**109學年度上學期國民小學12月份葷食菜單-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 | 二 | Q2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 美味大雞腿 | 大雞腿 滷包 薑 | 蛋酥白菜 | 蛋 大白菜 蒜 | 蔬菜 | 紫菜湯 | 紫菜 洋蔥 薑 | 4.1 | 2.1 | 2.5 | 2.3 | 631 |  | 123 | 125 |
| 2 | 三 | Q3 | 拌麵特餐 | 拉麵 | 香滷雞翅 | 三節翅 蒜 滷包 | 拌麵配料 | 絞肉 高麗菜 紅蘿蔔 乾香菇 油蔥酥 | 蔬菜 | 時瓜大骨湯 | 時瓜 大骨 薑 | 4 | 1.5 | 2.8 | 2.2 | 626 |  | 166 | 182 |
| 3 | 四 | Q4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 碎瓜絞肉 | 絞肉 冬瓜 醬碎瓜 蒜 醬油 | 蛋香花椰 | 蛋 花椰菜 蒜 | 蔬菜 | 粉圓甜湯 | 粉圓 二砂糖 | 4 | 1.4 | 2.7 | 2.9 | 648 |  | 125 | 113 |
| 4 | 五 | Q5 | 紫米飯 | 紫米 米 | 蘿蔔燉肉 | 豬後腿肉 白蘿蔔 紅蘿蔔 蒜 | 海結凍腐 | 海帶結 凍豆腐 薑 | 蔬菜 | 味噌海芽湯 | 時蔬 柴魚片 味噌乾海帶芽 | 4 | 2.1 | 2.5 | 1.9 | 6.5 |  | 110 | 114 |
| 7 | 一 | R1 | 白米飯 | 米 | 家常肉片 | 豬後腿肉 高麗菜 紅蘿蔔 蒜 | 絞肉瓜粒 | 絞肉 時瓜 紅蘿蔔 乾木耳 蒜 | 蔬菜 | 香菇雞湯 | 白蘿蔔 肉雞 乾香菇 薑 | 4 | 2.1 | 2.2 | 2.2 | 597 |  | 287 | 263 |
| 8 | 二 | R2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 洋芋燒雞 | 肉雞 馬鈴薯 紅蘿蔔 蒜 | 紅仁炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 冬瓜湯 | 冬瓜 大骨 枸杞子 薑 | 4.3 | 1.4 | 3 | 2.5 | 674 |  | 231 | 220 |
| 9 | 三 | R3 | 炊粉特餐 | 乾炊粉 | 醬燒肉排 | 肉排 滷包 | 炊粉配料 | 高麗菜 絞肉 紅蘿蔔 油蔥酥 乾香菇 | 蔬菜 | 針菇洋蔥湯 | 洋蔥 金針菇 薑 大骨 | 3.3 | 1.5 | 2.1 | 2.7 | 548 |  | 265 | 210 |
| 10 | 四 | R4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 蔥爆雞丁 | 肉雞 洋蔥 紅蘿蔔 蒜 | 豆包白菜 | 豆包 大白菜 乾香菇 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 二砂糖 | 4.8 | 1.7 | 2.5 | 2.2 | 665 |  | 201 | 189 |
| 11 | 五 | R5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 南瓜燒肉 | 豬後腿肉 南瓜 蒜 | 燴三鮮 | 筍片 玉米筍 鵪鶉蛋 紅蘿蔔 沙茶醬 | 蔬菜 | 玉米蛋花湯 | 玉米粒 紅蘿蔔 蛋 薑 | 4.8 | 1.3 | 2.3 | 2.2 | 640 |  | 204 | 211 |
| 14 | 一 | S1 | 白米飯 | 米 | 京醬肉絲 | 肉絲 洋蔥 紅蘿蔔 蒜 甜麵醬 | 季豆干片 | 冷凍菜豆 豆干 蒜 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 薑 紅蘿蔔 | 4 | 1.7 | 2.5 | 2.1 | 605 |  | 173 | 107 |
| 15 | 二 | S2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 咖哩絞肉 | 絞肉 馬鈴薯 紅蘿蔔 蒜 咖哩粉 | 蛋酥白菜 | 蛋 大白菜 紅蘿蔔 乾香菇 蒜 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 大骨 枸杞子 薑 | 4.4 | 1.9 | 2.2 | 2.1 | 615 |  | 178 | 111 |
| 16 | 三 | S3 | 西式特餐 | 通心粉 | 酥炸魚排 | 魚排 胡椒鹽 | 茄汁肉醬 | 絞肉 番茄 洋蔥 西芹 蒜 番茄醬 | 蔬菜 | 南瓜濃湯 | 南瓜 蛋 洋蔥 濃湯粉 | 3.2 | 1.4 | 2.8 | 2.1 | 564 |  | 191 | 91 |
| 17 | 四 | S4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 瓜仔雞 | 肉雞 醬瓜 蒜 | 玉米三色 | 玉米粒 三色豆 蒜 絞肉 | 蔬菜 | 仙草茶 | 仙草干 糖 | 4.4 | 1 | 2.5 | 1.8 | 602 |  | 156 | 114 |
| 18 | 五 | S5 | 芝麻飯 | 米 黑芝麻 | 鐵板肉片 | 肉片 筍片 紅蘿蔔 蒜 | 番茄豆腐 | 豆腐 番茄 蒜 | 蔬菜 | 榨菜金針湯 | 榨菜 乾金針 肉絲 薑 | 4 | 1.4 | 2.7 | 2.1 | 612 |  | 125 | 186 |
| 21 | 一 | T1 | 白米飯 | 米 | 鳳梨燒雞 | 肉雞 蔭鳳梨 紅蘿蔔 冬瓜 蒜 | 銀蘿絞肉 | 絞肉 白蘿蔔 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 紫菜湯 | 紫菜 洋蔥 薑 | 4 | 2 | 2.5 | 2 | 558 |  | 94 | 133 |
| 22 | 二 | T2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷雞翅 | 三節翅 薑 滷包 | 雙色花椰 | 青花菜 白花菜 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 白玉枸杞湯 | 白蘿蔔 枸杞子 大骨 薑 | 4 | 1.8 | 2.3 | 2 | 542 |  | 95 | 127 |
| 23 | 三 | T3 | 羹麵特餐 | 麵條 | 炸柳葉魚 | 柳葉魚 胡椒鹽 | 豆包時蔬 | 時蔬 紅蘿蔔 蒜 豆包 | 蔬菜 | 三絲羹湯 | 蛋 筍絲 豬後腿肉 紅蘿蔔 乾木耳 | 4 | 1.3 | 2.6 | 2 | 546 |  | 105 | 745 |
| 24 | 四 | T4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 打拋豬 | 絞肉 杏鮑菇 九層塔 洋蔥 番茄 蒜 | 紅仁炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 紅豆湯 | 紅豆 二砂糖 | 4.8 | 1.5 | 2.1 | 2 | 580 |  | 101 | 109 |
| 25 | 五 | T5 | 小米飯 | 米 小米 | 蜜汁肉片 | 豬後腿肉 洋蔥 蒜 白芝麻 二砂糖 | 芹香豆干 | 豆干 芹菜 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 時蔬大骨湯 | 大骨 時蔬 薑 | 4.2 | 1.6 | 2.5 | 2 | 562 |  | 193 | 237 |
| 28 | 一 | A1 | 白米飯 | 米 | 蒜泥白肉 | 豬後腿肉 高麗菜 蒜 醬油膏 | 芹香油腐 | 油豆腐 西芹 紅蘿蔔 絞肉 薑 | 蔬菜 | 玉米大骨湯 | 玉米段 大骨 薑 | 4 | 1.4 | 2.7 | 1.5 | 585 |  | 168 | 77 |
| 29 | 二 | A2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 南瓜咖哩雞 | 肉雞 南瓜 洋蔥 紅蘿蔔 咖哩粉 | 毛豆瓜粒 | 毛豆 時瓜 乾木耳 | 蔬菜 | 海芽時蔬湯 | 乾海帶芽 時蔬 大骨 薑 | 4.4 | 1.7 | 2.6 | 2 | 636 |  | 79 | 163 |
| 30 | 三 | A3 | 拌飯特餐 | 米 糙米 | 香滷肉排 | 肉排 | 拌飯配料 | 絞肉 洋蔥 時蔬 乾香菇 油蔥酥 蒜 | 蔬菜 | 三絲羹湯 | 蛋 竹筍 紅蘿蔔 乾木耳 | 4.5 | 1.4 | 2.2 | 2 | 605 |  | 81 | 100 |
| 31 | 四 | A4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 豆瓣雞丁 | 肉雞 白蘿蔔 紅蘿蔔 豆瓣醬 蒜 | 肉絲豆芽 | 豬後腿肉 豆芽菜 紅蘿蔔 乾木耳 蒜 | 蔬菜 | 地瓜甜湯 | 地瓜 二砂糖 | 4.5 | 1.5 | 2.6 | 2 | 638 |  | 58 | 157 |

**過敏原警語:「本月產品含有雞蛋、麩質、花生、大豆、海鮮、亞硫酸鹽類及其相關製品」。**

說明：12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、為符合縣政府政策，將Q2主菜改為美味大雞腿供應。三、T3羹麵特餐主食及湯品混搭食用。四、各廚房湯品中大骨視情況會以肉絲或雞骨取代供應。

**109學年度上學期國民小學12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** | **豆蛋** | **油脂堅果種子** | **熱量** | **水果** | **鈣** | **鈉** |
| 1 | 二 | Q2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 蜜汁豆干 | 豆干 滷包 二砂糖 | 蛋酥白菜 | 蛋 大白菜 薑 | 蔬菜 | 紫菜湯 | 紫菜 薑 | 4 | 2.1 | 2.5 | 2.6 | 637 |  | 144 | 146 |
| 2 | 三 | Q3 | 拌麵特餐 | 拉麵 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋 薑 滷包 | 拌麵配料 | 豆干 高麗菜 紅蘿蔔 乾香菇 薑 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 薑 | 4 | 1.4 | 2.2 | 2.2 | 579 |  | 189 | 180 |
| 3 | 四 | Q4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 碎瓜麵腸 | 麵腸 冬瓜 時瓜 薑 醬油 | 蛋香花椰 | 蛋 花椰菜 薑 | 蔬菜 | 粉圓甜湯 | 粉圓 二砂糖 | 4 | 1.4 | 1.9 | 3.2 | 601 |  | 181 | 177 |
| 4 | 五 | Q5 | 紫米飯 | 紫米 米 | 蘿蔔豆干 | 豆干 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 | 海結凍腐 | 海帶結 凍豆腐 薑 | 蔬菜 | 味噌海芽湯 | 時蔬 味噌 海芽 | 4 | 2.2 | 2 | 2.6 | 602 |  | 144 | 125 |
| 7 | 一 | R1 | 白米飯 | 米 | 家常麵腸 | 麵腸 高麗菜 紅蘿蔔 薑 | 絞若瓜粒 | 素絞肉 時瓜 紅蘿蔔 乾木耳 薑 | 蔬菜 | 香菇蘿蔔湯 | 白蘿蔔 乾香菇 薑 | 4 | 2.1 | 2 | 2.2 | 582 |  | 223 | 212 |
| 8 | 二 | R2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 洋芋豆包 | 豆包 馬鈴薯 紅蘿蔔 薑 | 紅仁炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 冬瓜湯 | 冬瓜 枸杞子 薑 | 4.3 | 1.4 | 2 | 2.5 | 599 |  | 212 | 204 |
| 9 | 三 | R3 | 炊粉特餐 | 乾炊粉 | 蜜汁豆干 | 豆干 滷包 二砂糖 | 炊粉配料 | 高麗菜 素絞肉 紅蘿蔔 乾香菇 | 蔬菜 | 針菇時蔬湯 | 時蔬 金針菇 薑 | 3.3 | 1.7 | 2 | 2.7 | 545 |  | 201 | 207 |
| 10 | 四 | R4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷豆腐 | 豆腐 滷包 薑 | 豆包白菜 | 豆包 大白菜 乾香菇 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 二砂糖 | 4.8 | 1.3 | 2 | 2.2 | 618 |  | 198 | 189 |
| 11 | 五 | R5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 南瓜油腐 | 油豆腐 南瓜 薑 | 燴三鮮 | 筍片 玉米筍 鵪鶉蛋 紅蘿蔔 毛豆 素沙茶醬 | 蔬菜 | 玉米蛋花湯 | 玉米粒 紅蘿蔔 蛋 薑 | 4.8 | 1.3 | 1.9 | 2.2 | 610 |  | 186 | 193 |
| 14 | 一 | S1 | 白米飯 | 米 | 京醬豆包 | 豆包 刈薯 紅蘿蔔 薑 甜麵醬 | 季豆干片 | 冷凍菜豆 豆干 薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 薑 紅蘿蔔 | 4 | 1.6 | 2.1 | 1.9 | 563 |  | 139 | 142 |
| 15 | 二 | S2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 咖哩毛豆 | 毛豆 馬鈴薯 紅蘿蔔 薑 咖哩粉 | 蛋酥白菜 | 蛋 大白菜 紅蘿蔔 乾香菇 薑 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 枸杞子 薑 | 4.4 | 1.6 | 2 | 1.8 | 579 |  | 221 | 209 |
| 16 | 三 | S3 | 西式特餐 | 通心粉 | 香滷豆包 | 豆包 滷包 薑 | 茄汁若醬 | 素絞肉 番茄 西芹 薑 番茄醬 | 蔬菜 | 南瓜濃湯 | 南瓜 蛋 紅蘿蔔 濃湯粉 | 3.2 | 1.2 | 2.7 | 2 | 547 |  | 223 | 159 |
| 17 | 四 | S4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 瓜仔凍腐 | 凍豆腐 醬瓜 薑 | 玉米三色 | 玉米粒 三色豆 薑 毛豆 | 蔬菜 | 仙草茶 | 仙草干 糖 | 4.2 | 1 | 2.2 | 1.6 | 556 |  | 184 | 110 |
| 18 | 五 | S5 | 芝麻飯 | 米 黑芝麻 | 鐵板豆包 | 豆包 筍片 紅蘿蔔 薑 | 番茄豆腐 | 豆腐 番茄 薑 | 蔬菜 | 榨菜金針湯 | 榨菜 乾金針 薑 | 4 | 1.4 | 2.5 | 2 | 593 |  | 215 | 173 |
| 21 | 一 | T1 | 白米飯 | 米 | 鳳梨麵腸 | 麵腸 蔭鳳梨 紅蘿蔔 冬瓜 薑 | 銀蘿絞若 | 素絞肉 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 紫菜湯 | 紫菜 薑 | 4 | 1.7 | 2.2 | 2 | 534 |  | 90 | 106 |
| 22 | 二 | T2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋 薑 滷包 | 雙色花椰 | 青花菜 白花菜 紅蘿蔔 薑 豆包 | 蔬菜 | 白玉枸杞湯 | 白蘿蔔 枸杞子 薑 | 4 | 1.5 | 1.8 | 2 | 507 |  | 127 | 154 |
| 23 | 三 | T3 | 羹麵特餐 | 麵條 | 香滷豆干 | 豆干 滷包 薑 | 豆包時蔬 | 時蔬 紅蘿蔔 薑 豆包 | 蔬菜 | 三絲羹湯 | 蛋 筍絲 紅蘿蔔 乾木耳 | 4 | 1.3 | 1.9 | 2 | 508 |  | 366 | 983 |
| 24 | 四 | T4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 打拋油腐 | 油豆腐 杏鮑菇 九層塔 番茄 薑 | 紅仁炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 紅豆湯 | 紅豆 二砂糖 | 4.8 | 1.4 | 2.5 | 2 | 599 |  | 252 | 149 |
| 25 | 五 | T5 | 小米飯 | 米 小米 | 蜜汁豆包 | 豆包 滷包 二砂糖 白芝麻 | 芹香豆干 | 豆干 芹菜 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 薑 | 4.2 | 1.3 | 2.3 | 2 | 544 |  | 217 | 216 |
| 28 | 一 | A1 | 白米飯 | 米 | 滷凍豆腐 | 凍豆腐 高麗菜 醬油膏 | 芹香油腐 | 油豆腐 西芹 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 玉米湯 | 玉米段 薑 | 4.5 | 1.3 | 2 | 1.5 | 565 |  | 387 | 48 |
| 29 | 二 | A2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 咖哩豆干 | 豆干 南瓜 西芹 紅蘿蔔 咖哩粉 | 毛豆瓜粒 | 毛豆 時瓜 乾木耳 薑 | 蔬菜 | 海芽時蔬湯 | 乾海帶芽 時蔬 薑 | 4.5 | 1.7 | 2 | 2 | 598 |  | 590 | 154 |
| 30 | 三 | A3 | 拌飯特餐 | 米 糙米 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋 | 拌飯配料 | 素絞肉 豆干 時蔬 乾香菇 薑 | 蔬菜 | 三絲羹湯 | 蛋 竹筍 紅蘿蔔 乾木耳 | 4.5 | 1.3 | 2 | 2 | 588 |  | 239 | 206 |
| 31 | 四 | A4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 豆瓣豆包 | 豆包 白蘿蔔 紅蘿蔔 豆瓣醬 薑 | 清炒豆芽 | 豆芽菜 紅蘿蔔 乾木耳 薑 | 蔬菜 | 地瓜甜湯 | 地瓜 二砂糖 | 4.5 | 1.5 | 2 | 2 | 593 |  | 94 | 62 |

**過敏原警語:「本月產品含有雞蛋、麩質、花生、大豆、亞硫酸鹽類及其相關製品」。**

說明：12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、為符合縣政府政策，將Q2主菜改為蜜汁豆干供應。三、T3羹麵特餐主食及湯品混搭食用。