**109學年度上學期吉安國民小學12月份葷食菜單-尚好便當 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** | **蔬菜** | **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** | **P2** | **糙米飯** | **米 糙米** | **美味大雞腿** | **骨腿 薑** | **玉菜炒蛋** | **蛋 高麗菜 蒜** | **蔬菜** | **榨菜時蔬湯** | **榨菜 時蔬 薑** | **4** | **1.3** | **2.8** | **2** | **613** |  | **127** | **430** |
| **2** | **三** | **P3** | **肉燥麵特餐** | **拉麵** | **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** |
| **3** | **四** | **P4** | **糙米飯** | **米 糙米** | **咖哩肉片** | **肉片 南瓜 洋蔥 紅蘿蔔 咖哩粉** | **滷煎蒸炒蛋** | **蛋** | **蔬菜** | **紅豆湯圓** | **紅豆 二砂糖 湯圓** | **5.2** | **1.5** | **2** | **2** | **642** |  | **171** | **110** |
| **4** | **五** | **P5** | **小米飯** | **米 小米** | **地瓜燒雞** | **肉雞 地瓜 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** |
| **7** | **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** |
| **8** | **二** | **Q2** | **糙米飯** | **米 糙米** | **蘿勒燒雞** | **肉雞 紅蘿蔔 刈薯 蒜**  **九層塔** | **蛋酥白菜** | **蛋 大白菜 蒜** | **蔬菜** | **紫菜湯** | **紫菜 洋蔥 薑** | **4.1** | **2.1** | **2.5** | **2.3** | **631** |  | **123** | **125** |
| **9** | **三** | **Q3** | **油飯特餐** | **米 糯米** | **香滷雞翅** | **雞翅 蒜 滷包** | **油飯配料** | **豬後腿肉 乾香菇 竹筍 蒜 油蔥酥** | **蔬菜** | **時瓜大骨湯** | **時瓜 大骨 薑** | **4** | **1.5** | **2.8** | **2.2** | **626** |  | **166** | **182** |
| **10** | **四** | **Q4** | **糙米飯** | **米 糙米** | **碎瓜絞肉** | **絞肉 冬瓜 碎瓜 蒜 醬油** | **蛋香花椰** | **蛋 花椰菜 蒜** | **蔬菜** | **粉圓甜湯** | **粉圓 二砂糖** | **4** | **1.4** | **2.7** | **2.9** | **648** |  | **125** | **113** |
| **11** | **五** | **Q5** | **紫米飯** | **米 紫米** | **蘿蔔燉肉** | **肉丁 白蘿蔔 紅蘿蔔 蒜** | **海結凍腐** | **海帶結 凍豆腐 薑** | **蔬菜** | **玉米蛋花湯** | **玉米粒 紅蘿蔔 蛋**  **薑** | **4** | **2.1** | **2.5** | **1.9** | **6.5** |  | **110** | **114** |
| **14** | **一** | **R1** | **白米飯** | **米** | **家常肉片** | **豬後腿肉 高麗菜 紅蘿蔔 蒜** | **絞肉瓜粒** | **絞肉 時瓜 紅蘿蔔 乾木耳 蒜** | **蔬菜** | **香菇雞湯** | **白蘿蔔 肉雞 乾香菇 薑** | **4** | **2.1** | **2.2** | **2.2** | **597** |  | **287** | **263** |
| **15** | **二** | **R2** | **糙米飯** | **米 糙米** | **洋芋燒雞** | **肉雞 馬鈴薯 紅蘿蔔 蒜** | **紅仁炒蛋** | **蛋 紅蘿蔔 蒜** | **蔬菜** | **冬瓜湯** | **冬瓜 大骨 枸杞子**  **薑** | **4.3** | **1.4** | **3** | **2.5** | **674** |  | **231** | **220** |
| **16** | **三** | **R3** | **炊粉特餐** | **乾炊粉** | **醬燒肉排** | **肉排 滷包** | **炊粉配料** | **高麗菜 絞肉 紅蘿蔔 油蔥酥 乾香菇** | **蔬菜** | **針菇洋蔥湯** | **洋蔥 金針菇 薑 大骨** | **3.3** | **1.5** | **2.1** | **2.7** | **548** |  | **265** | **210** |
| **17** | **四** | **R4** | **糙米飯** | **米 糙米** | **蔥爆雞丁** | **肉雞 洋蔥 紅蘿蔔 蒜** | **豆包白菜** | **豆包 大白菜 乾香菇 紅蘿蔔 蒜** | **蔬菜** | **綠豆湯** | **綠豆 二砂糖** | **4.8** | **1.7** | **2.5** | **2.2** | **665** |  | **201** | **189** |
| **18** | **五** | **R5** | **燕麥飯** | **米 燕麥** | **南瓜燒肉** | **豬後腿肉 南瓜 蒜** | **肉絲豆芽** | **豆芽菜 肉絲 紅蘿蔔 蒜** | **蔬菜** | **味噌海芽湯** | **時蔬 柴魚片 味噌**  **海芽** | **4.8** | **1.3** | **2.3** | **2.2** | **640** |  | **204** | **211** |
| **21** | **一** | **S1** | **白米飯** | **米** | **京醬肉絲** | **肉絲 洋蔥 紅蘿蔔 蒜**  **甜麵醬** | **季豆干片** | **冷凍菜豆 豆干 蒜** | **蔬菜** | **時蔬湯** | **時蔬 薑 紅蘿蔔** | **4** | **1.7** | **2.5** | **2.1** | **605** |  | **173** | **107** |
| **22** | **二** | **S2** | **糙米飯** | **米 糙米** | **咖哩絞肉** | **絞肉 馬鈴薯 紅蘿蔔 蒜 咖哩粉** | **蛋酥白菜** | **蛋 大白菜 紅蘿蔔 乾香菇 蒜** | **蔬菜** | **時瓜湯** | **時瓜 大骨 枸杞子**  **薑** | **4.4** | **1.9** | **2.2** | **2.1** | **615** |  | **178** | **111** |
| **23** | **三** | **S3** | **西式特餐** | **通心粉** | **酥炸魚排** | **魚排 胡椒鹽** | **茄汁肉醬** | **絞肉 番茄 洋蔥 西芹 蒜**  **番茄醬** | **蔬菜** | **南瓜濃湯** | **南瓜 蛋 洋蔥 濃湯粉** | **3.2** | **1.4** | **2.8** | **2.1** | **564** |  | **191** | **91** |
| **24** | **四** | **S4** | **糙米飯** | **米 糙米** | **瓜仔雞** | **肉雞 醬瓜 蒜** | **玉米三色** | **玉米粒 三色豆 蒜 絞肉** | **蔬菜** | **仙草茶** | **仙草干 糖** | **4.4** | **1** | **2.5** | **1.8** | **602** |  | **156** | **114** |
| **25** | **五** | **S5** | **芝麻飯** | **米 黑芝麻** | **鐵板肉片** | **肉片 筍片 紅蘿蔔 蒜** | **番茄豆腐** | **豆腐 番茄 蒜** | **蔬菜** | **榨菜金針湯** | **榨菜 乾金針 肉絲**  **薑** | **4** | **1.4** | **2.7** | **2.1** | **612** |  | **125** | **186** |
| **28** | **一** | **T1** | **白米飯** | **米** | **鳳梨燒雞** | **肉雞 蔭鳳梨 紅蘿蔔 冬瓜 蒜** | **銀蘿絞肉** | **絞肉 白蘿蔔 紅蘿蔔 蒜** | **蔬菜** | **紫菜湯** | **紫菜 洋蔥 薑** | **4** | **2** | **2.5** | **2** | **558** |  | **94** | **133** |
| **29** | **二** | **T2** | **糙米飯** | **米 糙米** | **香滷雞翅** | **三節翅 薑 滷包** | **雙色花椰** | **青花菜 白花菜 紅蘿蔔 蒜** | **蔬菜** | **白玉枸杞湯** | **白蘿蔔 枸杞子 大骨 薑** | **4** | **1.8** | **2.3** | **2** | **542** |  | **95** | **127** |
| **30** | **三** | **T3** | **羹麵特餐** | **麵條** | **炸柳葉魚** | **柳葉魚 胡椒鹽** | **豆包時蔬** | **時蔬 紅蘿蔔 蒜 豆包** | **蔬菜** | **三絲羹湯** | **蛋 筍絲 豬後腿肉**  **紅蘿蔔 乾木耳** | **4** | **1.3** | **2.6** | **2** | **546** |  | **105** | **745** |
| **31** | **四** | **T4** | **糙米飯** | **米 糙米** | **打拋豬** | **絞肉 杏鮑菇 九層塔 洋蔥 番茄 蒜** | **紅仁炒蛋** | **蛋 紅蘿蔔 蒜** | **蔬菜** | **紅豆湯** | **紅豆 二砂糖** | **4.8** | **1.5** | **2.1** | **2** | **580** |  | **101** | **109** |

 **過敏原警語:「本月產品含有蛋、堅果類、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:12月份菜單編排說明如下:一、星期一的蔬菜為有機蔬菜。 二、為符合每月第一週的週二吃大雞腿，P2主菜改為美味大雞腿。 三、大骨可能替代為雞骨或肉絲。 四、各廚房菜單中，蒜、薑、紅蔥頭可視情況相互等量取代。

 四、因食材調度問題，P3肉燥麵特餐使用拉麵，P4、R3副菜對調，R5副菜對調，Q5、R5湯品對調。 五、避免食材重複性，C3、Q3的主食、副菜一、副菜二對調，P5主菜改為地瓜燒雞。 六、T3羹麵特餐的麵條、三絲羹湯，請拌在一起食用。