**110學年度上學期國民小學1月份葷食菜單-香又香(A案) 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** |
| 3 | 一 | B1 | 白米飯 | 米 | 銀蘿燒肉 | 豬後腿肉 白蘿蔔 紅蘿蔔 蒜 | 針菇蛋丁 | 金針菇 蛋 乾香菇 蒜 | 蔬菜 | 時蔬大骨湯 | 時蔬 大骨 湯 | 5.8 | 1.3 | 1.8 | 2 | 629 |  | 227 | 127 |
| 4 | 二 | B2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 南瓜咖哩雞 | 肉雞 南瓜 洋蔥 紅蘿蔔 咖哩粉 | 筍干凍腐 | 筍干 凍豆腐 蒜 | 蔬菜 | 紫菜湯 | 紫菜 湯 | 5.3 | 1.4 | 2.8 | 2 | 650 |  | 223 | 160 |
| 5 | 三 | B3 | 拌飯特餐 | 米 糙米 | 香滷肉排 | 肉排 | 拌飯配料 | 絞肉 洋蔥 三色豆 冷凍玉米粒 油蔥酥 蒜 | 蔬菜 | 冬瓜湯 | 冬瓜 大骨 薑 | 5.7 | 1.2 | 2.5 | 2 | 557 |  | 101 | 98 |
| 6 | 四 | B4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 照燒雞 | 肉雞 洋蔥 紅蘿蔔 醬油 糖 | 肉絲豆芽 | 肉絲 豆芽菜 紅蘿蔔 蒜 韭菜 | 蔬菜 | 粉圓甜湯 | 粉圓 二砂糖 | 5 | 1.6 | 2.4 | 2 | 660 |  | 115 | 120 |
| 7 | 五 | B5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 碎瓜絞肉 | 絞肉 碎瓜 冬瓜 蒜 | 洋蔥炒蛋 | 蛋 洋蔥 蒜 | 蔬菜 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔 大骨 薑 | 5 | 1.8 | 2.5 | 2 | 673 |  | 123 | 449 |
| 10 | 一 | C1 | 白米飯 | 米 | 蒜泥白肉 | 豬後腿肉 高麗菜 蒜 醬油膏 | 紅白雙丁 | 絞肉 刈薯 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 大骨 薑 | 5 | 1.9 | 2 | 2.5 | 660 |  | 287 | 263 |
| 11 | 二 | C2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 打拋豬 | 絞肉 刈薯 九層塔 洋蔥 蒜 番茄醬 | 紅仁炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 味噌海芽湯 | 乾海帶芽 柴魚片 味噌 | 5.5 | 1 | 2.6 | 2.7 | 727 |  | 231 | 220 |
| 12 | 三 | C3 | 炊粉特餐 | 米粉 | 香滷雞翅 | 三節翅 滷包 | 炊粉配料 | 高麗菜 絞肉 紅蘿蔔 油蔥酥 乾香菇 蒜 | 蔬菜 | 三絲羹湯 | 筍絲 時蔬 蛋 乾木耳 | 3.4 | 1.6 | 2 | 2.8 | 554 |  | 132 | 210 |
| 13 | 四 | C4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香酥魚排 | 魚排 | 肉絲豆芽 | 肉絲 豆芽菜 紅蘿蔔 蒜 韭菜 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 二砂糖 | 5.6 | 1.3 | 2.5 | 2.5 | 725 |  | 201 | 189 |
| 14 | 五 | C5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 筍干燒肉 | 豬後腿肉 筍干 蒜 | 清炒花椰 | 冷凍花椰菜 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 金針粉絲湯 | 乾金針 冬粉 薑 | 5.4 | 1.8 | 1.9 | 2.5 | 678 |  | 204 | 211 |
| 17 | 一 | D1 | 白米飯 | 米 | 洋蔥豬柳 | 豬後腿肉 洋蔥 紅蘿蔔 蒜 | 香滷蛋丁 | 蛋 滷包 | 蔬菜 | 冬瓜湯 | 冬瓜 大骨 薑 | 5 | 1.7 | 2.3 | 2.5 | 678 |  | 287 | 263 |
| 18 | 二 | D2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 醬瓜燒雞 | 肉雞 醬瓜 紅蘿蔔 蒜 | 清炒豆芽 | 豆芽菜 紅蘿蔔 乾木耳 蒜 | 蔬菜 | 蘿蔔大骨湯 | 白蘿蔔 大骨 薑 | 5 | 1.9 | 2.4 | 2.5 | 690 |  | 268 | 520 |
| 19 | 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 |
| 20 | 四 | D4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 咖哩肉片 | 豬後腿肉 洋蔥 紅蘿蔔 蒜 馬鈴薯 咖哩粉 | 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 |
| 21 | 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 |

**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：1月份菜單編排說明如下：一、每週三蔬菜為有機蔬菜。二、因配合廠商送貨時間，將B1針菇豆腐改為針菇蛋丁，D1鐵板豆腐改為香滷蛋丁供應。二、因配合廠商送貨時間，將B1針菇豆腐改為針菇蛋丁，D1鐵板豆腐改為香滷蛋丁供應。二、因配合縣府政策及避免食材重複，B1主菜改為銀蘿燒肉，B3主菜改為香滷肉排，C2主菜改為打拋豬，C3主菜改為香滷雞翅，C3副菜一改為炊粉配料，C4主菜改為香酥魚排，D4主菜改為咖哩肉片供應。