

110 學年度上學期國民小學 9 月份葷食菜單(A 案)-尚好便當

本店使用台灣豬肉

日期	星期	循環 類別	主 食	主食 食材明細	主 菜	主菜 食材明細	副 菜 一	副菜一 食材明細	蔬菜	湯 品 類	湯品 食材明細	全穀 雜糧	蔬菜	豆魚 蛋肉	油脂堅 果種子	熱量	水果	鈣	鈉
1	三	C3	炊粉特餐	米粉	炊粉配料	高麗菜 肉絲 洋蔥	特餐配料	乾香菇 油蔥酥 紅蘿蔔	蔬菜	三絲羹湯	筍絲 時蔬 蛋 乾木耳	3.4	1.6	2	2.8	554		132	210
2	四	C4	糙米飯	米 糙米	醬瓜燒雞	肉雞 醬瓜 紅蘿蔔 蒜	肉絲豆芽	肉絲 豆芽菜 紅蘿蔔 蒜	蔬菜	紅豆湯	紅豆 二砂糖	5.6	1.3	2.5	2.5	725		201	189
3	五	C5	燕麥飯	米 燕麥	筍干燒肉	豬後腿肉 筍干 蒜	清炒花椰	冷凍花椰菜 紅蘿蔔 蒜	蔬菜	金針粉絲湯	乾金針 冬粉 薑	5.4	1.8	1.9	2.5	678		204	211
6	一	D1	白米飯	米	洋蔥豬柳	豬後腿肉 洋蔥 紅蘿蔔 蒜	鐵板豆腐	豆腐 紅蘿蔔 桶筍(麻竹筍) 蒜	蔬菜	冬瓜湯	冬瓜 大骨 薑	5	1.7	2.3	2.5	678		287	263
7	二	D2	糙米飯	米 糙米	香滷雞翅	三節翅 滷包	玉米三色	冷凍毛豆仁 冷凍玉米粒 紅蘿蔔 蒜	蔬菜	蘿蔔大骨湯	白蘿蔔 大骨 薑	5	1.9	2.4	2.5	690		268	520
8	三	D3	油飯特餐	米 糯米	滷蛋	雞水煮蛋 滷包	油飯配料	肉絲 乾香菇 桶筍(麻竹筍) 油蔥酥 蒜	蔬菜	時蔬湯	時蔬 紅蘿蔔 大骨 薑	5.5	1.2	2	2.8	691		265	210
9	四	D4	糙米飯	米 糙米	洋蔥肉片	豬後腿肉 洋蔥 紅蘿蔔 蒜	蛋香刈薯	蛋 刈薯 蒜	蔬菜	枸杞銀耳湯	枸杞 白木耳 二砂糖	5	1.7	2.1	2.5	663		258	189
10	五	D5	小米飯	米 小米	三杯雞	肉雞 洋蔥 九層塔 紅蘿蔔 蒜	冬瓜絞肉	絞肉 冬瓜 蒜	蔬菜	針菇大骨湯	紅蘿蔔 金針菇 大骨 薑	5.2	1.9	2.6	2.7	728		157	211
11	六	F1	白米飯	米	照燒豬柳	豬後腿肉 白蘿蔔 紅蘿蔔 醬油 二砂糖	洋蔥炒蛋	蛋 洋蔥 蒜	蔬菜	紫菜湯	紫菜 柴魚片 薑	5	1.8	2.5	2.5	695		94	126
13	一	E1	白米飯	米	地瓜燒肉	豬後腿肉 地瓜 蒜	塔香海草	海帶草 九層塔 肉絲 蒜	蔬菜	味噌洋蔥湯	柴魚片 味噌 洋蔥	5.5	1.2	2	2	655		132	388
14	二	E2	糙米飯	米 糙米	瓜仔雞	肉雞 醬瓜 蒜	肉絲豆芽	肉絲 豆芽菜 紅蘿蔔 蒜	蔬菜	蘿蔔湯	白蘿蔔 大骨 薑	5	1.6	2.8	2	690		95	167
15	三	E3	西式特餐	麵條	西式配料	絞肉 洋蔥 紅蘿蔔	特餐配料	芹菜 蒜 番茄醬	蔬菜	玉米蛋花湯	蛋 冷凍 玉米粒 薑	5.2	1.3	2	2	637		80	87
16	四	E4	糙米飯	米 糙米	咕咾雞	肉雞 鳳梨罐頭 洋蔥 蒜 番茄醬	蛋香刈薯	蛋 刈薯 蒜	蔬菜	仙草甜湯	仙草凍 二砂糖	5	1.4	2.4	2.5	678		70	146
17	五	E5	紫米飯	米 紫米	京醬肉片	豬後腿肉 刈薯 紅蘿蔔 甜麵醬	家常豆腐	豆腐 三色豆 絞肉 蒜	蔬菜	冬瓜湯	冬瓜 大骨 薑	5.2	1.4	2.6	2	684		146	69
20	一							中秋節											
21	二							中秋節											
22	三	F3	丼飯特餐	米 糙米	丼飯配料	絞肉 洋蔥 冷凍玉米粒 紅蘿蔔	特餐配料	乾香菇 柴魚片 海苔絲	蔬菜	花椰濃湯	蛋 馬鈴薯 冷凍花椰菜 玉米濃湯調理包	5.5	1.5	2	1.5	640		82	90
23	四	F4	糙米飯	米 糙米	香滷肉排	肉排	冬瓜絞肉	絞肉 冬瓜 紅蘿蔔 蒜	蔬菜	粉圓甜湯	粉圓 二砂糖	6	1.4	2.6	2	740		64	136
24	五	F5	燕麥飯	米 燕麥	咖哩肉片	豬後腿肉 馬鈴薯 洋蔥 紅蘿蔔 咖哩粉	豆包豆芽	豆芽菜 豆包 蒜	蔬菜	蘿蔔湯	白蘿蔔 大骨 薑	5.4	1.8	2.1	2	671		107	76
27	一	G1	白米飯	米	京醬肉丁	豬後腿肉 刈薯 紅蘿蔔 甜麵醬	紅仁炒蛋	蛋 紅蘿蔔 蒜	蔬菜	紫菜湯	紫菜 柴魚片 薑	5.8	1.6	2.6	2.6	758		248	156
28	二	G2	糙米飯	米 糙米	香酥魚條	魚條	蔬菜佃煮	紅蘿蔔 白蘿蔔 玉米段 蒜	蔬菜	榨菜針菇湯	榨菜 金針菇 大骨 薑	5.1	1.5	2	2.3	648		247	134
29	三	G3	拌麵特餐	麵條	拌麵配料	絞肉 紅蘿蔔 甜麵醬 蒜	特餐配料	洋蔥 香油	蔬菜	大滷湯	筍絲 時蔬 蛋 紅蘿蔔 乾木耳	5	1.6	1.9	2.3	636		239	164
30	四	G4	糙米飯	米 糙米	豉香燒雞	肉雞 洋蔥 豆豉 蒜	芹香豆芽	豆芽菜 芹菜 蒜	蔬菜	紅豆湯	紅豆 二砂糖	5.6	1.6	2.3	2.5	717		244	156

過敏原警語:「本月產品含有甲殼類、花生、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類、使用亞硫酸鹽類及其相關製品。」

說明:9 月份菜單編排說明如下：一、星期一的蔬菜為有機蔬菜。 二、為符合每月第一週的週二吃雞翅，D2 主菜改為香滷雞翅。 三、大骨可能替代為雞骨或肉絲。

四、因食材調度問題，D2、C4 主菜對調，F4 改為香滷肉排，E2、F2 主菜對調，D2 副菜對調，C4 改為紅豆湯，E5、F1 湯品對調，G2 改為香酥魚條，D4 改為洋蔥肉片。