**109學年度上學期國民小學11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 | M1 | 白米飯 | 米 | 茄汁肉片 | 豬後腿肉 洋蔥 番茄 番茄醬 | 毛豆瓜粒 | 時瓜 毛豆 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 玉米蛋花湯 | 蛋 玉米粒 薑 大骨 | 4.1 | 1.9 | 2.2 | 2 | 590 |  | 287 | 263 |
| 3 | 二 | M2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 美味大雞腿 | 大雞腿 滷包 薑 | 關東煮 | 油豆腐 白蘿蔔 柴魚片 玉米段 | 蔬菜 | 刈薯湯 | 刈薯 大骨 薑 紅蘿蔔 | 4.2 | 1.7 | 2.7 | 2 | 629 |  | 268 | 220 |
| 4 | 三 | M3 | 拌飯特餐 | 米 糙米 | 香滷肉排 | 肉排 | 拌飯配料 | 絞肉 洋蔥 玉米粒 油蔥酥 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 三絲羹湯 | 蛋 筍絲 金針菇 紅蘿蔔 乾木耳 | 4.1 | 1.3 | 2.4 | 2.1 | 594 |  | 253 | 210 |
| 5 | 四 | M4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 銀蘿燒肉 | 豬後腿肉 白蘿蔔 紅蘿蔔 蒜 | 滷味雙拼 | 豆干 海帶結 薑 滷包 | 蔬菜 | 紅豆湯 | 紅豆 二砂糖 | 4.8 | 1.4 | 2.2 | 2 | 626 |  | 258 | 189 |
| 6 | 五 | M5 | 芝麻飯 | 米 黑芝麻(熟) | 醬瓜燒雞 | 肉雞 醬碎瓜 蒜 | 季豆炒蛋 | 蛋 冷凍菜豆 蒜 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 味噌豆腐湯 | 味噌 柴魚片 豆腐 | 4 | 1.3 | 3.1 | 2.2 | 644 |  | 277 | 211 |
| 9 | 一 | N1 | 白米飯 | 米 | 地瓜燉肉 | 豬後腿肉 地瓜 紅蘿蔔 蒜 | 肉絲甘藍 | 高麗菜 肉絲 紅蘿蔔 乾香菇 蒜 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 薑 | 4.6 | 1.8 | 2.3 | 2.1 | 634 |  | 262 | 101 |
| 10 | 二 | N2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 豆瓣燒雞 | 肉雞 洋蔥 紅蘿蔔 豆瓣醬 蒜 | 番茄炒蛋 | 番茄 蛋 蒜 | 蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 乾紫菜 蛋 薑 | 4 | 1.2 | 2.8 | 2 | 610 |  | 162 | 148 |
| 11 | 三 | N3 | 刈包特餐 | 刈包 | 刈包配料 | 豬後腿肉 酸菜 薑 | 家常豆腐 | 豆腐 絞肉 三色豆 蒜 | 蔬菜 | 米粉羹 | 蛋 筍絲 炊粉 紅蘿蔔 乾木耳 | 3 | 1.4 | 3 | 2.2 | 569 |  | 253 | 162 |
| 12 | 四 | N4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 三杯雞 | 肉雞 洋蔥 紅蘿蔔 九層塔 蒜 薑 | 芹香麵腸 | 麵腸 紅蘿蔔 西芹 蒜 | 蔬菜 | 仙草甜湯 | 仙草凍 二砂糖 | 4 | 2 | 3 | 2.5 | 668 |  | 164 | 154 |
| 13 | 五 | N5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 咖哩絞肉 | 絞肉 馬鈴薯 洋蔥 紅蘿蔔 咖哩粉 | 塔香海茸 | 海茸 九層塔 蒜 | 蔬菜 | 白玉大骨湯 | 白蘿蔔 大骨 薑 | 4.4 | 1.7 | 2.3 | 2 | 613 |  | 181 | 155 |
| 16 | 一 | O1 | 白米飯 | 米 | 蔥燒肉片 | 豬後腿肉 洋蔥 紅蘿蔔 蒜 | 肉絲瓜粒 | 豬後腿肉 冬瓜 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 大骨 薑 | 4 | 2 | 2 | 2 | 530 |  | 136 | 148 |
| 17 | 二 | O2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 豆豉燒雞 | 肉雞 時蔬 豆豉 紅蘿蔔 蒜 | 毛豆玉菜 | 毛豆 高麗菜 乾木耳 蒜 | 蔬菜 | 羅宋湯 | 番茄 西芹 大骨 薑 洋蔥 | 4 | 1.9 | 2.5 | 2 | 556 |  | 94 | 90 |
| 18 | 三 | O3 | 丼飯特餐 | 米 糙米 | 椒鹽魚排 | 魚排 | 丼飯配料 | 絞肉 紅蘿蔔 時蔬 玉米粒 蒜 海苔 | 蔬菜 | 蘿蔔海芽湯 | 海帶芽 薑 白蘿蔔 | 4.2 | 1.2 | 2.3 | 2 | 541 |  | 78 | 75 |
| 19 | 四 | O4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 京醬肉絲 | 豬後腿肉 時蔬 紅蘿蔔 甜麵醬 | 豆包豆芽 | 豆包 豆芽菜 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 綠豆西米露 | 綠豆 西谷米 二砂糖 | 5 | 1.6 | 2.3 | 2 | 607 |  | 114 | 60 |
| 20 | 五 | O5 | 地瓜飯 | 米 地瓜 | 白玉燒雞 | 肉雞 白蘿蔔 紅蘿蔔 蒜 | 金珠時蔬 | 玉米粒 時蔬 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 大醬湯 | 時蔬 味噌 柴魚片 豆腐 | 5 | 1.8 | 2.3 | 2 | 612 |  | 145 | 338 |
| 23 | 一 | P1 | 白米飯 | 米 | 茄醬肉絲 | 肉絲 番茄 洋蔥 蒜 番茄醬 | 關東煮 | 白蘿蔔 凍豆腐 玉米段 柴魚片 | 蔬菜 | 薑絲冬瓜湯 | 冬瓜 大骨 薑 | 4.2 | 1.7 | 2.2 | 2 | 592 |  | 155 | 77 |
| 24 | 二 | P2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷雞翅 | 三節翅 薑 滷包 | 玉菜炒蛋 | 蛋 高麗菜 蒜 | 蔬菜 | 榨菜時蔬湯 | 榨菜 時蔬 薑 | 4 | 1.3 | 2.8 | 2 | 613 |  | 127 | 430 |
| 25 | 三 | P3 | 肉燥麵特餐 | 乾麵條 | 時瓜絞肉 | 絞肉 冬瓜 油蔥酥 乾香菇 | 韭香豆芽 | 豆包 豆芽菜 紅蘿蔔 蒜 韭菜 | 蔬菜 | 白玉肉絲湯 | 白蘿蔔 肉絲 薑 | 2.7 | 2 | 2.3 | 2 | 502 |  | 135 | 114 |
| 26 | 四 | P4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 咖哩肉片 | 肉片 南瓜 洋蔥 紅蘿蔔 咖哩粉 | 刈薯炒蛋 | 刈薯 蛋 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 紅豆湯圓 | 紅豆 二砂糖 湯圓 | 5.2 | 1.5 | 2 | 2 | 642 |  | 171 | 110 |
| 27 | 五 | P5 | 小米飯 | 米 小米 | 洋芋燒雞 | 肉雞 馬鈴薯 紅蘿蔔 蒜 | 蛋酥白菜 | 蛋 大白菜 蒜 | 蔬菜 | 紫菜湯 | 乾紫菜 洋蔥 薑 | 4.5 | 1.4 | 2.4 | 2 | 620 |  | 124 | 108 |
| 30 | 一 | Q1 | 白米飯 | 米 | 蒜泥白肉 | 豬後腿肉 高麗菜 蒜 醬油膏 | 金珠翠玉 | 絞肉 三色豆 玉米粒 蒜 | 蔬菜 | 針菇時蔬湯 | 金針菇 時蔬 薑 | 4 | 1.4 | 2.7 | 1.5 | 585 |  | 168 | 77 |

**過敏原警語:「本月產品含有雞蛋、麩質、花生、大豆、海鮮、亞硫酸鹽類及其相關製品」。**

說明：11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、為配合三章一Q政策，將M2及N2主菜對調，將M2改為香滷腿排，N2改為豆瓣燒雞供應。三、為符合縣政府政策，將M2主菜改為美味大雞腿供應。四、為避免食材重複，將N5咖哩雞改為咖哩絞肉供應。五、各廚房湯品中大骨視情況會以肉絲或雞骨取代供應。

**109學年度上學期國民小學11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 | M1 | 白米飯 | 米 | 茄汁豆包 | 豆包 西芹 番茄 番茄醬 | 毛豆瓜粒 | 時瓜 毛豆 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 玉米蛋花湯 | 蛋 玉米粒 薑 | 4.1 | 1.7 | 2.3 | 2 | 592 |  | 235 | 212 |
| 3 | 二 | M2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 美味麵腸 | 麵腸 | 關東煮 | 油豆腐 白蘿蔔 玉米段 | 蔬菜 | 刈薯湯 | 刈薯 紅蘿蔔 薑 | 4.1 | 1.4 | 2.5 | 2 | 600 |  | 229 | 204 |
| 4 | 三 | M3 | 拌飯特餐 | 米 糙米 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋 | 拌飯配料 | 豆干丁 西芹 玉米粒 紅蘿蔔 素絞肉 | 蔬菜 | 三絲羹湯 | 蛋 筍絲 金針菇 紅蘿蔔 乾木耳 | 4.1 | 1.3 | 2.3 | 2.1 | 587 |  | 221 | 207 |
| 5 | 四 | M4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 銀蘿凍腐 | 凍豆腐 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 | 滷味雙拼 | 豆干 海帶結 薑 滷包 | 蔬菜 | 紅豆湯 | 紅豆 二砂糖 | 4.8 | 1.2 | 2 | 2 | 606 |  | 222 | 189 |
| 6 | 五 | M5 | 芝麻飯 | 米 黑芝麻(熟) | 醬瓜豆包 | 豆包 醬碎瓜 薑 | 季豆炒蛋 | 蛋 冷凍菜豆 薑 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 味噌豆腐湯 | 味噌 豆腐 | 4 | 1.3 | 2.5 | 2.2 | 599 |  | 210 | 193 |
| 9 | 一 | N1 | 白米飯 | 米 | 地瓜凍腐 | 凍豆腐 地瓜 紅蘿蔔 薑 | 若絲甘藍 | 高麗菜 素肉絲 紅蘿蔔 乾香菇 薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 薑 | 4.4 | 1.7 | 2 | 1.9 | 586 |  | 201 | 196 |
| 10 | 二 | N2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 豆瓣麵腸 | 麵腸 青椒 紅蘿蔔 豆瓣醬 薑 | 番茄炒蛋 | 番茄 蛋 薑 | 蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 乾紫菜 蛋 薑 | 4 | 1.2 | 2.5 | 1.9 | 583 |  | 154 | 116 |
| 11 | 三 | N3 | 刈包特餐 | 刈包 | 刈包配料 | 豆包 酸菜 薑 | 家常豆腐 | 豆腐 三色豆 薑 | 蔬菜 | 米粉羹 | 蛋 筍絲 炊粉 紅蘿蔔 乾木耳 | 2.9 | 1.4 | 2.3 | 1.9 | 496 |  | 242 | 150 |
| 12 | 四 | N4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 三杯油腐 | 油豆腐 青椒 紅蘿蔔 九層塔 薑 | 芹香麵腸 | 麵腸 紅蘿蔔 西芹 薑 | 蔬菜 | 仙草甜湯 | 仙草凍 二砂糖 | 4 | 1.9 | 2 | 2 | 568 |  | 304 | 115 |
| 13 | 五 | N5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 咖哩干丁 | 豆干丁 馬鈴薯 西芹 紅蘿蔔 素食咖哩粉 | 塔香海茸 | 海茸 九層塔 薑 素肉絲 | 蔬菜 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔 薑 | 4.4 | 1.6 | 2 | 1.8 | 579 |  | 191 | 145 |
| 16 | 一 | O1 | 白米飯 | 米 | 香燒油腐 | 油豆腐 青椒 紅蘿蔔 薑 | 若絲瓜粒 | 素肉絲 冬瓜 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 薑 | 4 | 2 | 2.1 | 2 | 536 |  | 270 | 113 |
| 17 | 二 | O2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 豆豉豆腐 | 豆腐 時蔬 豆豉 紅蘿蔔 薑 | 毛豆玉菜 | 毛豆 高麗菜 乾木耳 薑 素絞肉 | 蔬菜 | 芹香番茄湯 | 番茄 西芹 薑 | 4 | 1.6 | 2 | 2 | 520 |  | 192 | 34 |
| 18 | 三 | O3 | 丼飯特餐 | 米 糙米 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋 | 丼飯配料 | 豆干丁 紅蘿蔔 時蔬 玉米粒 薑 海苔 | 蔬菜 | 蘿蔔海芽湯 | 海帶芽 薑 白蘿蔔 | 4.2 | 1.4 | 2 | 2 | 529 |  | 191 | 279 |
| 19 | 四 | O4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 京醬麵腸 | 麵腸 時蔬 紅蘿蔔 甜麵醬 | 豆包豆芽 | 豆包 豆芽菜 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 綠豆西米露 | 綠豆 西谷米 二砂糖 | 5 | 1.6 | 2.3 | 2 | 607 |  | 115 | 60 |
| 20 | 五 | O5 | 地瓜飯 | 米 地瓜 | 白玉豆干 | 豆干 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 | 金珠時蔬 | 玉米粒 時蔬 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 大醬湯 | 時蔬 味噌 豆腐 | 5 | 1.9 | 2 | 2 | 598 |  | 333 | 576 |
| 23 | 一 | P1 | 白米飯 | 米 | 茄醬麵腸 | 麵腸 番茄 西芹 薑 番茄醬 | 關東煮 | 白蘿蔔 凍豆腐 玉米段 | 蔬菜 | 薑絲冬瓜湯 | 冬瓜 薑 | 4.2 | 1.6 | 2 | 2 | 574 |  | 125 | 70 |
| 24 | 二 | P2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷豆包 | 豆包 薑 滷包 | 玉菜炒蛋 | 蛋 高麗菜 薑 | 蔬菜 | 榨菜時蔬湯 | 榨菜 時蔬 薑 | 4 | 1.3 | 2 | 2 | 553 |  | 206 | 374 |
| 25 | 三 | P3 | 若燥麵特餐 | 乾麵條 | 時瓜干丁 | 豆干丁 冬瓜 素絞肉 乾香菇 | 豆包豆芽 | 豆包 豆芽菜 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 蘿蔔湯 | 薑 白蘿蔔 | 2.7 | 1.9 | 2.5 | 2 | 514 |  | 568 | 214 |
| 26 | 四 | P4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 咖哩毛豆 | 毛豆 南瓜 西芹 紅蘿蔔 咖哩粉 素絞肉 | 刈薯炒蛋 | 刈薯 蛋 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 紅豆湯圓 | 紅豆 二砂糖 湯圓 | 5.1 | 1.3 | 2.1 | 2 | 637 |  | 126 | 137 |
| 27 | 五 | P5 | 小米飯 | 米 小米 | 洋芋油腐 | 油豆腐 馬鈴薯 紅蘿蔔 薑 | 蛋酥白菜 | 蛋 大白菜 薑 | 蔬菜 | 紫菜湯 | 乾紫菜 時蔬 薑 | 4.5 | 1.4 | 1.5 | 2 | 553 |  | 257 | 69 |
| 30 | 一 | Q1 | 白米飯 | 米 | 美味豆包 | 豆包 高麗菜 薑 醬油膏 | 金珠翠玉 | 三色豆 玉米粒 絞肉 薑 | 蔬菜 | 針菇時蔬湯 | 金針菇 時蔬 薑 | 4.5 | 1.3 | 2 | 1.5 | 565 |  | 387 | 48 |

**過敏原警語:「本月產品含有雞蛋、麩質、花生、大豆、海鮮、亞硫酸鹽類及其相關製品」。**

說明：11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、為配合三章一Q政策，將M2及N2主菜對調，將M2改為美味麵腸，N2改為豆瓣麵腸供應。三、因豆腐廠商供應問題，將P2主菜香滷豆腐改為香滷豆包供應。四、各廚房湯品中大骨視情況會以肉絲或雞骨取代供應。