

110 學年度下學期國民小學 3 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
1	二	F2	白米飯	米	味噌肉片	豬後腿肉 洋蔥 紅蘿蔔 味噌	番茄豆腐	番茄 豆腐 絞肉 大蒜 番茄醬	蔬菜	時瓜湯	時瓜 豬骨 薑	5	1.5	3	2	703		152	455
2	三	G3	拌麵特餐	拉麵	香酥魚排	魚排	拌麵配料	絞肉 紅蘿蔔 洋蔥 大蒜 甜麵醬 香油	蔬菜	味噌豆腐湯	柴魚片 味噌 豆腐	5	1.1	2.7	1.9	666		589	435
3	四	F4	糙米飯	米 糙米	瓜仔雞	肉雞 醬瓜 大蒜	肉絲花椰	冷凍花椰菜 大蒜 肉絲	蔬菜	粉圓甜湯	粉圓 二砂糖	5.8	1.4	2.5	1.5	696		72	98
4	五	F5	小米飯	米 小米	咖哩絞肉	絞肉 馬鈴薯 洋蔥 紅蘿蔔 咖哩粉	滷味雙拼	豆干 海帶結 大蒜	蔬菜	針菇大骨湯	紅蘿蔔 金針菇 豬骨 薑	5.4	1.3	2.2	1.5	643		214	137
7	一	G1	白米飯	米	京醬肉片	豬後腿肉 刈薯 紅蘿蔔 甜麵醬	紅仁炒蛋	蛋 紅蘿蔔 大蒜	蔬菜	紫菜湯	紫菜 柴魚片 薑	5	1.6	2.4	2	660		322	156
8	二	G2	糙米飯	米 糙米	香滷雞翅	三節翅 滷包	絞肉時瓜	絞肉 時瓜 大蒜 紅蘿蔔	蔬菜	榨菜針菇湯	榨菜 金針菇 大骨 薑	5	1.7	2.5	2.1	675		230	439
9	三	F3	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	鹹粥	蛋 白米 紅蘿蔔 乾香菇 時蔬	2.8	1.3	2.8	2	529		92	594
10	四	G4	糙米飯	米 糙米	豉香燒雞	肉雞 洋蔥 豆豉 大蒜	芹香豆芽	豆芽菜 芹菜 大蒜 紅蘿蔔	蔬菜	紅豆湯	紅豆 二砂糖	5.6	1.5	2.3	1.9	688		273	104
11	五	G5	紫米飯	米 紫米	打拋豬	絞肉 刈薯 九層塔 洋蔥 大蒜 番茄糊	西滷菜	冷凍毛豆仁 大白菜 乾木耳 紅蘿蔔 大蒜	蔬菜	南瓜濃湯	蛋 南瓜 紅蘿蔔 玉米濃湯調理包	5.4	2.1	2.1	2.1	683		347	114
14	一	H1	白米飯	米	瓜仔肉燥	絞肉 醬瓜 大蒜	蛋香花椰	蛋 冷凍花椰菜 大蒜 紅蘿蔔	蔬菜	金針湯	乾金針 榨菜 薑 豬骨	5	1.6	2	1.8	621		321	206
15	二	H2	糙米飯	米 糙米	地瓜燒肉	豬後腿肉 地瓜 大蒜	西滷菜	冷凍毛豆仁 大白菜 乾木耳 紅蘿蔔 大蒜	蔬菜	大黃瓜湯	大黃瓜 紅蘿蔔 豬骨 薑	5.7	1.9	1.8	1.9	667		264	117
16	三	H3	油飯特餐	米 糯米	滷煎蒸炒滑蛋	雞蛋	油飯配料	肉絲 乾香菇 桶筍(麻竹筍) 油蔥酥 大蒜	蔬菜	玉菜大骨湯	高麗菜 紅蘿蔔 豬骨 薑	5.5	1.2	1.8	1.5	618		312	132
17	四	H4	糙米飯	米 糙米	鐵板肉片	豬後腿肉 脆筍片 紅蘿蔔 大蒜	蛋香刈薯	蛋 刈薯 大蒜	蔬菜	綠豆湯	綠豆 二砂糖	5.8	1.6	2	1.8	677		285	89
18	五	H5	紫米飯	米 紫米	咖哩雞	肉雞 南瓜 紅蘿蔔 洋蔥 咖哩粉	玉米三色	冷凍毛豆仁 冷凍玉米粒 紅蘿蔔 馬鈴薯 大蒜	蔬菜	味噌海芽湯	乾海帶芽 味噌 薑	5.7	1	2.6	1.8	700		317	180
21	一	I1	白米飯	米	茄汁肉絲	豬後腿肉 洋蔥 紅蘿蔔 番茄糊 大蒜 番茄醬	絞肉玉菜	高麗菜 紅蘿蔔 大蒜 絞肉	蔬菜	蘿蔔大骨湯	白蘿蔔 豬骨 薑	5	1.4	2.6	2	670		216	162
22	二	I2	糙米飯	米 糙米	三杯雞	肉雞 刈薯 九層塔 大蒜	毛豆白菜	大白菜 冷凍毛豆仁 紅蘿蔔 大蒜	蔬菜	紫菜蛋花湯	紫菜 蛋 柴魚片 薑	5.1	1.7	2.6	2.1	689		247	167
23	三	K3	炊粉特餐	米粉	香滷雞翅	三節翅 滷包	炊粉配料	高麗菜 絞肉 洋蔥 乾香菇 油蔥酥 紅蘿蔔	蔬菜	三絲羹湯	脆筍絲 刈薯 蛋 乾木耳	2.4	1.4	2.6	2.8	524		359	222
24	四	I4	糙米飯	米 糙米	醬瓜燒雞	肉雞 醬瓜 大蒜	絞肉豆芽	豆芽菜 絞肉 韭菜 紅蘿蔔 大蒜	蔬菜	黑糖湯圓	小湯圓 黑糖	5.7	1.5	2.6	2.1	726		233	171
25	五	I5	燕麥飯	米 燕麥	洋芋燒肉	豬後腿肉 馬鈴薯 紅蘿蔔 大蒜	針菇豆腐	金針菇 豆腐 紅蘿蔔 大蒜	蔬菜	冬瓜薑絲湯	冬瓜 薑	5.7	1.7	2.6	2.1	731		253	173
28	一	J1	白米飯	米	咖哩絞肉	絞肉 馬鈴薯 洋蔥 紅蘿蔔 咖哩粉	刈薯炒蛋	雞蛋 刈薯 大蒜	蔬菜	白菜番茄湯	大白菜 番茄 薑	5.4	1.8	2.5	2.1	705		259	168
29	二	J2	糙米飯	米 糙米	鳳梨燒雞	肉雞 鳳梨豆醬 冬瓜 大蒜	玉米三色	冷凍毛豆仁 冷凍玉米粒 紅蘿蔔 馬鈴薯 大蒜	蔬菜	味噌海芽湯	乾海帶芽 味噌 薑	5.3	1.2	2	2.2	650		193	147
30	三	J3	拌麵特餐	拉麵	香酥魚排	魚排	拌麵配料	絞肉 紅蘿蔔 高麗菜 洋蔥 油蔥酥 甜麵醬	蔬菜	蘿蔔大骨湯	白蘿蔔 豬骨 薑	5	1.5	2.3	2.2	659		223	156
31	四	J4	糙米飯	米 糙米	沙茶肉片	豬後腿肉 刈薯 紅蘿蔔 沙茶醬	白菜肉末	大白菜 絞肉 紅蘿蔔 乾香菇 大蒜	蔬菜	粉圓甜湯	粉圓 二砂糖	6.3	1.8	2.5	2.1	768		268	177

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:3 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,但這次 228 連假放假後第一天 3/1(二)尚好的廠商無法第一時間送達雞翅,因此順延至第二週的週二 3/8(二)G2 主菜是香滷雞翅。

三、豬骨可能替代為雞骨或肉絲。四、因食材重複性, I3、K3 整天對調, K3 改為香滷雞翅。五、因食材調度問題, F1、F2 主食對調, F2、F4 主菜對調, F4、F1 主菜對調, K3 改為小餐包, H3 主菜改為滷煎蒸炒滑蛋, F3、G3 整天對調。