**108學年度上學期國民小學12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** |
| 2 | 一 | R1 | 白米飯 | 米 | 回鍋肉片 | 肉片 洋蔥 紅蘿蔔 高麗菜 蒜或薑 | 絞肉瓜粒 | 絞肉 時瓜 紅蘿蔔 木耳絲 蒜或薑 | 蔬菜 | 榨菜金針湯 | 榨菜 乾金針 大骨 薑 | 4 | 2.1 | 2.1 | 2.3 | 594 |  | 112 | 111 |
| 3 | 二 | R2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 美味大雞腿 | 大雞腿 蒜或薑 滷包 | 塔香海根 | 肉絲 海根 九層塔 蒜或薑 | 蔬菜 | 味噌海芽湯 | 洋蔥 海芽 薑 味噌 | 4.3 | 1.3 | 2.5 | 2.2 | 620 |  | 92 | 94 |
| 4 | 三 | R3 | 西式特餐 | 通心粉 | 香炸魚排 | 魚排 胡椒鹽 | 茄汁肉醬 | 絞肉 番茄 洋蔥 西芹 蒜或薑 番茄醬 | 蔬菜 | 針菇時蔬湯 | 時蔬 金針菇 薑 大骨 | 4 | 1.6 | 2.3 | 2.7 | 614 |  | 552 | 463 |
| 5 | 四 | R4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 瓜仔雞 | 生雞丁 醬瓜 蒜或薑 | 豆皮白菜 | 豆皮 白菜 香菇絲 蒜或薑 | 蔬菜 | 紅豆湯 | 紅豆 糖 | 4.8 | 1.5 | 2.8 | 2.2 | 683 |  | 134 | 142 |
| 6 | 五 | R5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 筍干肉丁 | 肉丁 筍干 蒜或薑 | 肉絲花椰 | 花椰菜 肉絲 蒜或薑 | 蔬菜 | 玉米蛋花湯 | 玉米粒 紅蘿蔔 蛋 薑 | 4.4 | 1.6 | 2.1 | 2.2 | 605 |  | 242 | 92 |
| 9 | 一 | S1 | 白米飯 | 米 | 打拋豬 | 絞肉 九層塔 刈薯 番茄 蒜或薑 | 肉絲白菜 | 肉絲 白菜 紅蘿蔔 木耳絲 蒜或薑 | 蔬菜 | 海芽蛋花湯 | 蛋 海芽 薑 | 4 | 1.8 | 2.2 | 2 | 536 |  | 126 | 98 |
| 10 | 二 | S2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 照燒雞 | 生雞丁 杏鮑菇 紅蘿蔔 蒜或薑 | 毛豆時蔬 | 毛豆 時蔬 紅蘿蔔 蒜或薑 | 蔬菜 | 味噌時蔬湯 | 時蔬 紅蘿蔔 薑 味噌 | 4 | 1.9 | 3.1 | 2 | 589 |  | 174 | 137 |
| 11 | 三 | S3 | 拌飯特餐 | 米 糙米 | 醬燒肉排 | 肉排 滷包 | 拌飯配料 | 絞肉 高麗菜 香菇絲 洋蔥 油蔥酥 黑芝麻 | 蔬菜 | 時蔬雞湯 | 時蔬 生雞丁 枸杞薑 | 4 | 1.4 | 2.3 | 2 | 532 |  | 180 | 122 |
| 12 | 四 | S4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 茄汁燒雞 | 生雞丁 洋蔥 彩椒 蒜或薑 番茄醬 | 香滷海結 | 海帶結 油豆腐 蒜或薑 | 蔬菜 | 地瓜甜湯 | 地瓜 糖 西谷米 | 5.1 | 1.4 | 3.2 | 2 | 658 |  | 151 | 173 |
| 13 | 五 | S5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 鐵板肉片 | 肉片 筍片 紅蘿蔔 蒜或薑 | 彩椒豆腐 | 豆腐 絞肉 彩椒 蒜或薑 | 蔬菜 | 南瓜濃湯 | 南瓜 蛋 洋蔥 馬鈴薯 濃湯粉 | 4.7 | 1.4 | 2.3 | 2 | 581 |  | 96 | 85 |
| 16 | 一 | T1 | 白米飯 | 米 | 黑椒肉絲 | 肉絲 馬鈴薯 紅蘿蔔 蒜或薑 黑椒粒 | 番茄炒蛋 | 蛋 番茄 蒜或薑 番茄醬 | 蔬菜 | 冬瓜薑絲湯 | 冬瓜 大骨 薑 | 4.4 | 1.6 | 2.3 | 2 | 611 |  | 110 | 112 |
| 17 | 二 | T2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 三杯雞 | 生雞丁 杏鮑菇 九層塔 蒜或薑 | 針菇花椰 | 花椰菜 金針菇 紅蘿蔔 蒜或薑 | 蔬菜 | 白玉枸杞湯 | 白蘿蔔 枸杞 大骨 薑 | 4 | 2 | 2.3 | 2.2 | 602 |  | 151 | 105 |
| 18 | 三 | T3 | 油飯特餐 | 米 糯米 | 香滷雞翅 | 雞翅 蒜或薑 滷包 | 油飯配料 | 肉絲 香菇絲 筍丁 蒜或薑 油蔥酥 | 蔬菜 | 海芽味噌湯 | 時蔬 柴魚片 味噌 海芽 薑 | 4.5 | 1.2 | 2.7 | 2 | 638 |  | 147 | 264 |
| 19 | 四 | T4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香菇絞肉 | 絞肉 時瓜 香菇絲 蒜或薑 | 海結油腐 | 油豆腐 海帶結 紅蘿蔔 蒜或薑 | 蔬菜 | 三寶甜湯 | 紅豆 紫米 糖 麥仁 | 5 | 1.4 | 2.2 | 1.8 | 631 |  | 196 | 102 |
| 20 | 五 | T5 | 小米飯 | 米 小米 | 醬瓜燒雞 | 生雞丁 醬瓜 杏鮑菇 蒜或薑 | 銀蘿絞肉 | 絞肉 白蘿蔔 紅蘿蔔 蒜或薑 | 蔬菜 | 時蔬大骨湯 | 大骨 時蔬 薑 | 4.2 | 2 | 2.6 | 2.3 | 643 |  | 164 | 103 |
| 23 | 一 | A1 | 白米飯 | 米 | 蒜泥白肉 | 肉片 高麗菜 蒜泥 | 彩椒炒蛋 | 蛋 青椒 蒜或薑 紅蘿蔔 黃椒 | 蔬菜 | 番茄蔬湯 | 番茄 時蔬 大骨 薑 | 4 | 1.7 | 2.6 | 2.5 | 630 |  | 132 | 110 |
| 24 | 二 | A2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 咖哩雞 | 生雞丁 馬鈴薯 洋蔥 紅蘿蔔 咖哩粉 | 西滷菜 | 白菜 金針菇 紅蘿蔔 香菇絲 蒜或薑 | 蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 蛋 紫菜 薑 | 4 | 1.7 | 2.4 | 1.5 | 570 |  | 172 | 153 |
| 25 | 三 | A3 | 拌麵特餐 | 麵條 | 炸柳葉魚 | 柳葉魚 | 拌麵配料 | 絞肉 時蔬 紅蘿蔔 香菇絲 油蔥酥 | 蔬菜 | 三絲羹湯 | 蛋 筍絲 金針菇 紅蘿蔔 木耳絲 | 4 | 1.5 | 2.2 | 2.5 | 595 |  | 1206 | 299 |
| 26 | 四 | A4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷肉排 | 肉排 | 絞肉玉菜 | 高麗菜 絞肉 紅蘿蔔 香菇絲 蒜或薑 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 糖 | 5.2 | 1.4 | 2 | 1.5 | 617 |  | 70 | 113 |
| 27 | 五 | A5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 蔥爆肉絲 | 肉絲 洋蔥 紅蘿蔔 蔥 | 蛋香花椰 | 蛋 花椰菜 紅蘿蔔 蒜或薑 | 蔬菜 | 時蔬菇湯 | 時蔬 大骨 鮮菇 薑 | 4.2 | 1.9 | 2.1 | 1.5 | 567 |  | 67 | 76 |
| 30 | 一 | B1 | 白米飯 | 米 | 彩椒肉片 | 肉片 彩椒 洋蔥 青椒 蒜或薑 | 毛豆時蔬 | 毛豆 時蔬 紅蘿蔔 蒜或薑 | 蔬菜 | 海芽蔬菜湯 | 海芽 大骨 時蔬 薑 | 4 | 1.9 | 1.9 | 2 | 523 |  | 116 | 138 |
| 31 | 二 | B2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 五香棒腿 | 棒腿 滷包 薑 | 筍干凍腐 | 筍干 凍豆腐 絞肉 蒜或薑 | 蔬菜 | 牛蒡湯 | 牛蒡 大骨 枸杞 薑 | 4 | 1.5 | 3.2 | 2 | 584 |  | 223 | 156 |

**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: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、為符合每月第一週的週二吃大雞腿，R2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** |
| 2 | 一 | R1 | 白米飯 | 米 | 回鍋豆包 | 豆包 紅蘿蔔 高麗菜 薑 | 絞若瓜粒 | 素絞肉 時瓜 紅蘿蔔 木耳絲 薑 | 蔬菜 | 榨菜金針湯 | 榨菜 乾金針 薑 | 4 | 2 | 2 | 2.3 | 584 |  | 131 | 120 |
| 3 | 二 | R2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷凍腐 | 凍豆腐 滷包 | 塔香海根 | 素肉絲 海根 九層塔 薑 | 蔬菜 | 味噌海芽湯 | 海芽 薑 味噌 | 4 | 1.2 | 2 | 2.2 | 580 |  | 168 | 109 |
| 4 | 三 | R3 | 西式特餐 | 通心粉 | 蜜汁油腐 | 油腐 | 茄汁配料 | 麵腸 番茄 西芹 薑 番茄醬 | 蔬菜 | 針菇時蔬湯 | 時蔬 金針菇 薑 | 4 | 1.3 | 2 | 2.3 | 566 |  | 172 | 125 |
| 5 | 四 | R4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 瓜仔干丁 | 干丁 醬瓜 薑 | 豆皮白菜 | 豆皮 白菜 香菇絲 薑 | 蔬菜 | 紅豆湯 | 紅豆 糖 | 4.8 | 1.5 | 2.5 | 2.2 | 660 |  | 219 | 135 |
| 6 | 五 | R5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 筍干麵腸 | 麵腸 筍干 薑 | 若絲花椰 | 花椰菜 素肉絲 薑 | 蔬菜 | 玉米蛋花湯 | 玉米粒 紅蘿蔔 蛋 薑 | 4.4 | 1.6 | 2 | 2.2 | 597 |  | 160 | 126 |
| 9 | 一 | S1 | 白米飯 | 米 | 打拋干丁 | 干丁 九層塔 刈薯 番茄薑 | 若絲白菜 | 素肉絲 白菜 紅蘿蔔 木耳絲 薑 | 蔬菜 | 海芽蛋花湯 | 蛋 海芽 薑 | 4 | 1.8 | 2 | 2 | 525 |  | 538 | 127 |
| 10 | 二 | S2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 照燒豆干 | 豆干 杏鮑菇 紅蘿蔔 薑 | 毛豆時蔬 | 毛豆 時蔬 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 味噌時蔬湯 | 時蔬 紅蘿蔔 薑 味噌 | 4 | 1.8 | 1.8 | 2 | 514 |  | 437 | 98 |
| 11 | 三 | S3 | 拌飯特餐 | 米 糙米 | 滷煎蒸炒蛋 | 雞蛋 | 拌飯配料 | 素絞肉 高麗菜 香菇絲 黑芝麻 | 蔬菜 | 時蔬豆腐湯 | 時蔬 豆腐 枸杞 薑 | 5 | 1.5 | 2.2 | 2 | 574 |  | 191 | 131 |
| 12 | 四 | S4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 茄汁豆包 | 豆包 青椒 彩椒 薑 番茄醬 | 香滷海結 | 海帶結 油豆腐 薑 | 蔬菜 | 地瓜甜湯 | 地瓜 糖 西谷米 | 6.1 | 1.2 | 2.5 | 2 | 685 |  | 230 | 98 |
| 13 | 五 | S5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 鐵板麵腸 | 麵腸 筍片 紅蘿蔔 薑 | 彩椒豆腐 | 豆腐 素絞肉 彩椒 薑 | 蔬菜 | 南瓜濃湯 | 南瓜 蛋 西芹 馬鈴薯 濃湯粉 | 5.7 | 1.4 | 2.6 | 2 | 667 |  | 174 | 76 |
| 16 | 一 | T1 | 白米飯 | 米 | 黑椒毛豆 | 毛豆 馬鈴薯 紅蘿蔔 薑 黑椒粒 | 番茄炒蛋 | 蛋 番茄 薑 番茄醬 | 蔬菜 | 冬瓜薑絲湯 | 冬瓜 薑 | 4.4 | 1.6 | 2 | 1.8 | 579 |  | 164 | 273 |
| 17 | 二 | T2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 三杯麵腸 | 麵腸 杏鮑菇 九層塔 薑 | 針菇花椰 | 花椰菜 金針菇 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 白玉枸杞湯 | 白蘿蔔 枸杞 薑 | 4 | 2 | 2 | 2 | 570 |  | 145 | 102 |
| 18 | 三 | T3 | 油飯特餐 | 米 糯米 | 滷煎蒸炒蛋 | 雞蛋 | 油飯配料 | 豆干丁 香菇絲 筍丁 薑 | 蔬菜 | 海芽味噌湯 | 時蔬 味噌 海芽 薑 | 4.5 | 1.1 | 2 | 1.6 | 565 |  | 234 | 214 |
| 19 | 四 | T4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷豆包 | 豆包 時瓜 香菇絲 薑 | 海結油腐 | 油豆腐 海帶結 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 三寶甜湯 | 紅豆 紫米 糖 麥仁 | 5 | 1.4 | 2.5 | 2 | 663 |  | 237 | 132 |
| 20 | 五 | T5 | 小米飯 | 米 小米 | 醬瓜豆干 | 豆干 醬瓜 杏鮑菇 薑 | 銀蘿絞若 | 素絞肉 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 薑 | 4.2 | 2 | 2 | 2 | 584 |  | 264 | 197 |
| 23 | 一 | A1 | 白米飯 | 米 | 沙茶凍腐 | 凍豆腐 高麗菜 素沙茶醬 | 彩椒炒蛋 | 蛋 青椒 薑 紅蘿蔔 黃椒 | 蔬菜 | 番茄蔬湯 | 番茄 時蔬 薑 | 4 | 6 | 2 | 1.5 | 648 |  | 126 | 300 |
| 24 | 二 | A2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 咖哩豆包 | 豆包 馬鈴薯 紅蘿蔔 咖哩粉 | 西滷菜 | 白菜 金針菇 紅蘿蔔 香菇絲 薑 | 蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 蛋 紫菜 薑 | 4 | 1.6 | 2 | 1.5 | 538 |  | 72 | 113 |
| 25 | 三 | A3 | 拌麵特餐 | 麵條 | 香滷豆腐 | 豆腐 滷包 | 拌麵配料 | 豆干丁 時蔬 紅蘿蔔 香菇絲 | 蔬菜 | 三絲羹湯 | 蛋 筍絲 金針菇 紅蘿蔔 木耳絲 | 4 | 1.5 | 2 | 2 | 558 |  | 1134 | 252 |
| 26 | 四 | A4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 滷煎蒸炒蛋 | 雞蛋 | 絞若玉菜 | 高麗菜 素絞肉 紅蘿蔔 香菇絲 薑 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 糖 | 5.2 | 1.4 | 2 | 1.5 | 617 |  | 238 | 135 |
| 27 | 五 | A5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 芹香麵腸 | 麵腸 西芹 紅蘿蔔 | 蛋香花椰 | 蛋 花椰菜 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 時蔬菇湯 | 時蔬 鮮菇 薑 | 4.2 | 1.8 | 2 | 1.5 | 557 |  | 117 | 106 |
| 30 | 一 | B1 | 白米飯 | 米 | 彩椒油腐 | 油豆腐 彩椒 青椒 薑 | 毛豆時蔬 | 時蔬 毛豆 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 海芽蔬菜湯 | 海芽 時蔬 薑 | 4 | 1.9 | 2 | 2 | 528 |  | 290 | 84 |
| 31 | 二 | B2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 蜜汁豆干 | 豆干 滷包 薑 | 筍干凍腐 | 凍豆腐 筍干 薑 | 蔬菜 | 牛蒡湯 | 牛蒡 枸杞 薑 | 4 | 1.5 | 1.5 | 2 | 491 |  | 590 | 84 |

**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: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、因配合葷食菜單，R2主菜改為香滷凍腐。