**113年2月吉安國民小學葷食菜單-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** | **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** |
| **2/16** | **五** | **A5** | 紫米飯 | 米 黑秈糯米 | 打拋豬 | 豬絞肉 豆薯 九層塔 洋蔥 大番茄 大蒜 | 韭香豆芽 | 綠豆芽 韭菜 豬後腿肉 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 海芽薑絲湯 | 海帶芽 薑 洋蔥 | 水果 | 有機豆漿 | 5.2 | 2 | 2 | 2.5 | 0 | 0 | 677 | 222 | 188 |
| **2/17** | **六** | **A6** | 白米飯 | 米  補班日 | 咖哩雞 | 肉雞 馬鈴薯 洋蔥  胡蘿蔔 咖哩粉 | 絞肉花椰 | 冷凍花椰菜 豬絞肉 胡蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 金針肉絲湯 | 金針菜乾 豬後腿肉 薑 | 果汁 |  | 5.6 | 2.8 | 1.6 | 2.5 | 0 | 0 | 755 | 350 | 240 |
| **2/19** | **一** | **B1** | 白米飯 | 米 | 麥克雞塊 | 冷凍雞塊 | 馬鈴薯絞肉 | 馬鈴薯 胡蘿蔔 豬絞肉 冷凍毛豆仁 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 玉米濃湯 | 雞蛋 冷凍玉米粒 玉米濃湯調理包 | 餐包 |  | 6 | 2.3 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 743 | 144 | 159 |
| **2/20** | **二** | **B2** | 糙米飯 | 米 糙米 | 金黃魚排 | 魚排 胡椒鹽 | 麻婆豆腐 | 豆腐 豬絞肉 青蔥 豆瓣醬 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔 雞骨 薑 | 豆漿 |  | 5 | 2.7 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 703 | 176 | 92 |
| **2/21** | **三** | **B3** | 拌麵特餐 | 麵條 | 香菇絞肉 | 豬絞肉 冬瓜 乾香菇 大蒜 | 西滷菜 | 結球白菜 雞蛋 乾香菇 胡蘿蔔 | 時蔬 | 蔬菜 大蒜 | 酸辣湯 | 豆腐 脆筍 胡蘿蔔 金針菇 乾木耳 | 果汁 |  | 5.2 | 2.2 | 2 | 2.5 | 0 | 0 | 692 | 204 | 147 |
| **2/22** | **四** | **B4** | 糙米飯 | 米 糙米 | 三杯雞 | 肉雞 洋蔥 九層塔 大蒜 | 針菇凍腐 | 金針菇 凍豆腐 乾香菇 豬絞肉 胡蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 粉圓甜湯 | 粉圓 二砂糖 | 饅頭 |  | 6 | 3 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 795 | 241 | 158 |
| **2/23** | **五** | **B5** | 小米飯 | 米 小米 | 梅干肉末 | 豬絞肉 梅乾菜 大蒜 | 蛋香季豆 | 雞蛋 冷凍菜豆(莢) 胡蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 味噌湯 | 味噌 海帶芽 | 水果 | 有機豆漿 | 5.2 | 2 | 1.6 | 2.5 | 0 | 0 | 667 | 120 | 94 |
| **2/26** | **一** | **C1** | 白米飯 | 米 | 筍干滷肉 | 豬後腿肉 麻竹筍干 胡蘿蔔 大蒜 滷包 | 培根豆芽 | 培根 綠豆芽 胡蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 紫菜蛋花湯 | 紫菜 雞蛋 | 海苔 |  | 5 | 2 | 2 | 2.5 | 0 | 0 | 663 | 144 | 159 |
| **2/27** | **二** | **C2** | 糙米飯 | 米 糙米 | 椒鹽魚片 | 鯊魚片 胡椒鹽 | 冬瓜絞肉 | 豬絞肉 冬瓜 胡蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 白菜大骨湯 | 結球白菜 雞骨 薑 | 果汁 |  | 5 | 2.2 | 1.8 | 2.5 | 0 | 0 | 673 | 276 | 92 |
| **2/29** | **四** | **C4** | 糙米飯 | 米 糙米 | 咖哩絞肉 | 豬絞肉 洋蔥 胡蘿蔔  馬鈴薯 咖哩粉 | 螞蟻上樹 | 冬粉 豬絞肉 時蔬 胡蘿蔔乾 木耳 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 綠豆湯 | 綠豆 二砂糖 | 包子 |  | 6.5 | 2 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 755 | 221 | 158 |

**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:2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，2/20(二)主菜是金黃魚排

三、雞骨可能替代為雞骨或肉絲。

四、因食材調度問題，A5主菜改為打拋豬，A5副菜一改為韭香豆芽，A5湯品改為海芽薑絲湯，A6主菜改為咖哩雞，A6副菜一改為絞肉花椰，A6湯品改為金針肉絲湯，B1主菜改為麥克雞塊，B1副菜一改為馬鈴薯絞肉，B1湯品改為玉米濃

湯，B2主菜改為金黃魚排，B2副菜一改為麻婆豆腐，B3副菜一改為西滷菜，B4主菜改為三杯雞，B5主菜改為梅干肉末，C1主菜改為梅干滷肉，C1副菜一改為培根豆芽，C2主菜改為椒鹽魚片，C2湯品改為白菜大骨湯，C4主菜改為咖

哩絞肉，C4副菜一改為螞蟻上樹，C4湯品改為綠豆湯。

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，週四附餐一供應饅頭，週四附餐一供應饅頭，週五附餐一供應水果，週六附餐一供應果汁。

六、每週五供應一次有機豆漿

**113年2月吉安國民小學素食菜單-尚好便當**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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** | **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** |
| **2/16** | **五** | **A5** | 紫米飯 | 米 黑秈糯米 | 打拋豆干 | 豆干片 豆薯 九層塔 大番茄 薑 | 豆芽若絲 | 綠豆芽 胡蘿蔔 素肉絲 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 海芽薑絲湯 | 海帶芽 薑 | 水果 | 有機豆漿 | 5.2 | 2 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 664 | 296 | 163 |
| **2/17** | **六** | **A6** | 白米飯 | 米  補班日 | 咖哩百頁 | 百頁豆腐 馬鈴薯 胡蘿蔔 咖哩粉 | 絞若花椰 | 冷凍花椰 素絞肉 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 金針若絲湯 | 金針菜乾 素肉絲 | 果汁 |  | 5.6 | 2 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 692 | 350 | 240 |
| **2/19** | **一** | **B1** | 白米飯 | 米 | 麥克素塊 | 素麥克雞塊 | 馬鈴薯絞若 | 馬鈴薯 素絞肉 胡蘿蔔 冷凍毛豆仁 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 玉米濃湯 | 雞蛋 冷凍玉米粒 玉米濃湯調理包 | 餐包 |  | 6 | 2.3 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 743 | 139 | 432 |
| **2/20** | **二** | **B2** | 糙米飯 | 米 糙米 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 雞蛋 | 麻婆豆腐 | 豆腐 素絞肉 豆瓣醬 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔 薑 | 豆漿 |  | 5 | 2.3 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 673 | 138 | 112 |
| **2/21** | **三** | **B3** | 拌麵特餐 | 麵條 | 香菇絞若 | 素絞肉 冬瓜 乾香菇 薑 | 西滷菜 | 結球白菜 雞蛋 乾香菇 胡蘿蔔 | 時蔬 | 蔬菜 薑 | 酸辣湯 | 豆腐 脆筍 胡蘿蔔 乾木耳 金針菇 | 果汁 |  | 5.2 | 1.6 | 2 | 2.5 | 0 | 0 | 647 | 283 | 202 |
| **2/22** | **四** | **B4** | 糙米飯 | 米 糙米 | 三杯麵腸 | 麵腸 芹菜 九層塔 薑 | 針菇凍腐 | 金針菇 凍豆腐 乾香菇 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 粉圓甜湯 | 粉圓 二砂糖 | 饅頭 |  | 6 | 2 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 720 | 113 | 81 |
| **2/23** | **五** | **B5** | 小米飯 | 米 小米 | 梅干豆包 | 豆包 梅乾菜 薑 | 蛋香季豆 | 雞蛋 冷凍菜豆(莢) 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 味噌湯 | 味噌 乾裙帶菜 | 水果 | 有機豆漿 | 5.2 | 2.2 | 1.6 | 2.5 | 0 | 0 | 682 | 204 | 215 |
| **2/26** | **一** | **C1** | 白米飯 | 米 | 筍干麵腸 | 麵腸 麻竹筍干 胡蘿蔔 薑 滷包 | 火腿豆芽 | 素火腿 綠豆芽 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 紫菜蛋花湯 | 紫菜 雞蛋 | 海苔 |  | 5 | 2 | 1.8 | 2.5 | 0 | 0 | 658 | 158 | 100 |
| **2/27** | **二** | **C2** | 糙米飯 | 米 糙米 | 滷大排 | 素大排 | 冬瓜絞若 | 素絞肉 冬瓜 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 白菜湯 | 結球白菜 薑 | 果汁 |  | 5 | 2.5 | 1.8 | 2.5 | 0 | 0 | 695 | 174 | 114 |
| **2/29** | **四** | **C4** | 糙米飯 | 米 糙米 | 咖哩豆干 | 豆乾丁 胡蘿蔔 馬鈴薯 咖哩粉 | 螞蟻上樹 | 冬粉 素絞肉 時蔬 胡蘿蔔 乾木耳 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 綠豆湯 | 綠豆 二砂糖 | 包子 |  | 6.5 | 2 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 755 | 254 | 144 |

**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、大豆及亞硫酸鹽類，不適合對其過敏體質者食用。」**

說明:2月份菜單編排說明如下：

一、星期一、五的蔬菜為有機蔬菜。

二、因食材調度問題，A5主菜改為打拋豆干，A5副菜一改為豆芽若絲，A5湯品改為海芽薑絲湯，A6主菜改為咖哩百頁，A6副菜一改為絞若花椰，A6湯品改為金針若絲湯，B1主菜改為麥克素塊，B1副菜一改為馬鈴薯絞若，B1湯品改為玉

米濃湯，B2主菜改為滷煎蒸炒滑蛋，B2副菜一改為麻婆豆腐，B3副菜一改為西滷菜，B4主菜改為三杯麵腸，B5主菜改為梅干豆包，C1主菜改為梅干麵腸，C1副菜一改為火腿豆芽，C2主菜改為滷大排，C2湯品改為白菜湯，C4主菜

改為咖哩豆干，C4副菜一改為螞蟻上樹，C4湯品改為綠豆湯。

三、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，週四附餐一供應饅頭，週四附餐一供應饅頭，週五附餐一供應水果，週六附餐一供應果汁。

四、每週五供應一次有機豆漿