**108學年度下學期國民小學6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 | 一 | T1 | 白米飯 | 米 | 筍干燒肉 | 肉丁 筍干 蒜或薑 | 番茄炒蛋 | 蛋 番茄 蒜或薑 番茄醬 | 蔬菜 | 針菇時蔬湯 | 時蔬 金針菇 薑 大骨 | 5 | 1.7 | 2.5 | 2.6 | 697 |  | 287 | 263 |
| 2 | 二 | T2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 鳳梨燒雞 | 生雞丁 蔭鳳梨 紅蘿蔔 冬瓜 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 | 2.5 | 2.4 | 631 |  | 231 | 220 |
| 3 | 三 | T3 | 油飯特餐 | 米 糯米 | 美味大雞腿 | 大雞腿 滷包 薑 | 油飯配料 | 肉絲 香菇絲 筍丁 蒜或薑 油蔥酥 | 蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 乾紫菜 薑 蛋 | 4.5 | 0.9 | 2.8 | 2.7 | 669 |  | 265 | 210 |
| 4 | 四 | T4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 打拋豬 | 絞肉 杏鮑菇 九層塔 洋蔥 番茄 蒜或薑 | 海結油腐 | 油豆腐 海結 紅蘿蔔 蒜或薑 | 蔬菜 | 紅豆湯 | 紅豆 糖 | 4.8 | 1.4 | 2.3 | 2.4 | 652 |  | 201 | 189 |
| 5 | 五 | T5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 醬瓜燒雞 | 生雞丁 醬瓜 刈薯 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 | 2.1 | 2.7 | 2.4 | 657 |  | 204 | 211 |
| 8 | 一 | A1 | 白米飯 | 米 | 蒜泥白肉 | 肉片 高麗菜 蒜泥 醬油膏 | 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 | 608 |  | 93 | 128 |
| 9 | 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 | 大白菜 金針菇 紅蘿蔔 香菇絲 蒜或薑 豆皮 | 蔬菜 | 玉米蛋花湯 | 蛋 玉米粒 薑 | 4.4 | 1.8 | 2.6 | 1.5 | 616 |  | 104 | 163 |
| 10 | 三 | A3 | 拌麵特餐 | 麵條 | 香滷肉排 | 肉排 | 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 | 1.6 | 2.1 | 1.5 | 545 |  | 603 | 549 |
| 11 | 四 | A4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 照燒雞 | 生雞丁 洋蔥 紅蘿蔔 醬油 糖 | 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 | 1.8 | 2.5 | 1.5 | 664 |  | 123 | 151 |
| 12 | 五 | A5 | 小米飯 | 米 小米 | 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 | 時蔬湯 | 時蔬 大骨 薑 | 4.2 | 2 | 2.2 | 1.5 | 577 |  | 115 | 92 |
| 15 | 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 | 海芽湯 | 海芽 大骨 薑 | 4 | 2 | 2 | 2 | 530 |  | 100 | 132 |
| 16 | 二 | B2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷雞翅 | 雞翅 蒜或薑 滷包 | 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 | 2.8 | 2 | 562 |  | 158 | 398 |
| 17 | 三 | B3 | 西式特餐 | 通心粉 | 酥炸魚排 | 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 | 南瓜濃湯 | 南瓜 蛋 西芹 濃湯粉 | 3.4 | 1.4 | 2.3 | 2 | 490 |  | 81 | 93 |
| 18 | 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 | 豆皮 高麗菜 香菇絲 薑或蒜 | 蔬菜 | 冬瓜粉圓湯 | 粉圓 冬瓜糖磚 糖 | 5 | 1.7 | 2.8 | 2 | 637 |  | 80 | 76 |
| 19 | 五 | B5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 碎瓜絞肉 | 絞肉 碎瓜 杏鮑菇 蒜或薑 | 洋蔥炒蛋 | 蛋 洋蔥 薑或蒜 | 蔬菜 | 蘿蔔雞湯 | 白蘿蔔 紅蘿蔔 生雞丁 薑 | 4.2 | 1.8 | 2.7 | 2 | 578 |  | 80 | 405 |
| 20 | 六 | C5 | 小米飯 | 米 小米 | 蜜汁肉片 | 肉片 洋蔥 蒜或薑 白芝麻 糖 | 關東煮 | 玉米段 白蘿蔔 紅蘿蔔 蒜或薑 柴魚片 | 蔬菜 | 金針湯 | 乾金針 乾冬粉 大骨 薑 | 5 | 1.5 | 1.9 | 2 | 583 |  | 42 | 97 |
| 22 | 一 | C1 | 白米飯 | 米 | 回鍋肉片 | 肉片 杏鮑菇 甜椒 蒜或薑 | 季豆干片 | 豆干 季節豆 蒜或薑 | 蔬菜 | 枸杞瓜湯 | 枸杞 時瓜 大骨 薑 | 4 | 1.5 | 2.6 | 2 | 551 |  | 232 | 72 |
| 23 | 二 | C2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 蘿勒燒雞 | 生雞丁 紅蘿蔔 洋蔥 九層塔 蒜或薑 | 番茄炒蛋 | 蛋 蕃茄 蒜或薑 | 蔬菜 | 味噌湯 | 海芽 柴魚片 味噌 | 4 | 1.3 | 3.6 | 2 | 640 |  | 75 | 80 |
| 24 | 三 | C3 | 丼飯特餐 | 米 糙米 | 香滷腿排 | 腿排 滷包 | 丼飯配料 | 絞肉 三色豆 洋蔥 蒜或薑 海苔絲 | 蔬菜 | 綠豆西米露 | 綠豆 西米露 糖 | 5 | 1.6 | 3.6 | 2 | 678 |  | 162 | 231 |
| 29 | 一 | D1 | 白米飯 | 米 | 時瓜絞肉 | 絞肉 時瓜 杏鮑菇 蒜或薑 | 肉絲花椰 | 肉絲 花椰菜 紅蘿蔔 蒜或薑 | 蔬菜 | 番茄時蔬湯 | 番茄 時蔬 大骨 薑 | 4 | 2.1 | 2 | 2.3 | 566 |  | 74 | 93 |
| 30 | 二 | D2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 醬瓜燒雞 | 生雞丁 醬瓜 紅蘿蔔 蒜或薑 | 玉米炒蛋 | 蛋 玉米粒 洋蔥 蒜或薑 | 蔬菜 | 蘿蔔大骨湯 | 白蘿蔔 大骨 薑 | 4.3 | 1.6 | 2.6 | 2.4 | 618 |  | 87 | 144 |

**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:6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、為符合縣政府政策將T3主菜改為美味大雞腿供應。三、因應端午節假期彈性上課，6/20(六)以C5供應。四、為避免菜色重複，將C5及T1主菜對調，T1改為筍干燒肉供應，C5改為蜜汁肉片供應。五、為避免菜單重複，將C3湯品改為綠豆西米露供應，C1湯品改為枸杞瓜湯供應。六、各廚房湯品中大骨視情況會以肉絲或雞骨取代供應。**108學年度下學期國民小學6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 | 一 | T1 | 白米飯 | 米 | 筍干凍腐 | 凍豆腐 筍干 薑 | 番茄炒蛋 | 蛋 番茄 薑 番茄醬 | 蔬菜 | 針菇時蔬湯 | 時蔬 金針菇 薑 | 5 | 1.7 | 2 | 2.6 | 660 |  | 223 | 212 |
| 2 | 二 | T2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 鳳梨麵腸 | 麵腸 蔭鳳梨 紅蘿蔔 冬瓜 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 | 2.4 | 593 |  | 212 | 204 |
| 3 | 三 | T3 | 油飯特餐 | 米 糯米 | 香滷豆包 | 豆包 薑 滷包 | 油飯配料 | 素肉絲 香菇絲 筍丁 薑 | 蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 乾紫菜 薑 蛋 | 4.5 | 0.9 | 2 | 2.7 | 609 |  | 201 | 207 |
| 4 | 四 | T4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 打拋絞若 | 素絞肉 杏鮑菇 九層塔 西芹 番茄 薑 | 海結油腐 | 油豆腐 海結 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 紅豆湯 | 紅豆 糖 | 4.8 | 1.4 | 2 | 2.4 | 629 |  | 198 | 189 |
| 5 | 五 | T5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 醬瓜干丁 | 豆干 醬瓜 刈薯 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 | 2.1 | 2 | 2.4 | 605 |  | 186 | 193 |
| 8 | 一 | A1 | 白米飯 | 米 | 滷凍豆腐 | 凍豆腐 高麗菜 醬油膏 | 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 | 1.7 | 2 | 2 | 563 |  | 227 | 123 |
| 9 | 二 | A2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 咖哩豆干 | 豆干 馬鈴薯 青椒 紅蘿蔔 咖哩粉 | 西滷菜 | 大白菜 金針菇 紅蘿蔔 香菇絲 薑 豆皮 | 蔬菜 | 玉米蛋花湯 | 蛋 玉米粒 薑 | 4 | 1.8 | 2 | 1.5 | 543 |  | 577 | 139 |
| 10 | 三 | A3 | 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 | 蔬菜 | 三絲羹湯 | 蛋 筍絲 金針菇 紅蘿蔔 木耳絲 | 4 | 1.5 | 1.9 | 1.5 | 528 |  | 579 | 676 |
| 11 | 四 | A4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 照燒油腐 | 油豆腐 白蘿蔔 紅蘿蔔 醬油糖 | 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 | 1.8 | 2.1 | 1.5 | 634 |  | 287 | 122 |
| 12 | 五 | A5 | 小米飯 | 米 小米 | 家常豆腐 | 豆腐 青椒 紅蘿蔔 | 蛋香花椰 | 蛋 花椰菜 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 薑 | 4.2 | 2.1 | 1.5 | 1.5 | 527 |  | 224 | 92 |
| 15 | 一 | B1 | 白米飯 | 米 | 彩椒豆包 | 豆包 彩椒 青椒 薑 | 毛豆時蔬 | 毛豆 時蔬 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 海芽湯 | 海芽 薑 | 4 | 1.8 | 1.6 | 2 | 503 |  | 138 | 116 |
| 16 | 二 | B2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷麵腸 | 麵腸 薑 滷包 | 筍干凍腐 | 筍干 凍豆腐 薑 | 蔬菜 | 牛蒡湯 | 牛蒡 枸杞 薑 | 4 | 1.4 | 1.8 | 2 | 504 |  | 158 | 369 |
| 17 | 三 | B3 | 西式特餐 | 通心粉 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋 | 茄汁干丁 | 豆干 番茄 西芹 薑 番茄醬 | 蔬菜 | 南瓜濃湯 | 南瓜 蛋 西芹 | 3.1 | 1.3 | 1.7 | 2 | 434 |  | 200 | 318 |
| 18 | 四 | B4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 豆瓣豆腐 | 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 | 粉圓 冬瓜糖磚 糖 | 5 | 1.7 | 1.3 | 2 | 483 |  | 167 | 28 |
| 19 | 五 | B5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 碎瓜凍腐 | 凍豆腐 碎瓜 杏鮑菇 薑 | 時蔬炒蛋 | 蛋 時蔬 薑 | 蔬菜 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 | 4.2 | 1.8 | 2 | 2 | 539 |  | 285 | 401 |
| 20 | 六 | C5 | 小米飯 | 米 小米 | 蜜汁豆干 | 豆干 杏鮑菇 薑 白芝麻 糖 | 蔬菜佃煮 | 玉米段 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 金針湯 | 乾金針 紅蘿蔔 薑 乾冬粉 | 5 | 1.6 | 2 | 2 | 590 |  | 271 | 413 |
| 22 | 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 | 枸杞瓜湯 | 枸杞 時瓜 薑 | 4 | 1.8 | 2.1 | 2 | 531 |  | 173 | 235 |
| 23 | 二 | C2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 蘿勒豆包 | 豆包 紅蘿蔔 九層塔 薑 | 番茄炒蛋 | 蛋 番茄 薑 | 蔬菜 | 味噌湯 | 海芽 味噌 | 4 | 1.2 | 3.6 | 2 | 598 |  | 87 | 64 |
| 24 | 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 西芹 海苔絲 薑 | 蔬菜 | 綠豆西米露 | 綠豆 西米露 糖 | 5 | 1.7 | 2 | 2 | 593 |  | 144 | 174 |
| 29 | 一 | D1 | 白米飯 | 米 | 時瓜干丁 | 時瓜 豆干 杏鮑菇 薑 | 若絲花椰 | 素肉絲 花椰菜 紅蘿蔔 蒜或薑 | 蔬菜 | 番茄時蔬湯 | 番茄 時蔬 薑 | 4 | 2.1 | 2 | 2.3 | 566 |  | 71 | 54 |
| 30 | 二 | D2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 醬瓜凍腐 | 凍豆腐 醬瓜 紅蘿蔔 薑 | 玉米炒蛋 | 玉米粒 蛋 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔 薑 | 4.1 | 1.4 | 2 | 2.4 | 560 |  | 267 | 77 |

**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:6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、因應端午節假期彈性上課，6/20(六)以C5供應。三、為避免菜色重複，將C5及T1主菜對調，T1改為筍干凍腐供應，C5改為蜜汁豆干供應。四、為避免菜單重複，將C3湯品改為綠豆西米露供應，C1湯品改為枸杞瓜湯供應。