

# 113 學年度下學期國民小學 5 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 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	鈉	鈉
5/1	四	L4	糙米飯	米 糙米	金黃魚片	鯊魚片	玉米炒蛋	雞蛋 冷凍玉米粒 胡蘿蔔	蔬菜	蔬菜 大蒜	綠豆脆圓湯	綠豆 脆圓 二砂糖	饅頭		6.5	2.2	1.5	2.5	0	0	770	310	216
5/2	五	L5	小米飯	米 小米	蔥爆雞丁	肉雞 洋蔥 胡蘿蔔 青蔥	燒賣	冷凍燒賣	蔬菜	蔬菜 大蒜	羅宋湯	大番茄 洋蔥 胡蘿蔔 雞骨 薑	水果		5.2	2.6	1.5	2.5	0	0	709	285	258
5/5	一	M1	白米飯	米	哨子肉醬	豬絞肉 大番茄 洋蔥 青蔥 醬油 二砂糖	肉絲甘藍	豬後腿肉 甘藍 乾木耳 薑	蔬菜	蔬菜 大蒜	味噌湯	味噌 豆腐 柴魚片	旺仔小饅頭		5	2.4	1.8	2.4	0	0	683	284	202
5/6	二	M2	糙米飯	米 糙米	香滷雞翅	雞翅 滷包	番茄炒蛋	雞蛋 大番茄 大蒜	蔬菜	蔬菜 大蒜	酸菜竹筍湯	酸菜 楠筍絲 薑	豆漿		5.7	2.5	1.5	2.3	0	0	728	318	275
5/7	三	M3	油飯特餐	米 糯米	麥克雞塊	冷凍雞塊	油飯配料	豬後腿肉 脆筍 乾香菇 紅蔥頭	時蔬	蔬菜 大蒜	四神湯	豬後腿肉 四神料	饅頭		5.4	1.8	1.5	2.5	0	0	663	289	215
5/8	四	M4	糙米飯	米 糙米	咖哩絞肉	豬絞肉 馬鈴薯 胡蘿蔔 洋蔥 咖哩粉	香油油豆腐	四角油豆腐 白蘿蔔 大蒜	蔬菜	蔬菜 大蒜	紅豆紫米湯	紫米 紅豆 二砂糖	餐包		6.5	2.1	1.5	2.4	0	0	758	224	197
5/9	五	M5	燕麥飯	米 燕麥	海結滷肉	豬後腿肉 海帶結 胡蘿蔔 麵輪	冬瓜絞肉	冬瓜 豬絞肉 胡蘿蔔 大蒜	蔬菜	蔬菜 大蒜	金針湯	金針菜乾 雞骨	水果	有機豆奶	5.6	2.1	2	2.3	0	0	703	298	232
5/12	一	N1	白米飯	米	梅子肉末	豬絞肉 梅乾菜	番茄凍腐	凍豆腐 大番茄 番茄糊	蔬菜	蔬菜 大蒜	海芽薑絲湯	乾裙帶菜 薑	旺仔小饅頭		5	2.1	1.7	2.3	0	0	654	275	190
5/13	二	N2	糙米飯	米 糙米	鹹豬肉片	豬後腿肉 洋蔥 胡蘿蔔 青蔥 大蒜 醃鹹豬肉粉	銀籬絞肉	豬絞肉 白蘿蔔 大蒜	蔬菜	蔬菜 大蒜	冬瓜湯	冬瓜 雞骨 薑	饅頭		5	2	2.1	2.4	0	0	661	272	157
5/14	三	N3	炸醬麵特餐	拉麵	滷蛋	雞蛋	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	南瓜濃湯	雞蛋 南瓜 玉米濃湯調理包	包子		3.4	2.7	1.5	2.5	0	0	591	288	186
5/15	四	N4	糙米飯	米 糙米	香菇肉燥	豬絞肉 豆薯 乾香菇 大蒜	奶油白菜	結球白菜 胡蘿蔔 大蒜 奶油 (固態)	蔬菜	蔬菜 大蒜	冬瓜銀耳湯	乾銀耳 冬瓜糖磚	餐包		5.3	1.8	1.5	2.3	0	0	647	310	216
5/16	五	N5	紫米飯	米 黑秈糯米	三杯雞	肉雞 洋蔥 胡蘿蔔 九層塔 大蒜	絞肉甘藍	甘藍 豬絞肉 胡蘿蔔 大蒜	蔬菜	蔬菜 大蒜	榨菜肉絲湯	榨菜 豬後腿肉	水果	有機豆奶	5	2.8	2	2.4	0	0	718	292	206
5/19	一	O1	白米飯	米	黑椒豬柳	豬後腿肉 洋蔥 胡蘿蔔 黑胡椒 粒	家常豆干	豆干 芹菜 乾木耳 大蒜	蔬菜	蔬菜 大蒜	黃瓜湯	大黃瓜 雞骨 薑	海苔		5	2.6	1.7	2.4	0	0	696	280	182
5/20	二	O2	糙米飯	米 糙米	黃金魚排	魚排	田園玉米	豬絞肉 冷凍毛豆仁 冷凍 玉米粒 胡蘿蔔 大蒜	蔬菜	蔬菜 大蒜	蕃茄玉芽湯	大蕃茄 黃豆芽 雞骨 薑	饅頭		5.4	2.4	1.5	2.5	0	0	708	278	245
5/21	三	O3	刈包特餐	刈包	美味肉排	肉排	酸菜絞肉	酸菜 絞肉	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	堅果		4.5	2.4	1.5	2.4	0	0	641	293	202
5/22	四	O4	糙米飯	米 糙米	咖哩雞	肉雞 洋蔥 胡蘿蔔 馬鈴薯 咖哩粉	冬瓜黑輪	冬瓜 黑輪 胡蘿蔔 大蒜	蔬菜	蔬菜 大蒜	仙草甜湯	仙草凍 二砂糖	包子		5.2	2.4	1.7	2.4	0	0	695	288	165
5/23	五	O5	芝麻飯	米 芝麻(熟)	塔香絞肉	豬絞肉 豆薯 胡蘿蔔 九層塔 大蒜	螞蟻上樹	豬絞肉 冬粉 時蔬 乾木耳 大蒜	蔬菜	蔬菜 大蒜	紫菜蛋花湯	紫菜 雞蛋	水果	有機豆奶	6	2.4	1.5	2.5	0	0	750	273	182
5/26	一	P1	白米飯	米	瓜仔肉	豬絞肉 醃漬花瓜 胡蘿蔔 大蒜	肉絲豆芽	綠豆芽 胡蘿蔔 韭菜 大蒜 豬後腿肉	蔬菜	蔬菜 大蒜	玉米蛋花湯	冷凍玉米粒 雞蛋 青蔥	旺仔小饅頭		5.7	2.3	1.7	2.3	0	0	718	312	252
5/27	二	P2	糙米飯	米 糙米	糖醋雞丁	肉雞 洋蔥 鳳梨罐頭 甜椒(青皮) 番茄糊 二砂糖	凉拌海絲	海帶絲 胡蘿蔔 芝麻(熟)	蔬菜	蔬菜 大蒜	蘿蔔湯	白蘿蔔 雞骨 胡蘿蔔	水果		5	2.4	2	2.5	0	0	693	293	202
5/28	三	P3	米粉特餐	米粉	油蔥肉燥	豬絞肉 冬瓜 乾香菇 紅蔥頭 大蒜	肉絲南瓜	豬後腿肉 南瓜 薑	蔬菜	蔬菜 大蒜	三絲羹湯	脆筍絲 胡蘿蔔 乾木耳 雞蛋	饅頭		3.6	2.1	1.5	2.5	0	0	560	288	165
5/29	四	P4	糙米飯	米 糙米	清蒸魚片	鯊魚片 大蒜 薑	麻婆豆腐	豆腐 豬絞肉 胡蘿蔔 大蒜 豆瓣醬	蔬菜	蔬菜 大蒜	粉圓甜湯	粉圓 二砂糖	饅頭		6.5	3	1.5	2.4	0	0	826	293	202

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:5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3次塊狀食物,5/6(二)主菜是香油雞翅,5/15(四)主菜是黃金魚排,5/21(三)主菜是美味肉排。

三、大骨可能替代為雞骨或肉絲。

四、因食材調度問題, M1湯品改為味噌湯,N1主菜改為梅子肉末,N1副菜一改為番茄凍腐,N1湯品改為海芽薑絲湯,N2湯品改為冬瓜湯,N4主菜改為香菇肉燥,N4副菜一改為奶油白菜,N4湯品改為冬瓜銀耳湯,O2主菜改為黃金魚排,O2副菜一改為田園玉米,O4主菜改為咖哩雞,O5主菜改為塔香絞肉,O5湯品改為紫菜蛋花湯,P1主菜改為瓜仔肉,P2副菜一改為凉拌海絲,P4主菜改為清蒸魚片。

四、因食材調度問題, M1湯品改為味噌湯,N1主菜改為梅子肉末,N1副菜一改為番茄凍腐,N1湯品改為海芽薑絲湯,N2湯品改為冬瓜湯,N4湯品改為冬瓜銀耳湯,O4主菜改為咖哩雞,O5主菜改為香菇肉燥,O5湯品改為紫菜蛋花湯,P1主菜改為瓜仔肉,P2副菜一改為凉拌海絲,P4主菜改為清蒸魚片。

五、週一附餐一供應旺仔小饅頭,週二附餐一供應豆漿,週二附餐一供應饅頭,週二附餐一供應水果,週三附餐一供應包子,週三附餐一供應饅頭,週三附餐一供應堅果,週三附餐一供應包子,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

# 113 學年度下學期國民小學 5 月份素食菜單(非偏鄉)-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	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	鈉	鈉
5/1	四	L4	糙米飯	米 糙米	金黃豆包	豆包	玉米炒蛋	雞蛋 冷凍玉米粒 胡蘿蔔	蔬菜	蔬菜 薑	綠豆脆圓湯	綠豆 脆圓 二砂糖	饅頭		6.5	2.3	1.5	2.5	0	0	778	310	216
5/2	五	L5	小米飯	米 小米	滷煎蒸炒滑蛋	雞蛋	塔香麵腸	麵腸 九層塔 薑	蔬菜	蔬菜 薑	羅宋湯	大番茄 芹菜 胡蘿蔔 薑	水果		5.2	2	1.5	2.5	0	0	664	285	258
5/5	一	M1	白米飯	米	哨子若醬	素絞肉 大番茄 甜椒(青皮) 醬油 二砂糖	若絲甘藍	素肉絲 甘藍 乾木耳 薑	蔬菜	蔬菜 薑	味噌湯	味噌 豆腐	旺仔小饅頭		5	2.2	1.6	2.4	0	0	663	284	202
5/6	二	M2	糙米飯	米 糙米	香滷豆包	豆包 滷包	番茄炒蛋	雞蛋 大番茄 薑	蔬菜	蔬菜 薑	酸菜竹筍湯	酸菜 楠筍絲 薑	豆漿		5.7	2.2	1.5	2.3	0	0	705	318	275
5/7	三	M3	油飯特餐	米 糯米	麥克素塊	素麥克雞塊	油飯配料	素肉絲 脆筍 乾香菇	時蔬	蔬菜 薑	四神湯	素肉絲 四神料	饅頭		5.4	3.1	1.5	2.5	0	0	761	289	215
5/8	四	M4	糙米飯	米 糙米	咖哩麵腸	麵腸 馬鈴薯 胡蘿蔔 芹菜 咖哩粉	香滷油腐	四角油豆腐 白蘿蔔 薑	蔬菜	蔬菜 薑	紅豆紫米湯	紫米 紅豆 二砂糖	餐包		6.5	2	1.5	2.4	0	0	751	224	197
5/9	五	M5	燕麥飯	米 燕麥	海結麵輪	麵輪 海帶結 胡蘿蔔 杏鮑菇	冬瓜絞若	冬瓜 素絞肉 胡蘿蔔 薑	蔬菜	蔬菜 薑	金針湯	金針菜乾	水果	有機豆奶	5.6	1.8	2.1	2.3	0	0	683	298	232
5/12	一	N1	白米飯	米	梅干麵腸	麵腸 梅乾菜	番茄凍腐	凍豆腐 大番茄 番茄糊	蔬菜	蔬菜 薑	海芽薑絲湯	乾裙帶菜 薑	旺仔小饅頭		5	2	1.7	2.3	0	0	646	275	190
5/13	二	N2	糙米飯	米 糙米	香滷豆包	豆包 滷包	銀籬絞若	素絞肉 白蘿蔔 薑	蔬菜	蔬菜 薑	冬瓜湯	冬瓜 薑	饅頭		5	2.5	1.6	2.4	0	0	686	272	157
5/14	三	N3	炸醬麵特餐	拉麵	滷蛋	雞蛋	炸醬麵配料	素絞肉 豆乾丁 胡蘿蔔 小黃瓜 豆瓣醬 甜麵醬	蔬菜	蔬菜 薑	南瓜濃湯	雞蛋 南瓜 玉米濃湯調理包	包子		3.4	3.2	1.5	2.5	0	0	628	288	186
5/15	四	N4	糙米飯	米 糙米	香菇豆干	豆干 豆薯 乾香菇 薑	奶油白菜	結球白菜 胡蘿蔔 薑 奶油(固態)	蔬菜	蔬菜 薑	冬瓜銀耳湯	乾銀耳 冬瓜糖磚	餐包		5.4	2.8	1.5	2.3	0	0	654	310	216
5/16	五	N5	紫米飯	米 黑秈糯米	三杯百頁	百頁豆腐 杏鮑菇 胡蘿蔔 九層塔 薑	絞若甘藍	甘藍 素絞肉 胡蘿蔔 薑	蔬菜	蔬菜 薑	榨菜若絲湯	榨菜 素肉絲	水果	有機豆奶	5	2.3	2	2.4	0	0	681	292	206
5/19	一	O1	白米飯	米	黑椒麵腸	麵腸 甜椒(青皮) 胡蘿蔔 黑胡椒粒	家常豆干	豆干 芹菜 乾木耳 薑	蔬菜	蔬菜 薑	黃瓜湯	大黃瓜 薑	海苔		5	2.3	1.7	2.4	0	0	673	280	182
5/20	二	O2	糙米飯	米 糙米	黃金素排	素排	田園玉米	素絞肉 冷凍毛豆仁 冷凍玉米粒 胡蘿蔔 薑	蔬菜	蔬菜 薑	蕃茄玉芽湯	大蕃茄 黃豆芽 薑	饅頭		5.4	2.7	1.5	2.5	0	0	731	278	245
5/21	三	O3	刈包特餐	刈包	美味豆包	豆包	酸菜絞若	酸菜 素絞肉	蔬菜	蔬菜 薑	米粉羹	米粉 素絞肉 楠筍絲 素黑輪 胡蘿蔔 乾木耳	堅果		4.5	3.1	1.5	2.4	0	0	693	293	202
5/22	四	O4	糙米飯	米 糙米	咖哩百頁	百頁豆腐 甜椒(青皮) 馬鈴薯 咖哩粉	冬瓜素輪	冬瓜 素黑輪 胡蘿蔔 薑	蔬菜	蔬菜 薑	仙草甜湯	仙草凍 二砂糖	包子		5.2	1.6	1.7	2.4	0	0	635	288	165
5/23	五	O5	芝麻飯	米 芝麻(熟)	塔香豆干	豆干 豆薯 胡蘿蔔 九層塔 薑	螞蟻上樹	素絞肉 冬粉 時蔬 乾木耳 薑	蔬菜	蔬菜 薑	紫菜蛋花湯	紫菜 雞蛋	水果	有機豆奶	6	2.7	1.5	2.4	0	0	768	273	182
5/26	一	P1	白米飯	米	瓜仔麵腸	麵腸 醃漬花胡瓜 胡蘿蔔 薑	若絲豆芽	綠豆芽 胡蘿蔔 薑 素肉絲	蔬菜	蔬菜 薑	玉米蛋花湯	冷凍玉米粒 雞蛋	旺仔小饅頭		5.7	2.4	1.7	2.3	0	0	725	312	252
5/27	二	P2	糙米飯	米 糙米	糖醋豆包	豆包 鳳梨罐頭 甜椒(青皮) 番茄糊 二砂糖	涼拌海絲	海帶絲 胡蘿蔔 芝麻(熟)	蔬菜	蔬菜 薑	蘿蔔湯	白蘿蔔 胡蘿蔔	水果		5	2	1.9	2.5	0	0	660	293	202
5/28	三	P3	米粉特餐	米粉	冬瓜若燥	素絞肉 冬瓜 乾香菇 薑	若絲南瓜	素肉絲 南瓜 薑	蔬菜	蔬菜 薑	三絲羹湯	脆筍絲 胡蘿蔔 乾木耳 雞蛋	饅頭		3.6	2	1.5	2.5	0	0	552	288	165
5/29	四	P4	糙米飯	米 糙米	滷煎蒸炒滑蛋	雞蛋	麻婆豆腐	豆腐 素絞肉 胡蘿蔔 薑 豆瓣醬	蔬菜	蔬菜 薑	粉圓甜湯	粉圓 二砂糖	饅頭		6.5	3.1	1.5	2.4	0	0	833	293	202

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

說明:5月份菜單編排說明如下:

一、星期一、五的蔬菜為有機蔬菜。

二、因食材調度問題, M1 湯品改為味噌湯, N1 主菜改為梅干麵腸, N1 副菜一改為番茄凍腐, N1 湯品改為海芽薑絲湯, N2 湯品改為冬瓜湯, N4 主菜改為香菇豆干, N4 副菜一改為奶油白菜, N4 湯品改為冬瓜銀耳湯, O2 主菜改為黃金素排, O2 副菜一改為田園玉米, O4 主菜改為咖哩百頁, O5 主菜改為塔香豆干, O5 湯品改為紫菜蛋花湯, P1 主菜改為瓜仔麵腸, P2 副菜一改為涼拌海絲, P4 主菜改為滷煎蒸炒滑蛋。

三、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, 週二附餐一供應水果, 週三附餐一供應包子, 週三附餐一供應饅頭, 週三附餐一供應堅果, 週三附餐一供應包子, 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。

四、每月每週五供應三次有機豆漿