

花蓮縣112學年度國民小學8、9月葷食菜單_尚好便當

本店使用國產豬肉

日期	循環	主食	主食明細	主菜	主菜明細	副菜一	副菜一明細	蔬菜	蔬菜明細	湯品	湯品明細	附餐一	附餐二	穀/份	豆/份	蔬/份	油/份	乳/份	果/份	熱量
8/30	A3	泰式特餐	米	打拋豬	豬絞肉 時蔬 檸檬 九層塔 大蒜	蝦醬甘藍	甘藍 蝦皮 魚露 豬絞肉 大蒜	時蔬	時蔬 大蒜	冬蔕功湯	時蔬 大蒜 韭菜 韭菜 韭菜 韭菜	饅頭		5	1.6	2	3	0	0	649
8/31	A4	糙米飯	米 糙米	豆瓣雞丁	肉絲 刈香 胡蘿蔔 大蒜	韭香豆芽	胡蘿蔔 綠豆芽 韭菜 乾木耳 大蒜	時蔬	時蔬 大蒜	綠豆湯	綠豆 二砂糖	果汁		6	2.3	2	3	0	0	764
9/1	A5	燕麥飯	米 燕麥	鹹豬肉片	豬絞肉 芹菜 胡蘿蔔 鹹豬肉 大蒜	白菜蛋香	雞蛋 豬絞肉 白菜 乾木耳 大蒜	時蔬	時蔬 大蒜	酸菜肉絲湯	酸菜 豬絞肉	水果	有機豆奶	5	2.2	2	3	0	0	679
9/4	B1	白米飯	米	家常滷肉	豬絞肉 海帶結 鮑魚 大蒜	三絲豆包	豆包 綠豆芽 韭菜 大蒜	時蔬	時蔬 大蒜	三目蔬湯	時蔬 雞蛋 雞蛋 雞蛋	包子		6	2.3	2	3	0	0	732
9/5	B2	糙米飯	米 糙米	椒鹽魚排	豬絞肉 時蔬 乾香菇 紅蔥頭 大蒜	鮮菇豆腐	豆腐 杏鮑菇 乾香菇 大蒜	時蔬	時蔬 大蒜	針菇時瓜湯	時瓜 雞蛋 雞蛋 雞蛋	餐包		5	2.5	2	3	0	0	688
9/6	B3	西式特餐	義大利麵	茄汁肉醬	豬絞肉 馬鈴薯 洋葱 蒜苗	清炒花椰	冷凍花椰菜 胡蘿蔔 大蒜	時蔬	時蔬 大蒜	玉米濃湯	雞蛋 冷凍玉米粉 玉米 雞蛋 雞蛋	果汁		4	2	2	3	0	0	583
9/7	B4	糙米飯	米 糙米	照燒雞	肉絲 洋葱 胡蘿蔔 照燒醬	雪菜豆干	豆干 雪裡蕪 大蒜	時蔬	時蔬 大蒜	紅豆湯	紅豆 二砂糖	餐包		6	2.6	2	3	0	0	765
9/8	B5	小米飯	米 小米	韓式燒肉	豬絞肉 韓式泡菜 韓國白菜 大蒜	香油凍腐	凍豆腐 白蘿蔔 胡蘿蔔 大蒜	時蔬	時蔬 大蒜	蛋花芽湯	乾糖帶菜 雞蛋 薑	水果	有機豆奶	5	2.2	2	3	0	0	682
9/11	C1	白米飯	米	瓜仔肉	豬絞肉 豬絞肉 胡蘿蔔 大蒜	時蔬蛋香	雞蛋 時蔬 洋葱 大蒜	時蔬	時蔬 大蒜	金針冬粉湯	金針菜 雞蛋 雞蛋 冬粉	包子		6	2.3	2	3	0	0	731
9/12	C2	糙米飯	米 糙米	嫩汁豬排	豬排 肉絲 豬絞肉 乾香菇 胡蘿蔔 大蒜	西滷菜	豬絞肉 豬絞肉 乾香菇 胡蘿蔔 大蒜	時蔬	時蔬 大蒜	枸杞時瓜湯	時瓜 胡蘿蔔 雞蛋 薑	餐包		5	2	2	3	0	0	663
9/13	C3	越式特餐	拉麵	越式炒肉	豬絞肉 洋葱 雞蛋 乾香菇 大蒜	魚露時蔬	豬絞肉 時蔬 魚露 紅蔥頭	時蔬	時蔬 大蒜	越式高湯	大蒜 雞蛋 雞蛋 雞蛋 雞蛋	果汁		5	2.1	2	3	0	0	673
9/14	C4	糙米飯	米 糙米	沙茶鮮魚	鮮魚丁 刈香 胡蘿蔔 沙茶醬	川耳佐蛋	雞蛋 洋葱 川耳 大蒜	時蔬	時蔬 大蒜	仙草甜湯	仙草凍 二砂糖	饅頭		6	2.3	2	3	0	0	708
9/15	C5	紫米飯	米 黑黏糙米	咖哩雞	肉絲 馬鈴薯 洋葱 咖哩粉	清炒花椰	冷凍花椰菜 胡蘿蔔 大蒜	時蔬	時蔬 大蒜	味噌湯	乾糖帶菜 薑 蔥 蒜 味噌	水果	有機豆奶	6	2.3	2	3	0	0	727
9/18	D1	白米飯	米	黑椒豬柳	豬絞肉 洋葱 胡蘿蔔 黑胡椒粉	培根豆芽	培根 綠豆芽 韭菜 大蒜	時蔬	時蔬 大蒜	針菇蔬湯	金針菜 時蔬 雞蛋 薑	包子		6	2	2	3	0	0	698
9/19	D2	糙米飯	米 糙米	金黃魚排	鯊魚片	後山鹹豬肉	豬絞肉 甘藍 胡蘿蔔 大蒜	時蔬	時蔬 大蒜	紫菜蛋花湯	紫菜 雞蛋 薑	豆漿		5	2.5	2	3	0	0	688
9/20	D3	菲式特餐	米 糙米	醬醋燒雞	肉絲 馬鈴薯 月桂葉 白醋 薑	菲式配料	豬絞肉 洋葱 豬絞肉 醬油 大蒜	時蔬	時蔬 大蒜	菲式蔬菜湯	時蔬 大蒜 雞蛋 雞蛋 雞蛋	果汁		6	2.9	2	3	0	0	788
9/21	D4	糙米飯	米 糙米	筍干滷肉	豬絞肉 筍干 大蒜	菇拌海帶	乾糖帶菜 金針菇 大蒜	時蔬	時蔬 大蒜	檸檬愛玉	愛玉凍 二砂糖 檸檬	餐包		6	1.7	2	3	0	0	663
9/22	D5	燕麥飯	米 燕麥	三杯雞	肉絲 洋葱 胡蘿蔔 九層塔 大蒜	蛋香甘藍	雞蛋 甘藍 乾香菇 大蒜	時蔬	時蔬 大蒜	時瓜貢丸湯	時瓜 貢丸切片	水果	有機豆奶	6	2.7	2	3	0	0	778
9/23	D6	白米飯	米	紅燒雞翅	三節翅 油包	蛋燴時瓜	雞蛋 時瓜 胡蘿蔔 乾木耳 大蒜	時蔬	時蔬 大蒜	海芽薑絲湯	乾糖帶菜 薑 雞蛋	餐包		5	2.8	2	3	0	0	710
9/25	E1	白米飯	米	咖哩絞肉	豬絞肉 馬鈴薯 胡蘿蔔 咖哩粉	芹香干片	豆干 芹菜 大蒜	時蔬	時蔬 大蒜	時瓜湯	時瓜 薑 雞蛋	包子		6	2.2	2	3	0	0	710
9/26	E2	糙米飯	米 糙米	醬香雞翅	三節翅 油包	鮮菇豆腐	豆腐 秀珍菇 乾香菇 胡蘿蔔 大蒜	時蔬	時蔬 大蒜	金針肉絲湯	金針菜 乾糖帶菜 豬絞肉	餐包		5	3.1	2	3	0	0	733
9/27	E3	刈包特餐	刈包	酸菜肉片	豬絞肉 酸菜 大蒜	清炒甘藍	甘藍 乾木耳 大蒜	時蔬	時蔬 大蒜	糙米粥	雞蛋 雞蛋 雞蛋 雞蛋 雞蛋	果汁		5	2	2	3	0	0	665
9/28	E4	糙米飯	米 糙米	豉香魚丁	鮮魚丁 紅蔥頭 胡蘿蔔 大蒜	絞肉白菜	豬絞肉 豬絞肉 白菜 胡蘿蔔 大蒜	時蔬	時蔬 大蒜	枸杞銀耳湯	枸杞 乾銀耳 二砂糖	水果	有機豆奶	5	2.3	2	3	0	0	683

過敏原警語:※「本月產品含有甲殼類、芒果、花生、牛奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質穀物、大豆、魚類及亞硫酸鹽類，不適合對這些過敏原過敏者食用。」

說明:9月份菜單編排說明如下：

一、星期一、五的蔬菜為有機蔬菜。

二、為符合每月吃塊狀食物，9/5(二)主菜是椒鹽魚排

三、雞骨可能替代為大骨或肉絲。

四、因食材調度問題，A5主食改為燕麥飯，A5湯品改為酸菜肉絲湯，B2湯品改為針菇時瓜湯、B3湯品改為玉米濃湯，C1湯品改為

五、週一附餐一供應包子，週二附餐一供應餐包、週二附餐一供應豆漿，週三附餐一供應果汁，週三附餐一供應饅頭，週四附餐

六、每週五附餐二供應一次有機豆奶

對其過敏體質者食用。」

3 金針冬粉湯，C2主菜改為嫩汁豬排、C2湯品改為枸杞時瓜湯，D2副菜一改為後山鹹豬肉，D4湯品改為檸檬愛玉，D5湯品改為

一供應餐包，週四附餐一供應饅頭，周四附餐一果汁，週四附餐一供應水果，週五附餐一供應水果。

為時瓜貢丸湯，D6湯品改為海芽薑絲湯，E1副菜一改為芹香甘片、E2湯品改為金針肉絲湯。