**109學年度上學期吉安國民小學11月份葷食菜單-尚好便當**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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** |
| **2** | **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** |
| **3** | **二** | **L2** | **糙米飯** | **米 糙米** | **美味大雞腿** | **骨腿 薑** | **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** |
| **4** | **三** | **L3** | **油飯特餐** | **米 糯米** | **打拋豬** | **絞肉 刈薯 九層塔 番茄 蒜** | **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** |
| **5** | **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** |
| **6** | **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** |
| **9** | **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** |
| **10** | **二** | **M2** | **糙米飯** | **米 糙米** | **豆瓣燒雞** | **肉雞 洋蔥 紅蘿蔔 豆瓣醬 蒜** | **關東煮** | **油豆腐 白蘿蔔 柴魚片 玉米段** | **蔬菜** | **薑絲冬瓜湯** | **冬瓜 大骨 薑** | **4.2** | **1.7** | **2.7** | **2** | **629** |  | **268** | **220** |
| **11** | **三** | **M3** | **拌飯特餐** | **米 糙米** | **香滷肉排** | **肉排** | **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** |
| **12** | **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** |
| **13** | **五** | **M5** | **芝麻飯** | **米 黑芝麻** | **醬瓜燒雞** | **肉雞 醬碎瓜 蒜** | **紅仁炒蛋** | **蛋 紅蘿蔔 蒜** | **蔬菜** | **味噌豆腐湯** | **味噌 柴魚片 豆腐** | **4** | **1.3** | **3.1** | **2.2** | **644** |  | **277** | **211** |
| **16** | **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** |
| **17** | **二** | **N2** | **糙米飯** | **米 糙米** | **香滷雞翅** | **三節翅 薑 滷包** | **筍干油腐** | **筍干 油豆腐 蒜** | **蔬菜** | **紫菜蛋花湯** | **乾紫菜 蛋 薑** | **4** | **1.2** | **2.8** | **2** | **610** |  | **162** | **148** |
| **18** | **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** |
| **19** | **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** |
| **20** | **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** |
| **23** | **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** |
| **24** | **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** | **蔬菜** | **羅宋湯** | **番茄 西芹 大骨 薑 洋蔥** | **4** | **1.9** | **2.5** | **2** | **556** |  | **94** | **90** |
| **25** | **三** | **O3** | **丼飯特餐** | **米 糙米** | **椒鹽魚排** | **水鯊魚** | **丼飯配料** | **絞肉 紅蘿蔔 時蔬 玉米粒 蒜 海苔** | **蔬菜** | **海芽湯** | **海帶芽 薑** | **4.2** | **1.2** | **2.3** | **2** | **541** |  | **78** | **75** |
| **26** | **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** |
| **27** | **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** |
| **30** | **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** |

 **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:11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，L2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，L2、N2主菜對調， L2、L3主菜對調，M5、P1副菜對調，N1、N2副菜對調，M2湯品改為薑絲冬瓜湯，O3湯品為海芽湯。