**110學年度上學期吉安國民小學12月份葷食菜單(A案)-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** | **三** | **P3** | **拌飯特餐** | **米 糙米** | **美味肉排** | **肉排 蒜** | **拌飯配料** | **絞肉 紅蘿蔔 高麗菜 洋蔥 蒜** | **蔬菜** | **玉米濃湯** | **蛋 冷凍玉米粒 三色豆 玉米濃湯調理包** | **5.2** | **1.3** | **2.2** | **2.6** | **679** |  | **242** | **171** |
| **2** | **四** | **P4** | **糙米飯** | **米 糙米** | **咖哩絞肉** | **絞肉 馬鈴薯 洋蔥 紅蘿蔔 咖哩粉** | **針菇豆腐** | **豆腐 金針菇 蒜 紅蘿蔔** | **蔬菜** | **紅豆湯** | **紅豆 二砂糖** | **6.3** | **1.3** | **2.3** | **2.5** | **759** |  | **247** | **163** |
| **3** | **五** | **P5** | **小米飯** | **米 小米** | **地瓜燜雞** | **肉雞 地瓜 紅蘿蔔 蒜** | **紅仁炒蛋** | **雞蛋 紅蘿蔔 蒜** | **蔬菜** | **白玉大骨湯** | **白蘿蔔 大骨 薑 洋蔥** | **5.5** | **1.5** | **2.9** | **2.6** | **757** |  | **254** | **182** |
| **6** | **一** | **Q1** | **白米飯** | **米** | **花生肉片** | **豬後腿肉 洋蔥 紅蘿蔔 蒜 油花生** | **金珠翠玉** | **絞肉 冷凍玉米粒 紅蘿蔔 蒜** | **蔬菜** | **時蔬大骨湯** | **時蔬 薑 大骨** | **5.5** | **1.4** | **2.1** | **2** | **668** |  | **82** | **90** |
| **7** | **二** | **Q2** | **糙米飯** | **米 糙米** | **香滷雞翅** | **三節翅 薑 滷包** | **洋蔥炒蛋** | **蛋 洋蔥 紅蘿蔔 蒜** | **蔬菜** | **針菇大骨湯** | **金針菇 紅蘿蔔 大骨 薑** | **5** | **1.3** | **2.9** | **2** | **690** |  | **87** | **158** |
| **8** | **三** | **Q3** | **西式特餐** | **拉麵** | **椒鹽魚排** | **魚排** | **茄汁肉醬** | **絞肉 紅蘿蔔 洋蔥 冷凍玉米粒 番茄醬** | **蔬菜** | **花椰濃湯** | **蛋 冷凍花椰菜 馬鈴薯 玉米濃湯調理包** | **5.2** | **1.3** | **2.4** | **3** | **712** |  | **87** | **740** |
| **9** | **四** | **Q4** | **糙米飯** | **米 糙米** | **筍干燒肉** | **豬後腿肉 筍干 蒜** | **芹香豆干** | **豆干 芹菜 紅蘿蔔 蒜** | **蔬菜** | **綠豆西米露** | **綠豆 西谷米 二砂糖** | **6** | **1.2** | **2.7** | **2.5** | **765** |  | **397** | **126** |
| **10** | **五** | **Q5** | **燕麥飯** | **米 燕麥** | **家常燒雞** | **肉雞 白蘿蔔 紅蘿蔔 蒜** | **蔬香冬粉** | **冬粉 時蔬 紅蘿蔔 乾木耳 蒜** | **蔬菜** | **味噌洋蔥湯** | **洋蔥 柴魚片 味噌** | **6** | **1.6** | **2.2** | **2.5** | **738** |  | **90** | **154** |
| **13** | **一** | **R1** | **白米飯** | **米** | **鐵板肉片** | **豬後腿肉 脆筍片 紅蘿蔔 蒜** | **蛋香白菜** | **蛋 大白菜 乾木耳 蒜 紅蘿蔔** | **蔬菜** | **紫菜湯** | **紫菜 薑 柴魚片** | **5** | **2.2** | **1.9** | **2.2** | **600** |  | **141** | **396** |
| **14** | **二** | **R2** | **糙米飯** | **米 糙米** | **瓜仔雞** | **肉雞 醬瓜 蒜** | **關東煮** | **玉米段 白蘿蔔 紅蘿蔔 蒜 柴魚片** | **蔬菜** | **時蔬湯** | **時蔬 大骨 薑** | **5** | **1.7** | **2.7** | **2** | **632** |  | **126** | **179** |
| **15** | **三** | **R3** | **油飯特餐** | **米 糯米** | **滷蛋** | **雞水煮蛋** | **油飯配料** | **肉絲 乾香菇 桶筍(麻竹筍) 蒜 油蔥酥** | **蔬菜** | **針菇湯** | **紅蘿蔔 金針菇 薑 大骨** | **5.5** | **1.4** | **2.4** | **2.4** | **660** |  | **101** | **99** |
| **16** | **四** | **R4** | **糙米飯** | **米 糙米** | **洋芋咖哩雞** | **肉雞 馬鈴薯 紅蘿蔔 蒜 洋蔥 咖哩粉** | **絞肉瓜粒** | **絞肉 時瓜 紅蘿蔔 乾木耳 蒜** | **蔬菜** | **粉圓湯** | **粉圓 二砂糖** | **6.2** | **1.7** | **2.4** | **2.2** | **722** |  | **104** | **101** |
| **17** | **五** | **R5** | **燕麥飯** | **米 燕麥** | **味噌肉片** | **豬後腿肉 洋蔥 紅蘿蔔蒜 味噌** | **肉絲花椰** | **冷凍花椰菜 肉絲 蒜 紅蘿蔔** | **蔬菜** | **玉米蛋花湯** | **冷凍玉米粒 紅蘿蔔 蛋 薑** | **5.4** | **1.8** | **2** | **2.2** | **632** |  | **134** | **122** |
| **20** | **一** | **S1** | **白米飯** | **米** | **銀蘿燒肉** | **豬後腿肉 白蘿蔔 紅蘿蔔 蒜** | **蛋香白菜** | **蛋 大白菜 紅蘿蔔 乾香菇 蒜** | **蔬菜** | **時蔬湯** | **時蔬 薑** | **5** | **2.1** | **2** | **2.1** | **647** |  | **176** | **105** |
| **21** | **二** | **S2** | **糙米飯** | **米 糙米** | **打拋豬** | **絞肉 刈薯 九層塔 洋蔥 蒜 番茄醬** | **玉米三色** | **冷凍玉米粒 紅蘿蔔 蒜 冷凍毛豆仁 馬鈴薯** | **蔬菜** | **時瓜湯** | **時瓜 大骨 枸杞 薑** | **5.1** | **1.4** | **2.4** | **1.9** | **658** |  | **145** | **126** |
| **22** | **三** | **S3** | **炊粉特餐** | **米粉** | **香滷雞翅** | **三節翅 滷包** | **炊粉配料** | **高麗菜 絞肉 紅蘿蔔 油蔥酥 乾香菇 蒜** | **蔬菜** | **南瓜濃湯** | **南瓜 蛋 薑 玉米濃湯調理包 洋蔥** | **3.2** | **1.4** | **2** | **1.7** | **486** |  | **124** | **165** |
| **23** | **四** | **S4** | **糙米飯** | **米 糙米** | **蔥爆雞丁** | **肉雞 洋蔥 紅蘿蔔 蒜** | **豆包豆芽** | **豆包 豆芽菜 蒜 紅蘿蔔** | **蔬菜** | **枸杞銀耳湯** | **枸杞 白木耳 二砂糖** | **6** | **1.4** | **2.5** | **2** | **733** |  | **171** | **89** |
| **24** | **五** | **S5** | **小米飯** | **米 小米** | **筍干肉丁** | **豬後腿肉 筍干 蒜** | **麻婆豆腐** | **豆腐 絞肉 蒜** | **蔬菜** | **味噌湯** | **高麗菜 紅蘿蔔 薑 味噌** | **5.2** | **1.4** | **2.7** | **2.1** | **696** |  | **248** | **175** |
| **27** | **一** | **T1** | **白米飯** | **米** | **咖哩肉片** | **豬後腿肉 洋蔥 紅蘿蔔 蒜 馬鈴薯 咖哩粉** | **絞肉花椰** | **冷凍花椰菜 紅蘿蔔 蒜 絞肉** | **蔬菜** | **海芽湯** | **乾海帶芽 大骨 薑** | **5.2** | **1.7** | **2.5** | **2.8** | **720** |  | **231** | **183** |
| **28** | **二** | **T2** | **糙米飯** | **米 糙米** | **醬瓜燒雞** | **肉雞 醬瓜 蒜** | **銀蘿絞肉** | **絞肉 白蘿蔔 紅蘿蔔 蒜** | **蔬菜** | **枸杞時瓜湯** | **時瓜 枸杞 大骨 薑** | **5.5** | **1.4** | **2.3** | **2.8** | **719** |  | **259** | **172** |
| **29** | **三** | **T3** | **刈包特餐** | **刈包** | **香滷肉排** | **肉排 滷包** | **酸菜麵腸** | **酸菜 麵腸 蒜** | **蔬菜** | **糙米粥** | **蛋 白米 糙米 紅蘿蔔 乾香菇** | **2.8** | **1.1** | **2.8** | **2.8** | **560** |  | **271** | **159** |
| **30** | **四** | **T4** | **糙米飯** | **米 糙米** | **塔香絞肉** | **絞肉 刈薯 九層塔 洋蔥 蒜** | **螞蟻上樹** | **絞肉 冬粉 時蔬 紅蘿蔔 乾木耳 蒜** | **蔬菜** | **仙草甜湯** | **仙草凍 二砂糖** | **5.5** | **1.4** | **2.4** | **2.6** | **717** |  | **277** | **158** |
| **31** | **五** | **T5** |  |  |  |  | **元旦連假** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**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: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雞翅，Q2主菜是香滷雞翅。

三、大骨可能替代為雞骨或肉絲。

四、因食材調度問題，Q3西式特餐使用拉麵，R3主菜改為滷蛋，S3芝麻包改為小餐包，S4改為枸杞銀耳湯，S2玉米三色的刈薯改為馬鈴薯，S5鐵板肉片的桶筍(麻竹筍)改為脆筍片，R1、S5的主菜對調

， S3、G5主菜對調，S2、S3主菜對調，T2、T5主菜對調，R2、S5副菜對調，R2、R4副菜對調，T2副菜對調， T4、T5副菜對調，P5、T5湯品對調，N1、P3副菜對調，P3湯品改為玉米濃湯。

五、因食材比例問題，Q4綠豆西谷米，原綠豆1公斤、西谷米1公斤、糖1公斤，改為綠豆1.5公斤、西谷米0.5公斤、二砂糖1公斤。