**108學年度下學期國民小學2.3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** |
| 25 | 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 | 時蔬大骨湯 | 時蔬 大骨 薑 | 4.2 | 1.9 | 2.6 | 2.5 | 649 |  | 231 | 220 |
| 26 | 三 | F3 | 拌麵特餐 | 麵條 | 香滷肉排 | 肉排 蒜或薑 | 拌麵配料 | 時蔬 絞肉 紅蘿蔔 香菇絲 油蔥酥 | 蔬菜 | 玉米蛋花湯 | 玉米粒 紅蘿蔔 蛋 薑 洋蔥 | 4.1 | 1.3 | 2 | 2.5 | 582 |  | 265 | 210 |
| 27 | 四 | F4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 茄醬燒雞 | 生雞丁 番茄 九層塔 洋蔥 蒜或薑 | 肉絲時蔬 | 肉絲 時蔬 紅蘿蔔 木耳絲 蒜或薑 | 蔬菜 | 冬瓜粉圓湯 | 冬瓜茶磚 粉圓 糖 | 5.3 | 1.7 | 2.4 | 2.4 | 702 |  | 201 | 189 |
| 2 | 一 | G1 | 白米飯 | 米 | 京醬肉絲 | 肉絲 刈薯 紅蘿蔔 甜麵醬 | 番茄炒蛋 | 蛋 番茄 薑或蒜 | 蔬菜 | 四神湯 | 四神 肉丁 | 4 | 1.4 | 3 | 2.2 | 639 |  | 108 | 114 |
| 3 | 二 | G2 | 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 蒜或薑 | 蔬菜 | 金針湯 | 乾金針 酸菜 大骨 薑 | 4 | 1.6 | 2.2 | 1.9 | 571 |  | 106 | 105 |
| 4 | 三 | G3 | 油飯特餐 | 米 糯米 | 香炸魚排 | 魚排 胡椒鹽 | 油飯配料 | 肉絲 香菇絲 筍丁 蒜或薑 油蔥酥 | 蔬菜 | 味噌豆腐湯 | 豆腐 柴魚片 味噌 | 4.5 | 1 | 3 | 2 | 655 |  | 120 | 69 |
| 5 | 四 | G4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 蒜泥白肉 | 肉片 高麗菜 醬油膏 蒜 | 蘿蔔豆干 | 豆干 白蘿蔔 紅蘿蔔 蒜或薑 | 蔬菜 | 紅豆紫米湯 | 紅豆 紫米 糖 | 5.2 | 1.5 | 2.4 | 2 | 672 |  | 218 | 70 |
| 6 | 五 | G5 | 小米飯 | 米 小米 | 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 | 香菇雞湯 | 香菇絲 生雞丁 白蘿蔔 薑 | 4.2 | 2 | 2.4 | 2.2 | 623 |  | 107 | 64 |
| 9 | 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 | 5 | 1.9 | 2.2 | 2.1 | 657 |  | 105 | 106 |
| 10 | 二 | H2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 地瓜燉肉 | 肉丁 地瓜 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 | 4.7 | 1.8 | 2.3 | 2.1 | 641 |  | 114 | 79 |
| 11 | 三 | H3 | 拌麵特餐 | 麵條 | 香滷雞翅 | 生雞翅 薑 滷包 | 拌麵配料 | 絞肉 時蔬 紅蘿蔔 香菇絲 油蔥酥 | 蔬菜 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔 薑 大骨 | 4 | 1.6 | 2.3 | 2 | 583 |  | 126 | 155 |
| 12 | 四 | H4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 回鍋肉片 | 肉片 筍片 洋蔥 蒜或薑 紅蘿蔔 | 海結凍腐 | 海結 凍豆腐 蒜或薑 | 蔬菜 | 冬瓜米苔目 | 冬瓜茶磚 米苔目 糖 | 4.4 | 1.4 | 2.3 | 1.9 | 601 |  | 103 | 94 |
| 13 | 五 | H5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 咖哩絞肉 | 絞肉 馬鈴薯 紅蘿蔔 洋蔥 蒜或薑 咖哩粉 | 紅燒油腐 | 油豆腐 紅蘿蔔 杏鮑菇 青椒 蒜或薑 | 蔬菜 | 時蔬雞湯 | 生雞丁 時蔬 薑 | 4.4 | 1.7 | 2.8 | 2.3 | 664 |  | 174 | 106 |
| 16 | 一 | I1 | 白米飯 | 米 | 茄汁肉絲 | 肉絲 洋蔥 番茄 番茄醬 | 回鍋干片 | 豆干片 彩椒 木耳絲 蒜或薑 | 蔬菜 | 冬菜蛋花湯 | 時蔬 蛋 冬菜 香菇絲 薑 | 4 | 1.5 | 2.5 | 2.7 | 602 |  | 375 | 140 |
| 17 | 二 | I2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 炸柳葉魚 | 柳葉魚 | 田園花椰 | 馬鈴薯 花椰菜 紅蘿蔔 肉絲 蒜或薑 | 蔬菜 | 玉米濃湯 | 蛋 玉米醬 玉米粒 洋蔥 濃湯粉 | 4.3 | 1.5 | 2.2 | 2.8 | 608 |  | 284 | 126 |
| 18 | 三 | I3 | 炊粉特餐 | 乾炊粉 | 醬燒肉排 | 肉排 蒜或薑 | 炊粉配料 | 高麗菜 絞肉 紅蘿蔔 油蔥酥 南瓜 香菇絲 | 蔬菜 | 大滷湯 | 筍絲 時蔬 肉絲 紅蘿蔔 木耳絲 | 3.4 | 1.5 | 2.2 | 3 | 554 |  | 91 | 127 |
| 19 | 四 | I4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 醬瓜燒雞 | 生雞丁 醬瓜 蒜或薑 | 豆包白菜 | 白菜 豆包 紅蘿蔔 香菇絲 蒜或薑 | 蔬菜 | 綠豆地瓜湯 | 綠豆 地瓜 糖 | 5.1 | 1.6 | 2.2 | 2.8 | 666 |  | 182 | 117 |
| 20 | 五 | I5 | 小米飯 | 米 小米 | 洋芋燒肉 | 肉丁 馬鈴薯 蒜或薑 | 鹹蛋玉菜 | 高麗菜 鹹蛋 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 紅蘿蔔 大骨 薑 | 4.6 | 1.7 | 2 | 2.8 | 621 |  | 183 | 100 |
| 23 | 一 | J1 | 白米飯 | 米 | 咖哩雞 | 生雞丁 馬鈴薯 洋蔥 紅蘿蔔 咖哩粉 | 毛豆白菜 | 大白菜 毛豆 紅蘿蔔 香菇絲 蒜或薑 | 蔬菜 | 味噌時蔬湯 | 味噌 時蔬 | 4.3 | 1.9 | 2.4 | 2.2 | 628 |  | 220 | 227 |
| 24 | 二 | J2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 地瓜燉肉 | 肉丁 地瓜 蒜或薑 | 肉絲花菜 | 肉絲 花椰菜 紅蘿蔔 蒜或薑 | 蔬菜 | 時蔬番茄湯 | 時蔬 番茄 薑 大骨 | 4.7 | 1.7 | 2.2 | 2 | 627 |  | 207 | 252 |
| 25 | 三 | J3 | 拌飯特餐 | 米 糙米 | 香滷雞翅 | 生雞翅 薑 滷包 | 拌飯配料 | 絞肉 洋蔥 三色豆 香菇絲 油蔥酥 玉米粒 | 蔬菜 | 三絲羹湯 | 蛋 筍絲 金針菇 紅蘿蔔 木耳絲 | 4.2 | 1.3 | 2.6 | 2 | 612 |  | 194 | 186 |
| 26 | 四 | J4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 京醬肉片 | 肉片 刈薯 紅蘿蔔 蒜或薑 | 塔香海茸 | 海茸 肉絲 九層塔 蒜或薑 | 蔬菜 | 三寶甜湯 | 紅豆 糖 麥仁 紫米 | 5.2 | 1.6 | 2.2 | 1.9 | 655 |  | 204 | 107 |
| 27 | 五 | J5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 豆瓣雞丁 | 生雞丁 杏鮑菇 洋蔥 豆瓣醬 | 時瓜絞肉 | 時瓜 絞肉 枸杞 蒜或薑 | 蔬菜 | 時蔬大骨湯 | 時蔬 大骨 薑 | 4.2 | 2 | 2.5 | 2.3 | 635 |  | 233 | 190 |
| 30 | 一 | K1 | 白米飯 | 米 | 家常燒雞 | 生雞丁 刈薯 蒜或薑 滷包 | 芹香干片 | 西芹 豆干 蒜或薑 | 蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 乾紫菜 薑 時蔬 蛋 | 4 | 1.4 | 3.1 | 2 | 638 |  | 248 | 196 |
| 31 | 二 | K2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 筍干燒肉 | 肉丁 紅蘿蔔 筍干 蒜或薑 | 肉絲白菜 | 大白菜 肉絲 紅蘿蔔 木耳絲 蒜或薑 | 蔬菜 | 金針湯 | 乾金針 時蔬 大骨 | 4 | 1.5 | 2.4 | 1.5 | 565 |  | 188 | 83 |

**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:2.3月份菜單編排說明如下:一、因應開學延後政策，第一、二週有機蔬菜供應二日，中城國小供應日為2/26、2/27、3/5及3/6，其餘學校供應日為2/26、2/27、3/4及3/6，之後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、為符合縣政府政策將G2主菜改為美味大雞腿供應。三、因廠商備貨不及，將G3椒鹽魚條改為香炸魚排供應，將K2副菜一、二對調供應。四、因食材重複，將J5改為燕麥飯供應，F4肉絲時瓜改為肉絲時蔬供應。五、各廚房湯品中大骨試情況會以肉絲或雞骨取代供應。

**108學年度下學期國民小學2.3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** |
| 25 | 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 | 時蔬湯 | 時蔬 薑 | 4.1 | 1.5 | 2 | 2.4 | 583 |  | 212 | 204 |
| 26 | 三 | F3 | 拌麵特餐 | 麵條 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋 | 拌麵配料 | 素絞肉 時蔬 紅蘿蔔 香菇絲 薑 | 蔬菜 | 玉米蛋花湯 | 玉米粒 蛋 薑 紅蘿蔔 | 4.1 | 1.2 | 2.1 | 2.4 | 583 |  | 201 | 207 |
| 27 | 四 | F4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 茄醬麵腸 | 麵腸 番茄 九層塔 薑 | 毛豆時蔬 | 毛豆 時蔬 紅蘿蔔 木耳絲 薑 | 蔬菜 | 冬瓜粉圓湯 | 冬瓜茶磚 粉圓 糖 | 5.3 | 1.6 | 2 | 2.3 | 665 |  | 198 | 189 |
| 2 | 一 | G1 | 白米飯 | 米 | 京醬豆干 | 豆干 刈薯 紅蘿蔔 甜麵醬 | 番茄炒蛋 | 蛋 番茄 薑 | 蔬菜 | 四神湯 | 四神 | 4 | 1.4 | 2 | 1.7 | 542 |  | 188 | 164 |
| 3 | 二 | G2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷豆包 | 豆包 滷包 薑 | 毛豆玉菜 | 毛豆 高麗菜 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 金針湯 | 乾金針 酸菜 薑 | 4 | 1.6 | 2.2 | 1.9 | 571 |  | 125 | 145 |
| 4 | 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 | 味噌豆腐湯 | 味噌 豆腐 | 4.5 | 1 | 3 | 2 | 655 |  | 108 | 154 |
| 5 | 四 | G4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 蠔油麵腸 | 麵腸 高麗菜 薑 | 蘿蔔豆干 | 豆干 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 紅豆紫米湯 | 紅豆 紫米 糖 | 5.2 | 1.5 | 2 | 1.8 | 633 |  | 240 | 102 |
| 6 | 五 | G5 | 小米飯 | 米 小米 | 打拋干丁 | 豆干丁 刈薯 九層塔 番茄 薑 | 芹香鮮菇 | 豆包 紅蘿蔔 西芹 杏鮑菇 薑 | 蔬菜 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔 香菇絲 薑 | 4.2 | 1.8 | 2.1 | 2 | 587 |  | 142 | 102 |
| 9 | 一 | H1 | 白米飯 | 米 | 照燒油腐 | 油豆腐 時蔬 紅蘿蔔 白芝麻 薑 | 蛋香花椰 | 蛋 花椰菜 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 味噌湯 | 海芽 味噌 時蔬 | 4 | 1.5 | 2 | 1.8 | 549 |  | 220 | 103 |
| 10 | 二 | H2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 地瓜凍腐 | 凍豆腐 地瓜 紅蘿蔔 薑 | 若絲時瓜 | 時瓜 素肉絲 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 番茄蛋花湯 | 時蔬 番茄 蛋 薑 | 4.6 | 1.8 | 1.9 | 1.9 | 595 |  | 225 | 108 |
| 11 | 三 | H3 | 拌麵特餐 | 麵條 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋 | 拌麵配料 | 豆干丁 時蔬 紅蘿蔔 香菇絲 薑 素絞肉 | 蔬菜 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔 薑 | 4 | 1.6 | 2.2 | 1.9 | 571 |  | 134 | 120 |
| 12 | 四 | H4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 回鍋麵腸 | 麵腸 筍片 薑 紅蘿蔔 | 海結凍腐 | 海結 凍豆腐 薑 | 蔬菜 | 冬瓜米苔目 | 冬瓜糖磚 米苔目 糖 | 4.4 | 1.3 | 1.9 | 1.6 | 555 |  | 117 | 98 |
| 13 | 五 | H5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 咖哩毛豆 | 毛豆 馬鈴薯 紅蘿蔔 咖哩粉 薑 | 紅燒油腐 | 油豆腐 紅蘿蔔 杏鮑菇 青椒 薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 薑 | 4.4 | 1.5 | 2.2 | 1.9 | 596 |  | 180 | 151 |
| 16 | 一 | I1 | 白米飯 | 米 | 茄汁凍腐 | 凍豆腐 番茄 番茄醬 | 回鍋干片 | 豆干片 彩椒 木耳絲 薑 | 蔬菜 | 時蔬蛋花湯 | 時蔬 蛋 香菇絲 薑 | 4 | 1.3 | 2 | 2.7 | 564 |  | 565 | 117 |
| 17 | 二 | I2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷豆包 | 豆包 滷包 薑 | 田園花椰 | 馬鈴薯 花椰菜 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 玉米濃湯 | 蛋 玉米醬 玉米粒 紅蘿蔔 | 4.3 | 1.4 | 2 | 2.8 | 592 |  | 144 | 107 |
| 18 | 三 | I3 | 炊粉特餐 | 乾炊粉 | 滷味雙拼 | 豆干 蛋 滷包 | 炊粉配料 | 高麗菜 素絞肉 紅蘿蔔 南瓜 香菇絲 | 蔬菜 | 大滷湯 | 筍絲 時蔬 紅蘿蔔 木耳絲 | 3.4 | 1.5 | 2.5 | 3 | 573 |  | 365 | 144 |
| 19 | 四 | I4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 醬瓜豆腐 | 豆腐 醬瓜 薑 | 豆包白菜 | 白菜 豆包 紅蘿蔔 香菇絲 薑 | 蔬菜 | 綠豆地瓜湯 | 綠豆 地瓜 糖 | 5.1 | 1.5 | 2 | 2.8 | 651 |  | 279 | 73 |
| 20 | 五 | I5 | 小米飯 | 米 小米 | 三杯麵腸 | 麵腸 馬鈴薯 九層塔 薑 | 鹹蛋玉菜 | 高麗菜 鹹蛋 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 紅蘿蔔 薑 | 4.5 | 1.8 | 2 | 2.8 | 616 |  | 188 | 97 |
| 23 | 一 | J1 | 白米飯 | 米 | 咖哩凍腐 | 凍豆腐 馬鈴薯 紅蘿蔔 咖哩粉 | 毛豆白菜 | 白菜 毛豆 紅蘿蔔 香菇絲 薑 素絞肉 | 蔬菜 | 味噌時蔬湯 | 味噌 時蔬 豆包 | 4.3 | 1.8 | 2 | 1.9 | 582 |  | 357 | 248 |
| 24 | 二 | J2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 地瓜油腐 | 油豆腐 地瓜 薑 | 若絲花菜 | 素肉絲 花椰菜 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 時蔬番茄湯 | 時蔬 番茄 薑 | 4.7 | 1.7 | 2 | 1.9 | 607 |  | 411 | 175 |
| 25 | 三 | J3 | 拌飯特餐 | 米 糙米 | 滷味雙拼 | 豆干 蛋 滷包 | 拌飯配料 | 素絞肉 芹菜 三色豆 香菇絲 薑 | 蔬菜 | 三絲羹湯 | 蛋 筍絲 金針菇 紅蘿蔔 木耳絲 | 4.2 | 1.3 | 2.7 | 2 | 619 |  | 480 | 263 |
| 26 | 四 | J4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 京醬豆腐 | 豆腐 刈薯 紅蘿蔔 薑 | 塔香海茸 | 海茸 素肉絲 九層塔 薑 | 蔬菜 | 三寶甜湯 | 紅豆 糖 麥仁 紫米 | 5.2 | 1.6 | 2 | 1.8 | 635 |  | 306 | 226 |
| 27 | 五 | J5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 豆瓣豆包 | 豆包 杏鮑菇 青椒 豆瓣醬 | 蛋香時瓜 | 時瓜 蛋 枸杞 薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 薑 | 4.5 | 2 | 2.1 | 2.1 | 617 |  | 187 | 162 |
| 30 | 一 | K1 | 白米飯 | 米 | 家常油腐 | 油豆腐 刈薯 薑 滷包 | 芹香干片 | 西芹 豆干 薑 | 蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 乾紫菜 薑 時蔬 蛋 | 4 | 1.4 | 2 | 1.5 | 533 |  | 399 | 95 |
| 31 | 二 | K2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 筍干麵腸 | 麵腸 紅蘿蔔 筍干 薑 | 若絲白菜 | 大白菜 素肉絲 紅蘿蔔 木耳絲 薑 | 蔬菜 | 金針湯 | 乾金針 時蔬 薑 | 4 | 1.5 | 2 | 1.5 | 535 |  | 216 | 78 |

**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:2.3月份菜單編排說明如下: 一、因應開學延後政策，第一、二週有機蔬菜供應二日，中城國小供應日為2/26、2/27、3/5及3/6，其餘學校供應日為2/26、2/27、3/4及3/6，之後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、為符合縣政府政策將G2主菜改為香滷豆包供應。三、因廠商備貨不及，將K2副菜一、二對調供應，F4毛豆時瓜改為毛豆時蔬供應。四、因食材重複，將J5改為燕麥飯供應。