

114 學年度下學期國民小學 4 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
4/1	三	F3	木須炒麵特餐	刀削麵	木須配料	甘藍 乾木耳 雞蛋 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	原味 餐包		5	2	1.8	2.4	0	0	653	272	157
4/2	四	F4	糙米飯	米 糙米	香油雞翅	三筋翅 油包	肉絲白菜	結球白菜 豬後腿肉 胡蘿蔔 大蒜	蔬菜	蔬菜 大蒜	紅豆紫米湯	紅豆 紫米 二砂糖	水果		6.5	2.5	1.5	2.3	0	0	784	288	186
4/7	二	G2	糙米飯	米 糙米	香酥魚片	鯊魚片	西油菜	豬絞肉 結球白菜 乾香菇 胡蘿蔔 大 蒜	蔬菜	蔬菜 大蒜	味噌湯	味噌 豆腐 柴魚片	堅果		5	2.6	1.5	2.5	0	0	695	272	157
4/8	三	G3	肉絲蛋炒飯特 餐	米 糙米	香雞排	雞排	肉絲蛋炒飯配 料	雞蛋 甘藍 洋葱 雞蛋 冷凍玉米粒 豬後腿肉	蔬菜	蔬菜 大蒜	蘿蔔貢丸湯	白蘿蔔 貢丸	奶油 餐包		5.1	2.5	1.5	2.5	0	0	695	288	186
4/9	四	G4	糙米飯	米 糙米	打拋豬	豬絞肉 豆薯 洋葱 大番茄 大蒜 九層 塔	螞蟻上樹	豬絞肉 冬粉 時蔬 乾木耳 大蒜	蔬菜	蔬菜 大蒜	粉圓甜湯	粉圓 二砂糖	紅豆捲		6.5	2	1.5	2.4	0	0	751	310	216
4/10	五	G5	小米飯	米 小米	和風燒雞	肉雞 白蘿蔔 小黃瓜 胡蘿蔔 大蒜 柴魚片	菜脯蛋	蘿蔔乾 雞蛋	蔬菜	蔬菜 大蒜	針菇蔬湯	時蔬 金針菇 薑 大骨	水果	有機 豆奶	5.2	2.8	1.8	2.3	0	0	723	292	206
4/13	一	H1	白米飯	米	椰香咖哩豬	豬絞肉 南瓜 洋葱 椰漿 咖哩粉	蜜汁豆干	豆干 芝麻(熟) 醬油 二砂糖	蔬菜	蔬菜 大蒜	海芽薑絲湯	海帶芽 大骨 薑 金針菇	旺仔小 饅頭		5.4	2.8	1.5	2.3	0	0	729	280	182
4/14	二	H2	糙米飯	米 糙米	照燒雞	肉雞 甜椒 胡蘿蔔 醬油 二砂糖 洋葱	蛋香刈薯	雞蛋 豆薯 大蒜	蔬菜	蔬菜 大蒜	金針湯	金針菜乾 大骨 薑 冬粉	黑糖 饅頭		5.8	2.5	1.5	2.4	0	0	739	278	245
4/15	三	H3	磨菇麵特餐	拉麵	茄汁肉醬	豬絞肉 馬鈴薯 洋葱 磨菇醬	肉絲甘藍	甘藍 豬後腿肉 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	原味 餐包		5.7	2.1	1.5	2.3	0	0	698	256	188
4/16	四	H4	糙米飯	米 糙米	筍乾肉丁	豬後腿肉 麻竹筍干 薑	白菜凍腐	凍豆腐 結球白菜 大蒜	蔬菜	蔬菜 大蒜	仙草甜湯	仙草凍 二砂糖	肉包		5	2.3	1.5	2.3	0	0	664	293	202
4/17	五	H5	紫米飯	米 黑秈糯米	糖醋雞	肉雞 洋葱 甜椒(青皮) 醬油 二砂糖	三絲豆包	豆包 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	2.7	1.9	2.4	0	0	722	273	182
4/20	一	I1	白米飯	米	麻油雞	肉雞 甘藍 杏鮑菇 薑片 麻油	蔬香寬粉	寬粉 結球白菜 豬絞肉 乾木耳 大蒜	蔬菜	蔬菜 大蒜	時蔬大骨湯	時蔬 大骨 薑	奶酥 餐包		5.4	2.7	1.8	2.3	0	0	729	293	202
4/21	二	I2	糙米飯	米 糙米	黃金魚片	鯊魚片	麻婆豆腐	豆腐 豬絞肉 青蔥 豆瓣醬	蔬菜	蔬菜 大蒜	玉米蛋花湯	冷凍玉米粒 雞蛋	芝麻 饅頭		5.3	3.2	1.5	2.5	0	0	761	262	157
4/22	三	I3	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	海苔		4	2.5	1.5	2.3	0	0	609	288	186
4/23	四	I4	糙米飯	米 糙米	瓜仔肉	豬絞肉 醃漬花胡瓜 胡蘿蔔 大蒜	家常豆干	豆干 芹菜 乾木耳 大蒜	蔬菜	蔬菜 大蒜	綠豆脆圓湯	綠豆 脆圓 二砂糖	銀絲卷		6.5	2.7	1.5	2.3	0	0	798	262	157
4/24	五	I5	燕麥飯	米 燕麥	三杯雞	肉雞 杏鮑菇 九層塔 大蒜 胡蘿蔔	蒸蛋	蒸蛋	蔬菜	蔬菜 大蒜	冬瓜薑絲湯	冬瓜 薑絲	水果	有機 豆奶	5.2	3.3	1.5	2.4	0	0	757	292	206
4/27	一	J1	白米飯	米	京醬肉絲	豬後腿肉 洋葱 胡蘿蔔 甜麵醬	醬燒豆腐	豆腐 乾香菇 大蒜 胡蘿蔔	蔬菜	蔬菜 大蒜	黃瓜湯	大黃瓜 大骨	旺仔小 饅頭		5.3	2.3	1.5	2.4	0	0	689	252	157
4/28	二	J2	糙米飯	米 糙米	豆瓣雞丁	肉雞 豆薯 胡蘿蔔 大蒜	蛋香甘藍	雞蛋 甘藍 乾木耳 大蒜	蔬菜	蔬菜 大蒜	紫菜蛋花湯	紫菜 雞蛋	豆漿		5	2.9	1.7	2.3	0	0	714	262	157
4/29	三	J3	鍋燒烏龍麵特 餐	烏龍麵	滷蛋	雞蛋	烏龍麵配料	豬後腿肉 甘藍 胡蘿蔔 乾香菇 黑輪 豆皮 沙茶醬 柴魚片	蔬菜	蔬菜 大蒜	番茄蔬湯	大番茄 時蔬 大骨 薑	原味 餐包		5	1.6	1.5	2.3	0	0	611	278	186
4/30	四	J4	糙米飯	米 糙米	香菇絞肉	豬絞肉 豆薯 乾香菇 大蒜	奶香玉米	冷凍玉米粒 冷凍毛豆仁 胡蘿蔔 大蒜 奶油(固態)	蔬菜	蔬菜 大蒜	冬瓜西米露甜湯	冬瓜糖磚 西谷米 二砂糖	水果		5.7	2	1.5	2.3	0	0	690	262	157

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:4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,4/2(四)主菜是香油雞翅,4/8(三)主菜是香雞排,4/22(三)主菜是美味肉排。

三、因食材調度問題, G3 主菜改為香雞排, G5 主菜改為和風燒雞, H1 副菜一改為蜜汁豆干, H4 主菜改為筍乾肉丁, H5 主菜改為糖醋雞, I1 主菜改為麻油雞, I4 主菜改為瓜仔肉, I4 湯品改為綠豆脆圓湯, J1 主菜改為京醬肉絲, J4 主菜改為香菇絞肉。

四、週一附餐一供應旺仔小饅頭,週一附餐一供應奶酥餐包,週二附餐一供應黑糖饅頭,週二附餐一供應堅果,週二附餐一供應芝麻饅頭,週三附餐一供應原味餐包,週三附餐一供應切油餐包,週三附餐一供應海苔,週四附餐一供應水果,週四附餐一供應紅豆捲,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。

五、每月每週五供應三次有機豆漿

114 學年度下學期國民小學 4 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
4/1	三	F3	木須炒麵特餐	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	原味 餐包		5	1.8	1.8	2.4	0	0	638	272	157
4/2	四	F4	糙米飯	米 糙米	香油豆包	豆包 油包	若絲白菜	結球白菜 素肉絲 胡蘿蔔 薑	蔬菜	蔬菜 薑	紅豆紫米湯	紅豆 紫米 二砂糖	水果		6.5	2.5	1.5	2.3	0	0	784	288	186
4/7	二	G2	糙米飯	米 糙米	油煎蒸炒滑 蛋	雞蛋	西油菜	素絞肉 結球白菜 乾香菇 胡蘿蔔 薑	蔬菜	蔬菜 薑	味噌湯	味噌 豆腐	堅果		5	2.4	1.5	2.5	0	0	680	272	157
4/8	三	G3	若絲蛋炒飯特 餐	米 糙米	素排	素排	若絲蛋炒飯配 料	雞蛋 甘藍 雞蛋 冷凍玉米粒 素肉 絲	蔬菜	蔬菜 薑	蘿蔔素丸湯	白蘿蔔 素丸	奶油 餐包		5.1	2.7	1.5	2.5	0	0	710	288	186
4/9	四	G4	糙米飯	米 糙米	打拋豆干	豆干 豆薯 芹菜 大番茄 薑 九層塔	螞蟻上樹	素絞肉 冬粉 時蔬 乾木耳 薑	蔬菜	蔬菜 薑	粉圓甜湯	粉圓 二砂糖	紅豆捲		6.5	2	1.5	2.4	0	0	751	310	216
4/10	五	G5	小米飯	米 小米	和風麵腸	麵腸 白蘿蔔 小黃瓜 胡蘿蔔 薑	菜脯蛋	蘿蔔乾 雞蛋	蔬菜	蔬菜 薑	針菇蔬湯	時蔬 金針菇 薑	水果	有機 豆奶	5.2	2	1.9	2.3	0	0	665	292	206
4/13	一	H1	白米飯	米	椰香咖哩豆 包	豆包 南瓜 胡蘿蔔 椰漿 咖哩粉	蜜汁豆干	豆干 芝麻(熟) 醬油 二砂糖	蔬菜	蔬菜 薑	海芽薑絲湯	海帶芽 薑 金針菇	旺仔小 饅頭		5.4	3	1.5	2.3	0	0	744	280	182
4/14	二	H2	糙米飯	米 糙米	照燒豆干	豆干 甜椒 胡蘿蔔 醬油 二砂糖	蛋香刈薯	雞蛋 豆薯 薑	蔬菜	蔬菜 薑	金針湯	金針菜乾 薑 冬粉	黑糖 饅頭		5.8	2.2	1.5	2.4	0	0	717	278	245
4/15	三	H3	磨菇麵特餐	拉麵	茄汁若醬	素絞肉 馬鈴薯 芹菜 磨菇醬	若絲甘藍	甘藍 素肉絲 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	原味 餐包		5.7	1.8	1.5	2.3	0	0	675	256	188
4/16	四	H4	糙米飯	米 糙米	筍乾麵腸	麵腸 筍乾 薑	白菜凍腐	凍豆腐 結球白菜 薑	蔬菜	蔬菜 薑	仙草甜湯	仙草凍 二砂糖	菜包		5	2.3	1.5	2.3	0	0	664	293	202
4/17	五	H5	紫米飯	米 黑秈糯米	糖醋百頁	百頁豆腐 甜椒(青皮) 醬油 二砂糖	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	水果	有機 豆奶	5.2	2	1.8	2.4	0	0	667	273	182
4/20	一	I1	白米飯	米	麻油豆干	豆干 甘藍 杏鮑菇 薑片 麻油	蔬香寬粉	寬粉 結球白菜 素絞肉 乾木耳 薑	蔬菜	蔬菜 薑	時蔬湯	時蔬 薑	奶酥 餐包		5.4	2.3	1.8	2.3	0	0	699	293	202
4/21	二	I2	糙米飯	米 糙米	黃金豆包	豆包	麻婆豆腐	豆腐 素絞肉 豆瓣醬	蔬菜	蔬菜 薑	玉米蛋花湯	冷凍玉米粒 雞蛋	芝麻 饅頭		5.3	3.7	1.5	2.5	0	0	799	262	157
4/22	三	I3	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	米粉羹	米粉 素絞肉 桶筍絲 素黑輪 胡 蘿蔔 乾木耳	海苔		4	3.1	1.5	2.3	0	0	644	288	186
4/23	四	I4	糙米飯	米 糙米	瓜仔麵腸	麵腸 醃漬花胡瓜 胡蘿蔔 薑	家常豆干	豆干 芹菜 乾木耳 薑	蔬菜	蔬菜 薑	綠豆脆圓湯	綠豆 脆圓 二砂糖	銀絲卷		6.5	2.5	1.5	2.3	0	0	784	262	157
4/24	五	I5	燕麥飯	米 燕麥	三杯百頁	百頁豆腐 杏鮑菇 九層塔 薑	蒸蛋	蒸蛋	蔬菜	蔬菜 薑	冬瓜薑絲湯	冬瓜 薑絲	水果	有機 豆奶	5.2	2	1.5	2.4	0	0	660	292	206
4/27	一	J1	白米飯	米	京醬豆包	豆包 豆薯 胡蘿蔔 甜麵醬	醬燒豆腐	豆腐 乾香菇 薑 胡蘿蔔	蔬菜	蔬菜 薑	黃瓜湯	大黃瓜	旺仔小 饅頭		5.3	2.5	1.5	2.4	0	0	704	252	157
4/28	二	J2	糙米飯	米 糙米	豆瓣麵腸	麵腸 芹菜 胡蘿蔔 薑 豆瓣醬	蛋香甘藍	雞蛋 甘藍 乾木耳 薑	蔬菜	蔬菜 薑	紫菜蛋花湯	紫菜 雞蛋	豆漿		5	2.1	1.8	2.3	0	0	656	262	157
4/29	三	J3	鍋燒烏龍麵特 餐	烏龍麵	油蛋	雞蛋	烏龍麵配料	素肉絲 甘藍 胡蘿蔔 乾香菇 素 黑輪 豆皮 素沙茶醬	蔬菜	蔬菜 薑	番茄蔬湯	大番茄 時蔬 薑	原味 餐包		5	2	1.5	2.3	0	0	641	278	186
4/30	四	J4	糙米飯	米 糙米	香菇絞若	素絞肉 豆薯 乾香菇 薑	奶香玉米	冷凍玉米粒 冷凍毛豆仁 胡蘿蔔 薑 奶油(固態)	蔬菜	蔬菜 薑	冬瓜西米露甜湯	冬瓜糖磚 西谷米 二砂糖	水果		5.7	1.6	1.5	2.3	0	0	660	262	157

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:4月份菜單編排說明如下:

一、星期一、五的蔬菜為有機蔬菜。

二、因食村調度問題，F4副菜二改為銀絲素輪，G3主菜改為素排，G5主菜改為和風麵腸，H1副菜一改為蜜汁豆干，H4主菜改為筍乾麵腸，H5主菜改為糖醋百頁，I1主菜改為麻油豆干，I4主菜改為瓜仔麵腸，I4湯品改為綠豆脆圓湯，J1主菜改為京醬豆包，J4主菜改為香菇絞若。

三、週一附餐一供應旺仔小饅頭，週一附餐一供應奶酥餐包，週二附餐一供應黑糖饅頭，週二附餐一供應堅果，週二附餐一供應芝麻饅頭，週二附餐一供應玉米饅頭，週三附餐一供應原味餐包，週三附餐一供應奶油餐包，週三附餐一供應海苔，週四附餐一供應水果，週四附餐一供應紅豆捲，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