

110 學年度下學期國民小學 5 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
2	一	O1	白米飯	米	回鍋肉片	豬後腿肉 洋蔥 胡蘿蔔 大蒜	絞肉豆芽	豬絞肉 綠豆芽 胡蘿蔔 乾木耳 大蒜	蔬菜	牛蒡大骨湯	牛蒡 大骨 薑 枸杞	5	1.5	3	2.5	725		274	148
3	二	O2	糙米飯	米 糙米	美味肉排	肉排 大蒜	絞肉白菜	豬絞肉 結球白菜 胡蘿蔔 大蒜	蔬菜	榨菜大骨湯	榨菜 大骨 薑	5.7	1.7	2.4	2.6	739		245	175
4	三	O3	拌麵特餐	拉麵	冬瓜肉燥	豬絞肉 冬瓜 乾香菇 大蒜	拌麵配料	胡蘿蔔 甘藍 大蒜 甜麵醬 香油	蔬菜	紫菜蛋花湯	紫菜 雞蛋 薑	4	2.3	3.2	3.5	735		252	143
5	四	O4	糙米飯	米 糙米	沙茶肉絲	豬後腿肉 時蔬 胡蘿蔔 沙茶醬	家常豆腐	豆腐 三色豆 大蒜	蔬菜	銀耳甜湯	乾銀耳 二砂糖 枸杞	6.1	1.6	2.3	2.5	752		237	134
6	五	O5	小米飯	米 小米	塔香燒雞	肉雞 豆薯 九層塔 大蒜	螞蟻上樹	冬粉 豬絞肉 時蔬 胡蘿蔔 乾木耳	蔬菜	冬瓜大骨湯	冬瓜 大骨 薑	5.7	1.8	2.3	2.4	725		255	157
9	一	P1	白米飯	米	咖哩肉片	豬後腿肉 馬鈴薯 洋蔥 胡蘿蔔 咖哩粉	絞肉白菜	豬絞肉 結球白菜 乾香菇 大蒜	蔬菜	甘藍大骨湯	甘藍 薑 大骨	5.2	1.7	2.1	2.5	677		336	211
10	二	P2	糙米飯	米 糙米	白玉肉丁	豬後腿肉 白蘿蔔 大蒜	針菇豆腐	豆腐 金針菇 胡蘿蔔 大蒜	蔬菜	南瓜濃湯	南瓜 冷凍花椰菜 雞蛋 玉米濃湯調理包	5.2	1.3	2.6	2.5	704		334	181
11	三	P3	油飯特餐	米 糯米	香滷雞翅	三節翅 薑 滷包	油飯配料	豬後腿肉 乾香菇 脆筍 大蒜 紅蔥頭	蔬菜	大醬湯	乾裙帶菜 柴魚片 味噌	5	1.2	2.1	2.5	650		324	222
12	四	P4	糙米飯	米 糙米	地瓜燜雞	肉雞 地瓜 胡蘿蔔 大蒜	番茄高麗	甘藍 大番茄 大蒜	蔬菜	黑糖粉圓	粉圓 黑砂糖	6.8	1.4	2.3	2.5	796		330	211
13	五	P5	紫米飯	米 黑和糯米	茄汁絞肉	豬絞肉 豆薯 蕃茄醬 大蒜	豆包花椰	冷凍花椰菜 豆包 胡蘿蔔 大蒜	蔬菜	冬瓜大骨湯	冬瓜 大骨 薑	5.2	1.9	2.3	2.5	697		339	236
16	一	Q1	白米飯	米	洋蔥肉片	豬後腿肉 洋蔥 胡蘿蔔 大蒜	紅仁炒蛋	雞蛋 胡蘿蔔 大蒜	蔬菜	蘿蔔大骨湯	白蘿蔔 薑 大骨	5	1.8	2.3	2	658		91	141
17	二	Q2	糙米飯	米 糙米	塔香絞肉	豬絞肉 豆薯 九層塔 大蒜	肉絲玉菜	豬後腿肉 甘藍 乾木耳 大蒜	蔬菜	針菇大骨湯	金針菇 胡蘿蔔 大骨 薑	5	1.5	2.6	1.5	650		86	146
18	三	Q3	西式特餐	通心麵	茄汁肉醬	豬絞肉 大番茄 洋蔥 蕃茄醬	肉絲豆芽	豬後腿肉 綠豆芽 大蒜 薑菜	蔬菜	花椰濃湯	雞蛋 冷凍花椰菜 馬鈴薯 玉米濃湯調理包	3	1.8	2.3	2	518		103	88
19	四	Q4	糙米飯	米 糙米	筍干燒肉	豬後腿肉 麻竹筍干 大蒜	薑香豆干	豆干 薑菜胡蘿蔔 大蒜	蔬菜	綠豆湯	綠豆 二砂糖	5.8	1.5	2.7	2	736		400	115
20	五	Q5	燕麥飯	米 燕麥	家常燒雞	肉雞 白蘿蔔 胡蘿蔔 大蒜	蔬香冬粉	冬粉 甘藍 胡蘿蔔 乾木耳 大蒜	蔬菜	味噌豆腐湯	柴魚片 豆腐 味噌	6	1.2	2.5	2	728		99	146
23	一	R1	白米飯	米	洋芋燉肉	豬後腿肉 馬鈴薯 大蒜 胡蘿蔔	肉末玉菜	甘藍 豬絞肉 胡蘿蔔 大蒜	蔬菜	紫菜湯	紫菜 薑 柴魚片	5.4	1.6	2	2.3	632		132	124
24	二	R2	糙米飯	米 糙米	南瓜咖哩雞	肉雞 南瓜 胡蘿蔔 大蒜 洋蔥 咖哩粉	蘿蔔油腐	白蘿蔔 四角油豆腐 大蒜	蔬菜	白菜蛋花湯	結球白菜 雞蛋 薑	5.3	1.6	2.9	2.2	670		160	117
25	三	R3	拌飯特餐	米 糙米	梅粉魚排	魚排 梅子粉	拌飯配料	豬絞肉 胡蘿蔔 甘藍 洋蔥 大蒜	蔬菜	冬瓜薑絲湯	冬瓜 薑	5	1.5	2.3	2.5	628		118	95
26	四	R4	糙米飯	米 糙米	瓜仔肉	豬絞肉 醃漬花胡瓜 豆薯 大蒜	清炒蒲瓜	蒲瓜 胡蘿蔔 大蒜	蔬菜	粉圓湯	粉圓 二砂糖	6.3	1.4	2.4	2.2	707		109	363
27	五	R5	芝麻飯	米芝麻(熟)	味噌肉片	豬後腿肉 白蘿蔔 大蒜 味噌	絞肉瓜粒	豬絞肉 蒲瓜 胡蘿蔔 乾木耳 大蒜	蔬菜	海芽湯	乾裙帶菜 洋蔥 薑	5	2	1.9	2.3	608		116	113
30	一	S1	白米飯	米	銀蘿燒肉	豬後腿肉 白蘿蔔 胡蘿蔔 大蒜	蛋香白菜	雞蛋 結球白菜 乾香菇 大蒜	蔬菜	玉菜大骨湯	甘藍 大骨 薑	5	2.1	1.9	2	635		251	91
31	二	S2	糙米飯	米 糙米	打拋豬	豬絞肉 豆薯 九層塔 洋蔥 大蒜 大番茄	豆包豆芽	豆包 綠豆芽 大蒜 胡蘿蔔	蔬菜	時瓜湯	時瓜 大骨 薑	5	1.5	2.5	2	665		246	107

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:5 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，5/3(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，O2、P3 主菜對調，P3 主食改為油飯特餐、P3 副菜改為油飯配料，Q2 改為塔香絞肉，B5、Q3 副菜對調，Q4 副菜改為蘿蔔油腐，R5 味噌肉片的洋蔥改為白蘿蔔，R5 湯品改為海芽湯，S2、T2 主菜對調，Q3、R4 副菜對調，R4 副菜對調。