**112學年度上學期國民中學11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** |
| **11/1** | **三** | **J3** | 拌飯特餐 | 米 糙米 | 麥克雞塊 | 冷凍雞塊 | 拌飯配料 | 洋蔥 豬絞肉 胡蘿蔔 大蒜 | 肉絲豆芽 | 豬後腿肉 綠豆芽 韮菜 胡蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 蘿蔔貢丸湯 | 白蘿蔔 胡蘿蔔 貢丸切片 | 果汁 |  | 5 | 2.6 | 2.1 | 3 | 0 | 0 | 733 | 252 | 120 |
| **11/2** | **四** | **J4** | 糙米飯 | 米 糙米 | 家常豬肉 | 豬後腿肉 麻竹筍干 大蒜 | 菇拌海帶 | 乾海帶 金針菇 大蒜 | 小魚豆干 | 小魚干 豆干片 | 蔬菜 | 紅豆湯圓 | 小湯圓 紅豆 二砂糖 | 饅頭 |  | 5.7 | 2.5 | 1.5 | 3 | 0 | 0 | 759 | 328 | 255 |
| **11/3** | **五** | **J5** | 芝麻飯 | 米 芝麻(熟) | 紅燒雞丁 | 肉雞 洋蔥 胡蘿蔔 | 塔香海絲 | 海帶絲 九層塔 大蒜 | 螞蟻上樹 | 豬絞肉 冬粉 時蔬 乾木耳大蒜 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 薑 雞骨 | 水果 | 有機豆漿 | 6 | 2.6 | 2.1 | 3 | 0 | 0 | 803 | 333 | 202 |
| **11/6** | **一** | **K1** | 白米飯 | 米 | 麵輪燒肉 | 豬後腿肉 麵輪 大蒜 胡蘿蔔 | 蛋香紅仁 | 雞蛋 胡蘿蔔 大蒜 | 乾煸季豆 | 豬絞肉 冷凍菜豆(莢) 大蒜 | 蔬菜 | 味噌湯 | 乾裙帶菜 味噌 薑 柴魚片 | 豆漿 |  | 5 | 2.8 | 2 | 3 | 0 | 0 | 745 | 383 | 242 |
| **11/7** | **二** | **K2** | 糙米飯 | 米 糙米 | 椒鹽魚排 | 魚排 胡椒鹽 | 鮮菇豆腐 | 豆腐 金針菇 乾香菇 大蒜 胡蘿蔔 | 蝦醬高麗菜 | 甘藍 泰式蝦醬 大蒜 | 蔬菜 | 金針粉絲湯 | 金針菜乾 冬粉 薑 雞骨 | 包子 |  | 6 | 2.5 | 1.6 | 3 | 0 | 0 | 783 | 378 | 295 |
| **11/8** | **三** | **K3** | 泰式特餐 | 米 糙米 | 打拋豬 | 豬絞肉 洋蔥 九層塔 檸檬大蒜 | 泰式燒丸 | 冷凍虱目魚丸 泰式酸辣醬 | 回鍋豆干 | 豆干 甘藍 乾木耳 大蒜 | 蔬菜 | 冬蔭功湯 | 金珍菇 大番茄 雞骨 檸檬葉 | 果汁 |  | 5.5 | 3.1 | 1.6 | 3 | 0 | 0 | 793 | 254 | 154 |
| **11/9** | **四** | **K4** | 糙米飯 | 米 糙米 | 黑椒豬柳 | 豬柳 洋蔥 胡蘿蔔 黑胡椒粒 | 肉絲豆芽 | 豬後腿肉 綠豆芽 韮菜 乾木耳 大蒜 | 香滷油腐 | 凍豆腐 白蘿蔔 胡蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 二砂糖 | 旺仔小饅頭 |  | 6 | 2.5 | 2.2 | 3 | 0 | 0 | 798 | 241 | 147 |
| **11/10** | **五** | **K5** | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 豆瓣雞丁 | 肉雞 刈薯 胡蘿蔔 大蒜 豆瓣醬 | 玉米肉末 | 冷凍玉米粒 馬鈴薯 胡蘿蔔 豬絞肉 | 菇拌海帶 | 乾裙帶菜 金針菇 大蒜 | 蔬菜 | 羅宋湯 | 白蘿蔔 胡蘿蔔 雞骨 | 水果 | 有機豆漿 | 5.5 | 2.6 | 1.5 | 3 | 0 | 0 | 753 | 303 | 232 |
| **11/13** | **一** | **L1** | 白米飯 | 米 | 咖哩絞肉 | 豬絞肉 馬鈴薯  胡蘿蔔 洋蔥 咖哩粉 | 豆包甘藍 | 豆包 甘藍 乾香菇 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 |  | 6 | 2.4 | 1.9 | 3 | 0 | 0 | 783 | 166 | 490 |
| **11/14** | **二** | **L2** | 糙米飯 | 米 糙米 | 金黃魚排 | 魚排 | 茄汁豆腐 | 豆腐 洋蔥 番茄糊 蕃茄醬 | 火腿豆芽 | 綠豆芽 切片火腿(豬肉) 韮菜 大蒜 | 蔬菜 | 榨菜肉絲湯 | 榨菜 豬後腿肉 | 餐包 |  | 5 | 3 | 1.8 | 3 | 0 | 0 | 755 | 155 | 117 |
| **11/15** | **三** | **L3** | 西式特餐 | 通心麵 | 茄汁肉醬 | 豬絞肉 馬鈴薯 洋蔥 蕃茄醬 | 芹香豆干 | 豆干 芹菜 大蒜 | 絞肉甘藍 | 甘藍 大蒜 胡蘿蔔 豬絞肉 | 蔬菜 | 玉米濃湯 | 雞蛋 冷凍玉米粒 玉米濃湯調理包 | 果汁 |  | 3.5 | 3.1 | 1.6 | 3 | 0 | 0 | 653 | 283 | 202 |
| **11/16** | **四** | **L4** | 糙米飯 | 米 糙米 | 紅白燒肉 | 豬後腿肉 白蘿蔔 胡蘿蔔 大蒜 | 泡菜凍腐 | 凍豆腐 韓式泡菜 胡蘿蔔 大蒜 | 蛋香花椰 | 雞蛋 冷凍花椰菜 乾香菇 大蒜 | 蔬菜 | 愛玉甜湯 | 愛玉凍 二砂糖 | 包子 |  | 5.5 | 2.2 | 1.6 | 3 | 0 | 0 | 725 | 233 | 216 |
| **11/17** | **五** | **L5** | 小米飯 | 米 小米 | 照燒雞 | 肉雞 洋蔥 胡蘿蔔 醬油 二砂糖 | 馬鈴薯肉末 | 豬絞肉 冷凍玉米粒 馬鈴薯 | 銀蘿凍腐 | 凍豆腐 白蘿蔔 胡蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 海芽薑絲湯 | 乾裙帶菜 薑 柴魚片 | 水果 | 有機豆漿 | 5.2 | 2.7 | 1.5 | 3 | 0 | 0 | 739 | 230 | 216 |
| **11/20** | **一** | **M1** | 白米飯 | 米 | 瓜仔肉 | 豬絞肉 醃漬花胡瓜 胡蘿蔔 大蒜 | 蛋香刈薯 | 雞蛋 豆薯 大蒜 | 豆包海帶 | 乾海帶 豆包 大蒜 | 蔬菜 | 三絲羹湯 | 雞蛋 脆筍 時蔬 乾木耳 薑 | 餐包 |  | 5.6 | 2.9 | 1.5 | 3 | 0 | 0 | 782 | 280 | 182 |
| **11/21** | **二** | **M2** | 糙米飯 | 米 糙米 | 麻油魚丁 | 鯊魚丁 杏鮑菇 薑片 麻油 | 蛋香季豆 | 雞蛋 冷凍菜豆(莢) 胡蘿蔔大蒜 | 麻婆豆腐 | 豆腐 豬絞肉 大蒜 豆瓣醬胡蘿蔔 | 蔬菜 | 芹香白玉湯 | 白蘿蔔 芹菜 雞骨 薑 | 包子 |  | 5 | 2.8 | 1.5 | 3 | 0 | 0 | 733 | 258 | 245 |
| **11/22** | **三** | **M3** | 越式特餐 | 米粉 | 越式炒肉 | 豬後腿肉 洋蔥 芹菜 乾香茅 大蒜 | 魚露時蔬 | 豬絞肉 時蔬 魚露 紅蔥頭 大蒜 | 蜜汁豆干 | 豆干 芝麻(熟) | 蔬菜 | 黃瓜魚丸湯 | 魚丸 大黃瓜 | 果汁 |  | 3 | 3.3 | 1.7 | 3 | 0 | 0 | 635 | 152 | 186 |
| **11/23** | **四** | **M4** | 糙米飯 | 米 糙米 | 鹹豬肉 | 豬後腿肉 洋蔥 胡蘿蔔 大蒜 | 絞肉花椰 | 豬絞肉 冷凍花椰菜 胡蘿蔔大蒜 | 蛋香時蔬 | 雞蛋 時蔬 大蒜 | 蔬菜 | 仙草甜湯 | 仙草凍 二砂糖 | 旺仔小饅頭 |  | 5 | 2.1 | 2.1 | 3 | 0 | 0 | 695 | 273 | 202 |
| **11/24** | **五** | **M5** | 紫米飯 | 米 黑秈糯米 | 京醬肉絲 | 豬後腿肉 豆薯 胡蘿蔔 甜麵醬 | 照燒油腐 | 四角油 豆腐 白蘿蔔 大蒜醬油 二砂糖 | 培根甘藍 | 甘藍 培根 大蒜 | 蔬菜 | 味噌湯 | 乾裙帶菜 味噌 薑 柴魚片 | 水果 | 有機豆漿 | 5.5 | 2.5 | 1.6 | 3 | 0 | 0 | 748 | 255 | 214 |
| **11/27** | **一** | **N1** | 白米飯 | 米 | 洋蔥豬柳 | 豬後腿肉 洋蔥 胡蘿蔔 黑胡椒粒 | 肉絲豆芽 | 綠豆芽 韭菜 胡蘿蔔 豬後腿肉 | 蛋香紅仁 | 雞蛋 胡蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 針菇蔬湯 | 金針菇 時蔬 薑 雞骨 | 海苔 |  | 5 | 2.1 | 2.7 | 3 | 0 | 0 | 710 | 340 | 252 |
| **11/28** | **二** | **N2** | 糙米飯 | 米 糙米 | 咖哩雞 | 肉雞 馬鈴薯 洋蔥 胡蘿蔔 咖哩粉 | 西滷菜 | 豬絞肉 結球白菜 乾香菇 胡蘿蔔 大蒜 | 培根時蔬 | 時蔬 培根 大蒜 | 蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 紫菜 雞蛋 薑 | 餐包 |  | 5.2 | 2.7 | 2 | 3 | 0 | 0 | 752 | 354 | 258 |
| **11/29** | **三** | **N3** | 刈包特餐 | 刈包 | 美味豬排 | 豬排 | 酸菜麵腸 | 酸菜 麵腸 大蒜 | 鐵板豆腐 | 豆腐 脆筍 乾木耳 大蒜 | 蔬菜 | 米粉羹 | 米粉 豬絞肉 桶筍絲 雞蛋 胡蘿蔔 乾木耳 | 果汁 |  | 6.2 | 3.5 | 1.5 | 3 | 0 | 0 | 869 | 218 | 245 |
| **11/30** | **四** | **N4** | 糙米飯 | 米 糙米 | 茄汁魚片 | 鯊魚片 洋蔥 胡蘿蔔 番茄醬 | 奶香馬鈴薯 | 冷凍毛豆仁 馬鈴薯 奶油(固態) 冷凍玉米粒 | 雪菜豆干 | 豆干 油菜 大蒜 | 蔬菜 | 銀耳甜湯 | 乾銀耳 二砂糖 枸杞 | 包子 |  | 5.8 | 3.1 | 1.5 | 3 | 0 | 0 | 811 | 192 | 186 |

**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:11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，11/7(二)主菜是椒鹽魚排

三、大骨可能替代為雞骨或肉絲。

四、因食材調度問題， J3主食改為拌飯特餐，J3主菜改為麥克雞塊，J3副菜一改為扮飯配料，J3湯品改為蘿蔔貢丸湯，J4副菜二改為小魚豆干，J4湯品改為紅豆湯圓，J5主菜改為紅燒雞丁，J5副菜一改為塔香海絲，K1主菜改為麵輪燒肉，K1副菜一改為蛋香紅仁，K2主菜改為椒鹽魚排，K2副菜一改為鮮菇豆腐，K2副菜二改為蝦醬高麗菜，K2湯品改為金針粉絲湯，K3副菜一改為泰式燒丸，K3副菜二改為回鍋豆干，K4主菜改為黑椒豬柳，K5主食改為燕麥飯、K5副菜一改為玉米肉末，K5湯品改為羅宋湯，L1主菜改為咖哩絞肉，L2主菜改為金黃魚排，L2副菜一改為茄汁豆腐，L2副菜二改為火腿豆芽，L2湯品改為榨菜肉絲湯湯，L3副菜一改為芹香豆干，L3湯品改為玉米濃湯，L4湯品改為愛玉甜湯，L5副菜一改為馬鈴薯肉末，L5副菜二改為銀蘿凍腐，L5湯品改為海芽薑絲湯，M1副菜一改為蛋香刈薯，M2副菜二改為火腿豆芽，M2主菜改為麻油魚丁，M2副菜一改為蛋香季豆，M2副菜二改為麻婆豆腐，M2湯品改為芹香白玉湯，M4主菜改為鹹豬肉片，M5主菜改為京醬肉絲，M5副菜一改為照燒油腐，M5副菜二改為培根甘藍，N1副菜一改為肉絲豆芽，N1副菜二改為蛋香紅仁，N2主菜改為咖哩雞，N2副菜一改為西滷菜，N2副菜二改為培根時蔬，N3主食改為刈包特餐，N3主菜改為美味豬排，N3副菜一改為酸菜麵腸，N3副菜二改為鐵板豆腐，N3湯品改為米粉羹，N4主菜改為茄汁魚片，N4副菜一改為奶香馬鈴薯，N4副菜二改為雪菜豆干，N5主菜改為帶結燒肉。

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

六、每週五供應一次有機豆漿