

114 學年度上學期國民小學 11 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
11/3	一	J1	白米飯	米	麥克雞塊	麥克雞塊	蛋香刈薯	雞蛋 豆薯 大蒜	蔬菜	蔬菜 大蒜	鮮菇蔬湯	金針菇 時蔬 薑 雞骨	旺仔小饅頭		5.6	2	1.5	2.3	0	0	683	224	197
11/4	二	J2	糙米飯	米 糙米	金黃魚片	鯊魚片	田園玉米	百頁豆腐 冷凍毛豆仁 冷凍玉米粒 胡蘿蔔 大蒜	蔬菜	蔬菜 大蒜	酸菜冬粉湯	酸菜 冬粉 雞骨	豆漿		5.5	2.4	1.5	2.5	0	0	715	310	216
11/5	三	J3	炒麵特餐	麵條	滷蛋	雞蛋	炒麵配料	清雞丁 甘藍 胡蘿蔔 紅蔥頭 油蔥酥	時蔬	蔬菜 大蒜	肉絲羹湯	雞蛋 脆筍 素肉絲 乾木耳	原味餐包		5	2.2	1.9	2.4	0	0	671	272	157
11/6	四	J4	糙米飯	米 糙米	香酥魚排	魚排	菇拌海帶	乾裙帶菜 金針菇 大蒜	蔬菜	蔬菜 大蒜	紅豆薏仁湯	紅豆 薏仁 二砂糖	玉米饅頭		6.5	1.8	1.6	2.3	0	0	734	288	186
11/7	五	J5	芝麻飯	米 芝麻(熟)	香滷雞翅	雞翅 滷包	筍干油腐	四角油豆腐 麻竹筍乾 大蒜	蔬菜	蔬菜 大蒜	時瓜湯	時瓜 薑 雞骨	水果		5.2	3.2	1.5	2.3	0	0	745	285	258
11/10	一	K1	白米飯	米	咖哩絞肉	豬絞肉 馬鈴薯 胡蘿蔔 洋蔥 咖哩粉	蛋香紅仁	雞蛋 胡蘿蔔 大蒜	蔬菜	蔬菜 大蒜	味噌湯	乾裙帶菜 味噌 薑 柴魚片 豆腐	旺仔小饅頭		5.2	2.2	1.7	2.4	0	0	680	275	190
11/11	二	K2	糙米飯	米 糙米	筍干滷肉	麻竹筍干 豬後腿肉	小魚豆干	小魚乾 豆干片	蔬菜	蔬菜 大蒜	金針粉絲湯	金針菜乾 冬粉 薑 雞骨	紅豆捲		5.7	2.8	1.5	2.3	0	0	750	272	157
11/12	三	K3	麻油拌飯特餐	米 糙米	麥克雞塊	冷凍雞塊	麻油拌飯配料	洋蔥 豬後腿肉 甘藍 乾香菇 薑 麻油	蔬菜	蔬菜 大蒜	蘿蔔貢丸湯	白蘿蔔 貢丸	奶油餐包		5.5	1.8	1.5	2.5	0	0	670	288	186
11/13	四	K4	糙米飯	米 糙米	韓式燒肉	豬後腿肉 韓式泡菜 結球白菜 芝麻(熟) 大蒜	蛋香甘藍	雞蛋 甘藍 乾香菇 大蒜	蔬菜	蔬菜 大蒜	銀耳甜湯	乾銀耳 枸杞 二砂糖	銀絲捲		5	2	1.6	2.4	0	0	648	310	216
11/14	五	K5	燕麥飯	米 燕麥	三杯雞	肉雞 洋蔥 胡蘿蔔 九層塔 大蒜	玉米肉末	冷凍玉米粒 馬鈴薯 胡蘿蔔 豬絞肉	蔬菜	蔬菜 大蒜	羅宋湯	大番茄 洋蔥 甘藍	水果	有機豆奶	5.5	2.5	1.6	2.4	0	0	721	292	206
11/17	一	L1	白米飯	米	糖醋肉片	豬後腿肉 洋蔥 青椒 鳳梨罐頭	肉絲甘藍	豬後腿肉 甘藍 乾香菇 大蒜	蔬菜	蔬菜 大蒜	紫菜蛋花湯	紫菜 雞蛋	海苔		5.7	2.2	1.8	2.4	0	0	717	280	182
11/18	二	L2	糙米飯	米 糙米	香酥魚排	魚排	茄汁豆腐	豆腐 洋蔥 番茄糊 蕃茄醬	蔬菜	蔬菜 大蒜	榨菜肉絲湯	榨菜 豬後腿肉	黑糖饅頭		5	3	1.5	2.5	0	0	725	278	245
11/19	三	L3	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	原味餐包		5	2.5	1.5	2.4	0	0	683	256	188
11/20	四	L4	糙米飯	米 糙米	紅白燒肉	豬後腿肉 白蘿蔔 胡蘿蔔 大蒜	西滷菜	豬絞肉 結球白菜 乾木耳 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		6	2	1.7	2.3	0	0	716	293	202
11/21	五	L5	小米飯	米 小米	照燒雞	肉雞 洋蔥 胡蘿蔔 醬油 二砂糖	馬鈴薯肉末	豬絞肉 冷凍玉米粒 馬鈴薯	蔬菜	蔬菜 大蒜	番茄玉芽湯	大番茄 黃豆芽	水果	有機豆奶	5.8	2.6	1.5	2.4	0	0	747	273	182
11/24	一	M1	白米飯	米	瓜仔肉	豬絞肉 醃漬花胡瓜胡蘿蔔 大蒜	絞肉甘藍	甘藍 豬絞肉 胡蘿蔔 大蒜	蔬菜	蔬菜 大蒜	三絲羹湯	雞蛋 脆筍 時蔬 乾木耳 薑	奶酥餐包		5	2.1	2.1	2.3	0	0	664	293	202
11/25	二	M2	糙米飯	米 糙米	金黃魚片	鯊魚片	麻婆豆腐	豆腐 豬絞肉 大蒜 豆瓣醬 胡蘿蔔	蔬菜	蔬菜 大蒜	芹香白玉湯	白蘿蔔 芹菜 雞骨 薑	芝麻饅頭		5	2.8	1.5	2.5	0	0	710	262	157
11/26	三	M3	漢堡特餐	漢堡	美味豬排	肉排	漢堡料	豬絞肉 馬鈴薯 番茄糊 小黃瓜	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		3.5	2.7	1.5	2.4	0	0	593	288	186
11/27	四	M4	糙米飯	米 糙米	京醬肉絲	豬後腿肉 豆薯 胡蘿蔔 甜麵醬	黃瓜九片	大黃瓜 貢丸 胡蘿蔔 大蒜	蔬菜	蔬菜 大蒜	粉圓甜湯	粉圓 二砂糖	蔥花卷		6.5	1.8	1.5	2.4	0	0	736	300	216
11/28	五	M5	紫米飯	米 黑秈糯米	豆瓣雞丁	肉雞 洋蔥 胡蘿蔔 大蒜 豆瓣醬	照燒油腐	四角油豆腐 大蒜 醬油 二砂糖 白蘿蔔	蔬菜	蔬菜 大蒜	海芽薑絲湯	乾裙帶菜 薑 柴魚片	水果	有機豆奶	5.2	3.1	1.6	2.3	0	0	740	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:11 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, 11/7(五)主菜是香滷雞翅, 11/18(二)主菜是香酥魚排, 11/26(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, L1 主菜改為糖醋肉片, L2 主菜改為香酥魚排, L4 湯品改為綠豆脆圓湯,

五、週一附餐一供應旺仔小饅頭, 週一附餐一供應海苔, 週一附餐一供應奶酥餐包, 週二附餐一供應豆漿, 週二附餐一供應紅豆捲, 週二附餐一供應芝麻饅頭, 週二附餐一供應黑糖饅頭, 週三附餐一供應原味餐包, 週三附餐一供應奶油餐包, 週三附餐一供應銀絲卷, 週四附餐一供應玉米饅頭, 週四附餐一供應蔥花捲, 週四附餐一供應肉包, 週四附餐一供應銀絲捲, 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 11 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
11/3	一	J1	白米飯	米	麥克素塊	素麥克雞塊	蛋香刈薯	雞蛋 豆薯 薑	蔬菜	蔬菜 薑	鮮菇蔬湯	金針菇 時蔬 薑	旺仔小饅頭		5.6	1.8	1.5	2.3	0	0	668	224	197
11/4	二	J2	糙米飯	米 糙米	素排	素排	田園玉米	百頁豆腐 冷凍毛豆仁 冷凍玉米粒 胡蘿蔔 薑	蔬菜	蔬菜 薑	酸菜冬粉湯	酸菜 冬粉 薑	豆漿		5.5	2.4	1.5	2.5	0	0	715	310	216
11/5	三	J3	炒麵特餐	麵條	滷蛋	雞蛋	炒麵配料	素肉絲 甘藍 胡蘿蔔	時蔬	蔬菜 薑	若絲羹湯	雞蛋 脆筍 素肉絲 乾木耳	原味餐包		5	2	1.8	2.4	0	0	653	272	157
11/6	四	J4	糙米飯	米 糙米	牛蒡排	牛蒡排	菇拌海帶	乾裙帶菜 金針菇 薑	蔬菜	蔬菜 薑	紅豆薏仁湯	紅豆 薏仁 二砂糖	玉米饅頭		6.5	2	1.5	2.3	0	0	746	288	186
11/7	五	J5	芝麻飯	米 芝麻(熟)	香滷豆包	豆包 滷包	筍干油腐	四角油豆腐 麻竹筍乾 薑	蔬菜	蔬菜 薑	時瓜湯	時瓜 薑	水果		5.2	2.8	1.5	2.3	0	0	715	285	258
11/10	一	K1	白米飯	米	咖哩百頁	百頁豆腐 馬鈴薯 胡蘿蔔 芹菜 咖哩粉	蛋香紅仁	雞蛋 胡蘿蔔 薑	蔬菜	蔬菜 薑	味噌湯	乾裙帶菜 味噌 薑 豆腐	旺仔小饅頭		5.2	1.8	1.7	2.4	0	0	650	275	190
11/11	二	K2	糙米飯	米 糙米	筍干麵腸	麻竹筍干 麵腸	香油豆干	豆干 滷包	蔬菜	蔬菜 薑	金針粉絲湯	金針菜乾 冬粉 薑	紅豆捲		5.7	2.5	1.5	2.3	0	0	728	272	157
11/12	三	K3	麻油拌飯特餐	米 糯米	麥克素塊	素麥克雞塊	麻油拌飯配料	杏鮑菇 甘藍 素肉絲 乾香菇 薑 麻油	蔬菜	蔬菜 薑	蘿蔔素丸湯	白蘿蔔 素丸	奶油餐包		5.5	2	1.5	2.5	0	0	685	288	186
11/13	四	K4	糙米飯	米 糙米	韓式豆包	豆包 韓式泡菜 結球白菜 芝麻(熟) 薑	蛋香甘藍	雞蛋 甘藍 乾香菇 薑	蔬菜	蔬菜 薑	銀耳甜湯	乾銀耳 枸杞 二砂糖	銀絲捲		5	2.2	1.6	2.4	0	0	663	310	216
11/14	五	K5	燕麥飯	米 燕麥	三杯豆干	豆干 甜椒(青皮) 胡蘿蔔 九層塔 薑	玉米若末	冷凍玉米粒 馬鈴薯 胡蘿蔔 素絞肉	蔬菜	蔬菜 薑	羅宋湯	大番茄 甘藍	水果	有機豆奶	5.5	2	1.6	2.4	0	0	683	292	206
11/17	一	L1	白米飯	米	糖醋麵腸	麵腸 胡蘿蔔 青椒 鳳梨罐頭	若絲甘藍	素肉絲 甘藍 乾香菇 薑	蔬菜	蔬菜 薑	紫菜蛋花湯	紫菜 雞蛋	海苔		5.7	2.3	2	2.4	0	0	730	280	182
11/18	二	L2	糙米飯	米 糙米	香酥豆包	豆包	茄汁豆腐	豆腐 芹菜 番茄糊 蕃茄醬	蔬菜	蔬菜 薑	榨菜若絲湯	榨菜 素肉絲	黑糖饅頭		5	3.5	1.5	2.5	0	0	763	278	245
11/19	三	L3	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	原味餐包		5	3	1.5	2.4	0	0	721	256	188
11/20	四	L4	糙米飯	米 糙米	紅白燒腐	百頁豆腐 白蘿蔔 胡蘿蔔 薑	西滷菜	素絞肉 結球白菜 乾木耳 胡蘿蔔 薑	蔬菜	蔬菜 薑	綠豆脆圓湯	綠豆 脆圓 二砂糖	菜包		6	1.6	1.7	2.3	0	0	686	293	202
11/21	五	L5	小米飯	米 小米	照燒豆干	豆干 甜椒(青皮) 胡蘿蔔 醬油 二砂糖	馬鈴薯若末	素絞肉 冷凍玉米粒 馬鈴薯	蔬菜	蔬菜 薑	番茄玉芽湯	大番茄 黃豆芽 薑	水果	有機豆奶	5.8	2.6	1.5	2.4	0	0	747	273	182
11/24	一	M1	白米飯	米	瓜仔麵腸	麵腸 醃漬花胡瓜 胡蘿蔔 薑	絞若甘藍	甘藍 素絞肉 胡蘿蔔 薑	蔬菜	蔬菜 薑	三絲羹湯	雞蛋 脆筍 時蔬 乾木耳 薑	奶酥餐包		5	2.1	2.1	2.3	0	0	664	293	202
11/25	二	M2	糙米飯	米 糙米	油煎蒸炒滑蛋	雞蛋	麻婆豆腐	豆腐 素絞肉 薑 豆瓣醬 胡蘿蔔	蔬菜	蔬菜 薑	芹香白玉湯	白蘿蔔 芹菜 薑	芝麻饅頭		5	2.8	1.5	2.5	0	0	710	262	157
11/26	三	M3	漢堡特餐	漢堡	美味素排	素排	漢堡料	素絞肉 馬鈴薯 番茄糊 小黃瓜	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		3.5	2.7	1.5	2.4	0	0	593	288	186
11/27	四	M4	糙米飯	米 糙米	京醬豆干	豆干 豆薯 胡蘿蔔 甜麵醬	黃瓜九片	大黃瓜 素丸 胡蘿蔔 薑	蔬菜	蔬菜 薑	粉圓甜湯	粉圓 二砂糖	蔥花卷		6.5	1.8	1.8	2.4	0	0	743	300	216
11/28	五	M5	紫米飯	米 黑秈糯米	豆瓣豆包	豆包 芹菜 胡蘿蔔 薑 豆瓣醬	照燒油腐	四角油豆腐 薑 醬油 二砂糖 白蘿蔔	蔬菜	蔬菜 薑	海苔薑絲湯	乾裙帶菜 薑	水果	有機豆奶	5.2	2.8	1.6	2.3	0	0	718	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、大豆及使用亞硫酸鹽類及其相關製品」。

說明:11 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，L1 主菜改為糖醋麵腸，L2 主菜改為香酥豆包，L4 湯品改為綠豆脆圓湯，

三、週一附餐一供應旺仔小饅頭，週一附餐一供應海苔，週一附餐一供應奶酥餐包，週二附餐一供應豆漿，週二附餐一供應紅豆捲，週二附餐一供應芝麻饅頭，週二附餐一供應黑糖饅頭，週三附餐一供應原味餐包，週三附餐一供應奶油餐包，週三附餐一供應銀絲卷，週四附餐一供應玉米饅頭，週四附餐一供應蔥花捲，週四附餐一供應菜包，週四附餐一供應銀絲捲，週五附餐一供應水果。

四、每月每週五供應三次有機豆漿