**109學年度上學期國民小學8、9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** |
| 31 | 一 | D1 | 白米飯 | 米 | 時瓜絞肉 | 絞肉 時瓜 蒜 | 肉絲花椰 | 豬後腿肉 花椰菜 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 金針蘿蔔湯 | 乾金針 白蘿蔔 大骨 薑 | 4 | 1.9 | 1.9 | 2 | 523 |  | 104 | 111 |
| 1 | 二 | D2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 美味大雞腿 | 骨腿 蒜或薑 滷包 | 蔬香粉絲 | 冬粉 絞肉 時蔬 乾木耳 蒜 | 蔬菜 | 時蔬大骨湯 | 時蔬 大骨 薑 | 4 | 1.7 | 3.2 | 2 | 589 |  | 103 | 125 |
| 2 | 三 | D3 | 炊粉特餐 | 米粉 | 南瓜燒肉 | 豬後腿肉 南瓜 蒜 | 炊粉配料 | 高麗菜 豬後腿肉 紅蘿蔔 乾香菇 油蔥酥 | 蔬菜 | 糙米粥 | 蛋 糙米 紅蘿蔔 時蔬 乾香菇 | 3.6 | 1.5 | 2 | 2 | 490 |  | 137 | 107 |
| 3 | 四 | D4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 茄汁肉絲 | 豬後腿肉 番茄 洋蔥 蒜 | 蛋香時蔬 | 蛋 時蔬 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 仙草蜜 | 仙草蜜 二砂糖 | 4 | 1.8 | 1.9 | 2 | 520 |  | 130 | 120 |
| 4 | 五 | D5 | 小米飯 | 米 小米 | 三杯雞 | 肉雞 洋蔥 九層塔 紅蘿蔔 蒜 | 肉絲時瓜 | 豬後腿肉 時瓜 乾木耳 蒜 | 蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 乾紫菜 蛋 薑 | 4.2 | 1.7 | 3.4 | 2 | 614 |  | 104 | 129 |
| 7 | 一 | E1 | 白米飯 | 米 | 地瓜燒肉 | 豬後腿肉 地瓜 蒜 | 季豆炒蛋 | 蛋 四季豆 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 時蔬大骨湯 | 時蔬 大骨 薑 | 4.7 | 1.6 | 2.8 | 2.3 | 683 |  | 102 | 113 |
| 8 | 二 | E2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 豉香燒雞 | 肉雞 時蔬 豆豉 蒜 | 清炒高麗 | 高麗菜 乾香菇 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 味噌豆腐湯 | 豆腐 柴魚片 味噌 | 4 | 1.6 | 2.6 | 2.5 | 628 |  | 170 | 357 |
| 9 | 三 | E3 | 西式特餐 | 油麵 | 香炸魚排 | 巴沙魚 | 西式配料 | 絞肉 洋蔥 紅蘿蔔 西芹 蒜 番茄醬 | 蔬菜 | 時瓜大骨湯 | 時瓜 大骨 薑 | 4 | 1.4 | 3 | 2.7 | 662 |  | 223 | 1168 |
| 10 | 四 | E4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 花生肉片 | 豬後腿肉 油炸花生仁 小黃瓜 紅蘿蔔 蒜 | 家常豆腐 | 豆腐 三色豆 絞肉 蒜 | 蔬菜 | 紅豆湯 | 紅豆 二砂糖 | 4.8 | 1.6 | 3.1 | 2.7 | 730 |  | 155 | 49 |
| 11 | 五 | E5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 咕咾雞 | 肉雞 鳳梨 洋蔥 番茄醬 蒜 | 紅仁炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 南瓜濃湯 | 蛋 南瓜 洋蔥 濃湯粉 | 4.6 | 1.4 | 2.8 | 2.3 | 671 |  | 79 | 134 |
| 14 | 一 | F1 | 白米飯 | 米 | 洋蔥豬柳 | 豬後腿肉 洋蔥 紅蘿蔔 蒜 | 回鍋干片 | 豆干 青椒 乾木耳 | 蔬菜 | 珍菇湯 | 金針菇 紅蘿蔔 薑 大骨 | 4 | 1.4 | 3 | 1.5 | 608 |  | 375 | 118 |
| 15 | 二 | F2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 咖哩雞 | 肉雞 馬鈴薯 洋蔥 紅蘿蔔 咖哩粉 | 肉絲花椰 | 豬後腿肉 花椰菜 蒜 | 蔬菜 | 玉米蛋花湯 | 玉米粒 紅蘿蔔 蛋 薑 | 4.2 | 1.2 | 2.6 | 2 | 609 |  | 65 | 154 |
| 16 | 三 | F3 | 丼飯特餐 | 米 糙米 | 香滷棒腿 | 棒腿 | 丼飯配料 | 高麗菜 洋蔥 絞肉 紅蘿蔔 海苔絲 柴魚片 | 蔬菜 | 時蔬大骨湯 | 時蔬 大骨 薑 | 4 | 1.4 | 2.9 | 2 | 623 |  | 96 | 164 |
| 17 | 四 | F4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 泡菜肉片 | 豬後腿肉 高麗菜 台式泡菜 蒜 | 肉絲時瓜 | 豬後腿肉 時瓜 紅蘿蔔 乾木耳 蒜 | 蔬菜 | 冬瓜粉圓湯 | 冬瓜磚 粉圓 二砂糖 | 5 | 1.7 | 1.9 | 1.5 | 603 |  | 77 | 86 |
| 18 | 五 | F5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 醬燒雞 | 肉雞 刈薯 紅蘿蔔 蒜 | 銀蘿凍腐 | 凍豆腐 白蘿蔔 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 番茄洋蔥湯 | 番茄 洋蔥 薑 大骨 | 4.2 | 1.7 | 2.9 | 2 | 644 |  | 152 | 172 |
| 21 | 一 | G1 | 白米飯 | 米 | 京醬肉絲 | 豬後腿肉 洋蔥 紅蘿蔔 甜麵醬 | 紅仁炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 金針湯 | 乾金針 酸菜 大骨 薑 | 4 | 1.4 | 2.4 | 2.5 | 608 |  | 287 | 263 |
| 22 | 二 | G2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 鳳梨燒雞 | 肉雞 冬瓜 鳳梨 蒜 | 毛豆玉菜 | 毛豆 高麗菜 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 時瓜大骨湯 | 時瓜 大骨 薑 | 4 | 2.1 | 2.6 | 2.5 | 640 |  | 231 | 220 |
| 23 | 三 | G3 | 拉麵特餐 | 拉麵 | 酥炸魚條 | 巴沙魚 白胡椒粉 | 香滷筍干 | 筍干 蒜 | 蔬菜 | 拌麵味噌湯 | 洋蔥 柴魚片 味噌 海帶芽 大骨 | 4.8 | 1.4 | 2.2 | 2.9 | 667 |  | 265 | 210 |
| 24 | 四 | G4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 打拋豬 | 絞肉 刈薯 九層塔 洋蔥 番茄 蒜 | 蛋香花椰 | 蛋 花椰菜 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 紅豆湯圓 | 紅豆 湯圓 二砂糖 | 5.3 | 1.6 | 2.2 | 2.4 | 684 |  | 201 | 189 |
| 25 | 五 | G5 | 小米飯 | 米 小米 | 蒜泥白肉 | 豬後腿肉 高麗菜 醬油膏 蒜 | 蘿蔔麵腸 | 麵腸 白蘿蔔 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 時蔬雞湯 | 肉雞 時蔬 薑 | 4.2 | 1.8 | 2.6 | 2.4 | 642 |  | 204 | 211 |
| 26 | 六 | H5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 香滷雞翅 | 三節翅 薑 滷包 | 紅燒油腐 | 油豆腐 紅蘿蔔 青椒 蒜 | 蔬菜 | 時蔬大骨湯 | 時蔬 大骨 薑 | 4.2 | 1.3 | 3 | 2.2 | 651 |  | 221 | 119 |
| 28 | 一 | H1 | 白米飯 | 米 | 芝麻燒雞 | 肉雞 時蔬 紅蘿蔔 白芝麻 蒜 | 沙茶冬粉 | 冬粉 時蔬 乾木耳 蒜 沙茶醬 | 蔬菜 | 味噌海芽湯 | 海帶芽 時蔬 味噌 | 5 | 1.5 | 2.3 | 1.9 | 646 |  | 172 | 130 |
| 29 | 二 | H2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 咖哩肉絲 | 豬後腿肉 馬鈴薯 紅蘿蔔 洋蔥 蒜 咖哩粉 | 蛋香白菜 | 大白菜 蛋 紅蘿蔔 乾香菇 蒜 | 蔬菜 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔 薑 大骨 | 4.2 | 1.9 | 2.1 | 2 | 589 |  | 177 | 108 |
| 30 | 三 | H3 | 油飯特餐 | 米 糯米 | 回鍋肉片 | 豬後腿肉 洋蔥 蒜 紅蘿蔔 | 油飯配料 | 豆干 乾香菇 竹筍 蒜 油蔥酥 | 蔬菜 | 時蔬蛋花湯 | 時蔬 蛋 薑 | 4.5 | 1.3 | 2.7 | 2 | 640 |  | 272 | 101 |

**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:8、9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D2主菜改為美味大雞腿供應。三、G3拉麵特餐請將湯品拌入拉麵並加上其他副菜