**112學年度上學期國民中學10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** | **穀/份** | **豆/份** | **蔬/份** | **油/份** | **乳/份** | **果/份** | **熱量** | **鈣** | **鈉** |
| **10/2** | **一** | **F1** | 白米飯 | 米 | 茄汁肉絲 | 豬後腿肉 胡蘿蔔 洋蔥 番茄醬 大蒜 | 青椒豆干 | 豆干 甜椒(青皮) 乾木耳 大蒜 | 肉絲白菜 | 豬後腿肉 結球白菜 胡蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 胡蘿蔔 雞骨 薑 | 海苔 |  | 5 | 2.8 | 2 | 3 | 0 | 0 | 745 | 330 | 212 |
| **10/3** | **二** | **F2** | 糙米飯 | 米 糙米 | 香炸魚排 | 魚排 | 塔香麵腸 | 麵腸 芹菜 大蒜 | 蔬佐蛋香 | 雞蛋 甘藍 大蒜 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 鮮菇海芽湯 | 乾裙帶菜 金針菇 薑 柴魚片 | 豆漿 |  | 5 | 3 | 2.1 | 3 | 0 | 0 | 763 | 352 | 154 |
| **10/4** | **三** | **F3** | 拌麵特餐 | 拉麵 | 香菇絞肉 | 豬絞肉 冬瓜 乾香菇 大蒜 | 拌麵配料 | 甘藍 胡蘿蔔 大蒜 紅蔥頭 | 玉米三色 | 玉米粒 馬鈴薯 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 肉絲時蔬湯 | 雞蛋 脆筍 時蔬 豬後腿肉 乾木耳 | 果汁 |  | 4 | 2.5 | 2 | 3 | 0 | 0 | 653 | 252 | 120 |
| **10/5** | **四** | **F4** | 糙米飯 | 米 糙米 | 醬瓜燒雞 | 肉雞 醃漬花胡瓜 胡蘿蔔大蒜 | 培根豆芽 | 綠豆芽 韮菜 培根 胡蘿蔔 大蒜 | 滷味雙拼 | 凍豆腐 乾海帶 | 蔬菜 | 綠豆芋圓湯 | 綠豆 二砂糖 芋圓 | 餐包 |  | 6.5 | 2.8 | 1.5 | 3 | 0 | 0 | 838 | 328 | 255 |
| **10/6** | **五** | **F5** | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 紅白燒肉 | 豬後腿肉 白蘿蔔 胡蘿蔔 大蒜 | 豆包花椰 | 冷凍花椰菜 胡蘿蔔 大蒜 豆包 | 木須佐蛋 | 雞蛋 洋蔥 乾木耳 大蒜 | 蔬菜 | 羅宋湯 | 番茄糊 馬鈴薯 芹菜 薑 雞骨 | 水果 | 有機豆漿 | 5.2 | 2.4 | 2.5 | 3 | 0 | 0 | 742 | 333 | 202 |
| **10/11** | **三** | **G3** | 油飯特餐 | 米 糯米 | 油飯配料 | 豬絞肉 脆筍 乾香菇 紅蔥頭 大蒜 | 滷味雙拼 | 豆干 乾海帶 | 肉絲豆芽 | 豬後腿肉 綠豆芽 韮菜 乾木耳 大蒜 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 薑 雞骨 | 果汁 |  | 5.2 | 2.9 | 2.1 | 3 | 0 | 0 | 769 | 383 | 242 |
| **10/12** | **四** | **G4** | 糙米飯 | 米 糙米 | 地瓜雞丁 | 肉雞 地瓜 胡蘿蔔 大蒜 | 針菇白菜 | 金針菇 結球白菜 乾香菇 胡蘿蔔 大蒜 | 香滷油腐 | 四角油豆腐 白蘿蔔 滷包大 蒜 | 蔬菜 | 仙草甜湯 | 仙草凍 二砂糖 | 旺仔小饅頭 |  | 6 | 2.8 | 1.8 | 3 | 0 | 0 | 810 | 378 | 295 |
| **10/13** | **五** | **G5** | 小米飯 | 米 小米 | 壽喜燒肉 | 豬後腿肉 甘藍 胡蘿蔔 大蒜 | 木須蛋香 | 雞蛋 洋蔥 胡蘿蔔 大蒜 木耳 | 泰式魚丸 | 冷凍虱目魚丸 酸辣醬 | 蔬菜 | 番茄蔬湯 | 時蔬 大番茄 薑 雞骨 | 水果 | 有機豆漿 | 5.2 | 3.2 | 2 | 3 | 0 | 0 | 789 | 303 | 232 |
| **10/16** | **一** | **H1** | 白米飯 | 米 | 花生絞肉 | 豬絞肉 油花生 麵筋 大蒜 花胡瓜 紅蘿蔔 | 芹香豆干 | 豆干 芹菜 大蒜 | 蔬香冬粉 | 雞蛋 冬粉 蔬菜 乾木耳 大蒜 | 蔬菜 | 鮮菇紫菜湯 | 紫菜 金針菇 薑 柴魚片 | 海苔 |  | 5.6 | 2.9 | 1.6 | 3 | 0 | 0 | 785 | 166 | 490 |
| **10/17** | **二** | **H2** | 糙米飯 | 米 糙米 | 麥克雞塊 | 冷凍雞塊 | 奶香玉米 | 冷凍玉米粒 奶油(固態) 馬鈴薯 | 麻婆豆腐 | 豆腐 脆筍 大蒜 豬絞肉 青蔥 | 蔬菜 | 枸杞時蔬湯 | 時蔬 薑 豬後腿肉 枸杞 | 餐包 |  | 6 | **3** | 1.5 | 3 | 0 | 0 | 818 | 155 | 117 |
| **10/18** | **三** | **H3** | 米粉特餐 | 米粉 | 油蔥肉燥 | 豬絞肉 時蔬 乾香菇 紅蔥頭 大蒜 | 肉絲南瓜 | 豬後腿肉 南瓜 胡蘿蔔 薑 | 蜜汁豆干 | 豆干 刈薯 醬油 二砂糖 | 蔬菜 | 三絲羹湯 | 雞蛋 脆筍 時蔬 乾木耳 薑 | 果汁 |  | 6 | 2.6 | 1.7 | 3 | 0 | 0 | 793 | 283 | 202 |
| **10/19** | **四** | **H4** | 糙米飯 | 米 糙米 | 沙茶鮮魚 | 鯊魚丁 白蘿蔔 胡蘿蔔 沙茶醬 | 香滷凍腐 | 凍豆腐 麻竹筍干 大蒜 | 魚乾瓜苗 | 隼人瓜苗 胡蘿蔔 小魚乾 大蒜 | 蔬菜 | 冬瓜銀耳湯 | 冬瓜糖磚 乾銀耳 二砂糖 | 小籠包 |  | 5 | 2.5 | 2.1 | 3 | 0 | 0 | 725 | 233 | 216 |
| **10/20** | **五** | **H5** | 紫米飯 | 米 黑糯米 | 照燒雞 | 肉雞 洋蔥 胡蘿蔔 醬油 紅砂糖 | 三絲豆包 | 豆包 綠豆芽 胡蘿蔔 大蒜 | 絞肉甘藍 | 豬絞肉 甘藍 胡蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 蘿蔔貢丸湯 | 貢丸 白蘿蔔 | 水果 | 有機豆漿 | 5 | 3.3 | 2.6 | 3 | 0 | 0 | 798 | 230 | 216 |
| **10/23** | **一** | **I1** | 白米飯 | 米 | 瓜仔肉 | 豬絞肉 醃漬花胡瓜 胡蘿蔔 大蒜 | 藥膳豆腐 | 豆腐 秀珍菇 乾香菇 當歸 枸杞 薑 | 時蔬蛋香 | 雞蛋 時蔬 洋蔥 大蒜 | 蔬菜 | 時瓜魚丸湯 | 時瓜 薑 雞骨 冷凍虱目魚丸 | 海苔 |  | 5 | 2.5 | 2.1 | 3 | 0 | 0 | 725 | 280 | 182 |
| **10/24** | **二** | **I2** | 糙米飯 | 米 糙米 | 椒鹽魚排 | 魚排 胡椒鹽 | 西滷菜 | 豬絞肉 結球白菜 乾香菇 胡蘿蔔 大蒜 | 茄汁豆腐 | 豆腐 洋蔥 大蕃茄 蕃茄醬 | 蔬菜 | 金針肉絲湯 | 金針菜乾 豬後腿肉 | 饅頭 |  | 5 | 2.8 | 1.7 | 3 | 0 | 0 | 738 | 258 | 245 |
| **10/25** | **三** | **I3** | 西式特餐 | 拉麵 | 茄汁肉醬 | 豬絞肉 馬鈴薯 洋蔥 大番茄 | 肉絲甘藍 | 豬後腿肉 甘藍 大蒜 | 刈薯炒蛋 | 雞蛋 刈薯 胡蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 玉米濃湯 | 雞蛋 冷凍玉米粒 玉米濃湯調理包 紅蘿蔔 | 果汁 |  | 4 | 2.4 | 1.6 | 3 | 0 | 0 | 635 | 152 | 186 |
| **10/26** | **四** | **I4** | 糙米飯 | 米 糙米 | 韓式燒肉 | 豬後腿肉 韓式泡菜 結球白菜 大蒜 | 木須佐蛋 | 雞蛋 洋蔥 乾木耳 大蒜 | 培根豆芽 | 培根 綠豆芽 韮菜 胡蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 愛玉甜湯 | 愛玉 二砂糖 | 旺仔小饅頭 |  | 5.5 | 2.4 | 2.3 | 3 | 0 | 0 | 758 | 273 | 202 |
| **10/27** | **五** | **I5** | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 咖哩雞 | 肉雞 馬鈴薯 洋蔥 咖哩粉 | 絞肉花椰 | 冷凍花椰菜 胡蘿蔔 大蒜 豬絞肉 | 照燒油腐 | 四角油豆腐 胡蘿蔔 大蒜  醬油 二砂糖 | 蔬菜 | 味噌湯 | 乾裙帶菜 味噌薑 柴魚片 | 水果 | 有機豆漿 | 5.7 | 2.8 | 1.7 | 3 | 0 | 0 | 787 | 255 | 214 |
| **10/30** | **一** | **J1** | 白米飯 | 米 | 黑椒豬柳 | 豬後腿肉 洋蔥 胡蘿蔔 黑胡椒粒 | 蛋香刈薯 | 雞蛋 刈薯 大蒜 | 炸物雙拼 | 馬鈴薯條 甜不辣 | 蔬菜 | 針菇蔬湯 | 金針菇 時蔬 薑 雞骨 | 餐包 |  | 5.3 | 2.2 | 1.5 | 3 | 0 | 0 | 709 | 340 | 252 |
| **10/31** | **二** | **J2** | 糙米飯 | 米 糙米 | 金黃魚排 | 鯊魚片 | 麵筋白菜 | 麵筋 結球白菜 乾香菇 胡蘿蔔 大蒜 | 鐵板豆腐 | 豆腐 脆筍 乾木耳 大蒜 | 蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 紫菜 雞蛋 薑 | 包子 |  | 5 | 2.3 | 2.2 | 3 | 0 | 0 | 713 | 354 | 258 |

**過敏原警語:※「本月產品含有甲殼類、芒果、花生、牛奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質穀物、大豆、魚類及亞硫酸鹽類，不適合對其過敏體質者食用。」**

說明:10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，10/3(二)主菜是香炸魚排

三、雞骨可能替代為雞骨或肉絲。

四、因食材調度問題， F1副菜二改為肉絲白菜，F1湯品改為時瓜湯，F2主菜改為香炸魚排，F2副菜一改為塔香麵腸，F2副菜二改為蔬佐蛋香，F2湯品改為鮮菇海芽湯，F4湯品改為綠豆芋圓湯，F5主食改為燕麥飯，G4副菜一改為針菇白菜，G4湯品改為仙草甜湯、H2主菜改為麥克雞塊，H2副菜一改為奶香玉米，H2湯品改為枸杞時蔬湯，H3主食改為米粉特餐，H3主菜改為油蔥肉燥，H3副菜一改為肉絲南瓜，H3副菜二改為蜜汁豆干，H3湯品改為三絲羹湯，H4主菜改為沙茶鮮魚，I1副菜一改為藥膳豆腐，I2主菜改為椒鹽魚排，I2湯品改為金針肉絲湯，I3主食改為西式特餐，I3主菜改為茄汁肉醬，I3副菜一改為肉絲甘藍，I3副菜二改為刈薯炒蛋，I3湯品改為玉米濃湯，I4主菜改為韓式燒肉，I4湯品改為愛玉甜湯，I5副菜一改為絞肉花椰，J2副菜一改為麵筋白菜。

五、週一附餐一供應餐包，週一附餐一供應海苔，週二附餐一供應餐包、週二附餐一供應豆漿，週二附餐一供應饅頭、週二附餐一供應包子，週三附餐一供應果汁，週四附餐一供應餐包，週四附餐一供應旺仔小饅頭，週四附餐一供應小籠包，週五附餐一供應水果。

六、每週五供應一次有機豆漿