

110 學年度下學期國民小學 6 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 雞蛋肉	油脂堅 果種子	熱量	水果	鈣	鈉
1	三	S3					疫情停課												
2	四	S4					疫情停課												
3	五	S5					端午連假												
6	一	T1	白米飯	米	梅粉魚排	魚排 梅子粉	番茄炒蛋	雞蛋 大番茄 大蒜 蕃茄醬	蔬菜	豆奶	豆奶	5.2	1.4	2	1.7	626		162	244
7	二	T2	糙米飯	米 糙米	美味肉排	肉排	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	1.8	2.4	2.1	670		175	253
8	三	T3	拌飯特餐	米 糙米	洋芋燉肉	豬後腿肉 馬鈴薯 大蒜 胡蘿蔔	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	5.5	0.9	2.8	1.9	703		142	243
9	四	T4	糙米飯	米 糙米	瓜仔肉	豬絞肉 醃漬花胡瓜 豆薯 大蒜	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	1.9	2.4	2.2	677		149	237
10	五	T5	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	6.2	1.4	2.5	2	747		163	265
13	一	A1	白米飯	米	南瓜肉片	豬後腿肉 南瓜 大蒜	泡菜凍腐	凍豆腐 甘藍 韓式泡菜 大蒜	蔬菜	蘿蔔大骨湯	白蘿蔔 大骨 薑	5	1.9	1.9	2	594		138	112
14	二	A2	糙米飯	米 糙米	香酥魚排	魚排	玉米炒蛋	雞蛋 冷凍玉米粒 大蒜	蔬菜	味噌湯	乾裙帶菜 味噌 薑	5	1.6	1.8	2	579		139	432
15	三	A3	肉燥麵特餐	拉麵	冬瓜絞肉	豬絞肉 冬瓜 大蒜	肉絲豆芽	豬後腿肉 綠豆芽 胡蘿蔔 乾木耳 大蒜	蔬菜	玉米濃湯	雞蛋 冷凍玉米粒 洋蔥 玉米濃湯調理包	5	1.8	2	2.1	600		122	588
16	四	A4	糙米飯	米 糙米	豆瓣雞丁	肉雞 白蘿蔔 胡蘿蔔 豆瓣醬	豆包 豆薯	豆包 豆薯 胡蘿蔔 大蒜	蔬菜	豆奶	豆奶	5.8	1.6	2.6	2	670		203	203
17	五	A5	小米飯	米 小米	馬鈴薯燉肉	豬後腿肉 馬鈴薯 胡蘿蔔 大蒜	塔香海藻	乾海帶 九層塔 豬後腿肉	蔬菜	時蔬大骨湯	時蔬 大骨 薑	5.5	1.6	2	2.2	635		133	115
20	一	B1	白米飯	米	花生肉片	豬後腿肉 胡蘿蔔 花胡瓜 油花生 大蒜	針菇凍腐	金針菇 凍豆腐 乾香菇 豬絞肉 大蒜	蔬菜	紫菜蛋花湯	紫菜 柴魚片 薑 雞蛋	5	1.1	2.6	2.1	615		176	92
21	二	B2	糙米飯	米 糙米	洋蔥豬柳	豬後腿肉 洋蔥 胡蘿蔔 大蒜	紅仁炒蛋	雞蛋 胡蘿蔔 大蒜	蔬菜	時蔬大骨湯	時蔬 大骨 薑	5	1.4	2.8	2	629		144	159
22	三	B3	拌飯特餐	米 糙米	香滷雞翅	三節翅	拌飯配料	豬絞肉 甘藍 鳳梨罐頭 冷凍玉米粒 紅蔥頭 大蒜	蔬菜	冬瓜薑絲湯	冬瓜 薑	5.5	1.3	2.1	2.5	646		120	94
23	四	B4	糙米飯	米 糙米	打拋豬	豬絞肉 豆薯 九層塔 洋蔥 大蒜 番茄糊	家常豆腐	豆腐 金針菇 乾木耳 大蒜	蔬菜	紅豆紫米湯	紅豆 黑私糯米 二砂糖	6.5	1.3	2.4	2.4	727		128	134
24	五	B5	燕麥飯	米 燕麥	照燒雞	肉雞 洋蔥 胡蘿蔔 醬油 二砂糖	豆包豆芽	豆包 綠豆芽 胡蘿蔔 大蒜	蔬菜	蘿蔔大骨湯	白蘿蔔 大骨 薑	5.2	1.8	2.4	2	631		107	95
27	一	C1	白米飯	米	回鍋肉片	豬後腿肉 甘藍 大蒜	紅白雙丁	豬絞肉 豆薯 胡蘿蔔 大蒜	蔬菜	時蔬湯	時蔬 大骨 薑	5	2	2	2.5	663		248	156
28	二	C2	糙米飯	米 糙米	地瓜燒肉	豬後腿肉 地瓜 胡蘿蔔 大蒜	螞蟥上樹	豬絞肉 冬粉 結球白菜 胡蘿蔔 乾木耳 大蒜	蔬菜	紫菜薑絲湯	紫菜 柴魚片 薑	5.6	1.2	2.4	2.5	715		247	134
29	三	C3	西式特餐	通心麵	茄汁肉醬	豬絞肉 大番茄 洋蔥 蕃茄醬	奶香馬鈴薯	胡蘿蔔 馬鈴薯 冷凍玉米粒 大蒜 奶油(固態)	蔬菜	花椰濃湯	雞蛋 冷凍花椰菜 馬鈴薯 玉米濃湯調理包	2.5	1.5	2.5	2.5	513		239	164
30	四	C4	糙米飯	米 糙米	南瓜咖哩雞	肉雞 南瓜 洋蔥 胡蘿蔔 咖哩粉	西滷菜	豬絞肉 結球白菜 乾木耳 大蒜	蔬菜	椰漿西米露	西谷米 二砂糖 椰漿	5.9	1.7	2.5	2.5	756		244	156

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:6 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,6/7(二)主菜是美味肉排。

三、大骨可能替代為雞骨或肉絲。

四、因食材調度問題,T1 主菜改為梅粉魚排,T1 副菜一改為番茄炒蛋,T1 副菜二改為豆包豆芽,T1 湯品改為豆奶,T2 副菜一改為蘿蔔油腐,T2 副菜二改為塔香海藻,T2 湯品改為白菜蛋花湯,T3 主食改為拌飯特餐,T3 主菜改為洋芋燉肉,T3 副菜一改為拌飯配料,T3 副菜二改為麵筋花椰,T3 湯品改為冬瓜薑絲湯,T4 主菜改為瓜仔肉,T4 副菜一改為肉末玉菜,T4 副菜二改為清炒胡瓜,T4 湯品改為紫菜湯,T5 主食改為芝麻飯,T5 主菜改為味噌肉片,T5 副菜一改為絞肉瓜粒,T5 副菜二改為香滷豆腐,T5 湯品改為海芽湯,A1 主菜改為南瓜肉片,A1 副菜一改為泡菜凍腐,A1 副菜二改為麵筋瓜粒,A2 主菜改為香酥魚排,A2 副菜一改為玉米炒蛋,A2 副菜二改為蜜汁豆干,A3 湯品改為玉米濃湯,A4 副菜一改為豆包豆薯,A4 湯品改為豆奶,A5 主食改為小米飯,B2 主菜改為洋蔥豬柳,B3 主菜改為香滷雞翅,B4 副菜一改為家常豆腐,B4 湯品改為紅豆紫米湯,B5 副菜一改為豆包豆芽,C2 副菜一改為螞蟥上樹,C3 主食改為西式特餐,C3 主菜改為茄汁肉醬,C3 副菜一改為奶香馬鈴薯,C3 湯品改為花椰濃湯,C4 湯品改為椰漿西米露。