

110 學年度下學期國民小學 4 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 雞蛋肉	油脂堅 果種子	熱量	水果	鈣	鈉
1	五	J5	芝麻飯	米 芝麻 (熟)	豆瓣雞丁	肉雞 白蘿蔔 胡蘿蔔 豆瓣醬	家常豆腐	豆腐 胡蘿蔔 乾木耳 大蒜	蔬菜	玉菜大骨湯	甘藍 胡蘿蔔 大骨 薑	5	1.4	2.6	2.2	679		216	164
4	一	K1	咖哩麵食	通心麵	咖哩絞肉	豬絞肉 馬鈴薯 洋蔥 胡蘿蔔 咖哩粉	特餐配料	洋蔥 馬鈴薯 胡蘿蔔 咖哩粉	蔬菜	海芽蛋花湯	雞蛋 乾裙帶菜 薑								
5	二	K2																	
6	三	L3										5.2	1.2	2.1	3	687		72	116
7	四	K4	糙米飯	米 糙米	白玉燒肉	豬後腿肉 白蘿蔔 胡蘿蔔 大蒜	麻婆豆腐	豆腐 豬絞肉 大蒜 豆瓣醬	蔬菜	黑糖西米露	西谷米 黑砂糖 二砂糖	5	1.1	2.8	2.5	700		244	156
8	五	K5	紫米飯	米 黑秈糯米	京醬肉絲	豬後腿肉 洋蔥 胡蘿蔔 甜麵醬	豆包豆芽	綠豆芽 豆包 韭菜 胡蘿蔔 大蒜	蔬菜	蘿蔔大骨湯	白蘿蔔 大骨 薑	5.2	1.8	2	2.5	672		251	175
11	一	L1	白米飯	米	塔香絞肉	豬絞肉 冬瓜 九層塔 肉排	紅仁炒蛋	雞蛋 胡蘿蔔 大蒜 甘藍 麵筋 胡蘿蔔 大蒜 豬後腿肉 乾香菇 脆筍 大蒜 紅蔥頭	蔬菜	時瓜大骨湯	時瓜 大骨 薑 時蔬 薑 大骨 豆腐 胡蘿蔔 味噌 柴魚片	5	1.8	2.3	2	658		80	102
12	二	L2	糙米飯	米 糙米	美味肉排		麵筋玉菜		蔬菜	時蔬大骨湯		5	2	1.9	2	633		106	75
13	三	M3	油飯特餐	米 糯米	香酥魚排		油飯配料		蔬菜	味噌豆腐湯		5.2	1.2	2.1	3	687		72	116
14	四	L4	糙米飯	米 糙米	醬瓜燒雞	肉雞 醃漬花胡瓜 胡蘿蔔 大蒜	針菇豆腐	豆腐 金針菇 胡蘿蔔 大蒜	蔬菜	粉圓湯	粉圓 二砂糖	6.3	1	3	1.5	759		145	379
15	五	L5	燕麥飯	米 燕麥	花生肉片	豬後腿肉 胡蘿蔔 花胡瓜 油花生 大蒜	蛋酥白菜	雞蛋 結球白菜 乾木耳 胡蘿蔔 大蒜	蔬菜	豆薯大骨湯	豆薯 大骨 薑	5.2	1.7	1.9	2	639		91	91
18	一	M1	白米飯	米	打拋豬	豬絞肉 豆薯 九層塔 大 番茄 大蒜	全中運連假 全中運連假 全中運連假 全中運連假												
19	二	M2																	
20	三	I3																	
21	四	M4																	
22	五	M5	白米飯	米	打拋豬	豬絞肉 豆薯 九層塔 大 番茄 大蒜	紅仁炒蛋	胡蘿蔔 雞蛋 大蒜	蔬菜	蘿蔔湯	大骨 白蘿蔔 胡蘿蔔 薑	5.4	2.2	2.4	2.3	669		135	119
25	一	N1	白米飯	米	蒜泥白肉	豬後腿肉 甘藍 大蒜	蔬香寬粉	寬粉 豬絞肉 結球白菜 乾木 耳 大蒜	蔬菜	味噌豆腐湯	豆腐 味噌 柴魚片	5.8	1.3	2.3	2	701		255	191
26	二	N2	糙米飯	米 糙米	洋蔥肉片	豬後腿肉 洋蔥 大蒜	沙茶油腐	四角油豆腐 時蔬 胡蘿蔔 大蒜 沙茶醬	蔬菜	玉米蛋花湯	雞蛋 冷凍玉米粒 薑	5.8	1.1	2.3	1.7	683		203	97
27	三	N3	炊粉特餐	米粉	香酥魚排	魚排	炊粉配料	乾香菇 紅蔥頭 胡蘿蔔 洋 蔥 甘藍 豬絞肉	蔬菜	糙米粥	雞蛋 糙米 胡蘿蔔 乾香 菇	3.5	1.3	2.1	1.7	512		353	151
28	四	N4	糙米飯	米 糙米	瓜仔肉	豬絞肉 醃漬花胡瓜 大蒜 冬瓜	絞肉瓜粒	時瓜 豬絞肉 大蒜	蔬菜	仙草甜湯	仙草凍 二砂糖	5	1.5	2.2	1.9	638		247	222
29	五	N5	紫米飯	米 黑秈糯米	咖哩雞	肉雞 南瓜 洋蔥 胡蘿蔔 咖哩粉	關東煮	胡蘿蔔 白蘿蔔 凍豆腐 柴 魚片	蔬菜	味噌海芽湯	乾裙帶菜 柴魚片 味噌 洋蔥	5.5	1.3	2.7	2	710		191	252

過敏原警語:「本月產品含有甲殼類、花生、雞蛋、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肉排，但這次清明連假因此順延至 4/12(二)主菜是美味肉排。

三、大骨可能替代為雞骨或肉絲。

四、因食材重複性，I3、L3 整天對調，L3、M3 整天對調，L3 改為咖哩絞肉，M3 改為香酥魚排。

五、因食材調度問題，M1、M5 主食對調，K2、M5 主菜對調，L2、K5 主菜對調，N2、M1 主菜對調，L1、N4 副菜對調，L1、M2 副菜對調，K2、L3 副菜對調，K4、M4 湯品對調。