

109 學年度上學期國民小學 10 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	四	G4						中秋連假											
2	五	G5																	
5	一	H1	白米飯	米	地瓜燉肉	豬後腿肉 地瓜 紅蘿蔔 蒜	沙茶冬粉	冬粉 時蔬 乾木耳 蒜 沙茶醬	蔬菜	味噌海芽湯	海帶芽 時蔬 味噌	5	1.5	2.3	1.9	646		172	130
6	二	H2	糙米飯	米 糙米	美味大雞腿	骨腿 薑	蛋香白菜	大白菜 蛋 紅蘿蔔 乾香菇 蒜	蔬菜	蘿蔔湯	白蘿蔔 薑 大骨	4.2	1.9	2.1	2	589		177	108
7	三	H3	油飯特餐	米 糯米	回鍋肉片		油飯配料	豆干 乾香菇 竹筍 蒜 油蔥酥	蔬菜	時蔬蛋花湯	時蔬 蛋 薑	4.5	1.3	2.7	2	640		272	101
8	四	H4	糙米飯	米 糙米	芝麻燒雞	肉雞 時蔬 紅蘿蔔 白芝麻 蒜	刈薯炒蛋	蛋 刈薯 蒜	蔬菜	綠豆湯	綠豆 二砂糖	5.3	1.2	2.9	2.1	713		255	128
9	五	H5	雙十連假																
12	一	I1	白米飯	米	瓜仔肉	絞肉 醬碎瓜 蒜 刈薯	白醬白菜	大白菜 玉米粒 紅蘿蔔 中筋麵粉 人造奶油	蔬菜	時蔬蛋花湯	時蔬 蛋 乾香菇 薑	4.1	2	1.9	2	532		92	361
13	二	I2	糙米飯	米 糙米	酥炸魚排	水鯊魚 白胡椒粉	田園花椰	馬鈴薯 花椰菜 紅蘿蔔 蒜	蔬菜	玉米濃湯	蛋 玉米醬罐頭 玉米粒 洋蔥 濃湯粉	4.8	1.6	2	2	576		82	79
14	三	I3	咖哩麵食	拉麵	醬燒肉排	肉排 蒜	麵食配料	絞肉 洋蔥 馬鈴薯 紅蘿蔔 咖哩粉	蔬菜	味噌湯	白蘿蔔 薑 味噌	5	1.4	2.1	2	591		527	515
15	四	I4	糙米飯	米 糙米	筍干燒雞	肉雞 筍干 紅蘿蔔 薑	家常油腐	油豆腐 杏鮑菇 青椒 洋蔥 蒜	蔬菜	地瓜西谷米	地瓜 西谷米 二砂糖	4.9	1.2	3.1	2	607		138	229
16	五	I5	燕麥飯	米 燕麥	洋芋燒肉	豬後腿肉 馬鈴薯 蒜	蛋香玉米	高麗菜 蛋 紅蘿蔔 蒜	蔬菜	時瓜湯	時瓜 紅蘿蔔 大骨 薑	4.6	1.8	2	2	567		85	68
19	一	J1	白米飯	米	咖哩絞肉	絞肉 馬鈴薯 洋蔥 紅蘿蔔 咖哩粉	肉絲花菜	肉絲 花椰菜 蒜	蔬菜	海芽蛋花湯	乾海帶芽 蛋 薑	4	1.8	2.6	2	610		127	124
20	二	J2	糙米飯	米 糙米	地瓜燉肉	豬後腿肉 地瓜 蒜	毛豆白菜	大白菜 毛豆 紅蘿蔔 乾香菇	蔬菜	蘿蔔湯	白蘿蔔 薑 大骨	4.7	1.8	2.5	2	652		142	109
21	三	J3	拌飯特餐	米 糙米	香滷雞翅	三節翅 薑 滷包	拌飯配料	高麗菜 洋蔥 絞肉 紅蘿蔔 海苔絲 柴魚片	蔬菜	味噌時蔬湯	味噌 時蔬 豆腐	4	1.5	2.7	2	610		150	263
22	四	J4	糙米飯	米 糙米	京醬肉片	豬後腿肉 刈薯 紅蘿蔔 蒜	燴三鮮	竹筍 杏鮑菇 豬後腿肉 紅蘿蔔 毛豆 沙茶醬	蔬菜	紅豆紫米湯	紅豆 二砂糖 紫米	4.8	1.6	2.3	2	639		105	319
23	五	J5	小米飯	米 小米	豆瓣雞丁	肉雞 紅蘿蔔 洋蔥 豆瓣醬	蔬香冬粉	冬粉 絞肉 時蔬 乾木耳 蒜	蔬菜	時蔬大骨湯	時蔬 大骨 薑	5.1	1.5	2.7	2	687		119	96
26	一	K1	白米飯	米	南瓜燒肉	豬後腿肉 南瓜 蒜	芹香豆干	豆干 西芹 紅蘿蔔 薑	蔬菜	玉米蛋花湯	玉米粒 蛋 大骨 薑	4	1.4	2.7	1.5	585		168	77
27	二	K2	糙米飯	米 糙米	咖哩肉絲	豬後腿肉 馬鈴薯 紅蘿蔔 洋蔥 蒜 咖哩粉	番茄豆腐	番茄 豆腐 蒜	蔬菜	牛蒡湯	牛蒡 大骨 枸杞子 薑	4.4	1.7	2.6	2	636		79	163
28	三	K3	拌飯特餐	米 糙米	香酥魚排	水鯊魚 白胡椒粉	拌飯配料	絞肉 洋蔥 時蔬 油蔥酥 玉米粒 蒜	蔬菜	大滷湯	豬後腿肉 時蔬 竹筍 紅蘿蔔 乾木耳	4.5	1.4	2.2	2	605		81	100
29	四	K4	糙米飯	米 糙米	花生肉片	豬後腿肉 油炸花生 小黃瓜 紅蘿蔔 蒜	珍菇油腐	油豆腐 金針菇 紅蘿蔔 蒜	蔬菜	冬瓜粉圓湯	冬瓜磚 粉圓 二砂糖	4.5	1.5	2.6	2	638		58	157
30	五	K5	紫米飯	米 紫米	豆瓣燒雞	肉雞 白蘿蔔 紅蘿蔔 豆瓣醬 蒜	木須炒蛋	蛋 時蔬 乾木耳 蒜	蔬菜	時蔬大骨湯	時蔬 大骨 薑	4	1.7	0.6	2	458		115	153

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:10 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，H2 主菜改為美味大雞腿。 三、大骨可能替代為雞骨或肉絲。 四、各廚房菜單中，蒜、薑、紅蔥頭可視情況相互等量取代。
四、因食材調度問題，H2、K2 主菜對調，I1 湯品改為時蔬蛋花湯，I2 主菜改為酥炸魚排，I3 主食改為拉麵，H1、H4 主菜對調，J1、J5 主菜對調。
五、因供貨問題，I4 家常油腐，以油豆腐、杏鮑菇、青椒、洋蔥、蒜供應；J4 燴三鮮，以竹筍、杏鮑菇、豬後腿肉、紅蘿蔔、毛豆、沙茶醬供應。