**110學年度上學期國民小學11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 | 一 | M1 | 白米飯 | 米 | 洋蔥肉片 | 豬後腿肉 洋蔥 蒜 | 乾煸季豆 | 絞肉 冷凍菜豆(莢) 蒜 | 蔬菜 | 刈薯蛋花湯 | 刈薯 蛋 薑 | 5 | 1.7 | 2 | 2.1 | 597 |  | 125 | 97 |
| 2 | 二 | M2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 筍干燒雞 | 肉雞 筍干 蒜 | 關東煮 | 紅蘿蔔 白蘿蔔 柴魚片 玉米段 | 蔬菜 | 海芽湯 | 乾海帶芽 薑 | 5.4 | 1.5 | 2.3 | 2 | 632 |  | 115 | 386 |
| 3 | 三 | M3 | 油飯特餐 | 米 糯米 | 香滷雞翅 | 雞翅 薑 滷包 | 油飯配料 | 肉絲 乾香菇 筍丁 蒜 油蔥酥 | 蔬菜 | 味噌洋蔥湯 | 洋蔥 味噌 柴魚片 | 5.5 | 1.3 | 2.7 | 2.2 | 665 |  | 87 | 289 |
| 4 | 四 | M4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 洋芋燉肉 | 豬後腿肉 馬鈴薯 紅蘿蔔 蒜 | 豆包時蔬 | 時蔬 豆包 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 糖 | 6.7 | 1.5 | 1.9 | 2 | 701 |  | 136 | 97 |
| 5 | 五 | M5 | 芝麻飯 | 米 黑芝麻 | 醬瓜燒雞 | 肉雞 醬瓜 蒜 | 玉米炒蛋 | 蛋 冷凍玉米粒 蒜 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 蘿蔔湯 | 大骨 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 | 5.4 | 1.4 | 2.8 | 2.1 | 662 |  | 108 | 494 |
| 8 | 一 | N1 | 白米飯 | 米 | 南瓜燒肉 | 豬後腿肉 南瓜 紅蘿蔔 蒜 | 肉絲甘藍 | 高麗菜 肉絲 紅蘿蔔 乾香菇 蒜 | 蔬菜 | 時瓜大骨湯 | 時瓜 大骨 薑 | 5.5 | 1.7 | 1.9 | 1.8 | 651 |  | 133 | 72 |
| 9 | 二 | N2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 蒜泥白肉 | 豬後腿肉 高麗菜 蒜 | 沙茶凍腐 | 凍豆腐 大白菜 紅蘿蔔 蒜 沙茶醬 | 蔬菜 | 刈薯蛋花湯 | 蛋 刈薯 薑 | 5 | 1.6 | 2.4 | 2 | 660 |  | 261 | 83 |
| 10 | 三 | N3 | 炊粉特餐 | 米粉 | 香酥魚排 | 魚排 | 炊粉配料 | 乾香菇 油蔥酥 紅蘿蔔 洋蔥 高麗菜 肉絲 | 蔬菜 | 大滷湯 | 筍絲 時蔬 蛋 乾木耳 | 2.5 | 1.5 | 2.6 | 2.2 | 507 |  | 162 | 155 |
| 11 | 四 | N4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 瓜仔肉 | 豬後腿肉 醬碎瓜 蒜 冬瓜 | 紅仁炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 仙草甜湯 | 仙草凍 二砂糖 | 5 | 1.4 | 2.5 | 2 | 663 |  | 167 | 234 |
| 12 | 五 | N5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 咖哩雞 | 肉雞 馬鈴薯 洋蔥 紅蘿蔔 咖哩粉 | 塔香海茸 | 海茸 九層塔 蒜 | 蔬菜 | 酸菜金針湯 | 酸菜 乾金針 大骨 薑 | 5.6 | 1.4 | 2.3 | 1.9 | 685 |  | 175 | 222 |
| 15 | 一 | O1 | 白米飯 | 米 | 回鍋肉片 | 豬後腿肉 洋蔥 紅蘿蔔 蒜 | 絞肉瓜粒 | 絞肉 時瓜 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 牛蒡大骨湯 | 牛蒡 大骨 薑 枸杞 | 5 | 2.1 | 2.5 | 3.2 | 734 |  | 248 | 156 |
| 16 | 二 | O2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷雞翅 | 三節翅 薑 滷包 | 刈薯炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 刈薯 蒜 | 蔬菜 | 榨菜肉絲湯 | 榨菜 肉絲 薑 | 5 | 1.5 | 2.9 | 2.7 | 727 |  | 247 | 134 |
| 17 | 三 | O3 | 拌麵特餐 | 麵條 | 冬瓜肉燥 | 絞肉 冬瓜 乾香菇 蒜 | 拌麵配料 | 洋蔥 香油 紅蘿蔔 甜麵醬 蒜 | 蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 乾紫菜 薑 蛋 | 4.4 | 1.5 | 3.3 | 3 | 728 |  | 239 | 164 |
| 18 | 四 | O4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 京醬肉絲 | 肉絲 時蔬 紅蘿蔔 甜麵醬 | 家常豆腐 | 豆腐 三色豆 蒜 | 蔬菜 | 粉圓湯 | 粉圓 二砂糖 | 5.5 | 1.8 | 2.5 | 2.7 | 739 |  | 244 | 156 |
| 19 | 五 | O5 | 地瓜飯 | 米 地瓜 | 塔香燒雞 | 肉雞 杏鮑菇 九層塔 蒜 | 蛋酥白菜 | 蛋 白菜 乾香菇 蒜 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 味噌海芽湯 | 海芽 柴魚片 味噌 洋蔥 | 5.2 | 1.9 | 2.4 | 3 | 727 |  | 251 | 175 |
| 22 | 一 | P1 | 白米飯 | 米 | 茄汁肉絲 | 肉絲 洋蔥 番茄醬 蒜 | 玉米炒蛋 | 蛋 冷凍玉米粒 蒜 | 蔬菜 | 時蔬大骨湯 | 時蔬 薑 大骨 | 5.2 | 1.2 | 2.5 | 2.6 | 699 |  | 251 | 163 |
| 23 | 二 | P2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 豆豉燒雞 | 肉雞 刈薯 豆豉 蒜 | 回鍋干片 | 豆干 高麗菜 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 時瓜大骨湯 | 時瓜 大骨 薑 | 5 | 1.7 | 3 | 2.5 | 730 |  | 250 | 141 |
| 24 | 三 | P3 | 拌飯特餐 | 米 糙米 | 美味肉排 | 肉排 蒜 | 拌飯配料 | 絞肉 紅蘿蔔 高麗菜 洋蔥 蒜 | 蔬菜 | 南瓜濃湯 | 南瓜 洋蔥 蛋 玉米濃湯調理包 | 5.2 | 1.3 | 2.2 | 2.6 | 679 |  | 242 | 171 |
| 25 | 四 | P4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 咖哩絞肉 | 絞肉 馬鈴薯 洋蔥 紅蘿蔔 咖哩粉 | 針菇豆腐 | 豆腐 金針菇 蒜 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 紅豆湯 | 紅豆 二砂糖 | 6.3 | 1.3 | 2.3 | 2.5 | 759 |  | 247 | 163 |
| 26 | 五 | P5 | 小米飯 | 米 小米 | 地瓜燜雞 | 肉雞 地瓜 紅蘿蔔 蒜 | 紅仁炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 大醬湯 | 洋蔥 柴魚片 味噌 | 5.5 | 1.5 | 2.9 | 2.6 | 757 |  | 254 | 182 |
| 29 | 一 | Q1 | 白米飯 | 米 | 花生肉片 | 豬後腿肉 洋蔥 紅蘿蔔 蒜 油花生 | 金珠翠玉 | 絞肉 冷凍玉米粒 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 時蔬大骨湯 | 時蔬 薑 大骨 | 5.5 | 1.4 | 2.1 | 2 | 668 |  | 82 | 90 |
| 30 | 二 | Q2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷雞翅 | 三節翅 薑 滷包 | 洋蔥炒蛋 | 蛋 洋蔥 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 針菇大骨湯 | 金針菇 紅蘿蔔 大骨 薑 | 5 | 1.3 | 2.9 | 2 | 690 |  | 87 | 158 |

**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：11月份菜單編排說明如下：一、每週三蔬菜為有機蔬菜。