**109學年度上學期國民小學11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** |
| 2 | 一 | M1 | **白米飯** | **米** | **茄汁肉片** | 豬後腿肉 洋蔥 番茄 番茄醬 | 毛豆瓜粒 | 時瓜 毛豆 紅蘿蔔 蒜 | **蔬菜** | **玉米蛋花湯** | 蛋 玉米粒 薑 大骨 | 4.1 | 1.9 | 2.2 | 2 | 590 |  | 287 | 263 |
| 3 | 二 | M2 | **糙米飯** | **米 糙米** | **美味大雞腿** | 大雞腿 滷包 薑 | 關東煮 | 油豆腐 白蘿蔔 柴魚片 玉米段 | **有機蔬菜** | **刈薯湯** | 刈薯 大骨 薑 紅蘿蔔 | 4.2 | 1.7 | 2.7 | 2 | 629 |  | 268 | 220 |
| 4 | 三 | M3 | **拌飯特餐** | **米 糙米** | **美味大雞腿** | 大雞腿 滷包 薑 | 拌飯配料 | 絞肉 洋蔥 玉米粒 油蔥酥 紅蘿蔔 | **蔬菜** | **三絲羹湯** | 蛋 筍絲 金針菇 紅蘿蔔 乾木耳 | 4.1 | 1.3 | 2.4 | 2.1 | 594 |  | 253 | 210 |
| 5 | 四 | M4 | **糙米飯** | **米 糙米** | **銀蘿燒肉** | 豬後腿肉 白蘿蔔 紅蘿蔔 蒜 | 滷味雙拼 | 豆干 海帶結 薑 滷包 | **蔬菜** | **紅豆湯** | 紅豆 二砂糖 | 4.8 | 1.4 | 2.2 | 2 | 626 |  | 258 | 189 |
| 6 | 五 | M5 | **芝麻飯** | **米 黑芝麻(熟)** | **醬瓜燒雞** | 肉雞 醬碎瓜 蒜 | 季豆炒蛋 | 蛋 冷凍菜豆 蒜 紅蘿蔔 | **蔬菜** | **味噌豆腐湯** | 味噌 柴魚片 豆腐 | 4 | 1.3 | 3.1 | 2.2 | 644 |  | 277 | 211 |
| 9 | 一 | N1 | **白米飯** | **米** | **地瓜燉肉** | 豬後腿肉 地瓜 紅蘿蔔 蒜 | 肉絲甘藍 | 高麗菜 肉絲 紅蘿蔔 乾香菇 蒜 | **蔬菜** | **時蔬湯** | 時蔬 薑 | 4.6 | 1.8 | 2.3 | 2.1 | 634 |  | 262 | 101 |
| 10 | 二 | N2 | **糙米飯** | **米 糙米** | **香滷腿排** | 雞腿排 薑 滷包 | 番茄炒蛋 | 番茄 蛋 蒜 | **有機蔬菜** | **紫菜蛋花湯** | 乾紫菜 蛋 薑 | 4 | 1.2 | 2.8 | 2 | 610 |  | 162 | 148 |
| 11 | 三 | N3 | **刈包特餐** | **刈包** | **刈包配料** | 豬後腿肉 酸菜 薑 | 家常豆腐 | 豆腐 絞肉 三色豆 蒜 | **蔬菜** | **米粉羹** | 蛋 筍絲 炊粉 紅蘿蔔 乾木耳 | 3 | 1.4 | 3 | 2.2 | 569 |  | 253 | 162 |
| 12 | 四 | N4 | **糙米飯** | **米 糙米** | **三杯雞** | 肉雞 洋蔥 紅蘿蔔 九層塔 蒜 薑 | 芹香麵腸 | 麵腸 紅蘿蔔 西芹 蒜 | **蔬菜** | **仙草甜湯** | 仙草凍 二砂糖 | 4 | 2 | 3 | 2.5 | 668 |  | 164 | 154 |
| 13 | 五 | N5 | **紫米飯** | **米 紫米** | **咖哩雞** | 肉雞 馬鈴薯 洋蔥 紅蘿蔔 | 塔香海茸 | 海茸 九層塔 蒜 | **蔬菜** | **白玉大骨湯** | 白蘿蔔 大骨 薑 | 4.4 | 1.7 | 2.3 | 2 | 613 |  | 181 | 155 |
| 16 | 一 | O1 | **白米飯** | **米** | **蔥燒肉片** | 豬後腿肉 洋蔥 紅蘿蔔 蒜 | 肉絲瓜粒 | 豬後腿肉 冬瓜 紅蘿蔔 蒜 | **蔬菜** | **時蔬湯** | 時蔬 大骨 薑 | 4 | 2 | 2 | 2 | 530 |  | 136 | 148 |
| 17 | 二 | O2 | **糙米飯** | **米 糙米** | **豆豉燒雞** | 肉雞 時蔬 豆豉 紅蘿蔔 蒜 | 毛豆玉菜 | 毛豆 高麗菜 乾木耳 蒜 | **有機蔬菜** | **羅宋湯** | 番茄 西芹 大骨 薑洋蔥 | 4 | 1.9 | 2.5 | 2 | 556 |  | 94 | 90 |
| 18 | 三 | O3 | **丼飯特餐** | **米 糙米** | **椒鹽魚排** | 魚排 | 丼飯配料 | 絞肉 紅蘿蔔 時蔬 玉米粒 蒜 海苔 | **蔬菜** | **蘿蔔海芽湯** | 海帶芽 薑 白蘿蔔 | 4.2 | 1.2 | 2.3 | 2 | 541 |  | 78 | 75 |
| 19 | 四 | O4 | **糙米飯** | **米 糙米** | **京醬肉絲** | 豬後腿肉 時蔬 紅蘿蔔 甜麵醬 | 豆包豆芽 | 豆包 豆芽菜 紅蘿蔔 蒜 | **蔬菜** | **綠豆西米露** | 綠豆 西谷米 二砂糖 | 5 | 1.6 | 2.3 | 2 | 607 |  | 114 | 60 |
| 20 | 五 | O5 | **地瓜飯** | **米 地瓜** | **白玉燒雞** | 肉雞 白蘿蔔 紅蘿蔔 蒜 | 金珠時蔬 | 玉米粒 時蔬 紅蘿蔔 蒜 | **蔬菜** | **大醬湯** | 時蔬 味噌 柴魚片 豆腐 | 5 | 1.8 | 2.3 | 2 | 612 |  | 145 | 338 |
| 23 | 一 | P1 | **白米飯** | **米** | **茄醬肉絲** | 肉絲 番茄 洋蔥 蒜 番茄醬 | 關東煮 | 白蘿蔔 凍豆腐 玉米段 柴魚片 | **蔬菜** | **薑絲冬瓜湯** | 冬瓜 大骨 薑 | 4.2 | 1.7 | 2.2 | 2 | 592 |  | 155 | 77 |
| 24 | 二 | P2 | **糙米飯** | **米 糙米** | **香滷雞翅** | 三節翅 薑 滷包 | 玉菜炒蛋 | 蛋 高麗菜 蒜 | **有機蔬菜** | **榨菜時蔬湯** | 榨菜 時蔬 薑 | 4 | 1.3 | 2.8 | 2 | 613 |  | 127 | 430 |
| 25 | 三 | P3 | **肉燥麵特餐** | **油麵** | **時瓜絞肉** | 絞肉 冬瓜 油蔥酥 乾香菇 | 韭香豆芽 | 豆包 豆芽菜 紅蘿蔔 蒜 韭菜 | **蔬菜** | **白玉肉絲湯** | 白蘿蔔 肉絲 薑 | 2.7 | 2 | 2.3 | 2 | 502 |  | 135 | 114 |
| 26 | 四 | P4 | **糙米飯** | **米 糙米** | **咖哩肉片** | 肉片 南瓜 洋蔥 紅蘿蔔 咖哩粉 | 刈薯炒蛋 | 刈薯 蛋 紅蘿蔔 蒜 | **蔬菜** | **紅豆湯圓** | 紅豆 二砂糖 湯圓 | 5.2 | 1.5 | 2 | 2 | 642 |  | 171 | 110 |
| 27 | 五 | P5 | **小米飯** | **米 小米** | **洋芋燒雞** | 肉雞 馬鈴薯 紅蘿蔔 蒜 | 蛋酥白菜 | 蛋 大白菜 蒜 | **蔬菜** | **紫菜湯** | 乾紫菜 洋蔥 薑 | 4.5 | 1.4 | 2.4 | 2 | 620 |  | 124 | 108 |
| 30 | 一 | Q1 | **白米飯** | **米** | **蒜泥白肉** | 豬後腿肉 高麗菜 蒜 醬油膏 | 金珠翠玉 | 三色豆 玉米粒 絞肉 蒜 | **蔬菜** | **針菇時蔬湯** | 金針菇時蔬 薑 | 4 | 1.4 | 2.7 | 1.5 | 585 |  | 168 | 77 |

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:11月份菜單編排說明如下：一、每週二蔬菜為有機蔬菜。二、為符合縣政府政策，將M2主菜改為美味大雞腿供應。三、考量學生接受度，將P3主食通心麵改為油麵供應。