

109 學年度上學期國民小學 9 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
31	一	C1	白米飯	米	回鍋肉片	豬後腿肉 高麗菜 彩椒 蒜	季豆干片	豆干 四季豆 蒜	蔬菜	番茄蛋花湯	蛋 番茄 時蔬 薑	4	1.7	2.9	2.3	644		250	100
1	二	C2	糙米飯	米 糙米	美味大雞腿	骨腿 薑	蛋香時瓜	蛋 時瓜 蒜	蔬菜	味噌海芽湯	乾海帶芽 柴魚片 味噌	4	1.7	2.7	2.2	624		154	159
2	三	C3	油飯特餐	米 糯米	香酥魚排	巴沙魚 白胡椒粉	油飯配料	豬後腿肉 乾香菇 竹筍 蒜 油 蔥酥	蔬菜	時瓜湯	時瓜 大骨 薑	4.5	1.4	2.7	2.1	647		113	80
3	四	C4	糙米飯	米 糙米	咖哩雞	肉雞 馬鈴薯 洋蔥 紅蘿蔔 咖哩粉	雙色花椰	青花菜 白花菜 蒜	蔬菜	綠豆西谷米	綠豆 二砂糖 西谷米	5	1.5	2.3	1.9	646		165	99
4	五	C5	小米飯	米 小米	筍干燒肉	豬後腿肉 筍干 蒜	關東煮	玉米段 白蘿蔔 紅蘿蔔 蒜 柴魚片	蔬菜	時蔬粉絲湯	高麗菜 冬粉 大骨 薑	4.5	1.6	2.6	2.1	645		200	123
7	一	D1	白米飯	米	時瓜絞肉	絞肉 時瓜 蒜	肉絲花椰	豬後腿肉 花椰菜 紅蘿蔔 蒜	蔬菜	金針蘿蔔湯	乾金針 白蘿蔔 大骨 薑	4	1.9	1.9	2	523		104	111
8	二	D2	糙米飯	米 糙米	醬瓜燒雞	肉雞 醬瓜 蒜	蔬香粉絲	冬粉 絞肉 時蔬 乾木耳 蒜	蔬菜	時蔬大骨湯	時蔬 大骨 薑	4	1.7	3.2	2	589		103	125
9	三	D3	炊粉特餐	米粉	南瓜燒肉	豬後腿肉 南瓜 蒜	炊粉配料	高麗菜 豬後腿肉 紅蘿蔔 乾香菇 油蔥酥	蔬菜	糙米粥	蛋 糙米 紅蘿蔔 時蔬 乾香菇	3.6	1.5	2	2	490		137	107
10	四	D4	糙米飯	米 糙米	茄汁肉絲	豬後腿肉 番茄 洋蔥 蒜	蛋香時蔬	蛋 時蔬 紅蘿蔔 蒜	蔬菜	仙草蜜	仙草蜜 二砂糖	4	1.8	1.9	2	520		130	120
11	五	D5	小米飯	米 小米	三杯雞	肉雞 洋蔥 九層塔 紅蘿蔔 蒜	肉絲時瓜	豬後腿肉 時瓜 乾木耳 蒜	蔬菜	紫菜蛋花湯	乾紫菜 蛋 薑	4.2	1.7	3.4	2	614		104	129
14	一	E1	白米飯	米	地瓜燒肉	豬後腿肉 地瓜 蒜	季豆炒蛋	蛋 四季豆 紅蘿蔔 蒜	蔬菜	時蔬大骨湯	時蔬 大骨 薑	4.7	1.6	2.8	2.3	683		102	113
15	二	E2	糙米飯	米 糙米	豉香燒雞	肉雞 時蔬 豆豉 蒜	清炒高麗	高麗菜 乾香菇 紅蘿蔔 蒜	蔬菜	味噌豆腐湯	豆腐 柴魚片 味噌	4	1.6	2.6	2.5	628		170	357
16	三	E3	西式特餐	油麵	香炸魚排	巴沙魚	西式配料	絞肉 洋蔥 紅蘿蔔 西芹 蒜 番茄醬	蔬菜	時瓜大骨湯	時瓜 大骨 薑	4	1.4	3	2.7	662		223	1168
17	四	E4	糙米飯	米 糙米	花生肉片	豬後腿肉 油炸花生仁 小黃瓜 紅蘿蔔 蒜	家常豆腐	豆腐 三色豆 絞肉 蒜	蔬菜	紅豆湯	紅豆 二砂糖	4.8	1.6	3.1	2.7	730		155	49
18	五	E5	紫米飯	米 紫米	咕咾雞	肉雞 鳳梨 洋蔥 番茄醬 蒜	紅仁炒蛋	蛋 紅蘿蔔 蒜	蔬菜	南瓜濃湯	蛋 南瓜 洋蔥 濃湯粉	4.6	1.4	2.8	2.3	671		79	134
21	一	F1	白米飯	米	洋蔥豬柳	豬後腿肉 洋蔥 紅蘿蔔 蒜	回鍋干片	豆干 青椒 乾木耳	蔬菜	珍菇湯	金針菇 紅蘿蔔 薑 大骨	4	1.4	3	1.5	608		375	118
22	二	F2	糙米飯	米 糙米	咖哩雞	肉雞 馬鈴薯 洋蔥 紅蘿蔔 咖哩粉	肉絲花椰	豬後腿肉 花椰菜 蒜	蔬菜	玉米蛋花湯	玉米粒 紅蘿蔔 蛋 薑	4.2	1.2	2.6	2	609		65	154
23	三	F3	丼飯特餐	米 糙米	三杯雞	肉雞 紅蘿蔔 洋蔥 九層塔 蒜	丼飯配料	高麗菜 洋蔥 絞肉 紅蘿蔔 海苔絲 柴魚片	蔬菜	時蔬大骨湯	時蔬 大骨 薑	4	1.4	2.9	2	623		96	164
24	四	F4	糙米飯	米 糙米	泡菜肉片	豬後腿肉 高麗菜 台式泡菜 蒜	肉絲時瓜	豬後腿肉 時瓜 紅蘿蔔 乾木耳 蒜	蔬菜	冬瓜粉圓湯	冬瓜 粉圓 二砂糖	5	1.7	1.9	1.5	603		77	86
25	五	F5	燕麥飯	米 燕麥	醬燒雞	肉雞 刈薯 紅蘿蔔 蒜	銀凍凍腐	凍豆腐 白蘿蔔 紅蘿蔔 蒜	蔬菜	番茄洋蔥湯	番茄 洋蔥 薑 大骨	4.2	1.7	2.9	2	644		152	172
26	六	G5	地瓜飯	米 地瓜	打拋豬	絞肉 刈薯 九層塔 洋蔥 番茄 蒜	豆皮時瓜	豆皮 時瓜 紅蘿蔔 蒜	蔬菜	時蔬雞湯	肉雞 時蔬 薑	4.2	1.8	2.6	2.4	642		204	211
28	一	G1	白米飯	米	京醬肉絲	豬後腿肉 洋蔥 紅蘿蔔 甜麵醬	紅仁炒蛋	蛋 紅蘿蔔 蒜	蔬菜	金針湯	乾金針 酸菜 大骨 薑	4	1.4	2.4	2.5	608		287	263
29	二	G2	糙米飯	米 糙米	鳳梨燒雞	肉雞 冬瓜 鳳梨 蒜	毛豆玉菜	毛豆 高麗菜 紅蘿蔔 蒜	蔬菜	時瓜大骨湯	時瓜 大骨 薑	4	2.1	2.6	2.5	640		231	220
30	三	G3	拉麵特餐	拉麵	酥炸魚排	巴沙魚 白胡椒粉	香滷筍干	筍干 蒜	蔬菜	拌麵味噌湯	洋蔥 柴魚片 味噌 海帶芽 大骨	4.8	1.4	2.2	2.9	667		265	210

過敏原警語:「本月產品含有花生、蛋、堅果類、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:9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。 三、大骨可能替代為雞骨或內絲。

四、因食材調度問題, C5、G5 主食對調, C2、F3 主菜對調, G3 改為酥炸魚排, C5 副菜對調, F2、G5 副菜對調, G4、G5 主菜對調, G4、G5 副菜對調, G5、D2 副菜對調。 五、G3 拉麵特餐的拉麵、魚排、筍干、國中滷蛋、拌麵味噌湯, 要擺在一起食用。