**108學年度上學期國民小學8.9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** | **鈣** | **鈉** | **水果** |
| 30 | 五 | D5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 三杯雞 | 生雞丁 洋蔥 九層塔 蒜或薑 | 蛋香花椰 | 蛋 花椰菜 紅蘿蔔 蒜或薑 | 蔬菜 | 柴魚紫菜湯 | 柴魚片 乾紫菜 時蔬 薑 | 4 | 1.8 | 2.5 | 2.4 | 596 | 284 | 302 |  |
| 2 | 一 | E1 | 白米飯 | 米 | 時瓜肉丁 | 肉丁 時瓜 紅蘿蔔 蒜或薑 | 椒拌蛋香 | 蛋 青椒 彩椒 時蔬 蒜或薑 | 蔬菜 | 枸杞針菇湯 | 時蔬 金針菇 薑 枸杞 | 4 | 1.7 | 2.1 | 2.5 | 572 | 179 | 136 |  |
| 3 | 二 | E2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 美味大雞腿 | 大雞腿 蒜或薑 滷包 | 時瓜肉絲 | 肉絲 紅蘿蔔 時瓜 蒜或薑 | 蔬菜 | 味噌海芽湯 | 海芽 柴魚片 味噌 | 4 | 1.4 | 2.4 | 2.7 | 593 | 125 | 110 |  |
| 4 | 三 | E3 | 薑黃拌飯 | 米 糙米薑黃粉 | 酥炸魚排 | 魚排 | 拌飯配料 | 絞肉 洋蔥 三色豆 黑芝麻 西芹 | 蔬菜 | 時蔬雞湯 | 時蔬 生雞丁 枸杞 薑 | 4 | 1.4 | 2.2 | 3 | 593 | 165 | 111 |  |
| 5 | 四 | E4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 咕咾雞 | 生雞丁 鳳梨 洋蔥 蒜或薑 番茄醬 | 毛豆時瓜 | 毛豆 時瓜 紅蘿蔔 香菇絲 蒜或薑 | 蔬菜 | 紅豆湯 | 紅豆 糖 | 5 | 1.7 | 1.9 | 2.5 | 629 | 170 | 101 |  |
| 6 | 五 | E5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 花生肉片 | 肉片 花生 小黃瓜 紅蘿蔔 蒜或薑 | 肉絲豆芽 | 肉絲 豆芽 紅蘿蔔 木耳絲 蒜或薑 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 大骨 薑 | 4 | 1.9 | 2.3 | 3 | 612 | 162 | 89 |  |
| 9 | 一 | F1 | 白米飯 | 米 | 鮮燴豬柳 | 豬柳 洋蔥 青椒 紅蘿蔔 蒜或薑 | 毛豆玉菜 | 毛豆 高麗菜 木耳絲 蒜或薑 | 蔬菜 | 時蔬大骨湯 | 時蔬 大骨 薑 | 4 | 2 | 2 | 2 | 530 | 89 | 47 |  |
| 10 | 二 | F2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 咖哩雞 | 生雞丁 馬鈴薯 洋蔥 紅蘿蔔 咖哩粉 | 肉絲花椰 | 肉絲 花椰菜 蒜或薑 | 蔬菜 | 味噌湯 | 紫菜 柴魚片 味噌 | 4.2 | 1.6 | 3.2 | 2 | 600 | 56 | 71 |  |
| 11 | 三 | F3 | 拌麵特餐 | 麵條 | 芝麻肉排 | 肉排 白芝麻 蒜或薑 | 拌麵配料 | 時蔬 絞肉 紅蘿蔔 香菇絲 油蔥酥 | 蔬菜 | 仙草甜湯 | 仙草干 糖 | 4 | 1.2 | 1.9 | 2 | 505 | 493 | 460 |  |
| 12 | 四 | F4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 筍干燒雞 | 生雞丁 筍干 蒜或薑 | 肉絲時瓜 | 肉絲 時瓜 紅蘿蔔 木耳絲 蒜或薑 | 蔬菜 | 玉米蛋花湯 | 玉米粒 紅蘿蔔 蛋 薑 | 4.2 | 1.6 | 3.1 | 2 | 595 | 113 | 101 |  |
| 16 | 一 | G1 | 白米飯 | 米 | 京醬肉絲 | 肉絲 刈薯 紅蘿蔔 甜麵醬 | 鮪魚玉米蛋 | 蛋 鮪魚罐 玉米粒 洋蔥 蒜或薑 黑胡椒粒 | 蔬菜 | 紫菜湯 | 柴魚片 乾紫菜 大骨 薑 | 4 | 1.5 | 2.6 | 2.1 | 607 | 131 | 119 |  |
| 17 | 二 | G2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 鳳梨燒雞 | 生雞丁 白蘿蔔 蔭鳳梨 蒜或薑 | 玉菜肉絲 | 肉絲 高麗菜 紅蘿蔔 蒜或薑 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 紅蘿蔔 大骨 薑 | 4 | 2 | 2.5 | 2.3 | 621 | 145 | 107 |  |
| 18 | 三 | G3 | 油飯特餐 | 米 糯米 | 椒鹽魚排 | 魚排 胡椒鹽 | 油飯配料 | 肉絲 香菇絲 筍丁 蒜或薑 油蔥酥 | 蔬菜 | 味噌洋蔥湯 | 洋蔥 柴魚片 味噌 | 4.5 | 1.1 | 2.4 | 1.8 | 604 | 147 | 120 |  |
| 19 | 四 | G4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 瓜仔雞 | 生雞丁 醬瓜 蒜或薑 | 蛋香時蔬 | 蛋 時蔬 紅蘿蔔 香菇絲 蒜或薑 | 蔬菜 | 紅豆紫米湯 | 紅豆 紫米 糖 | 5 | 1.5 | 2.4 | 2 | 658 | 132 | 124 |  |
| 20 | 五 | G5 | 地瓜飯 | 米 地瓜 | 打拋豬 | 絞肉 刈薯 九層塔 洋蔥 番茄 蒜或薑 | 芹香鮮菇 | 紅蘿蔔 西芹 杏鮑菇 蒜或薑 | 蔬菜 | 蘿蔔雞湯 | 香菇絲 生雞丁 白蘿蔔 薑 | 4.2 | 2 | 2.1 | 2.1 | 596 | 127 | 123 |  |
| 23 | 一 | H1 | 白米飯 | 米 | 照燒雞 | 生雞丁 時蔬 紅蘿蔔 白芝麻 蒜或薑 | 蛋香花椰 | 花椰菜 蛋 紅蘿蔔 蒜或薑 | 蔬菜 | 味噌湯 | 海芽 時蔬 味噌 | 4 | 1.8 | 2.4 | 1.5 | 573 | 104 | 301 |  |
| 24 | 二 | H2 | 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 | 時瓜 肉絲 紅蘿蔔 蒜或薑 | 蔬菜 | 番茄蛋花湯 | 時蔬 番茄 蛋 薑 | 4.3 | 1.7 | 2.1 | 1.5 | 569 | 83 | 82 |  |
| 25 | 三 | H3 | 丼飯特餐 | 米 糙米 | 香滷雞翅 | 生雞翅 薑 滷包 | 丼飯配料 | 絞肉 三色豆 洋蔥 海苔絲 醬油 蒜或薑 | 蔬菜 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔 薑 | 4.2 | 1.3 | 2.7 | 1.5 | 597 | 88 | 125 |  |
| 26 | 四 | H4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 蒜泥白肉 | 肉片 高麗菜 醬油膏 蒜 | 沙茶油腐 | 油豆腐 洋蔥 紅蘿蔔 時蔬 沙茶醬 | 蔬菜 | 冬瓜粉圓湯 | 冬瓜茶磚 粉圓 糖 | 5.2 | 1.6 | 2.1 | 1.5 | 629 | 135 | 71 |  |
| 27 | 五 | H5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 咖哩雞 | 生雞丁 馬鈴薯 紅蘿蔔 洋蔥 蒜或薑 咖哩粉 | 芝麻海結 | 海結 白芝麻 蒜或薑 | 蔬菜 | 時蔬大骨湯 | 時蔬 大骨 薑 | 4.4 | 1.7 | 2.4 | 1.5 | 598 | 116 | 248 |  |
| 30 | 一 | I1 | 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 薑 | 4 | 2 | 2.1 | 2.7 | 588 | 96 | 100 |  |

**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:8.9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，E2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。

**108學年度上學期國民小學8.9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** | **鈣** | **鈉** | **水果** |
| 30 | 五 | D5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 三杯油腐 | 油豆腐 鮮菇 九層塔 薑 | 蛋香花椰 | 蛋 花椰菜 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 紫菜時蔬湯 | 乾紫菜 時蔬 薑 | 4.2 | 1.8 | 2 | 2.4 | 597 | 265 | 295 |  |
| 2 | 一 | E1 | 白米飯 | 米 | 時瓜豆干 | 豆干 時瓜 紅蘿蔔 薑 | 椒拌蛋香 | 蛋 青椒 彩椒 時蔬 薑 | 蔬菜 | 枸杞針菇湯 | 時蔬 金針菇 薑 枸杞 | 4 | 1.7 | 2 | 2.5 | 565 | 245 | 160 |  |
| 3 | 二 | E2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 豉香油腐 | 油豆腐 時蔬 豆豉 薑 | 時瓜若絲 | 時瓜 素肉絲 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 味噌海芽湯 | 味噌 海芽 | 4 | 1.4 | 2 | 2.7 | 567 | 248 | 226 |  |
| 4 | 三 | E3 | 薑黃拌飯 | 米 糙米薑黃粉 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋 | 拌飯配料 | 素絞肉 西芹 三色豆 黑芝麻 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 枸杞 薑 | 4 | 1.3 | 2 | 3 | 578 | 174 | 212 |  |
| 5 | 四 | E4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 咕咾麵腸 | 麵腸 鳳梨 西芹 番茄 番茄醬 薑 | 毛豆時瓜 | 毛豆 時瓜 紅蘿蔔 香菇絲 薑 | 蔬菜 | 紅豆湯 | 紅豆 糖 | 5 | 1.7 | 2 | 2.5 | 635 | 183 | 86 |  |
| 6 | 五 | E5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 宮保凍腐 | 凍豆腐 花生 小黃瓜 紅蘿蔔 薑 | 若絲豆芽 | 豆芽菜 紅蘿蔔 木耳絲 素肉絲 薑 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 薑 | 4 | 1.9 | 2 | 3 | 593 | 344 | 66 |  |
| 9 | 一 | F1 | 白米飯 | 米 | 鮮燴豆包 | 豆包 青椒 紅蘿蔔 薑 | 毛豆玉菜 | 毛豆 高麗菜 木耳絲 薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 薑 | 4 | 2 | 1.9 | 2 | 525 | 127 | 44 |  |
| 10 | 二 | F2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 咖哩凍腐 | 凍豆腐 馬鈴薯 西芹 紅蘿蔔 咖哩粉 | 豆皮花椰 | 豆皮 花椰菜 薑 | 蔬菜 | 味噌湯 | 紫菜 味噌 | 4 | 1.3 | 2 | 2 | 513 | 134 | 41 |  |
| 11 | 三 | F3 | 拌麵特餐 | 麵條 | 芝麻豆干 | 豆干 白芝麻 薑 | 拌麵配料 | 素絞肉 時蔬 紅蘿蔔 香菇絲 | 蔬菜 | 仙草甜湯 | 仙草干 糖 | 4 | 1.2 | 2 | 2 | 510 | 953 | 514 |  |
| 12 | 四 | F4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 筍干麵腸 | 麵腸 筍干 薑 | 毛豆時瓜 | 毛豆 時瓜 紅蘿蔔 木耳絲 薑 | 蔬菜 | 玉米蛋花湯 | 玉米粒 蛋 薑 紅蘿蔔 | 4.2 | 1.6 | 1.6 | 2 | 512 | 109 | 46 |  |
| 16 | 一 | G1 | 白米飯 | 米 | 京醬豆干 | 豆干 刈薯 紅蘿蔔 甜麵醬 | 玉米蛋 | 蛋 玉米粒 紅蘿蔔 薑 黑胡椒粒 | 蔬菜 | 紫菜湯 | 乾紫菜 薑 | 4.8 | 1.2 | 2 | 1.6 | 588 | 284 | 148 |  |
| 17 | 二 | G2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 鳳梨豆包 | 豆包 白蘿蔔 蔭鳳梨 薑 | 玉菜絞若 | 素絞肉 高麗菜 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 紅蘿蔔 薑 | 4 | 1.9 | 2 | 2 | 568 | 154 | 145 |  |
| 18 | 三 | G3 | 油飯特餐 | 米 糯米 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋 | 油飯配料 | 素肉絲 香菇絲 筍丁 薑 | 蔬菜 | 味噌湯 | 味噌 豆腐 高麗菜 | 4.5 | 1.1 | 2.3 | 1.7 | 592 | 108 | 133 |  |
| 19 | 四 | G4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 瓜仔麵腸 | 麵腸 醬瓜 薑 | 蛋香時蔬 | 蛋 時蔬 紅蘿蔔 薑 香菇絲 | 蔬菜 | 紅豆紫米湯 | 紅豆 紫米 糖 | 5 | 1.5 | 2 | 1.8 | 619 | 205 | 108 |  |
| 20 | 五 | G5 | 地瓜飯 | 米 地瓜 | 打拋干丁 | 豆干丁 刈薯 九層塔 番茄 薑 | 芹香鮮菇 | 豆包 紅蘿蔔 芹菜 杏鮑菇 薑 | 蔬菜 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔 香菇絲 薑 枸杞 | 4.2 | 1.8 | 2 | 1.9 | 575 | 241 | 114 |  |
| 23 | 一 | H1 | 白米飯 | 米 | 照燒油腐 | 油豆腐 時蔬 紅蘿蔔 白芝麻 薑 | 若絲花椰 | 花椰菜 素肉絲 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 味噌湯 | 海芽 味噌 時蔬 | 4 | 1.9 | 2 | 1.5 | 545 | 230 | 197 |  |
| 24 | 二 | H2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 洋芋凍腐 | 凍豆腐 馬鈴薯 紅蘿蔔 薑 | 豆皮時瓜 | 時瓜 豆皮 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 番茄蛋花湯 | 時蔬 番茄 蛋 薑 | 4.3 | 1.8 | 2 | 1.5 | 564 | 283 | 58 |  |
| 25 | 三 | H3 | 丼飯特餐 | 米 糙米 | 滷味雙拼 | 豆干 蛋 滷包 | 丼飯配料 | 素絞肉 三色豆 海苔絲 高麗菜 薑 醬油 | 蔬菜 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔 薑 | 4.2 | 1.3 | 2.2 | 1.5 | 559 | 379 | 190 |  |
| 26 | 四 | H4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷豆包 | 豆包 薑 滷包 | 沙茶油腐 | 油豆腐 西芹 紅蘿蔔 時蔬 沙茶醬 | 蔬菜 | 冬瓜粉圓湯 | 冬瓜糖磚 粉圓 糖 | 5.2 | 1.2 | 2 | 1.5 | 612 | 152 | 65 |  |
| 27 | 五 | H5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 咖哩豆腐 | 豆腐 馬鈴薯 紅蘿蔔 咖哩粉 薑 | 芝麻海結 | 海帶結 白芝麻 麵腸 薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 紅蘿蔔 薑 | 4.3 | 1.5 | 2 | 1.5 | 556 | 206 | 107 |  |
| 30 | 一 | I1 | 白米飯 | 米 | 茄汁豆包 | 豆包 西芹 番茄 番茄醬 | 毛豆瓜粒 | 時瓜 毛豆 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 時蔬蛋花湯 | 時蔬 蛋 香菇絲 薑 | 4 | 1.7 | 2 | 2.7 | 574 | 106 | 98 |  |

**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:8.9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。