**110學年度下學期國民小學2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** |
| 7 | 一 | D1 | 白米飯 | 米 | 京醬肉片 | 豬後腿肉 白蘿蔔 紅蘿蔔 甜麵醬 | 蛋香玉菜 | 蛋 高麗菜 大蒜 | 蔬菜 | 冬瓜湯 | 冬瓜 大骨 薑 | 5 | 1.9 | 2.2 | 2.5 | 675 |  | 280 | 176 |
| 8 | 二 | D2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 醬瓜燒雞 | 肉雞 醬瓜 紅蘿蔔 大蒜 | 清炒豆芽 | 豆芽菜 紅蘿蔔 乾木耳 大蒜 | 蔬菜 | 蘿蔔大骨湯 | 白蘿蔔 大骨 薑 | 5.2 | 1.9 | 2.4 | 2.5 | 704 |  | 279 | 151 |
| 9 | 三 | D3 | 油飯特餐 | 米 糯米 | 香滷雞翅 | 三節翅 薑 | 油飯配料 | 肉絲 乾香菇 桶筍(麻竹筍) 油蔥酥 大蒜 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 大骨 薑 | 5.8 | 1.2 | 2.8 | 2.5 | 759 |  | 270 | 185 |
| 10 | 四 | D4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 南瓜燒肉 | 豬後腿肉 南瓜 大蒜 | 鐵板豆腐 | 豆腐 紅蘿蔔 脆筍片 絞肉 大蒜 | 蔬菜 | 枸杞銀耳湯 | 枸杞 白木耳 二砂糖 | 5.5 | 1 | 2.4 | 2.5 | 703 |  | 275 | 176 |
| 11 | 五 | D5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 咕咾雞 | 肉雞 鳳梨罐頭 洋蔥 大蒜 番茄醬 | 冬瓜絞肉 | 絞肉 冬瓜 大蒜 | 蔬菜 | 針菇大骨湯 | 紅蘿蔔 金針菇 大骨 薑 | 5.2 | 1.8 | 2.6 | 2.5 | 717 |  | 283 | 197 |
| 14 | 一 | E1 | 白米飯 | 米 | 洋蔥肉片 | 豬後腿肉 洋蔥 紅蘿蔔 大蒜 | 塔香海根 | 海帶根 九層塔 肉絲 大蒜 | 蔬菜 | 味噌時蔬湯 | 時蔬 味噌 柴魚片 | 5 | 1.8 | 1.9 | 1.5 | 605 |  | 133 | 140 |
| 15 | 二 | E2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香酥魚排 | 魚排 | 咖哩毛豆 | 冷凍毛豆仁 杏鮑菇 洋蔥 紅蘿蔔 咖哩粉 | 蔬菜 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔 大骨 薑 | 5 | 1.6 | 2 | 3 | 675 |  | 75 | 86 |
| 16 | 三 | E3 | 西式特餐 | 麵條 | 香滷雞翅 | 三節翅 薑 | 西式配料 | 絞肉 洋蔥 紅蘿蔔 芹菜 大蒜 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 | 1.5 | 644 |  | 85 | 734 |
| 17 | 四 | E4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 三杯雞 | 肉雞 洋蔥 九層塔 紅蘿蔔 大蒜 | 蛋香白菜 | 蛋 大白菜 大蒜 | 蔬菜 | 紅豆紫米湯 | 紅豆 紫米 二砂糖 | 5.8 | 1.4 | 2.5 | 2.5 | 741 |  | 76 | 147 |
| 18 | 五 | E5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 筍干燒肉 | 豬後腿肉 筍干 大蒜 | 蔬菜佃煮 | 紅蘿蔔 白蘿蔔 玉米段 柴魚片 | 蔬菜 | 紫菜湯 | 紫菜 薑 | 5.7 | 1.4 | 1.7 | 2 | 652 |  | 116 | 83 |
| 21 | 一 | F1 | 白米飯 | 米 | 味噌肉片 | 豬後腿肉 洋蔥 紅蘿蔔 味噌 | 螞蟻上樹 | 冬粉 絞肉 時蔬 乾木耳 蒜 | 蔬菜 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔 大骨 薑 | 6 | 1.7 | 2 | 2 | 703 |  | 69 | 70 |
| 22 | 二 | F2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 瓜仔雞 | 肉雞 醬瓜 大蒜 | 番茄蛋丁 | 番茄 蛋 大蒜 番茄醬 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 大骨 薑 | 5 | 1.5 | 3 | 2 | 703 |  | 152 | 455 |
| 23 | 三 | F3 | 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 | 鹹粥 | 蛋 白米 紅蘿蔔 乾香菇 時瓜 | 2.8 | 1.3 | 2.8 | 2 | 529 |  | 92 | 594 |
| 24 | 四 | F4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 家常燒雞 | 肉雞 白蘿蔔 紅蘿蔔 蒜 | 肉絲花椰 | 冷凍花椰菜 大蒜 肉絲 | 蔬菜 | 粉圓甜湯 | 粉圓 二砂糖 | 5.8 | 1.4 | 2.5 | 1.5 | 696 |  | 72 | 98 |
| 25 | 五 | F5 | 小米飯 | 米 小米 | 咖哩絞肉 | 絞肉 馬鈴薯 洋蔥 紅蘿蔔 咖哩粉 | 滷味雙拼 | 豆干 海帶結 大蒜 | 蔬菜 | 針菇大骨湯 | 紅蘿蔔 金針菇 大骨 薑 | 5.4 | 1.3 | 2.2 | 1.5 | 643 |  | 214 | 137 |

**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、每週三蔬菜為有機蔬菜。二、為避免口味相近，將D5及E4主菜對調，D5改為咕咾雞，E4改為三杯雞。三、為配合政府推廣三章一Q政策，E3主菜改為香滷雞翅，F4主菜改為家常燒雞供應。四、因廠商缺貨，E1副菜一塔香海茸改為塔香海根，F2副菜一番茄豆腐改為番茄蛋丁供應。