

114 學年度下學期國民小學 5 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
5/4	一	K1	白米飯	米	打拋豬	豬絞肉 洋葱 豆薯 大番茄 九層塔 大蒜	照燒油豆腐	四角油豆腐 白蘿蔔 大蒜	蔬菜	蔬菜 大蒜	榨菜肉絲湯	榨菜 豬後腿肉	豆漿		5.2	2.6	1.5	2.3	0	0	700	272	157
5/5	二	K2	糙米飯	米 糙米	酥炸魚片	鯊魚片	番茄炒蛋	雞蛋 大番茄 番茄糊	蔬菜	蔬菜 大蒜	金針湯	金針菜乾 大骨 薑 冬粉	紅豆捲		5.1	2.2	1.5	2.5	0	0	672	256	188
5/6	三	K3	咖哩炒飯特餐	米 糙米	麥克雞塊	冷凍雞塊	咖哩配料	豬後腿肉 洋葱 胡蘿蔔 冷凍玉米粒 咖哩粉	蔬菜	蔬菜 大蒜	時瓜大骨湯	時瓜 大骨	奶油餐包		5.3	1.8	1.5	2.5	0	0	656	288	186
5/7	四	K4	糙米飯	米 糙米	紅白燒肉	豬後腿肉 白蘿蔔 胡蘿蔔 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	愛玉甜湯	愛玉 二砂糖 檸檬	玉米饅頭		5.5	2	1.5	2.3	0	0	676	310	216
5/8	五	K5	燕麥飯	米 燕麥	香滷雞翅	雞翅 滷包	冬瓜丸片	冬瓜 胡蘿蔔 大蒜 貢丸	蔬菜	蔬菜 大蒜	白菜金菇湯	結球白菜 金針菇 大骨	水果		5.2	2.5	1.6	2.3	0	0	695	292	206
5/11	一	L1	白米飯	米	黑胡椒豬柳	豬後腿肉 洋葱 胡蘿蔔 黑胡椒粒	凉拌海芽	海帶芽 金針菇 胡蘿蔔 薑	蔬菜	蔬菜 大蒜	時蔬湯	時蔬 大骨 薑	旺仔小饅頭		5	1.8	2	2.4	0	0	643	280	182
5/12	二	L2	糙米飯	米 糙米	香酥雞	肉雞 馬鈴薯 九層塔	黃瓜黑輪	大黃瓜 黑輪 胡蘿蔔 大蒜	蔬菜	蔬菜 大蒜	羅宋湯	大番茄 洋葱 甘藍	黑糖饅頭		5.3	2.5	1.7	2.5	0	0	714	278	245
5/13	三	L3	和風味噌烏龍麵特餐	烏龍麵	滷蛋	雞蛋	烏龍麵特餐配料	豬後腿肉 甘藍 乾木耳 冷凍玉米粒 筍乾 金針菇 青蔥	蔬菜	蔬菜 大蒜	日式味噌湯	味噌 柴魚片 豆腐 大骨	原味餐包		5.1	2	1.5	2.3	0	0	648	256	188
5/14	四	L4	糙米飯	米 糙米	鹹豬肉片	豬後腿肉 洋葱 胡蘿蔔 大蒜 醃鹹豬肉粉	蝦皮燴蒲瓜	蒲瓜 胡蘿蔔 蝦皮 乾木耳	蔬菜	蔬菜 大蒜	綠豆芋圓湯	綠豆 二砂糖 芋圓	肉包		6.5	1.8	1.7	2.3	0	0	736	293	202
5/15	五	L5	小米飯	米 小米	花瓜雞丁	肉雞 醃漬花瓜 胡蘿蔔 大蒜	燒賣	冷凍燒賣	蔬菜	蔬菜 大蒜	冬瓜薑絲湯	冬瓜 薑絲	水果	有機豆奶	5.2	2.5	1.5	2.3	0	0	693	273	182
5/18	一	M1	白米飯	米	春川炒雞	肉雞 韓式泡菜 結球白菜 青蔥	蟹味棒蒸蛋	冷凍蟹味棒 乾香菇 雞蛋	蔬菜	蔬菜 大蒜	蘿蔔貢丸湯	白蘿蔔 貢丸	奶酥餐包		5	3.4	1.5	2.3	0	0	746	293	202
5/19	二	M2	糙米飯	米 糙米	糖醋魚片	鯊魚片 洋葱	麻婆豆腐	豆腐 豬絞肉 胡蘿蔔 大蒜 豆瓣醬	蔬菜	蔬菜 大蒜	番茄蔬湯	大番茄 時蔬 大骨 薑	銀絲卷		5	2.8	1.5	2.5	0	0	710	262	157
5/20	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	果汁		3.6	2.7	1.5	2.4	0	0	600	288	186
5/21	四	M4	糙米飯	米 糙米	瓜仔肉	豬絞肉 醃漬花瓜 胡蘿蔔 大蒜	蔬香寬粉	豬後腿肉 寬粉 蔬菜 乾香菇 大蒜	蔬菜	蔬菜 大蒜	椰香西米露湯	西谷米 二砂糖 椰漿	芝麻饅頭		5.7	2	1.6	2.3	0	0	693	262	157
5/22	五	M5	紫米飯	米 黑秈糯米	沙茶三鮮	豬後腿肉 泡魷魚 洋葱 胡蘿蔔 九層塔 沙茶醬	冬瓜絞肉	冬瓜 豬絞肉 胡蘿蔔 大蒜	蔬菜	蔬菜 大蒜	海芽薑絲湯	乾裙帶菜 薑 雞蛋	水果	有機豆奶	5.2	2	2	2.4	0	0	672	292	206
5/25	一	N1	白米飯	米	咖哩雞丁	肉雞 馬鈴薯 洋葱 胡蘿蔔 咖哩粉	菜脯蛋	雞蛋 蘿蔔乾	蔬菜	蔬菜 大蒜	黃瓜湯	大黃瓜 大骨 薑	旺仔小饅頭		5.2	2.6	1.8	2.3	0	0	708	252	157
5/26	二	N2	糙米飯	米 糙米	壽喜燒肉	豬後腿肉 甘藍 胡蘿蔔 大蒜	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	時蔬蛋花湯	時蔬 雞蛋	果汁		5.3	2.2	1.5	2.3	0	0	677	288	186
5/27	三	N3	炒麵特餐	拉麵	香滷腿排	雞腿排 滷包	炒麵配料	洋葱 豬後腿肉 乾香菇 甘藍 胡蘿蔔	蔬菜	蔬菜 大蒜	酸辣湯	豆腐 脆筍 胡蘿蔔 金針菇 乾木耳	芋頭饅頭		5	2.9	1.5	2.4	0	0	714	262	157
5/28	四	N4	糙米飯	米 糙米	香菇絞肉	豬絞肉 冬瓜 乾香菇 大蒜	豆包甘藍	甘藍 豆包 胡蘿蔔 大蒜	蔬菜	蔬菜 大蒜	紅茶粉圓湯	紅茶包 粉圓 二砂糖	原味餐包		6	2	1.7	2.3	0	0	716	278	186
5/29	五	N5	芝麻飯	米 芝麻(熟)	清蒸魚片	鯊魚片	開陽扁蒲	蝦皮 胡蘿蔔 蒲瓜 乾木耳	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	2.3	0	0	673	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:5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,5/8(五)主菜是香滷雞翅,5/20(三)主菜是美味豬排,5/27(三)主菜是香滷腿排。

三、因食材調度問題,K1副菜一改為奶香玉米,K2主菜改為香酥雞,K2副菜一改為奶香玉米,L5主菜改為花瓜雞丁,M2主菜改為糖醋魚片,N3主菜改為香滷腿排,N5主菜改為清蒸魚片。

四、週一附餐一供應旺仔小饅頭,週一附餐一供應奶酥餐包,週一附餐一供應豆漿,週二附餐一供應黑糖饅頭,週二附餐一供應果汁,週二附餐一供應紅豆捲,週二附餐一供應銀絲卷,週三附餐一供應原味餐包,週三附餐一供應奶油餐包,週三附餐一供應果汁,週三附餐一供應玉米饅頭,週四附餐一供應原味餐包,週四附餐一供應芝麻饅頭,週四附餐一供應肉包,週四附餐一供應玉米饅頭,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 5 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
5/4	一	K1	白米飯	米	打拋麵腸	麵腸 甜椒(青皮) 豆薯 大番茄 九層塔 薑	照燒油腐	四角油豆腐 白蘿蔔薑	蔬菜	蔬菜 薑	榨菜若絲湯	榨菜 素肉絲	豆漿		5.2	2.9	1.6	2.3	0	0	725	272	157
5/5	二	K2	糙米飯	米 糙米	素排	素排	番茄炒蛋	雞蛋 大番茄 番茄糊	蔬菜	蔬菜 薑	金針湯	金針菜乾 薑 冬粉	玉米 饅頭		5.1	2.2	1.5	2.5	0	0	672	256	188
5/6	三	K3	咖哩炒飯特 餐	米 糙米	麥克素塊	素麥克雞塊	咖哩配料	素肉絲 芹菜 胡蘿蔔 馬鈴薯 咖哩粉	蔬菜	蔬菜 薑	時瓜湯	時瓜	奶油 餐包		5.3	2.3	1.5	2.5	0	0	694	288	186
5/7	四	K4	糙米飯	米 糙米	紅白燒腐	四角油豆腐 白蘿蔔 胡蘿蔔薑	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	愛玉甜湯	愛玉 二砂糖 檸檬	紅豆捲		5.5	1.6	1.8	2.3	0	0	654	310	216
5/8	五	K5	燕麥飯	米 燕麥	香滷豆包	豆包 滷包	冬瓜丸片	冬瓜 胡蘿蔔 薑 素丸	蔬菜	蔬菜 薑	白菜金菇湯	結球白菜 金針菇	水果		5.2	2.2	1.7	2.3	0	0	675	292	206
5/11	一	L1	白米飯	米	黑胡椒豆干	豆干 芹菜 胡蘿蔔 黑胡椒粒	涼拌海芽	海帶芽 金針菇 胡蘿蔔 薑	蔬菜	蔬菜 薑	時蔬湯	時蔬 薑	旺仔小 饅頭		5	1.6	2.1	2.4	0	0	631	280	182
5/12	二	L2	糙米飯	米 糙米	香酥豆包	豆包	黃瓜素輪	大黃瓜 素黑輪 胡蘿蔔 薑	蔬菜	蔬菜 薑	羅宋湯	大番茄 甘藍	黑糖 饅頭		5.3	2.2	1.7	2.5	0	0	691	278	245
5/13	三	L3	和風味噌烏 龍麵特餐	烏龍麵	滷蛋	雞蛋	烏龍麵特餐 配料	素肉絲 甘藍 乾木耳 冷凍 玉米粒 筍 金針菇	蔬菜	蔬菜 薑	日式味噌湯	味噌 豆腐	原味 餐包		5.1	2.4	1.5	2.3	0	0	678	256	188
5/14	四	L4	糙米飯	米 糙米	素排	素排	素炒蒲瓜	蒲瓜 胡蘿蔔 乾木耳	蔬菜	蔬菜 薑	綠豆芋圓湯	綠豆 二砂糖 芋圓	菜包		6.5	2	1.5	2.3	0	0	746	293	202
5/15	五	L5	小米飯	米 小米	花瓜麵腸	麵腸 醃漬花瓜 胡蘿蔔 薑	滷蛋	雞蛋	蔬菜	蔬菜 薑	冬瓜薑絲湯	冬瓜 薑絲	水果	有機 豆奶	5.2	2.5	1.5	2.3	0	0	693	273	182
5/18	一	M1	白米飯	米	春川炒百頁	百頁豆腐 韓式泡菜 結球白菜	素蟹味棒蒸 蛋	素冷凍蟹味棒 乾香菇 雞蛋	蔬菜	蔬菜 薑	蘿蔔素丸湯	白蘿蔔 素丸	奶酥 餐包		5	2.2	1.5	2.3	0	0	656	293	202
5/19	二	M2	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	番茄蔬湯	大番茄 時蔬 薑	芝麻 饅頭		5	2.3	1.5	2.5	0	0	673	262	157
5/20	三	M3	漢堡特餐	漢堡	美味豆包	豆包	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	果汁		3.6	3.2	1.5	2.4	0	0	638	288	186
5/21	四	M4	糙米飯	米 糙米	瓜仔麵腸	麵腸 醃漬花瓜 胡蘿蔔 薑	蔬香寬粉	素肉絲 寬粉 蔬菜 乾香菇 薑	蔬菜	蔬菜 薑	椰香西米露湯	西谷米 二砂糖 椰漿	銀絲卷		5.7	2.5	1.6	2.3	0	0	730	262	157
5/22	五	M5	紫米飯	米 黑秈糯米	素沙茶三鮮	素肉絲 豆干 芹菜 胡蘿蔔 九層塔 素沙茶醬	冬瓜絞若	冬瓜 素絞肉 胡蘿蔔 薑	蔬菜	蔬菜 薑	海芽薑絲湯	乾裙帶菜 薑 雞蛋	水果	有機 豆奶	5.2	2.2	2	2.4	0	0	687	292	206
5/25	一	N1	白米飯	米	咖哩百頁	百頁豆腐 馬鈴薯 甜椒(青皮) 胡蘿蔔 咖哩粉	菜脯蛋	雞蛋 蘿蔔乾	蔬菜	蔬菜 薑	黃瓜湯	大黃瓜 薑	旺仔小 饅頭		5.2	1.6	1.8	2.3	0	0	633	252	157
5/26	二	N2	糙米飯	米 糙米	壽喜豆干	豆干 甘藍 胡蘿蔔 薑	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	時蔬蛋花湯	時蔬 雞蛋	果汁		5.3	2.3	1.5	2.3	0	0	685	288	186
5/27	三	N3	炒麵特餐	拉麵	滷煎蒸炒滑 蛋	雞蛋	炒麵配料	素肉絲 胡蘿蔔 乾香菇 甘 藍	蔬菜	蔬菜 薑	酸辣湯	豆腐 脆筍 胡蘿蔔 金針菇 乾木耳	芋頭 饅頭		5	2.2	1.5	2.4	0	0	661	262	157
5/28	四	N4	糙米飯	米 糙米	香菇絞若	素絞肉 冬瓜 乾香菇 薑	豆包甘藍	甘藍 豆包 胡蘿蔔 薑	蔬菜	蔬菜 薑	紅茶粉圓湯	紅茶包 粉圓 二砂糖	原味 餐包		6	1.6	1.7	2.3	0	0	686	278	186
5/29	五	N5	芝麻飯	米 芝麻(熟)	香滷豆包	豆包	素炒扁蒲	胡蘿蔔 蒲瓜 乾木耳	蔬菜	蔬菜 薑	酸菜若絲湯	酸菜 素肉絲	水果	有機 豆奶	5.2	2.8	1.6	2.3	0	0	718	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:5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, K4 副菜一改為切香玉米, L2 主菜改為香酥豆包, L2 副菜一改為切香玉米, L5 主菜改為花瓜麵腸, M2 主菜改為滷煎蒸炒滑蛋, N3 主菜改為滷煎蒸炒滑蛋, N5 主菜改為香滷豆包。

三、週一附餐一供應旺仔小饅頭, 週一附餐一供應奶酥餐包, 週一附餐一供應豆漿, 週二附餐一供應黑糖饅頭, 週二附餐一供應果汁, 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, 週三附餐一供應果汁, 週三附餐一供應芋頭饅頭, 週四附餐一供應原味餐包, 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。

四、每月每週五供應三次有機豆漿