**110學年度上學期國民小學10月份葷食菜單-香又香(A案) 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** |
| 1 | 五 | H5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 咖哩絞肉 | 絞肉 馬鈴薯 紅蘿蔔 洋蔥 蒜 咖哩粉 | 海結凍腐 | 海帶結 凍豆腐 蒜 | 蔬菜 | 紫菜湯 | 紫菜 柴魚片 薑 | 5.4 | 1.3 | 2.2 | 2.3 | 679 |  | 246 | 158 |
| 4 | 一 | I1 | 白米飯 | 米 | 茄汁肉絲 | 肉絲 洋蔥 紅蘿蔔 番茄醬 | 回鍋干片 | 豆干 高麗菜 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 金針粉絲湯 | 冬粉 乾金針 薑 | 5 | 1.5 | 3 | 2.5 | 725 |  | 274 | 148 |
| 5 | 二 | I2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷雞翅 | 三節翅 薑 滷包 | 紅仁炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 味噌海芽湯 | 乾海帶芽 柴魚片 味噌 | 5.7 | 1.7 | 2.4 | 2.6 | 739 |  | 245 | 175 |
| 6 | 三 | I3 | 炊粉特餐 | 乾炊粉 | 炊粉配料 | 豬後腿肉 高麗菜 南瓜 紅蘿蔔 油蔥酥 乾香菇 | 豆包豆芽 | 豆芽菜 豆包 紅蘿蔔 乾木耳 | 蔬菜 | 大滷湯 | 脆筍絲 時蔬 蛋 乾木耳 | 3.2 | 1.6 | 2.1 | 4 | 602 |  | 232 | 127 |
| 7 | 四 | I4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 醬瓜燒雞 | 肉雞 醬瓜 紅蘿蔔 蒜 | 肉絲雙仁 | 豬後腿肉 白蘿蔔 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 二砂糖 | 6.1 | 1.6 | 2.3 | 2.5 | 752 |  | 237 | 134 |
| 8 | 五 | I5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 洋芋燒肉 | 豬後腿肉 馬鈴薯 蒜 | 蛋香玉菜 | 蛋 高麗菜 乾香菇 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 冬瓜薑絲湯 | 冬瓜 大骨 薑 | 5.7 | 1.8 | 2.3 | 2.4 | 725 |  | 255 | 157 |
| 12 | 二 | J2 | 白米飯 | 米 | 豆瓣燒雞 | 肉雞 紅蘿蔔 洋蔥 豆瓣醬 | 清炒花椰 | 冷凍花椰菜 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 薑 大骨 | 5.5 | 1.7 | 2.1 | 3 | 720 |  | 248 | 150 |
| 13 | 三 | J3 | 油飯特餐 | 米 糯米 | 滷蛋 | 雞水煮蛋 滷包 | 油飯配料 | 豬後腿肉 乾香菇 桶筍(麻竹筍) 油蔥酥 蒜 | 蔬菜 | 玉米蛋花湯 | 蛋 冷凍玉米粒 薑 | 4 | 1.9 | 3.2 | 3.5 | 725 |  | 234 | 146 |
| 14 | 四 | J4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 京醬肉片 | 豬後腿肉 白蘿蔔 紅蘿蔔 蒜 甜麵醬 | 紅仁炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 粉圓甜湯 | 粉圓 二砂糖 | 5.6 | 1.6 | 2 | 2.9 | 713 |  | 248 | 176 |
| 15 | 五 | J5 | 小米飯 | 米 小米 | 筍香燒雞 | 肉雞 筍干 紅蘿蔔 豆瓣醬 | 豆包豆芽 | 豆芽菜 豆包 乾木耳 蒜 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 大骨 薑 | 5.2 | 1.5 | 2.7 | 2.7 | 726 |  | 237 | 159 |
| 18 | 一 | K1 | 白米飯 | 米 | 蒜泥白肉 | 豬後腿肉 高麗菜 蒜 | 韭菜干片 | 韭菜 豆干 蒜 | 蔬菜 | 海芽湯 | 乾海帶芽 薑 | 5 | 1.2 | 2.7 | 2.5 | 695 |  | 248 | 156 |
| 19 | 二 | K2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 家常燒雞 | 肉雞 刈薯 蒜 紅蘿蔔 | 海結油腐 | 油豆腐 海帶結 蒜 | 蔬菜 | 金針時蔬湯 | 乾金針 大白菜 大骨 薑 | 5 | 1.4 | 3.2 | 2.5 | 738 |  | 247 | 134 |
| 20 | 三 | K3 | 拌飯特餐 | 米 糙米 | 香酥魚排 | 魚排 | 拌飯配料 | 絞肉 洋蔥 三色豆 冷凍玉米粒 乾香菇 油蔥酥 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 大骨 薑 | 5.2 | 1.3 | 2.4 | 2.8 | 703 |  | 239 | 164 |
| 21 | 四 | K4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 白玉燒肉 | 豬後腿肉 白蘿蔔 紅蘿蔔 蒜 | 針菇豆腐 | 豆腐 金針菇 蒜 | 蔬菜 | 仙草甜湯 | 仙草凍 二砂糖 | 5 | 1.3 | 2.1 | 2.5 | 653 |  | 244 | 156 |
| 22 | 五 | K5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 三杯雞 | 肉雞 九層塔 洋蔥 蒜 | 絞肉冬瓜 | 絞肉 冬瓜 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 時蔬蛋花湯 | 時蔬 蛋 薑 | 5.2 | 1.8 | 2.6 | 2.5 | 717 |  | 251 | 175 |
| 25 | 一 | L1 | 白米飯 | 米 | 塔香絞肉 | 絞肉 刈薯 九層塔 | 西滷菜 | 冷凍毛豆仁 大白菜 乾木耳 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 時瓜大骨湯 | 時瓜 薑 大骨 | 5 | 2 | 1.9 | 2 | 633 |  | 101 | 76 |
| 26 | 二 | L2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷雞翅 | 雞翅 薑 滷包 | 絞肉玉菜 | 高麗菜 絞肉 紅蘿蔔蒜 | 蔬菜 | 時蔬大骨湯 | 時蔬 薑 大骨 | 5 | 1.6 | 1.5 | 1.5 | 570 |  | 90 | 112 |
| 27 | 三 | L3 | 咖哩麵食 | 烏龍麵 | 麵食配料 | 絞肉 洋蔥 馬鈴薯 紅蘿蔔 咖哩粉 | 豆包花椰 | 豆包 冷凍花椰菜 | 蔬菜 | 玉米蛋花湯 | 蛋 冷凍玉米粒 薑 | 5.5 | 1.6 | 2.3 | 3.5 | 755 |  | 127 | 237 |
| 28 | 四 | L4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 醬瓜燒雞 | 肉雞 醬瓜 紅蘿蔔 蒜 | 肉絲豆芽 | 肉絲 豆芽菜 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 糖 | 5.8 | 1.5 | 1.5 | 2 | 646 |  | 102 | 471 |
| 29 | 五 | L5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 花生肉片 | 豬後腿肉 紅蘿蔔 小黃瓜 油花生 蒜 | 家常豆腐 | 豆腐 紅蘿蔔 青椒 蒜 | 蔬菜 | 紫菜洋蔥湯 | 乾紫菜 薑 洋蔥 | 5.2 | 0.3 | 2.3 | 2 | 634 |  | 127 | 73 |

**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：10月份菜單編排說明如下：一、每週三蔬菜為有機蔬菜。二、為配合國慶日連假及避免食材重複，10/12(一)主食為白米飯，副菜一為清炒花椰供應。三、因廠商供貨問題，將K2、K4副菜一對調供應。四、為符合縣府要求，調整以下菜單，I3副菜一為豆包豆芽，L3副菜一為豆包花椰供應。