

109 學年度上學期國民小學 11 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
2	一	L1	白米飯	米	豆豉肉片	豬後腿肉 洋葱 九層塔 蒜 紅蘿蔔	玉米炒蛋	蛋 玉米粒 蒜	蔬菜	針菇時蔬湯	時蔬 金針菇 薑 大骨	4.2	1.3	2.5	2.5	627		95	135
3	二	L2	糙米飯	米 糙米	美味大雞腿	骨腿 薑	鴨黃豆腐煲	鴨鹹蛋 南瓜 紅蘿蔔 蒜 豆腐	蔬菜	金針時蔬湯	乾金針 時蔬 大骨 薑	4.2	1.4	2.5	2	607		142	246
4	三	L3	油飯特餐	米 糯米	打拋豬	絞肉 刈薯 九層塔 番茄 蒜	油飯配料	豆干 乾香菇 竹筍 蒜 油蔥酥	蔬菜	紫菜蛋花湯	乾紫菜 薑 蛋	4.5	1	2.8	2	640		198	168
5	四	L4	糙米飯	米 糙米	三杯雞	肉雞 洋葱 杏鮑菇 九層塔 蒜 薑	絞肉瓜香	時瓜 絞肉 紅蘿蔔 蒜	蔬菜	綠豆湯	綠豆 二砂糖	5	1.8	2.4	2	665		93	138
6	五	L5	燕麥飯	米 燕麥	咖哩絞肉	絞肉 馬鈴薯 洋葱 紅蘿蔔 咖哩粉	塔香海根	海根 九層塔 蒜	蔬菜	時瓜大骨湯	時瓜 大骨 薑	5.2	1.7	1.8	2.5	654		130	206
9	一	M1	白米飯	米	茄汁肉片	豬後腿肉 洋葱 番茄 番茄醬	毛豆瓜粒	時瓜 毛豆 紅蘿蔔 蒜	蔬菜	玉米蛋花湯	蛋 玉米粒 薑 大骨	4.1	1.9	2.2	2	590		287	263
10	二	M2	糙米飯	米 糙米	豆瓣燒雞	肉雞 洋葱 紅蘿蔔 豆瓣醬 蒜	關東煮	油豆腐 白蘿蔔 柴魚片 玉米段	蔬菜	薑絲冬瓜湯	冬瓜 大骨 薑	4.2	1.7	2.7	2	629		268	220
11	三	M3	拌飯特餐	米 糙米	香滷肉排	肉排	拌飯配料	絞肉 洋葱 玉米粒 油蔥酥 紅蘿蔔	蔬菜	三絲羹湯	蛋 筍絲 金針菇 紅蘿蔔 乾木耳	4.1	1.3	2.4	2.1	594		253	210
12	四	M4	糙米飯	米 糙米	銀鱈燒肉	豬後腿肉 白蘿蔔 紅蘿蔔 蒜	滷味雙拼	豆干 海帶結 薑 油包	蔬菜	紅豆湯	紅豆 二砂糖	4.8	1.4	2.2	2	626		258	189
13	五	M5	芝麻飯	米 黑芝麻	醬瓜燒雞	肉雞 醬碎瓜 蒜	紅仁炒蛋	蛋 紅蘿蔔 蒜	蔬菜	味噌豆腐湯	味噌 柴魚片 豆腐	4	1.3	3.1	2.2	644		277	211
16	一	N1	白米飯	米	地瓜燉肉	豬後腿肉 地瓜 紅蘿蔔 蒜	肉絲甘藍	高麗菜 肉絲 紅蘿蔔 乾香菇 蒜	蔬菜	時蔬湯	時蔬 薑	4.6	1.8	2.3	2.1	634		262	101
17	二	N2	糙米飯	米 糙米	香滷雞翅	三節翅 薑 油包	筍干油腐	筍干 油豆腐 蒜	蔬菜	紫菜蛋花湯	乾紫菜 蛋 薑	4	1.2	2.8	2	610		162	148
18	三	N3	刈包特餐	刈包	刈包配料	豬後腿肉 酸菜 薑	家常豆腐	豆腐 絞肉 三色豆 蒜	蔬菜	米粉羹	蛋 筍絲 炊粉 紅蘿蔔 乾木耳	3	1.4	3	2.2	569		253	162
19	四	N4	糙米飯	米 糙米	三杯雞	肉雞 洋葱 紅蘿蔔 九層塔 蒜 薑	芹香麵腸	麵腸 紅蘿蔔 西芹 蒜	蔬菜	仙草甜湯	仙草凍 二砂糖	4	2	3	2.5	668		164	154
20	五	N5	紫米飯	米 紫米	咖哩雞	肉雞 馬鈴薯 洋葱 紅蘿蔔	塔香海茸	海茸 九層塔 蒜	蔬菜	白玉大骨湯	白蘿蔔 大骨 薑	4.4	1.7	2.3	2	613		181	155
23	一	01	白米飯	米	蔥燒肉片	豬後腿肉 洋葱 紅蘿蔔 蒜	肉絲瓜粒	豬後腿肉 冬瓜 紅蘿蔔 蒜	蔬菜	時蔬湯	時蔬 大骨 薑	4	2	2	2	530		136	148
24	二	02	糙米飯	米 糙米	豆豉燒雞	肉雞 時蔬 豆豉 紅蘿蔔 蒜	毛豆玉菜	毛豆 高麗菜 乾木耳 蒜	蔬菜	羅宋湯	番茄 西芹 大骨 薑 洋葱	4	1.9	2.5	2	556		94	90
25	三	03	并飯特餐	米 糙米	椒鹽魚排	水煎魚	并飯配料	絞肉 紅蘿蔔 時蔬 玉米粒 蒜 海苔	蔬菜	海芽湯	海帶芽 薑	4.2	1.2	2.3	2	541		78	75
26	四	04	糙米飯	米 糙米	京醬肉絲	豬後腿肉 時蔬 紅蘿蔔 甜麵醬	豆包豆芽	豆包 豆芽菜 紅蘿蔔 蒜	蔬菜	綠豆西米露	綠豆 西谷米 二砂糖	5	1.6	2.3	2	607		114	60
27	五	05	地瓜飯	米 地瓜	白玉燒雞	肉雞 白蘿蔔 紅蘿蔔 蒜	金珠時蔬	玉米粒 時蔬 紅蘿蔔 蒜	蔬菜	大醬湯	時蔬 味噌 柴魚片 豆腐	5	1.8	2.3	2	612		145	338
30	一	P1	白米飯	米	茄醬肉絲	肉絲 番茄 洋葱 蒜 番茄醬	關東煮	白蘿蔔 凍豆腐 玉米段 柴魚片	蔬菜	薑絲冬瓜湯	冬瓜 大骨 薑	4.2	1.7	2.2	2	592		155	77

過敏原警語:「本月產品含有蛋、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:11 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, L2 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, L2、N2 主菜對調, L2、L3 主菜對調, M5、P1 副菜對調, N1、N2 副菜對調, M2 湯品改為薑絲冬瓜湯, O3 湯品為海芽湯。