

114 學年度上學期國民小學 12 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
12/1	一	N1	白米飯	米	梅子絞肉	豬絞肉 梅乾菜	紅苳炒蛋	雞蛋 胡蘿蔔 大蒜	蔬菜	蔬菜 大蒜	蘿蔔大骨湯	白蘿蔔 雞骨	旺仔小饅頭		5	2	2.1	2.3	0	0	656	224	197
12/2	二	N2	糙米飯	米 糙米	香酥魚排	魚排	家常豆腐	豬絞肉 豆腐 胡蘿蔔 青蔥 大蒜	蔬菜	蔬菜 大蒜	玉米蛋花湯	冷凍玉米粒 雞蛋	豆漿		5.2	3.2	1.5	2.5	0	0	754	310	216
12/3	三	N3	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	原味餐包		3.6	2.1	1.5	2.4	0	0	555	272	157
12/4	四	N4	糙米飯	米 糙米	蔥爆肉絲	豬後腿肉 洋蔥 胡蘿蔔 青蔥 大蒜	銀絲絞肉	豬絞肉 白蘿蔔 大蒜	蔬菜	蔬菜 大蒜	紅豆紫米湯	紅豆 紫米 二砂糖	玉米饅頭		6.5	2	1.5	2.4	0	0	751	288	186
12/5	五	N5	燕麥飯	米 燕麥	香滷腿排	腿排 滷包	韭香豆芽	綠豆芽 韭菜 豬後腿肉 胡蘿蔔 大蒜	蔬菜	蔬菜 大蒜	酸菜肉絲湯	酸菜 豬後腿肉	水果		5.2	2.8	1.6	2.3	0	0	718	285	258
12/8	一	O1	白米飯	米	黑椒豬柳	豬後腿肉 洋蔥 胡蘿蔔 黑胡椒粒	菇拌海帶	乾裙帶菜 金針菇 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	1.8	2	2.4	0	0	643	275	190
12/9	二	O2	糙米飯	米 糙米	黃金魚片	鯊魚片	奶油白菜	結球白菜 胡蘿蔔 大蒜 奶油(固態)	蔬菜	蔬菜 大蒜	紫菜蛋花湯	紫菜 薑 雞蛋	紅豆捲		5	2.2	1.6	2.5	0	0	668	272	157
12/10	三	O3	西式特餐	通心麵	茄汁肉醬	豬絞肉 馬鈴薯 洋蔥 番茄醬	絞肉甘藍	甘藍 豬絞肉 胡蘿蔔 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	肉包		3.6	2.1	1.5	2.4	0	0	555	288	186
12/11	四	O4	糙米飯	米 糙米	筍干滷肉	豬後腿肉 麻竹筍乾	螞蟻上樹	豬絞肉 冬粉 時蔬 乾木耳 大蒜	蔬菜	蔬菜 大蒜	枸杞銀耳湯	枸杞 二砂糖 乾銀耳	奶油餐包		5.7	2	1.5	2.3	0	0	690	310	216
12/12	五	P5	芝麻飯	米 芝麻(熟)	糖醋雞丁	肉雞 洋蔥 鳳梨罐頭甜椒(青皮) 番茄糊 二砂糖	蛋香碎脯	雞蛋 蘿蔔乾	蔬菜	蔬菜 大蒜	味噌湯	味噌 豆腐 柴魚片 青蔥	水果	有機豆奶	5.2	3.1	1.5	2.4	0	0	742	292	206
12/15	一	P1	白米飯	米	瓜仔肉	豬絞肉 醃漬花胡瓜 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	時蔬湯	時蔬 雞骨 胡蘿蔔	海苔		5	2	2.1	2.3	0	0	656	280	182
12/16	二	P2	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	什錦白菜	豬絞肉 乾木耳 結球白菜 胡蘿蔔 大蒜	蔬菜	蔬菜 大蒜	金針湯	金針菜乾 雞骨薑	黑糖饅頭		5	2	2	2.3	0	0	654	278	245
12/17	三	P3	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 大蒜	蔬菜	蔬菜 大蒜	四神湯	豬後腿肉 四神料	原味餐包		5	2	1.5	2.5	0	0	650	256	188
12/18	四	P4	糙米飯	米 糙米	京醬肉絲	豬後腿肉 豆薯 胡蘿蔔 甜麵醬	筍乾油腐	麻竹筍乾 油豆腐	蔬菜	蔬菜 大蒜	粉圓甜湯	粉圓 二砂糖	銀絲捲		6	2.5	1.5	2.3	0	0	749	293	202
12/19	五	P5	紫米飯	米 黑秈糯米	三杯雞	肉雞 杏鮑菇 胡蘿蔔 九層塔 大蒜	蛋香甘藍	甘藍 雞蛋 大蒜	蔬菜	蔬菜 大蒜	時瓜大骨湯	時瓜 雞骨	水果	有機豆奶	5.2	2.5	1.9	2.4	0	0	707	273	182
12/22	一	Q1	白米飯	米	回鍋肉片	豬後腿肉 洋蔥 胡蘿蔔 大蒜	刈苳炒蛋	雞蛋 豆薯 大蒜	蔬菜	蔬菜 大蒜	番茄玉芽湯	大番茄 黃豆芽 雞骨	奶酥餐包		5.6	2	1.5	2.3	0	0	683	293	202
12/23	二	Q2	糙米飯	米 糙米	鮮美雞翅	雞翅	麻婆豆腐	豆腐 豬絞肉 胡蘿蔔 大蒜 豆瓣醬	蔬菜	蔬菜 大蒜	海芽薑絲湯	乾裙帶菜 薑 雞蛋	芝麻饅頭		5	3.6	1.5	2.5	0	0	770	262	157
12/24	三	Q3	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 時瓜 乾香菇 胡蘿蔔 油蔥酥	旺仔小饅頭		5	2.3	1.5	2.3	0	0	664	288	186
12/26	五	Q5	小米飯	米 小米	銀羅燒雞	肉雞 白蘿蔔 胡蘿蔔 大蒜	川耳佐蛋	雞蛋 時蔬 乾木耳 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	2.8	1.8	2.3	0	0	723	292	206
12/29	一	R1	白米飯	米	咖哩絞肉	豬絞肉 洋蔥 胡蘿蔔 馬鈴薯 咖哩粉	沙茶冬粉	冬粉 時蔬 乾木耳 沙茶醬 豬絞肉 大蒜	蔬菜	蔬菜 大蒜	針菇湯	結球白菜 金針菇 胡蘿蔔 雞骨	旺仔小饅頭		5.6	2	1.6	2.4	0	0	690	252	157
12/30	二	R2	糙米飯	米 糙米	酥炸魚片	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	羅宋湯	洋蔥 甘藍 大番茄	芋頭饅頭		5.3	2.2	1.5	2.5	0	0	686	288	186
12/31	三	R3	木須炒麵	刀削麵	木須配料	甘藍 乾木耳 蛋 大蒜 豬後腿肉	豆皮白菜	豆皮 結球白菜 乾香菇 大蒜	蔬菜	蔬菜 大蒜	酸辣湯	豆腐 脆筍 胡蘿蔔 金針菇 乾木耳	紅豆餐包		5	2.2	1.7	2.4	0	0	666	282	206

通軌原管轄：「本月產品含有芋頭類、花生、雞蛋、堅果類、芝麻、含飽胃之穀物、大豆、魚類、使用亞硫酸鹽類及其相關製品。」

說明：12 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，12/5(五)主菜是香滷腿排，12/23(二)主菜是黃金魚排，12/24(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，N2 副菜一改為香酥魚排，N5 湯品改為玉米蛋花湯，N5 副菜一改為韭香豆芽，O3 副菜一改為絞肉甘藍，P1 湯品改為時蔬湯，P4 主菜改為茄汁肉絲

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，週二附餐一供應紅豆捲，週二附餐一供應豆漿，週二附餐一供應芝麻饅頭，週二附餐一供應芋頭饅頭，週三附餐一供應原味餐包，週三附餐一供應奶油餐包，週三附餐一供應紅豆餐包，週三附餐一供應旺仔小饅頭，週四附餐一供應玉米饅頭，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 12 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
12/1	一	N1	白米飯	米	梅干麵腸	麵腸 梅乾菜	紅荖炒蛋	雞蛋 胡蘿蔔 薑	蔬菜	蔬菜 薑	蘿蔔湯	白蘿蔔	旺仔小饅頭		5	1.8	2.1	2.3	0	0	641	224	197
12/2	二	N2	糙米飯	米 糙米	香酥豆包	豆包	家常豆腐	素絞肉 豆腐 胡蘿蔔 薑	蔬菜	蔬菜 薑	玉米蛋花湯	冷凍玉米粒 雞蛋	豆漿		5.2	3.8	1.5	2.5	0	0	799	310	216
12/3	三	N3	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	原味餐包		3.6	1.7	1.5	2.4	0	0	525	272	157
12/4	四	N4	糙米飯	米 糙米	芹香豆干	豆干 芹菜 胡蘿蔔 薑	銀籮紋若	素絞肉 白蘿蔔 薑	蔬菜	蔬菜 薑	紅豆紫米湯	紅豆 紫米 二砂糖	玉米饅頭		6.5	2	1.5	2.4	0	0	751	288	186
12/5	五	N5	燕麥飯	米 燕麥	素排	素排	素炒豆芽	綠豆芽 素肉絲 胡蘿蔔 薑	蔬菜	蔬菜 薑	酸菜若絲湯	酸菜 素肉絲	水果		5.2	3.3	1.6	2.3	0	0	755	285	258
12/8	一	O1	白米飯	米	黑椒豆干	豆干 甜椒(青皮) 胡蘿蔔 黑胡椒粒	菇拌海帶	乾裙帶菜 金針菇 薑	蔬菜	蔬菜 薑	鮮菇蔬湯	金針菇 時蔬 薑	旺仔小饅頭		5	1.6	2	2.4	0	0	628	275	190
12/9	二	O2	糙米飯	米 糙米	黃金豆包	豆包	奶油白菜	結球白菜 胡蘿蔔 薑 奶油(固態)	蔬菜	蔬菜 薑	紫菜蛋花湯	紫菜 薑 雞蛋	紅豆捲		5	2.3	1.7	2.5	0	0	678	272	157
12/10	三	O3	西式特餐	通心麵	茄汁若醬	素絞肉 馬鈴薯 芹菜 番茄醬	絞若甘藍	甘藍 素絞肉 胡蘿蔔 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	菜包		3.6	2	1.5	2.4	0	0	548	288	186
12/11	四	O4	糙米飯	米 糙米	筍干滷百頁	百頁豆腐 麻竹筍乾	螞蟻上樹	素絞肉 冬粉 時蔬 乾木耳 薑	蔬菜	蔬菜 薑	枸杞銀耳湯	枸杞 二砂糖 乾銀耳	奶油餐包		5.7	1.8	1.5	2.3	0	0	675	310	216
12/12	五	P5	芝麻飯	米 芝麻(熟)	糖醋麵腸	麵腸 鳳梨罐頭 甜椒(青皮) 番茄糊 二砂糖	蛋香碎脯	雞蛋 蘿蔔乾	蔬菜	蔬菜 薑	味噌湯	味噌 豆腐	水果	有機豆奶	5.2	2.2	1.5	2.4	0	0	675	292	206
12/15	一	P1	白米飯	米	瓜仔豆包	豆包 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	時蔬湯	時蔬 胡蘿蔔	海苔		5	2.5	2.1	2.3	0	0	694	280	182
12/16	二	P2	糙米飯	米 糙米	油煎蒸炒滑蛋	雞蛋	什錦白菜	素絞肉 乾木耳 結球白菜 胡蘿蔔 薑	蔬菜	蔬菜 薑	金針湯	金針菜乾 薑	黑糖饅頭		5	1.8	1.6	2.3	0	0	629	278	245
12/17	三	P3	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	原味餐包		5	3.1	1.5	2.5	0	0	733	256	188
12/18	四	P4	糙米飯	米 糙米	京醬豆干	豆干 豆薯 胡蘿蔔 甜麵醬	筍乾油腐	麻竹筍乾 油豆腐	蔬菜	蔬菜 薑	粉圓甜湯	粉圓 二砂糖	銀絲捲		6	2.3	1.5	2.3	0	0	734	293	202
12/19	五	P5	紫米飯	米 黑秈糯米	三杯麵腸	麵腸 杏鮑菇 胡蘿蔔 九層塔 薑	蛋香甘藍	甘藍 雞蛋 薑	蔬菜	蔬菜 薑	時瓜湯	時瓜	水果	有機豆奶	5.2	1.8	2.1	2.4	0	0	660	273	182
12/22	一	Q1	白米飯	米	回鍋麵腸	麵腸 芹菜 胡蘿蔔 薑	刈薯炒蛋	雞蛋 豆薯 薑	蔬菜	蔬菜 薑	番茄玉芽湯	大番茄 黃豆芽	奶酥餐包		5.6	1.8	1.5	2.3	0	0	668	293	202
12/23	二	Q2	糙米飯	米 糙米	鮮美豆包	豆包	麻婆豆腐	豆腐 素絞肉 胡蘿蔔 薑 豆瓣醬	蔬菜	蔬菜 薑	海芽薑絲湯	乾裙帶菜 薑 雞蛋	芝麻饅頭		5	3.5	1.5	2.5	0	0	763	262	157
12/24	三	Q3	刈包特餐	刈包	美味素排	素排	酸菜絞若	酸菜 素絞肉 薑	蔬菜	蔬菜 薑	糙米粥	雞蛋 糙米 時瓜 乾香菇 胡蘿蔔	旺仔小饅頭		5	2.6	1.5	2.3	0	0	686	288	186
12/26	五	Q5	小米飯	米 小米	銀籮燒腐	百頁豆腐 白蘿蔔 胡蘿蔔薑	川耳佐蛋	雞蛋 時蔬 乾木耳 薑	蔬菜	蔬菜 薑	榨菜若絲湯	榨菜 素肉絲	水果	有機豆奶	5.2	2	1.7	2.3	0	0	660	292	206
12/29	一	R1	白米飯	米	咖哩麵腸	麵腸 芹菜 胡蘿蔔 馬鈴薯 咖哩粉	沙茶冬粉	冬粉 時蔬 乾木耳 素沙茶醬 素絞肉 薑	蔬菜	蔬菜 薑	針菇湯	結球白菜 金針菇 胡蘿蔔	旺仔小饅頭		5.6	2	1.6	2.4	0	0	690	252	157
12/30	二	R2	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	羅宋湯	甘藍 大番茄	芋頭饅頭		5.3	2	1.5	2.5	0	0	671	288	186
12/31	三	R3	木須炒麵	刀削麵	木須配料	甘藍 乾木耳 蛋 薑 素肉絲	豆皮白菜	豆皮 結球白菜 乾香菇 薑	蔬菜	蔬菜 薑	酸辣湯	豆腐 脆筍 胡蘿蔔 金針菇 乾木耳	紅豆餐包		5	1.8	1.7	2.4	0	0	636	282	206

過敏原資訊:「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:12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，N2副菜一改為香酥豆包，N2湯品改為玉米蛋花湯，N5副菜一改為素炒豆芽，O3副菜一改為絞若甘藍，P1湯品改為時蔬湯，P4主菜改為茄汁麵腸

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，週二附餐一供應黑糖饅頭，週二附餐一供應紅豆地，週二附餐一供應豆漿，週二附餐一供應芝麻饅頭，週二附餐一供應芋頭饅頭，週三附餐一供應原味餐包，週三附餐一供應奶油餐包，週三附餐一供應紅豆餐包，週三附餐一供應旺仔小饅頭，週四附餐一供應玉米饅頭，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