

114 學年度上學期國民小學 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 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
9/1	一	A1	白米飯	米	瓜仔肉	豬絞肉 醃漬花胡瓜 大蒜	絞肉甘藍	豬絞肉 甘藍 胡蘿蔔 大蒜	蔬菜	蔬菜 大蒜	金針湯	金針菜乾 雞骨	奶酥餐包		5	2	2.1	2.3	0	0	656	318	275
9/2	二	A2	糙米飯	米 糙米	香酥魚片	鯊魚片	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	蘿蔔大骨湯	白蘿蔔 雞骨	銀絲卷		5.5	2.4	1.5	2.5	0	0	715	289	215
9/3	三	A3	西式特餐	通心麵	茄汁肉醬	豬絞肉 馬鈴薯 洋蔥 番茄糊	肉絲冬瓜	冬瓜 豬後腿肉 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	旺仔小饅頭		3.7	2	1.5	2.4	0	0	555	224	197
9/4	四	A4	糙米飯	米 糙米	京醬肉絲	豬後腿肉 洋蔥 胡蘿蔔 甜麵醬	韭香豆芽	胡蘿蔔 綠豆芽 薑菜 豬後腿肉 大蒜	蔬菜	蔬菜 大蒜	黑糖粉圓湯	粉圓 紅砂糖	豆漿		6.1	2	1.9	2.3	0	0	728	310	216
9/5	五	A5	燕麥飯	米 燕麥	香滷雞翅	雞翅 酒包	肉絲白菜	豬後腿肉 結球白菜 乾香菇 大蒜	蔬菜	蔬菜 大蒜	酸菜大骨湯	酸菜 薑 雞骨	水果		5.2	2.6	1.5	2.3	0	0	700	285	258
9/8	一	B1	白米飯	米	打拋豬	豬絞肉 洋蔥 豆薯 大番茄 九層塔 大蒜	三絲豆包	豆包 綠豆芽 薑菜 大蒜	蔬菜	蔬菜 大蒜	榨菜肉絲湯	榨菜 豬後腿肉	旺仔小饅頭		5.7	2.2	1.9	2.3	0	0	715	284	202
9/9	二	B2	糙米飯	米 糙米	筍干滷肉	豬後腿肉 麻竹筍乾	蛋香碎脯	雞蛋 蘿蔔乾 大蒜	蔬菜	蔬菜 大蒜	羅宋湯	大番茄 洋蔥 甘藍	玉米饅頭		5	2.1	1.8	2.3	0	0	656	318	275
9/10	三	B3	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	蔬菜	蔬菜 大蒜	四神湯	豬後腿肉 四神料	藍莓餐包		5	1.8	1.5	2.5	0	0	635	289	215
9/11	四	B4	糙米飯	米 糙米	咖哩絞肉	豬絞肉 馬鈴薯 胡蘿蔔 洋蔥 咖哩粉	黃瓜黑輪	黑輪 胡瓜 胡蘿蔔 大蒜	蔬菜	蔬菜 大蒜	綠豆脆圓湯	綠豆 脆圓 二砂糖	肉包		5.9	1.8	1.7	2.3	0	0	694	224	197
9/12	五	B5	小米飯	米 小米	韓式燒肉	豬後腿肉 韓式泡菜 結球白菜 芝麻(熟) 大蒜	家常豆干	芹菜 豆干 乾木耳 大蒜	蔬菜	蔬菜 大蒜	時瓜湯	時瓜 薑 雞骨	水果 有機豆奶		5.2	2.6	1.8	2.3	0	0	708	298	232
9/15	一	C1	白米飯	米	梅子肉末	豬絞肉 梅乾菜	時蔬蛋香	雞蛋 時蔬 洋蔥 大蒜	蔬菜	蔬菜 大蒜	味噌豆腐湯	味噌 豆腐 柴魚片	海苔		5.5	2.3	1.5	2.3	0	0	699	275	190
9/16	二	C2	糙米飯	米 糙米	鹹豬肉片	豬後腿肉 洋蔥 胡蘿蔔 大蒜 醃鹹豬肉粉	西油菜	豬絞肉 結球白菜 乾香菇 胡蘿蔔 大蒜	蔬菜	蔬菜 大蒜	時蔬小魚湯	時蔬 小魚乾	黑糖饅頭		5	2	2.1	2.3	0	0	656	272	157
9/17	三	C3	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	時瓜魚丸湯	時瓜 魚丸	奶油餐包		5	2.5	1.5	2.4	0	0	683	288	186
9/18	四	C4	糙米飯	米 糙米	清蒸魚片	鯊魚片	針菇豆腐	豆腐 金針菇 乾香菇 大蒜	蔬菜	蔬菜 大蒜	仙草甜湯	仙草凍 二砂糖	芋頭饅頭		5	2.4	1.5	2.3	0	0	671	310	216
9/19	五	C5	紫米飯	米 黑秈糯米	糖醋雞丁	肉雞 洋蔥 鳳梨罐頭 甜椒(青皮) 番茄糊 二砂糖	絲瓜麵線	豬絞肉 絲瓜 麵線	蔬菜	蔬菜 大蒜	針菇蔬湯	金針菇 時蔬 薑 雞骨	水果 有機豆奶		5.5	2.6	1.8	2.4	0	0	733	292	206
9/22	一	D1	白米飯	米	香菇絞肉	豬絞肉 豆薯 乾香菇 大蒜	韓式炒年糕	年糕 韓式泡菜 時蔬	蔬菜	蔬菜 大蒜	海芽湯	海帶芽 薑	旺仔小饅頭		6.3	1.8	1.5	2.3	0	0	717	280	182
9/23	二	D2	糙米飯	米 糙米	金黃魚排	魚排	麻婆豆腐	豆腐 豬絞肉 胡蘿蔔 大蒜 豆瓣醬	蔬菜	蔬菜 大蒜	冬瓜薑絲湯	冬瓜 薑絲	芝麻饅頭		5	3	1.5	2.5	0	0	725	278	245
9/24	三	D3	刈包特餐	刈包	美味肉排	肉排	酸菜絞肉	酸菜 豬絞肉 大蒜	蔬菜	蔬菜 大蒜	米粉羹	米粉 豬絞肉 桶筍絲 黑輪 胡蘿蔔 乾木耳	果汁		4.2	2.5	1.5	2.3	0	0	623	293	202
9/25	四	D4	糙米飯	米 糙米	三杯雞	肉雞 洋蔥 胡蘿蔔 九層塔 大蒜	菇拌海帶	乾裙帶菜 金針菇 大蒜	蔬菜	蔬菜 大蒜	枸杞銀耳湯	枸杞 乾銀耳 二砂糖 紅棗	蔥花捲		5	2.3	2	2.4	0	0	681	288	165
9/26	五	D5	芝麻飯	米 芝麻(熟)	黑椒豬柳	豬後腿肉 洋蔥 胡蘿蔔 黑胡椒粒	蛋香甘藍	雞蛋 甘藍 乾香菇 大蒜	蔬菜	蔬菜 大蒜	蘿蔔肉絲湯	白蘿蔔 豬後腿肉 薑	水果 有機豆奶		5.9	2.2	1.9	2.3	0	0	729	273	182
9/30	二	E2	糙米飯	米 糙米	回鍋肉片	豬後腿肉 洋蔥 胡蘿蔔 大蒜	鮮菇豆腐	豆腐 金針菇 乾香菇 胡蘿蔔 大蒜	蔬菜	蔬菜 大蒜	紫菜蛋花湯	紫菜 雞蛋	紅豆捲		5	3.1	1.6	2.3	0	0	726	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: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3次塊狀食物,9/5(五)主菜是香滷雞翅,9/23(二)主菜是金黃魚排,9/24(三)主菜是美味肉排。

三、大骨可能替換為雞骨或肉絲。

四、因食材調度問題,A3副菜一改成肉絲冬瓜,A5湯品改成酸菜大骨湯,B4湯品改為綠豆脆圓湯,B5湯品改為時瓜湯,C1湯品改為味噌豆腐湯,C3湯品改為時瓜魚丸湯,C5湯品改為針菇蔬湯,D1主菜改為香蒜絞肉,D1副菜一改為韓式炒年糕,D1湯品改為海芽湯,D2湯品改為冬瓜薑絲湯,D5主菜改為黑椒豬柳。

五、週一附餐一供應旺仔小饅頭,週一附餐一供應海苔,週一附餐一供應奶酥餐包,週二附餐一供應黑糖饅頭,週二附餐一供應銀絲卷,週二附餐一供應芝麻饅頭,週二附餐一供應紅豆捲,週三附餐一供應果汁,週三附餐一供應旺仔小饅頭,週三附餐一供應奶酥餐包,週三附餐一供應藍莓餐包,週三附餐一供應油條餐包,週四附餐一供應豆漿,週四附餐一供應肉包,週四附餐一供應芋頭饅頭,週四附餐一供應蔥花捲,週五附餐一供應水果。

六、每月每週五供應三次有機豆漿

114 學年度上學期國民小學 9 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
9/1	一	A1	白米飯	米	瓜仔麵腸	麵腸 醃漬花胡瓜 薑	絞若甘藍	素絞肉 甘藍 胡蘿蔔 薑	蔬菜	蔬菜 薑	金針湯	金針菜乾	奶酥餐包		5	2	2.2	2.3	0	0	659	318	275
9/2	二	A2	糙米飯	米 糙米	香酥豆包	豆包	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	蘿蔔湯	白蘿蔔	黑糖饅頭		5.5	2.9	1.5	2.5	0	0	753	289	215
9/3	三	A3	西式特餐	通心麵	茄汁若醬	素絞肉 馬鈴薯 芹菜 番茄糊	肉絲冬瓜	冬瓜 素肉絲 薑	蔬菜	蔬菜 薑	玉米濃湯	雞蛋 冷凍玉米粒 素玉米濃湯 調理包	旺仔小饅頭		3.7	1.8	1.5	2.4	0	0	540	224	197
9/4	四	A4	糙米飯	米 糙米	京醬豆干	豆干 甜椒(青皮) 胡蘿蔔 甜麵醬	若絲豆芽	乾木耳 綠豆芽 素肉絲 薑	蔬菜	蔬菜 薑	黑糖粉圓湯	粉圓 紅砂糖	豆漿		6.1	2	1.8	2.3	0	0	726	310	216
9/5	五	A5	燕麥飯	米 燕麥	滷煎蒸炒滑蛋	雞蛋	若絲白菜	素肉絲 結球白菜 乾香菇 薑	蔬菜	蔬菜 薑	酸菜湯	酸菜 薑	水果		5.2	1.8	1.5	2.3	0	0	640	285	258
9/8	一	B1	白米飯	米	打拋豆干	豆干 芹菜 豆薯 大番茄 九層塔 薑	三絲豆包	豆包 綠豆芽 胡蘿蔔 薑	蔬菜	蔬菜 薑	榨菜若絲湯	榨菜 素肉絲	旺仔小饅頭		5.7	2.5	1.9	2.3	0	0	738	284	202
9/9	二	B2	糙米飯	米 糙米	筍干麵輪	麵輪 麻竹筍乾	蛋香碎脯	雞蛋 蘿蔔乾 薑	蔬菜	蔬菜 薑	羅宋湯	大番茄 甘藍	玉米饅頭		5	2.1	1.7	2.3	0	0	654	318	275
9/10	三	B3	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 薑	蔬菜	蔬菜 薑	四神湯	素肉絲 四神料	藍莓餐包		5	2.8	1.5	2.5	0	0	710	289	215
9/11	四	B4	糙米飯	米 糙米	咖哩百頁	百頁豆腐 馬鈴薯 胡蘿蔔 甜椒(青皮) 咖哩粉	黃瓜素輪	素黑輪 胡瓜 胡蘿蔔 薑	蔬菜	蔬菜 薑	綠豆脆圓湯	綠豆 脆圓 二砂糖	菜色		5.9	1.5	1.7	2.3	0	0	672	224	197
9/12	五	B5	小米飯	米 小米	韓式豆包	豆包 素韓式泡菜 結球白菜 芝麻(熟) 薑	家常豆干	芹菜 豆干 乾木耳 薑	蔬菜	蔬菜 薑	時瓜湯	時瓜 薑	水果 有機豆奶		5.2	2.7	1.7	2.3	0	0	713	298	232
9/15	一	C1	白米飯	米	梅干麵腸	麵腸 梅乾菜	時蔬蛋香	雞蛋 時蔬 胡蘿蔔 薑	蔬菜	蔬菜 薑	味噌豆腐湯	味噌 豆腐	海苔		5.5	2.1	1.5	2.3	0	0	684	275	190
9/16	二	C2	糙米飯	米 糙米	香滷豆包	豆包 滷包	西滷菜	素絞肉 結球白菜 乾香菇 胡蘿蔔 薑	蔬菜	蔬菜 薑	時蔬湯	時蔬	銀絲卷		5	2.5	1.7	2.3	0	0	684	272	157
9/17	三	C3	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	時瓜素丸湯	時瓜 素丸	奶油餐包		5	3	1.5	2.4	0	0	721	288	186
9/18	四	C4	糙米飯	米 糙米	素排	素排	針菇豆腐	豆腐 金針菇 乾香菇 薑	蔬菜	蔬菜 薑	仙草甜湯	仙草凍 二砂糖	芋頭饅頭		5	2.5	1.5	2.3	0	0	679	310	216
9/19	五	C5	紫米飯	米 黑秈糯米	糖醋百頁	百頁豆腐 胡蘿蔔 鳳梨罐頭 甜椒(青皮) 番茄糊 二砂糖	絲瓜麵線	素絞肉 絲瓜 麵線	蔬菜	蔬菜 薑	針菇蔬湯	金針菇 時蔬 薑	水果 有機豆奶		5.5	1.6	1.7	2.4	0	0	656	292	206
9/22	一	D1	白米飯	米	香菇豆干	豆干 豆薯 乾香菇 薑	韓式炒年糕	年糕 素韓式泡菜 時蔬	蔬菜	蔬菜 薑	海芽湯	海帶芽 薑	旺仔小饅頭		6.3	1.8	1.5	2.3	0	0	717	280	182
9/23	二	D2	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	冬瓜薑絲湯	冬瓜 薑絲	芝麻饅頭		5	2.8	1.5	2.5	0	0	710	278	245
9/24	三	D3	刈包特餐	刈包	美味豆包	豆包	酸菜絞若	酸菜 素絞肉 薑	蔬菜	蔬菜 薑	米粉羹	米粉 素絞肉 桶筒絲 素黑輪 胡蘿蔔 乾木耳	果汁		4.2	3	1.5	2.3	0	0	660	293	202
9/25	四	D4	糙米飯	米 糙米	三杯麵腸	麵腸 胡蘿蔔 九層塔 薑	菇拌海帶	乾裙帶菜 金針菇 薑	蔬菜	蔬菜 薑	枸杞銀耳湯	枸杞 乾銀耳 二砂糖 紅棗	白饅頭		5	1.6	1.5	2.4	0	0	616	288	165
9/26	五	D5	芝麻飯	米 芝麻(熟)	黑椒百頁	百頁豆腐 甜椒(青皮) 胡蘿蔔 黑胡椒粒	蛋香甘藍	雞蛋 甘藍 乾香菇 薑	蔬菜	蔬菜 薑	蘿蔔若絲湯	白蘿蔔 素肉絲 薑	水果 有機豆奶		5.9	2	1.9	2.3	0	0	714	273	182
9/30	二	E2	糙米飯	米 糙米	回鍋麵腸	麵腸 芹菜 胡蘿蔔 薑	鮮菇豆腐	豆腐 金針菇 乾香菇 胡蘿蔔 薑	蔬菜	蔬菜 薑	紫菜蛋花湯	紫菜 雞蛋	紅豆捲		5	2.4	1.6	2.3	0	0	674	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、大豆及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、因食材調度問題:A3 副菜一改為若絲冬瓜, A5 湯品改為酸菜湯, B4 湯品改為綠豆脆圓湯, B5 湯品改為時瓜湯, C1 湯品改為味噌豆腐湯, C3 湯品改為時瓜素丸湯, C5 湯品改為針菇蔬湯, D1 主菜改為香菇豆干, D1 副菜一改為韓式炒年糕, D1 湯品改為海芽湯, D2 湯品改為冬瓜薑絲湯, D5 主菜改為黑椒百頁。

三、週一附餐一供應旺仔小饅頭, 週一附餐一供應海苔, 週一附餐一供應切酥餐包, 週二附餐一供應黑糖饅頭, 週二附餐一供應玉米饅頭, 週二附餐一供應銀絲卷, 週二附餐一供應芝麻饅頭, 週二附餐一供應紅豆捲, 週三附餐一供應果汁, 週三附餐一供應旺仔小饅頭, 週三附餐一供應切酥餐包, 週三附餐一供應藍莓餐包, 週三附餐一供應奶油餐包, 週四附餐一供應豆漿, 週四附餐一供應肉包, 週四附餐一供應芋頭饅頭, 週四附餐一供應蔥花捲, 週五附餐一供應水果。

四、每月每週五供應三次有機豆漿