

# 109 學年度上學期國民小學 12 月份葷食菜單-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	湯品類	湯品 食材明細	全穀 雜糧	蔬菜	豆魚 蛋肉	油脂堅 果種子	熱量	水果	鈣	鈉
1	二	P2	糙米飯	米 糙米	美味大雞腿	骨腿 薑	玉菜炒蛋	蛋 高麗菜 蒜	蔬菜	榨菜時蔬湯	榨菜 時蔬 薑	4	1.3	2.8	2	613		127	430
2	三	P3	肉燥麵特餐	拉麵	時瓜絞肉	絞肉 冬瓜 油蔥酥 乾香菇	韭香豆芽	豆包 豆芽菜 紅蘿蔔 蒜 韭菜	蔬菜	白玉肉絲湯	白蘿蔔 肉絲 薑	2.7	2	2.3	2	502		135	114
3	四	P4	糙米飯	米 糙米	咖哩肉片	肉片 南瓜 洋蔥 紅蘿蔔 咖哩粉	滷煎蒸炒蛋	蛋	蔬菜	紅豆湯圓	紅豆 二砂糖 湯圓	5.2	1.5	2	2	642		171	110
4	五	P5	小米飯	米 小米	地瓜燒雞	肉雞 地瓜 紅蘿蔔 蒜	蛋酥白菜	蛋 大白菜 蒜	蔬菜	紫菜湯	乾紫菜 洋蔥 薑	4.5	1.4	2.4	2	620		124	108
7	一	Q1	白米飯	米	蒜泥白肉	豬後腿肉 高麗菜 蒜 醬油 青	金珠翠玉	三色豆 玉米粒 絞肉 蒜	蔬菜	針菇時蔬湯	金針菇 時蔬 薑	4	1.4	2.7	1.5	585		168	77
8	二	Q2	糙米飯	米 糙米	蘿勒燒雞	肉雞 紅蘿蔔 刈薯 蒜 九層塔	蛋酥白菜	蛋 大白菜 蒜	蔬菜	紫菜湯	紫菜 洋蔥 薑	4.1	2.1	2.5	2.3	631		123	125
9	三	Q3	油飯特餐	米 糯米	香滷雞翅	雞翅 蒜 滷包	油飯配料	豬後腿肉 乾香菇 竹筍 蒜 油 蔥酥	蔬菜	時瓜大骨湯	時瓜 大骨 薑	4	1.5	2.8	2.2	626		166	182
10	四	Q4	糙米飯	米 糙米	碎瓜絞肉	絞肉 冬瓜 碎瓜 蒜 醬油	蛋香花椰	蛋 花椰菜 蒜	蔬菜	粉圓甜湯	粉圓 二砂糖	4	1.4	2.7	2.9	648		125	113
11	五	Q5	紫米飯	米 紫米	蘿蔔燉肉	肉丁 白蘿蔔 紅蘿蔔 蒜	海結凍腐	海帶結 凍豆腐 薑	蔬菜	玉米蛋花湯	玉米粒 紅蘿蔔 蛋 薑	4	2.1	2.5	1.9	6.5		110	114
14	一	R1	白米飯	米	家常肉片	豬後腿肉 高麗菜 紅蘿蔔 蒜	絞肉瓜粒	絞肉 時瓜 紅蘿蔔 乾木耳 蒜	蔬菜	香菇雞湯	白蘿蔔 肉雞 乾香菇 薑	4	2.1	2.2	2.2	597		287	263
15	二	R2	糙米飯	米 糙米	洋芋燒雞	肉雞 馬鈴薯 紅蘿蔔 蒜	紅仁炒蛋	蛋 紅蘿蔔 蒜	蔬菜	冬瓜湯	冬瓜 大骨 枸杞子 薑	4.3	1.4	3	2.5	674		231	220
16	三	R3	炊粉特餐	乾炊粉	醬燒肉排	肉排 滷包	炊粉配料	高麗菜 絞肉 紅蘿蔔 油蔥酥 乾香菇	蔬菜	針菇洋蔥湯	洋蔥 金針菇 薑 大骨	3.3	1.5	2.1	2.7	548		265	210
17	四	R4	糙米飯	米 糙米	蔥爆雞丁	肉雞 洋蔥 紅蘿蔔 蒜	豆包白菜	豆包 大白菜 乾香菇 紅蘿蔔 蒜	蔬菜	綠豆湯	綠豆 二砂糖	4.8	1.7	2.5	2.2	665		201	189
18	五	R5	燕麥飯	米 燕麥	南瓜燒肉	豬後腿肉 南瓜 蒜	肉絲豆芽	豆芽菜 肉絲 紅蘿蔔 蒜	蔬菜	味噌海芽湯	時蔬 柴魚片 味噌 海芽	4.8	1.3	2.3	2.2	640		204	211
21	一	S1	白米飯	米	京醬肉絲	肉絲 洋蔥 紅蘿蔔 蒜 甜麵醬	季豆干片	冷凍菜豆 豆干 蒜	蔬菜	時蔬湯	時蔬 薑 紅蘿蔔	4	1.7	2.5	2.1	605		173	107
22	二	S2	糙米飯	米 糙米	咖哩絞肉	絞肉 馬鈴薯 紅蘿蔔 蒜 咖哩粉	蛋酥白菜	蛋 大白菜 紅蘿蔔 乾香菇 蒜	蔬菜	時瓜湯	時瓜 大骨 枸杞子 薑	4.4	1.9	2.2	2.1	615		178	111
23	三	S3	西式特餐	通心粉	酥炸魚排	魚排 胡椒鹽	茄汁肉醬	絞肉 番茄 洋蔥 西芹 蒜 番茄醬	蔬菜	南瓜濃湯	南瓜 蛋 洋蔥 濃湯粉	3.2	1.4	2.8	2.1	564		191	91
24	四	S4	糙米飯	米 糙米	瓜仔雞	肉雞 醬瓜 蒜	玉米三色	玉米粒 三色豆 蒜 絞肉	蔬菜	仙草茶	仙草干 糖	4.4	1	2.5	1.8	602		156	114
25	五	S5	芝麻飯	米 黑芝麻	鐵板肉片	肉片 筍片 紅蘿蔔 蒜	番茄豆腐	豆腐 番茄 蒜	蔬菜	榨菜金針湯	榨菜 乾金針 肉絲 薑	4	1.4	2.7	2.1	612		125	186
28	一	T1	白米飯	米	鳳梨燒雞	肉雞 蔴鳳梨 紅蘿蔔 冬瓜 蒜	銀蘿絞肉	絞肉 白蘿蔔 紅蘿蔔 蒜	蔬菜	紫菜湯	紫菜 洋蔥 薑	4	2	2.5	2	558		94	133
29	二	T2	糙米飯	米 糙米	香滷雞翅	三節翅 薑 滷包	雙色花椰	青花菜 白花菜 紅蘿蔔 蒜	蔬菜	白玉枸杞湯	白蘿蔔 枸杞子 大骨 薑	4	1.8	2.3	2	542		95	127
30	三	T3	羹麵特餐	麵條	炸柳葉魚	柳葉魚 胡椒鹽	豆包時蔬	時蔬 紅蘿蔔 蒜 豆包	蔬菜	三絲羹湯	蛋 筍絲 豬後腿肉 紅蘿蔔 乾木耳	4	1.3	2.6	2	546		105	745
31	四	T4	糙米飯	米 糙米	打拋豬	絞肉 杏鮑菇 九層塔 洋蔥 番茄 蒜	紅仁炒蛋	蛋 紅蘿蔔 蒜	蔬菜	紅豆湯	紅豆 二砂糖	4.8	1.5	2.1	2	580		101	109

過敏原警語:「本月產品含有蛋、堅果類、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:12月份菜單編排說明如下:一、星期一的蔬菜為有機蔬菜。 二、為符合每月第一週的週二吃大雞腿。 三、大骨可能替換為雞骨或肉絲。 四、各廚房菜單中,蒜、薑、紅蔥頭可視情況相互等量取代。

四、因食材調度問題,P3肉燥麵特餐使用拉麵,P4、R3副菜對調,R5副菜對調,Q5、R5湯品對調。 五、避免食材重複性,C3、Q3的主食、副菜一、副菜二對調,P5主菜改為地瓜燒雞。 六、T3羹麵特餐的麵條、三絲羹湯,請拌在一起食用。