

108 學年度下學期國民小學 7 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	C3	丼飯特餐	米 糙米	香滷肉排	肉排 滷包	丼飯配料	絞肉 三色豆 洋蔥 蒜或薑 海苔絲	蔬菜	枸杞瓜湯	枸杞 時瓜 大骨 薑	4	1.6	3.6	2	608		140	231
2	四	C4	糙米飯	米 糙米	咖哩雞	生雞丁 馬鈴薯 洋蔥 紅蘿蔔 咖哩粉	雙色花椰	青花菜 白花菜 紅蘿蔔 蒜或薑	蔬菜	綠豆西米露	綠豆 西米露 糖	5	1.7	3	2	648		83	208
3	五	C5	小米飯	米 小米	筍干燒肉	肉丁 筍干 蒜或薑	關東煮	玉米段 白蘿蔔 紅蘿蔔 蒜或薑 柴魚片	蔬菜	番茄蛋花湯	蛋 番茄 時蔬 薑	5	1.5	1.9	2	583		42	97
6	一	D1	白米飯	米	時瓜絞肉	絞肉 時瓜 杏鮑菇 蒜或薑	肉絲花椰	肉絲 花椰菜 紅蘿蔔 蒜或薑	蔬菜	番茄時蔬湯	番茄 時蔬 大骨 薑	4	2.1	2	2.3	566		74	93
7	二	D2	糙米飯	米 糙米	美味大雞腿	大雞腿 薑	玉米炒蛋	蛋 玉米粒 洋蔥 蒜或薑	蔬菜	蘿蔔大骨湯	白蘿蔔 大骨 薑	4.3	1.6	2.6	2.4	618		87	144
8	三	D3	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	1.5	2.5	2.6	422		89	202
9	四	D4	糙米飯	米 糙米	茄汁肉絲	肉絲 番茄 洋蔥 紅蘿蔔 蒜或薑	蛋香時蔬	蛋 時蔬 紅蘿蔔 蒜或薑	蔬菜	仙草銀耳湯	仙草 糖 白木耳	4	1.8	2	2.4	563		75	143
10	五	D5	紫米飯	米 紫米	豆瓣雞丁	生雞丁 刈薯 紅蘿蔔 豆瓣醬	玉米三色	毛豆 玉米粒 紅蘿蔔 馬鈴薯 蒜或薑	蔬菜	枸杞針菇湯	時蔬 金針菇 薑 枸杞	4.5	1.5	2.3	2.4	610		87	107
13	一	E1	白米飯	米	南瓜燒肉	肉丁 南瓜 紅蘿蔔 蒜或薑	彩椒炒蛋	蛋 青椒 彩椒 時蔬 蒜或薑	蔬菜	榨菜粉絲湯	榨菜絲 乾冬粉 薑 大骨	5	1.2	2.7	2.5	695		220	194
14	二	E2	糙米飯	米 糙米	豉香燒雞	生雞丁 時蔬 蒜或薑 豆豉	咖哩花椰	花椰菜 紅蘿蔔 蒜或薑 咖哩粉	蔬菜	味噌海芽湯	海芽 柴魚片 味噌	4	1.8	2.3	2.5	610		223	215

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:7 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，D2 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，B4、D5 主菜對調，C3 主菜改為香滷肉排，D3 副菜改為小餐包，C1、C5 湯品對調。