

108 學年度上學期國民小學 1 月份葷食菜單-尚好便當

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 蛋肉	油脂堅 果種子	熱量	水果	鈣	鈉
1	三	A3						元旦											
2	四	A4	糙米飯	米 糙米	香滷肉排	肉排	絞肉玉菜	高麗菜 絞肉 紅蘿蔔 香菇絲 蒜或薑	蔬菜	綠豆湯	綠豆 糖	5.2	1.4	2	1.5	617		70	113
3	五	A5	紫米飯	米 紫米	蔥爆肉絲	肉絲 洋葱 紅蘿蔔 蔥	蛋香花椰	蛋 花椰菜 紅蘿蔔 蒜或薑	蔬菜	時蔬菇湯	時蔬 大骨 鮮菇 薑	4.2	1.9	2.1	1.5	567		67	76
6	一	B1	白米飯	米	彩椒肉片	肉片 彩椒 洋葱 青椒 蒜或薑	毛豆時蔬	毛豆 時蔬 紅蘿蔔 蒜或薑	蔬菜	海芽蔬菜湯	海芽 大骨 時蔬 薑	4	1.9	1.9	2	523		116	138
7	二	B2	糙米飯	米 糙米	美味大雞腿	大雞腿 薑	筍干凍腐	筍干 凍豆腐 絞肉 蒜或薑	蔬菜	牛蒡湯	牛蒡 大骨 枸杞 薑	4	1.5	3.5	2	606		223	156
8	三	B3	西式特餐	濕麵條	黑椒肉絲	肉絲 洋葱 紅蘿蔔 蒜或薑 黑椒粒	清炒花椰	花椰菜 紅蘿蔔 薑或蒜	蔬菜	南瓜濃湯	南瓜 蛋 西芹	4.3	1.7	1.8	2	533		566	493
9	四	B4	糙米飯	米 糙米	豆瓣雞丁	生雞丁 刈薯 紅蘿蔔 豆瓣醬	豆皮玉菜	乾豆皮 高麗菜 乾香菇 薑或蒜	蔬菜	山粉圓湯	冬瓜糖磚 山粉圓 糖	4.2	1.7	3.3	2	609		138	74
10	五	B5	燕麥飯	米 燕麥	碎瓜絞肉	絞肉 碎瓜 時瓜 蒜或薑	芹香干片	豆干片 芹菜 紅蘿蔔 薑或蒜	蔬菜	蘿蔔大骨湯	白蘿蔔 紅蘿蔔 大骨 薑	4	1.7	2.6	2	556		315	400
13	一	C1	白米飯	米	回鍋肉片	肉片 杏鮑菇 甜椒 蒜或薑	蛋香時瓜	蛋 時瓜 紅蘿蔔 薑或蒜	蔬菜	味噌豆皮湯	豆皮 時蔬 柴魚片 味噌	4	1.7	2.3	2	585		160	114
14	二	C2	糙米飯	米 糙米	蘿勒燒雞	生雞丁 紅蘿蔔 洋葱 九層塔 蒜或薑	毛豆玉菜	毛豆 高麗菜 紅蘿蔔 黑木耳 蒜或薑	蔬菜	番茄蛋花湯	蛋 番茄 時蔬 薑	4	2	2.2	2.1	590		139	145
15	三	C3	丼飯特餐	米 糙米	炸柳葉魚	柳葉魚 胡椒鹽	丼飯配料	絞肉 三色豆 洋葱 蒜或薑 海苔絲	蔬菜	枸杞瓜湯	枸杞 時瓜 大骨 薑	4	1.7	2.3	2	585		283	130
16	四	C4	糙米飯	米 糙米	咖哩雞	生雞丁 馬鈴薯 洋葱 紅蘿蔔 咖哩粉	肉絲花椰	肉絲 花椰菜 蒜或薑	蔬菜	綠豆西米露	綠豆 西米露 糖	4.8	1.8	2.2	2	636		226	126
17	五	C5	小米飯	米 小米	筍干燒肉	肉丁 筍干 蒜或薑	蘿蔔豆包	豆包 白蘿蔔 紅蘿蔔 蒜或薑	蔬菜	金針湯	乾金針 紅蘿蔔 大骨 薑	4	1.7	2.5	2.1	605		134	104
20	一	D1	白米飯	米	咖哩肉片	肉片 馬鈴薯 洋葱 紅蘿蔔 咖哩粉	螞蟥上樹	乾冬粉 絞肉 時蔬 木耳絲 蒜或薑	蔬菜	蘿蔔油腐湯	白蘿蔔 油豆腐 香菜	4.1	2	2.1	2.3	577		258	267

過敏原警語:「本月產品含有雞蛋、麩質、海鮮及堅果不適合其過敏體質者食用」。說明:1 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大雞腿，B2 主菜改為美味大雞腿。
三、因食材調度問題，B5 副菜二改為紅仁炒蛋，C4 湯品改為綠豆西米露，D1 副菜對調。