

110 學年度上學期國民小學 2 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
7	一	C1	白米飯	米	回鍋肉片	豬後腿肉 高麗菜 大蒜	紅白雙丁	絞肉 刈薯 紅蘿蔔 大蒜	蔬菜	時蔬湯	時蔬 大骨 薑	5	2	2	2.5	663		248	156
8	二	C2	糙米飯	米 糙米	香滷雞翅	三節翅 薑 滷包	螞蟻上樹	冬粉 絞肉 時蔬 乾木耳 蒜	蔬菜	紫菜薑絲湯	紫菜 柴魚片 薑	5.6	1.2	2.4	2.5	715		247	134
9	三	C3	炊粉特餐	米粉	香滷肉排	肉排 薑	炊粉配料	高麗菜 肉絲 洋蔥 乾香菇 油 蔥酥 紅蘿蔔	蔬菜	三絲羹湯	脆筍絲 時蔬 蛋 乾木耳	2.5	1.5	2.5	2.5	513		239	164
10	四	C4	糙米飯	米 糙米	咖哩雞	肉雞 馬鈴薯 洋蔥 紅蘿蔔 咖哩粉	西滷菜	絞肉 大白菜 乾木耳 紅蘿蔔 大蒜	蔬菜	綠豆湯	綠豆 二砂糖	5.9	1.7	2.5	2.5	756		244	156
11	五	C5	小米飯	米 小米	洋蔥豬柳	肉絲 洋蔥 紅蘿蔔 大蒜	菜脯炒蛋	菜脯 蛋 大蒜	蔬菜	金針粉絲湯	乾金針 冬粉 薑	5.4	1.3	2.4	2.5	703		251	175
14	一	D1	白米飯	米	京醬肉片	豬後腿肉 刈薯 紅蘿蔔 甜 麵醬	蛋香玉米	蛋 高麗菜 大蒜	蔬菜	冬瓜湯	冬瓜 大骨 薑	5	1.9	2.2	2.5	675		280	176
15	二	D2	糙米飯	米 糙米	醬瓜燒雞	肉雞 醬瓜 紅蘿蔔 大蒜	清炒豆芽	豆芽菜 紅蘿蔔 乾木耳大蒜	蔬菜	蘿蔔大骨湯	白蘿蔔 大骨 薑	5.2	1.9	2.4	2.5	704		279	151
16	三	D3	油飯特餐	米 糯米	香滷雞翅	三節翅 薑	油飯配料	絞肉 乾香菇 桶筍(麻竹筍) 油蔥酥 大蒜	蔬菜	時蔬湯	時蔬 大骨 薑	5.8	1.2	2.8	2.5	759		270	185
17	四	D4	糙米飯	米 糙米	南瓜燒肉	豬後腿肉 南瓜 大蒜	鐵板豆腐	豆腐 紅蘿蔔 脆筍片 絞肉 大蒜	蔬菜	枸杞銀耳湯	枸杞 白木耳 二砂糖	5.5	1	2.4	2.5	703		275	176
18	五	D5	紫米飯	米 紫米	三杯雞	肉雞 洋蔥 九層塔 紅蘿蔔 大蒜	蛋香白菜	大白菜 雞蛋 大蒜 乾木耳	蔬菜	針菇大骨湯	紅蘿蔔 金針菇 大骨 薑	5.2	1.8	2.6	2.5	717		283	197
21	一	E1	白米飯	米	洋蔥肉片	豬後腿肉 洋蔥 紅蘿蔔 大 蒜	塔香海草	海帶草 九層塔 肉絲 大蒜	蔬菜	味噌時蔬湯	時蔬 味噌 柴魚片	5	1.8	1.9	1.5	605		133	140
22	二	E2	糙米飯	米 糙米	地瓜燒肉	豬後腿肉 地瓜 紅蘿蔔 大 蒜	冬瓜絞肉	絞肉 冬瓜 大蒜	蔬菜	結頭菜湯	結頭菜 大骨 薑	5	1.6	2	3	675		75	86
23	三	E3	西式特餐	麵條	香酥魚排	魚排	西式配料	絞肉 洋蔥 紅蘿蔔 冷凍玉米 粒 大蒜 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	1.5	644		85	734
24	四	E4	糙米飯	米 糙米	咕咾雞	肉雞 鳳梨罐頭 洋蔥 大蒜 番茄醬	蛋香刈薯	蛋 刈薯 大蒜	蔬菜	紅豆紫米湯	紅豆 紫米 二砂糖	5.8	1.4	2.5	2.5	741		76	147
25	五	E5	燕麥飯	米 燕麥	筍干燒肉	豬後腿肉 筍干 大蒜	蔬菜佃煮	紅蘿蔔 白蘿蔔 玉米段 柴魚 片	蔬菜	紫菜湯	紫菜 薑	5.7	1.4	1.7	2	652		116	83
28	一	F1					228 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:2 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，C2 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，C2、E2 主菜對調，C4 主菜改為咖哩雞，E2、E3 主菜對調，C1、C3 副菜對調，C2、F1 副菜對調，D3 油飯配料的肉絲改為絞肉，D5、E2 副菜對調，E2、F1 副菜對調，E3 西式配料的芹菜改為冷凍玉米粒，E2 湯品改為結頭菜湯。