**108學年度上學期國民小學1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 | 四 | B4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 豆瓣雞丁 | 生雞丁 刈薯 紅蘿蔔 豆瓣醬 | 豆皮玉菜 | 乾豆皮 高麗菜 香菇絲 薑或蒜 | 蔬菜 | 冬瓜粉圓湯 | 冬瓜糖磚 粉圓 糖 | 5 | 1.7 | 3.3 | 2 | 665 |  | 143 | 80 |
| 3 | 五 | B5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 碎瓜絞肉 | 絞肉 碎瓜 時瓜 蒜或薑 | 芹香干片 | 豆干片 芹菜 紅蘿蔔 薑或蒜 | 蔬菜 | 蘿蔔大骨湯 | 白蘿蔔 紅蘿蔔 大骨 薑 | 4 | 1.7 | 2.6 | 2 | 556 |  | 315 | 400 |
| 6 | 一 | C1 | 白米飯 | 米 | 回鍋肉片 | 肉片 杏鮑菇 甜椒 蒜或薑 | 蛋香時瓜 | 蛋 時瓜 紅蘿蔔 薑或蒜 | 蔬菜 | 味噌豆皮湯 | 豆皮 時蔬 柴魚片 味噌 | 4 | 1.7 | 2.3 | 2 | 585 |  | 160 | 114 |
| 7 | 二 | C2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 美味大雞腿 | 大雞腿 蒜或薑 滷包 | 毛豆玉菜 | 毛豆 高麗菜 紅蘿蔔 黑木耳 蒜或薑 | 蔬菜 | 番茄蛋花湯 | 蛋 番茄 時蔬 薑 | 4 | 2 | 2.2 | 2.1 | 590 |  | 139 | 145 |
| 8 | 三 | C3 | 丼飯特餐 | 米 糙米 | 炸柳葉魚 | 柳葉魚 胡椒鹽 | 丼飯配料 | 絞肉 三色豆 洋蔥 蒜或薑 海苔絲 | 蔬菜 | 枸杞瓜湯 | 枸杞 時瓜 大骨 薑 | 4 | 1.7 | 2.3 | 2 | 585 |  | 283 | 130 |
| 9 | 四 | C4 | 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 | 花生西米露 | 花生罐 西米露 糖 | 4.8 | 1.8 | 2.2 | 2 | 636 |  | 226 | 126 |
| 10 | 五 | C5 | 小米飯 | 米 小米 | 筍干燒肉 | 肉丁 筍干 蒜或薑 | 蘿蔔豆包 | 豆包 白蘿蔔 紅蘿蔔 蒜或薑 | 蔬菜 | 金針湯 | 乾金針 紅蘿蔔 大骨 薑 | 4 | 1.7 | 2.5 | 2.1 | 605 |  | 134 | 104 |
| 13 | 一 | D1 | 白米飯 | 米 | 咖哩肉片 | 肉片 馬鈴薯 洋蔥 紅蘿蔔 咖哩粉 | 沙茶海茸 | 肉絲 海茸 蒜或薑 沙茶醬 | 蔬菜 | 蘿蔔油腐湯 | 白蘿蔔 油豆腐 香菜 | 4.1 | 2 | 2.1 | 2.3 | 577 |  | 258 | 267 |
| 14 | 二 | D2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 蘿勒燒雞 | 生雞丁 紅蘿蔔 洋蔥 九層塔 蒜或薑 | 紅白雙絲 | 紅蘿蔔 白蘿蔔 肉絲 柴魚片 蒜或薑 | 蔬菜 | 牛蒡薏仁湯 | 牛蒡 薏仁 大骨 枸杞 | 4.5 | 1.4 | 3 | 2.1 | 640 |  | 244 | 253 |
| 15 | 三 | D3 | 炊粉特餐 | 乾炊粉 | 酥炸魚條 | 魚條 | 炊粉配料 | 高麗菜 絞肉 紅蘿蔔 乾香菇絲 南瓜 洋蔥 | 蔬菜 | 大滷湯 | 筍絲 時蔬 豆腐 紅蘿蔔 木耳絲 | 1.5 | 1.6 | 2.4 | 2.5 | 414 |  | 376 | 363 |
| 16 | 四 | D4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 茄汁肉絲 | 肉絲 番茄 洋蔥 蒜或薑 | 毛豆三色 | 毛豆 玉米粒 紅蘿蔔 蒜或薑 | 蔬菜 | 仙草銀耳湯 | 仙草 糖 白木耳 | 4.4 | 1.3 | 1.8 | 2.2 | 557 |  | 269 | 254 |
| 17 | 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 |
| 20 | 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 |

**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:1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、為避免食材重複，將C2主菜與D2主菜對調。三、為符合每月第一週的週二吃大雞腿，C2主菜改為美味大雞腿。四、因山粉圓品質不佳，B4山粉圓湯改為冬瓜粉圓湯供應。五、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1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** |
| 2 | 四 | B4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 豆瓣燒腐 | 豆腐 刈薯 紅蘿蔔 豆瓣醬 | 豆皮玉菜 | 豆皮 高麗菜 香菇絲 薑 | 蔬菜 | 冬瓜粉圓湯 | 冬瓜茶磚 糖 粉圓 | 5 | 1.6 | 1.5 | 2 | 563 |  | 142 | 321 |
| 3 | 五 | B5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 碎瓜絞若 | 素絞肉 碎瓜 時瓜 薑 | 芹香干片 | 豆干 芹菜 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 | 4 | 1.8 | 2 | 2 | 525 |  | 359 | 527 |
| 6 | 一 | C1 | 白米飯 | 米 | 回鍋豆干 | 豆干 杏鮑菇 甜椒 薑 | 蛋香時瓜 | 蛋 時瓜 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 味噌豆皮湯 | 豆皮 時蔬 味噌 | 4 | 1.7 | 2.1 | 1.9 | 566 |  | 349 | 185 |
| 7 | 二 | C2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷豆包 | 豆包 薑 滷包 | 毛豆玉菜 | 毛豆 高麗菜 木耳絲 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 番茄蛋花湯 | 番茄 蛋 時蔬 薑 | 4 | 1.9 | 1.8 | 1.9 | 548 |  | 162 | 112 |
| 8 | 三 | C3 | 丼飯特餐 | 米 糙米 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋 | 丼飯配料 | 素絞肉 三色豆 洋芹 海苔絲 薑 | 蔬菜 | 枸杞瓜湯 | 枸杞 時瓜 薑 | 4 | 1.7 | 2 | 1.9 | 558 |  | 148 | 242 |
| 9 | 四 | C4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 咖哩凍腐 | 凍豆腐 馬鈴薯 洋芹 紅蘿蔔 咖哩粉 | 豆皮花椰 | 豆皮 花椰菜 薑 | 蔬菜 | 花生西米露 | 花生罐 西米露 糖 | 4.9 | 1.5 | 2 | 1.8 | 612 |  | 327 | 156 |
| 10 | 五 | C5 | 小米飯 | 米 小米 | 筍干豆腐 | 豆腐 筍干 薑 | 蘿蔔豆包 | 豆包 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 金針湯 | 乾金針 紅蘿蔔 薑 | 4 | 1.7 | 2 | 1.9 | 558 |  | 254 | 102 |
| 13 | 一 | D1 | 白米飯 | 米 | 咖哩豆干 | 豆干 馬鈴薯 洋芹 紅蘿蔔 咖哩粉 | 沙茶海茸 | 素肉絲 海茸 薑 沙茶醬 | 蔬菜 | 蘿蔔油腐湯 | 白蘿蔔 油豆腐 香菜 | 4.1 | 1.7 | 2 | 2.3 | 583 |  | 242 | 252 |
| 14 | 二 | D2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 蘿勒豆包 | 豆包 紅蘿蔔 鮮菇 九層塔 薑 | 蘿蔔麵腸 | 紅蘿蔔 白蘿蔔 麵腸 薑 | 蔬菜 | 牛蒡薏仁湯 | 牛蒡 薏仁 枸杞 | 4.7 | 1.4 | 2 | 2.1 | 609 |  | 227 | 231 |
| 15 | 三 | D3 | 炊粉特餐 | 乾炊粉 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋 | 炊粉配料 | 高麗菜 素絞肉 紅蘿蔔 香菇絲 南瓜 洋芹 | 蔬菜 | 大滷湯 | 筍絲 時蔬 豆腐 紅蘿蔔 木耳絲 | 1.5 | 1.6 | 2.1 | 2.5 | 415 |  | 342 | 335 |
| 16 | 四 | D4 | 白米飯 | 米 | 茄汁豆腐 | 豆腐 番茄 西芹 薑 | 玉米炒蛋 | 蛋 玉米粒 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 仙草銀耳湯 | 仙草 糖 白木耳 | 4.2 | 1.3 | 2 | 2.2 | 576 |  | 242 | 227 |
| 17 | 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 |
| 20 | 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 |

**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:1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、因山粉圓品質不佳，B4山粉圓湯改為冬瓜粉圓湯供應。三、為配合葷食菜單，將C2主菜與D2主菜對調供應。