**110學年度下學期國民小學5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** |
| 2 | 一 | P1 | 白米飯 | 米 | 咖哩肉片 | 豬後腿肉 馬鈴薯 洋蔥 胡蘿蔔 咖哩粉 | 絞肉白菜 | 豬絞肉 結球白菜 乾香菇 大蒜 | 蔬菜 | 甘藍大骨湯 | 甘藍 薑 大骨 | 5.2 | 1.7 | 2.1 | 2.5 | 677 |  | 336 | 211 |
| 3 | 二 | P2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 白玉肉丁 | 豬後腿肉 白蘿蔔 大蒜 | 針菇凍腐 | 凍豆腐 金針菇 胡蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 南瓜濃湯 | 南瓜 冷凍花椰菜 雞蛋 玉米濃湯調理包 | 5.2 | 1.3 | 2.6 | 2.5 | 704 |  | 334 | 181 |
| 4 | 三 | P3 | 拌飯特餐 | 米 糙米 | 美味肉排 | 肉排 大蒜 | 拌飯配料 | 豬絞肉 胡蘿蔔 甘藍 大蒜 | 蔬菜 | 大醬湯 | 乾裙帶菜 柴魚片 味噌 | 5 | 1.2 | 2.1 | 2.5 | 650 |  | 324 | 222 |
| 5 | 四 | P4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 地瓜燜雞 | 肉雞 地瓜 胡蘿蔔 大蒜 | 番茄高麗 | 甘藍 大番茄 大蒜 | 蔬菜 | 黑糖粉圓 | 粉圓 黑砂糖 | 6.8 | 1.4 | 2.3 | 2.5 | 796 |  | 330 | 211 |
| 6 | 五 | P5 | 紫米飯 | 米 黑秈糯米 | 茄汁肉絲 | 豬後腿肉 豆薯 蕃茄醬 大蒜 | 豆包花椰 | 冷凍花椰菜 豆包 胡蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 冬瓜大骨湯 | 冬瓜 大骨 薑 | 5.2 | 1.9 | 2.3 | 2.5 | 697 |  | 339 | 236 |
| 9 | 一 | Q1 | 白米飯 | 米 | 洋蔥肉片 | 豬後腿肉 洋蔥 胡蘿蔔 大蒜 | 紅仁炒蛋 | 雞蛋 胡蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 蘿蔔大骨湯 | 白蘿蔔 薑 大骨 | 5 | 1.8 | 2.3 | 2 | 658 |  | 91 | 141 |
| 10 | 二 | Q2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷雞翅 | 三節翅 薑 滷包 | 肉絲玉菜 | 豬後腿肉 甘藍 乾木耳 大蒜 | 蔬菜 | 針菇大骨湯 | 金針菇 胡蘿蔔 大骨 薑 | 5 | 1.5 | 2.6 | 1.5 | 650 |  | 86 | 146 |
| 11 | 三 | Q3 | 西式特餐 | 通心麵 | 茄汁肉醬 | 豬絞肉 大番茄 洋蔥 蕃茄醬 | 豆包豆芽 | 豆包 綠豆芽 胡蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 花椰濃湯 | 雞蛋 冷凍花椰菜 馬鈴薯 玉米濃湯調理包 | 3 | 1.8 | 2.3 | 2 | 518 |  | 103 | 88 |
| 12 | 四 | Q4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 筍干燒肉 | 豬後腿肉 麻竹筍干 大蒜 | 韮香豆干 | 豆干 韮菜胡蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 二砂糖 | 5.8 | 1.5 | 2.7 | 2 | 736 |  | 400 | 115 |
| 13 | 五 | Q5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 家常燒雞 | 肉雞 白蘿蔔 胡蘿蔔 大蒜 | 蔬香冬粉 | 冬粉 甘藍 胡蘿蔔 乾木耳 大蒜 | 蔬菜 | 味噌蛋丁湯 | 柴魚片 雞蛋 味噌 | 6 | 1.2 | 2.5 | 2 | 728 |  | 99 | 146 |
| 16 | 一 | R1 | 白米飯 | 米 | 洋芋燉肉 | 豬後腿肉 馬鈴薯 大蒜 胡蘿蔔 | 肉末玉菜 | 甘藍 豬絞肉 胡蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 紫菜湯 | 紫菜 薑 柴魚片 | 5.4 | 1.6 | 2 | 2.3 | 632 |  | 132 | 124 |
| 17 | 二 | R2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 南瓜咖哩雞 | 肉雞 南瓜 胡蘿蔔 大蒜 洋蔥咖哩粉 | 蘿蔔油腐 | 白蘿蔔 四角油豆腐 大蒜 | 蔬菜 | 白菜蛋花湯 | 結球白菜 雞蛋 薑 | 5.3 | 1.6 | 2.9 | 2.2 | 670 |  | 160 | 117 |
| 18 | 三 | R3 | 拌飯特餐 | 米 糙米 | 梅粉魚排 | 魚排 梅子粉 | 拌飯配料 | 豬絞肉 胡蘿蔔 甘藍 洋蔥大蒜 | 蔬菜 | 冬瓜薑絲湯 | 冬瓜 薑 | 5 | 1.5 | 2.3 | 2.5 | 628 |  | 118 | 95 |
| 19 | 四 | R4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 瓜仔肉 | 豬絞肉 醃漬花胡瓜 豆薯 大蒜 | 番茄炒蛋 | 雞蛋 大番茄 大蒜 蕃茄醬 | 蔬菜 | 仙草甜湯 | 仙草凍 二砂糖 | 5 | 1.4 | 2.4 | 2.2 | 664 |  | 109 | 363 |
| 20 | 五 | R5 | 芝麻飯 | 米 芝麻(熟) | 味噌肉片 | 豬後腿肉 洋蔥 大蒜 味噌 | 絞肉瓜粒 | 豬絞肉 蒲瓜 胡蘿蔔 乾木耳 大蒜 | 蔬菜 | 海芽蘿蔔湯 | 乾裙帶菜 白蘿蔔薑 | 5 | 2 | 1.9 | 2.3 | 608 |  | 116 | 113 |
| 23 | 一 | S1 | 白米飯 | 米 | 銀蘿燒肉 | 豬後腿肉 白蘿蔔 胡蘿蔔 大蒜 | 蛋香白菜 | 雞蛋 結球白菜 乾香菇 大蒜 | 蔬菜 | 玉菜大骨湯 | 甘藍 大骨 薑 | 5 | 2.1 | 1.9 | 2 | 635 |  | 251 | 91 |
| 24 | 二 | S2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷雞翅 | 三節翅 薑 滷包 | 家常蛋丁 | 雞蛋 豬絞肉 青蔥 滷包 大蒜 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 大骨 薑 | 5 | 1.1 | 3.5 | 2.2 | 739 |  | 246 | 107 |
| 25 | 三 | S3 | 炊粉特餐 | 米粉 | 醬燒肉排 | 肉排 | 炊粉配料 | 甘藍 豬絞肉 胡蘿蔔 紅蔥頭 乾香菇 大蒜 | 蔬菜 | 三絲羹湯 | 脆筍 時蔬 雞蛋 乾木耳 | 3 | 1.5 | 2.2 | 1.9 | 498 |  | 240 | 185 |
| 26 | 四 | S4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 蔥爆雞丁 | 肉雞 洋蔥 胡蘿蔔 大蒜 | 枸杞蒲瓜 | 蒲瓜 枸杞 大蒜 | 蔬菜 | 紅豆西米露 | 紅豆 西谷米 二砂糖 | 6 | 1.6 | 2.3 | 2 | 723 |  | 237 | 77 |
| 27 | 五 | S5 | 小米飯 | 米 小米 | 冬瓜絞肉 | 豬絞肉 冬瓜 乾香菇 大蒜 | 番茄豆腐 | 豆腐 豬絞肉 大番茄 大蒜 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 大骨 薑 | 5.2 | 1.6 | 2.6 | 2.1 | 694 |  | 312 | 67 |
| 30 | 一 | T1 | 白米飯 | 米 | 咖哩肉片 | 豬後腿肉 洋蔥 胡蘿蔔 大蒜 馬鈴薯 咖哩粉 | 蛋香豆薯 | 雞蛋 豆薯 大蒜 | 蔬菜 | 海芽湯 | 乾裙帶菜 大骨 薑 | 5.2 | 1.4 | 2 | 1.7 | 626 |  | 162 | 244 |
| 31 | 二 | T2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 打拋豬 | 豬絞肉 豆薯 九層塔 洋蔥 大蒜 大番茄 | 豆包豆芽 | 豆包 綠豆芽 大蒜 胡蘿蔔 | 蔬菜 | 時瓜大骨湯 | 時瓜 大骨 薑 | 5 | 2.2 | 1.9 | 2.2 | 647 |  | 175 | 253 |

**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：5月份菜單編排說明如下：一、每週三蔬菜為有機蔬菜。二、本菜單豬骨會以雞骨取代。三、因菜單重複及配合學生口味喜好，調整以下菜單：P2副菜一改為針菇凍腐，P5主菜改為茄汁肉絲，Q5湯品改為味噌蛋丁湯，R4湯品改為仙草甜湯，S2副菜一改為家常蛋丁，T2副菜一改為豆包豆芽供應。