

# 112 學年度上學期國民小學 3 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	主食	主食	主菜	主菜	副菜一	副菜一	蔬菜	蔬菜	湯品類	湯品	附餐 1	附餐 2	穀/份	豆/份	蔬/份	油/份	乳/份	果/份	熱量	鈣	鈉
		類別	食材明細	食材明細	食材明細	食材明細	食材明細	食材明細	食材明細	食材明細	食材明細	食材明細											
3/1	五	C5	燕麥飯	米 燕麥	照燒雞丁	肉雞 洋蔥 胡蘿蔔 醬油 二砂糖	刈薯炒蛋	豆薯 雞蛋 胡蘿蔔 大蒜	蔬菜	蔬菜 大蒜	榨菜肉絲湯	榨菜 豬後腿肉	水果	有機豆漿	5	2.8	1.5	2.5	0	0	710	278	112
3/4	一	D1	白米飯	米	洋蔥肉片	豬後腿肉 洋蔥 胡蘿蔔 大蒜	毛豆銀絲	冷凍毛豆仁 白蘿蔔 胡蘿蔔 大蒜	蔬菜	蔬菜 大蒜	時蔬小魚湯	時蔬 小魚乾 薑	海苔		5	2.1	1.8	2.5	0	0	665	363	242
3/5	二	D2	糙米飯	米 糙米	金黃魚排	魚排	麻婆豆腐	豆腐 豬絞肉 青蔥 豆瓣醬	蔬菜	蔬菜 大蒜	玉米蛋花湯	冷凍玉米粒 雞蛋	豆漿		5.2	3.4	1.5	2.5	0	0	769	378	295
3/6	三	D3	拌飯特餐	米 糙米	麥克雞塊	冷凍雞塊	拌飯配料	洋蔥 豬絞肉 胡蘿蔔 大蒜	蔬菜	蔬菜 大蒜	蘿蔔魚丸湯	白蘿蔔 魚丸	果汁		5.1	2.2	1.8	2.5	0	0	680	274	134
3/7	四	D4	糙米飯	米 糙米	三杯雞	肉雞 洋蔥 胡蘿蔔 九層塔 大蒜	凉拌海帶	乾裙帶菜 薑絲 胡蘿蔔 大蒜	蔬菜	蔬菜 大蒜	粉圓甜湯	粉圓 二砂糖	饅頭		6	2.3	1.5	2.5	0	0	743	241	147
3/8	五	D5	紫米飯	米 紫米	打拋豬	豬絞肉 洋蔥 九層塔 檸檬 大蒜	芹香天婦羅	天婦羅 芹菜 大蒜	蔬菜	蔬菜 大蒜	針菇湯	金針菇 結球白菜 紅蘿蔔 雞骨	水果	有機豆漿	5.8	2	1.7	2.5	0	0	711	303	232
3/11	一	E1	白米飯	米	京醬肉絲	豬後腿肉 豆薯 胡蘿蔔 甜麵醬	洋蔥炒蛋	洋蔥 雞蛋 胡蘿蔔 大蒜	蔬菜	蔬菜 大蒜	三絲羹湯	脆筍絲 胡蘿蔔 雞蛋 乾木耳	旺仔小饅頭		5.3	2.2	1.5	2.5	0	0	686	186	490
3/12	二	E2	糙米飯	米 糙米	照燒雞	肉雞 洋蔥 胡蘿蔔 醬油 二砂糖	雪菜肉末	豬絞肉 油菜 大蒜	蔬菜	蔬菜 大蒜	海芽薑絲湯	海帶芽 雞骨 薑	餐包		5	2.7	1.7	2.5	0	0	708	155	117
3/13	三	E3	西式特餐	通心麵	茄汁肉醬	豬絞肉 馬鈴薯 洋蔥 蕃茄 醬	什錦白菜	雞蛋 結球白菜 胡蘿蔔 大蒜	蔬菜	蔬菜 大蒜	南瓜濃湯	雞蛋 南瓜 玉米濃湯調理包	果汁		3.7	2	1.5	2.5	0	0	559	274	134
3/14	四	E4	糙米飯	米 糙米	椒鹽魚片	鯊魚片 胡椒鹽	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	綠豆湯	綠豆 二砂糖	包子		6.2	2.3	1.5	2.5	0	0	757	241	147
3/15	五	E5	芝麻飯	米 芝麻(熟)	花生絞肉	豬絞肉 胡蘿蔔 花胡瓜 花生 大蒜	海結凍腐	乾海帶 凍豆腐 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	水果	有機豆漿	5	2.5	1.5	2.5	0	0	688	233	216
3/18	一	F1	白米飯	米	筍乾肉丁	麻竹筍乾 豬後腿肉 大蒜	韭香豆干	韭菜 豆干片	蔬菜	蔬菜 大蒜	紫菜蛋花湯	紫菜 雞蛋	海苔		5	3	1.5	2.5	0	0	725	253	142
3/19	二	F2	糙米飯	米 糙米	花瓜雞	肉雞 醃漬花胡瓜 胡蘿蔔 大蒜	沙茶寬粉	寬粉 時蔬 乾木耳 豬絞肉 肉 大蒜 沙茶醬	蔬菜	蔬菜 大蒜	酸辣湯	豆腐 脆筍 胡蘿蔔 金針菇 乾木耳	饅頭		6	3	1.8	2.5	0	0	803	278	145
3/20	三	F3	油飯特餐	米 糯米	紅燒雞翅	三節翅 滷包	油飯配料	豬絞肉 脆筍 乾香菇 紅蔥頭 大蒜 冷凍玉米粒	蔬菜	蔬菜 大蒜	四神湯	四神料 豬後腿肉	果汁		6	3.2	1.5	2.5	0	0	810	254	154
3/21	四	F4	糙米飯	米 糙米	梅干肉末	豬絞肉 梅干菜 大蒜	銀絲黑輪	白蘿蔔 黑輪 柴魚片	蔬菜	蔬菜 大蒜	冬瓜西瓜露湯	冬瓜糖磚 西谷米	包子		6.3	2	1.8	2.5	0	0	749	221	147
3/22	五	F5	燕麥飯	米 燕麥	豆瓣雞丁	肉雞 豆薯 胡蘿蔔 大蒜	冬瓜絞肉	豬絞肉 冬瓜 大蒜	蔬菜	蔬菜 大蒜	羅宋湯	洋蔥 甘藍 大番茄	水果	有機豆漿	5.5	2.5	1.8	2.5	0	0	730	203	132
3/25	一	G1	白米飯	米	瓜仔肉	豬絞肉 醃漬花胡瓜 胡蘿蔔 大蒜	絞肉甘藍	甘藍 豬絞肉 胡蘿蔔 大蒜	蔬菜	蔬菜 大蒜	枸杞時瓜湯	時瓜 雞骨 枸杞	旺仔小饅頭		5	2.1	2.1	2.5	0	0	673	243	142
3/26	二	G2	糙米飯	米 糙米	糖醋雞	肉雞 洋蔥 鳳梨罐頭甜椒(青皮) 醬油 二砂糖	蛋香花椰	冷凍花椰菜 雞蛋 胡蘿蔔 大蒜	蔬菜	蔬菜 大蒜	味噌湯	味噌 豆腐 柴魚片	餐包		5	2.7	1.6	2.5	0	0	705	238	195
3/27	三	G3	刈包特餐	刈包	酸菜肉片	酸菜 豬後腿肉 大蒜	培根銀芽	綠豆芽 豬後腿肉 胡蘿蔔 大蒜	蔬菜	蔬菜 大蒜	米粉羹	米粉 豬絞肉 桶筍絲 雞蛋 胡蘿蔔 乾木耳	果汁		4	2.1	1.7	2.5	0	0	593	254	134
3/28	四	G4	糙米飯	米 糙米	咖哩雞丁	肉雞 馬鈴薯 洋蔥 胡蘿蔔 咖哩粉	螞蟻上樹	豬絞肉 冬粉 時蔬 乾木耳 大蒜	蔬菜	蔬菜 大蒜	紅豆紫米湯	紅豆 紫米 二砂糖	饅頭		6.5	2.6	1.5	2.5	0	0	800	241	147
3/29	五	G5	小米飯	米 小米	香酥魚排	魚排	茄汁豆腐	豆腐 洋蔥 番茄糊	蔬菜	蔬菜 大蒜	針菇蔬湯	時蔬 金針菇 雞骨 薑	水果	有機豆漿	5.2	2.7	1.5	2.5	0	0	717	273	232

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:3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，3/5(二)主菜是金黃魚排

三、大骨可能替代為雞骨或肉絲。

四、因食材調度問題，D2湯品改為玉米蛋花湯，D4副菜一改為凉拌海帶，D5主菜改為打拋豬，D5湯品改為針菇湯，E2副菜一改為雪菜肉末，E4副菜一改為奶香玉米，F1主菜改為筍乾肉丁，F1副菜一改為培根銀芽，F2主菜改為花瓜雞，F2湯品改為酸辣湯，F3主食改為油飯特餐，F3主菜改為紅燒雞翅，F3副菜一改為油飯配料，F3湯品改為四神湯，F4主菜改為梅干肉末，F4湯品改為冬瓜西瓜露湯，F5主菜改為豆瓣雞丁，G1主菜改為瓜仔肉，G1湯品改為枸杞時瓜湯，G2主菜改為糖醋雞，G3主食改為刈包特餐，G3主菜改為酸菜肉片，G3副菜一改為培根銀芽，G3湯品改為米粉羹，G4副菜一改為螞蟻上樹，G4湯品改為紅豆紫米湯，G5主菜改為香酥魚排，G5副菜一改為茄汁豆腐。

五、週一附餐一供應旺仔小饅頭，週一附餐一供應海苔，週二附餐一供應豆漿，週二附餐一供應饅頭，週三附餐一供應果汁，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