

# 110 學年度上學期國民小學 10 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	五	G5	小米飯	米 小米	打拋豬	絞肉 刈薯 九層塔 洋蔥 蒜 番茄醬	香滷凍腐	凍豆腐 蒜 滷包	蔬菜	時瓜湯	時瓜 大骨 薑	5.4	1.4	2.8	2.6	740		251	175
4	一	H1	白米飯	米	地瓜肉片	豬後腿肉 地瓜 紅蘿蔔 蒜	冬瓜絞肉	絞肉 冬瓜 紅蘿蔔 蒜	蔬菜	時蔬湯	時蔬 紅蘿蔔 大骨 薑	5	1.4	2	2.2	634		246	167
5	二	H2	糙米飯	米 糙米	香滷雞翅	雞翅 薑 滷包	蛋香花椰	蛋 冷凍花椰菜 紅蘿蔔 蒜	蔬菜	味噌海芽湯	乾海帶芽 味噌 薑	5.7	1.6	2	2.3	693		274	153
6	三	H3	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	時蔬蛋花湯	時蔬 蛋 薑	5.5	1.2	2	2.1	660		257	149
7	四	H4	糙米飯	米 糙米	回鍋肉片	豬後腿肉 洋蔥 紅蘿蔔 蒜	玉米炒蛋	蛋 冷凍玉米粒 蒜	蔬菜	綠豆湯	綠豆 二砂糖	5.8	1.5	2.4	2.5	736		222	176
8	五	H5	紫米飯	米 紫米	咖哩絞肉	絞肉 馬鈴薯 紅蘿蔔 洋蔥 蒜 咖哩粉	海結凍腐	海帶結 凍豆腐 蒜	蔬菜	紫菜湯	紫菜 柴魚片 薑	5.4	1.3	2.2	2.3	679		246	158
11	一	I1						國慶連假											
12	二	I2	白米飯	米	茄汁肉絲	肉絲 洋蔥 紅蘿蔔 番茄醬	紅仁炒蛋	蛋 紅蘿蔔 蒜	蔬菜	牛蒡湯	牛蒡 大骨	5.7	1.7	2.4	2.6	739		245	175
13	三	I3	炊粉特餐	米粉	香酥魚條	魚條	炊粉配料	肉絲 高麗菜 乾香菇 油蔥酥 紅蘿蔔 南瓜	蔬菜	大滷湯	筍絲 時蔬 蛋 乾木耳	4	2.3	3.2	3.5	735		252	143
14	四	I4	糙米飯	米 糙米	醬瓜燒雞	肉雞 醬瓜 紅蘿蔔 蒜	肉絲雙仁	肉絲 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑	蔬菜	紅豆湯	紅豆 二砂糖	6.1	1.6	2.3	2.5	752		237	134
15	五	I5	燕麥飯	米 燕麥	洋芋燒肉	豬後腿肉 馬鈴薯 紅蘿蔔 蒜	蛋香玉菜	蛋 高麗菜 乾香菇 紅蘿蔔 蒜	蔬菜	冬瓜薑絲湯	冬瓜 大骨 薑	5.7	1.8	2.3	2.4	725		255	157
18	一	J1	白米飯	米	塔香絞肉	絞肉 刈薯 九層塔	清炒花椰	冷凍花椰菜 紅蘿蔔 蒜	蔬菜	味噌海芽湯	乾海帶芽 柴魚片 味噌	5.3	1.9	2.5	2.6	723		226	183
19	二	J2	糙米飯	米 糙米	豆瓣燒雞	肉雞 紅蘿蔔 洋蔥 豆瓣醬	鮑菇豆腐	杏鮑菇 豆腐 乾香菇 蒜	蔬菜	時蔬湯	時蔬 大骨 薑	5.5	1.7	2.1	3	720		248	150
20	三	J3	咖哩麵食	拉麵	美味肉排	肉排	特餐配料	絞肉 洋蔥 馬鈴薯 杏鮑菇 紅蘿蔔 咖哩粉	蔬菜	玉米蛋花湯	蛋 冷凍玉米粒 薑	4	1.9	3.2	3.5	725		234	146
21	四	J4	糙米飯	米 糙米	京醬肉片	豬後腿肉 白蘿蔔 紅蘿蔔 甜麵醬	洋蔥炒蛋	蛋 洋蔥 蒜	蔬菜	粉圓甜湯	粉圓 二砂糖	5.6	1.6	2	2.9	713		248	176
22	五	J5	小米飯	米 小米	筍香燒雞	肉雞 筍干 紅蘿蔔 豆瓣醬	豆包豆芽	豆包 豆芽菜 乾木耳 蒜	蔬菜	時瓜湯	時瓜 大骨 薑	5.2	1.5	2.7	2.7	726		237	159
25	一	K1	白米飯	米	蒜泥白肉	豬後腿肉 高麗菜 蒜	蔬香冬粉	冬粉 時蔬 紅蘿蔔 乾木耳 蒜	蔬菜	海芽湯	乾海帶芽 薑	5	1.2	2.7	2.5	695		248	156
26	二	K2	糙米飯	米 糙米	家常燒雞	肉雞 刈薯 蒜 紅蘿蔔	針菇豆腐	豆腐 金針菇 蒜	蔬菜	金針時蔬湯	乾金針 大白菜 大骨 薑	5	1.4	3.2	2.5	738		247	134
27	三	K3	拌飯特餐	米 糙米	香酥魚排	魚排	拌飯配料	絞肉 洋蔥 三色豆 冷凍玉米粒 乾香菇 油蔥酥	蔬菜	南瓜濃湯	蛋 南瓜 紅蘿蔔 玉米濃湯 調理包	5.2	1.3	2.4	2.8	703		239	164
28	四	K4	糙米飯	米 糙米	白玉燒肉	豬後腿肉 白蘿蔔 紅蘿蔔 蒜	海結油腐	油豆腐 海帶結 蒜	蔬菜	仙草甜湯	仙草凍 二砂糖	5	1.3	2.1	2.5	653		244	156
29	五	K5	紫米飯	米 紫米	三杯雞	肉雞 九層塔 洋蔥 蒜	絞肉冬瓜	絞肉 冬瓜 紅蘿蔔 蒜	蔬菜	時蔬蛋花湯	時蔬 蛋 薑	5.2	1.8	2.6	2.5	717		251	175

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:10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, H2 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, H1、H2 的主菜、副菜一、副菜二、湯品對調, H2、H3 湯品對調, I1、I2 的主食、主菜對調, G5、K3 湯品對調, K1 副菜對調, K1 改為芹香干片, 咖哩麵食使用拉麵。

五、因食材重複性, J3、L3 的主食、主菜、副菜一、湯品對調, J1、L1 主菜對調, I4 湯品改為紅豆湯, I2 改為牛蒡湯, H4 改為玉米炒蛋, J4 改為洋蔥炒蛋, J3 改為香滷凍腐。