花蓮縣115學年度第1學期11月份國小葷食菜單(非偏鄉)-尚好便當

日期	循環	主食	主	主菜	主菜明細	副菜一	副菜一明細	蔬菜	蔬菜明細	湯品	湯品明細	附餐一點心	附餐二點心	穀/份	豆/份	蔬/份
11月2日	J1	白米飯	米	打拋豬	豬絞肉豆箸洋蔥大番茄九層塔大蒜	紅燒豆腐	豆腐胡蘿蔔滷包	時蔬	蔬菜大蒜	★針菇蔬湯	金針菇時蔬薑大骨小魚乾	旺仔小饅頭	0	5	3	2
11月3日	J2	燕麥飯	米燕麥	花瓜雞	肉雞醃漬花胡瓜胡蘿蔔薑	田園玉米	豬絞肉冷凍玉米粒胡蘿蔔大蒜冷凍毛豆仁	時蔬	蔬菜大蒜	芥菜湯	芥菜大骨	驗證豆奶	0	6	3	2
11月4日	J3	油飯特餐	米糯米	麥克雞塊	冷凍雞塊	油飯配料	豬後腿肉水煮花生蘿蔔乾乾香菇大蒜紅蔥頭	時蔬	蔬菜大蒜	蘿蔔貢丸湯	白蘿蔔貢丸	藍莓餐包	0	6	2	2
11月5日	J4	糙米飯	米糙米	蔥爆肉絲	豬後腿肉洋蔥胡蘿蔔青蔥	★蜜汁豆干	豆干芝麻(熟)	時蔬	蔬菜大蒜	黑糖雙圓甜湯	地瓜圓芋圓黑砂糖薑	黑糖饅頭	0	7	3	2
11月6日	J5	芝麻飯	米芝麻	香滷雞翅	雞翅滷包	紅仁炒蛋	雞蛋胡蘿蔔	時蔬	蔬菜大蒜	時瓜湯	時瓜薑大骨	水果	0	5	3	2
11月9日	K1	白米飯	米	沙茶三鮮	豬後腿肉泡軟魚洋蔥胡蘿蔔九層塔沙茶醬	三色玉米炒蛋	雞蛋胡蘿蔔冷凍玉米粒冷凍毛豆仁	時蔬	蔬菜大蒜	★時蔬小魚湯	時蔬小魚乾	原味餐包	0	5	2	2
11月10日	K2	白米飯	米	咖哩雞丁	肉雞馬鈴薯洋蔥胡蘿蔔咖哩粉	菇拌海芽	乾裙帶菜金針菇大蒜豆包	時蔬	蔬菜大蒜	金針肉絲湯	金針菜乾豬後腿肉	銀絲捲	0	6	3	2
11月11日	K3	米粉特餐	米粉	油蔥肉燥	豬絞肉甘藍乾香菇紅蔥頭大蒜	★蘿蔔燒油腐	白蘿蔔油豆腐胡蘿蔔大蒜乾木耳	時蔬	蔬菜大蒜	三絲羹湯	脆筍絲胡蘿蔔雞蛋乾木耳	有機葡萄乾	0	4	2	2
11月12日	K4	糙米飯	米糙米	茄汁魚片	黛魚片洋蔥青椒番茄醬	螞蟻上樹	豬絞肉冬粉時蔬乾木耳大蒜	時蔬	蔬菜大蒜	檸檬愛玉	愛玉凍二砂糖檸檬	芝麻饅頭	0	6	2	2
11月13日	K5	燕麥飯	米燕麥	三杯雞	肉雞杏鮑菇胡蘿蔔九層塔大蒜	蛋香豆薯	雞蛋豆薯胡蘿蔔大蒜	時蔬	蔬菜大蒜	羅宋湯	大番茄洋蔥甘藍	水果	有機豆奶	6	3	2
11月16日	L1	白米飯	米	紅燒蒼蠅頭	豬絞肉豆干韭菜豆鼓	菜脯炒蛋	雞蛋蘿蔔乾	時蔬	蔬菜大蒜	榨菜肉絲湯	榨菜豬後腿肉	果汁	0	5	3	2
11月17日	L2	糙米飯	米糙米	黃金魚片	黛魚片	麻婆豆腐	豆腐豬絞肉胡蘿蔔大蒜豆瓣醬	時蔬	蔬菜大蒜	番茄蛋花湯	雞蛋大番茄	肉包	0	5	3	2
11月18日	L3	丼飯特餐	米	香酥雞	肉雞馬鈴薯條大蒜胡椒鹽	丼飯配料	豬後腿肉洋蔥胡蘿蔔冷凍玉米粒海苔絲	時蔬	蔬菜大蒜	★味噌湯	海帶芽味噌薑紫魚片豆腐	奶酥餐包	0	5	3	2
11月19日	L4	糙米飯	米糙米	海結滷肉	豬後腿肉海帶結胡蘿蔔	★客家小炒	豆干芹菜乾魷魚大蒜胡蘿蔔	時蔬	蔬菜大蒜	紅豆紫米湯	紅豆紫米二砂糖	海苔	0	7	2	2
11月20日	L5	紫米飯	米黑糙米	糖醋雞丁	肉雞洋葱鳳梨蟹味甜醬油芝麻(熟)辣椒(青皮)	肉絲豆芽	綠豆芽胡蘿蔔韭菜大蒜豬後腿肉	時蔬	蔬菜大蒜	玉菜大骨湯	甘藍胡蘿蔔大骨	水果	有機豆奶	5	3	2
11月23日	M1	白米飯	米	瓜仔肉	豬絞肉醃漬花胡瓜大蒜	★開陽時瓜	蝦皮時瓜胡蘿蔔大蒜	時蔬	蔬菜大蒜	紫菜蛋花湯	紫菜雞蛋	原味餐包	0	5	2	2
11月24日	M2	糙米飯	米糙米	宮保雞丁	肉雞小黃瓜彩椒油花生洋蔥	蟹肉滑蛋	冷凍蟹味棒雞蛋	時蔬	蔬菜大蒜	玉米大骨湯	甜玉米大骨	紅豆捲	0	5	3	2
11月25日	M3	漢堡特餐	漢堡	美味豬排	豬排	漢堡料	豬絞肉馬鈴薯小黃瓜番茄糊	時蔬	蔬菜大蒜	米粉羹	米粉豬絞肉桶筍絲黑輪胡蘿蔔乾木耳	旺仔小饅頭	0	5	3	2
11月26日	M4	糙米飯	米	韓式燒肉	豬後腿肉結球白菜大蒜	韓式雜菜冬粉	冬粉香油胡蘿蔔豬後腿肉香油	時蔬	蔬菜大蒜	紅茶粉圓甜湯	粉圓紅茶包	芋頭饅頭	0	7	2	2
11月27日	M5	小米飯	米小米	★和風燒雞	肉雞甘藍小黃瓜胡蘿蔔芝麻(熟)	培根奶油洋芋	馬鈴薯洋蔥培根奶油(固態)大蒜	時蔬	蔬菜大蒜	玉芽肉絲湯	黃豆芽豬後腿肉	水果	有機豆奶	5	3	2
11月30日	N1	白米飯	米	椒鹽魚片	黛魚片胡椒鹽	★番茄凍腐	凍豆腐大番茄大蒜	時蔬	蔬菜大蒜	冬瓜薑絲湯	冬瓜薑	果汁	0	5	3	2

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:11月份菜單編排說明如下：

一、星期一、四的蔬菜為有機蔬菜。

二、為符合每月吃3次塊狀食物，11/6(五)主菜是香滷雞翅，10/18(三)主菜是香酥雞，11/25(三)主菜是美味豬排。

三、因食材調度問題，J2湯品改為芥菜湯，J3主食改為油飯特餐，J3主菜改為麥克雞塊，J3副菜一改為油飯配料，J4副菜一改為，K1主菜改為沙茶三鮮，K2副菜一改為菇拌海芽，K2湯品改為金針肉絲湯，K3副菜一改為蘿蔔燒油腐，K4副菜一改為螞蟻上樹，，L2湯品改為番茄蛋花湯，L4主菜改為海結滷肉，M1主菜改為瓜仔肉，M1湯品改為紫菜蛋花湯，N1主菜改為椒鹽魚片，N1副菜一

四、週一附餐一供應旺仔小饅頭，週一附餐一供應原味餐包，週一附餐一供應果汁，週二附餐一供應豆漿，週二附餐一供應銀
，週三附餐一供應有機葡萄乾，週三附餐一供應奶酥餐包，週三附餐一供應旺仔小饅頭 ，週四附餐一供應黑糖饅頭，週四
，週五附餐一供應水果。
五、每月每週五供應三次有機豆漿
六.本月每周提供兩道高鈣菜色(星號標示)，每道菜提供每人110mg鈣質，滿足您當餐的1/3 的鈣質需要量，11/2(一)湯品針菇
，11/9(一)湯品時蔬小魚湯，11/11(三)副菜一蘿蔔燒油腐，10/19(四)副菜一客家小炒，11/18(三)湯品味噌湯，11/23(一
，11/27(五)主菜和風燒雞，11/30(一)副菜一番茄凍腐。

油/份	乳/份	果/份	熱量
2	0	0	704
2	0	0	729
3	0	0	670
2	0	0	803
2	0	0	705
2	0	0	682
2	0	0	773
2	0	0	573
3	0	0	707
2	0	0	728
2	0	0	721
3	0	0	740
3	0	0	738
2	0	0	773
3	0	0	719
2	0	0	651
2	0	0	764
2	0	0	656
2	0	0	746
2	0	0	707
3	0	0	688

」。

為蜜汁豆干，J5副菜一改為紅仁炒蛋
K4湯品改為檸檬愛玉，L1副菜一改為菜脯炒蛋
改為番茄凍腐，N1湯品改為冬瓜薑絲湯。

絲捲 ，週二附餐一供應肉包，週二附餐一供應紅豆捲，週三附餐一供應藍莓餐包