

110 學年度上學期國民小學 11 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	一	L1	白米飯	米	咖哩絞肉	絞肉 馬鈴薯 紅蘿蔔 洋葱 蒜 咖哩粉	西滷菜	冷凍毛豆仁 大白菜 乾木耳 紅蘿蔔 蒜	蔬菜	時瓜大骨湯	時瓜 薑 大骨	5	2	1.9	2	633		101	76
2	二	L2	糙米飯	米 糙米	香滷雞翅	雞翅 薑 滷包	絞肉玉菜	高麗菜 絞肉 紅蘿蔔 蒜	蔬菜	時蔬大骨湯	時蔬 薑 大骨	5	1.6	1.5	1.5	570		90	112
3	三	L3	油飯特餐	米 糯米	滷蛋	滷蛋	油飯配料	肉絲 乾香菇 桶筍(麻竹筍) 油蔥酥 蒜	蔬菜	玉米蛋花湯	冷凍玉米粒 蛋 薑	5.5	1.3	1.9	1.5	628		78	731
4	四	L4	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	綠豆湯	綠豆 糖	5.8	1.5	1.5	2	646		102	471
5	五	L5	燕麥飯	米 燕麥	花生肉片	豬後腿肉 紅蘿蔔 小黃瓜 油花生 蒜	家常豆腐	豆腐 紅蘿蔔 青椒 蒜	蔬菜	紫菜洋葱湯	乾紫菜 薑 洋葱	5.2	0.3	2.3	2	634		127	73
8	一	M1	白米飯	米	洋葱肉片	豬後腿肉 洋葱 蒜	乾煸季豆	絞肉 冷凍菜豆(莢) 蒜	蔬菜	刈薯蛋花湯	刈薯 雞蛋 薑	5	1.7	2	2.1	597		125	97
9	二	M2	糙米飯	米 糙米	筍干燒雞	肉雞 筍干 蒜	關東煮	紅蘿蔔 白蘿蔔 柴魚片 玉米 段	蔬菜	海芽湯	乾海帶芽 薑	5.4	1.5	2.3	2	632		115	386
10	三	M3	西式特餐	拉麵	香酥魚排	魚排	茄汁配料	絞肉 馬鈴薯 洋葱 紅蘿蔔 番茄醬	蔬菜	南瓜濃湯	南瓜 洋葱 蛋 玉米濃湯 調理包	5.5	1.3	2.7	2.2	665		87	289
11	四	M4	糙米飯	米 糙米	洋芋燉肉	豬後腿肉 馬鈴薯 紅蘿蔔 蒜	豆包時蔬	時蔬 豆包 紅蘿蔔 蒜	蔬菜	綠豆湯	綠豆 糖	6.7	1.5	1.9	2	701		136	97
12	五	M5	芝麻飯	米 黑芝麻	醬瓜燒雞	肉雞 醬瓜 蒜	玉米炒蛋	蛋 冷凍玉米粒 蒜 紅蘿蔔	蔬菜	蘿蔔湯	大骨 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑	5.4	1.4	2.8	2.1	662		108	494
15	一	N1	白米飯	米	南瓜燒肉	豬後腿肉 南瓜 紅蘿蔔 蒜	肉絲甘藍	高麗菜 肉絲 紅蘿蔔 乾香菇 蒜	蔬菜	時瓜大骨湯	時瓜 大骨 薑	5.5	1.7	1.9	1.8	651		133	72
16	二	N2	糙米飯	米 糙米	蒜泥白肉	豬後腿肉 高麗菜 蒜	沙茶凍腐	凍豆腐 大白菜 紅蘿蔔 蒜 沙 茶醬	蔬菜	刈薯蛋花湯	蛋 刈薯 薑	5	1.6	2.4	2	660		261	83
17	三	N3	炊粉特餐	米粉	香滷雞翅	雞翅 薑 滷包	炊粉配料	乾香菇 油蔥酥 紅蘿蔔 洋葱 高麗菜 肉絲	蔬菜	大滷湯	筍絲 時蔬 蛋 乾木耳	2.5	1.5	2.6	2.2	507		162	155
18	四	N4	糙米飯	米 糙米	瓜仔肉	豬後腿肉 醬碎瓜 蒜 冬瓜	紅仁炒蛋	蛋 紅蘿蔔 蒜	蔬菜	仙草甜湯	仙草凍 二砂糖	5	1.4	2.5	2	663		167	234
19	五	N5	紫米飯	米 紫米	咖哩雞	肉雞 馬鈴薯 洋葱 紅蘿蔔 咖哩粉	塔香海草	海草 九層塔 蒜	蔬菜	酸菜金針湯	酸菜 乾金針 大骨 薑	5.6	1.4	2.3	1.9	685		175	222
22	一	O1	白米飯	米	回鍋肉片	豬後腿肉 洋葱 紅蘿蔔 蒜	絞肉瓜粒	絞肉 時瓜 紅蘿蔔 蒜	蔬菜	牛蒡大骨湯	牛蒡 大骨 薑 枸杞	5	2.1	2.5	3.2	734		248	156
23	二	O2	糙米飯	米 糙米	香滷雞翅	三節翅 薑 滷包	刈薯炒蛋	蛋 紅蘿蔔 刈薯 蒜	蔬菜	榨菜肉絲湯	榨菜 肉絲 薑	5	1.5	2.9	2.7	727		247	134
24	三	O3	拌麵特餐	拉麵	冬瓜肉燥	絞肉 冬瓜 乾香菇 蒜	拌麵配料	洋葱 香油 紅蘿蔔 甜麵醬 蒜	蔬菜	紫菜蛋花湯	乾紫菜 薑 雞蛋	4.4	1.5	3.3	3	728		239	164
25	四	O4	糙米飯	米 糙米	京醬肉絲	肉絲 時蔬 紅蘿蔔 甜麵醬	家常豆腐	豆腐 三色豆 蒜	蔬菜	粉圓湯	粉圓 二砂糖	5.5	1.8	2.5	2.7	739		244	156
26	五	O5	地瓜飯	米 地瓜	塔香燒雞	肉雞 杏鮑菇 九層塔 蒜	蛋酥白菜	蛋 白菜 乾香菇 蒜 紅蘿蔔	蔬菜	味噌海芽湯	海芽 柴魚片 味噌 洋葱	5.2	1.9	2.4	3	727		251	175
29	一	P1	白米飯	米	茄汁肉絲	肉絲 洋葱 番茄醬 蒜	玉米炒蛋	蛋 冷凍玉米粒 蒜	蔬菜	時蔬大骨湯	時蔬 薑 大骨	5.2	1.2	2.5	2.6	699		251	163
30	二	P2	糙米飯	米 糙米	豆豉燒雞	肉雞 刈薯 豆豉 蒜	回鍋干片	豆干 高麗菜 紅蘿蔔 蒜	蔬菜	時瓜大骨湯	時瓜 大骨 薑	5	1.7	3	2.5	730		250	141

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:11 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, L2 主菜是香滷雞翅。 三、大骨可能替代為雞骨或肉絲。

四、因食材調度問題, J3、L3 的主食、主菜、副菜一、湯品對調, O3 拌麵特餐使用拉麵, N1、P3 副菜對調。

五、因食材重複性, M3 主食改為西式特餐拉麵, M3、N3 主菜對調, M3 副菜改為茄汁配料, M3、P3 湯品對調, P3 湯品改為玉米濃湯