

# 114 學年度下學期國民小學 3 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
3/2	一	B1	白米飯	米	梅子肉末	豬絞肉 梅乾菜	肉絲豆芽	綠豆芽 胡蘿蔔 韭菜 大蒜 豬後腿肉	蔬菜	蔬菜 大蒜	味噌湯	味噌 海帶芽 豆腐	海苔		5.6	2.3	2	2.3	0	0	718	224	197
3/3	二	B2	糙米飯	米 糙米	咖哩雞	肉雞 馬鈴薯 胡蘿蔔 洋葱 咖哩粉	培根甘藍	甘藍 培根 大蒜	蔬菜	蔬菜 大蒜	蘿蔔湯	白蘿蔔 大骨 薑	豆漿		5.2	2.4	1.8	2.4	0	0	697	310	216
3/4	三	B3	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	蔬菜	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
3/5	四	B4	糙米飯	米 糙米	筍干滷肉	豬後腿肉 麻竹筍干	番茄滑蛋	大番茄 雞蛋	蔬菜	蔬菜 大蒜	粉圓甜湯	粉圓 二砂糖	蔥花捲		6.3	2	1.5	2.3	0	0	732	288	186
3/6	五	B5	小米飯	米 小米	香滷雞翅	三節翅 滷包	麻婆豆腐	豆腐 豬絞肉 青蔥 豆瓣醬	蔬菜	蔬菜 大蒜	鮮菇蔬湯	金針菇 時蔬 薑 大骨	水果		5.2	2.6	1.5	2.4	0	0	705	285	258
3/9	一	C1	白米飯	米	茄汁肉絲	豬後腿肉 洋葱 大番茄 番茄醬	西油菜	豬絞肉 結球白菜 乾木耳 胡蘿蔔 大蒜	蔬菜	蔬菜 大蒜	紫菜蛋花湯	紫菜 雞蛋	旺仔小饅頭		5	2.1	2	2.3	0	0	661	275	190
3/10	二	C2	糙米飯	米 糙米	椒鹽魚片	鯊魚片 胡椒鹽	玉米炒蛋	雞蛋 冷凍玉米粒	蔬菜	蔬菜 大蒜	番茄時蔬湯	大番茄 時蔬 薑 大骨	果汁		5.5	2.1	1.5	2.5	0	0	693	272	157
3/11	三	C3	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	奶油餐包		5.5	2	1.5	2.5	0	0	685	288	186
3/12	四	C4	糙米飯	米 糙米	金玉絞肉	豬絞肉 冷凍玉米粒 馬鈴薯 冷凍毛豆仁	照燒油腐	四角油豆腐 白蘿蔔 胡蘿蔔 大蒜	蔬菜	蔬菜 大蒜	銀耳甜湯	乾銀耳 枸杞 二砂糖	紅豆捲		5.2	2.5	1.5	2.4	0	0	697	310	216
3/13	五	C5	紫米飯	米 黑秈糯米	白玉燒雞	肉雞 白蘿蔔 胡蘿蔔 大蒜	螞蟻上樹	冬粉 豬絞肉 時蔬 胡蘿蔔 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		6	2.8	1.8	2.4	0	0	783	292	206
3/16	一	D1	白米飯	米	黑椒豬柳	豬後腿肉 洋葱 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	時蔬湯	時蔬 薑 大骨	海苔		5	1.8	2	2.3	0	0	639	280	182
3/17	二	D2	糙米飯	米 糙米	麻油雞	肉雞 甘藍 鮑菇 薑片 麻油	鮮增什錦	金針菇 時瓜 胡蘿蔔 乾木耳	蔬菜	蔬菜 大蒜	白菜粉絲湯	白菜 冬粉 胡蘿蔔 豬絞肉	黑糖饅頭		5.8	2.5	1.9	2.5	0	0	754	278	245
3/18	三	D3	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	時瓜貢丸湯	時瓜 貢丸	原味餐包		5	2.5	1.5	2.4	0	0	683	256	188
3/19	四	D4	糙米飯	米 糙米	韓式燒肉	豬後腿肉 韓式泡菜 結球白菜 大蒜	家常豆干	芹菜 豆干 乾木耳 大蒜	蔬菜	蔬菜 大蒜	紅豆紫米湯	紅豆 紫米 二砂糖	肉包		6.5	2.5	1.5	2.3	0	0	784	293	202
3/20	五	D5	芝麻飯	米 芝麻(熟)	香滷腿排	腿排 滷包	絞肉甘藍	豬絞肉 甘藍 乾木耳 大蒜	蔬菜	蔬菜 大蒜	金針肉絲湯	金針菜乾 豬後腿肉 薑	水果 有機豆奶		5.2	2.8	1.5	2.3	0	0	715	273	182
3/23	一	E1	白米飯	米	咖哩絞肉	豬絞肉 洋葱 胡蘿蔔 馬鈴薯 咖哩粉	肉絲白菜	結球白菜 豬後腿肉 乾木耳 大蒜	蔬菜	蔬菜 大蒜	榨菜肉絲湯	榨菜 豬後腿肉	奶酥餐包		5.2	2.2	1.8	2.3	0	0	678	293	202
3/24	二	E2	糙米飯	米 糙米	三杯雞	肉雞 杏鮑菇 胡蘿蔔 九層塔 大蒜	針菇豆腐	豆腐 金針菇 乾香菇 大蒜	蔬菜	蔬菜 大蒜	海芽薑絲湯	海帶芽 大骨 薑	芝麻饅頭		5	2.9	1.6	2.4	0	0	716	262	157
3/25	三	E3	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		4.8	2.4	1.6	2.3	0	0	660	288	186
3/26	四	E4	糙米飯	米 糙米	清蒸魚片	鯊魚片	奶香玉米	冷凍毛豆仁 冷凍玉米粒 胡蘿蔔 大蒜 奶油(固態)	蔬菜	蔬菜 大蒜	綠豆脆圓湯	綠豆 脆圓 二砂糖	銀絲卷		6.5	2	1.5	2.3	0	0	746	262	157
3/27	五	E5	燕麥飯	米 燕麥	糖醋雞丁	肉雞 洋葱 鳳梨罐頭甜椒(青皮) 番茄糊 二砂糖	銀蘿九片	白蘿蔔 貢丸片 胡蘿蔔	蔬菜	蔬菜 大蒜	白菜大骨湯	結球白菜 大骨 胡蘿蔔	水果 有機豆奶		5.2	2.5	2	2.4	0	0	711	292	206
3/30	一	F1	白米飯	米	客家肉絲	豬後腿肉 豆干 芹菜 胡蘿蔔 大蒜	肉絲胡瓜	胡瓜 豬後腿肉 胡蘿蔔 大蒜	蔬菜	蔬菜 大蒜	玉米蛋花湯	冷凍玉米粒 雞蛋	海苔		6	2.8	1.5	2.4	0	0	776	252	157
3/31	二	F2	糙米飯	米 糙米	花瓜雞	肉雞 醃漬花胡瓜 胡蘿蔔 大蒜	肉絲豆芽	綠豆芽 豬後腿肉 大蒜 韭菜	蔬菜	蔬菜 大蒜	羅宋湯	洋葱 甘藍 大蕃茄 薑	芋頭饅頭		5	2.5	2	2.3	0	0	691	288	186

過敏原警報:「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:3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,3/6(五)主菜是香滷雞塊,3/20(五)主菜是香滷腿排,3/25(三)主菜是美味肉排。  
 三、因食材調度問題,B1湯品改為味噌湯,B2主菜改為咖哩雞,B2副菜一改為培根甘藍,B5副菜一改為麻婆豆腐,B5湯品改為鮮菇蔬湯,C1主菜改為茄汁肉絲,C2主菜改為椒鹽魚片,C5主菜改為白玉燒雞,C4副菜一改為照燒油腐,C5副菜一改為螞蟻上樹,D2主菜改為三杯雞,E4主菜改為清蒸魚片,F1主菜改為客家肉絲,F1副菜一改為肉絲胡瓜,F2副菜一改為肉絲豆芽。  
 四、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,週二附餐一供應果汁,週二附餐一供應豆漿,週二附餐一供應芝麻饅頭,週三附餐一供應原味餐包,週三附餐一供應奶油餐包,週三附餐一供應旺仔小饅頭,週四附餐一供應蔥花捲,週四附餐一供應肉包,週四附餐一供應紅豆捲,週四附餐一供應銀絲卷,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 3 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
3/2	一	B1	白米飯	米	梅干麵腸	麵腸 梅乾菜	若絲豆芽	綠豆芽 胡蘿蔔 薑 素肉絲	蔬菜	蔬菜 薑	味噌湯	味噌 海帶芽 豆腐	旺仔小饅頭		5.6	2.2	1.8	2.3	0	0	706	224	197		
3/3	二	B2	糙米飯	米 糙米	咖哩百頁	百頁豆腐 馬鈴薯 胡蘿蔔 咖哩粉	素火腿甘藍	甘藍 素火腿 薑	蔬菜	蔬菜 薑	蘿蔔湯	白蘿蔔 薑	豆漿		5.2	1.6	1.7	2.4	0	0	635	310	216		
3/4	三	B3	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	蔬菜	蔬菜 薑	三絲羹湯	脆筍絲 胡蘿蔔 乾木耳 雞蛋	原味餐包		3.6	1.8	1.5	2.4	0	0	533	272	157		
3/5	四	B4	糙米飯	米 糙米	筍干豆干	豆干 麻竹筍干	番茄滑蛋	大番茄 雞蛋	蔬菜	蔬菜 薑	粉圓甜湯	粉圓 二砂糖	銀絲捲		6.3	1.8	1.5	2.3	0	0	717	288	186		
3/6	五	B5	小米飯	米 小米	香滷豆包	豆包 滷包	麻婆豆腐	豆腐 素絞肉 豆瓣醬	蔬菜	蔬菜 薑	鮮菇蔬湯	金針菇 時蔬 薑	水果		5.2	2.5	1.5	2.4	0	0	697	285	258		
3/9	一	C1	白米飯	米	茄汁豆干	豆干 甜椒(青皮) 大番茄 番茄醬	西滷菜	素絞肉 結球白菜 乾木耳 胡蘿蔔 薑	蔬菜	蔬菜 薑	紫菜蛋花湯	紫菜 雞蛋	旺仔小饅頭		5	2.2	2	2.3	0	0	669	275	190		
3/10	二	C2	糙米飯	米 糙米	椒鹽豆包	豆包 胡椒鹽	玉米炒蛋	雞蛋 冷凍玉米粒	蔬菜	蔬菜 薑	番茄時蔬湯	大番茄 時蔬 薑	果汁		5.5	2.2	1.5	2.5	0	0	700	272	157		
3/11	三	C3	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	奶油餐包		5.5	3	1.5	2.5	0	0	760	288	186		
3/12	四	C4	糙米飯	米 糙米	金玉麵腸	麵腸 冷凍玉米粒 馬鈴薯 冷凍毛豆仁	照燒油腐	四角油豆腐 白蘿蔔 胡蘿蔔 薑	蔬菜	蔬菜 薑	銀耳甜湯	乾銀耳 枸杞 二砂糖	紅豆捲		5.2	2.3	1.5	2.4	0	0	682	310	216		
3/13	五	C5	紫米飯	米 黑秈糯米	白玉燒腐	百頁豆腐 白蘿蔔 胡蘿蔔 薑	螞蟻上樹	冬粉 素絞肉 時蔬 胡蘿蔔 乾木耳	蔬菜	蔬菜 薑	酸菜若絲湯	酸菜 素肉絲	水果 有機豆奶		6	2.7	1.8	2.4	0	0	776	292	206		
3/16	一	D1	白米飯	米	黑椒麵腸	麵腸 芹菜 胡蘿蔔 黑胡椒粒	菇拌海帶	乾裙帶菜 金針菇 薑	蔬菜	蔬菜 薑	時蔬湯	時蔬 胡蘿蔔	海苔		5	1.6	2.1	2.3	0	0	626	280	182		
3/17	二	D2	糙米飯	米 糙米	麻油百頁	百頁豆腐 甘藍 杏鮑菇 薑片 麻油	鮮焗什錦	金針菇 時瓜 胡蘿蔔 乾木耳	蔬菜	蔬菜 薑	白菜粉絲湯	白菜 冬粉 胡蘿蔔 素絞肉	黑糖饅頭		5.8	1.9	1.9	2.5	0	0	709	278	245		
3/18	三	D3	炸醬麵特餐	拉麵	油蛋	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		
3/19	四	D4	糙米飯	米 糙米	韓式豆包	豆包 韓式泡菜 結球白菜 薑	家常豆干	芹菜 豆干 乾木耳 薑	蔬菜	蔬菜 薑	紅豆紫米湯	紅豆 紫米 二砂糖	菜包		6.5	2.8	1.6	2.3	0	0	809	293	202		
3/20	五	D5	芝麻飯	米 芝麻(熟)	牛蒡排	牛蒡排	絞若甘藍	素絞肉 甘藍 乾木耳 薑	蔬菜	蔬菜 薑	金針若絲湯	金針菜乾 素肉絲 薑	水果 有機豆奶		5.2	3.3	1.5	2.3	0	0	753	273	182		
3/23	一	E1	白米飯	米	咖哩豆包	豆包 芹菜 胡蘿蔔 馬鈴薯 咖哩粉	若絲白菜	結球白菜 素肉絲 乾木耳 薑	蔬菜	蔬菜 薑	榨菜若絲湯	榨菜 素肉絲	奶酥餐包		5.2	3.3	1.8	2.3	0	0	760	293	202		
3/24	二	E2	糙米飯	米 糙米	三杯麵腸	麵腸 杏鮑菇 胡蘿蔔 九層塔 薑	針菇豆腐	豆腐 金針菇 乾香菇 薑	蔬菜	蔬菜 薑	海苔薑絲湯	海帶芽 薑	芝麻饅頭		5	2	1.6	2.4	0	0	648	262	157		
3/25	三	E3	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		4.8	2.7	1.6	2.3	0	0	682	288	186		
3/26	四	E4	糙米飯	米 糙米	滷煎蒸炒滑蛋	雞蛋	奶香玉米	冷凍毛豆仁 冷凍玉米粒 胡蘿蔔 薑油(固態)	蔬菜	蔬菜 薑	綠豆脆圓湯	綠豆 脆圓 二砂糖	銀絲卷		6.5	1.6	1.5	2.3	0	0	716	262	157		
3/27	五	E5	燕麥飯	米 燕麥	糖醋豆干	豆干 鳳梨罐頭 甜椒(青皮) 番茄糊 二砂糖	銀蘿九片	白蘿蔔 素丸 胡蘿蔔	蔬菜	蔬菜 薑	白菜大骨湯	結球白菜 胡蘿蔔	水果 有機豆奶		5.2	1.6	1.8	2.4	0	0	637	292	206		
3/30	一	F1	白米飯	米	客家若絲	素肉絲 豆干 芹菜 胡蘿蔔 薑	若絲胡瓜	胡瓜 素肉絲 胡蘿蔔 薑	蔬菜	蔬菜 薑	玉米蛋花湯	冷凍玉米粒 雞蛋	旺仔小饅頭		6	2	1.5	2.4	0	0	716	252	157		
3/31	二	F2	糙米飯	米 糙米	花瓜麵腸	麵腸 醃漬花胡瓜 胡蘿蔔 薑	若絲豆芽	綠豆芽 素肉絲 薑 胡蘿蔔	蔬菜	蔬菜 薑	羅宋湯	甘藍 大蕃茄	芋頭饅頭		5	2	2	2.3	0	0	654	288	186		

過敏原標示:「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:3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，B1 湯品改為味噌湯，B2 主菜改為咖哩百頁，B2 副菜一改為素火腿甘藍，B5 副菜一改為麻婆豆腐，B5 湯品改為鮮菇蔬湯，C1 主菜改為茄汁豆干，C2 主菜改為椒鹽豆包，C5 主菜改為白玉燒腐，C4 主菜改為金玉麵腸，C4 副菜一改為照燒油腐，C5 副菜一改為螞蟻上樹，D2 主菜改為麻油百頁，E2 主菜改為三杯麵腸，E4 主菜改為滷煎蒸炒滑蛋，F1 主菜改為客家若絲，F1 副菜一改為若絲胡瓜，F2 副菜一改為若絲豆芽

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，週二附餐一供應果汁，週二附餐一供應豆漿，週二附餐一供應芝麻饅頭，週三附餐一供應原味餐包，週三附餐一供應奶油餐包，週三附餐一供應旺仔小饅頭，週四附餐一供應蔥花捲，週四附餐一供應肉包，週四附餐一供應紅豆捲，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

