**108學年度下學期國民小學4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 | 三 | K3 | 西式特餐 | 通心麵 | 椒鹽魚排 | 魚排 | 茄汁肉醬 | 絞肉 馬鈴薯 洋蔥 紅蘿蔔 番茄醬 番茄 | 蔬菜 | 南瓜濃湯 | 蛋 南瓜 濃湯粉 西芹 | 4.6 | 1.3 | 2.2 | 1.5 | 587 |  | 83 | 99 |
| 6 | 一 | L1 | 白米飯 | 米 | 豆豉豬柳 | 豬柳 洋蔥 豆豉 蒜或薑 紅蘿蔔 | 韭香炒蛋 | 蛋 韭菜 紅蘿蔔 蒜或薑 | 蔬菜 | 針菇時蔬湯 | 時蔬 金針菇 薑 大骨 | 4 | 1.6 | 2.9 | 1.5 | 605 |  | 118 | 218 |
| 7 | 二 | L2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 美味大雞腿 | 大雞腿 滷包 薑 | 肉絲花椰 | 肉絲 花椰菜 紅蘿蔔 蒜或薑 | 蔬菜 | 時瓜大骨湯 | 時瓜 大骨 薑 | 4 | 1.8 | 2.7 | 1.5 | 595 |  | 77 | 150 |
| 8 | 三 | L3 | 油飯特餐 | 米 糯米 | 酥炸魚條 | 魚條 | 油飯配料 | 肉絲 香菇絲 筍丁 蒜或薑 油蔥酥 | 蔬菜 | 蘿蔔湯 | 大骨 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 | 4.5 | 1.2 | 2.4 | 2.5 | 638 |  | 78 | 187 |
| 9 | 四 | L4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 三杯雞 | 生雞丁 洋蔥 杏鮑菇 九層塔 蒜或薑 | 絞肉瓜香 | 時瓜 絞肉 紅蘿蔔 蒜或薑 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 糖 | 5.3 | 1.8 | 2.5 | 2 | 694 |  | 101 | 140 |
| 10 | 五 | L5 | 小米飯 | 米 小米 | 泡菜肉片 | 肉片 高麗菜 泡菜 蒜或薑 | 家常豆腐 | 豆腐 紅蘿蔔 洋蔥 蒜或薑 絞肉 | 蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 乾紫菜 薑 時蔬 蛋 | 4.2 | 1.5 | 2.6 | 1.5 | 594 |  | 153 | 152 |
| 13 | 一 | M1 | 白米飯 | 米 | 茄汁肉絲 | 肉絲 洋蔥 番茄 番茄醬 | 毛豆瓜粒 | 時瓜 毛豆 紅蘿蔔 蒜或薑 | 蔬菜 | 四神湯 | 四神 肉丁 枸杞 | 4.5 | 1.9 | 2.1 | 2 | 569 |  | 84 | 147 |
| 14 | 二 | M2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 照燒雞 | 生雞丁 洋蔥 蒜或薑 彩椒 | 關東煮 | 油豆腐 紅蘿蔔 白蘿蔔 柴魚片 玉米 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 大骨 薑 | 4.2 | 1.8 | 3.4 | 2 | 616 |  | 143 | 81 |
| 15 | 三 | M3 | 拌飯特餐 | 米 糙米 | 香滷肉排 | 肉排 | 拌飯配料 | 絞肉 洋蔥 三色豆 香菇絲 油蔥酥 玉米粒 | 蔬菜 | 海芽針菇湯 | 海芽 薑 金針菇 | 5.2 | 1.1 | 2.1 | 2 | 503 |  | 52 | 61 |
| 16 | 四 | M4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 洋芋燉肉 | 肉丁 馬鈴薯 紅蘿蔔 蒜或薑 | 豆皮白菜 | 大白菜 豆皮 紅蘿蔔 木耳絲 蒜或薑 | 蔬菜 | 紅豆湯 | 紅豆 糖 | 5.4 | 1.5 | 1.9 | 2 | 611 |  | 139 | 225 |
| 17 | 五 | M5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 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 豆腐 | 4.4 | 1.3 | 3.6 | 2 | 629 |  | 99 | 495 |
| 20 | 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 蒜或薑 | 蔬菜 | 枸杞瓜湯 | 枸杞 時瓜 大骨 蒜或薑 | 4 | 2.2 | 2.5 | 2.5 | 610 |  | 183 | 100 |
| 21 | 二 | N2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 鳳梨燒雞 | 生雞丁 蔭鳳梨 紅蘿蔔 冬瓜 蒜或薑 | 沙茶凍腐 | 凍豆腐 時蔬 紅蘿蔔 蒜或薑 沙茶醬 | 蔬菜 | 時蔬蛋花湯 | 蛋 時蔬 薑 | 4 | 2 | 2.2 | 2.5 | 586 |  | 181 | 151 |
| 22 | 三 | N3 | 西式特餐 | 通心麵 | 炸柳葉魚 | 柳葉魚 | 茄汁肉醬 | 絞肉 洋蔥 紅蘿蔔 番茄 蒜或薑 番茄醬 | 蔬菜 | 玉米濃湯 | 蛋 玉米醬 玉米粒 濃湯粉 | 4 | 1.2 | 3 | 2.7 | 627 |  | 235 | 165 |
| 23 | 四 | N4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 時瓜肉燥 | 絞肉 時瓜 香菇絲 蒜或薑 | 鮪魚玉米蛋 | 蛋 鮪魚罐 玉米粒 洋蔥 蒜或薑 黑胡椒粒 | 蔬菜 | 仙草甜湯 | 仙草 糖 | 4 | 1.8 | 2.6 | 2.8 | 620 |  | 145 | 185 |
| 24 | 五 | N5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 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 | 2.3 | 2.5 | 615 |  | 192 | 262 |
| 27 | 一 | O1 | 白米飯 | 米 | 蔥燒肉片 | 肉片 洋蔥 紅蘿蔔 蒜或薑 | 肉絲瓜粒 | 肉絲 時瓜 紅蘿蔔 蒜或薑 | 蔬菜 | 牛蒡雞湯 | 牛蒡 生雞丁 薑 | 4 | 2.1 | 2.3 | 2.4 | 613 |  | 287 | 263 |
| 28 | 二 | O2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷雞翅 | 生雞翅 薑 滷包 | 時蔬炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 時蔬 蒜或薑 | 蔬菜 | 羅宋湯 | 番茄 西芹 大骨 薑 洋蔥 | 4 | 1.4 | 3 | 2.4 | 648 |  | 231 | 220 |
| 29 | 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 | 玉米蛋花湯 | 蛋 玉米粒 薑 大骨 | 4.3 | 1.2 | 2.5 | 2.7 | 640 |  | 324 | 254 |
| 30 | 四 | O4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 京醬肉絲 | 肉絲 時蔬 紅蘿蔔 甜麵醬 | 豆包花椰 | 豆包 花椰菜 紅蘿蔔 蒜或薑 | 蔬菜 | 地瓜西米露 | 地瓜 西谷米 糖 | 5.4 | 1.8 | 2 | 2.3 | 677 |  | 201 | 189 |

**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:4月份菜單編排說明如下:一、因應開學延後政策，本月有機蔬菜中城國小供應日為4/9及4/10，其餘學校供應日為4/8及4/10，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L2主菜改為美味大雞腿供應。三、各廚房湯品中大骨試情況會以肉絲或雞骨取代供應。

**108學年度下學期國民小學4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 | 三 | K3 | 西式特餐 | 通心麵 | 滷豆腐 | 豆腐 薑 滷包 | 茄汁若醬 | 素絞肉 馬鈴薯 三色豆 番茄 番茄醬 | 蔬菜 | 南瓜濃湯 | 蛋 南瓜 濃湯粉 西芹 | 4.6 | 1 | 2 | 1.5 | 565 |  | 179 | 170 |
| 6 | 一 | L1 | 白米飯 | 米 | 豆豉油腐 | 油豆腐 刈薯 豆豉 薑 紅蘿蔔 | 芹香炒蛋 | 蛋 芹菜 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 針菇時蔬湯 | 時蔬 金針菇 薑 | 4 | 1.6 | 2 | 1.5 | 538 |  | 231 | 193 |
| 7 | 二 | L2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 滷豆包 | 豆包 薑 滷包 | 清炒花椰 | 花椰菜 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 薑 | 4 | 1.8 | 2 | 1.5 | 543 |  | 109 | 51 |
| 8 | 三 | L3 | 油飯特餐 | 米 糯米 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋 | 油飯配料 | 豆干丁 香菇絲 筍丁 薑 | 蔬菜 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 | 4.5 | 1.4 | 1.5 | 2 | 553 |  | 363 | 168 |
| 9 | 四 | L4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 三杯油腐 | 油豆腐 青椒 杏鮑菇 九層塔 薑 | 絞若瓜香 | 時瓜 素絞肉 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 糖 | 5.3 | 1.8 | 2 | 1.5 | 634 |  | 212 | 158 |
| 10 | 五 | L5 | 小米飯 | 米 小米 | 泡菜麵腸 | 麵腸 高麗菜 泡菜 薑 | 家常豆腐 | 豆腐 三色豆 薑 | 蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 乾紫菜 薑 時蔬 蛋 | 4.2 | 1.4 | 2.5 | 1.5 | 584 |  | 167 | 143 |
| 13 | 一 | M1 | 白米飯 | 米 | 茄汁凍腐 | 凍豆腐 番茄 番茄醬 | 毛豆瓜粒 | 時瓜 毛豆 紅蘿蔔 薑 素絞肉 | 蔬菜 | 四神湯 | 四神 枸杞 | 4 | 1.8 | 1.9 | 2 | 520 |  | 168 | 19 |
| 14 | 二 | M2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 芹香豆包 | 豆包 芹菜 薑 | 關東煮 | 油豆腐 紅蘿蔔 白蘿蔔 玉米 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 薑 | 4.2 | 1.6 | 3.5 | 2 | 617 |  | 179 | 55 |
| 15 | 三 | M3 | 拌飯特餐 | 米 糙米 | 香滷豆腐 | 豆腐 滷包 | 拌飯配料 | 素絞肉 芹菜 三色豆 香菇絲 玉米粒 | 蔬菜 | 海芽針菇湯 | 海芽 薑 金針菇 | 5.2 | 1.1 | 2 | 2 | 522 |  | 208 | 137 |
| 16 | 四 | M4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 洋芋干丁 | 豆干 馬鈴薯 紅蘿蔔 薑 | 豆皮白菜 | 大白菜 豆皮 紅蘿蔔 木耳絲 薑 | 蔬菜 | 紅豆湯 | 紅豆 糖 | 5.4 | 1.5 | 2 | 2 | 683 |  | 270 | 298 |
| 17 | 五 | M5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 醬瓜麵腸 | 麵腸 醬瓜 薑 | 玉米炒蛋 | 蛋 玉米粒 薑 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 味噌豆腐湯 | 時蔬 味噌 豆腐 | 4.6 | 1.2 | 1.9 | 2 | 547 |  | 148 | 502 |
| 20 | 一 | N1 | 白米飯 | 米 | 銀蘿豆干 | 豆干 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 | 若絲甘藍 | 高麗菜 素肉絲 紅蘿蔔 香菇絲 薑 | 蔬菜 | 枸杞瓜湯 | 枸杞 時瓜 薑 | 4 | 2.2 | 2 | 2.5 | 578 |  | 1172 | 138 |
| 21 | 二 | N2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 鳳梨麵腸 | 麵腸 蔭鳳梨 紅蘿蔔 冬瓜 薑 | 沙茶凍腐 | 凍豆腐 時蔬 紅蘿蔔 薑 沙茶醬 | 蔬菜 | 時蔬蛋花湯 | 蛋 時蔬 薑 | 4 | 2 | 1.7 | 2.5 | 553 |  | 718 | 75 |
| 22 | 三 | N3 | 西式特餐 | 通心麵 | 美味豆包 | 豆包 | 茄汁若醬 | 豆干丁 西芹 紅蘿蔔 番茄 薑 番茄醬 | 蔬菜 | 玉米濃湯 | 蛋 玉米醬 玉米粒 濃湯粉 | 4 | 1.2 | 2.6 | 2.7 | 601 |  | 807 | 138 |
| 23 | 四 | N4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 時瓜油腐 | 油豆腐 時瓜 香菇絲 薑 | 時蔬炒蛋 | 蛋 時蔬 薑 | 蔬菜 | 仙草甜湯 | 仙草 糖 | 4 | 2 | 2 | 2.8 | 586 |  | 727 | 171 |
| 24 | 五 | N5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 咖哩豆干 | 豆干丁 馬鈴薯 素絞肉 紅蘿蔔 咖哩粉 | 塔香海根 | 海根 九層塔 薑 | 蔬菜 | 白玉金針湯 | 白蘿蔔 乾金針 薑 | 4.5 | 1.4 | 2 | 2.5 | 593 |  | 536 | 203 |
| 27 | 一 | O1 | 白米飯 | 米 | 芹香麵腸 | 麵腸 芹菜 紅蘿蔔 薑 | 若絲瓜粒 | 素肉絲 時瓜 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 牛蒡湯 | 牛蒡 薑 | 4 | 2.2 | 2.1 | 2.4 | 601 |  | 223 | 212 |
| 28 | 二 | O2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷豆包 | 豆包 薑 滷包 | 時蔬炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 時蔬 薑 | 蔬菜 | 蔬菜番茄湯 | 番茄 西芹 薑 | 4 | 1.4 | 2.5 | 2.4 | 611 |  | 212 | 204 |
| 29 | 三 | O3 | 拌麵特餐 | 濕麵條 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋 | 拌麵配料 | 素絞肉 高麗菜 紅蘿蔔 香菇絲 豆干 | 蔬菜 | 玉米蛋花湯 | 蛋 玉米粒 薑 | 4.3 | 1.2 | 1.5 | 2.4 | 552 |  | 294 | 225 |
| 30 | 四 | O4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 京醬凍腐 | 凍豆腐 時蔬 紅蘿蔔 甜麵醬 | 若絲花椰 | 素肉絲 花椰菜 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 地瓜西米露 | 地瓜 西谷米 糖 | 5.4 | 1.6 | 1.7 | 2.3 | 649 |  | 198 | 189 |

**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:4月份菜單編排說明如下:一、因應開學延後政策，本月有機蔬菜中城國小供應日為4/9及4/10，其餘學校供應日為4/8及4/10，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。