**110學年度下學期國民小學3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 | 二 | G2 | 白米飯 | 米 | 香滷雞翅 | 三節翅 滷包 | 絞肉時瓜 | 絞肉 時瓜 大蒜 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 榨菜針菇湯 | 榨菜 金針菇 大骨 薑 | 5 | 1.7 | 2.5 | 2.1 | 675 |  | 230 | 439 |
| 2 | 三 | G3 | 拌麵特餐 | 麵條 | 香酥魚排 | 魚排 | 拌麵配料 | 絞肉 紅蘿蔔 洋蔥 大蒜 甜麵醬 香油 | 蔬菜 | 味噌豆腐湯 | 柴魚片 味噌 豆腐 | 5 | 1.1 | 2.7 | 1.9 | 666 |  | 589 | 435 |
| 3 | 四 | G4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 豉香燒雞 | 肉雞 洋蔥 豆豉 大蒜 | 芹香豆芽 | 豆芽菜 芹菜 大蒜 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 紅豆湯 | 紅豆 二砂糖 | 5.6 | 1.5 | 2.3 | 1.9 | 688 |  | 273 | 104 |
| 4 | 五 | G5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 打拋豬 | 絞肉 刈薯 九層塔 洋蔥 大蒜 番茄糊 | 西滷菜 | 冷凍毛豆仁 大白菜 乾木耳 紅蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 南瓜濃湯 | 蛋 南瓜 紅蘿蔔 玉米濃湯調理包 | 5.4 | 2.1 | 2.1 | 2.1 | 683 |  | 347 | 114 |
| 7 | 一 | H1 | 白米飯 | 米 | 鐵板肉片 | 豬後腿肉 脆筍片 紅蘿蔔 大蒜 | 蛋香花椰 | 蛋 冷凍花椰菜 大蒜 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 金針湯 | 乾金針 榨菜 薑 豬骨 | 5 | 1.6 | 2 | 1.8 | 621 |  | 321 | 206 |
| 8 | 二 | H2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 地瓜燒肉 | 豬後腿肉 地瓜 大蒜 | 西滷菜 | 冷凍毛豆仁 大白菜 乾木耳 紅蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 大黃瓜湯 | 大黃瓜 紅蘿蔔 豬骨 薑 | 5.7 | 1.9 | 1.8 | 1.9 | 667 |  | 264 | 117 |
| 9 | 三 | H3 | 油飯特餐 | 米 糯米 | 香滷雞翅 | 三節翅 滷包 | 油飯配料 | 肉絲 乾香菇 桶筍(麻竹筍) 油蔥酥 大蒜 | 蔬菜 | 玉菜大骨湯 | 高麗菜 紅蘿蔔 豬骨 薑 | 5.5 | 1.2 | 1.8 | 1.5 | 618 |  | 312 | 132 |
| 10 | 四 | H4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 瓜仔肉燥 | 絞肉 醬瓜 大蒜 | 蛋香刈薯 | 蛋 刈薯 大蒜 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 二砂糖 | 5.8 | 1.6 | 2 | 1.8 | 677 |  | 285 | 89 |
| 11 | 五 | H5 | 小米飯 | 米 小米 | 咖哩雞 | 肉雞 南瓜 紅蘿蔔 洋蔥 咖哩粉 | 沙茶冬粉 | 冬粉 時蔬 乾木耳 大蒜 絞肉 沙茶醬 | 蔬菜 | 味噌海芽湯 | 乾海帶芽 味噌 薑 | 6.4 | 1 | 2.5 | 1.8 | 742 |  | 290 | 168 |
| 14 | 一 | I1 | 白米飯 | 米 | 茄汁肉絲 | 豬後腿肉 洋蔥 紅蘿蔔 番茄糊 大蒜 番茄醬 | 絞肉玉菜 | 高麗菜 紅蘿蔔 大蒜 絞肉 | 蔬菜 | 蘿蔔大骨湯 | 白蘿蔔 豬骨 薑 | 5 | 1.4 | 2.6 | 2 | 670 |  | 216 | 162 |
| 15 | 二 | I2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 三杯雞 | 肉雞 刈薯 九層塔 大蒜 | 毛豆白菜 | 大白菜 冷凍毛豆仁 紅蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 紫菜 蛋 柴魚片 薑 | 5.1 | 1.7 | 2.6 | 2.1 | 689 |  | 247 | 167 |
| 16 | 三 | I3 | 刈包特餐 | 刈包 | 香滷肉排 | 肉排 滷包 | 酸菜麵腸 | 酸菜 麵腸 大蒜 | 蔬菜 | 糙米粥 | 蛋 糙米 紅蘿蔔 乾香菇 扁蒲 | 2.3 | 1.4 | 2.5 | 2.1 | 478 |  | 188 | 133 |
| 17 | 四 | I4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 醬瓜燒雞 | 肉雞 醬瓜 大蒜 | 絞肉豆芽 | 豆芽菜 絞肉 韭菜 紅蘿 蔔大蒜 | 蔬菜 | 黑糖湯圓 | 小湯圓 黑糖 | 5.7 | 1.5 | 2.6 | 2.1 | 726 |  | 233 | 171 |
| 18 | 五 | I5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 洋芋燒肉 | 豬後腿肉 馬鈴薯 紅蘿蔔 大蒜 | 針菇豆腐 | 金針菇 豆腐 紅蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 冬瓜薑絲湯 | 冬瓜 薑 | 5.7 | 1.7 | 2.6 | 2.1 | 731 |  | 253 | 173 |
| 21 | 一 | J1 | 白米飯 | 米 | 咖哩絞肉 | 絞肉 馬鈴薯 洋蔥 紅蘿蔔 咖哩粉 | 香滷蛋丁 | 雞蛋 滷包 大蒜 | 蔬菜 | 白菜番茄湯 | 大白菜 番茄 薑 | 5.4 | 1.8 | 2.5 | 2.1 | 705 |  | 259 | 168 |
| 22 | 二 | J2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 鳳梨燒雞 | 肉雞 鳳梨豆醬 冬瓜 大蒜 | 滷味雙拼 | 豆干 海帶結 大蒜 | 蔬菜 | 味噌海芽湯 | 乾海帶芽 味噌 薑 | 5 | 1.1 | 2.8 | 2 | 678 |  | 149 | 137 |
| 23 | 三 | J3 | 拌麵特餐 | 麵條 | 香滷雞翅 | 三節翅 滷包 | 拌麵配料 | 絞肉 紅蘿蔔 高麗菜 洋蔥 油蔥酥 甜麵醬 | 蔬菜 | 蘿蔔大骨湯 | 白蘿蔔 豬骨 薑 | 5 | 1.5 | 2.3 | 2.2 | 659 |  | 223 | 156 |
| 24 | 四 | J4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 沙茶肉片 | 豬後腿肉 刈薯 紅蘿蔔 沙茶醬 | 白菜肉末 | 大白菜 絞肉 紅蘿蔔 乾香菇 大蒜 | 蔬菜 | 粉圓甜湯 | 粉圓 二砂糖 | 6.3 | 1.8 | 2.5 | 2.1 | 768 |  | 268 | 177 |
| 25 | 五 | J5 | 芝麻飯 | 米 芝麻(熟) | 豆瓣雞丁 | 肉雞 白蘿蔔 紅蘿蔔 豆瓣醬 | 刈薯炒蛋 | 雞蛋 刈薯 大蒜 | 蔬菜 | 玉菜大骨湯 | 高麗菜 紅蘿蔔 豬骨 薑 | 5 | 1.4 | 2.6 | 2.2 | 679 |  | 216 | 164 |
| 28 | 一 | K1 | 白米飯 | 米 | 蒜泥白肉 | 豬後腿肉 高麗菜 大蒜 | 芹香干片 | 芹菜 豆干 紅蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 紫菜 蛋 柴魚片 薑 | 5 | 1.3 | 2.9 | 2.5 | 713 |  | 248 | 156 |
| 29 | 二 | K2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 打拋豬 | 絞肉 刈薯 九層塔 番茄 大蒜 | 菜脯蛋 | 蛋 碎脯 大蒜 | 蔬菜 | 牛蒡大骨湯 | 牛蒡 豬骨 枸杞 薑 | 5 | 1.4 | 2.7 | 2.5 | 700 |  | 247 | 134 |
| 30 | 三 | K3 | 炊粉特餐 | 米粉 | 香酥魚條 | 香酥魚柳 | 炊粉配料 | 高麗菜 絞肉 洋蔥 乾香菇 油蔥酥 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 三絲羹湯 | 脆筍絲 刈薯 蛋 乾木耳 | 1.7 | 1.4 | 2.6 | 2.5 | 462 |  | 239 | 164 |
| 31 | 四 | K4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 白玉燒肉 | 豬後腿肉 白蘿蔔 紅蘿蔔 大蒜 | 麻婆豆腐 | 豆腐 絞肉 大蒜 豆瓣醬 | 蔬菜 | 銀耳甜湯 | 白木耳 二砂糖 枸杞 | 5 | 1.1 | 2.8 | 2.5 | 700 |  | 244 | 156 |

**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：3月份菜單編排說明如下：一、每週三蔬菜為有機蔬菜。二、本菜單豬骨會以雞骨取代。三、為配合三章一Q政策，H5副菜一改為沙茶冬粉，J2副菜一改為滷味雙拼，J3主菜改為香滷雞翅供應。四、因二二八連假備貨不及，將G2主食改白米飯供應。五、因菜色重複及廠商貨源不足，調整以下菜色：H1主菜改為鐵板肉片，H3主菜改為香滷雞翅，H4主菜改為瓜仔肉燥，H5主食改為小米飯，J1副菜一改為香滷蛋丁，J5副菜一改為刈薯炒蛋供應。