

108 學年度上學期國民小學 12 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
2	一	Q1	白米飯	米	洋蔥肉絲	肉絲 洋蔥 紅蘿蔔 蒜或薑	金珠翠玉	絞肉 玉米粒 紅蘿蔔 西芹 蒜或薑	蔬菜	枸杞針菇湯	金針菇 時蔬 薑 枸杞	4.3	1.5	2	2.7	590		70	90
3	二	Q2	糙米飯	米 糙米	美味大雞腿	大雞腿 薑	西油菜	蛋 大白菜 木耳絲 筍絲 紅蘿蔔 蒜或薑	蔬菜	時蔬湯	時蔬 大骨 薑	4	1.9	3.3	2.7	676		100	122
4	三	Q3	炊粉特餐	乾炊粉	香油雞翅	雞翅 蒜或薑 油包	炊粉配料	高麗菜 絞肉 紅蘿蔔 油蔥酥 香菇絲 蒜或薑	蔬菜	大滷湯	筍絲 時蔬 豆腐 紅蘿蔔 木耳絲	3	1.5	2.5	2.8	536		96	554
5	四	Q4	糙米飯	米 糙米	冬瓜絞肉	絞肉 冬瓜 香菇絲 蒜或薑 醬油	紅仁炒蛋	蛋 紅蘿蔔 青蔥 蒜或薑	蔬菜	冬瓜粉圓湯	粉圓 冬瓜糖磚 糖	4	1.3	2.4	2.8	595		87	143
6	五	Q5	小米飯	米 小米	馬鈴薯燉肉	肉丁 馬鈴薯 紅蘿蔔 蒜或薑	海結油豆腐	油豆腐 海帶結 紅蘿蔔 蒜或薑	蔬菜	時蔬味噌湯	時蔬 柴魚片 味噌	4.2	1.5	1.8	2.6	566		159	191
9	一	R1	白米飯	米	回鍋肉片	肉片 洋蔥 紅蘿蔔 高麗菜 蒜或薑	絞肉瓜粒	絞肉 時瓜 紅蘿蔔 木耳絲 蒜或薑	蔬菜	榨菜金針湯	榨菜 乾金針 大骨 薑	4	2.1	2.1	2.3	594		112	111
10	二	R2	糙米飯	米 糙米	洋芋燒雞	生雞丁 馬鈴薯 紅蘿蔔 蒜或薑	塔香海根	肉絲 海根 九層塔 蒜或薑	蔬菜	味噌海芽湯	洋蔥 海芽 薑 味噌	4.3	1.3	2.5	2.2	620		92	94
11	三	R3	拌麵特餐	麵條	香炸魚排	魚排 胡椒鹽	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	1.6	2.3	2.7	614		552	463
12	四	R4	糙米飯	米 糙米	瓜仔雞	生雞丁 醬瓜 蒜或薑	豆皮白菜	豆皮 白菜 香菇絲 蒜或薑	蔬菜	紅豆湯	紅豆 糖	4.8	1.5	2.8	2.2	683		134	142
13	五	R5	紫米飯	米 紫米	筍干肉丁	肉丁 筍干 蒜或薑	肉絲花椰	花椰菜 肉絲 蒜或薑	蔬菜	玉米蛋花湯	玉米粒 紅蘿蔔 蛋 薑	4.4	1.6	2.1	2.2	605		242	92
16	一	S1	白米飯	米	打拋豬	絞肉 九層塔 刈薯 番茄 蒜或薑	螞蟥上樹	絞肉 乾冬粉 時蔬 紅蘿蔔 韭菜 蒜或薑	蔬菜	味噌時蔬湯	時蔬 紅蘿蔔 薑 味噌	4	1.8	2.2	2	536		126	98
17	二	S2	糙米飯	米 糙米	照燒雞	生雞丁 杏鮑菇 紅蘿蔔 蒜或薑	毛豆時蔬	毛豆 時蔬 紅蘿蔔 蒜或薑	蔬菜	海芽蛋花湯	蛋 海芽 薑	4	1.9	3.1	2	589		174	137
18	三	S3	拌飯特餐	米 糙米	醬燒肉排	肉排 油包	拌飯配料	絞肉 高麗菜 香菇絲 洋蔥 油蔥酥 黑芝麻	蔬菜	時蔬雞湯	時蔬 生雞丁 枸杞 薑	4	1.4	2.3	2	532		180	122
19	四	S4	糙米飯	米 糙米	茄汁燒雞	生雞丁 洋蔥 彩椒 蒜或薑 番茄醬	香滷海結	海帶結 油豆腐 蒜或薑	蔬菜	地瓜甜湯	地瓜 糖 西谷米	5.1	1.4	3.2	2	658		151	173
20	五	S5	燕麥飯	米 燕麥	鐵板肉片	肉片 筍片 紅蘿蔔 蒜或薑	彩椒豆腐	豆腐 絞肉 彩椒 蒜或薑	蔬菜	南瓜濃湯	南瓜 蛋 洋蔥 馬鈴薯 濃湯粉	4.7	1.4	2.3	2	581		96	85
23	一	T1	白米飯	米	黑椒肉絲	肉絲 馬鈴薯 紅蘿蔔 蒜或薑 黑椒粒	鐵板豆腐	豆腐 筍片 彩椒 蒜或薑	蔬菜	冬瓜薑絲湯	冬瓜 大骨 薑	4.4	1.6	2.3	2	611		110	112
24	二	T2	糙米飯	米 糙米	三杯雞	生雞丁 杏鮑菇 九層塔 蒜或薑	針菇花椰	花椰菜 金針菇 紅蘿蔔 蒜或薑	蔬菜	白玉枸杞湯	白蘿蔔 枸杞 大骨 薑	4	2	2.3	2.2	602		151	105
25	三	T3	油飯特餐	米 糯米	香油雞翅	雞翅 蒜或薑 油包	油飯配料	肉絲 香菇絲 筍丁 蒜或薑 油蔥酥	蔬菜	海芽味噌湯	時蔬 柴魚片 味噌 海芽 薑	4.5	1.2	2.7	2	638		147	264
26	四	T4	糙米飯	米 糙米	香菇絞肉	絞肉 時瓜 香菇絲 蒜或薑	塔香海草	海草 肉絲 九層塔 薑	蔬菜	三寶甜湯	紅豆 紫米 糖 麥仁	5	1.4	2.2	1.8	631		196	102
27	五	T5	小米飯	米 小米	醬瓜燒雞	生雞丁 醬瓜 杏鮑菇 蒜或薑	銀鱈絞肉	絞肉 白蘿蔔 紅蘿蔔 蒜或薑	蔬菜	時蔬大骨湯	大骨 時蔬 薑	4.2	2	2.6	2.3	643		164	103
30	一	A1	白米飯	米	蒜泥白肉	肉片 高麗菜 蒜泥	芹香豆腐	豆腐 西芹 絞肉 蒜或薑	蔬菜	番茄蔬湯	番茄 時蔬 大骨 薑	4	1.7	2.6	2.5	630		132	110
31	二	A2	糙米飯	米 糙米	咖哩雞	生雞丁 馬鈴薯 洋蔥 紅蘿蔔 咖哩粉	西油菜	白菜 金針菇 紅蘿蔔 香菇絲 蒜或薑	蔬菜	紫菜蛋花湯	蛋 紫菜 薑	4	1.7	2.4	1.5	570		172	153

過敏原警語：「本月產品含有雞蛋、麩質、海鮮及堅果不適其過敏體質者食用。」

說明：12 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，Q2 主菜改為美味大雞腿。

三、因食材調度問題，Q3 副菜二改為小餐包，Q4、R4 副菜對調，Q5、T4 副菜對調，R3、A3 主食副菜湯品對調，S1 副菜對調，S1、S2 湯品對調，T1、T2 副菜對調，A1、A2 副菜對調。