

112 學年度上學期國民小學 2 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
2/16	五	A5	紫米飯	米 黑秈糯米	打拋豬	豬絞肉 豆薯 九層塔 洋蔥 大番茄 大蒜	非香豆芽	綠豆芽 韭菜 豬後腿肉	蔬菜	蔬菜 大蒜	海芽薑絲湯	海帶芽 薑 洋蔥	水果	有機豆漿	5.2	2	2	2.5	0	0	677	222	188
2/17	六	A6	白米飯	米 補班日	咖哩雞	肉雞 馬鈴薯 洋蔥 胡蘿蔔 咖哩粉	絞肉花椰	冷凍花椰菜 豬絞肉 胡蘿蔔 大蒜	蔬菜	蔬菜 大蒜	金針肉絲湯	金針菜乾 豬後腿肉 薑	果汁		5.6	2.8	1.6	2.5	0	0	755	350	240
2/19	一	B1	白米飯	米	麥克雞塊	冷凍雞塊	馬鈴薯絞肉	馬鈴薯 胡蘿蔔 豬絞肉 冷凍毛豆仁	蔬菜	蔬菜 大蒜	玉米濃湯	雞蛋 冷凍玉米粒 玉米濃湯調理包	餐包		6	2.3	1.5	2.5	0	0	743	144	159
2/20	二	B2	糙米飯	米 糙米	金黃魚排	魚排 胡椒鹽	麻婆豆腐	豆腐 豬絞肉 青蔥 豆瓣醬	蔬菜	蔬菜 大蒜	蘿蔔湯	白蘿蔔 雞骨 薑	豆漿		5	2.7	1.5	2.5	0	0	703	176	92
2/21	三	B3	拌麵特餐	麵條	香菇絞肉	豬絞肉 冬瓜 乾香菇 大蒜	西滷菜	結球白菜 雞蛋 乾香菇 胡蘿蔔	時蔬	蔬菜 大蒜	酸辣湯	豆腐 脆筍 胡蘿蔔 金針菇 乾木耳	果汁		5.2	2.2	2	2.5	0	0	692	204	147
2/22	四	B4	糙米飯	米 糙米	三杯雞	肉雞 洋蔥 九層塔 大蒜	針菇凍腐	金針菇 凍豆腐 乾香菇 豬絞肉 胡蘿蔔 大蒜	蔬菜	蔬菜 大蒜	粉圓甜湯	粉圓 二砂糖	饅頭		6	3	1.5	2.5	0	0	795	241	158
2/23	五	B5	小米飯	米 小米	梅干肉末	豬絞肉 梅乾菜 大蒜	蛋香季豆	雞蛋 冷凍菜豆(莢) 胡蘿蔔 大蒜	蔬菜	蔬菜 大蒜	味噌湯	味噌 海帶芽	水果	有機豆漿	5.2	2	1.6	2.5	0	0	667	120	94
2/26	一	C1	白米飯	米	筍干滷肉	豬後腿肉 麻竹筍干 胡蘿蔔 大蒜 滷包	培根豆芽	培根 綠豆芽 胡蘿蔔 大蒜	蔬菜	蔬菜 大蒜	紫菜蛋花湯	紫菜 雞蛋	海苔		5	2	2	2.5	0	0	663	144	159
2/27	二	C2	糙米飯	米 糙米	椒鹽魚片	鯊魚片 胡椒鹽	冬瓜絞肉	豬絞肉 冬瓜 胡蘿蔔 大蒜	蔬菜	蔬菜 大蒜	白菜大骨湯	結球白菜 雞骨 薑	果汁		5	2.2	1.8	2.5	0	0	673	276	92
2/29	四	C4	糙米飯	米 糙米	咖哩絞肉	豬絞肉 洋蔥 胡蘿蔔 馬鈴薯 咖哩粉	螞蟻上樹	冬粉 豬絞肉 時蔬 胡蘿蔔乾 木耳	蔬菜	蔬菜 大蒜	綠豆湯	綠豆 二砂糖	包子		6.5	2	1.5	2.5	0	0	755	221	158

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:2 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，2/20(二)主菜是金黃魚排

三、雞骨可能替代為雞骨或肉絲。

四、因食材調度問題，A5 主菜改為打拋豬，A5 副菜一改為非香豆芽，A5 湯品改為海芽薑絲湯，A6 主菜改為咖哩雞，A6 副菜一改為絞肉花椰，A6 湯品改為金針肉絲湯，B1 主菜改為麥克雞塊，B1 副菜一改為馬鈴薯絞肉，B1 湯品改為玉米濃湯，B2 主菜改為金黃魚排，

B2 副菜一改為麻婆豆腐，B3 副菜一改為西滷菜，B4 主菜改為三杯雞，B5 主菜改為梅干肉末，C1 主菜改為梅干滷肉，C1 副菜一改為培根豆芽，C2 主菜改為椒鹽魚片，C2 湯品改為白菜大骨湯，C4 主菜改為咖哩絞肉，C4 副菜一改為螞蟻上樹，C4 湯品改為綠豆湯。

五、週一附餐一供應餐包，週一附餐一供應海苔，週二附餐一供應豆漿，週二附餐一供應果汁，週三附餐一供應果汁，週三附餐一供應包子，週四附餐一供應饅頭，週四附餐一供應饅頭，週五附餐一供應水果，週六附餐一供應果汁。

六、每週五供應一次有機豆漿