**109學年度下學期國民小學4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 | 四 | J4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 酥炸魚排 | 魚排 | 什錦鵪鶉蛋 | 鵪鶉蛋 芹菜 洋蔥 紅蘿蔔 秀珍菇 蒜 | 蔬菜 | 銀耳甜湯 | 白木耳 二砂糖 | 4 | 1.3 | 2.3 | 1.8 | 566 |  | 103 | 71 |
| 6 | 二 | K2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷雞翅 | 三節翅 薑 滷包 | 紅仁炒蛋 | 紅蘿蔔 蛋 蒜 | 蔬菜 | 海芽針菇湯 | 乾海帶芽 薑 金針菇 | 4 | 1.4 | 2.5 | 2.5 | 615 |  | 168 | 274 |
| 7 | 三 | K3 | 拌飯特餐 | 米 糙米 | 香滷肉排 | 肉排 | 拌飯配料 | 絞肉 洋蔥 三色豆 乾香菇 油蔥酥 冷凍玉米粒 | 蔬菜 | 味噌豆腐湯 | 味噌 柴魚片 豆腐 | 4.2 | 1.3 | 2.1 | 2 | 574 |  | 78 | 226 |
| 8 | 四 | K4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 花生肉片 | 豬後腿肉 紅蘿蔔 小黃瓜 油炸花生仁 蒜 | 絞肉扁蒲 | 絞肉 扁蒲 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 黑糖粉圓 | 粉圓 黑糖 | 5 | 1.7 | 2 | 2 | 633 |  | 74 | 147 |
| 9 | 五 | K5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 茄醬燒雞 | 肉雞 番茄 九層塔 白蘿蔔 蒜 番茄醬 | 洋蔥炒蛋 | 蛋 洋蔥 蒜 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 大骨 薑 | 4.2 | 1.5 | 2.8 | 2.5 | 654 |  | 84 | 177 |
| 12 | 一 | L1 | 白米飯 | 米 | 豆豉豬柳 | 豬後腿肉 洋蔥 豆豉 紅蘿蔔 蒜 | 玉米炒蛋 | 蛋 冷凍玉米粒 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 大骨 薑 | 4.4 | 1.4 | 2.3 | 2.7 | 637 |  | 287 | 263 |
| 13 | 二 | L2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 家常燒雞 | 肉雞 刈薯 蒜 滷包 | 肉絲玉菜 | 肉絲 高麗菜 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 冬瓜薑絲湯 | 冬瓜 大骨 薑 | 4 | 1.8 | 2.6 | 2.5 | 633 |  | 231 | 220 |
| 14 | 三 | L3 | 咖哩麵食 | 烏龍麵 | 麵食配料 | 豬後腿肉 洋蔥 馬鈴薯 紅蘿蔔 咖哩粉 | 豆包豆芽 | 豆包 豆芽菜 蒜 韭菜 | 蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 紫菜 蛋 薑 | 4.9 | 1.5 | 2.1 | 2.5 | 651 |  | 265 | 210 |
| 15 | 四 | L4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 三杯雞 | 肉雞 洋蔥 九層塔 蒜 | 絞肉時瓜 | 時瓜 絞肉 蒜 | 蔬菜 | 仙草茶 | 茶包 二砂糖 | 4 | 1.7 | 2.4 | 2.7 | 624 |  | 201 | 189 |
| 16 | 五 | L5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 家常肉片 | 豬後腿肉 高麗菜 紅蘿蔔 蒜 | 時蔬寬粉 | 寬粉 絞肉 時蔬 乾木耳 蒜 | 蔬菜 | 味噌豆腐湯 | 味噌 柴魚片 豆腐 洋蔥 | 5 | 1.5 | 2.2 | 2.8 | 679 |  | 204 | 211 |
| 19 | 一 | M1 | 白米飯 | 米 | 茄汁肉片 | 豬後腿肉 洋蔥 番茄 番茄醬 | 毛豆扁蒲 | 扁蒲 冷凍毛豆仁 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 玉米蛋花湯 | 蛋 冷凍玉米粒 薑 大骨 | 4.1 | 1.9 | 2.2 | 2 | 590 |  | 287 | 263 |
| 20 | 二 | M2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 豆瓣燒雞 | 肉雞 洋蔥 紅蘿蔔 豆瓣醬 蒜 | 關東煮 | 油豆腐 白蘿蔔 柴魚片 玉米段 | 蔬菜 | 金針粉絲湯 | 乾金針 大骨 薑 粉絲 | 4.2 | 1.7 | 2.7 | 2 | 629 |  | 268 | 520 |
| 21 | 三 | M3 | 油飯特餐 | 米 糯米 | 香滷雞翅 | 三節翅 滷包 | 油飯配料 | 豬後腿肉 乾香菇 桶筍(麻竹筍) 蒜 油蔥酥 | 蔬菜 | 家常羹湯 | 蛋 肉絲 金針菇 紅蘿蔔 乾木耳 刈薯 | 4.1 | 1.3 | 2.4 | 2.1 | 594 |  | 132 | 210 |
| 22 | 四 | M4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 銀蘿燒肉 | 豬後腿肉 白蘿蔔 紅蘿蔔 蒜 | 芹香豆芽 | 芹菜 豆芽菜 蒜 紅蘿蔔 豆包 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 二砂糖 | 4.8 | 1.4 | 2.2 | 2 | 626 |  | 258 | 189 |
| 23 | 五 | M5 | 芝麻飯 | 米 黑芝麻(熟) | 醬瓜燒雞 | 肉雞 醬碎瓜 蒜 | 紅仁炒蛋 | 蛋 蒜 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 大骨 薑 | 4 | 1.3 | 3.1 | 2.2 | 644 |  | 157 | 211 |
| 26 | 一 | N1 | 白米飯 | 米 | 地瓜燒肉 | 豬後腿肉 地瓜 紅蘿蔔 蒜 | 香滷筍干 | 筍干 酸菜 蒜 麵腸 | 蔬菜 | 時蔬番茄湯 | 時蔬 番茄 大骨 薑 | 4.6 | 1.4 | 2.1 | 2 | 563 |  | 102 | 506 |
| 27 | 二 | N2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 鳳梨燒雞 | 肉雞 鳳梨罐頭 洋蔥 蒜 | 沙茶凍腐 | 凍豆腐 大白菜 紅蘿蔔蒜 沙茶醬 | 蔬菜 | 海芽蛋花湯 | 乾海帶芽 蛋 薑 | 4 | 1.7 | 2.2 | 2 | 534 |  | 161 | 136 |
| 28 | 三 | N3 | 潛艇堡特餐 | 潛艇堡 | 香酥魚柳 | 香酥魚柳 白胡椒粉 | 西式配料 | 絞肉 洋蔥 紅蘿蔔 芹菜 番茄 番茄醬 | 蔬菜 | 南瓜濃湯 | 南瓜 蛋 洋蔥 玉米濃湯調理包 | 3 | 1.2 | 2.5 | 2 | 468 |  | 143 | 282 |
| 29 | 四 | N4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 瓜仔肉 | 絞肉 醬碎瓜 蒜 刈薯 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 蛋 | 蔬菜 | 枸杞銀耳湯 | 白木耳 枸杞 二砂糖 | 4 | 1.2 | 2.7 | 2 | 549 |  | 122 | 487 |
| 30 | 五 | N5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 咖哩雞 | 肉雞 馬鈴薯 洋蔥 紅蘿蔔 咖哩粉 | 毛豆扁蒲 | 冷凍毛豆仁 扁蒲 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 蘿蔔大骨湯 | 白蘿蔔 大骨 薑 | 4.5 | 2 | 2 | 2 | 565 |  | 103 | 147 |

**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：4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、為符合縣府政策並減少食材重複，將K2改為香滷雞翅，L2改為家常燒雞供應。三、因廠商送貨不及，將K2及K3湯品對調，K2改為海芽針菇湯，K3改為味噌豆腐湯供應。

**109學年度下學期國民小學4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 | 四 | J4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷豆包 | 豆包 滷包 | 什錦鵪鶉蛋 | 鵪鶉蛋 芹菜 素肉絲 紅蘿蔔 秀珍菇 薑 | 蔬菜 | 銀耳甜湯 | 白木耳 二砂糖 | 4 | 1.2 | 2.6 | 1.9 | 591 |  | 136 | 70 |
| 6 | 二 | K2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷麵腸 | 麵腸 滷包 | 紅仁炒蛋 | 紅蘿蔔 蛋 薑 | 蔬菜 | 海芽針菇湯 | 乾海帶芽 薑 金針菇 | 4.1 | 1.4 | 2.5 | 2 | 600 |  | 300 | 267 |
| 7 | 三 | K3 | 拌飯特餐 | 米 糙米 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 蛋 | 拌飯配料 | 素絞肉 豆干 三色豆 乾香菇 冷凍玉米粒 芹菜 | 蔬菜 | 味噌豆腐湯 | 味噌 豆腐 薑 | 4.2 | 1.2 | 2.3 | 2 | 587 |  | 300 | 362 |
| 8 | 四 | K4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 花生干片 | 豆干 紅蘿蔔 小黃瓜 油炸花生仁 薑 | 絞若扁蒲 | 素絞肉 扁蒲 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 黑糖粉圓 | 粉圓 黑糖 | 5 | 1.8 | 2 | 2 | 635 |  | 483 | 187 |
| 9 | 五 | K5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 茄醬豆包 | 豆包 番茄 九層塔 白蘿蔔 薑 番茄醬 | 刈薯炒蛋 | 蛋 刈薯 薑 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 薑 | 4.2 | 1.7 | 2 | 2 | 577 |  | 108 | 78 |
| 12 | 一 | L1 | 白米飯 | 米 | 豆豉豆干 | 豆干 芹菜 豆豉 紅蘿蔔 薑 | 玉米炒蛋 | 蛋 冷凍玉米粒 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 薑 | 4.1 | 1.3 | 2.5 | 2.7 | 629 |  | 241 | 195 |
| 13 | 二 | L2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 蛋 | 若絲玉菜 | 素肉絲 高麗菜 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 冬瓜薑絲湯 | 冬瓜 薑 | 4 | 1.8 | 2 | 2.5 | 588 |  | 642 | 148 |
| 14 | 三 | L3 | 咖哩麵食 | 烏龍麵 | 麵食配料 | 油豆腐 馬鈴薯 紅蘿蔔 咖哩粉 | 豆包豆芽 | 豆包 豆芽菜 薑芹 菜 | 蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 紫菜 蛋 薑 | 4.9 | 1.3 | 1.6 | 2.5 | 608 |  | 775 | 821 |
| 15 | 四 | L4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 三杯麵腸 | 麵腸 杏鮑菇 九層塔 薑 | 絞若時瓜 | 時瓜 素絞肉 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 仙草茶 | 茶包 二砂糖 | 4 | 1.8 | 2 | 2.7 | 597 |  | 300 | 430 |
| 16 | 五 | L5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 家常豆包 | 豆包 高麗菜 紅蘿蔔 薑 | 時蔬寬粉 | 寬粉 素絞肉 時蔬 乾木耳 薑 | 蔬菜 | 味噌豆腐湯 | 味噌 豆腐 薑 | 5 | 1.4 | 2.8 | 2.8 | 721 |  | 498 | 139 |
| 19 | 一 | M1 | 白米飯 | 米 | 茄汁豆包 | 豆包 番茄 番茄醬 | 毛豆扁蒲 | 扁蒲 冷凍毛豆仁 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 玉米蛋花湯 | 蛋 冷凍玉米粒 薑 | 4.1 | 1.7 | 2.3 | 2 | 592 |  | 235 | 212 |
| 20 | 二 | M2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 豆瓣麵腸 | 麵腸 芹菜 紅蘿蔔 豆瓣醬 薑 | 關東煮 | 油豆腐 白蘿蔔 玉米段 | 蔬菜 | 金針粉絲湯 | 乾金針 薑 粉絲 | 4.1 | 1.4 | 2.5 | 2 | 600 |  | 229 | 204 |
| 21 | 三 | M3 | 油飯特餐 | 米 糯米 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 蛋 | 油飯配料 | 豆干 乾香菇 桶筍(麻竹筍) 素絞肉 薑 | 蔬菜 | 家常羹湯 | 蛋 金針菇 紅蘿蔔 乾木耳 刈薯 | 4.1 | 1.3 | 2.3 | 2.1 | 587 |  | 221 | 207 |
| 22 | 四 | M4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 銀蘿凍腐 | 凍豆腐 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 | 芹香豆芽 | 豆包 芹菜 豆芽菜 薑 紅蘿蔔  | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 二砂糖 | 4.8 | 1.2 | 2 | 2 | 606 |  | 222 | 189 |
| 23 | 五 | M5 | 芝麻飯 | 米 黑芝麻(熟) | 醬瓜豆干 | 豆干 醬瓜 薑 | 紅仁炒蛋 | 蛋 薑 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 薑 | 4 | 1.3 | 2.5 | 2.2 | 599 |  | 210 | 193 |
| 26 | 一 | N1 | 白米飯 | 米 | 地瓜毛豆 | 冷凍毛豆仁 地瓜 紅蘿蔔 薑 | 香滷筍干 | 筍干 酸菜 薑 麵腸 | 蔬菜 | 時蔬番茄湯 | 時蔬 番茄 薑 | 4.6 | 1.3 | 2 | 2 | 555 |  | 124 | 324 |
| 27 | 二 | N2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 鳳梨豆包 | 豆包 鳳梨罐頭 薑 青椒 | 沙茶凍腐 | 凍豆腐 大白菜 紅蘿蔔 薑 沙茶醬 | 蔬菜 | 海芽蛋花湯 | 乾海帶芽 蛋 薑 | 4 | 1.6 | 2.4 | 2 | 542 |  | 191 | 100 |
| 28 | 三 | N3 | 潛艇堡特餐 | 潛艇堡 | 滷蛋 | 蛋 | 西式配料 | 豆干 紅蘿蔔 芹菜 番茄 番茄醬 素絞肉 | 蔬菜 | 南瓜濃湯 | 南瓜 蛋 玉米濃湯調理包 | 3 | 1 | 2.1 | 2 | 441 |  | 250 | 492 |
| 29 | 四 | N4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 瓜仔凍腐 | 凍豆腐 醬碎瓜 薑 刈薯 | 煎蒸炒滑蛋 | 蛋 | 蔬菜 | 枸杞銀耳湯 | 白木耳 枸杞 二砂糖 | 4 | 1.2 | 2 | 2 | 510 |  | 313 | 464 |
| 30 | 五 | N5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 咖哩豆干 | 豆干 馬鈴薯 紅蘿蔔 咖哩粉 | 毛豆扁蒲 | 冷凍毛豆仁 扁蒲 紅蘿蔔 薑 素絞肉 | 蔬菜 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔 薑 | 4.5 | 1.6 | 2.6 | 2 | 588 |  | 260 | 358 |

 **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：4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、為符合縣府政策並減少食材重複，將K2改為香滷麵腸供應。

 三、因廠商送貨不及，將K2及K3湯品對調，K2改為海芽針菇湯，K3改為味噌豆腐湯供應。