**109學年度上學期國民小學1月份葷食菜單-香又香 本店使用台灣豬肉**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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** |
| 4 | 一 | B1 | 白米飯 | 米 | 彩椒肉片 | 豬後腿肉 彩椒 洋蔥 蒜 | 筍干凍腐 | 筍干 凍豆腐 絞肉 蒜 | 蔬菜 | 紫菜湯 | 紫菜 洋蔥 薑 | 4 | 1.3 | 2.4 | 1.9 | 578 |  | 187 | 263 |
| 5 | 二 | B2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷雞翅 | 三節翅 蒜 滷包 | 豆皮時蔬 | 豆皮 時蔬 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 牛蒡湯 | 牛蒡 大骨 枸杞子 薑 | 4 | 1.3 | 3.1 | 2.5 | 658 |  | 231 | 220 |
| 6 | 三 | B3 | 刈包特餐 | 刈包 | 香滷肉排 | 肉排 滷包 | 螞蟻上樹 | 冬粉 絞肉 時蔬 乾木耳 蒜 | 蔬菜 | 蘿蔔大骨湯 | 白蘿蔔 紅蘿蔔 大骨 薑 | 3.2 | 1.4 | 2.2 | 1.8 | 505 |  | 265 | 210 |
| 7 | 四 | B4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 照燒雞 | 肉雞 洋蔥 紅蘿蔔 醬油 二砂糖 | 芹香豆腐 | 豆腐 西芹 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 粉圓甜湯 | 粉圓 二砂 糖 | 5.3 | 1.4 | 2.7 | 2.4 | 717 |  | 201 | 189 |
| 8 | 五 | B5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 碎瓜絞肉 | 絞肉 醬瓜 時瓜 蒜 | 玉米炒蛋 | 蛋 玉米粒 蒜 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 大骨 薑 | 4.6 | 1.4 | 2.5 | 2.6 | 662 |  | 204 | 211 |
| 11 | 一 | C1 | 白米飯 | 米 | 回鍋肉片 | 豬後腿肉 高麗菜 彩椒 蒜 | 季豆干片 | 豆干 四季豆 蒜 | 蔬菜 | 時蔬蛋花湯 | 蛋 時蔬 薑 | 4 | 1.7 | 2.9 | 2.3 | 644 |  | 250 | 100 |
| 12 | 二 | C2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 三杯雞 | 肉雞 紅蘿蔔 洋蔥 九層塔 蒜 | 蛋香時瓜 | 蛋 時瓜 蒜 | 蔬菜 | 味噌海芽湯 | 乾海帶芽 柴魚片 味噌 | 4 | 1.7 | 2.7 | 2.2 | 624 |  | 154 | 159 |
| 13 | 三 | C3 | 油飯特餐 | 米 糯米 | 香酥魚排 | 魚排 白胡椒粉 | 油飯配料 | 豬後腿肉 乾香菇 竹筍 蒜 油蔥酥 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 大骨 薑 | 4.5 | 1.4 | 2.7 | 2.1 | 647 |  | 113 | 80 |
| 14 | 四 | C4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 咖哩雞 | 肉雞 馬鈴薯 洋蔥 紅蘿蔔 咖哩粉 | 雙色花椰 | 青花菜 白花菜 蒜 | 蔬菜 | 綠豆湯圓 | 綠豆 二砂糖 湯圓 | 5 | 1.5 | 2.3 | 1.9 | 646 |  | 165 | 99 |
| 15 | 五 | C5 | 地瓜飯 | 米 地瓜 | 筍干燒肉 | 豬後腿肉 筍干 蒜 | 番茄炒蛋 | 番茄 蛋 蔥 | 蔬菜 | 時蔬粉絲湯 | 高麗菜 冬粉 大骨 薑 | 4.5 | 1.6 | 2.6 | 2.1 | 645 |  | 200 | 123 |
| 18 | 一 | D1 | 白米飯 | 米 | 時瓜絞肉 | 絞肉 時瓜 蒜 | 肉絲花椰 | 豬後腿肉 花椰菜 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 金針蘿蔔湯 | 乾金針 白蘿蔔 大骨 薑 | 4 | 1.9 | 1.9 | 2 | 523 |  | 104 | 111 |
| 19 | 二 | D2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 醬瓜燒雞 | 肉雞 醬瓜 蒜 | 蔬香粉絲 | 冬粉 絞肉 時蔬 乾木耳 蒜 | 蔬菜 | 時蔬大骨湯 | 時蔬 大骨 薑 | 4 | 1.7 | 3.2 | 2 | 589 |  | 103 | 125 |
| 20 | 三 | D3 | 炊粉特餐 | 米粉 | 南瓜燒肉 | 豬後腿肉 南瓜 蒜 | 炊粉配料 | 高麗菜 豬後腿肉 紅蘿蔔 乾香菇 油蔥酥 | 蔬菜 | 糙米粥 | 蛋 糙米 紅蘿蔔 時蔬 乾香菇 | 3.6 | 1.5 | 2 | 2 | 490 |  | 137 | 107 |

**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：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、B1副菜一與B2副菜一對調供應，B1副菜二與B3副菜一對調供應，B3副菜一改為副菜二供應，B3副菜二改為B1副菜二供應，B1湯品改為B3湯品供應，B1湯品改為紫菜湯供應。三、為增加菜單多樣性，採納學校建議，將B3刈包配料改為香滷肉排供應，將C1番茄蛋花湯改為時蔬蛋花湯，將C4綠豆西谷米改為綠豆湯圓供應。四、各廚房湯品中大骨視情況會以雞骨取代供應。

**109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** |
| 4 | 一 | B1 | 白米飯 | 米 | 彩椒豆干 | 豆干 彩椒 青椒 薑 | 筍干凍腐 | 筍干 凍豆腐 薑 | 蔬菜 | 紫菜湯 | 紫菜 薑 | 3.2 | 1.9 | 2.6 | 2.3 | 570 |  | 223 | 212 |
| 5 | 二 | B2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷麵腸 | 麵腸 薑 滷包 | 豆皮時蔬 | 豆皮 時蔬 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 牛蒡湯 | 牛蒡 枸杞子 薑 | 4 | 1.4 | 2 | 2.5 | 578 |  | 212 | 204 |
| 6 | 三 | B3 | 刈包特餐 | 刈包 | 香滷豆包 | 豆包 薑 | 蔬香冬粉 | 冬粉 素絞肉 時蔬 乾木耳 薑 | 蔬菜 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 | 3.2 | 1.3 | 2.5 | 1.9 | 530 |  | 201 | 207 |
| 7 | 四 | B4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 照燒豆干 | 豆干 白蘿蔔 紅蘿蔔 醬油 二砂糖 | 芹香豆腐 | 豆腐 西芹 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 粉圓甜湯 | 粉圓 二砂 糖 | 5.3 | 1.4 | 2.3 | 2.4 | 687 |  | 198 | 189 |
| 8 | 五 | B5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 碎瓜凍腐 | 凍豆腐 醬瓜 時瓜 薑 | 玉米炒蛋 | 蛋 玉米粒 薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 薑 | 4.6 | 1.5 | 2 | 2.6 | 627 |  | 186 | 193 |
| 11 | 一 | C1 | 白米飯 | 米 | 回鍋豆腐 | 豆腐 高麗菜 彩椒 薑 | 季豆干片 | 豆干 四季豆 薑 | 蔬菜 | 時蔬蛋花湯 | 蛋 時蔬 薑 | 4 | 1.7 | 2.1 | 1.9 | 566 |  | 234 | 84 |
| 12 | 二 | C2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 蘿勒豆包 | 豆包 紅蘿蔔 西芹 九層塔 薑 | 蛋香時瓜 | 蛋 時瓜 薑 | 蔬菜 | 味噌海芽湯 | 乾海帶芽 薑 味噌 | 4 | 1.7 | 2.5 | 2.1 | 605 |  | 197 | 157 |
| 13 | 三 | C3 | 油飯特餐 | 米 糯米 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋 | 油飯配料 | 素肉絲 豆干 乾香菇 竹筍 薑 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 薑 | 4.5 | 1.4 | 2 | 1.7 | 577 |  | 263 | 193 |
| 14 | 四 | C4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 咖哩豆干 | 豆干 馬鈴薯 西芹 紅蘿蔔 咖哩粉 | 雙色花椰 | 青花菜 白花菜 素絞肉 薑 | 蔬菜 | 綠豆湯圓 | 綠豆 二砂糖 湯圓 | 5 | 1.5 | 2 | 1.8 | 619 |  | 257 | 180 |
| 15 | 五 | C5 | 地瓜飯 | 米 地瓜 | 筍干豆包 | 豆包 筍干 薑 | 番茄炒蛋 | 番茄 蛋 薑 | 蔬菜 | 時蔬粉絲湯 | 高麗菜 冬粉 薑 | 4.5 | 1.6 | 2.5 | 2.1 | 637 |  | 230 | 101 |
| 18 | 一 | D1 | 白米飯 | 米 | 時瓜干丁 | 豆干 時瓜 薑 | 若絲花椰 | 素肉絲 花椰菜 紅蘿蔔薑 | 蔬菜 | 金針蘿蔔湯 | 乾金針 白蘿蔔 薑 | 4 | 1.9 | 2 | 2 | 528 |  | 516 | 205 |
| 19 | 二 | D2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 醬瓜麵腸 | 麵腸 醬瓜 薑 | 蔬香粉絲 | 冬粉 素絞肉 時蔬 乾木耳 薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 薑 | 4 | 1.5 | 2 | 2 | 518 |  | 109 | 112 |
| 20 | 三 | D3 | 炊粉特餐 | 米粉 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋 | 炊粉配料 | 高麗菜 素絞肉 豆干 紅蘿蔔 乾香菇 | 蔬菜 | 糙米粥 | 蛋 糙米 紅蘿蔔 時蔬 乾香菇 | 3 | 1.6 | 2 | 2 | 450 |  | 282 | 206 |

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

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、B1副菜一與B2副菜一對調供應，B1副菜二與B3副菜一對調供應，B3副菜一改為副菜二供應，B3副菜二改為B1副菜二供應，B1湯品改為B3湯品供應，B1湯品改為紫菜湯供應。三、為增加菜單多樣性，採納學校建議，將B3刈包配料改為香滷豆包供應，將C1番茄蛋花湯改為時蔬蛋花湯，將C4綠豆西谷米改為綠豆湯圓供應。四、各廚房湯品中大骨視情況會以雞骨取代供應。