

108 學年度上學期國民小學 10 月份葷食菜單-尚好便當

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	湯品類	湯品 食材明細	全穀 雜糧	蔬菜	豆魚 蛋肉	油脂 堅果 種子	熱量	水果	鈣	鈉
1	二	H2	糙米飯	米 糙米	美味大雞腿	大雞腿 薑	肉絲時瓜	時瓜 肉絲 紅蘿蔔 蒜或薑	蔬菜	番茄蛋花湯	時蔬 番茄 蛋 薑	4.3	1.7	2.1	1.5	569		83	82
2	三	H3	拌飯特餐	米 糙米	洋芋燉肉	肉丁 馬鈴薯 紅蘿蔔 蒜或薑	拌飯配料	絞肉 三色豆 洋蔥 海苔絲 醬油 蒜或薑	蔬菜	蘿蔔湯	白蘿蔔 薑	4.2	1.3	2.7	1.5	597		88	125
3	四	H4	糙米飯	米 糙米	蒜泥白肉	肉片 高麗菜 醬油 青 蒜	沙茶油腐	油豆腐 洋蔥 紅蘿蔔 時蔬 沙茶醬	蔬菜	冬瓜粉圓湯	冬瓜 茶磚 粉圓 糖	5.2	1.6	2.1	1.5	629		135	71
4	五	H5	紫米飯	米 紫米	咖哩雞	生雞丁 馬鈴薯 紅蘿蔔 洋蔥 蒜或薑 咖哩 粉	芝麻海結	海結 白芝麻 蒜或薑	蔬菜	時蔬大骨湯	時蔬 大骨 薑	4.4	1.7	2.4	1.5	598		116	248
6	六	I5	燕麥飯	米 燕麥	地瓜燒肉	肉丁 地瓜 蒜或薑	彩椒油腐	油豆腐 彩椒 洋蔥 蒜或薑	蔬菜	時瓜湯	時瓜 紅蘿蔔 大骨 薑	4.7	1.7	2	2.8	628		180	97
7	一	I1	白米飯	米	茄汁肉絲	肉絲 洋蔥 番茄 番茄醬	絞肉瓜粒	時瓜 絞肉 紅蘿蔔 蒜或薑	蔬菜	珍菇海芽湯	金針菇 海芽 薑	4	2	2.1	2.7	588		96	100
8	二	I2	糙米飯	米 糙米	醬燒肉排	肉排 蒜或薑	田園花椰	馬鈴薯 花椰菜 紅蘿蔔 蒜 或薑	蔬菜	玉米濃湯	蛋 玉米醬 玉米粒 洋 蔥 濃湯粉	4.2	1.5	2.1	2.8	594		68	84
9	三	I3	炊粉特餐	乾炊粉	炸柳葉魚	柳葉魚	炊粉配料	高麗菜 絞肉 紅蘿蔔 油蔥 酥 南瓜 乾香菇	蔬菜	大滷湯	筍絲 時蔬 肉絲 紅蘿 蔔 黑木耳	2	1.5	2.2	3	456		251	166
10	四		雙十節																
14	一	J1	白米飯	米	樹子燻雞	生雞丁 樹子 洋蔥 蒜 或薑	毛豆白菜	白菜 毛豆 紅蘿蔔 香菇絲 蒜或薑	蔬菜	味噌時蔬湯	味噌 時蔬	4	1.8	2.4	2.3	609		258	267
15	二	J2	糙米飯	米 糙米	洋芋燉肉	肉丁 馬鈴薯 紅蘿蔔 蒜或薑	肉絲時瓜	肉絲 時瓜 紅蘿蔔 黑木耳 蒜或薑	蔬菜	時蔬番茄湯	時蔬 番茄 薑	4.3	1.8	2	2.3	600		234	253
16	三	J3	拌飯特餐	米 糙米	香滷雞翅	生雞翅 薑 滷包	拌飯配料	絞肉 洋蔥 三色豆 香菇絲 油蔥酥	蔬菜	南瓜濃湯	馬鈴薯 蛋 南瓜 西芹 濃湯粉	4.3	1	3	2.5	664		366	363
17	四	J4	糙米飯	米 糙米	京醬肉片	肉片 刈薯 紅蘿蔔 蒜 或薑	塔香海茸	海茸 肉絲 九層塔 蒜或薑	蔬菜	三寶甜湯	紅豆 糖 麥仁 紫米	5	1.6	1.9	2.4	641		269	244
18	五	J5	地瓜飯	米 地瓜	醬瓜燒雞	生雞丁 醬瓜 蒜或薑	關東煮	凍豆腐 紅蘿蔔 白蘿蔔 柴 魚片	蔬菜	冬菜蛋花湯	時蔬 蛋 冬菜 乾香菇 薑	4.2	1.7	2.9	2.4	662		280	300
21	一	K1	白米飯	米	紅麴燒雞	生雞丁 刈薯 紅麴醬 蒜或薑 滷包	芹香干片	西芹 豆干 蒜或薑	蔬菜	時蔬湯	時蔬 大骨 薑	4.8	1.6	2.6	2.1	666		315	204
22	二	K2	糙米飯	米 糙米	梅干燒肉	肉丁 紅蘿蔔 梅干菜 蒜或薑	青椒豆腐	豆腐 青椒 筍片 紅蘿蔔 蒜 或薑	蔬菜	金針湯	乾金針 時蔬 大骨	4.3	1.6	3	2.3	670		307	230
23	三	K3	拌麵特餐	麵條	炸柳葉魚	柳葉魚	拌麵配料	絞肉 時蔬 紅蘿蔔 香菇絲 油蔥酥	蔬菜	三絲羹湯	蛋 筍絲 金針菇 紅蘿 蔔 木耳絲	4	1.5	2.5	2	595		200	117
24	四	K4	糙米飯	米 糙米	黑椒肉片	肉片 紅蘿蔔 洋蔥 黑 椒粒 蒜或薑	絞肉時瓜	絞肉 時瓜 紅蘿蔔 蒜或薑	蔬菜	冬瓜粉圓湯	冬瓜 糖磚 小粉圓 糖	5.3	1.8	2.3	2.2	688		358	77
25	五	K5	小米飯	米 小米	豆瓣燒雞	生雞丁 時蔬 蒜或薑 豆瓣醬	時蔬炒蛋	蛋 時蔬 木耳絲 蒜或薑	蔬菜	時瓜湯	時瓜 大骨 薑	4.2	1.8	2.2	2	594		191	138
28	一	L1	白米飯	米	豆豉豬柳	豬柳 洋蔥 豆豉 蒜或 薑	豆薯干丁	豆薯 豆干 蒜或薑	蔬菜	針菇時蔬湯	時蔬 金針菇 薑 大骨	4	1.5	2.9	2	625		105	144
29	二	L2	糙米飯	米 糙米	香滷肉排	肉排 薑 滷包	肉絲花椰	肉絲 花椰菜 紅蘿蔔 蒜或 薑	蔬菜	蘿蔔湯	大骨 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑	4	1.6	3.4	1	620		78	192
30	三	L3	油飯特餐	米 糯米	酥炸魚柳	魚柳條	油飯配料	肉絲 香菇絲 筍丁 蒜或薑 油蔥酥	蔬菜	時瓜大骨湯	時瓜 大骨 薑	4.5	1.6	2.4	2.5	648		67	180
31	四	L4	糙米飯	米 糙米	三杯雞	生雞丁 洋蔥 杏鮑菇 九層塔 蒜或薑	絞肉瓜香	時瓜 絞肉 紅蘿蔔 蒜或薑	蔬菜	綠豆湯	綠豆 糖	5	1.6	2.1	2	638		95	139

過敏原警語:「本月產品含有雞蛋、麩質、海鮮及堅果不適合其過敏體質者食用」。說明:10 月份菜單編排說明如下:一、星期一的蔬菜為有機蔬菜。二、為符合每月第一週的週二吃大雞腿, H2 主菜改為美味大雞腿。

三、因食材調度問題, H2、H3 主菜對調, I5 副菜對調, I4、J5 主菜對調, I4、K4 副菜對調, L1、L2 副菜對調, I1、J5 湯品對調。四、因三章一 Q 獎勵金, L2 主菜排改為肉排。五、為避免食材重複, I1 湯品改為珍菇海芽湯。