**112學年度上學期國民中學12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** | **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** | **鈣** | **鈉** |
| **12/1** | **五** | **N5** | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 三杯雞 | 肉雞 洋蔥 胡蘿蔔 九層塔 大蒜 | 客家小炒 | 豆干片 芹菜 乾魷魚 大蒜 豬後腿肉 | 甘藍佐蛋 | 雞蛋 甘藍 乾香菇 大蒜 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 針菇時瓜湯 | 金針菇 時瓜 薑 雞骨 | 水果 | 有機豆漿 | 5.4 | 2.7 | 2.2 | 3 | 0 | 0 | 771 | 333 | 202 |
| **12/4** | **一** | **O1** | 白米飯 | 米 | 咖哩絞肉 | 豬絞肉 洋蔥 胡蘿蔔  馬鈴薯 咖哩粉 | 甜醬關東煮 | 黑輪 四角油豆腐 甜玉米 | 蛋香冬粉 | 雞蛋 冬粉 乾木耳 時蔬 大蒜 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 冬瓜湯 | 冬瓜 雞骨 薑 | 海苔 |  | 6 | 2.2 | 1.9 | 3 | 0 | 0 | 768 | 383 | 242 |
| **12/5** | **二** | **O2** | 糙米飯 | 米 糙米 | 香酥魚排 | 魚排 | 金針菇豆腐 | 豆腐 金針菇 乾香菇 大蒜 | 什錦白菜 | 豬絞肉 結球白菜 乾木耳 胡蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 和風小魚湯 | 乾裙帶菜 小魚乾 | 豆漿 |  | 5 | 2.8 | 1.6 | 3 | 0 | 0 | 735 | 378 | 295 |
| **12/6** | **三** | **O3** | 菲式特餐 | 米 糙米 | 醬醋燒雞 | 肉雞 豆薯 月桂葉 糯米醋 薑 | 鹹香菲力豬 | 豬絞肉 洋蔥 大番茄 大蒜 風味醬油 | 馬拉盞時蔬 | 時蔬 蝦皮 大蒜 紅蔥頭 紅辣椒 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 菲式蔬菜湯 | 白蘿蔔 大番茄 羅望子 雞骨 | 果汁 |  | 5.3 | 2.7 | 2.1 | 3 | 0 | 0 | 761 | 254 | 154 |
| **12/7** | **四** | **O4** | 糙米飯 | 米 糙米 | 茄汁豬柳 | 豬後腿肉 洋蔥 胡蘿蔔 番茄醬 | 奶香玉米 | 冷凍毛豆仁 冷凍玉米粒 胡蘿蔔 大蒜 奶油(固態) | 蜜汁豆干 | 豆干 芝麻(熟) | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 冬瓜粉圓湯 | 冬瓜糖磚 粉圓 二砂糖 | 饅頭 |  | 5.8 | 3 | 1.5 | 3 | 0 | 0 | 804 | 241 | 147 |
| **12/8** | **五** | **O5** | 芝麻飯 | 米 芝麻(熟) | 日式照燒雞 | 肉雞 洋蔥 醬油 二砂糖 | 泰式魚丸 | 魚丸 泰式甜辣醬 | 泡菜凍腐 | 凍豆腐 韓式泡菜 結球白菜 大蒜 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 榨菜肉絲湯 | 榨菜 豬後腿肉 | 水果 | 有機豆漿 | 5.2 | 3.4 | 1.8 | 3 | 0 | 0 | 799 | 303 | 232 |
| **12/11** | **一** | **P1** | 白米飯 | 米 | 花生肉片 | 豬後腿肉 胡蘿蔔 花胡瓜 油花生 大蒜 | 三絲銀芽 | 豆芽菜 韭菜 乾木耳 豬後腿肉 胡蘿蔔 | 芹香天婦羅 | 天婦羅 芹菜 胡蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 紫菜蛋花湯 | 紫菜 雞蛋 薑 | 旺仔小饅頭 |  | 5 | 2.5 | 1.8 | 3 | 0 | 0 | 718 | 166 | 490 |
| **12/12** | **二** | **P2** | 糙米飯 | 米 糙米 | 椒鹽魚片 | 鯊魚片 胡椒鹽 | 麻婆豆腐 | 豆腐 豬絞肉 青蔥 豆瓣醬 | 蛋香花椰 | 冷凍花椰菜 雞蛋 胡蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 蘿蔔大骨湯 | 白蘿蔔 雞骨 薑 | 餐包 |  | 5 | 2.8 | 1.6 | 3 | 0 | 0 | 735 | 155 | 117 |
| **12/13** | **三** | **P3** | 咖哩麵食 | 麵條 | 麥克雞塊 | 冷凍雞塊 | 麵食配料 | 豬絞肉 洋蔥 馬鈴薯 胡蘿蔔 咖哩粉 | 豆包瓜粒 | 豆包 時瓜 胡蘿蔔 大蒜 | 時蔬 | 蔬菜 大蒜 | 玉米濃湯 | 雞蛋 冷凍玉米粒 玉米濃湯調理包 | 果汁 |  | 5.3 | 2 | 1.5 | 3 | 0 | 0 | 694 | 283 | 202 |
| **12/14** | **四** | **P4** | 糙米飯 | 米 糙米 | 梅干肉末 | 豬絞肉 梅干菜 大蒜 | 金針菇燴冬瓜 | 金針菇 冬瓜 乾木耳 胡蘿蔔 豬後腿肉 | 酥炸雙拼 | 馬鈴薯條 甜不辣 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 椰漿西米露 | 西谷米 二砂糖 椰漿 | 饅頭 |  | 6.5 | 2 | 1.6 | 3 | 0 | 0 | 780 | 233 | 216 |
| **12/15** | **五** | **P5** | 紫米飯 | 米 黑秈糯米 | 瓜仔雞 | 肉雞 醃漬花胡瓜 胡蘿蔔 大蒜 | 金黃珍珠蛋 | 雞蛋 胡蘿蔔 冷凍玉米粒  冷凍毛豆仁 | 芹香油腐 | 芹菜 四角油豆腐 大蒜 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 酸辣湯 | 豆腐 脆筍 胡蘿蔔 金針菇 乾木耳 | 水果 | 有機豆漿 | 5.4 | 3.5 | 1.6 | 3 | 0 | 0 | 816 | 230 | 216 |
| **12/18** | **一** | **Q1** | 白米飯 | 米 | 回鍋肉片 | 豬後腿肉 洋蔥 胡蘿蔔 大蒜 | 芝麻海絲 | 海帶絲 胡蘿蔔絲 芝麻(熟) 豬絞肉 | 菜脯炒蛋 | 蘿蔔乾 雞蛋 大蒜 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 針菇大骨湯 | 金針菇 雞骨 薑 大白菜 | 果汁 |  | 5.2 | 2.1 | 1.7 | 3 | 0 | 0 | 699 | 280 | 182 |
| **12/19** | **二** | **Q2** | 糙米飯 | 米 糙米 | 柴香燒雞 | 肉雞 白蘿蔔 胡蘿蔔 柴魚片 | 螞蟻上樹 | 冬粉 豬絞肉 時蔬 胡蘿蔔乾 木耳 | 培根豆芽 | 培根 綠豆芽 韮菜 胡蘿蔔大蒜 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 海芽味噌湯 | 味噌 洋蔥 乾裙帶菜 | 饅頭 |  | 5.3 | 3.4 | 1.7 | 3 | 0 | 0 | 804 | 258 | 245 |
| **12/20** | **三** | **Q3** | 南瓜炊粉特餐 | 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 | 海結凍腐 | 海帶結 凍豆腐 胡蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 三絲羹湯 | 脆筍 雞蛋 乾木耳 胡蘿蔔 | 海苔 |  | 3.6 | 2.0 | 1.9 | 3 | 0 | 0 | 585 | 152 | 186 |
| **12/21** | **四** | **Q4** | 糙米飯 | 米 糙米 | 金黃魚排 | 魚排 | 塔香麵腸 | 麵腸 薑 九層塔 大蒜 | 絞肉花椰 | 豬絞肉 冷凍花椰菜 胡蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 仙草甜湯 | 仙草 二砂糖 | 包子 |  | 6 | 2.3 | 1.6 | 3 | 0 | 0 | 768 | 273 | 202 |
| **12/22** | **五** | **Q5** | 小米飯 | 米 小米 | 瓜仔肉 | 豬絞肉 醃漬花胡瓜 胡蘿蔔 大蒜 | 哨子豆腐 | 豆腐 胡蘿蔔 冷凍玉米粒 毛豆仁 豬絞肉 | 什錦白菜 | 雞蛋 結球白菜 胡蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 冬瓜貢丸湯 | 冬瓜 貢丸切片 薑 | 水果 | 有機豆漿 | 5.3 | 2.8 | 2.1 | 3 | 0 | 0 | 769 | 255 | 214 |
| **12/25** | **一** | **R1** | 白米飯 | 米 | 銀蘿燒肉 | 豬後腿肉 白蘿蔔 胡蘿蔔 大蒜 | 涼拌海帶 | 乾裙帶菜 薑絲 胡蘿蔔 大蒜 | 沙茶寬粉 | 寬粉 時蔬 乾木耳 豬絞肉 大蒜 沙茶醬 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 羅宋湯 | 洋蔥 甘藍 大番茄 | 旺仔小饅頭 |  | 5.7 | 2 | 1.9 | 3 | 0 | 0 | 732 | 340 | 252 |
| **12/26** | **二** | **R2** | 糙米飯 | 米 糙米 | 沙茶魷魚 | 泡魷魚 豬後腿肉  洋蔥 胡蘿蔔 沙茶醬 | 季豆干片 | 冷凍菜豆(莢) 豆干片 胡蘿蔔 大蒜 | 田園玉米 | 冷凍玉米粒 馬鈴薯 胡蘿蔔 豬絞肉 大蒜 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 紫菜湯 | 紫菜 雞骨 薑 | 餐包 |  | 5.4 | 2.6 | 1.7 | 3 | 0 | 0 | 751 | 354 | 258 |
| **12/27** | **三** | **R3** | 油飯特餐 | 米 糯米 | 麥克雞塊 | 冷凍雞塊 | 油飯配料 | 豬後腿肉 乾香菇 脆筍 紅蔥頭 | 銀芽肉絲 | 綠豆芽 豬後腿肉 韭菜 胡蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 黃瓜湯 | 黃瓜 薑 | 果汁 |  | 5.5 | 2 | 2.1 | 3 | 0 | 0 | 723 | 218 | 245 |
| **12/28** | **四** | **R4** | 糙米飯 | 米 糙米 | 黑胡椒雞 | 肉雞 洋蔥 胡蘿蔔 大蒜 黑胡椒粒 | 針菇豆腐 | 豆腐 胡蘿蔔 金針菇 大蒜 | 培根玉菜 | 甘藍 大蒜 培根 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 紅豆紫米湯 | 紅豆 紫米 二砂糖 | 饅頭 |  | 6.5 | 2.7 | 1.7 | 3 | 0 | 0 | 835 | 215 | 147 |
| **12/29** | **五** | **R5** | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 芝麻蜜汁豬 | 豬絞肉 地瓜 洋蔥 芝麻(熟) 二砂糖 醬油 | 刈薯炒蛋 | 豆薯 雞蛋 胡蘿蔔 | 紅燒油腐 | 四角油豆腐 白蘿蔔 大蒜 胡蘿蔔 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 金針肉絲湯 | 金針菜乾 豬後腿肉 薑 | 水果 | 有機豆漿 | 5.6 | 2.3 | 1.5 | 3 | 0 | 0 | 737 | 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:12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，12/5(二)主菜是香酥魚排

三、大骨可能替代為雞骨或肉絲。

四、因食材調度問題， K5主菜改為三杯雞，O2主菜改為香酥魚排，O3主菜改為醬醋燒雞，O4主菜改為茄汁豬柳，O5主菜改為日式照燒雞，O5副菜一改為泰式魚丸，P1副菜一改為三絲銀芽，P1副菜二改為海結凍腐，P2主菜改為椒鹽魚片，P2副菜一改為麻婆豆腐，P2副菜二改為蛋香花椰，P2湯品改為蘿蔔大骨湯，P3主菜改為麥克雞塊，P5副菜一改為金黃珍珠蛋，P5副菜二改為芹香油腐，P5湯品改為酸辣湯，Q1副菜一改為芝麻海絲，Q1副菜二改為沙茶寬粉，Q1湯品改為針菇大骨湯、Q4湯品改為仙草甜湯，Q5主菜改為瓜仔肉，Q5副菜二改為什錦白菜，R1副菜一改為涼拌海帶，R1副菜二改為絲瓜冬粉，R1湯品改為羅宋湯，R2主菜改為沙茶魷魚，R3湯品改為黃瓜湯，R4主菜改為黑胡椒雞，R5湯品改為金針肉絲湯。

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

六、每週五供應一次有機豆漿