**108學年度上學期國民小學10月份葷食菜單-香又香**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 | 二 | I2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 美味大雞腿 | 大雞腿 蒜或薑 滷包 | 田園花椰 | 馬鈴薯 花椰菜 紅蘿蔔 蒜或薑 | 蔬菜 | 玉米濃湯 | 蛋 玉米醬 玉米粒 洋蔥 濃湯粉 | 4.2 | 1.5 | 2.1 | 2.8 | 594 |  | 68 | 84 |
| 2 | 三 | I3 | 炊粉特餐 | 乾炊粉 | 炸柳葉魚 | 柳葉魚 | 炊粉配料 | 高麗菜 絞肉 紅蘿蔔 油蔥酥 南瓜 香菇絲 | 蔬菜 | 大滷湯 | 筍絲 時蔬 肉絲 紅蘿蔔 木耳絲 | 2 | 1.5 | 2.2 | 3 | 456 |  | 251 | 166 |
| 3 | 四 | I4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 醬瓜燒雞 | 生雞丁 醬瓜 蒜或薑 | 豆包白菜 | 白菜 豆包 紅蘿蔔 木耳絲 蒜或薑 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 糖 | 4.8 | 1.5 | 2.4 | 2.8 | 656 |  | 118 | 110 |
| 4 | 五 | I5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 地瓜燒肉 | 肉丁 地瓜 蒜或薑 | 鹹蛋玉菜 | 高麗菜 鹹蛋 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 紅蘿蔔 大骨 薑 | 4.7 | 1.7 | 2 | 2.8 | 628 |  | 180 | 67 |
| 5 | 六 | J5 | 小米飯 | 米 小米 | 豆瓣雞丁 | 生雞丁 杏鮑菇 洋蔥 豆瓣醬 | 關東煮 | 凍豆腐 紅蘿蔔 白蘿蔔 柴魚片 | 蔬菜 | 時蔬大骨湯 | 時蔬 大骨 薑 | 4.2 | 1.7 | 2.9 | 2.4 | 662 |  | 280 | 300 |
| 7 | 一 | J1 | 白米飯 | 米 | 樹子燜雞 | 生雞丁 樹子 洋蔥 蒜或薑 | 毛豆白菜 | 白菜 毛豆 紅蘿蔔 香菇絲 蒜或薑 | 蔬菜 | 味噌時蔬湯 | 味噌 時蔬 | 4 | 1.8 | 2.4 | 2.3 | 609 |  | 258 | 267 |
| 8 | 二 | J2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 洋芋燉肉 | 肉丁 馬鈴薯 紅蘿蔔 蒜或薑 | 肉絲時瓜 | 肉絲 時瓜 紅蘿蔔 木耳絲 蒜或薑 | 蔬菜 | 時蔬番茄湯 | 時蔬 番茄 薑 | 4.3 | 1.8 | 2 | 2.3 | 600 |  | 253 | 253 |
| 9 | 三 | J3 | 拌飯特餐 | 米 糙米 | 香滷腿排 | 腿排 薑 滷包 | 拌飯配料 | 絞肉 洋蔥 三色豆 香菇絲 油蔥酥 | 蔬菜 | 南瓜濃湯 | 馬鈴薯 蛋 南瓜 西芹 濃湯粉 | 4.3 | 1 | 3 | 2.5 | 664 |  | 363 | 363 |
| 14 | 一 | K1 | 白米飯 | 米 | 紅麴燒雞 | 生雞丁 刈薯 紅麴醬 蒜或薑 滷包 | 芹香干片 | 西芹 豆干 蒜或薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 大骨 薑 | 4.8 | 1.6 | 2.6 | 2.1 | 666 |  | 315 | 204 |
| 15 | 二 | K2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 梅干燒肉 | 肉丁 紅蘿蔔 梅干菜 蒜或薑 | 絞肉時瓜 | 絞肉 時瓜 紅蘿蔔 蒜或薑 | 蔬菜 | 金針湯 | 乾金針 時蔬 大骨 | 4 | 2.1 | 2.1 | 2.1 | 585 |  | 347 | 137 |
| 16 | 三 | K3 | 拌麵特餐 | 麵條 | 炸柳葉魚 | 柳葉魚 | 拌麵配料 | 絞肉 時蔬 紅蘿蔔 香菇絲 油蔥酥 | 蔬菜 | 三絲羹湯 | 蛋 筍絲 金針菇 紅蘿蔔 木耳絲 | 4 | 1.5 | 2.5 | 2 | 595 |  | 200 | 117 |
| 17 | 四 | K4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 黑椒肉片 | 肉片 紅蘿蔔 洋蔥 黑椒粒 蒜或薑 | 青椒豆腐 | 豆腐 青椒 筍片 紅蘿蔔 蒜或薑 | 蔬菜 | 冬瓜粉圓湯 | 冬瓜糖磚 小粉圓 糖 | 5.6 | 1.3 | 2.3 | 1.8 | 678 |  | 310 | 212 |
| 18 | 五 | K5 | 地瓜飯 | 米 地瓜 | 豆瓣燒雞 | 生雞丁 時蔬 蒜或薑 豆瓣醬 | 時蔬炒蛋 | 蛋 時蔬 木耳絲 蒜或薑 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 大骨 薑 | 4.2 | 1.8 | 2.2 | 2 | 594 |  | 191 | 138 |
| 21 | 一 | L1 | 白米飯 | 米 | 豆豉豬柳 | 豬柳 洋蔥 豆豉 蒜或薑 | 韭香炒蛋 | 雞蛋 韭菜 紅蘿蔔 蒜或薑 | 蔬菜 | 針菇時蔬湯 | 時蔬 金針菇 薑 大骨 | 4 | 1.5 | 2.9 | 2 | 625 |  | 105 | 144 |
| 22 | 二 | L2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷雞翅 | 生雞翅 薑 滷包 | 肉絲花椰 | 肉絲 花椰菜 紅蘿蔔 蒜或薑 | 蔬菜 | 蘿蔔湯 | 大骨 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 | 4 | 1.6 | 3.4 | 1 | 620 |  | 78 | 192 |
| 23 | 三 | L3 | 油飯特餐 | 米 糯米 | 酥炸魚柳 | 魚柳條 | 油飯配料 | 肉絲 香菇絲 筍丁 蒜或薑 油蔥酥 | 蔬菜 | 時瓜大骨湯 | 時瓜 大骨 薑 | 4.5 | 1.6 | 2.4 | 2.5 | 648 |  | 67 | 180 |
| 24 | 四 | L4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 三杯雞 | 生雞丁 洋蔥 杏鮑菇 九層塔 蒜或薑 | 絞肉瓜香 | 時瓜 絞肉 紅蘿蔔 蒜或薑 | 蔬菜 | 綠豆麥仁湯 | 綠豆 麥仁 糖 | 5 | 1.6 | 2.1 | 2 | 638 |  | 95 | 139 |
| 25 | 五 | L5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 泡菜肉片 | 肉片 高麗菜 泡菜 蒜或薑 | 家常豆腐 | 豆腐 紅蘿蔔 洋蔥 蒜或薑 | 蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 乾紫菜 薑 時蔬 雞蛋 | 4.2 | 1.5 | 2.5 | 1.5 | 587 |  | 162 | 148 |
| 28 | 一 | M1 | 白米飯 | 米 | 茄汁肉絲 | 肉絲 洋蔥 番茄 番茄醬 | 絞肉瓜粒 | 時瓜 絞肉 紅蘿蔔 蒜或薑 | 蔬菜 | 冬菜蛋花湯 | 時蔬 蛋 冬菜 香菇絲 | 4 | 1.9 | 2.2 | 2.4 | 579 |  | 96 | 99 |
| 29 | 二 | M2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 五香腿排 | 腿排 蒜或薑 滷包 | 蘿蔔油腐 | 油豆腐 白蘿蔔 紅蘿蔔 蒜或薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 大骨 薑 | 4 | 1.4 | 3 | 2.6 | 627 |  | 160 | 132 |
| 30 | 三 | M3 | 拌飯特餐 | 米 糙米 | 香滷肉排 | 肉排 | 拌飯配料 | 絞肉 洋蔥 三色豆 蒜或薑 | 蔬菜 | 三寶甜湯 | 紅豆 糖 麥仁 紫米 | 5.3 | 1.2 | 3 | 2.5 | 709 |  | 90 | 88 |
| 31 | 四 | M4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 洋芋燉肉 | 肉丁 馬鈴薯 紅蘿蔔 蒜或薑 | 豆皮白菜 | 大白菜 豆皮 紅蘿蔔 木耳絲 蒜或薑 | 蔬菜 | 紫菜時蔬湯 | 乾紫菜 薑 時蔬 | 4.3 | 1.6 | 2.1 | 2.8 | 604 |  | 95 | 101 |

**過敏原警語:「本月產品含有雞蛋、麩質及海鮮不適合其過敏體質者食用」。**

說明:10月份菜單編排說明如下:一、中城國小每周五蔬菜為有機蔬菜，其餘學校每週三蔬菜為有機蔬菜。二、為符合每月第一週的週二吃大雞腿，I2主菜改為美味大雞腿。三、各廚房湯品中大骨試情況會以肉絲或雞骨取代供應。四、因食材供應影響，將K2與K4之副菜一及副菜二對調。五、因菜色重複，將J3及L2主菜對調，將J5及K5主食對調，將L4改為綠豆麥仁湯供應，M3改為三寶甜湯供應。

**108學年度上學期國民小學10月份素食菜單-香又香**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 | 二 | I2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 滷味雙拼 | 豆干 蛋 滷包 | 田園花椰 | 馬鈴薯 花椰菜 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 玉米濃湯 | 蛋 玉米醬 玉米粒 薑 | 4.2 | 1.4 | 2.1 | 2.8 | 592 |  | 342 | 107 |
| 2 | 三 | I3 | 炊粉特餐 | 乾炊粉 | 香滷豆腐 | 豆腐 滷包 薑 | 炊粉配料 | 高麗菜 素絞肉 紅蘿蔔 南瓜 香菇絲 | 蔬菜 | 大滷湯 | 筍絲 時蔬 豆皮 紅蘿蔔 木耳絲 | 2 | 1.5 | 2 | 3 | 443 |  | 203 | 100 |
| 3 | 四 | I4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 蜜汁豆干 | 豆干 薑 | 豆包白菜 | 白菜 豆包 紅蘿蔔 木耳絲 薑 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 糖 | 4.8 | 1.4 | 2 | 2.8 | 627 |  | 518 | 134 |
| 4 | 五 | I5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 紅燒凍腐 | 凍豆腐 地瓜 薑 | 鹹蛋玉菜 | 高麗菜 鹹蛋 紅蘿蔔 毛豆 薑 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 紅蘿蔔 蛋 薑 | 4.7 | 1.6 | 1.9 | 2.8 | 619 |  | 207 | 161 |
| 5 | 六 | J5 | 小米飯 | 米 小米 | 豆瓣麵腸 | 麵腸 杏鮑菇 豆瓣醬 | 關東煮 | 凍豆腐 紅蘿蔔 白蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 薑 | 4.2 | 1.6 | 2 | 2.4 | 592 |  | 245 | 235 |
| 7 | 一 | J1 | 白米飯 | 米 | 樹子油腐 | 油腐 樹子 薑 | 毛豆白菜 | 白菜 毛豆 紅蘿蔔 薑 香菇絲 | 蔬菜 | 味噌時蔬湯 | 豆皮 味噌 時蔬 | 4 | 1.7 | 1.9 | 2.3 | 569 |  | 242 | 252 |
| 8 | 二 | J2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 洋芋豆腐 | 豆腐 馬鈴薯 紅蘿蔔 薑 | 時瓜絞若 | 時瓜 素絞肉 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 時蔬番茄湯 | 時蔬 番茄 薑 | 4.3 | 1.6 | 2 | 2.3 | 595 |  | 207 | 231 |
| 9 | 三 | J3 | 拌飯特餐 | 米 糙米 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋 薑 滷包 | 拌飯配料 | 麵腸 西芹 三色豆 薑 香菇絲 | 蔬菜 | 南瓜濃湯 | 馬鈴薯 蛋 南瓜 西芹 | 4.3 | 1 | 2 | 2.5 | 589 |  | 340 | 335 |
| 14 | 一 | K1 | 白米飯 | 米 | 紅麴油腐 | 油豆腐 刈薯 紅蘿蔔 紅麴醬 薑 滷包 | 芹香干片 | 芹菜 豆干 薑 | 蔬菜 | 時蔬豆皮湯 | 時蔬 豆皮 薑 | 4.8 | 1.7 | 2 | 1.9 | 614 |  | 312 | 168 |
| 15 | 二 | K2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 梅干麵腸 | 麵腸 紅蘿蔔 梅干菜 薑 | 絞若時瓜 | 素絞肉 時瓜 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 金針湯 | 乾金針 時蔬 薑 | 4 | 2.5 | 2 | 2.3 | 621 |  | 443 | 279 |
| 16 | 三 | K3 | 拌麵特餐 | 麵條 | 蜜汁豆包 | 生豆包 薑 | 拌麵配料 | 素絞肉 時蔬 紅蘿蔔 香菇絲 | 蔬菜 | 三絲羹湯 | 蛋 筍絲 金針菇 紅蘿蔔 木耳絲 | 4 | 1.5 | 2.1 | 1.8 | 556 |  | 220 | 121 |
| 17 | 四 | K4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 黑椒毛豆 | 毛豆 紅蘿蔔 西芹 黑椒粒 薑 | 青椒豆腐 | 豆腐 青椒 筍片 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 冬瓜粉圓湯 | 冬瓜糖磚 小粉圓 糖 | 4.3 | 1.3 | 1.8 | 1.6 | 541 |  | 303 | 339 |
| 18 | 五 | K5 | 地瓜飯 | 米 地瓜 | 豆瓣豆干 | 豆干 時蔬 豆瓣醬 薑 | 時蔬炒蛋 | 蛋 時蔬 木耳絲 薑 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 薑 | 4.2 | 1.8 | 1.7 | 1.8 | 548 |  | 276 | 149 |
| 21 | 一 | L1 | 白米飯 | 米 | 豆豉油腐 | 油豆腐 刈薯 豆豉 薑 | 芹香炒蛋 | 蛋 芹菜 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 針菇時蔬湯 | 時蔬 金針菇 薑 | 4 | 1.5 | 2 | 1.5 | 535 |  | 216 | 121 |
| 22 | 二 | L2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋 薑 滷包 | 絞若花椰 | 花椰菜 紅蘿蔔 薑 素絞肉 | 蔬菜 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 | 4 | 1.5 | 2 | 1.5 | 535 |  | 96 | 248 |
| 23 | 三 | L3 | 油飯特餐 | 米 糯米 | 香滷豆腐 | 豆腐 薑 滷包 | 油飯配料 | 豆干丁 香菇絲 筍丁 薑 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 薑 | 4.5 | 1.3 | 2 | 1.5 | 565 |  | 444 | 194 |
| 24 | 四 | L4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 三杯油腐 | 油腐 九層塔 鮮菇 薑 | 豆皮瓜香 | 時瓜 豆皮 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 綠豆麥仁湯 | 綠豆 麥仁 糖 | 5 | 1.5 | 2.3 | 1.5 | 611 |  | 244 | 33 |
| 25 | 五 | L5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 泡菜豆包 | 豆包 高麗菜 泡菜 薑 | 家常豆腐 | 豆腐 紅蘿蔔 西芹 薑 | 蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 紫菜 時蔬 蛋 薑 | 4.2 | 1.4 | 2 | 1.5 | 547 |  | 180 | 130 |
| 28 | 一 | M1 | 白米飯 | 米 | 茄汁凍腐 | 凍豆腐 番茄 番茄醬 | 絞若瓜粒 | 素絞肉 時瓜 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 時蔬蛋花湯 | 時蔬 薑 蛋 香菇絲 | 4 | 1.9 | 2.1 | 2.6 | 581 |  | 197 | 124 |
| 29 | 二 | M2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 芹香豆包 | 西芹 豆包 滷包 | 蘿蔔油腐 | 油豆腐 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 薑 | 4 | 1.5 | 2 | 2.8 | 574 |  | 141 | 66 |
| 30 | 三 | M3 | 拌飯特餐 | 米 糙米 | 刈薯炒蛋 | 蛋 刈薯 紅蘿蔔 薑 | 拌飯配料 | 素絞肉 三色豆 香菇絲 薑 西芹 | 蔬菜 | 三寶甜湯 | 紅豆 糖 麥仁 紫米 | 5.3 | 1.3 | 2 | 2.7 | 655 |  | 111 | 184 |
| 31 | 四 | M4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 洋芋油腐 | 油豆腐 馬鈴薯 紅蘿蔔 薑 | 豆皮白菜 | 豆皮 白菜 紅蘿蔔 木耳絲 薑 | 蔬菜 | 紫菜時蔬湯 | 乾紫菜 薑 時蔬 | 4.2 | 1.6 | 2 | 3 | 599 |  | 194 | 77 |

**過敏原警語:「本月產品含有雞蛋及麩質不適合其過敏體質者食用」。**

說明:10月份菜單編排說明如下:一、中城國小每周五蔬菜為有機蔬菜，其餘學校每週三蔬菜為有機蔬菜。二、因食材供應影響，將K2與K4之副菜一對調。三、因菜色重複，故將L4改為綠豆麥仁湯供應，M3改為三寶甜湯供應。四、因食材重複，故將J5主食改為小米飯供應，K5主食改為地瓜飯供應。