**109學年度上學期國民小學10月份葷食菜單-馨儂**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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** |
| 5 | 一 | I1 | 白米飯 | 米 | 瓜仔肉 | 絞肉 醬碎瓜 蒜 刈薯 | 白醬白菜 | 大白菜 玉米粒 紅蘿蔔 中筋麵粉 人造奶油 | 蔬菜 | 冬菜蛋花湯 | 時蔬 蛋 冬菜 乾香菇  薑 | 4.1 | 2 | 1.9 | 2 | 532 |  | 92 | 361 |
| 6 | 二 | I2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 美味大雞腿 | 骨腿 薑 滷包 | 田園花椰 | 馬鈴薯 花椰菜 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 玉米濃湯 | 蛋 玉米醬罐頭 玉米粒洋蔥 濃湯粉 | 4.8 | 1.6 | 2 | 2 | 576 |  | 82 | 79 |
| 7 | 三 | I3 | 咖哩麵食 | 乾麵條 | 醬燒肉排 | 肉排 蒜 | 麵食配料 | 絞肉 洋蔥 馬鈴薯  紅蘿蔔 咖哩粉 | 蔬菜 | 味噌湯 | 白蘿蔔 薑 味噌 | 5 | 1.4 | 2.1 | 2 | 591 |  | 527 | 515 |
| 8 | 四 | I4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 筍干燒雞 | 肉雞 筍干 紅蘿蔔 薑 | 家常油腐 | 油豆腐 玉米筍 青椒 洋蔥 蒜 | 蔬菜 | 地瓜西谷米 | 地瓜 西谷米 二砂糖 | 4.9 | 1.2 | 3.1 | 2 | 607 |  | 138 | 229 |
| 12 | 一 | J1 | 白米飯 | 米 | 豆瓣雞丁 | 肉雞 紅蘿蔔 洋蔥 豆瓣醬 | 肉絲花菜 | 豬後腿肉 花椰菜 蒜 | 蔬菜 | 海芽蛋花湯 | 乾海帶芽 蛋 薑 | 4 | 1.8 | 2.6 | 2 | 610 |  | 127 | 124 |
| 13 | 二 | J2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 地瓜燉肉 | 豬後腿肉 地瓜 蒜 | 毛豆白菜 | 大白菜 毛豆 紅蘿蔔 乾香菇 | 蔬菜 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔 薑 大骨 | 4.7 | 1.8 | 2.5 | 2 | 652 |  | 142 | 109 |
| 14 | 三 | J3 | 丼飯特餐 | 米 糙米 | 香滷雞翅 | 三節翅 薑 滷包 | 丼飯配料 | 高麗菜 洋蔥 絞肉 紅蘿蔔 海苔絲 柴魚片 | 蔬菜 | 味噌時蔬湯 | 味噌 時蔬 豆腐 | 4 | 1.5 | 2.7 | 2 | 610 |  | 150 | 263 |
| 15 | 四 | J4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 京醬肉片 | 豬後腿肉 刈薯 紅蘿蔔 蒜 | 燴三鮮 | 竹筍 玉米筍 豬後腿肉 紅蘿蔔 毛豆 沙茶醬 | 蔬菜 | 紅豆紫米湯 | 紅豆 二砂糖 紫米 | 4.8 | 1.6 | 2.3 | 2 | 639 |  | 105 | 319 |
| 16 | 五 | J5 | 小米飯 | 米 小米 | 咖哩絞肉 | 絞肉 馬鈴薯 洋蔥 紅蘿蔔 咖哩粉 | 蔬香冬粉 | 冬粉 絞肉 時蔬 乾木耳 蒜 | 蔬菜 | 時蔬大骨湯 | 時蔬 大骨 薑 | 5.1 | 1.5 | 2.7 | 2 | 687 |  | 119 | 96 |
| 19 | 一 | K1 | 白米飯 | 米 | 南瓜燒肉 | 豬後腿肉 南瓜 蒜 | 芹香豆干 | 豆干 西芹 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 玉米蛋花湯 | 玉米粒 蛋 大骨 薑 | 4 | 1.4 | 2.7 | 1.5 | 585 |  | 168 | 77 |
| 20 | 二 | K2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷肉排 | 肉排 | 番茄豆腐 | 番茄豆腐 蒜 | 蔬菜 | 牛蒡湯 | 牛蒡 大骨 枸杞子 薑 | 4.4 | 1.7 | 2.6 | 2 | 636 |  | 79 | 163 |
| 21 | 三 | K3 | 拌飯特餐 | 米 糙米 | 香酥魚排 | 巴沙魚 白胡椒粉 | 拌飯配料 | 絞肉 洋蔥 時蔬 油蔥酥 玉米粒 蒜 | 蔬菜 | 大滷湯 | 豬後腿肉 時蔬 竹筍 紅蘿蔔 乾木耳 | 4.5 | 1.4 | 2.2 | 2 | 605 |  | 81 | 100 |
| 22 | 四 | K4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 花生肉片 | 豬後腿肉 油炸花生 小黃瓜 紅蘿蔔 蒜 | 珍菇油腐 | 油豆腐 金針菇 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 冬瓜粉園湯 | 冬瓜磚 粉圓 二砂糖 | 4.5 | 1.5 | 2.6 | 2 | 638 |  | 58 | 157 |
| 23 | 五 | K5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 豆瓣燒雞 | 肉雞 白蘿蔔 紅蘿蔔 豆瓣醬 蒜 | 木須炒蛋 | 蛋 時蔬 乾木耳 蒜 | 蔬菜 | 時蔬大骨湯 | 時蔬 大骨 薑 | 4 | 1.7 | 0.6 | 2 | 458 |  | 115 | 153 |
| 26 | 一 | L1 | 白米飯 | 米 | 豆豉肉片 | 豬後腿肉 洋蔥 豆豉 蒜 紅蘿蔔 | 玉米炒蛋 | 蛋 玉米粒 蒜 | 蔬菜 | 針菇時蔬湯 | 時蔬 金針菇 薑 大骨 | 4.2 | 1.3 | 2.5 | 2.5 | 627 |  | 95 | 135 |
| 27 | 二 | L2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 打拋豬 | 絞肉 刈薯 九層塔 番茄 蒜 | 鴨黃豆腐煲 | 鴨鹹蛋 南瓜 紅蘿蔔 蒜 豆腐 | 蔬菜 | 金針時蔬湯 | 乾金針 時蔬 大骨 薑 | 4.2 | 1.4 | 2.5 | 2 | 607 |  | 142 | 246 |
| 28 | 三 | L3 | 油飯特餐 | 米 糯米 | 香滷雞翅 | 三節翅 薑 滷包 | 油飯配料 | 豆干 乾香菇 竹筍 蒜 油蔥酥 | 蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 乾紫菜 薑 蛋 | 4.5 | 1 | 2.8 | 2 | 640 |  | 198 | 168 |
| 29 | 四 | L4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 三杯雞 | 肉雞 洋蔥 杏鮑菇 九層塔 蒜 薑 | 絞肉瓜香 | 時瓜 絞肉 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 二砂糖 | 5 | 1.8 | 2.4 | 2 | 665 |  | 93 | 138 |
| 30 | 五 | L5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 咖哩絞肉 | 絞肉 馬鈴薯 洋蔥 紅蘿蔔 咖哩粉 | 塔香海根 | 海根 九層塔 蒜 | 蔬菜 | 時瓜大骨湯 | 時瓜 大骨 薑 | 5.2 | 1.7 | 1.8 | 2.5 | 654 |  | 130 | 206 |

**過敏原警語:「本月產品含有雞蛋、麩質、花生、大豆、海鮮、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、每周二蔬菜為有機蔬菜。二、為符合縣政府政策將I2主菜改為美味大雞腿供應。三、各廚房菜單中，蒜與薑可視情況相互等量取代