**109學年度下學期國民小學5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** |
| 3 | 一 | O1 | 白米飯 | 米 | 蔥燒肉片 | 豬後腿肉 洋蔥 紅蘿蔔 蒜 | 肉絲瓜粒 | 肉絲 時瓜 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 時蔬大骨湯 | 時蔬 大骨 薑 | 4 | 2.2 | 2 | 2 | 575 |  | 92 | 80 |
| 4 | 二 | O2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷雞翅 | 三節翅 薑 滷包 | 時蔬炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 時蔬 蒜 | 蔬菜 | 番茄時蔬湯 | 番茄 芹菜 大骨 薑 洋蔥 | 4 | 1.4 | 2.8 | 2 | 615 |  | 102 | 201 |
| 5 | 三 | O3 | 西式特餐 | 通心麵 | 茄汁肉醬 | 絞肉 馬鈴薯 洋蔥 紅蘿蔔 番茄 | 茄汁肉醬 | 芹菜 杏鮑菇 番茄醬 | 蔬菜 | 玉米濃湯 | 蛋 冷凍玉米粒 玉米濃湯調理包 三色豆 | 3.4 | 1.6 | 1.8 | 2 | 503 |  | 73 | 90 |
| 6 | 四 | O4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 瓜仔雞 | 醬瓜 肉雞 蒜 | 家常豆腐 | 豆腐 洋蔥 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 二砂糖 | 5 | 1.2 | 2.9 | 2 | 688 |  | 170 | 467 |
| 7 | 五 | O5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 京醬肉絲 | 肉絲 時蔬 紅蘿蔔 甜麵醬 | 蛋酥白菜 | 蛋 大白菜 蒜 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 酸菜金針湯 | 乾金針 酸菜 大骨 薑 | 4.2 | 2 | 1.9 | 2 | 577 |  | 74 | 224 |
| 10 | 一 | P1 | 白米飯 | 米 | 花生肉片 | 豬後腿肉 紅蘿蔔 洋蔥 油花生 蒜 | 絞肉花椰 | 冷凍花椰菜 紅蘿蔔 蒜 絞肉 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 大骨 薑 | 4 | 2 | 2 | 2 | 530 |  | 143 | 122 |
| 11 | 二 | P2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 豆瓣燒雞 | 肉雞 時蔬 紅蘿蔔 豆瓣醬 蒜 | 番茄炒蛋 | 蛋 番茄 蒜 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 大骨 薑 | 4 | 1.6 | 2.3 | 2 | 537 |  | 111 | 170 |
| 12 | 三 | P3 | 丼飯特餐 | 米 糙米 | 美味肉排 | 肉排 蒜 | 丼飯配料 | 絞肉 紅蘿蔔 時蔬 冷凍玉米粒 海苔絲 蒜 | 蔬菜 | 大醬湯 | 時蔬 柴魚片 味噌 | 4.2 | 1.3 | 2.1 | 2 | 603 |  | 99 | 98 |
| 13 | 四 | P4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 咖哩絞肉 | 絞肉 馬鈴薯 洋蔥 紅蘿蔔 咖哩粉 | 家常豆腐 | 豆腐 杏鮑菇 絞肉 蒜 | 蔬菜 | 紅豆湯 | 紅豆 二砂糖 | 5.3 | 1.1 | 2.6 | 2 | 632 |  | 230 | 102 |
| 14 | 五 | P5 | 小米飯 | 米 小米 | 南瓜燒雞 | 肉雞 南瓜 紅蘿蔔 蒜 | 豆包白菜 | 豆包 大白菜 乾木耳 蒜 | 蔬菜 | 洋蔥濃湯 | 洋蔥 蛋 玉米濃湯調理包 | 4.6 | 1.8 | 2.4 | 2 | 589 |  | 131 | 133 |
| 17 | 一 | Q1 | 白米飯 | 米 | 蒜泥白肉 | 豬後腿肉 高麗菜 醬油膏 蒜 | 金珠翠玉 | 絞肉 冷凍玉米粒 彩椒 蒜 | 蔬菜 | 枸杞針菇湯 | 金針菇 時蔬 枸杞 薑 | 4.5 | 1.4 | 2 | 1.7 | 577 |  | 126 | 69 |
| 18 | 二 | Q2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷雞翅 | 三節翅 蒜 滷包 | 西滷菜 | 蛋 大白菜 乾木耳 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 大骨 薑 | 4 | 1.8 | 1.9 | 1.9 | 553 |  | 198 | 140 |
| 19 | 三 | Q3 | 拌麵特餐 | 拉麵 | 拌麵配料 | 絞肉 豆干 甜麵醬 豆瓣醬 蒜 | 拌麵配料 | 冷凍毛豆仁 小黃瓜 紅蘿蔔 香油 | 蔬菜 | 大滷湯 | 脆筍絲 時蔬 豆腐 紅蘿蔔 乾木耳 | 4.8 | 1.4 | 2.4 | 1.9 | 637 |  | 320 | 232 |
| 20 | 四 | Q4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香酥魚柳 | 香酥魚柳 白胡椒粉 | 彩椒炒蛋 | 蛋 彩椒 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 黑糖粉圓 | 粉圓 黑糖 | 4.8 | 1 | 2.6 | 1.8 | 637 |  | 328 | 123 |
| 21 | 五 | Q5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 洋芋燉肉 | 豬後腿肉 馬鈴薯 紅蘿蔔 蒜 | 塔香海茸 | 海帶茸 九層塔 薑 | 蔬菜 | 味噌豆腐湯 | 柴魚片 味噌 豆腐 | 4.6 | 1.2 | 2.4 | 1.8 | 613 |  | 333 | 195 |
| 24 | 一 | R1 | 白米飯 | 米 | 玉菜肉片 | 豬後腿肉 洋蔥 高麗菜 紅蘿蔔 蒜 | 絞肉瓜粒 | 絞肉 時瓜 紅蘿蔔 乾木耳 蒜 | 蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 紫菜 蛋 薑 | 4 | 2.1 | 2.4 | 2.3 | 616 |  | 128 | 103 |
| 25 | 二 | R2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 三杯雞 | 肉雞 洋蔥 九層塔 蒜 | 紅仁炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 時瓜大骨湯 | 時瓜 大骨 薑 | 4 | 1.5 | 2.2 | 1.9 | 568 |  | 167 | 154 |
| 26 | 三 | R3 | 油飯特餐 | 米 糯米 | 美味肉排 | 肉排 | 油飯配料 | 肉絲 乾香菇 桶筍(麻竹筍) 蒜 油蔥酥 | 蔬菜 | 玉米蛋花湯 | 冷凍玉米粒 紅蘿蔔 蛋 薑 | 4.5 | 1.1 | 2.3 | 1.7 | 592 |  | 150 | 94 |
| 27 | 四 | R4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 瓜仔雞 | 肉雞 醬瓜 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 | 1.7 | 2.2 | 2 | 578 |  | 197 | 231 |
| 28 | 五 | R5 | 玉米飯 | 米 冷凍玉米粒 | 筍干肉丁 | 豬後腿肉 筍干 蒜 | 肉絲花椰 | 冷凍花椰菜 肉絲 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 大骨 薑 | 4.4 | 1.7 | 2.3 | 2 | 613 |  | 166 | 108 |
| 31 | 一 | S1 | 白米飯 | 米 | 京醬肉絲 | 肉絲 洋蔥 紅蘿蔔 蒜 甜麵醬 | 蛋香白菜 | 蛋 大白菜 紅蘿蔔 乾香菇 蒜 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 大骨 薑 | 4.6 | 1.9 | 2.3 | 2.4 | 650 |  | 287 | 263 |

**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、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、為避免食材重覆，將O5及R5的主食對調供應，O5改為燕麥飯，R5改為玉米飯供應，將R3及R5湯品對調供應，R3改為玉米蛋花湯，R5改為時蔬湯供應。**109學年度下學期國民小學5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** |
| 3 | 一 | O1 | 白米飯 | 米 | 家常油腐 | 油豆腐 青椒 紅蘿蔔 薑 | 若絲瓜粒 | 素肉絲 時瓜 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 薑 | 4 | 2.1 | 2 | 2 | 573 |  | 265 | 109 |
| 4 | 二 | O2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷豆包 | 豆包 薑 滷包 | 時蔬炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 時蔬 薑 | 蔬菜 | 番茄時蔬湯 | 番茄 芹菜 薑 | 4 | 1.4 | 2.6 | 2 | 600 |  | 134 | 110 |
| 5 | 三 | O3 | 西式特餐 | 通心麵 | 茄汁干丁 | 干丁 馬鈴薯 紅蘿蔔 番茄 素絞肉 | 茄汁肉醬 | 芹菜 杏鮑菇 番茄醬 | 蔬菜 | 玉米濃湯 | 蛋 冷凍玉米粒玉米 濃湯調理包 三色豆 | 3.4 | 1.5 | 2.6 | 2.5 | 583 |  | 548 | 237 |
| 6 | 四 | O4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 瓜仔麵腸 | 醬瓜 麵腸 薑 | 家常豆腐 | 豆腐 青椒 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 二砂糖 | 5 | 1.2 | 2.2 | 2 | 635 |  | 125 | 365 |
| 7 | 五 | O5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 京醬干片 | 豆干片 時蔬 紅蘿蔔 甜麵醬 | 蛋香白菜 | 蛋 大白菜 薑 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 酸菜金針湯 | 乾金針 酸菜 薑 | 5.2 | 2 | 2 | 2 | 654 |  | 492 | 294 |
| 10 | 一 | P1 | 白米飯 | 米 | 花生麵腸 | 麵腸 紅蘿蔔 青椒 油花生 薑 | 絞若花椰 | 冷凍花椰菜 紅蘿蔔 薑 素絞肉 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 薑 | 4 | 2 | 2 | 2 | 530 |  | 139 | 111 |
| 11 | 二 | P2 | 糙米飯 | 米糙米 | 豆瓣凍腐 | 凍豆腐 時蔬 紅蘿蔔 豆瓣醬 薑 | 番茄炒蛋 | 蛋 番茄 薑 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 薑 | 4 | 1.5 | 2 | 2 | 518 |  | 307 | 149 |
| 12 | 三 | P3 | 丼飯特餐 | 米糙米 | 美味豆包 | 豆包 薑 | 丼飯配料 | 素絞肉 紅蘿蔔 時蔬 冷凍玉米粒 海苔絲 薑 | 蔬菜 | 大醬湯 | 時蔬 味噌 | 4.2 | 1.3 | 2.5 | 2 | 625 |  | 134 | 75 |
| 13 | 四 | P4 | 糙米飯 | 米糙米 | 咖哩毛豆 | 毛豆 馬鈴薯 芹菜 紅蘿蔔 咖哩粉 | 家常豆腐 | 豆腐 杏鮑菇 素絞肉 薑 | 蔬菜 | 紅豆湯 | 紅豆 二砂糖 | 5.3 | 1.1 | 2 | 2 | 599 |  | 241 | 71 |
| 14 | 五 | P5 | 小米飯 | 米小米 | 南瓜凍腐 | 凍豆腐 南瓜 紅蘿蔔 薑 | 豆包白菜 | 豆包 大白菜 乾木耳 薑 | 蔬菜 | 玉米濃湯 | 冷凍玉米粒 蛋 玉米濃湯調理包 | 4.9 | 1.5 | 2.5 | 2 | 609 |  | 339 | 98 |
| 17 | 一 | Q1 | 白米飯 | 米 | 玉菜豆包 | 豆包 高麗菜 薑 | 金珠翠玉 | 素絞肉 冷凍玉米粒 彩椒 薑 | 蔬菜 | 枸杞針菇湯 | 金針菇 時蔬 枸杞薑 | 4.5 | 1.4 | 2.5 | 2 | 628 |  | 121 | 125 |
| 18 | 二 | Q2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷麵腸 | 麵腸 薑 滷包 | 西滷菜 | 蛋 大白菜 乾木耳 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 薑 | 4 | 1.5 | 1.9 | 1.7 | 537 |  | 194 | 119 |
| 19 | 三 | Q3 | 拌麵特餐 | 拉麵 | 拌麵配料 | 素絞肉 豆干 甜麵醬 豆瓣醬 薑 | 拌麵配料 | 冷凍毛豆仁 小黃瓜 紅蘿蔔 香油 | 蔬菜 | 大滷湯 | 脆筍絲 時蔬 豆腐 紅蘿蔔 乾木耳 | 4.8 | 1.4 | 2.6 | 2 | 656 |  | 293 | 165 |
| 20 | 四 | Q4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷豆腐 | 豆腐 滷包 醬油 | 彩椒炒蛋 | 蛋 彩椒 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 黑糖粉圓 | 粉圓 黑糖 | 4.8 | 1 | 2 | 1.5 | 579 |  | 236 | 116 |
| 21 | 五 | Q5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 洋芋油腐 | 油豆腐 馬鈴薯 紅蘿蔔 薑 | 塔香海茸 | 海帶茸 素肉絲 九層塔 薑 | 蔬菜 | 味噌豆腐湯 | 味噌 豆腐 | 4.6 | 1.3 | 1.6 | 1.5 | 542 |  | 170 | 233 |
| 24 | 一 | R1 | 白米飯 | 米 | 玉菜凍腐 | 凍豆腐 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 | 紫菜蛋花湯 | 紫菜 蛋 薑 | 4 | 2 | 2 | 2 | 570 |  | 117 | 174 |
| 25 | 二 | R2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 三杯麵腸 | 麵腸 青椒 九層塔 薑 | 紅仁炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 薑 | 4 | 1.3 | 2.2 | 1.8 | 559 |  | 156 | 120 |
| 26 | 三 | R3 | 油飯特餐 | 米 糯米 | 滷蛋 | 雞蛋 滷包 | 油飯配料 | 豆干 乾香菇 桶筍(麻竹筍) 薑 素絞肉 | 蔬菜 | 玉米蛋花湯 | 冷凍玉米粒 紅蘿蔔 蛋 薑 | 4.5 | 1.1 | 2.5 | 1.8 | 611 |  | 241 | 229 |
| 27 | 四 | R4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 瓜仔干丁 | 豆干丁 醬瓜 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 | 5 | 1.5 | 2.6 | 2.1 | 677 |  | 168 | 251 |
| 28 | 五 | 玉米飯 | 米 冷凍玉米粒 | 米 燕麥 | 筍干麵腸 | 麵腸 筍干 薑 | 若絲花椰 | 冷凍花椰菜 素肉絲 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 薑 | 4.4 | 1.7 | 2 | 1.9 | 586 |  | 164 | 165 |
| 31 | 一 | S1 | 白米飯 | 米 | 京醬油腐 | 油豆腐 青椒 紅蘿蔔 薑 甜麵醬 | 蛋香白菜 | 蛋 大白菜 紅蘿蔔 乾香菇 薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 薑 | 4.6 | 1.6 | 2 | 2.5 | 625 |  | 243 | 195 |

**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、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、為避免食材重覆，將O5及R5的主食對調供應，O5改為燕麥飯，R5改為玉米飯供應，將R3及R5湯品對調供應，R3改為玉米蛋花湯，R5改為時蔬湯供應。