

108 學年度下學期國民小學 5 月份葷食菜單-尚好便當

| 日期 | 星期 | 循環別 | 主食   | 主食<br>食材明細 | 主 菜   | 主菜<br>食材明細            | 副 菜 一 | 副菜一<br>食材明細            | 蔬菜 | 湯 品 類 | 湯品<br>食材明細       | 全穀<br>雜糧 | 蔬菜  | 豆魚<br>蛋肉 | 油脂堅<br>果種子 | 熱量  | 水果 | 鈣    | 鈉    |
|----|----|-----|------|------------|-------|-----------------------|-------|------------------------|----|-------|------------------|----------|-----|----------|------------|-----|----|------|------|
| 1  | 五  | N5  | 燕麥飯  | 米 燕麥       | 咖哩雞   | 生雞丁 馬鈴薯 洋蔥 紅蘿蔔 咖哩粉    | 塔香海根  | 海根 九層塔 蒜或薑             | 蔬菜 | 白玉金針湯 | 白蘿蔔 乾金針 大骨 蒜或薑   | 4.5      | 1.5 | 2.3      | 2.5        | 615 |    | 192  | 262  |
| 4  | 一  | 01  | 白米飯  | 米          | 蔥燒肉片  | 肉片 洋蔥 紅蘿蔔 蒜或薑         | 肉絲瓜粒  | 肉絲 時瓜 紅蘿蔔 蒜或薑          | 蔬菜 | 牛蒡雞湯  | 牛蒡 生雞丁 薑         | 4        | 2.1 | 2.3      | 2.4        | 613 |    | 287  | 263  |
| 5  | 二  | 02  | 糙米飯  | 米 糙米       | 美味大雞腿 | 大雞腿 薑                 | 時蔬炒蛋  | 蛋 紅蘿蔔 時蔬 蒜或薑           | 蔬菜 | 羅宋湯   | 番茄 西芹 大骨 薑 洋蔥    | 4        | 1.4 | 3        | 2.4        | 648 |    | 231  | 220  |
| 6  | 三  | 03  | 拌麵特餐 | 濕麵條        | 香炸魚排  | 魚排                    | 拌麵配料  | 絞肉 高麗菜 紅蘿蔔 香菇 絲 油蔥酥    | 蔬菜 | 玉米蛋花湯 | 蛋 玉米粒 薑 大骨       | 4.3      | 1.2 | 2.5      | 2.7        | 640 |    | 324  | 254  |
| 7  | 四  | 04  | 糙米飯  | 米 糙米       | 京醬肉絲  | 肉絲 時蔬 紅蘿蔔 甜麵醬         | 豆包花椰  | 豆包 花椰菜 紅蘿蔔 蒜或薑         | 蔬菜 | 地瓜西米露 | 地瓜 西谷米 糖         | 5.4      | 1.8 | 2        | 2.3        | 677 |    | 201  | 189  |
| 8  | 五  | 05  | 小米飯  | 米 小米       | 鮮菇燒雞  | 生雞丁 杏鮑菇 彩椒 蒜或薑        | 蛋香白菜  | 蛋 白菜 乾香菇 蒜或薑           | 蔬菜 | 味噌海芽湯 | 海芽 柴魚片 味噌 洋蔥     | 4.2      | 1.9 | 2.4      | 2.4        | 630 |    | 204  | 211  |
| 11 | 一  | P1  | 白米飯  | 米          | 茄汁肉絲  | 肉絲 番茄 洋蔥 蒜或薑 番茄醬      | 關東煮   | 白蘿蔔 海結 玉米段 柴魚片 凍豆腐     | 蔬菜 | 酸菜金針湯 | 乾金針 酸菜 大骨 薑      | 4.2      | 1.5 | 2.1      | 2.2        | 555 |    | 93   | 311  |
| 12 | 二  | P2  | 糙米飯  | 米 糙米       | 豆豉燒雞  | 生雞丁 時蔬 豆豉 紅蘿蔔 蒜或薑     | 枸杞時瓜  | 時瓜 枸杞 香菇絲 蒜或薑          | 蔬菜 | 時蔬湯   | 大骨 時蔬 薑          | 4        | 2   | 2.1      | 1.9        | 533 |    | 119  | 115  |
| 13 | 三  | P3  | 丼飯特餐 | 米 糙米       | 美味肉排  | 肉排 蒜或薑                | 丼飯配料  | 絞肉 紅蘿蔔 時蔬 玉米粒 蒜或薑 海苔絲  | 蔬菜 | 大醬湯   | 時蔬 味噌 柴魚片        | 4.2      | 1.3 | 2.1      | 2          | 559 |    | 103  | 349  |
| 14 | 四  | P4  | 糙米飯  | 米 糙米       | 咖哩肉片  | 肉片 南瓜 洋蔥 紅蘿蔔 咖哩粉      | 家常豆腐  | 豆腐 金針菇 絞肉 蒜或薑          | 蔬菜 | 綠豆參仁湯 | 綠豆 參仁 糖          | 5.6      | 1.1 | 2.5      | 2.1        | 683 |    | 177  | 77   |
| 15 | 五  | P5  | 紫米飯  | 米 紫米       | 洋芋燒雞  | 生雞丁 馬鈴薯 紅蘿蔔 蒜或薑       | 蛋香白菜  | 蛋 大白菜 木耳絲 蒜或薑          | 蔬菜 | 時瓜湯   | 時瓜 大骨 薑          | 4.5      | 1.8 | 2.2      | 2          | 575 |    | 110  | 117  |
| 18 | 一  | Q1  | 白米飯  | 米          | 洋蔥肉絲  | 肉絲 洋蔥 紅蘿蔔 蒜或薑         | 金珠翠玉  | 絞肉 玉米粒 彩椒 西芹 蒜或薑       | 蔬菜 | 枸杞針菇湯 | 金針菇 時蔬 薑 枸杞      | 4.4      | 1.6 | 2.1      | 1.9        | 591 |    | 87   | 55   |
| 19 | 二  | Q2  | 糙米飯  | 米 糙米       | 茄醬燒雞  | 生雞丁 番茄 刈薯 蒜或薑 九層塔 番茄醬 | 西滷菜   | 蛋 大白菜 木耳絲 筍絲 紅蘿蔔 蒜或薑   | 蔬菜 | 時蔬湯   | 時蔬 大骨 薑          | 4.1      | 2.1 | 2.5      | 2.3        | 631 |    | 123  | 109  |
| 20 | 三  | Q3  | 炊粉特餐 | 乾炊粉        | 香滷雞翅  | 雞翅 蒜或薑 滷包             | 炊粉配料  | 高麗菜 絞肉 紅蘿蔔 油蔥酥 香菇絲 蒜或薑 | 蔬菜 | 大滷湯   | 筍絲 時蔬 豆腐 紅蘿蔔 木耳絲 | 1.5      | 1.6 | 2.8      | 2.2        | 454 |    | 112  | 138  |
| 21 | 四  | Q4  | 糙米飯  | 米 糙米       | 冬瓜絞肉  | 絞肉 冬瓜 香菇絲 蒜或薑 醬油      | 彩椒炒蛋  | 蛋 青椒 紅蘿蔔 黃椒 蒜或薑        | 蔬菜 | 冬瓜粉圓湯 | 粉圓 冬瓜糖磚 糖        | 5.3      | 1.4 | 2.4      | 1.9        | 672 |    | 205  | 107  |
| 22 | 五  | Q5  | 燕麥飯  | 米 燕麥       | 馬鈴薯燉肉 | 肉丁 馬鈴薯 紅蘿蔔 蒜或薑        | 豆包時蔬  | 豆包 時蔬 木耳絲 紅蘿蔔 蒜或薑      | 蔬菜 | 味噌時蔬湯 | 時蔬 柴魚片 味噌        | 4.6      | 1.5 | 2.1      | 1.8        | 598 |    | 181  | 152  |
| 25 | 一  | R1  | 白米飯  | 米          | 回鍋肉片  | 肉片 洋蔥 紅蘿蔔 高麗菜 蒜或薑     | 絞肉瓜粒  | 絞肉 時瓜 紅蘿蔔 木耳絲 蒜或薑      | 蔬菜 | 榨菜金針湯 | 榨菜 乾金針 肉絲 薑      | 4        | 2.2 | 2.2      | 1.9        | 586 |    | 119  | 533  |
| 26 | 二  | R2  | 糙米飯  | 米 糙米       | 南瓜燒雞  | 生雞丁 南瓜 紅蘿蔔 蒜或薑        | 塔香海根  | 肉絲 海根 九層塔 蒜或薑          | 蔬菜 | 時蔬海芽湯 | 時蔬 海芽 薑          | 4.3      | 1.4 | 2.3      | 2          | 599 |    | 127  | 240  |
| 27 | 三  | R3  | 西式特餐 | 麵條         | 炸柳葉魚  | 柳葉魚                   | 茄汁肉醬  | 絞肉 番茄 洋蔥 西芹 蒜或薑 番茄醬    | 蔬菜 | 針菇時蔬湯 | 時蔬 金針菇 薑 大骨      | 4        | 1.6 | 2.2      | 2.5        | 598 |    | 1081 | 1325 |
| 28 | 四  | R4  | 糙米飯  | 米 糙米       | 瓜仔雞   | 生雞丁 醬瓜 蒜或薑            | 豆皮白菜  | 豆皮 大白菜 香菇絲 蒜或薑 紅蘿蔔     | 蔬菜 | 綠豆湯   | 綠豆 糖             | 4.8      | 1.7 | 2.4      | 2          | 649 |    | 114  | 393  |
| 29 | 五  | R5  | 小米飯  | 米 小米       | 筍干肉丁  | 肉丁 筍干 蒜或薑             | 肉絲花椰  | 花椰菜 肉絲 蒜或薑 紅蘿蔔         | 蔬菜 | 玉米蛋花湯 | 玉米粒 紅蘿蔔 蛋 薑      | 4.4      | 1.8 | 2.1      | 1.8        | 592 |    | 111  | 81   |

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: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大雞腿, 02 主菜改為美味大雞腿。三、大骨可能替代為雞骨或肉絲。四、因食材調度問題, P1、P2 副菜對調, P1 副菜改為芹香干丁, Q3 副菜改為小餐包, Q5 副菜對調, R3 主菜改為炸柳葉魚。