

112 學年度上學期國民小學 1 份葷食菜單(非偏鄉)-尚好便當

本店使用台灣豬肉

| 日期   | 星期 | 循環別 | 主 食   | 主食<br>食材明細 | 主 菜  | 主菜<br>食材明細           | 副 菜 一 | 副菜一<br>食材明細               | 蔬菜 | 蔬菜<br>食材明細 | 湯 品 類 | 湯品<br>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   |
|------|----|-----|-------|------------|------|----------------------|-------|---------------------------|----|------------|-------|----------------------|-------|------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 1/2  | 二  | S2  | 白米飯   | 米          | 椒鹽魚排 | 魚排 胡椒鹽               | 針菇豆腐  | 金針菇 豆腐 胡蘿蔔 大蒜             | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜      | 金針粉絲湯 | 金針菜乾 冬粉              | 豆漿    |      | 5.7 | 2.4 | 1.5 | 2.5 | 0   | 0   | 729 | 356 | 242 |
| 1/3  | 三  | S3  | 炸醬麵特餐 | 拉麵         | 滷蛋   | 雞水煮蛋                 | 炸醬麵配料 | 豬絞肉 豆乾丁 胡蘿蔔 小黃瓜 豆瓣醬 甜麵醬   | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜      | 玉米濃湯  | 冷凍玉米粒 雞蛋 胡蘿蔔 玉米濃湯調理包 | 果汁    |      | 5.3 | 2.2 | 1.5 | 2.5 | 0   | 0   | 686 | 254 | 187 |
| 1/4  | 四  | S4  | 糙米飯   | 米 糙米       | 瓜仔肉  | 豬絞肉 醃漬花胡瓜 胡蘿蔔        | 芝麻海絲  | 乾海絲 芝麻(熟) 胡蘿蔔 大蒜          | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜      | 紅豆湯圓  | 紅豆 小湯圓 二砂糖           | 饅頭    |      | 6   | 1.7 | 1.5 | 2.5 | 0   | 0   | 698 | 296 | 163 |
| 1/5  | 五  | S5  | 紫米飯   | 米 紫米       | 和風燒雞 | 肉雞 甘藍 小黃瓜 胡蘿蔔        | 螞蟻上樹  | 豬絞肉 冬粉 時蔬 乾木耳 大蒜          | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜      | 味噌湯   | 味噌 柴魚片 洋蔥 海帶芽        | 水果    | 有機豆漿 | 6   | 2.6 | 1.7 | 2.5 | 0   | 0   | 770 | 350 | 240 |
| 1/8  | 一  | T1  | 白米飯   | 米          | 咖哩豬肉 | 豬後腿肉 洋蔥 胡蘿蔔 馬鈴薯 咖哩粉  | 培根豆芽  | 綠豆芽 培根 茼蒿 胡蘿蔔 大蒜          | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜      | 紫菜蛋花湯 | 紫菜 雞蛋                | 旺仔小饅頭 |      | 5.2 | 2   | 1.7 | 2.5 | 0   | 0   | 669 | 139 | 432 |
| 1/9  | 二  | T2  | 糙米飯   | 米 糙米       | 三杯雞丁 | 肉雞 洋蔥 九層塔 大蒜         | 麻婆豆腐  | 豆腐 絞肉 辣豆瓣醬                | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜      | 白菜大骨湯 | 結球白菜 胡蘿蔔 雞骨          | 餐包    |      | 5.6 | 3   | 1.5 | 2.5 | 0   | 0   | 767 | 138 | 112 |
| 1/10 | 三  | T3  | 拌飯特餐  | 米 糙米       | 麥克雞塊 | 冷凍雞塊                 | 拌飯配料  | 洋蔥 豬絞肉 冷凍玉米粒 小黃瓜          | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜      | 蘿蔔貢丸湯 | 白蘿蔔 胡蘿蔔 貢丸           | 果汁    |      | 5   | 2.2 | 1.7 | 2.5 | 0   | 0   | 670 | 283 | 202 |
| 1/11 | 四  | T4  | 糙米飯   | 米 糙米       | 白仁滷肉 | 豬後腿肉 白蘿蔔 滷包          | 茄汁炒蛋  | 洋蔥 雞蛋 番茄糊                 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜      | 仙草甜湯  | 仙草凍 二砂糖              | 饅頭    |      | 6   | 2   | 1.7 | 2.5 | 0   | 0   | 725 | 113 | 81  |
| 1/12 | 五  | T5  | 芝麻飯   | 米 芝麻(熟)    | 春川炒雞 | 肉雞 韓國泡菜 大白菜 青蔥       | 韓風拌菜  | 金針菇 乾裙帶菜 芝麻(熟) 香油 薑       | 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 | 2.5 | 1.9 | 2.5 | 0   | 0   | 712 | 204 | 215 |
| 1/15 | 一  | A1  | 白米飯   | 米          | 麻油雞  | 肉雞 麻油 杏鮑菇 高麗菜        | 鮮燴什錦  | 金針菇 大黃瓜 胡蘿蔔 乾木耳           | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜      | 和風小魚湯 | 乾裙帶菜 小魚乾             | 餐包    |      | 5.2 | 2.4 | 1.7 | 2.5 | 0   | 0   | 699 | 158 | 100 |
| 1/16 | 二  | A2  | 糙米飯   | 米 糙米       | 金黃魚片 | 鯊魚片                  | 蛋香白菜  | 雞蛋 大白菜 胡蘿蔔 大蒜 乾香菇         | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜      | 大醬豆腐湯 | 豆腐 洋蔥 味噌 柴魚片         | 饅頭    |      | 5   | 2.3 | 1.5 | 2.5 | 0   | 0   | 673 | 174 | 114 |
| 1/17 | 三  | A3  | 西式特餐  | 通心麵        | 茄汁肉醬 | 豬絞肉 馬鈴薯 洋蔥 蕃茄糊       | 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      | 金針肉絲湯 | 金針菜乾 豬後腿肉            | 果汁    |      | 3.6 | 2.2 | 1.5 | 2.5 | 0   | 0   | 567 | 258 | 147 |
| 1/18 | 四  | A4  | 糙米飯   | 米 糙米       | 豆瓣雞丁 | 肉雞 馬鈴薯 豆瓣醬           | 芹香豆干  | 豆干 芹菜 乾木耳                 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜      | 綠豆湯   | 綠豆 二砂糖               | 包子    |      | 6   | 2.8 | 1.5 | 2.5 | 0   | 0   | 780 | 261 | 165 |
| 1/19 | 五  | A5  | 燕麥飯   | 米 燕麥       | 鹹豬肉  | 豬後腿肉 洋蔥 胡蘿蔔 大蒜 醃鹹豬肉粉 | 豆包銀芽  | 綠豆芽 豆包 胡蘿蔔 大蒜             | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜      | 酸菜竹筍湯 | 麻竹筍干 酸菜 薑 雞骨         | 水果    | 有機豆漿 | 5.2 | 2.1 | 1.8 | 2.5 | 0   | 0   | 679 | 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、含麩質穀物、大豆、魚類及亞硫酸鹽類，不適合對其過敏體質者食用。」

- 說明:1 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，1/2(二)主菜是椒鹽魚排
  - 三、大骨可能替代為雞骨或肉絲。
  - 四、因食材調度問題， S2 主菜改為椒鹽魚排，S2 副菜一改為針菇豆腐，S3 主菜改為滷蛋，S4 主菜改為瓜仔肉，S4 副菜一改為芝麻海絲，S5 副菜一改為螞蟻上樹，T2 主菜改為三杯雞丁，T2 湯品改為白菜大骨湯，T4 主菜改為白仁滷肉，T4 副菜一改為茄汁炒蛋，A1 主菜改為麻油雞，A2 主菜改為金黃魚片，A3 主食改為西式特餐，A3 主菜改為茄汁肉醬、A3 副菜一改為奶香玉米，A4 副菜一改為芹香豆干，A4 湯品改為綠豆湯，A5 主菜改為鹹豬肉，A5 副菜一改為豆包銀芽。
  - 五、週一附餐一供應餐包，週一附餐一供應旺仔小饅頭，週二附餐一供應餐包、週二附餐一供應豆漿、週二附餐一供應饅頭、週三附餐一供應果汁，週四附餐一供應包子，週四附餐一供應饅頭，週五附餐一供應水果。
  - 六、每週五供應一次有機豆漿