

112 學年度上學期國民小學 4 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
4/1	一	H1	白米飯	米	洋葱豬蹄	豬後腿肉 洋葱 胡蘿蔔 大蒜	韭香豆芽	豬絞肉 綠豆芽 薑菜 大蒜	蔬菜	蔬菜 大蒜	海芽薑絲湯	海帶芽 雞骨 薑	果汁		5.3	2.2	1.8	2.5	0	0	394	363	242
4/2	二	H2	糙米飯	米 糙米	金黃魚片	鯊魚片	麻婆豆腐	豆腐 豬絞肉 青蔥 豆瓣醬	蔬菜	蔬菜 大蒜	金針湯	金針菜乾 雞骨 薑	豆漿		5.6	3	1.5	2.5	0	0	767	378	295
4/3	三	H3	炊粉特餐	米粉	油蔥肉燥	豬絞肉 洋葱 乾香菇 紅蔥頭 大蒜	蜜汁豆干	豆干 芝麻(熟) 大蒜	蔬菜	蔬菜 大蒜	三絲羹湯	脆筍 雞蛋 乾木耳 胡蘿蔔	水果	有機豆漿	5	3.2	1.5	2.5	0	0	740	274	134
4/8	一	I1	白米飯	米	瓜仔肉	豬絞肉 醃漬花胡瓜 胡蘿蔔 大蒜	蔬香寬粉	寬粉 甘藍 乾木耳 豬絞肉 大蒜	蔬菜	蔬菜 大蒜	時蔬大骨湯	雞骨 薑 結球白菜	海苔		5.5	2.3	2	2.5	0	0	720	186	490
4/9	二	I2	糙米飯	米 糙米	三杯雞	肉雞 洋葱 胡蘿蔔 九層塔 大蒜	蒜拌海帶	乾裙帶菜 金針菇 大蒜	蔬菜	蔬菜 大蒜	玉米蛋花湯	冷凍玉米粒 雞蛋	饅頭		5	2.6	1.5	2.5	0	0	395	155	117
4/10	三	I3	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	時瓜魚丸湯	時瓜 魚丸	果汁		5	2.2	1.5	2.5	0	0	365	274	134
4/11	四	I4	糙米飯	米 糙米	香炸魚排	魚排	鐵板豆腐	豆腐 脆筍 乾木耳 大蒜 甜椒	蔬菜	蔬菜 大蒜	仙草甜湯	仙草凍 二砂糖	餐包		5.2	3	1.5	2.5	0	0	739	241	147
4/12	五	I5	燕麥飯	米 燕麥	洋芋燒雞	肉雞 洋葱 馬鈴薯 胡蘿蔔 大蒜	蛋香白菜	雞蛋 結球白菜 乾香菇 大蒜 胡蘿蔔	蔬菜	蔬菜 大蒜	番茄大骨湯	洋葱 大番茄 雞骨 薑	水果	有機豆漿	5.8	2.7	1.9	2.5	0	0	769	233	216
4/15	一	J1	白米飯	米	香菇絞肉	豬絞肉 豆薯 乾香菇 大蒜	甘藍絞肉	甘藍 豬絞肉 胡蘿蔔 大蒜	蔬菜	蔬菜 大蒜	黃瓜湯	大黃瓜 雞骨	旺仔小饅頭		5.4	2.1	1.8	2.5	0	0	393	253	142
4/16	二	J2	糙米飯	米 糙米	糖醋雞丁	肉雞 洋葱 鳳梨罐頭甜椒(青皮) 番茄糊 二砂糖	針菇豆腐	豆腐 金珍菇 乾香菇 胡蘿蔔 大蒜	蔬菜	蔬菜 大蒜	紫菜蛋花湯	紫菜 雞蛋	饅頭		5	3.7	1.5	2.5	0	0	778	278	145
4/17	三	J3	刈包特餐	刈包	酸菜肉片	豬後腿肉 酸菜 大蒜	肉絲豆芽	豬後腿肉 綠豆芽 薑菜 大蒜	蔬菜	蔬菜 大蒜	米粉羹	米粉 豬絞肉 楠筍絲 黑輪 胡蘿蔔 乾木耳	果汁		4.4	2.5	1.7	2.5	0	0	351	254	154
4/18	四	J4	糙米飯	米 糙米	香酥魚片	鯊魚片	田園玉米	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	枸杞銀耳湯	枸杞 乾銀耳 二砂糖	包子		5.5	2	1.5	2.5	0	0	385	221	147
4/19	五	J5	芝麻飯	米 芝麻(熟)	花瓜雞	肉雞 醃漬花胡瓜 胡蘿蔔 大蒜	蛋香洋葱	雞蛋 洋葱 乾木耳 大蒜	蔬菜	蔬菜 大蒜	蘿蔔大骨湯	白蘿蔔 雞骨	水果	有機豆漿	5	2.8	2	2.5	0	0	723	203	132
4/22	一	K1	白米飯	米	打拋豬	豬絞肉 豆薯 九層塔 洋葱 大番茄 大蒜	照燒油腐	四角油豆腐 白蘿蔔 大蒜	蔬菜	蔬菜 大蒜	榨菜肉絲湯	榨菜 豬後腿肉	海苔		5.3	2.5	1.6	2.5	0	0	711	243	142
4/23	二	K2	糙米飯	米 糙米	豆瓣雞丁	肉雞 馬鈴薯 豆瓣醬	番茄炒蛋	雞蛋 番茄 番茄醬	蔬菜	蔬菜 大蒜	味噌豆腐湯	豆腐 柴魚片 味噌	餐包		5.4	2.8	1.5	2.5	0	0	738	238	195
4/24	三	K3	油飯特餐	米 糯米	麥克雞塊	冷凍雞塊	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		5.7	2	1.5	2.5	0	0	399	254	134
4/25	四	K4	糙米飯	米 糙米	紅白燒肉	豬後腿肉 白蘿蔔 胡蘿蔔 大蒜	黃瓜貢片	大黃瓜 貢丸 胡蘿蔔 大蒜	蔬菜	蔬菜 大蒜	粉圓甜湯	粉圓 二砂糖	饅頭		5.3	2	2	2.5	0	0	754	241	147
4/26	五	K5	小米飯	米 小米	照燒雞丁	肉雞 洋葱 胡蘿蔔 醬油 二砂糖	冬瓜黑輪	冬瓜 胡蘿蔔 大蒜 黑輪	蔬菜	蔬菜 大蒜	白菜金菇湯	結球白菜 雞骨 金針菇	水果	有機豆漿	5.4	2.6	2	2.5	0	0	736	273	232
4/29	一	L1	白米飯	米	京醬絞肉	豬絞肉 洋葱 胡蘿蔔 豆薯 甜麵醬	韭菜豆芽	綠豆芽 薑菜 豬後腿肉 大蒜	蔬菜	蔬菜 大蒜	酸辣湯	豆腐 脆筍 胡蘿蔔 金針菇 乾木耳	旺仔小饅頭		5.5	2.5	2.3	2.5	0	0	743	254	134
4/30	二	L2	糙米飯	米 糙米	紅燒雞丁	肉雞 白蘿蔔 胡蘿蔔 大蒜 醬油	蛋香冬粉	雞蛋 冬粉 乾木耳 時蔬 大蒜	蔬菜	蔬菜 大蒜	小魚海芽湯	乾裙帶菜 薑 小魚乾	饅頭		5.8	2.5	1.6	2.5	0	0	746	241	147

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、含鮭魚穀物、大豆、魚類及亞硫酸鹽類，不適合對其過敏體質者食用。」

說明:4 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，4/2(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，H1 副菜一改為韭香豆芽，H2 副菜一改為麻婆豆腐，H2 湯品改為金針湯，H3 副菜一改為蜜汁豆干，I1 副菜一改為蔬香寬粉，I1 湯品改為時蔬大骨湯，I2 副菜一改為蒜拌海帶，I2 湯品改為玉米蛋花湯，I3 主食改為炸醬麵特餐，I3 主菜改為滷蛋，I3 副菜一改為炸醬麵配料，I3 湯品改為時瓜魚丸湯，I4 副菜一改為鐵板豆腐，J1 主菜改為香菇絞肉，J1 湯品改為黃瓜湯，J2 主菜改為糖醋雞丁，J2 湯品改為紫菜蛋花湯，J3 主食改為刈包特餐，J3 副菜一改為肉絲豆芽，J3 湯品改為米粉羹，J5 主菜改為花瓜雞，J5 湯品改為蘿蔔大骨湯，K1 副菜一改為照燒油腐，K2 主菜改為豆瓣雞丁，K4 副菜一改為黃瓜貢片，K5 副菜一改為冬瓜黑輪，K5 湯品改為白菜金菇湯，L1 主菜改為京醬絞肉，L1 副菜一改為韭菜豆芽，L2 副菜一改為蛋香冬粉，L2 湯品改為小魚海芽湯。

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