**112學年度下學期國民中學3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** |
| **3/1** | **五** | **C5** | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 照燒雞丁 | 肉雞 洋蔥 胡蘿蔔 醬油 二砂糖 | 刈薯炒蛋 | 刈薯 雞蛋 胡蘿蔔 大蒜 | 鐵板油腐 | 四角油豆腐 脆筍 甜椒(青皮) 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 | 3.3 | 1.7 | 3 | 0 | 0 | 775 | 258 | 112 |
| **3/4** | **一** | **D1** | 白米飯 | 米 | 洋蔥肉片 | 豬後腿肉 洋蔥 胡蘿蔔 大蒜 | 毛豆銀蘿 | 冷凍毛豆仁 白蘿蔔 胡蘿蔔 大蒜 | 培根花椰 | 冷凍花椰菜 培根 大蒜 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 時蔬小魚湯 | 時蔬 小魚乾 薑 | 海苔 |  | 5 | 2.2 | 2.2 | 3 | 0 | 0 | 705 | 383 | 242 |
| **3/5** | **二** | **D2** | 糙米飯 | 米 糙米 | 金黃魚排 | 魚排 | 麻婆豆腐 | 豆腐 豬絞肉 青蔥 豆瓣醬 | 紅仁炒蛋 | 雞蛋 胡蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 玉米蛋花湯 | 冷凍玉米粒 雞蛋 | 豆漿 |  | 5.2 | 3.4 | 1.5 | 3 | 0 | 0 | 792 | 378 | 295 |
| **3/6** | **三** | **D3** | 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 | 蔬菜 大蒜 | 蘿蔔魚丸湯 | 白蘿蔔 魚丸 | 果汁 |  | 5.1 | 2.2 | 2.4 | 3 | 0 | 0 | 717 | 254 | 154 |
| **3/7** | **四** | **D4** | 糙米飯 | 米 糙米 | 三杯雞 | 肉雞 洋蔥 胡蘿蔔 九層塔 大蒜 | 涼拌海帶 | 乾裙帶菜 薑絲 胡蘿蔔 大蒜 | 玉菜肉末 | 甘藍 豬絞肉 乾木耳大蒜 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 粉圓甜湯 | 粉圓 二砂糖 | 饅頭 |  | 6 | 2.5 | 1.8 | 3 | 0 | 0 | 788 | 241 | 147 |
| **3/8** | **五** | **D5** | 紫米飯 | 米 紫米 | 打拋豬 | 豬絞肉 洋蔥 九層塔 檸檬 大蒜 | 芹香天婦羅 | 天婦羅 芹菜 大蒜 | 筍干油腐 | 麻竹筍干 四角油豆腐 胡蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 針菇湯 | 金針菇 結球白菜 紅蘿蔔 雞骨 | 水果 | 有機豆漿 | 5.8 | 2.5 | 1.9 | 3 | 0 | 0 | 776 | 303 | 232 |
| **3/11** | **一** | **E1** | 白米飯 | 米 | 京醬肉絲 | 豬後腿肉 豆薯 胡蘿蔔 甜麵醬  | 洋蔥炒蛋 | 洋蔥 雞蛋 胡蘿蔔 大蒜 | 芹香豆干 | 豆干 芹菜 大蒜 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 三絲羹湯 | 脆筍絲 胡蘿蔔 雞蛋 乾木耳 | 旺仔小饅頭 |  | 5.3 | 3.2 | 1.7 | 3 | 0 | 0 | 789 | 166 | 490 |
| **3/12** | **二** | **E2** | 糙米飯 | 米 糙米 | 照燒雞 | 肉雞 洋蔥 胡蘿蔔 醬油 二砂糖 | 雪菜肉末 | 豬絞肉 油菜 大蒜 | 金針菇燴冬瓜 | 冬瓜 金針菇 乾木耳 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 海芽薑絲湯 | 海帶芽 雞骨 薑 | 餐包 |  | 5 | 2.7 | 2.2 | 3 | 0 | 0 | 743 | 155 | 117 |
| **3/13** | **三** | **E3** | 西式特餐 | 通心麵 | 茄汁肉醬 | 豬絞肉 馬鈴薯 洋蔥 蕃茄醬 | 什錦白菜 | 雞蛋 結球白菜 胡蘿蔔 大蒜 | 培根季豆 | 冷凍菜豆(莢) 大蒜 培根 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 南瓜濃湯 | 雞蛋 南瓜 玉米濃湯調理包 | 果汁 |  | 3.7 | 2 | 2 | 3 | 0 | 0 | 594 | 274 | 154 |
| **3/14** | **四** | **E4** | 糙米飯 | 米 糙米 | 椒鹽魚片 | 鯊魚片 胡椒鹽 | 奶香玉米 | 冷凍毛豆仁 冷凍玉米粒 胡蘿蔔 大蒜 奶油(固態) | 蛋香甘藍 | 甘藍 雞蛋 大蒜 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 綠豆湯 | 綠豆 二砂糖 |  包子 |  | 6.2 | 2.5 | 1.5 | 3 | 0 | 0 | 794 | 261 | 147 |
| **3/15** | **五** | **E5** | 芝麻飯 | 米 芝麻(熟) | 花生絞肉 | 豬絞肉 胡蘿蔔 花胡瓜 油花生 大蒜 | 海結凍腐 | 乾海帶 凍豆腐 胡蘿蔔 大蒜 | 絞肉時瓜 | 豬絞肉 時瓜 乾木耳 大蒜 | 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 | 2.6 | 1.7 | 3 | 0 | 0 | 723 | 233 | 216 |
| **3/18** | **一** | **F1** | 白米飯 | 米 | 筍乾肉丁 | 麻竹筍乾 豬後腿肉大蒜 | 韭香豆干 | 韭菜 豆干片  | 西滷菜 | 豬絞肉 結球白菜 乾香菇 胡蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 紫菜蛋花湯 | 紫菜 雞蛋 | 海苔 |  | 5 | 3.2 | 1.8 | 3 | 0 | 0 | 770 | 283 | 142 |
| **3/19** | **二** | **F2** | 糙米飯 | 米 糙米 | 花瓜雞 | 肉雞 醃漬花胡瓜 胡蘿蔔 大蒜 | 沙茶寬粉 | 寬粉 時蔬 乾木耳 豬絞肉 大蒜 沙茶醬 | 絞肉絲瓜 |  絲瓜 豬絞肉 胡蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 酸辣湯 |  豆腐 脆筍 胡蘿蔔 金針菇 乾木耳 | 饅頭 |  | 6 | 3.2 | 2.1 | 3 | 0 | 0 | 848 | 278 | 195 |
| **3/20** | **三** | **F3** | 油飯特餐 | 米 糯米 | 紅燒雞翅 | 三節翅 滷包 | 油飯配料 | 豬絞肉 脆筍 乾香菇 紅蔥頭 大蒜 | 馬鈴薯絞肉 | 馬鈴薯 胡蘿蔔 豬絞肉 大蒜 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 四神湯 | 四神料 豬後腿肉 | 果汁 |  | 6 | 3.2 | 1.5 | 3 | 0 | 0 | 833 | 254 | 154 |
| **3/21** | **四** | **F4** | 糙米飯 | 米 糙米 | 梅干肉末 | 豬絞肉 梅干菜 大蒜 | 銀蘿黑輪 | 白蘿蔔 黑輪 柴魚片 | 蛋香甘藍 | 雞蛋 甘藍 胡蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 冬瓜西米露湯 | 冬瓜糖磚 西谷米 二砂湯 | 包子 |  | 6.3 | 2.3 | 2.2 | 3 | 0 | 0 | 804 | 241 | 147 |
| **3/22** | **五** | **F5** | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 豆瓣雞丁 | 肉雞 豆薯 胡蘿蔔 大蒜 | 冬瓜絞肉 | 豬絞肉 冬瓜 大蒜 | 蜜汁豆干 | 豆干 芝麻(熟) 醬油 二砂糖 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 羅宋湯 | 洋蔥 甘藍 大番茄 | 水果 | 有機豆漿 | 5.5 | 3.6 | 1.8 | 3 | 0 | 0 | 835 | 203 | 132 |
| **3/25** | **一** | **G1** | 白米飯 | 米 | 瓜仔肉 | 豬絞肉 醃漬花胡瓜胡蘿蔔 大蒜 | 絞肉甘藍 | 甘藍 豬絞肉 胡蘿蔔 大蒜 | 筍干凍腐 | 筍干 凍豆腐 大蒜 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 枸杞時瓜湯 | 時瓜 雞骨 薑 枸杞 | 旺仔小饅頭 |  | 5 | 2.5 | 2.3 | 3 | 0 | 0 | 730 | 243 | 142 |
| **3/26** | **二** | **G2** | 糙米飯 | 米 糙米 | 糖醋雞 | 肉雞 洋蔥 鳳梨罐頭甜椒(青皮) 醬油 二砂糖  | 蛋香花椰 | 冷凍花椰菜 雞蛋 胡蘿蔔 大蒜 | 塔香麵腸 | 麵腸 九層塔 大蒜 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 味噌湯 | 味噌 豆腐 柴魚片 | 餐包 |  | 5 | 3.8 | 1.6 | 3 | 0 | 0 | 810 | 258 | 195 |
| **3/27** | **三** | **G3** | 刈包特餐 | 刈包 | 酸菜肉片 | 酸菜 豬後腿肉 大蒜 | 培根銀芽 |  綠豆芽 豬後腿肉 胡蘿蔔 大蒜 | 菜脯蛋 | 蘿蔔乾 蛋 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 米粉羹 | 米粉 豬絞肉 桶筍絲 雞蛋 胡蘿蔔 乾木耳 | 果汁 |  | 4 | 2.5 | 1.7 | 3 | 0 | 0 | 645 | 254 | 154 |
| **3/28** | **四** | **G4** | 糙米飯 | 米 糙米 | 咖哩雞丁 | 肉雞 馬鈴薯 洋蔥 胡蘿蔔 咖哩粉 | 螞蟻上樹 | 豬絞肉 冬粉 時蔬 乾木耳 大蒜 | 絞肉時瓜 | 時瓜 豬絞肉 胡蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 紅豆紫米湯 | 紅豆 紫米 二砂糖 | 饅頭 |  | 6.5 | 2.9 | 1.8 | 3 | 0 | 0 | 853 | 241 | 147 |
| **3/29** | **五** | **G5** | 小米飯 | 米 小米 | 香酥魚排 | 魚排 | 茄汁豆腐 | 豆腐 洋蔥 番茄糊  | 芝麻海絲 | 海帶絲 胡蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 針菇蔬湯 | 時蔬 金針菇 雞骨 薑 | 水果 | 有機豆漿 | 5.2 | 2.7 | 1.7 | 3 | 0 | 0 | 744 | 273 | 232 |

**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:3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，3/5(二)主菜是金黃魚排

 三、大骨可能替代為雞骨或肉絲。

 四、因食材調度問題，D2湯品改為玉米蛋花湯，D4副菜一改為涼拌海帶，D5主菜改為打拋諸，D5湯品改為針菇湯，E2副菜一改為雪菜肉末，E4副菜一改為奶香玉米，F1主菜改為筍乾肉丁，F1副菜一改為培根季豆，F2主菜改為花瓜雞，F2湯品改為酸辣湯，F3主食改為油飯特餐，F3主菜改為紅燒雞翅，F3副菜一改為油飯配料，F3副菜二改為馬鈴薯絞肉，F3湯品改為四神湯，F4主菜改為梅干肉末，F4湯品改為冬瓜西米露湯，F5主菜改為豆瓣雞丁，G1主菜改為瓜仔肉，G1湯品改為枸杞時瓜湯，G2主菜改為糖醋雞，G2副菜二改為塔香麵腸，G3主食改為刈包特餐，G3主菜改為酸菜肉片，G3副菜一改為培根銀芽，G3副菜二改為菜脯蛋，G3湯品改為米粉羹，G4副菜一改為螞蟻上樹，G4湯品改為紅豆紫米湯，G5主菜改為香酥魚排，G5副菜一改為茄汁豆腐，G5副菜二改為芝麻海絲。

 五、週一附餐一供應旺仔小饅頭，週一附餐一供應海苔，週二附餐一供應豆漿、週二附餐一供應餐包，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