**110學年度上學期國民小學12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 | 三 | Q3 | 西式特餐 | 麵條 | 椒鹽魚排 | 魚排 | 茄汁肉醬 | 絞肉 紅蘿蔔 洋蔥 冷凍玉米粒 番茄醬 | 蔬菜 | 花椰濃湯 | 蛋 冷凍花椰菜 馬鈴薯 玉米濃湯調理包 | 5.2 | 1.3 | 2.4 | 3 | 712 |  | 87 | 740 |
| 2 | 四 | Q4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 筍干燒肉 | 豬後腿肉 筍干 蒜 | 芹香豆干 | 豆干 芹菜 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 綠豆西米露 | 綠豆 糖 西谷米 | 6 | 1.2 | 2.7 | 2.5 | 765 |  | 397 | 126 |
| 3 | 五 | Q5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 家常燒雞 | 肉雞 白蘿蔔 紅蘿蔔 蒜 | 蔬香冬粉 | 冬粉 時蔬 紅蘿蔔 乾木耳 蒜 | 蔬菜 | 味噌洋蔥湯 | 洋蔥 柴魚片 味噌 | 6 | 1.6 | 2.2 | 2.5 | 738 |  | 90 | 154 |
| 6 | 一 | R1 | 白米飯 | 米 | 塔香絞肉 | 絞肉 刈薯 九層塔 洋蔥 蒜 | 蛋香白菜 | 蛋 大白菜 乾木耳 蒜 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 紫菜湯 | 紫菜 薑 柴魚片 | 5 | 2.2 | 1.9 | 2.2 | 600 |  | 141 | 396 |
| 7 | 二 | R2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 瓜仔雞 | 肉雞 醬瓜 蒜 | 紅仁炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 大骨 薑 | 5 | 1.7 | 2.7 | 2 | 632 |  | 126 | 179 |
| 8 | 三 | S3 | 炊粉特餐 | 米粉 | 醬燒肉排 | 肉排 滷包 | 炊粉配料 | 高麗菜 絞肉 紅蘿蔔 油蔥酥 乾香菇 蒜 | 蔬菜 | 南瓜濃湯 | 南瓜 蛋 薑 玉米濃湯調理包 洋蔥 | 3.2 | 1.4 | 2 | 1.7 | 486 |  | 124 | 165 |
| 9 | 四 | R4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 洋芋咖哩雞 | 肉雞 馬鈴薯 紅蘿蔔 蒜 洋蔥 咖哩粉 | 絞肉瓜粒 | 絞肉 時瓜 紅蘿蔔 乾木耳 蒜 | 蔬菜 | 粉圓湯 | 粉圓 二砂糖 | 6.2 | 1.7 | 2.4 | 2.2 | 722 |  | 104 | 101 |
| 10 | 五 | R5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 味噌肉片 | 豬後腿肉 洋蔥 紅蘿蔔蒜 味噌 | 肉絲花椰 | 冷凍花椰菜 肉絲 蒜 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 玉米蛋花湯 | 冷凍玉米粒 紅蘿蔔 蛋 薑 | 5.4 | 1.8 | 2 | 2.2 | 632 |  | 134 | 122 |
| 13 | 一 | S1 | 白米飯 | 米 | 銀蘿燒肉 | 豬後腿肉 白蘿蔔 紅蘿蔔 蒜 | 蛋香白菜 | 蛋 大白菜 紅蘿蔔 乾香菇 蒜 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 薑 | 5 | 2.1 | 2 | 2.1 | 647 |  | 176 | 105 |
| 14 | 二 | S2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷雞翅 | 三節翅 滷包 | 玉米三色 | 冷凍玉米粒 紅蘿蔔 蒜 冷凍毛豆仁 刈薯 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 大骨 枸杞 薑 | 5.1 | 1.4 | 2.4 | 1.9 | 658 |  | 145 | 126 |
| 15 | 三 | R3 | 油飯特餐 | 米 糯米 | 香酥魚排 | 魚排 胡椒鹽 | 油飯配料 | 肉絲 乾香菇 桶筍(麻竹筍) 蒜 油蔥酥 | 蔬菜 | 針菇湯 | 紅蘿蔔 金針菇 薑 大骨 | 5.5 | 1.4 | 2.4 | 2.4 | 660 |  | 101 | 99 |
| 16 | 四 | S4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 蔥爆雞丁 | 肉雞 洋蔥 紅蘿蔔 蒜 | 豆包豆芽 | 豆包 豆芽菜 蒜 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 紅豆湯圓 | 紅豆 二砂糖 湯圓 | 6 | 1.4 | 2.5 | 2 | 733 |  | 171 | 89 |
| 17 | 五 | S5 | 小米飯 | 米 小米 | 鐵板肉片 | 豬後腿肉 桶筍(麻竹筍) 紅蘿蔔 蒜 | 麻婆豆腐 | 豆腐 絞肉 蒜 | 蔬菜 | 味噌湯 | 高麗菜 紅蘿蔔 薑 味噌 | 5.2 | 1.4 | 2.7 | 2.1 | 696 |  | 248 | 175 |
| 20 | 一 | T1 | 白米飯 | 米 | 咖哩肉片 | 豬後腿肉 洋蔥 紅蘿蔔 蒜 馬鈴薯 咖哩粉 | 絞肉花椰 | 冷凍花椰菜 紅蘿蔔 蒜 絞肉 | 蔬菜 | 海芽湯 | 乾海帶芽 大骨 薑 | 5.2 | 1.7 | 2.5 | 2.8 | 720 |  | 231 | 183 |
| 21 | 二 | T2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷腿排 | 腿排 滷包 蒜 | 茄汁凍腐 | 凍豆腐 洋蔥 番茄醬 | 蔬菜 | 枸杞時瓜湯 | 時瓜 枸杞 大骨 薑 | 5.5 | 1.4 | 2.3 | 2.8 | 719 |  | 259 | 172 |
| 22 | 三 | T3 | 刈包特餐 | 刈包 | 香滷肉排 | 肉排 滷包 | 酸菜麵腸 | 酸菜 麵腸 蒜 | 蔬菜 | 糙米粥 | 蛋 白米 糙米 紅蘿蔔 乾香菇 | 2.8 | 1.1 | 2.8 | 2.8 | 560 |  | 271 | 159 |
| 23 | 四 | T4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 筍干肉丁 | 豬後腿肉 筍干 蒜 | 豆芽豆干 | 豆干 豆芽菜 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 仙草甜湯 | 仙草凍 二砂糖 | 5.5 | 1.4 | 2.4 | 2.6 | 717 |  | 277 | 158 |
| 24 | 五 | T5 | 芝麻飯 | 米 芝麻(熟) | 醬瓜燒雞 | 肉雞 醬瓜 蒜 | 螞蟻上樹 | 絞肉 冬粉 時蔬 紅蘿蔔 乾木耳 蒜 | 蔬菜 | 白玉大骨湯 | 白蘿蔔 大骨 薑 洋蔥 | 5.2 | 1.5 | 2.6 | 2.8 | 723 |  | 248 | 136 |
| 27 | 一 | A1 | 白米飯 | 米 | 蒜泥白肉 | 豬後腿肉 高麗菜 蒜 醬油膏 | 香炒油腐 | 油豆腐 紅蘿蔔 蒜 洋蔥 | 蔬菜 | 時蔬大骨湯 | 時蔬 大骨 薑 | 5 | 1.5 | 2.4 | 2.3 | 624 |  | 192 | 98 |
| 28 | 二 | A2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷雞翅 | 三節翅 滷包 | 毛豆瓜粒 | 冷凍毛豆仁 時瓜 紅蘿蔔 乾木耳 蒜 | 蔬菜 | 味噌湯 | 乾海帶芽 味噌 薑 | 5 | 1.5 | 2 | 2.3 | 602 |  | 160 | 192 |
| 29 | 三 | A3 | 肉燥麵特餐 | 麵條 | 冬瓜絞肉 | 絞肉 冬瓜 蒜 | 肉絲豆芽 | 肉絲 豆芽菜 紅蘿蔔 乾木耳 蒜 | 蔬菜 | 三絲湯 | 筍絲 時蔬 紅蘿蔔 乾木耳 | 5 | 1.8 | 2 | 2.4 | 613 |  | 125 | 830 |
| 30 | 四 | A4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 豆瓣雞丁 | 肉雞 白蘿蔔 紅蘿蔔 豆瓣醬 | 塔香海茸 | 海帶茸 九層塔 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 二砂糖 | 6 | 1.6 | 2.3 | 2.2 | 686 |  | 138 | 130 |

**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：12月份菜單編排說明如下：一、每週三蔬菜為有機蔬菜。二、為避免食材重複及廠商供貨問題，將R3及S3對調，R1主菜筍干肉丁與T4塔香絞肉對調，R5主食改紫米飯，T2副菜一改為茄汁凍腐，A2主菜香酥魚條改為香滷雞翅供應。三、為配合節慶活動，將S4湯品紅豆西米露改為紅豆湯圓供應。