

110 學年度上學期國民小學 1 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
3	一	A1	白米飯	米	蒜泥白肉	豬後腿肉 高麗菜 蒜 醬油 膏	香炒油豆腐	油豆腐 紅蘿蔔 蒜 洋蔥	蔬菜	時蔬大骨湯	時蔬 大骨 薑	5	1.5	2.4	2.3	624		192	98
4	二	A2	糙米飯	米 糙米	香滷雞翅	三節翅 薑 滷包	毛豆瓜粒	冷凍毛豆仁 時瓜 紅蘿蔔 乾 木耳 蒜	蔬菜	味噌湯	乾海帶芽 味噌 薑	5	1.5	2	2.3	602		160	192
5	三	A3	肉燥麵特餐	拉麵	冬瓜絞肉	絞肉 冬瓜 蒜	清炒花椰	冷凍花椰菜 紅蘿蔔 蒜	蔬菜	三絲湯	筍絲 時蔬 紅蘿蔔 乾木 耳	5	1.8	2	2.4	613		125	830
6	四	A4	糙米飯	米 糙米	豆瓣雞丁	肉雞 白蘿蔔 紅蘿蔔 豆瓣 醬	塔香海茸	海帶茸 九層塔	蔬菜	紅豆湯	紅豆 二砂糖	6	1.6	2.3	2.2	686		138	130
7	五	A5	紫米飯	米 紫米	馬鈴薯燉肉	豬後腿肉 馬鈴薯 紅蘿蔔	刈薯炒蛋	蛋 刈薯 紅蘿蔔 蒜	蔬菜	時瓜大骨湯	時瓜 大骨 薑	5.2	1.7	2	2.3	621		103	108
10	一	B1	白米飯	米	京醬肉片	豬後腿肉 刈薯 紅蘿蔔 甜 麵醬	針菇豆腐	金針菇 豆腐 乾香菇 蒜	蔬菜	時蔬大骨湯	時蔬 大骨 湯	5.8	1.3	1.8	2	629		227	127
11	二	B2	糙米飯	米 糙米	南瓜咖哩雞	肉雞 南瓜 洋蔥 紅蘿蔔 咖 哩粉	筍干凍腐	筍干 凍豆腐 蒜	蔬菜	紫菜湯	紫菜 湯	5.3	1.4	2.8	2	650		223	160
12	三	B3	拌飯特餐	米 糙米	香酥魚排	魚排	拌飯配料	絞肉 洋蔥 三色仁 冷凍玉米 粒 油蔥酥 蒜	蔬菜	冬瓜湯	冬瓜 大骨 薑	5.7	1.2	2.5	2	557		101	98
13	四	B4	糙米飯	米 糙米	照燒雞	肉雞 洋蔥 紅蘿蔔 醬油 二砂糖	肉絲豆芽	肉絲 豆芽菜 紅蘿蔔 蒜 韭菜	蔬菜	粉圓甜湯	粉圓 二砂糖	5	1.6	2.4	2	660		115	120
14	五	B5	紫米飯	米 紫米	碎瓜絞肉	絞肉 碎瓜 冬瓜 蒜	洋蔥炒蛋	蛋 洋蔥 蒜	蔬菜	蘿蔔湯	白蘿蔔 大骨 薑	5	1.8	2.5	2	673		123	449
17	一	C1	白米飯	米	蒜泥白肉	豬後腿肉 高麗菜 蒜 醬油 膏	紅白雙丁	絞肉 刈薯 紅蘿蔔 蒜	蔬菜	時蔬湯	時蔬 大骨 薑	5	1.9	2	2.5	660		287	263
18	二	C2	糙米飯	米 糙米	地瓜燒肉	豬後腿肉 地瓜 蒜	紅仁炒蛋	蛋 紅蘿蔔 蒜	蔬菜	味噌海芽湯	乾海帶芽 柴魚片 味 噌	5.5	1	2.6	2.7	727		231	220
19	三	C3	炊粉特餐	米粉	香滷肉排	肉排	特餐配料	肉絲 高麗菜 洋蔥 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
20	四	C4	糙米飯	米 糙米	三杯雞	肉雞 洋蔥 九層塔 紅蘿蔔 蒜	肉絲豆芽	肉絲 豆芽菜 紅蘿蔔 蒜 韭菜	蔬菜	綠豆湯	綠豆 二砂糖	5.6	1.3	2.5	2.5	725		201	189

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:1 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, A2 主菜是香滷雞翅。 三、大骨可能替代為雞骨或肉絲。

四、因食材重複性, A3、C5 副菜對調, B1、E5 主菜對調, C1、C5 副菜對調, C1、C3 副菜對調, C4、D5 主菜對調, A4 湯品改為紅豆湯, A2 副菜改為玉米炒蛋。

五、因目前特餐供應模式師生及家長接受度不佳, C3 主菜改為香滷肉排, C3 副菜一特餐配料使用肉絲 高麗菜 洋蔥 乾香菇 油蔥酥 紅蘿蔔, 肉絲改為 1.5 公斤, 其他重量不變。