**110學年度上學期國民小學9月份葷食菜單(A案)-香又香 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** | **時蔬** | **湯 品 類** | **湯品****食材明細** | **全榖****雜糧** | **蔬菜** | **豆魚****蛋肉** | **油脂堅果種子** | **熱量** | **水果** | **鈣** | **鈉** |
| 1 | 三 | D3 | 油飯特餐 | 米 糯米 | 滷蛋 | 雞水煮蛋 滷包 | 油飯配料 | 肉絲 乾香菇 桶筍(麻竹筍) 油蔥酥 蒜 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 紅蘿蔔 大骨 薑 | 5.5 | 1.2 | 2 | 2.8 | 691 |  | 265 | 210 |
| 2 | 四 | D4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 洋蔥肉絲 | 肉絲 洋蔥 紅蘿蔔 蒜 | 蛋香刈薯 | 蛋 刈薯 蒜 | 蔬菜 | 枸杞銀耳湯 | 枸杞 白木耳 二砂糖 | 5 | 1.7 | 2.1 | 2.5 | 663 |  | 258 | 189 |
| 3 | 五 | D5 | 小米飯 | 米 小米 | 三杯雞 | 肉雞 洋蔥 九層塔 紅蘿蔔 蒜 | 冬瓜絞肉 | 絞肉 冬瓜 蒜 | 蔬菜 | 針菇大骨湯 | 紅蘿蔔 金針菇 大骨 薑 | 5.2 | 1.9 | 2.6 | 2.7 | 728 |  | 157 | 211 |
| 6 | 一 | E1 | 白米飯 | 米 | 地瓜燒肉 | 豬後腿肉 地瓜 蒜 | 塔香海茸 | 海茸 肉絲 九層塔 蒜 | 蔬菜 | 味噌洋蔥湯 | 柴魚片 味噌 洋蔥 | 5.5 | 1.2 | 2 | 2 | 655 |  | 132 | 388 |
| 7 | 二 | E2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷腿排 | 腿排 滷包 | 肉絲豆芽 | 豬後腿肉 豆芽菜 紅蘿蔔 蒜 韭菜 | 蔬菜 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔 大鼓 薑 | 5 | 1.6 | 2.8 | 2 | 690 |  | 95 | 167 |
| 8 | 三 | E3 | 西式特餐 | 麵條 | 西式配料 | 絞肉 洋蔥 紅蘿蔔 | 特餐配料 | 杏鮑菇 蒜 番茄醬 | 蔬菜 | 玉米蛋花湯 | 蛋 冷凍玉米粒 薑 | 5.2 | 1.3 | 2 | 2 | 637 |  | 80 | 87 |
| 9 | 四 | E4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 咕咾雞 | 肉雞 鳳梨罐頭 洋蔥 蒜 番茄醬 | 蛋香刈薯 | 蛋 刈薯 蒜 | 蔬菜 | 仙草甜湯 | 仙草凍 二砂糖 | 5 | 1.4 | 2.4 | 2.5 | 678 |  | 70 | 146 |
| 10 | 五 | E5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 京醬肉片 | 豬後腿肉 刈薯 紅蘿蔔 甜麵醬 | 家常豆腐 | 豆腐 三色豆 絞肉 蒜 | 蔬菜 | 紫菜湯 | 紫菜 柴魚片 薑 | 5.2 | 1.4 | 2.6 | 2 | 684 |  | 146 | 69 |
| 11 | 六 | G2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香酥魚排 | 魚排 | 螞蟻上樹 | 冬粉 絞肉 時蔬 乾木耳 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 榨菜針菇湯 | 榨菜 金針菇 大骨 薑 | 5.1 | 1.5 | 2 | 2.3 | 648 |  | 247 | 134 |
| 13 | 一 | F1 | 白米飯 | 米 | 照燒豬柳 | 豬後腿肉 白蘿蔔 紅蘿蔔醬油 二砂糖 | 洋蔥炒蛋 | 蛋 洋蔥 蒜 | 蔬菜 | 冬瓜湯 | 冬瓜 大骨 薑 | 5 | 1.8 | 2.5 | 2.5 | 695 |  | 94 | 126 |
| 14 | 二 | F2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 瓜仔雞 | 肉雞 醬瓜 蒜 | 刈薯油腐 | 油豆腐 刈薯 蒜 | 蔬菜 | 味噌海芽湯 | 乾海帶芽 味噌 薑 | 5 | 1.5 | 2.4 | 2 | 658 |  | 106 | 731 |
| 15 | 三 | F3 | 丼飯特餐 | 米 糙米 | 丼飯配料 | 絞肉 洋蔥 冷凍玉米粒 紅蘿蔔 | 特餐配料 | 乾香菇 柴魚片 海苔絲 | 蔬菜 | 花椰濃湯 | 蛋 馬鈴薯 冷凍花椰菜 玉米濃湯調理包 | 5.5 | 1.5 | 2 | 1.5 | 640 |  | 82 | 90 |
| 16 | 四 | F4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷雞翅 | 三節翅 滷包 | 冬瓜絞肉 | 絞肉 冬瓜 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 粉圓甜湯 | 粉圓 二砂糖 | 6 | 1.4 | 2.6 | 2 | 740 |  | 64 | 136 |
| 17 | 五 | F5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 咖哩肉片 | 豬後腿肉 馬鈴薯 洋蔥 紅蘿蔔 咖哩粉 | 豆包豆芽 | 豆芽菜 豆包 蒜 | 蔬菜 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔 大骨 薑 | 5.4 | 1.8 | 2.1 | 2 | 671 |  | 107 | 76 |
| 22 | 三 | G3 | 拌麵特餐 | 麵條 | 拌麵配料 | 絞肉 紅蘿蔔 甜麵醬 蒜 | 特餐配料 | 洋蔥 香油 | 蔬菜 | 大滷湯 | 筍絲 時蔬 蛋 紅蘿蔔 乾木耳 | 5 | 1.6 | 1.9 | 2.3 | 636 |  | 239 | 164 |
| 23 | 四 | G4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 豉香燒雞 | 肉雞 洋蔥 豆豉 蒜 | 韭香豆芽 | 豆芽菜 韭菜 蒜 | 蔬菜 | 紅豆湯 | 紅豆 二砂糖 | 5.6 | 1.6 | 2.3 | 2.5 | 717 |  | 244 | 156 |
| 24 | 五 | G5 | 小米飯 | 米 小米 | 打拋豬 | 絞肉 刈薯 九層塔 洋蔥 蒜 番茄醬 | 香滷凍腐 | 凍豆腐 蒜 滷包 | 蔬菜 | 南瓜濃湯 | 蛋 南瓜 玉米濃湯調理包 紅蘿蔔 | 5.4 | 1.4 | 2.8 | 2.6 | 740 |  | 251 | 175 |
| 27 | 一 | H1 | 白米飯 | 米 | 香滷肉排 | 肉排 | 蛋香花椰 | 蛋 冷凍花椰菜 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 味噌海芽湯 | 乾海帶芽 味噌 薑 | 5 | 1.4 | 2 | 2.2 | 634 |  | 246 | 167 |
| 28 | 二 | H2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 地瓜肉片 | 豬後腿肉 地瓜 紅蘿蔔 蒜 | 冬瓜絞肉 | 絞肉 冬瓜 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 時蔬蛋花湯 | 時蔬 蛋 薑 | 5.7 | 1.6 | 2 | 2.3 | 693 |  | 274 | 153 |
| 29 | 三 | H3 | 油飯特餐 | 米 糯米 | 滷蛋 | 雞水煮蛋 滷包 | 油飯配料 | 肉絲 乾香菇 桶筍(麻竹筍) 油蔥酥 蒜 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 紅蘿蔔 大骨 薑 | 5.5 | 1.2 | 2 | 2.1 | 660 |  | 257 | 149 |
| 30 | 四 | H4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 回鍋肉片 | 豬後腿肉 洋蔥 紅蘿蔔 蒜 | 紅仁炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 二砂糖 | 5.8 | 1.5 | 2.4 | 2.5 | 736 |  | 222 | 176 |

**過敏原警語:「本月產品含有甲殼類、花生、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類、使用亞硫酸鹽類及其相關製品」。**

說明：9月份菜單編排說明如下：一、每週三蔬菜為有機蔬菜。二、為配合中秋節連假及避免食材重複，9/11(六)供應G2循環，副菜一改為螞蟻上樹供應。三、為符合三章一Q政策，部份菜色更動如下：E2主菜改為香滷腿排，E3副菜一食材芹菜改為杏鮑菇，G4副菜一改為韭香豆芽。