**112學年度上學期國民中學9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** | **副菜二** | **副菜二****食材明細** | **蔬菜** | **湯 品 類** | **湯品****食材明細** | **附餐1** | **附餐2** | **全榖****雜糧** | **蔬菜** | **豆魚****雞蛋肉** | **油脂堅果種子** | **熱量** | **水果** | **鈣** | **鈉** |
| **8/30** | **三** | **A3** | 泰式特餐 |  米  | 打拋豬 | 豬絞肉 時蔬 大蒜 檸檬 九層塔 | 蝦醬甘藍 | 甘藍 蝦皮 魚露 豬絞肉大蒜 | 風味魚丸 | 虱目魚丸 | 蔬菜 | 冬蔭功湯 | 秀珍菇 大番茄 南薑 檸檬 香茅 | 饅頭 |  | 5.2 | 2.1 | 2.4 | 3 | 732 |  | 330 | 212 |
| **8/31** | **四** | **A4** | 糙米飯 | 米 糙米 | 豆瓣雞丁 | 肉雞 刈薯 胡蘿蔔 大蒜 | 韭香豆芽 | 胡蘿蔔 綠豆芽 韮菜 乾木耳 大蒜 | 香滷油腐 | 四角油豆腐 麻竹筍干 滷包 大蒜 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 二砂糖 | **果汁** |  | 6.3 | 1.6 | 2.8 | 3 | 826 |  | 328 | 255 |
| **1** | **五** | **A5** | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 鹹豬肉片 | 豬後腿肉 洋蔥 胡蘿蔔 青蔥 大蒜 醃鹹豬肉粉 | 白菜蛋香 | 雞蛋 結球白菜 乾香菇 大蒜 | 豆皮海帶 | 豆皮 海帶 金針菇 大蒜 | 蔬菜 | 酸菜肉絲湯 | 酸菜 豬後腿肉 | **水果** | **有機豆奶** | 5.2 | 1.7 | 2.7 | 3 | 744 |  | 333 | 202 |
| **4** | **一** | **B1** | 白米飯 | 米 | 家常滷肉 | 豬後腿肉 海帶結 麵輪 大蒜 | 三絲豆包 | 豆包 綠豆芽 韮菜 大蒜 | 蔬香冬粉 | 雞蛋 冬粉 蔬菜 乾木耳 大蒜 | 蔬菜 | 三目蔬湯 | 時蔬 鮮菇 胡蘿蔔 薑 雞骨 | **包子** |  | 5.7 | 2 | 2.4 | 3 | 764 |  | 300 | 202 |
| **5** | **二** | **B2** | 糙米飯 | 米 糙米 | 椒鹽魚排 | 鯊魚片 胡椒鹽 | 鮮菇豆腐 | 豆腐 杏鮑菇 乾香菇 大蒜 | 蛋香碎脯 | 雞蛋 蘿蔔乾 胡蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 針菇時瓜湯 | 時瓜 金針菇 薑 雞骨 | **餐包** |  | 5 | 1.9 | 3 | 3 | 758 |  | 318 | 275 |
| **6** | **三** | **B3** | 西式特餐 | 義大利麵 | 茄汁肉醬 | 豬絞肉 馬鈴薯 洋蔥 蕃茄醬 | 清炒花椰 | 冷凍花椰菜 胡蘿蔔 大蒜 | 培根混炒 | 培根 刈薯 大蒜 | 蔬菜 | 玉米濃湯 | 雞蛋 玉米醬罐頭 玉米濃湯調理包 | **果汁** |  | 4 | 1.6 | 2 | 3 | 605 |  | 383 | 242 |
| **7** | **四** | **B4** | 糙米飯 | 米 糙米 | 照燒雞 | 肉雞 洋蔥 胡蘿蔔 照燒醬 | 雪菜豆干 | 豆干 雪裡蕻 大蒜 | 絞肉甘藍 | 豬絞肉 甘藍 胡蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 紅豆湯 | 紅豆 二砂糖 | **餐包** |  | 6 | 2.2 | 2.9 | 3 | 828 |  | 378 | 295 |
|  **8** | **五** | **B5** | 小米飯 | 米 小米 | 韓式燒肉 | 豬後腿肉 韓式泡菜 結球白菜 大蒜 芝麻(熟) | 香滷凍腐 | 凍豆腐 白蘿蔔 胡蘿蔔 大蒜 | 清炒瓜苗 | 隼人瓜苗 胡蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 蛋花芽湯 | 乾裙帶菜 雞蛋 薑 | **水果** | **有機豆奶** | 5.2 | 2.2 | 2.2 | 3 | 719 |  | 303 | 232 |
| **11** | **一** | **C1** | 白米飯 | 米 | 瓜仔肉 | 豬絞肉 醃漬花胡瓜 胡蘿蔔 大蒜 | 時蔬蛋香 | 雞蛋 時蔬 洋蔥 大蒜 | 奶香馬鈴薯 | 冷凍玉米粒 馬鈴薯 奶油(固態) 大蒜 | 蔬菜 | 金針冬粉湯 | 金針菜乾 冬粉 薑 雞骨 | **包子** |  | 5.8 | 1.7 | 2.3 | 3 | 756 |  | 166 | 490 |
| **12** | **二** | **C2** | 糙米飯 | 米 糙米 | 紅燒雞翅 | 三節翅 滷包 | 西滷菜 | 豬絞肉 結球白菜 乾香菇胡蘿蔔 大蒜 | 番茄豆腐 | 豆腐 洋蔥 大番茄 蕃茄醬 | 蔬菜 | 枸杞時瓜湯 | 時瓜 枸杞 薑 雞骨 | **餐包** |  | 5 | 2.3 | 2.5 | 3 | 730 |  | 155 | 117 |
| **13** | **三** | **C3** | 越式特餐 | 拉麵 | 越式炒肉 | 豬後腿肉 洋蔥 胡蘿蔔 乾香茅 大蒜 | 魚露時蔬 | 豬絞肉 時蔬 魚露 紅蔥頭 | 豆皮豆芽 | 豆皮 綠豆芽 韮菜 大蒜 | 蔬菜 | 越式高湯 | 大番茄 鳳梨罐頭 南薑 檸檬 雞高湯 | **果汁** |  | 5 | 2.6 | 2.2 | 3 | 715 |  | 152 | 186 |
| **14** | **四** | **C4** | 糙米飯 | 米 糙米 | 沙茶鮮魚 | 鯊魚丁 刈薯 胡蘿蔔 沙茶醬 | 川耳佐蛋 | 雞蛋 洋蔥 川耳 大蒜 | 絞肉甘藍 | 豬絞肉 甘藍 胡蘿蔔大蒜  | 蔬菜 | 仙草甜湯 | 仙草凍 二砂糖 |  **饅頭** |  | 5.5 | 2 | 2.5 | 3 | 758 |  | 233 | 216 |
| **15** | **五** | **C5** | 紫米飯 | 米 黑糯米 | 咖哩雞 | 肉雞 馬鈴薯 洋蔥 咖哩粉 | 清炒花椰 | 冷凍花椰菜 胡蘿蔔 大蒜 | 照燒油腐 | 四角油豆腐 白蘿蔔 醬油 紅砂糖 | 蔬菜 | 味噌湯 | 乾裙帶菜 味噌 薑 柴魚片 | 水果 | 有機豆奶 | 5.7 | 2 | 2.8 | 3 | 794 |  | 230 | 216 |
|  **18** | **一** | **D1** | 白米飯 | 米 | 黑椒豬柳 | 豬後腿肉 洋蔥 胡蘿蔔 黑胡椒粒 | 培根豆芽 | 培根 綠豆芽 韮菜 大蒜 | 蛋香刈薯 | 雞蛋 刈薯 大蒜 | 蔬菜 | 針菇蔬湯 | 金針菇 時蔬 薑 雞骨 | **包子** |  | 5.5 | 2 | 2.2 | 3 | 735 |  | 280 | 182 |
| **19** | **二** | **D2** | 糙米飯 | 米 糙米 | 金黃魚排 | 鯊魚片 | 後山鹹豬肉 | 豬後腿肉 甘藍 大蒜 胡蘿蔔 | 白菜滷 | 豬絞肉 結球白菜 乾香菇 胡蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 紫菜 雞蛋 薑 | **豆漿** |  | 5 | 2 | 2.8 | 3 | 745 |  | 258 | 245 |
| **20** | **三** | **D3** | 菲式特餐 | 米 糙米 | 醬醋燒雞 | 肉雞 馬鈴薯 月桂葉 白醋 薑 | 菲式配料 | 豬絞肉 洋蔥 醬油 大蒜 | 馬拉盞 | 時蔬 蝦皮 大蒜 乾蔥頭 紅辣椒 | 蔬菜 | 菲式蔬菜湯 | 時蔬 大番茄 羅望子 雞骨 | **果汁** |  | 6 | 2.1 | 2.9 | 3 | 825 |  | 283 | 202 |
|  **21** |  | **D4** | 糙米飯 | 米 糙米 | 筍干滷肉 | 豬後腿肉 麻竹筍干 大蒜 | 菇拌海帶 | 乾裙帶菜 金針菇 大蒜 | 銀蘿凍腐 | 凍豆腐 白蘿蔔 胡蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 檸檬愛玉 | 愛玉凍 檸檬 | **饅頭** |  | 5.5 | 1.8 | 2.1 | 3 | 723 |  | 388 | 265 |
| **22** |  | **D5** | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 三杯雞 | 肉雞 洋蔥 胡蘿蔔 九層塔 大蒜 | 蛋香甘藍 | 雞蛋 甘藍 乾香菇 大蒜 | 螞蟻上樹 | 豬絞肉 冬粉 時蔬 乾木耳 大蒜 | 蔬菜 | 時瓜貢丸湯 | 時瓜 貢丸切片 | **餐包** | **有機豆奶** | 6 | 2.4 | 2.9 | 3 | 833 |  | 273 | 202 |
| **23** |  | **D6** | 白米飯 | 米 | 麥克雞塊 | **冷凍雞塊** | 蛋燴時瓜 | 雞蛋 時瓜 胡蘿蔔 乾木耳 大蒜 | 鮮菇豆腐 | 豆腐 秀珍菇 乾香菇 胡蘿蔔大蒜 | 蔬菜 | 海芽薑絲湯 | 乾裙帶菜 薑 雞骨 | **水果** |  | 5 | 2 | 3.1 | 3 | 768 |  | 255 | 214 |
| **25** | **一** | **E1** | 白米飯 | 米 | 咖哩絞肉 | 豬絞肉 馬鈴薯 胡蘿蔔 咖哩粉 | 芹香干片 | 豆干 芹菜 胡蘿蔔 大蒜 | 木須蛋香 | 雞蛋 洋蔥 乾木耳 大蒜 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 薑 雞骨 | **包子** |  | 5.5 | 2.2 | 2.7 | 3 | 778 |  | 340 | 252 |
| **26** | **二** | **E2** | 糙米飯 | 米 糙米 | 醬香雞翅 | 三節翅 滷包 | 鮮菇豆腐 | 豆腐 秀珍菇 乾香菇 胡蘿蔔 大蒜  | 肉絲豆芽 | 豬後腿肉 綠豆芽 韮菜 大蒜 | 蔬菜 | 金針肉絲湯 | 金針菜乾 豬後腿肉 | **餐包** |  | 5 | 1.7 | 3.4 | 3 | 783 |  | 348 | 257 |
| **27** | **三** | **E3** | 刈包特餐 | 刈包 | 酸菜肉片 | 豬後腿肉 酸菜 大蒜 | 清炒甘藍 | 甘藍 乾木耳 大蒜 | 關東煮 | 黑輪 玉米段 白蘿蔔 大蒜 味醂 | 蔬菜 | 糙米粥 | 雞蛋 糙米 胡蘿蔔 乾香菇 時瓜 油蔥酥 | 果汁 |  | 5 | 2.7 | 2 | 3 | 703 |  | 356 | 242 |
| **28** | **四** | **E4** | 糙米飯 | 米 糙米 | 豉香魚丁 | 鯊魚丁 白蘿蔔 胡蘿蔔 豆豉 大蒜 | 絞肉白菜 | 豬絞肉 結球白菜 胡蘿蔔 大蒜 | 清炒瓜苗 | 隼人瓜苗 胡蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 枸杞銀耳湯 | 枸杞 乾銀耳 二砂糖 | 水果 | 有機豆奶 | 5 | 2.4 | 2.3 | 3 | 718 |  | 354 | 258 |

**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:9月份菜單編排說明如下：

 一、星期一、五的蔬菜為有機蔬菜。

 二、為符合每月吃塊狀食物，9/5(二)主菜是椒鹽魚排

 三、雞骨可能替代為大骨或肉絲。

 四、因食材調度問題， A5主食改為燕麥飯，A5湯品改為酸菜肉絲湯，B2湯品改為針菇時瓜湯，B3副菜二改為培根混炒、B3湯品改為玉米濃湯，C1副菜二改為奶香馬鈴薯，C1湯品改為金針冬粉湯，C2主菜改為嫩汁豬排、C2湯品改為枸杞時瓜湯，D2副菜一改為後山鹹豬肉，D4湯品改為檸檬愛玉，D5湯品改為時瓜貢丸湯， D6副菜二改為鮮菇豆腐，D6湯品改為海芽薑絲湯，E1副菜一改為芹香甘片、E2湯品改為金針肉絲湯。

 五、 點心供應品項如下：小餐包、水果、包子、饅頭、果汁等。
 六、每週五供應一次有機豆奶