

112 學年度上學期國民小 12 月份葷食菜單(非偏鄉)-尚好便當

本店使用台灣豬肉

日期	星期	循環 類別	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	蔬菜 食材明細	湯 品 類	湯品 食材明細	附餐 1	附餐 2	穀/份	豆/份	蔬/份	油/份	乳/份	果/份	熱量	鈣	鈉
12/1	五	N5	燕麥飯	米 燕麥	三杯雞	肉雞 洋蔥 胡蘿蔔 九層塔 大蒜	客家小炒	豆干片 芹菜 乾魷魚 大蒜 豬後腿肉	蔬菜	蔬菜 大蒜	針菇時瓜湯	金針菇 時瓜 薑 雞骨	水果	有機豆漿	5.4	2.5	1.9	2.5	0	0	726	212	101
12/4	一	O1	白米飯	米	咖哩絞肉	豬絞肉 洋蔥 胡蘿蔔 馬鈴薯 咖哩粉	甜醬關東煮	黑輪 四角油豆腐 甜玉米	蔬菜	蔬菜 大蒜	冬瓜湯	冬瓜 雞骨 薑	海苔		6	2.1	1.9	2.5	0	0	738	340	252
12/5	二	O2	糙米飯	米 糙米	香酥魚排	魚排	金針菇豆腐	豆腐 金針菇 乾香菇 大蒜	蔬菜	蔬菜 大蒜	和風小魚湯	乾裙帶菜 小魚乾	豆漿		5	2.5	1.5	2.5	0	0	688	356	242
12/6	三	O3	菲式特餐	米 糙米	醬醋燒雞	肉雞 豆薯 月桂葉 糯米 醋 薑	鹹香菲力豬	豬絞肉 洋蔥 大番茄 大蒜 風味醬油	蔬菜	蔬菜 大蒜	菲式蔬菜湯	白蘿蔔 大番茄 羅望子 雞骨	果汁		5.3	2.6	1.5	2.5	0	0	716	254	187
12/7	四	O4	糙米飯	米 糙米	茄汁豬柳	豬後腿肉 洋蔥 胡蘿蔔 番茄醬	奶香玉米	冷凍毛豆仁 冷凍玉米粒 胡蘿蔔 大蒜 奶油(固態)	蔬菜	蔬菜 大蒜	冬瓜粉圓湯	冬瓜糖磚 粉圓 二砂糖	饅頭		5.8	2	1.5	2.5	0	0	706	296	163
12/8	五	O5	芝麻飯	米 芝麻(熟)	日式照燒雞	肉雞 洋蔥 醬油 二砂糖	泰式魚丸	魚丸 泰式甜辣醬	蔬菜	蔬菜 大蒜	榨菜肉絲湯	榨菜 豬後腿肉	水果	有機豆漿	5.2	3.4	1.5	2.5	0	0	769	350	240
12/11	一	P1	白米飯	米	花生肉片	豬後腿肉 胡蘿蔔 花胡瓜 油花生 大蒜	三絲銀芽	豆芽菜 韭菜 乾木耳 豬後腿肉 胡蘿蔔	蔬菜	蔬菜 大蒜	紫菜蛋花湯	紫菜 雞蛋 薑	旺仔小饅頭		5	2.1	1.6	2.5	0	0	660	139	432
12/12	二	P2	糙米飯	米 糙米	椒鹽魚片	鯊魚片 胡椒鹽	麻婆豆腐	豆腐 豬絞肉 青蔥 豆瓣醬	蔬菜	蔬菜 大蒜	蘿蔔大骨湯	白蘿蔔 雞骨 薑	餐包		5	2.5	1.5	2.5	0	0	688	138	112
12/13	三	P3	咖哩麵食	麵條	麥克雞塊	冷凍雞塊	麵食配料	豬絞肉 洋蔥 馬鈴薯 胡蘿蔔 咖哩粉	時蔬	蔬菜 大蒜	玉米濃湯	雞蛋 冷凍玉米粒 玉米濃湯調理包	果汁		5.3	1.8	1.5	2.5	0	0	656	283	202
12/14	四	P4	糙米飯	米 糙米	梅干肉末	豬絞肉 梅干菜 大蒜	金針菇燴冬瓜	金針菇 冬瓜 乾木耳 胡蘿蔔 豬後腿肉	蔬菜	蔬菜 大蒜	椰漿西米露	西谷米 二砂糖 椰漿	饅頭		6.5	2	1.6	2.5	0	0	758	113	81
12/15	五	P5	紫米飯	米 黑秈糯米	瓜仔雞	肉雞 醃漬花胡瓜 胡蘿蔔 大蒜	金黃珍珠蛋	雞蛋 胡蘿蔔 冷凍玉米粒 冷凍毛豆仁	蔬菜	蔬菜 大蒜	酸辣湯	豆腐 脆筍 胡蘿蔔 金針菇 乾木耳	水果	有機豆漿	5.4	2.9	1.6	2.5	0	0	748	204	215
12/18	一	Q1	白米飯	米	回鍋肉片	豬後腿肉 洋蔥 胡蘿蔔 大蒜	芝麻海絲	海帶絲 胡蘿蔔絲 芝麻(熟) 豬絞肉	蔬菜	蔬菜 大蒜	針菇大骨湯	金針菇 雞骨 薑 大白菜	果汁		5.2	2	1.5	2.5	0	0	664	144	159
12/19	二	Q2	糙米飯	米 糙米	柴香燒雞	肉雞 白蘿蔔 胡蘿蔔 柴魚片	螞蟻上樹	冬粉 豬絞肉 時蔬 胡蘿蔔 乾 木耳	蔬菜	蔬菜 大蒜	海芽味噌湯	味噌 洋蔥 乾裙帶菜	饅頭		5.3	3.4	1.5	2.5	0	0	776	176	92
12/20	三	Q3	南瓜炊粉特餐	米粉	油蔥肉燥	豬絞肉 冬瓜 乾香菇 紅蔥頭 大蒜	肉絲南瓜	豬後腿肉 南瓜 薑	蔬菜	蔬菜 大蒜	三絲羹湯	脆筍 雞蛋 乾木耳 胡蘿蔔	海苔		3.6	2.0	1.5	2.5	0	0	552	152	186
12/21	四	Q4	糙米飯	米 糙米	金黃魚排	魚排	塔香麵腸	麵腸 薑 九層塔 大蒜	蔬菜	蔬菜 大蒜	仙草甜湯	仙草 二砂糖	包子		6	2.1	1.6	2.5	0	0	730	258	201
12/22	五	Q5	小米飯	米 小米	瓜仔肉	豬絞肉 醃漬花胡瓜 胡蘿蔔 大蒜	哨子豆腐	豆腐 胡蘿蔔 冷凍玉米粒 毛豆仁 豬絞肉	蔬菜	蔬菜 大蒜	冬瓜貢丸湯	冬瓜 貢丸切片 薑	水果	有機豆漿	5.3	2.4	1.5	2.5	0	0	701	241	158
12/25	一	R1	白米飯	米	銀蘿燒肉	豬後腿肉 白蘿蔔 胡蘿蔔 大蒜	涼拌海帶	乾裙帶菜 薑絲 胡蘿蔔 大蒜	蔬菜	蔬菜 大蒜	羅宋湯	洋蔥 甘藍 大番茄	旺仔小饅頭		5.7	1.8	1.6	2.5	0	0	687	158	100
12/26	二	R2	糙米飯	米 糙米	沙茶魷魚	泡魷魚 豬後腿肉 洋蔥 胡蘿蔔 沙茶醬	季豆干片	冷凍菜豆(英) 豆干片 胡蘿蔔 大蒜	蔬菜	蔬菜 大蒜	紫菜湯	紫菜 雞骨 薑	餐包		5.4	2.3	1.5	2.5	0	0	701	174	114
12/27	三	R3	油飯特餐	米 糯米	麥克雞塊	冷凍雞塊	油飯配料	豬後腿肉 乾香菇 脆筍 紅蔥頭	蔬菜	蔬菜 大蒜	黃瓜湯	黃瓜 薑	果汁		5.5	1.8	1.5	2.5	0	0	670	258	147
12/28	四	R4	糙米飯	米 糙米	黑胡椒雞	肉雞 洋蔥 胡蘿蔔 大蒜 黑胡椒粒	針菇豆腐	豆腐 胡蘿蔔 金針菇 大蒜	蔬菜	蔬菜 大蒜	紅豆紫米湯	紅豆 紫米 二砂糖	饅頭		6.5	2.7	1.6	2.5	0	0	810	261	165
12/29	五	R5	燕麥飯	米 燕麥	芝麻蜜汁豬	豬絞肉 地瓜 洋蔥 芝麻(熟) 二砂糖 醬油	刈薯炒蛋	豆薯 雞蛋 胡蘿蔔	蔬菜	蔬菜 大蒜	金針肉絲湯	金針菜乾 豬後腿肉 薑	水果	有機豆漿	5.6	2.2	1.5	2.5	0	0	707	254	144

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、含鮑質穀物、大豆、魚類及亞硫酸鹽類，不適合對其過敏體質者食用。」

說明:12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，12/5(二)主菜是香酥魚排

三、大骨可能替代為雞骨或肉燥。

四、因食材調度問題， N5 主菜改為三杯雞，N5 副菜一改為客家小炒，O2 主菜改為香酥魚排，O3 主菜改為醬醋燒雞，O4 主菜改為茄汁豬柳，O5 主菜改為日式照燒雞，O5 副菜一改為泰式魚丸，P1 副菜一改為三絲銀芽，P2 主菜改為椒鹽魚片，P2 副菜一改為麻婆豆腐，P2 湯品改為蘿蔔大骨湯，P3 主菜改為麥克雞塊，P5 副菜一改為金黃珍珠蛋，P5 湯品改為酸辣湯，Q1

副菜一改為芝麻海絲，Q1 湯品改為針菇大骨湯，Q2 副菜一改為螞蟻上樹，Q3 副菜二改為海結凍肉，Q4 副菜一改為塔香麵腸，Q4 湯品改為仙草甜湯，Q5 主菜改為瓜仔肉，R1 副菜一改為涼拌海帶，R1 湯品改為羅宋湯，R2 主菜改為沙茶魷魚，R2 副菜一改為季豆干片，R3 湯品改為黃瓜湯，R4 主菜改為黑胡椒雞，R5 湯品改為金針肉絲湯。

五、週一附餐一供應饅頭，週一附餐一供應旺仔小饅頭，週一附餐一供應果汁，週二附餐一供應餐包，週二附餐一供應豆漿，週二附餐一供應果汁，週二附餐一供應饅頭，週三附餐一供應果汁，週三附餐一供應海苔，週三附餐一供應餐包，週四附餐一供應饅頭，週四附餐一供應包子，週五附餐一供應水果。

六、每週五供應一次有機豆漿