**112學年度上學期國民中學1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** |
| **1/2** | **二** | **S2** | 白米飯 | 米  | 椒鹽魚排 | 魚排 胡椒鹽 | 針菇豆腐 | 金針菇 豆腐 胡蘿蔔 大蒜 | 菜脯炒蛋 | 雞蛋 蘿蔔乾 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 金針粉絲湯 | 金針菜乾 冬粉 | 豆漿 |  | 5.7 | 2.8 | 1.5 | 3 | 0 | 0 | 782 | 333 | 202 |
| **1/3** | **三** | **S3** | 炸醬麵特餐 | 拉麵  | 滷蛋 | 雞水煮蛋 | 炸醬麵配料 | 豬絞肉 豆乾丁 胡蘿蔔 小黃瓜 豆瓣醬 甜麵醬 | 培根花椰 | 冷凍花椰菜 培根 胡蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜  | 時瓜魚丸湯 | 時瓜 魚丸 | 果汁 |  | 5.3 | 3 | 1.5 | 3 | 0 | 0 | 769 | 278 | 195 |
| **1/4** | **四** | **S4** | 糙米飯 | 米 糙米 | 瓜仔肉 | 豬絞肉 醃漬花胡瓜 胡蘿蔔  | 芝麻海絲 | 乾海絲 芝麻(熟) 胡蘿蔔 大蒜 | 蜜汁豆干 | 豆干 豆薯 二砂糖 醬油 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 紅豆湯圓 | 紅豆 小湯圓 二砂糖 | 饅頭 |  | 6 | 2 | 2.1 | 3 | 0 | 0 | 758 | 274 | 154 |
| **1/5** | **五** | **S5** | 紫米飯 | 米 紫米 | 和風燒雞 | 肉雞 甘藍 小黃瓜 胡蘿蔔 | 螞蟻上樹 | 豬絞肉 冬粉 時蔬 乾木耳 大蒜 | 蘿蔔黑輪 | 黑輪 白蘿蔔 胡蘿蔔 柴魚片 甜玉米 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 味噌湯 | 味噌 柴魚片 洋蔥 海帶芽 | 水果 | 有機豆漿 | 6 | 2.7 | 2 | 3 | 0 | 0 | 808 | 261 | 147 |
| **1/8** | **一** | **T1** | 白米飯 | 米 | 咖哩豬肉 | 豬後腿肉 洋蔥 胡蘿蔔 馬鈴薯 咖哩粉 | 培根豆芽 | 綠豆芽 培根 韮菜 胡蘿蔔 大蒜 | 紅燒骰子腐 | 油豆腐 洋蔥  | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 紫菜蛋花湯 | 紫菜 雞蛋 | 旺仔小饅頭 |  | 5.2 | 2.4 | 2 | 3 | 0 | 0 | 729 | 383 | 242 |
| **1/9** | **二** | **T2** | 糙米飯 | 米 糙米 | 三杯雞丁 | 肉雞 洋蔥 九層塔 大蒜 | 麻婆豆腐 | 豆腐 絞肉 辣豆瓣醬  | 蛋香刈薯 | 雞蛋 豆薯 大蒜  | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 白菜大骨湯 | 結球白菜 胡蘿蔔 雞骨 | 餐包 |  | 5.6 | 3.2 | 1.5 | 3 | 0 | 0 | 805 | 378 | 295 |
| **1/10** | **三** | **T3** | 拌飯特餐 | 米 糙米 | 麥克雞塊 | 冷凍雞塊 | 拌飯配料 | 洋蔥 豬絞肉 冷凍玉米粒 大蒜 小黃瓜 | 滷味雙拼 | 豆干 海帶結 芝麻(熟) 滷包  | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 蘿蔔貢丸湯 | 白蘿蔔 胡蘿蔔 貢丸 | 果汁 |  | 5 | 3.2 | 2 | 3 | 0 | 0 | 775 | 254 | 154 |
| **1/11** | **四** | **T4** | 糙米飯 | 米 糙米 | 白仁滷肉 | 豬後腿肉 白蘿蔔 滷包 | 茄汁炒蛋 | 洋蔥 雞蛋 番茄糊 | 麵筋白菜 | 結球白菜 麵筋 大蒜 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 仙草甜湯 | 仙草凍 二砂糖 | 饅頭 |  | 6 | 2.3 | 2.2 | 3 | 0 | 0 | 783 | 241 | 147 |
| **1/12** | **五** | **T5** | 芝麻飯 | 米 芝麻(熟) | 春川炒雞 | 肉雞 韓國泡菜 大白菜 青蔥 | 韓風拌菜 | 金針菇 乾裙帶菜 芝麻(熟) 香油 薑 | 絞肉季豆 | 冷凍菜豆(莢) 豬絞肉 胡蘿蔔 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 | 2.6 | 2.5 | 3 | 0 | 0 | 757 | 303 | 232 |
| **1/15** | **一** | **A1** | 白米飯 | 米 | 麻油雞 | 肉雞 麻油 杏鮑菇 高麗菜  | 鮮燴什錦 | 金針菇 大黃瓜 胡蘿蔔 乾木耳 | 炸物雙拼 | 馬鈴薯條 天婦羅  | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 和風小魚湯 | 乾裙帶菜 小魚乾 | 餐包 |  | 5.2 | 2.8 | 2 | 3 | 0 | 0 | 759 | 166 | 490 |
| **1/16** | **二** | **A2** | 糙米飯 | 米 糙米 | 金黃魚片 | 鯊魚片  | 蛋香白菜 | 雞蛋 大白菜 胡蘿蔔 大蒜 乾香菇 | 塔香麵腸 | 麵腸 洋蔥 九層塔 大蒜 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 大醬豆腐湯 | 豆腐 洋蔥 味噌 柴魚片 | 饅頭 |  | 5 | 3.3 | 1.7 | 3 | 0 | 0 | 775 | 155 | 117 |
| **1/17** | **三** | **A3** | 西式特餐 | 通心麵 | 茄汁肉醬 | 豬絞肉 馬鈴薯 洋蔥 蕃茄糊 | 奶香玉米 | 冷凍毛豆仁 冷凍玉米粒 胡蘿蔔 大蒜 奶油(固態) | 絞肉花椰 | 豬絞肉 花椰菜 胡蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 南瓜濃湯 | 雞蛋 南瓜 玉米濃湯調理包 | 果汁 |  | 3.6 | 2.5 | 1.7 | 3 | 0 | 0 | 617 | 283 | 202 |
| **1/18** | **四** | **A4** | 糙米飯 | 米 糙米 | 豆瓣雞丁 | 肉雞 馬鈴薯 豆瓣醬 | 芹香豆干 | 豆干 芹菜 乾木耳 | 絞肉時瓜 | 時瓜 豬絞肉 胡蘿蔔 大蒜  | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 綠豆湯 | 綠豆 二砂糖 |  包子 |  | 6 | 2.8 | 1.7 | 3 | 0 | 0 | 808 | 233 | 216 |
| **1/19** | **五** | **A5** | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 鹹豬肉 | 豬後腿肉 洋蔥 胡蘿蔔 大蒜 醃鹹豬肉粉 | 豆包銀芽 | 綠豆芽 豆包 胡蘿蔔 大蒜 | 玉米炒蛋 | 雞蛋 胡蘿蔔 冷凍玉米粒  | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 酸菜竹筍湯 | 麻竹筍干 酸菜 薑 雞骨 | 水果 | 有機豆漿 | 5.2 | 2.4 | 2 | 3 | 0 | 0 | 729 | 230 | 216 |

**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:1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，1/2(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， S2主菜改為椒鹽魚排，S2副菜一改為針菇豆腐，S3主菜改為滷蛋，S3副菜二改為蜜汁豆干，S4主菜改為瓜仔肉，S4副菜一改為芝麻海絲，S4副菜二改為培根花椰，S5副菜一改為螞蟻上樹，T1副菜二改為紅燒骰子腐，T2主菜改為三杯雞丁，T2湯品改為白菜大骨湯，T4主菜改為白仁滷肉，T4副菜一改為茄汁炒蛋，T4副菜二改為麵筋白菜，T5副菜二改為絞肉季豆，A1主菜改為麻油雞，A1副菜二改為炸物雙拼，A2主菜改為金黃魚片，A2副菜二改為塔香麵腸，A3主食改為西式特餐，A3主菜改為茄汁肉醬、A3副菜一改為奶香玉米，A3副菜二改為絞肉花椰，A4副菜一改為芹香豆干，A4副菜二改為絞肉時瓜，A4湯品改為綠豆湯，A5主菜改為鹹豬肉，A5副菜一改為豆包銀芽，A5副菜二改為玉米炒蛋。

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

 六、每週五供應一次有機豆漿