**108學年度上學期國民小學11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 | 五 | M5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 醬瓜燒雞 | 生雞丁 醬瓜 蒜或薑 | 玉米炒蛋 | 蛋 玉米粒 蒜或薑 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 味噌洋蔥湯 | 洋蔥 味噌 柴魚片 | 4.4 | 1.5 | 2.8 | 2.5 | 640 |  | 96 | 139 |
| 4 | 一 | N1 | 白米飯 | 米 | 銀蘿燒肉 | 肉丁 白蘿蔔 紅蘿蔔 蒜或薑 | 肉絲甘藍 | 高麗菜 肉絲 紅蘿蔔 香菇絲 | 蔬菜 | 時蔬番茄湯 | 時蔬 番茄 大骨 蒜或薑 | 4 | 2 | 2.1 | 2.2 | 587 |  | 112 | 111 |
| 5 | 二 | N2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 美味大雞腿 | 大雞腿 蒜或薑 滷包 | 沙茶凍腐 | 凍豆腐 時蔬 紅蘿蔔 沙茶醬 蒜或薑 | 蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 蛋 乾紫菜 薑 | 4 | 1.7 | 2.8 | 2.5 | 645 |  | 92 | 94 |
| 6 | 三 | N3 | 西式特餐 | 通心麵 | 茄醬肉絲 | 肉絲 洋蔥 紅蘿蔔 西芹 蒜或薑 番茄醬 | 蛋香花椰 | 白花菜 青花菜 紅蘿蔔 蛋 蒜或薑 | 蔬菜 | 南瓜濃湯 | 南瓜 馬鈴薯 洋蔥 濃湯粉 | 3.6 | 1.7 | 2 | 2.3 | 548 |  | 552 | 463 |
| 7 | 四 | N4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 瓜仔肉 | 絞肉 醬瓜 刈薯 蒜或薑 | 紅仁炒蛋 | 紅蘿蔔 蛋 蒜或薑 | 蔬菜 | 紅豆紫米湯 | 紅豆 紫米 糖 | 5.3 | 1.5 | 2.1 | 2.6 | 683 |  | 134 | 142 |
| 8 | 五 | N5 | 小米飯 | 米 小米 | 咖哩雞 | 生雞丁 馬鈴薯 洋蔥 紅蘿蔔 咖哩粉 | 塔香海根 | 海根 九層塔 蒜或薑 | 蔬菜 | 白玉金針湯 | 白蘿蔔 乾金針 大骨 蒜或薑 | 4.5 | 1.5 | 1.8 | 2.5 | 600 |  | 242 | 92 |
| 11 | 一 | O1 | 白米飯 | 米 | 蔥燒肉片 | 肉片 洋蔥 紅蘿蔔 蒜或薑 | 肉絲花椰 | 肉絲 花椰菜 紅蘿蔔 木耳絲 蒜或薑 | 蔬菜 | 蘿蔔湯 | 大骨 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 | 4 | 2 | 2 | 2 | 530 |  | 59 | 61 |
| 12 | 二 | O2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷腿排 | 腿排 蒜或薑 滷包 | 刈薯炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 刈薯 蒜或薑 | 蔬菜 | 番茄時蔬湯 | 番茄 時蔬 大骨 薑 | 4 | 1.5 | 3 | 2 | 573 |  | 67 | 143 |
| 13 | 三 | O3 | 拌麵特餐 | 濕麵條 | 香炸魚排 | 魚排 | 拌麵配料 | 絞肉 高麗菜 紅蘿蔔 香菇絲 油蔥酥 | 蔬菜 | 時蔬大骨湯 | 時蔬 大骨 薑 | 4 | 1.4 | 2.2 | 2 | 526 |  | 82 | 709 |
| 14 | 四 | O4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 京醬肉絲 | 肉絲 時蔬 紅蘿蔔 甜麵醬 | 豆包瓜粒 | 豆包 時瓜 紅蘿蔔 蒜或薑 | 蔬菜 | 地瓜西米露 | 地瓜 西谷米 糖 | 4.7 | 1.8 | 2 | 2 | 574 |  | 90 | 69 |
| 15 | 五 | O5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 鮮菇燒雞 | 生雞丁 杏鮑菇 紅蘿蔔蒜或薑 | 蛋香白菜 | 蛋 白菜 香菇絲 蒜或薑 | 蔬菜 | 味噌湯 | 海帶芽 柴魚片 味噌 | 4.2 | 1.6 | 3.1 | 2 | 595 |  | 132 | 128 |
| 18 | 一 | P1 | 白米飯 | 米 | 照燒肉片 | 肉片 洋蔥 青椒 紅蘿蔔 蒜或薑 | 關東煮 | 白蘿蔔 海帶結 玉米段 柴魚片 凍豆腐 | 蔬菜 | 酸菜金針湯 | 乾金針 酸菜 大骨 薑 | 4.2 | 1.4 | 2.2 | 1.5 | 562 |  | 183 | 286 |
| 19 | 二 | P2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 豆豉燒雞 | 生雞丁 時蔬 豆豉 紅蘿蔔 蒜或薑 | 枸杞時瓜 | 時瓜 枸杞 香菇絲 蒜或薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 大骨 時蔬 薑 | 4 | 1.9 | 2.5 | 1.5 | 583 |  | 603 | 437 |
| 20 | 三 | P3 | 丼飯特餐 | 米 糙米 | 美味肉排 | 肉排 蒜或薑 | 丼飯配料 | 絞肉 三色豆 時蔬 玉米粒 蒜或薑 海苔絲 | 蔬菜 | 大醬湯 | 時蔬 豆包 味噌 柴魚片 | 4.1 | 1.3 | 1.8 | 2 | 545 |  | 177 | 404 |
| 21 | 四 | P4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 咖哩肉片 | 肉片 南瓜 洋蔥 紅蘿蔔 咖哩粉 | 家常豆腐 | 豆腐 鮮菇 彩椒 蒜或薑 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 糖 | 5.3 | 1.3 | 2.3 | 2 | 666 |  | 204 | 59 |
| 22 | 五 | P5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 洋芋燒雞 | 生雞丁 馬鈴薯 紅蘿蔔 蒜或薑 | 蛋香白菜 | 蛋 大白菜 木耳絲 蒜或薑 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 薑 | 4.5 | 1.8 | 2.4 | 2 | 630 |  | 303 | 170 |
| 25 | 一 | Q1 | 白米飯 | 米 | 洋蔥肉絲 | 肉絲 洋蔥 紅蘿蔔 蒜或薑 | 金珠翠玉 | 絞肉 玉米粒 紅蘿蔔 西芹 蒜或薑 | 蔬菜 | 枸杞針菇湯 | 金針菇 時蔬 薑 枸杞 | 4.3 | 1.5 | 2 | 2.7 | 590 |  | 70 | 90 |
| 26 | 二 | Q2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 茄醬燒雞 | 生雞丁 番茄 刈薯 蒜或薑 九層塔 | 西滷菜 | 蛋 大白菜 木耳絲 筍絲 紅蘿蔔 蒜或薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 大骨 薑 | 4 | 1.9 | 2.1 | 2.7 | 586 |  | 100 | 122 |
| 27 | 三 | Q3 | 炊粉特餐 | 乾炊粉 | 香滷雞翅 | 雞翅 蒜或薑 滷包 | 炊粉配料 | 高麗菜 絞肉 紅蘿蔔 油蔥酥 香菇絲 蒜或薑 | 蔬菜 | 大滷湯 | 筍絲 時蔬 豆腐 紅蘿蔔 木耳絲 | 3 | 1.5 | 2.5 | 2.8 | 536 |  | 96 | 554 |
| 28 | 四 | Q4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 冬瓜絞肉 | 絞肉 冬瓜 香菇絲 蒜或薑 醬油 | 彩椒炒蛋 | 蛋 青椒 紅蘿蔔 黃椒 蒜或薑 | 蔬菜 | 冬瓜粉圓湯 | 粉圓 冬瓜糖磚 糖 | 4 | 1.3 | 2.4 | 2.8 | 595 |  | 87 | 143 |
| 29 | 五 | Q5 | 小米飯 | 米 小米 | 馬鈴薯燉肉 | 肉丁 馬鈴薯 紅蘿蔔 蒜或薑 | 塔香海茸 | 海茸 肉絲 九層塔 薑 | 蔬菜 | 時蔬味噌湯 | 時蔬 柴魚片 味噌 | 4.2 | 1.5 | 1.8 | 2.6 | 566 |  | 159 | 191 |

**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:11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，N2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11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 | 五 | M5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 醬瓜豆腐 | 豆腐 薑 醬瓜 | 毛豆炒蛋 | 蛋 毛豆 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 味噌時蔬湯 | 時蔬 味噌 | 4 | 1.3 | 2.5 | 2.7 | 597 |  | 233 | 157 |
| 4 | 一 | N1 | 白米飯 | 米 | 銀蘿油腐 | 油豆腐 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 | 若絲甘藍 | 高麗菜 素肉絲 紅蘿蔔 香菇絲 | 蔬菜 | 時蔬番茄湯 | 時蔬 番茄 薑 | 4 | 1.8 | 2 | 2.2 | 574 |  | 131 | 120 |
| 5 | 二 | N2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷豆包 | 豆包 薑 滷包 | 沙茶凍腐 | 凍豆腐 白菜 紅蘿蔔 香菇絲 薑 素沙茶醬 | 蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 蛋 乾紫菜 薑 時蔬 | 4 | 1.5 | 2.4 | 2.5 | 610 |  | 168 | 109 |
| 6 | 三 | N3 | 西式特餐 | 通心麵 | 茄醬絞若 | 素絞肉 紅蘿蔔 西芹 薑 番茄醬 | 蛋香花椰 | 白花菜 青花菜 紅蘿蔔 蛋 薑 | 蔬菜 | 南瓜濃湯 | 南瓜 馬鈴薯 | 3.6 | 1.6 | 2.5 | 2.3 | 583 |  | 172 | 125 |
| 7 | 四 | N4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 碎瓜干丁 | 豆干 醬瓜 刈薯 薑 | 紅仁炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 紅豆紫米湯 | 紅豆 紫米 糖 | 5.3 | 1.5 | 2 | 2.6 | 676 |  | 219 | 135 |
| 8 | 五 | N5 | 小米飯 | 米 小米 | 咖哩凍腐 | 凍豆腐 馬鈴薯 紅蘿蔔 咖哩粉 | 塔香海根 | 海帶根 九層塔 素肉絲 薑 | 蔬菜 | 白玉金針湯 | 白蘿蔔 乾金針 薑 | 4.5 | 1.4 | 2 | 2.5 | 613 |  | 160 | 126 |
| 11 | 一 | O1 | 白米飯 | 米 | 芹香麵腸 | 麵腸 西芹 紅蘿蔔 薑 | 若絲花椰 | 花椰菜 素肉絲 紅蘿蔔木耳絲 薑 | 蔬菜 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 | 4 | 2 | 2 | 2 | 530 |  | 115 | 113 |
| 12 | 二 | O2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷凍腐 | 凍腐 薑 滷包 | 刈薯炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 刈薯 薑 | 蔬菜 | 番茄時蔬湯 | 番茄 時蔬 薑 | 4 | 1.5 | 2 | 2 | 518 |  | 107 | 103 |
| 13 | 三 | O3 | 拌麵特餐 | 濕麵條 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋 薑 | 拌麵配料 | 高麗菜 素絞肉 紅蘿蔔 香菇絲 薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 紅蘿蔔 薑 | 4 | 1.4 | 2 | 2 | 515 |  | 100 | 612 |
| 14 | 四 | O4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 京醬豆干 | 豆干 時蔬 紅蘿蔔 甜麵醬 | 豆包瓜粒 | 豆包 時瓜 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 地瓜西米露 | 地瓜 西谷米 糖 | 4.7 | 1.8 | 1.6 | 2 | 552 |  | 432 | 101 |
| 15 | 五 | O5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 鮮菇凍腐 | 凍腐 杏鮑菇 薑 紅蘿蔔 | 蛋香白菜 | 蛋 白菜 香菇絲 薑 素絞肉 | 蔬菜 | 味噌湯 | 海帶芽 味噌 | 4.2 | 1.3 | 1.5 | 2 | 500 |  | 184 | 62 |
| 18 | 一 | P1 | 白米飯 | 米 | 照燒麵腸 | 麵腸 西芹 青椒 紅蘿蔔 薑 | 關東煮 | 白蘿蔔 海帶結 玉米段 凍豆腐 | 蔬菜 | 酸菜金針湯 | 乾金針 酸菜 薑 | 4 | 1.5 | 2 | 2 | 558 |  | 140 | 263 |
| 19 | 二 | P2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 豆豉豆干 | 豆干 時蔬 豆豉 紅蘿蔔 薑 | 枸杞時瓜 | 時瓜 枸杞 毛豆 香菇絲 薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 薑 | 4 | 1.9 | 2 | 2 | 568 |  | 594 | 425 |
| 20 | 三 | P3 | 丼飯特餐 | 米 糙米 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋 薑 | 丼飯配料 | 素絞肉 三色豆 時蔬 玉米粒 薑 海苔絲 | 蔬菜 | 大醬湯 | 時蔬 豆包 味噌 | 4.1 | 1.3 | 1.9 | 2 | 552 |  | 113 | 232 |
| 21 | 四 | P4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 咖哩毛豆 | 毛豆 南瓜 紅蘿蔔 咖哩粉 西芹 | 家常豆腐 | 豆腐 鮮菇 彩椒 薑 素絞肉 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 糖 | 5.3 | 1.3 | 2.5 | 1.5 | 659 |  | 159 | 35 |
| 22 | 五 | P5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 洋芋凍腐 | 凍豆腐 薑 馬鈴薯 紅蘿蔔 | 蛋香白菜 | 蛋 大白菜 薑 木耳絲 素肉絲 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 薑 | 4.2 | 1.6 | 2 | 1.5 | 552 |  | 280 | 151 |
| 25 | 一 | Q1 | 白米飯 | 米 | 蜜汁豆包 | 豆包 滷包 醬油 薑 | 金珠翠玉 | 玉米粒 紅蘿蔔 西芹 薑 | 蔬菜 | 枸杞針菇湯 | 金針菇 時蔬 薑 枸杞 | 4.3 | 1.2 | 2 | 2.7 | 583 |  | 86 | 96 |
| 26 | 二 | Q2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 番茄炒蛋 | 蛋 番茄 薑 | 西滷菜 | 素肉絲 大白菜 木耳絲 筍絲 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 薑 | 4 | 1.9 | 2 | 2.7 | 579 |  | 120 | 194 |
| 27 | 三 | Q3 | 炊粉特餐 | 乾炊粉 | 醬燒油腐 | 油豆腐 滷包 薑 醬油 | 炊粉配料 | 素絞肉 高麗菜 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 大滷湯 | 筍絲 時蔬 豆腐 紅蘿蔔 木耳絲 | 3 | 1.5 | 2.2 | 2.8 | 517 |  | 222 | 114 |
| 28 | 四 | Q4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 冬瓜干丁 | 豆干 冬瓜 香菇絲 薑 醬油 | 彩椒炒蛋 | 蛋 青椒 薑 紅蘿蔔 黃椒 | 蔬菜 | 冬瓜粉圓湯 | 粉圓 冬瓜糖磚 糖 | 4 | 1.3 | 2.2 | 2.8 | 582 |  | 493 | 178 |
| 29 | 五 | Q5 | 小米飯 | 米 小米 | 馬鈴薯凍腐 | 凍腐 馬鈴薯 紅蘿蔔 薑 | 塔香海茸 | 素肉絲 海茸 九層塔 薑 | 蔬菜 | 時蔬味噌湯 | 時蔬 味噌 | 4.2 | 1.7 | 2 | 2.6 | 584 |  | 227 | 104 |

**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:11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、因配合葷食菜單，N2主菜改為香滷豆包。三、因豆腐供應商例行休假，將O2香滷豆腐改為香滷凍腐供應。