

# 113 學年度上學期國民小 9 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<br>食材明細 | 主 菜  | 主菜<br>食材明細           | 副 菜 一 | 副菜一<br>食材明細            | 蔬菜 | 蔬菜<br>食材明細 | 湯 品 類  | 湯品<br>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   |
|------|----|-----|------|------------|------|----------------------|-------|------------------------|----|------------|--------|---------------------|-------|------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 8/29 | 四  | A4  | 白米飯  | 米          | 蔥爆肉絲 | 豬後腿肉 洋蔥 青蔥           | 培根豆芽  | 綠豆芽 培根 韭菜              | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜      | 冬瓜西米露湯 | 冬瓜糖磚 西谷米            |       |      |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
| 8/30 | 五  | A5  | 燕麥飯  | 米 燕麥       | 瓜仔肉  | 豬絞肉 醃漬花胡瓜 胡蘿蔔 大蒜     | 肉絲白菜  | 豬後腿肉 結球白菜 乾香菇 大蒜       | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜      | 榨菜肉絲湯  | 榨菜 豬後腿肉             | 水果    |      | 5   | 2.2 | 1.9 | 2.5 | 0   | 0   | 675 | 310 | 202 |
| 2    | 一  | B1  | 白米飯  | 米          | 筍干滷肉 | 豬後腿肉 麻竹筍乾            | 三絲豆包  | 豆包 綠豆芽 薑菜 大蒜           | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜      | 三目蔬湯   | 時蔬 金針菇 胡蘿蔔 薑 雞骨     | 海苔    |      | 5   | 2.1 | 1.7 | 2.5 | 0   | 0   | 663 | 159 | 155 |
| 3    | 二  | B2  | 糙米飯  | 米 糙米       | 香滷雞翅 | 雞翅 滷包                | 絞肉甘藍  | 豬絞肉 甘藍 胡蘿蔔 大蒜          | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜      | 時瓜湯    | 時瓜 枸杞 薑 雞骨          | 豆漿    |      | 5   | 2.7 | 1.8 | 2.5 | 0   | 0   | 710 | 348 | 257 |
| 4    | 三  | B3  | 西式特餐 | 通心麵        | 茄汁配料 | 豬絞肉 馬鈴薯 洋蔥 蕃茄醬       | 培根花椰  | 冷凍花椰菜 培根 大蒜            | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜      | 玉米濃湯   | 雞蛋 冷凍玉米粒 玉米濃湯 調理包   | 饅頭    |      | 5   | 2   | 1.5 | 2.5 | 0   | 0   | 650 | 340 | 252 |
| 5    | 四  | B4  | 糙米飯  | 米 糙米       | 椒鹽魚片 | 鯊魚片 胡椒鹽              | 金針豆腐  | 豆腐 金針菇 乾香菇 大蒜          | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜      | 紅豆湯    | 紅豆 二砂糖              | 包子    |      | 6.5 | 2.4 | 1.5 | 2.5 | 0   | 0   | 785 | 356 | 242 |
| 6    | 五  | B5  | 小米飯  | 米 小米       | 梅干絞肉 | 豬絞肉 梅乾菜 大蒜           | 香油凍腐  | 凍豆腐 白蘿蔔 胡蘿蔔 大蒜         | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜      | 海芽蛋花湯  | 乾裙帶菜 雞蛋 薑           | 水果    |      | 5   | 2.7 | 1.5 | 2.5 | 0   | 0   | 703 | 350 | 240 |
| 9    | 一  | C1  | 白米飯  | 米          | 壽喜燒肉 | 豬後腿肉 結球白菜 胡蘿蔔 大蒜     | 時蔬蛋香  | 雞蛋 時蔬 洋蔥 大蒜            | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜      | 金針冬粉湯  | 金針菜乾 冬粉 薑 雞骨        | 旺仔小饅頭 |      | 6.  | 2   | 1.7 | 2.5 | 0   | 0   | 725 | 139 | 432 |
| 10   | 二  | C2  | 糙米飯  | 米 糙米       | 香油腿排 | 腿排 滷包                | 芝麻海絲  | 海帶絲 胡蘿蔔 芝麻(熟)          | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜      | 冬瓜薑絲湯  | 冬瓜 薑 雞骨             | 包子    |      | 5   | 2.4 | 1.8 | 2.5 | 0   | 0   | 688 | 138 | 112 |
| 11   | 三  | C3  | 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      | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜      | 四神湯    | 四神料 豬後腿肉            | 餐包    |      | 5.2 | 2.7 | 1.5 | 2.5 | 0   | 0   | 717 | 122 | 588 |
| 12   | 四  | C4  | 糙米飯  | 米 糙米       | 酥炸魚排 | 魚排                   | 田園玉米  | 冷凍玉米粒 冷凍毛豆仁 胡蘿蔔 豬絞肉 大蒜 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜      | 仙草甜湯   | 仙草凍 二砂糖             | 饅頭    |      | 6.5 | 2.2 | 1.5 | 2.5 | 0   | 0   | 770 | 113 | 81  |
| 13   | 五  | C5  | 紫米飯  | 米 黑秈糯米     | 咖哩雞丁 | 肉雞 馬鈴薯 洋蔥 胡蘿蔔 咖哩粉    | 培根花椰  | 冷凍花椰菜 培根 大蒜            | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜      | 紫菜湯    | 紫菜 雞蛋 薑             | 水果    | 有機豆奶 | 5.3 | 3   | 1.5 | 2.5 | 0   | 0   | 746 | 204 | 215 |
| 16   | 一  | D1  | 白米飯  | 米          | 金黃魚片 | 鯊魚片                  | 芹香干片  | 豆干 芹菜 大蒜               | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜      | 時瓜湯    | 時瓜 薑 雞骨             | 餐包    |      | 5   | 3   | 1.5 | 2.5 | 0   | 0   | 725 | 144 | 159 |
| 18   | 三  | D3  | 刈包特餐 | 刈包         | 酸菜肉片 | 豬後腿肉 酸菜 大蒜           | 絞肉甘藍  | 甘藍 乾木耳 大蒜 豬絞肉          | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜      | 糙米粥    | 雞蛋 糙米 胡蘿蔔 乾香菇 時瓜油蔥酥 | 果汁    |      | 5   | 2.7 | 1.8 | 2.5 | 0   | 0   | 710 | 258 | 201 |
| 19   | 四  | D4  | 糙米飯  | 米 糙米       | 蔥爆雞丁 | 肉雞 白蘿蔔 胡蘿蔔 青蔥 大蒜     | 蔬香冬粉  | 豬絞肉 冬粉 蔬菜 乾木耳 大蒜       | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜      | 枸杞銀耳湯  | 枸杞 乾銀耳 二砂糖 紅棗       | 饅頭    |      | 5.5 | 2.5 | 1.5 | 2.5 | 0   | 0   | 723 | 241 | 158 |
| 20   | 五  | D5  | 芝麻飯  | 米 芝麻(熟)    | 咖哩絞肉 | 豬絞肉 洋蔥 馬鈴薯 胡蘿蔔 咖哩粉   | 紅仁炒蛋  | 雞蛋 胡蘿蔔 大蒜              | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜      | 時蔬湯    | 時蔬 薑 雞骨             | 水果    | 有機豆奶 | 5.3 | 2   | 1.8 | 2.5 | 0   | 0   | 679 | 120 | 94  |
| 23   | 一  | E1  | 白米飯  | 米          | 洋蔥豬柳 | 豬後腿肉 洋蔥 胡蘿蔔          | 菇拌海帶  | 乾裙帶菜 金針菇 大蒜            | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜      | 番茄玉芽湯  | 大番茄 黃豆芽 雞骨          | 旺仔小饅頭 |      | 5.5 | 1.8 | 1.5 | 2.5 | 0   | 0   | 670 | 144 | 159 |
| 24   | 二  | E2  | 糙米飯  | 米 糙米       | 醬香肉排 | 肉排 滷包                | 鮮菇豆腐  | 豆腐 金針菇 乾香菇 胡蘿蔔 大蒜      | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜      | 玉米蛋花湯  | 冷凍玉米粒 雞蛋            | 海苔    |      | 5.2 | 3.2 | 1.5 | 2.5 | 0   | 0   | 754 | 176 | 92  |
| 25   | 三  | E3  | 拌麵特餐 | 麵條         | 拌麵配料 | 豬絞肉 冬瓜 乾香菇 大蒜        | 白菜滷   | 結球白菜 雞蛋 乾香菇 胡蘿蔔 大蒜     | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜      | 酸辣湯    | 豆腐 脆筍 胡蘿蔔 金針菇 乾木耳   | 餐包    |      | 5.2 | 2.2 | 2   | 2.5 | 0   | 0   | 692 | 120 | 94  |
| 26   | 四  | E4  | 糙米飯  | 米 糙米       | 三杯雞  | 肉雞 洋蔥 胡蘿蔔 九層塔 大蒜     | 培根豆芽  | 培根 綠豆芽 薑菜 大蒜           | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜      | 粉圓甜湯   | 粉圓 二砂糖              | 餐包    |      | 6   | 2.3 | 1.6 | 2.5 | 0   | 0   | 745 | 107 | 95  |
| 27   | 五  | E5  | 燕麥飯  | 米 燕麥       | 打拋豬  | 豬絞肉 豆薯 九層塔 洋蔥 大番茄 大蒜 | 蛋香甘藍  | 雞蛋 甘藍 乾香菇 大蒜           | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜      | 黃瓜貢丸湯  | 黃瓜 貢丸               | 水果    | 有機豆奶 | 6.5 | 2.1 | 2   | 2.5 | 0   | 0   | 775 | 139 | 432 |
| 30   | 一  | F1  | 白米飯  | 米          | 茄汁肉絲 | 豬後腿肉 洋蔥 胡蘿蔔 大番茄 番茄糊  | 毛豆乾丁  | 豆干丁 冷凍毛豆仁 胡蘿蔔 洋蔥 大蒜    | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜      | 時瓜湯    | 時瓜 胡蘿蔔 雞骨 薑         | 海苔    |      | 5   | 2.8 | 1.7 | 2.5 | 0   | 0   | 715 | 138 | 112 |

過敏原警語:「本月產品含有甲殼類、花生、雞蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類、使用亞硫酸鹽類及其相關製品」。

說明:9月份菜單編排說明如下:

一、星期一、五的蔬菜為有機蔬菜。

二、為符合每月吃三次塊狀食物,9/3(二)主菜是香滷雞翅,9/10(二)主菜是香油腿排,9/24(二)主菜是醬香肉排

三、雞骨可能替代為大骨或肉絲。

四、因食材調度問題, B1 主菜改為筍干滷肉, B2 主菜改為香滷雞翅, B2 副菜一改為絞肉甘藍, B3 主菜改為茄汁配料, B4 主菜改為椒鹽魚片, B4 副菜一改為金針豆腐, B5 主菜改為梅干絞肉, C1 主菜改為壽喜燒肉、C2 主菜改為香油雞腿, C4 主菜改為酥炸魚排, C5 主菜改為咖哩雞丁, D1 主菜改為金黃魚片, D1 副菜一改為芹香干片, D1 湯品改為時瓜湯, D3 主菜改為刈包特餐, D3 主菜改為酸菜肉片, D3 副菜一改為絞肉甘藍, D3 湯品改為糙米粥, D4 主菜改為蔥爆雞丁, D4 副菜一改為蔬香冬粉, D4 湯品改為枸杞銀耳湯, D5 主菜改為芝麻飯, D5 主菜改為咖哩絞肉, D5 副菜一改為紅仁炒蛋, D5 湯品改為時蔬湯, E1 主菜改為洋蔥豬柳, E1 副菜一改為菇拌海帶, E1 湯品改為番茄玉芽湯, E3 主菜改為拌麵特餐, E3 主菜改為拌麵配料, E3 副菜一改為白菜滷, E3 湯品改為酸辣湯, E4 主菜改為三杯雞, E4 副菜一改為培根豆芽, E4 湯品改為枸杞銀耳湯, E5 主菜改為燕麥飯, E5 主菜改為打拋豬, E5 副菜一改為蛋香甘藍, E5 湯品改為黃瓜貢丸湯。

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,週二附餐一供應包子,週二附餐一供應海苔,週三附餐一供應饅頭,週三附餐一供應餐包,週四附餐一供應饅頭,週四附餐一供應包子,週四附餐一供應餐包,週五附餐一供應水果。

六、每月每週五供應三次有機豆漿