**109學年度下學期國民小學2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** |
| 22 | 一 | E1 | 白米飯 | 米 | 花生肉片 | 豬後腿肉 油炸花生仁 小黃瓜 紅蘿蔔 蒜 | 燴三鮮 | 鵪鶉蛋 桶筍(麻竹筍) 青椒 紅蘿蔔 沙茶醬 | 蔬菜 | 時蔬大骨湯 | 時蔬 大骨 薑 | 4 | 1.8 | 2 | 2 | 565 |  | 96 | 108 |
| 23 | 二 | E2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷雞翅 | 三節翅 蒜 滷包 | 枸杞時瓜 | 冬瓜 紅蘿蔔 蒜 枸杞子 | 蔬菜 | 味噌豆腐湯 | 豆腐 柴魚片 味噌 | 4 | 1.7 | 1.8 | 2 | 548 |  | 121 | 391 |
| 24 | 三 | E3 | 西式特餐 | 油麵 | 西式配料 | 絞肉 洋蔥 紅蘿蔔 芹菜 番茄 番茄醬 | 豆包豆芽 | 豆包 豆芽菜 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 南瓜濃湯 | 蛋 南瓜 花椰菜玉米濃湯調理包 | 4.3 | 1.7 | 2 | 2.5 | 585 |  | 117 | 189 |
| 25 | 四 | E4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 地瓜燒肉 | 豬後腿肉 地瓜 蒜 | 銀蘿油腐 | 油豆腐 白蘿蔔 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 紅豆湯 | 紅豆 二砂糖 | 5.7 | 1.4 | 2.1 | 2 | 682 |  | 131 | 96 |
| 26 | 五 | E5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 咕咾雞 | 肉雞 鳳梨 洋蔥 番茄醬 蒜 | 紅仁炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 冬瓜薑絲湯 | 冬瓜 薑 | 4.2 | 1.5 | 2.7 | 2.5 | 647 |  | 84 | 199 |

**過敏原警語:「本月產品含有甲殼類、花生、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類、使用亞硫酸鹽類及其相關製品」。**

說明：2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、為符合縣府政策，E2豉香燒雞改為香滷雞翅供應。三、各廚房湯品中大骨視情況會以雞骨取代供應。

**109學年度下學期國民小學2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** |
| 22 | 一 | E1 | 白米飯 | 米 | 花生豆干 | 豆干 油炸花生仁 小黃瓜 紅蘿蔔 薑 | 燴三鮮 | 鵪鶉蛋 桶筍(麻竹筍) 青椒 紅蘿蔔 沙茶醬 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 薑 | 4 | 1.8 | 2 | 2 | 565 |  | 525 | 138 |
| 23 | 二 | E2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷麵腸 | 麵腸 滷包 薑 | 枸杞時瓜 | 冬瓜 紅蘿蔔 薑 枸杞子 | 蔬菜 | 味噌豆腐湯 | 豆腐 味噌 | 4 | 1.7 | 2 | 2 | 563 |  | 121 | 313 |
| 24 | 三 | E3 | 西式特餐 | 油麵 | 西式配料 | 干丁 芹菜 紅蘿蔔 番茄 番茄醬 | 豆包豆芽 | 豆包 豆芽菜 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 南瓜濃湯 | 蛋 南瓜 花椰菜 | 4 | 1.7 | 2.5 | 2 | 600 |  | 661 | 255 |
| 25 | 四 | E4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 蛋 | 銀蘿油腐 | 油豆腐 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 紅豆湯 | 紅豆 二砂糖 | 4 | 1.1 | 2 | 2 | 548 |  | 222 | 115 |
| 26 | 五 | E5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 咕咾豆包 | 豆包 鳳梨 青椒 番茄醬 薑 | 紅仁炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 冬瓜薑絲湯 | 冬瓜 薑 | 4.2 | 1.5 | 2.5 | 2.5 | 632 |  | 116 | 107 |

**過敏原警語:「本月產品含有花生、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、使用亞硫酸鹽類及其相關製品」。**

說明：2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、為符合縣府政策，E2豉香麵腸改為香滷麵腸供應。