

114 學年度上學期國民小學 10 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
10/1	三	E3	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	時蔬	蔬菜 大蒜	三絲羹湯	脆筍絲 胡蘿蔔 乾木耳 雞蛋	豆漿		5.6	2	1.5	2.3	0	0	683	224	197
10/2	四	E4	糙米飯	米 糙米	黃金魚片	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	紅豆紫米湯	紅豆 紫米 二砂糖	藍莓餐包		6.5	2.2	1.5	2.5	0	0	770	310	216
10/3	五	E5	燕麥飯	米 燕麥	香油雞翅	雞翅 油包	筍干油腐	四角油豆腐 麻竹筍乾 胡蘿蔔 大蒜	蔬菜	蔬菜 大蒜	番茄蔬湯	時蔬 大番茄 薑 雞骨	水果		5.2	3.3	1.7	1.5	0	0	722	285	258
10/7	二	F2	糙米飯	米 糙米	洋蔥肉絲	豬後腿肉 洋蔥 胡蘿蔔 大蒜	蝦皮燴蒲瓜	蒲瓜 蝦皮 胡蘿蔔 大蒜	蔬菜	蔬菜 大蒜	海芽薑絲湯	乾裙帶菜 薑 柴魚片	紅豆餐包		5	1.8	2.3	2.3	0	0	646	284	202
10/8	三	F3	木須炒麵	刀削麵	木須配料	甘藍 乾木耳 蛋 大蒜 豬後腿肉	塔香海絲	海帶絲 九層塔 大蒜	蔬菜	蔬菜 大蒜	酸辣湯	豆腐 脆筍 胡蘿蔔 金針菇 乾木耳	黑糖饅頭		5	2.1	1.9	2.4	0	0	663	318	275
10/9	四	F4	糙米飯	米 糙米	銀蘿燒雞	肉雞 白蘿蔔 胡蘿蔔 大蒜	肉絲白菜	豬後腿肉 胡蘿蔔 大蒜 結球白菜	時蔬	蔬菜 大蒜	綠豆湯	綠豆 二砂糖	肉包		6.2	2.5	1.8	2.3	0	0	770	289	215
10/13	一	G1	白米飯	米	瓜仔肉	豬絞肉 醃漬花胡瓜 胡蘿蔔 大蒜	絞肉甘藍	豬絞肉 甘藍 胡蘿蔔 大蒜	蔬菜	蔬菜 大蒜	味噌湯	味噌 薑 柴魚片 洋蔥	海苔		5	2	2	2.3	0	0	654	275	190
10/14	二	G2	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	玉米炒蛋	雞蛋 冷凍玉米粒	蔬菜	蔬菜 大蒜	時蔬小魚湯	時蔬 小魚乾	銀絲卷		5.5	2	1.5	2.4	0	0	681	272	157
10/15	三	G3	鮮魚拌飯特餐	米 糙米	麥克雞塊	冷凍雞塊	拌飯配料	洋蔥 豬後腿肉 胡蘿蔔 大蒜 乾香菇 鮮魚片	蔬菜	蔬菜 大蒜	冬瓜大骨湯	冬瓜 雞骨	芋頭餐包		5	1.8	1.6	2.5	0	0	638	288	186
10/16	四	G4	糙米飯	米 糙米	椒鹽魚片	魚片 黑胡椒鹽	茄汁豆腐	豆腐 洋蔥 大蕃茄 蕃茄醬	蔬菜	蔬菜 大蒜	仙草甜湯	仙草凍 二砂糖	玉米饅頭		5	2.4	1.5	2.5	0	0	680	310	216
10/17	五	G5	小米飯	米 小米	三杯雞	肉雞 洋蔥 胡蘿蔔 九層塔 大蒜	韭香豆芽	韭香 綠豆芽 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	2.6	2	2.4	0	0	717	292	206
10/20	一	H1	白米飯	米	黑椒豬柳	豬後腿肉 洋蔥 胡蘿蔔 黑胡椒粒	蔬香冬粉	雞蛋 冬粉 蔬菜 乾木耳 大蒜	蔬菜	蔬菜 大蒜	紫菜蛋花湯	紫菜 雞蛋	旺仔小饅頭		5.7	2	1.5	2.3	0	0	690	280	182
10/21	二	H2	糙米飯	米 糙米	香炸魚排	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	蘿蔔貢丸湯	貢丸 白蘿蔔	芝麻饅頭		5	3.2	1.5	2.5	0	0	740	278	245
10/22	三	H3	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	糙米粥	雞蛋 糙米 胡蘿蔔 乾香菇 時瓜 油蔥酥	水果		4.5	2.4	1.5	2.3	0	0	636	293	202
10/23	四	H4	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	絞肉甘藍	豬絞肉 甘藍 胡蘿蔔 大蒜	蔬菜	蔬菜 大蒜	冬瓜銀耳湯	冬瓜糖磚 乾銀耳 二砂糖	芋頭饅頭 有機豆奶		5	2.5	1.7	2.4	0	0	688	273	182
10/27	一	I1	白米飯	米	打拋豬	豬絞肉 洋蔥 豆薯 大番茄 九層塔 大蒜	紅仁炒蛋	雞蛋 胡蘿蔔 大蒜	蔬菜	蔬菜 大蒜	時瓜大骨湯	時瓜 雞骨	旺仔小饅頭		5.2	2	1.8	2.3	0	0	663	293	202
10/28	二	I2	糙米飯	米 糙米	咖哩雞	肉雞 馬鈴薯 洋蔥 咖哩粉 胡蘿蔔	西油菜	豬絞肉 結球白菜 乾香菇 胡蘿蔔 大蒜	蔬菜	蔬菜 大蒜	金針肉絲湯	金針菜乾 豬後腿肉	紅豆捲		5.2	3	2	2.3	0	0	743	262	157
10/29	三	I3	西式特餐	通心麵	茄汁肉醬	豬絞肉 馬鈴薯 洋蔥 番茄醬	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	奶油餐包		5.3	2.3	1.6	2.5	0	0	696	288	186
10/30	四	I4	糙米飯	米 糙米	韓式燒肉	豬後腿肉 韓式泡菜 結球白菜 大蒜	涼拌海芽	海帶芽 胡蘿蔔 薑 芝麻(熟) 金針菇	蔬菜	蔬菜 大蒜	粉圓甜湯	粉圓 二砂糖	蔥花捲		6.3	1.8	1.8	2.3	0	0	725	300	216
10/31	五	I5	紫米飯	米 黑秈糯米	香酥魚片	鯊魚片	開陽蒲瓜	蒲瓜 胡蘿蔔 大蒜 蝦皮 乾香菇	蔬菜	蔬菜 大蒜	酸菜肉絲湯	酸菜 豬後腿肉	水果 有機豆奶		5.2	2.2	1.6	2.5	0	0	682	292	206

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:10 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，10/3(五)主菜是香油雞翅，10/21(二)主菜是香炸魚排，10/22(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，E5 湯品改為番茄蔬湯，F2 主菜改為洋蔥肉絲，G1 副菜一改為絞肉甘藍，G3 主食改為鮮魚拌飯特餐，H1 副菜一改為蔬香冬粉，H1 湯品改為紫菜蛋花湯，H2 湯品改為蘿蔔貢丸湯，I4 副菜一改為涼拌海芽，I5 主菜改為香酥魚片，

五、週一附餐一供應旺仔小饅頭，週一附餐一供應海苔，週二附餐一供應紅豆餐包，週二附餐一供應芝麻饅頭，週二附餐一供應銀絲卷，週二附餐一供應紅豆卷，週三附餐一供應水果，週三附餐一供應豆漿，週三附餐一供應黑糖饅頭，週三附餐一供應芋頭餐包，週三附餐一供應的油餐包，週四附餐一供應藍莓餐包，週四附餐一供應肉包，週四附餐一供應玉米饅頭，週四附餐一供應蔥花捲，週四附餐一供應芋頭饅頭，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 10 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
10/1	三	E3	米粉特餐	米粉	香菇若燥	素絞肉 冬瓜 乾香菇 薑	若絲南瓜	素肉絲 南瓜 薑	時蔬	蔬菜 薑	三絲羹湯	脆筍絲 胡蘿蔔 乾木耳 雞蛋	豆漿		5.6	1.8	1.5	2.3	0	0	668	224	197
10/2	四	E4	糙米飯	米 糙米	油煎蒸炒滑蛋	雞蛋	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	紅豆紫米湯	紅豆 紫米 二砂糖	藍莓餐包		6.5	2	1.5	2.5	0	0	755	310	216
10/3	五	E5	燕麥飯	米 燕麥	香滷豆包	豆包 滷包	筍干油腐	四角油豆腐 麻竹筍乾 胡蘿蔔 薑	蔬菜	蔬菜 薑	番茄蔬湯	時蔬 大番茄 薑	水果		5.2	2.8	1.5	1.5	0	0	679	285	258
10/7	二	F2	糙米飯	米 糙米	素排	素排	素炒蒲瓜	蒲瓜 胡蘿蔔 薑	蔬菜	蔬菜 薑	海芽薑絲湯	乾裙帶菜 薑	紅豆餐包		5	2	1.8	2.3	0	0	649	284	202
10/8	三	F3	木須炒麵	刀削麵	木須配料	甘藍 乾木耳 雞蛋 薑 素肉絲	塔香海絲	海帶絲 九層塔 薑	蔬菜	蔬菜 薑	酸辣湯	豆腐 脆筍 胡蘿蔔 金針菇 乾木耳	黑糖饅頭		5	1.6	1.9	2.4	0	0	626	318	275
10/9	四	F4	糙米飯	米 糙米	銀蘿燒腐	百頁豆腐 白蘿蔔 胡蘿蔔 薑	若絲白菜	素肉絲 胡蘿蔔 薑 結球白菜	時蔬	蔬菜 薑	綠豆湯	綠豆 二砂糖	菜包		6.2	1.8	1.7	2.3	0	0	715	289	215
10/13	一	G1	白米飯	米	瓜仔麵腸	麵腸 醃漬花胡瓜 胡蘿蔔 薑	絞若甘藍	素絞肉 甘藍 胡蘿蔔 薑	蔬菜	蔬菜 薑	味噌湯	味噌 薑 結球白菜	海苔		5	2	2	2.3	0	0	654	275	190
10/14	二	G2	糙米飯	米 糙米	素排	素排	玉米炒蛋	雞蛋 冷凍玉米粒	蔬菜	蔬菜 薑	時蔬湯	時蔬	銀絲卷		5.5	2.2	1.5	2.4	0	0	696	272	157
10/15	三	G3	拌飯特餐	米 糙米	麥克素塊	素麥克雞塊	拌飯配料	素肉絲 芹菜 胡蘿蔔 薑 乾香菇	蔬菜	蔬菜 薑	冬瓜湯	冬瓜 雞骨	芋頭餐包		5	2.5	1.5	2.5	0	0	688	288	186
10/16	四	G4	糙米飯	米 糙米	椒鹽豆包	豆包 黑胡椒鹽	茄汁豆腐	豆腐 大蕃茄 蕃茄醬	蔬菜	蔬菜 薑	仙草甜湯	仙草凍 二砂糖	玉米饅頭		5	2.5	1.5	2.5	0	0	688	310	216
10/17	五	G5	小米飯	米 小米	三杯百頁	百頁豆腐 杏鮑菇 胡蘿蔔 九層塔 薑	素炒豆芽	綠豆芽 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	1.8	2	2.4	0	0	657	292	206
10/20	一	H1	白米飯	米	黑椒麵腸	麵腸 杏鮑菇 胡蘿蔔 黑胡椒粒	蔬香冬粉	雞蛋 冬粉 蔬菜 乾木耳 薑	蔬菜	蔬菜 薑	紫菜蛋花湯	紫菜 雞蛋	旺仔小饅頭		5.7	2	1.6	2.3	0	0	693	280	182
10/21	二	H2	糙米飯	米 糙米	油煎蒸炒滑蛋	雞蛋	麻婆豆腐	豆腐 素絞肉 胡蘿蔔 薑 豆瓣醬	蔬菜	蔬菜 薑	蘿蔔素丸湯	素丸 白蘿蔔	芝麻饅頭		5	2.6	1.5	2.5	0	0	695	278	245
10/22	三	H3	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	糙米粥	雞蛋 糙米 胡蘿蔔 乾香菇 時瓜	水果		4.5	2.6	1.5	2.3	0	0	651	293	202
10/23	四	H4	糙米飯	米 糙米	糖醋豆干	豆干 胡蘿蔔 鳳梨罐頭 甜椒(青皮) 番茄糊 二砂糖	絞若甘藍	素絞肉 甘藍 胡蘿蔔 薑	蔬菜	蔬菜 薑	冬瓜銀耳湯	冬瓜糖磚 乾銀耳 二砂糖	芋頭饅頭	有機豆奶	5	2	1.7	2.4	0	0	651	273	182
10/27	一	I1	白米飯	米	打拋百頁	百頁豆腐 芹菜 豆薯 大番茄 九層塔 薑	紅仁炒蛋	雞蛋 胡蘿蔔 薑	蔬菜	蔬菜 薑	時瓜湯	時瓜	旺仔小饅頭		5.2	1.6	1.9	2.3	0	0	635	293	202
10/28	二	I2	糙米飯	米 糙米	咖哩麵腸	麵腸 馬鈴薯 咖哩粉 胡蘿蔔	西滷菜	素絞肉 結球白菜 乾香菇 胡蘿蔔 薑	蔬菜	蔬菜 薑	金針若絲湯	金針菜乾 素肉絲	紅豆卷		5.2	3.1	1.6	2.3	0	0	740	272	157
10/29	三	I3	西式特餐	通心麵	茄汁若醬	素絞肉 馬鈴薯 胡蘿蔔 番茄醬	若絲冬瓜	冬瓜 素肉絲 薑	蔬菜	蔬菜 薑	玉米濃湯	雞蛋 冷凍玉米粒 玉素米濃湯 調理包	奶油餐包		5.3	2	1.6	2.5	0	0	674	288	186
10/30	四	I4	糙米飯	米 糙米	韓式豆包	豆包 素韓式泡菜 結球白菜 薑	涼拌海芽	海帶芽 胡蘿蔔 薑 芝麻(熟) 金針菇	蔬菜	蔬菜 薑	粉圓甜湯	粉圓 二砂糖	銀絲卷		6.3	2	1.7	2.3	0	0	737	318	275
10/31	五	I5	紫米飯	米 黑秈糯米	油煎蒸炒滑蛋	雞蛋	素炒蒲瓜	蒲瓜 胡蘿蔔 薑 乾香菇	蔬菜	蔬菜 薑	酸菜若絲湯	酸菜 素肉絲	水果	有機豆奶	5.2	1.8	1.6	2.5	0	0	652	289	215

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:10 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，E5 湯品改為番茄蔬湯，F2 主菜改為素排，G1 副菜一改為絞若甘藍，G1 副菜二改為蜜汁豆干，G3 主食改為拌飯特餐，H1 副菜一改為蔬香冬粉，H1 副菜二改為香滷豆干，H1 湯品改為紫菜蛋花湯，H2 湯品改為蘿蔔素丸湯，I4 副菜一改為涼拌海芽，I5 主菜改為油煎蒸炒滑蛋，

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

四、每月每週五供應三次有機豆漿