

# 110 學年度上學期國民小學 12 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	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	P3	拌飯特餐	米 糙米	美味肉排	肉排 蒜	拌飯配料	絞肉 紅蘿蔔 高麗菜 洋蔥 蒜	蔬菜	玉米濃湯	蛋 冷凍玉米粒 三色豆 玉米濃湯調理包	5.2	1.3	2.2	2.6	679		242	171
2	四	P4	糙米飯	米 糙米	咖哩絞肉	絞肉 馬鈴薯 洋蔥 紅蘿蔔 咖哩粉	針菇豆腐	豆腐 金針菇 蒜 紅蘿蔔	蔬菜	紅豆湯	紅豆 二砂糖	6.3	1.3	2.3	2.5	759		247	163
3	五	P5	小米飯	米 小米	地瓜焗雞	肉雞 地瓜 紅蘿蔔 蒜	紅仁炒蛋	雞蛋 紅蘿蔔 蒜	蔬菜	白玉大骨湯	白蘿蔔 大骨 薑 洋蔥	5.5	1.5	2.9	2.6	757		254	182
6	一	Q1	白米飯	米	花生肉片	豬後腿肉 洋蔥 紅蘿蔔 蒜 油花生	金珠翠玉	絞肉 冷凍玉米粒 紅蘿蔔 蒜	蔬菜	時蔬大骨湯	時蔬 薑 大骨	5.5	1.4	2.1	2	668		82	90
7	二	Q2	糙米飯	米 糙米	香滷雞翅	三節翅 薑 滷包	洋蔥炒蛋	蛋 洋蔥 紅蘿蔔 蒜	蔬菜	針菇大骨湯	金針菇 紅蘿蔔 大骨 薑	5	1.3	2.9	2	690		87	158
8	三	Q3	西式特餐	拉麵	椒鹽魚排	魚排	茄汁肉醬	絞肉 紅蘿蔔 洋蔥 冷凍玉米粒 番茄醬	蔬菜	花椰濃湯	蛋 冷凍花椰菜 馬鈴薯 玉米濃湯調理包	5.2	1.3	2.4	3	712		87	740
9	四	Q4	糙米飯	米 糙米	筍干燒肉	豬後腿肉 筍干 蒜	芹香豆干	豆干 芹菜 紅蘿蔔 蒜	蔬菜	綠豆西米露	綠豆 西谷米 二砂糖	6	1.2	2.7	2.5	765		397	126
10	五	Q5	燕麥飯	米 燕麥	家常燒雞	肉雞 白蘿蔔 紅蘿蔔 蒜	蔬香冬粉	冬粉 時蔬 紅蘿蔔 乾木耳 蒜	蔬菜	味噌洋蔥湯	洋蔥 柴魚片 味噌	6	1.6	2.2	2.5	738		90	154
13	一	R1	白米飯	米	鐵板肉片	豬後腿肉 脆筍片 紅蘿蔔 蒜	蛋香白菜	蛋 大白菜 乾木耳 蒜 紅蘿蔔	蔬菜	紫菜湯	紫菜 薑 柴魚片	5	2.2	1.9	2.2	600		141	396
14	二	R2	糙米飯	米 糙米	瓜仔雞	肉雞 醬瓜 蒜	關東煮	玉米段 白蘿蔔 紅蘿蔔 蒜 柴魚片	蔬菜	時蔬湯	時蔬 大骨 薑	5	1.7	2.7	2	632		126	179
15	三	R3	油飯特餐	米 糯米	滷蛋	雞水煮蛋	油飯配料	肉絲 乾香菇 桶筍(麻竹筍) 蒜 油蔥酥	蔬菜	針菇湯	紅蘿蔔 金針菇 薑 大骨	5.5	1.4	2.4	2.4	660		101	99
16	四	R4	糙米飯	米 糙米	洋芋咖哩雞	肉雞 馬鈴薯 紅蘿蔔 蒜 洋蔥 咖哩粉	絞肉瓜粒	絞肉 時瓜 紅蘿蔔 乾木耳 蒜	蔬菜	粉圓湯	粉圓 二砂糖	6.2	1.7	2.4	2.2	722		104	101
17	五	R5	燕麥飯	米 燕麥	味噌肉片	豬後腿肉 洋蔥 紅蘿蔔 蒜 味噌	肉絲花椰	冷凍花椰菜 肉絲 蒜 紅蘿蔔	蔬菜	玉米蛋花湯	冷凍玉米粒 紅蘿蔔 蛋 薑	5.4	1.8	2	2.2	632		134	122
20	一	S1	白米飯	米	銀蘿燒肉	豬後腿肉 白蘿蔔 紅蘿蔔 蒜	蛋香白菜	蛋 大白菜 紅蘿蔔 乾香菇 蒜	蔬菜	時蔬湯	時蔬 薑	5	2.1	2	2.1	647		176	105
21	二	S2	糙米飯	米 糙米	打拋豬	絞肉 刈薯 九層塔 洋蔥 蒜 番茄醬	玉米三色	冷凍玉米粒 紅蘿蔔 蒜 冷凍毛豆仁 馬鈴薯	蔬菜	時瓜湯	時瓜 大骨 枸杞 薑	5.1	1.4	2.4	1.9	658		145	126
22	三	S3	炊粉特餐	米粉	香滷雞翅	三節翅 滷包	炊粉配料	高麗菜 絞肉 紅蘿蔔 油蔥酥 乾香菇 蒜	蔬菜	南瓜濃湯	南瓜 蛋 薑 玉米濃湯調理包 洋蔥	3.2	1.4	2	1.7	486		124	165
23	四	S4	糙米飯	米 糙米	蔥爆雞丁	肉雞 洋蔥 紅蘿蔔 蒜	豆包豆芽	豆包 豆芽菜 蒜 紅蘿蔔	蔬菜	枸杞銀耳湯	枸杞 白木耳 二砂糖	6	1.4	2.5	2	733		171	89
24	五	S5	小米飯	米 小米	筍干肉丁	豬後腿肉 筍干 蒜	麻婆豆腐	豆腐 絞肉 蒜	蔬菜	味噌湯	高麗菜 紅蘿蔔 薑 味噌	5.2	1.4	2.7	2.1	696		248	175
27	一	T1	白米飯	米	咖哩肉片	豬後腿肉 洋蔥 紅蘿蔔 蒜 馬鈴薯 咖哩粉	絞肉花椰	冷凍花椰菜 紅蘿蔔 蒜 絞肉	蔬菜	海芽湯	乾海帶芽 大骨 薑	5.2	1.7	2.5	2.8	720		231	183
28	二	T2	糙米飯	米 糙米	醬瓜燒雞	肉雞 醬瓜 蒜	銀蘿絞肉	絞肉 白蘿蔔 紅蘿蔔 蒜	蔬菜	枸杞時瓜湯	時瓜 枸杞 大骨 薑	5.5	1.4	2.3	2.8	719		259	172
29	三	T3	刈包特餐	刈包	香滷肉排	肉排 滷包	酸菜麵腸	酸菜 麵腸 蒜	蔬菜	糙米粥	蛋 白米 糙米 紅蘿蔔 乾香菇	2.8	1.1	2.8	2.8	560		271	159
30	四	T4	糙米飯	米 糙米	塔香絞肉	絞肉 刈薯 九層塔 洋蔥 蒜	螞蟻上樹	絞肉 冬粉 時蔬 紅蘿蔔 乾木耳	蔬菜	仙草甜湯	仙草凍 二砂糖	5.5	1.4	2.4	2.6	717		277	158
31	五	T5					元旦連假												

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:12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, Q2 主菜是香滷雞翅。三、大骨可能替換為雞骨或肉絲。

四、因食材調度問題, Q3 西式特餐使用拉麵, R3 主菜改為滷蛋, S3 芝麻包改為小餐包, S4 改為枸杞銀耳湯, S2 玉米三色的刈薯改為馬鈴薯, S5 鐵板肉片的桶筍(麻竹筍)改為脆筍片, R1、S5 的主菜對調, S3、G5 主菜對調, S2、S3 主菜對調, T2、T5 主菜對調, R2、S5 副菜對調, R2、R4 副菜對調, T2 副菜對調, T4、T5 副菜對調, P5、T5 湯品對調, N1、P3 副菜對調, P3 湯品改為玉米濃湯。

五、因食材比例問題, Q4 綠豆西谷米, 原綠豆 1 公斤、西谷米 1 公斤、糖 1 公斤, 改為綠豆 1.5 公斤、西谷米 0.5 公斤、二砂糖 1 公斤。