**110學年度下學期國民小學6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** |
| 9 | 四 | A4 | 白米飯 | 米 | 香酥魚排 | 魚排 | 番茄炒蛋 | 雞蛋 大番茄 大蒜 蕃茄醬 | 蔬菜 | 紅豆湯 | 紅豆 二砂糖 | 5 | 1.6 | 3.7 | 2.7 | 789 |  | 128 | 134 |
| 10 | 五 | A5 | 紫米飯 | 米 黑秈糯米 | 銀蘿燉肉 | 豬後腿肉 白蘿蔔 胡蘿蔔 大蒜 | 麵筋瓜粒 | 麵筋 時瓜 胡蘿蔔 乾木耳 大蒜 | 蔬菜 | 時蔬大骨湯 | 時蔬 大骨 薑 | 5.5 | 1.6 | 1.9 | 1.8 | 649 |  | 107 | 95 |
| 13 | 一 | B1 | 白米飯 | 米 | 花生肉片 | 豬後腿肉 胡蘿蔔 花胡瓜 油花生 大蒜 | 奶香玉米蛋 | 雞蛋 冷凍玉米粒 大蒜 奶油(固態) | 蔬菜 | 冬瓜薑絲湯 | 冬瓜 薑 | 5.2 | 1 | 2.6 | 1.8 | 665 |  | 176 | 92 |
| 14 | 二 | B2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 醬瓜燒雞 | 肉雞 醃漬花胡瓜 胡蘿蔔 大蒜 | 紅仁炒蛋 | 雞蛋 胡蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 時蔬大骨湯 | 時蔬 大骨 薑 | 5 | 1.7 | 2.8 | 2.3 | 706 |  | 144 | 159 |
| 15 | 三 | B3 | 肉燥麵特餐 | 麵條 | 冬瓜絞肉 | 豬絞肉 冬瓜 大蒜 | 肉絲豆芽 | 豬後腿肉 綠豆芽 胡蘿蔔 乾木耳 大蒜 | 蔬菜 | 三絲湯 | 脆筍 時蔬 胡蘿蔔 乾木耳 | 5.7 | 1.2 | 2.7 | 2 | 722 |  | 120 | 94 |
| 16 | 四 | B4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 茄汁魚丁 | 魚丁 洋蔥 大番茄 番茄醬 | 針菇凍腐 | 金針菇 凍豆腐 乾香菇 豬絞肉 大蒜 | 蔬菜 | 豆漿 | 豆漿 | 5 | 1.4 | 2.6 | 2 | 670 |  | 128 | 134 |
| 17 | 五 | B5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 照燒雞 | 肉雞 洋蔥 胡蘿蔔 醬油 二砂糖 | 蛋香白菜 | 雞蛋 結球白菜 胡蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 蘿蔔大骨湯 | 白蘿蔔 大骨 薑 | 5.2 | 1.8 | 2.5 | 2.2 | 696 |  | 107 | 95 |
| 20 | 一 | C1 | 白米飯 | 米 | 回鍋肉片 | 豬後腿肉 甘藍 大蒜 | 紅白雙丁 | 豬絞肉 豆薯 胡蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 大骨 薑 | 5 | 2 | 1.9 | 2 | 633 |  | 248 | 156 |
| 21 | 二 | C2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 地瓜燒肉 | 豬後腿肉 地瓜 胡蘿蔔 大蒜 | 番茄蛋丁 | 大番茄 蛋 大蒜 番茄醬 | 蔬菜 | 紫菜薑絲湯 | 紫菜 柴魚片 薑 | 5.6 | 1 | 2.7 | 2.8 | 746 |  | 247 | 134 |
| 22 | 三 | C3 | 油飯特餐 | 米 糯米 | 香滷雞翅 | 三節翅 薑 | 油飯配料 | 豬後腿肉 乾香菇 脆筍 紅蔥頭 大蒜 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 大骨 薑 | 5.5 | 1.2 | 2.6 | 2 | 700 |  | 270 | 185 |
| 23 | 四 | C4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 南瓜咖哩雞 | 肉雞 南瓜 洋蔥 胡蘿蔔 咖哩粉 | 西滷菜 | 豬絞肉 結球白菜 乾木耳 大蒜 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 二砂糖 | 5.9 | 1.7 | 2.5 | 2.1 | 738 |  | 244 | 156 |
| 24 | 五 | C5 | 小米飯 | 米 小米 | 洋蔥豬柳 | 豬後腿肉 洋蔥 胡蘿蔔 大蒜 | 塔香炒蛋 | 雞蛋 九層塔 | 蔬菜 | 金針粉絲湯 | 金針菜乾 冬粉 薑 | 5.4 | 1.1 | 2.7 | 1.9 | 694 |  | 251 | 175 |
| 27 | 一 | D1 | 白米飯 | 米 | 京醬肉片 | 豬後腿肉 豆薯 胡蘿蔔 甜麵醬 | 蛋香玉菜 | 雞蛋 甘藍 大蒜 | 蔬菜 | 冬瓜湯 | 冬瓜 大骨 薑 | 5 | 2 | 2.1 | 2.1 | 652 |  | 280 | 176 |
| 28 | 二 | D2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 南瓜燒肉 | 豬後腿肉 南瓜 大蒜 | 清炒豆芽 | 綠豆芽 胡蘿蔔 乾木耳 大蒜 | 蔬菜 | 蘿蔔大骨湯 | 白蘿蔔 大骨 薑 | 5.5 | 1.6 | 1.7 | 1.7 | 629 |  | 279 | 151 |
| 29 | 三 | D3 | 拌飯特餐 | 米 糙米 | 香酥魚排 | 魚排 | 拌飯配料 | 豬絞肉 甘藍 鳳梨罐頭 冷凍玉米粒 紅蔥頭 大蒜 | 蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 紫菜 柴魚片 薑 雞蛋 | 2.5 | 1.5 | 2.5 | 2 | 490 |  | 239 | 164 |
| 30 | 四 | D4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷雞翅 | 三節翅 薑 | 關東煮 | 甜玉米 雞蛋 胡蘿蔔 柴魚片 | 蔬菜 | 仙草甜湯 | 仙草凍 二砂糖 | 5.3 | 0.9 | 2.7 | 1.8 | 677 |  | 275 | 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：6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、因應疫情停餐及為符合三章一Q規範，修正菜單如下：A4主菜為香酥魚排，副菜一為蕃茄炒蛋，湯品為紅豆湯。A5主菜為銀蘿燉肉，副菜一為麵筋瓜粒。B3主食為肉燥麵特餐，主菜為冬瓜絞肉，副菜一為肉絲豆芽，湯品為三絲湯。B4主菜為茄汁魚丁，湯品為豆漿。B5副菜一為蛋香白菜。C3主菜為香滷雞翅。D3主食為拌飯特餐，主菜為香酥魚排，副菜一為拌飯配料，湯品為紫菜蛋花湯。D4主菜為香滷雞翅，湯品為仙草甜湯。