

112 學年度下學期國民小學 6 月份葷食菜單(非偏鄉)-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 | 蔬菜 食材明細 | 湯品類 | 湯品 食材明細 | 附餐 1 | 附餐 2 | 穀/份 | 豆/份 | 蔬/份 | 油/份 | 乳/份 | 果/份 | 熱量 | 鈣 | 鈉 |
|------|----|------|-------|------------|------|-------------------------------|-------|-----------------------------|----|------------|-------|-----------------------|-----------|----------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 6/3 | 一 | Q1 | 白米飯 | 米 | 瓜仔肉 | 豬絞肉 醃漬花胡椒胡蘿蔔 大蒜 | 芹香黑輪 | 黑輪 芹菜 胡蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 酸辣湯 | 豆腐 脆筍 胡蘿蔔 金針菇 乾 木耳 | 旺仔小 饅頭 | | 5.6 | 2.2 | 1.8 | 2.5 | 0 | 0 | 715 | 274 | 134 |
| 6/4 | 二 | Q2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷腿排 | 雞腿排 滷包 | 季豆肉末 | 豬絞肉 冷凍菜豆(莢) 大蒜 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 海芽薑絲湯 | 海帶芽 雞骨 薑 | 豆漿 | | 5 | 2.9 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 718 | 241 | 147 |
| 6/5 | 三 | Q3 | 炸醬麵特餐 | 拉麵 | 滷蛋 | 雞水煮蛋 | 炸醬麵配料 | 豬絞肉 豆乾丁 胡蘿蔔 小黃 瓜 豆瓣醬 甜麵醬 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 黃瓜魚丸湯 | 大黃瓜 魚丸 | 果汁 | | 5 | 2.2 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 665 | 154 | 112 |
| 6/6 | 四 | Q4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 京醬肉絲 | 豬後腿肉 洋葱 胡蘿蔔 豆 薯 甜麵醬 | 冬瓜貢片 | 冬瓜 貢丸 胡蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 枸杞銀耳湯 | 枸杞 乾銀耳 二砂糖 | 饅頭 | | 5.2 | 1.8 | 1.6 | 2.5 | 0 | 0 | 652 | 189 | 108 |
| 6/7 | 五 | Q5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 照燒雞 | 肉雞 洋葱 胡蘿蔔 醬油 二 砂糖 | 豆包豆芽 | 豆包 綠豆芽 胡蘿蔔 大 蒜 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 榨菜肉絲湯 | 榨菜 豬後腿肉 | 水果 | 有機豆 漿 | 5 | 2.9 | 1.8 | 2.5 | 0 | 0 | 725 | 303 | 232 |
| 6/11 | 二 | R2 | 白米飯 | 米 | 黃金魚片 | 鯊魚片 | 絲瓜麵線 | 絲瓜 麵線 豬絞肉 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 金針湯 | 金針菜 乾 雞骨 薑 | 海苔 | | 5.5 | 2.2 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 700 | 155 | 117 |
| 6/12 | 三 | R3 | 油飯特餐 | 米 糯米 | 麥克雞塊 | 冷凍雞塊 | 油飯配料 | 豬絞肉 脆筍 乾香菇 紅 蔥頭 大蒜 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 四神湯 | 四神料 豬後腿肉 | 果汁 | | 5.8 | 2.2 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 721 | 274 | 134 |
| 6/13 | 四 | R4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 花生肉片 | 豬後腿肉 油花生 麵筋 大 蒜 花胡椒 胡蘿蔔 | 茄汁豆腐 | 豆腐 洋葱 大蕃茄 蕃茄 醬 蒜 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 仙草甜湯 | 仙草 凍 二砂糖 | 餐包 | | 6 | 2.5 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 758 | 241 | 147 |
| 6/14 | 五 | R5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 洋芋燒雞 | 肉雞 馬鈴薯 洋葱 胡蘿蔔 | 塔香麵腸 | 麵腸 薑 九層塔 大蒜 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 針菇湯 | 金針菇 結球白菜 胡蘿蔔 雞 骨 | 水果 | 有機豆 漿 | 5.6 | 3.8 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 827 | 233 | 216 |
| 6/17 | 一 | S1 | 白米飯 | 米 | 梅干肉末 | 豬絞肉 梅乾菜 大蒜 | 白菜滷 | 豬絞肉 結球白菜 乾香菇 胡蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 紫菜蛋花湯 | 紫菜 雞蛋 薑 | 旺仔小 饅頭 | | 5.2 | 2.3 | 1.6 | 2.5 | 0 | 0 | 689 | 253 | 142 |
| 6/18 | 二 | S2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 金黃魚排 | 魚排 | 鐵板豆腐 | 豆腐 脆筍 乾木耳 大蒜 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 蘿蔔貢丸湯 | 白蘿蔔 貢丸 薑 | 饅頭 | | 5.5 | 2.7 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 740 | 278 | 145 |
| 6/19 | 三 | S3 | 西式特餐 | 通心麵 | 茄汁肉醬 | 豬絞肉 豆薯 洋葱 番茄糊 | 培根花椰 | 冷凍花椰菜 大蒜 培根 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 南瓜濃湯 | 雞蛋 南瓜 玉米濃湯調理包 | 果汁 | | 4 | 2 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 580 | 254 | 154 |
| 6/20 | 四 | S4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 麵輪燒肉 | 豬後腿肉 海帶結 麵輪 大蒜 | 螞蟻上樹 | 豬絞肉 冬粉 時蔬 乾木 耳 大蒜 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 粉圓甜湯 | 粉圓 二砂糖 | 餐包 | | 6 | 2.2 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 735 | 221 | 147 |
| 6/21 | 五 | S5 | 芝麻飯 | 米 芝麻(熟) | 三杯雞 | 肉雞 洋葱 胡蘿蔔 九層塔 大蒜 | 菇拌海帶 | 乾裙帶菜 金針菇 大蒜 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 冬瓜薑絲湯 | 冬瓜 薑 雞骨 | 水果 | 有機豆 漿 | 5 | 2.5 | 1.7 | 2.5 | 0 | 0 | 693 | 203 | 132 |
| 6/24 | 一 | T1 | 白米飯 | 米 | 打拋豬 | 豬絞肉 豆薯 九層塔 洋葱 大蕃茄 大蒜 | 紅蔘炒蛋 | 雞蛋 胡蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 味噌湯 | 味噌 豆腐 柴魚片 | 海苔 | | 5.3 | 2.2 | 1.6 | 2.5 | 0 | 0 | 689 | 243 | 142 |
| 6/25 | 二 | T2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 糖醋雞丁 | 肉雞 洋葱 鳳梨罐頭 甜椒 (青皮) 番茄糊 二砂糖 | 肉絲白菜 | 豬後腿肉 結球白菜 乾香 菇 胡蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 玉米蛋花湯 | 雞蛋 冷凍玉米粒 | 饅頭 | | 5.2 | 2.7 | 1.8 | 2.5 | 0 | 0 | 724 | 238 | 195 |
| 6/26 | 三 | T3 | 炊粉特餐 | 米粉 | 油蔥肉燥 | 豬絞肉 洋葱 乾香菇 紅蔥 頭 大蒜 | 蜜汁豆干 | 豆干 芝麻(熟) 大蒜 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 三絲羹湯 | 脆筍 雞蛋 乾木耳 胡蘿蔔 | 果汁 | | 4 | 3.1 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 663 | 278 | 145 |
| 6/27 | 四 | T4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 壽喜燒肉 | 豬後腿肉 結球白菜 胡蘿蔔 大蒜 | 培根豆芽 | 培根 綠豆芽 萵菜 乾木 耳 大蒜 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 綠豆湯 | 綠豆 二砂糖 | 包子 | | 6 | 2 | 1.8 | 2.5 | 0 | 0 | 728 | 254 | 154 |
| 6/28 | 五 | T5 | 小米飯 | 米 小米 | 香酥魚片 | 鯊魚片 | 麻婆豆腐 | 豆腐 豬絞肉 大蒜 豆瓣醬 胡蘿蔔 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 羅宋湯 | 大蕃茄 胡蘿蔔 洋葱 雞骨 薑 | 水果 | 有機豆 漿 | 5.2 | 2.6 | 1.7 | 2.5 | 0 | 0 | 714 | 221 | 147 |

過敏原警語:「本月產品含有質酸類、芒果、花生、牛奶、蛋、堅果類、芝麻、含硫質食物、大豆、魚類及亞硫酸鹽類，不適合對其過敏體質者食用。」

說明:6月份菜單輪排說明如下:

- 一、星期一、五的蔬菜為有機蔬菜。
- 二、為符合每月吃機飲食物，6/4(二)主菜是香滷腿排
- 三、大骨可能替換為雞骨或肉絲。
- 四、因食材調度問題，Q2主菜改為香滷腿排，Q2副菜一改為半豆肉末，Q4副菜一改為冬瓜貢片，Q4湯品改為枸杞銀耳湯，R2主菜改為黃金魚片，R2副菜一改為絲瓜麵線，R4主菜改為花生肉片，R5副菜一改為塔香麵腸，S1主菜改為梅干肉末，S4主菜改為麵輪燒肉，T1湯品改為味噌湯，T2主菜改為糖醋雞丁，T2湯品改為玉米蛋花湯，T5主菜改為香酥魚片，Q5副菜一改為麻婆豆腐。
- 五、週一附餐一供應旺仔小饅頭，週一附餐一供應海苔，週一附餐一供應饅頭，週二附餐一供應豆漿，週二附餐一供應海苔，週二附餐一供應饅頭，週三附餐一供應果汁，週四附餐一供應饅頭，週四附餐一供應包子，週四附餐一供應餐包，週五附餐一供應水果。
- 六、每週五供應一次有機豆漿