**109學年度下學期吉安國民小學4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** | **四** | **I4** | **糙米飯** | **米 糙米** | **蘿蔔燒雞** | **肉雞 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑** | **家常油腐** | **油豆腐 桶筍(麻竹筍) 青椒 蒜** | **蔬菜** | **仙草茶** | **茶包 二砂糖** | **4** | **1.2** | **2.8** | **2** | **610** |  | **152** | **174** |
| **2** | **五** | **I5** |  |  |  |  |  | **清明連假** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **5** | **一** | **J1** |  |  |  |  |  | **清明連假** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **6** | **二** | **J2** | **白米飯** | **米** | **地瓜燉肉** | **豬後腿肉 地瓜 蒜** | **毛豆白菜** | **大白菜 冷凍毛豆仁 紅蘿蔔 乾香菇** | **蔬菜** | **紫菜蛋花湯** | **紫菜 蛋 薑** | **4.7** | **1.8** | **2** | **1.9** | **610** |  | **131** | **70** |
| **7** | **三** | **J3** | **西式特餐** | **通心麵** | **茄汁絞肉** | **絞肉 洋蔥 紅蘿蔔 番茄 蒜 番茄醬** | **蛋香花椰** | **蛋 冷凍青花菜 紅蘿蔔 蒜** | **蔬菜** | **南瓜濃湯** | **南瓜 洋蔥 玉米濃湯調理包 蛋** | **3.4** | **1.7** | **2.5** | **2.1** | **563** |  | **130** | **74** |
| **8** | **四** | **J4** | **糙米飯** | **米 糙米** | **香滷肉排** | **肉排** | **什錦鵪鶉蛋** | **鵪鶉蛋 青椒 洋蔥 紅蘿蔔 秀珍菇 蒜** | **蔬菜** | **銀耳甜湯** | **白木耳 二砂糖** | **4** | **1.3** | **2.3** | **1.8** | **566** |  | **103** | **71** |
| **9** | **五** | **J5** | **小米飯** | **米 小米** | **咖哩雞** | **肉雞 馬鈴薯 洋蔥 紅蘿蔔 咖哩粉** | **蔬香冬粉** | **冬粉 絞肉 時蔬 乾木耳 蒜** | **蔬菜** | **薑絲冬瓜湯** | **冬瓜 薑** | **5.1** | **1.5** | **2.5** | **2** | **672** |  | **102** | **90** |
| **12** | **一** | **K1** | **白米飯** | **米** | **洋芋燒肉** | **豬後腿肉 馬鈴薯 蒜 紅蘿蔔** | **沙茶筍片** | **桶筍(麻竹筍) 豬後腿肉 紅蘿蔔 冷凍毛豆仁 沙茶醬** | **蔬菜** | **蘿蔔湯** | **白蘿蔔 薑 大骨** | **4.8** | **1.5** | **2.4** | **2.5** | **666** |  | **76** | **148** |
| **13** | **二** | **K2** | **糙米飯** | **米 糙米** | **香滷雞翅** | **三節翅 滷包** | **紅仁炒蛋** | **紅蘿蔔 蛋 蒜** | **蔬菜** | **味噌豆腐湯** | **味噌 柴魚片 豆腐** | **4** | **1.4** | **2.5** | **2.5** | **615** |  | **168** | **274** |
| **14** | **三** | **K3** | **拌飯特餐** | **米 糙米** | **酥炸魚排** | **水鯊魚** | **拌飯配料** | **絞肉 洋蔥 三色豆 乾香菇 油蔥酥 冷凍玉米粒** | **蔬菜** | **海芽針菇湯** | **乾海帶芽 薑 金針菇** | **4.2** | **1.3** | **2.1** | **2** | **574** |  | **78** | **226** |
| **15** | **四** | **K4** | **糙米飯** | **米 糙米** | **花生肉片** | **豬後腿肉 紅蘿蔔 小黃瓜 油炸花生仁 蒜** | **絞肉扁蒲** | **絞肉 扁蒲 紅蘿蔔 蒜** | **蔬菜** | **黑糖粉圓** | **粉圓 黑糖** | **5** | **1.7** | **2** | **2** | **633** |  | **74** | **147** |
| **16** | **五** | **K5** | **紫米飯** | **米 紫米** | **茄醬燒雞** | **肉雞 番茄 九層塔 白蘿蔔 蒜 番茄醬** | **洋蔥炒蛋** | **蛋 洋蔥 蒜** | **蔬菜** | **時瓜湯** | **時瓜 大骨 薑** | **4.2** | **1.5** | **2.8** | **2.5** | **654** |  | **84** | **177** |
| **19** | **一** | **L1** | **白米飯** | **米** | **豆豉豬柳** | **豬後腿肉 洋蔥 豆豉 紅蘿蔔 蒜** | **玉米炒蛋** | **蛋 冷凍玉米粒 紅蘿蔔 蒜** | **蔬菜** | **時蔬湯** | **時蔬 大骨 薑** | **4.4** | **1.4** | **2.3** | **2.7** | **637** |  | **287** | **263** |
| **20** | **二** | **L2** | **糙米飯** | **米 糙米** | **鳳梨燒雞** | **肉雞 鳳梨罐頭 洋蔥 蒜** | **肉絲玉菜** | **肉絲 高麗菜 紅蘿蔔 蒜** | **蔬菜** | **冬瓜薑絲湯** | **冬瓜 大骨 薑** | **4** | **1.8** | **2.6** | **2.5** | **633** |  | **231** | **220** |
| **21** | **三** | **M3** | **油飯特餐** | **米 糯米** | **香滷雞翅** | **三節翅 滷包** | **油飯配料** | **豬後腿肉 乾香菇**  **桶筍(麻竹筍) 蒜 油蔥酥** | **蔬菜** | **家常羹湯** | **蛋 肉絲 金針菇 紅蘿蔔 乾木耳 刈薯** | **4.1** | **1.3** | **2.4** | **2.1** | **594** |  | **132** | **210** |
| **22** | **四** | **L4** | **糙米飯** | **米 糙米** | **家常肉片** | **豬後腿肉 高麗菜 紅蘿蔔 蒜** | **絞肉時瓜** | **時瓜 絞肉 蒜** | **蔬菜** | **地瓜西谷米** | **地瓜 西谷米** | **4** | **1.7** | **2.4** | **2.7** | **624** |  | **201** | **189** |
| **23** | **五** | **L5** | **燕麥飯** | **米 燕麥** | **三杯雞** | **肉雞 洋蔥 九層塔 蒜** | **芹香豆芽** | **芹菜 豆芽菜 蒜 紅蘿蔔**  **豆皮** | **蔬菜** | **玉米蛋花湯** | **蛋 冷凍玉米粒 薑 大骨** | **5** | **1.5** | **2.2** | **2.8** | **679** |  | **204** | **211** |
| **26** | **一** | **M1** | **白米飯** | **米** | **茄汁肉片** | **豬後腿肉 洋蔥 番茄 番茄醬** | **毛豆扁蒲** | **扁蒲 冷凍毛豆仁 紅蘿蔔**  **蒜** | **蔬菜** | **味噌豆腐湯** | **味噌 柴魚片 豆腐**  **洋蔥** | **4.1** | **1.9** | **2.2** | **2** | **590** |  | **287** | **263** |
| **27** | **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** | **金針粉絲湯** | **乾金針 大骨 薑 粉絲** | **4.2** | **1.7** | **2.7** | **2** | **629** |  | **268** | **520** |
| **28** | **三** | **L3** | **咖哩麵食** | **拉麵** | **麵食配料** | **豬後腿肉 洋蔥 馬鈴薯**  **紅蘿蔔 咖哩粉** | **豆包豆芽** | **豆包 豆芽菜 蒜 韭菜** | **蔬菜** | **紫菜蛋花湯** | **紫菜 蛋 薑** | **4.9** | **1.5** | **2.1** | **2.5** | **651** |  | **265** | **210** |
| **29** | **四** | **M4** | **糙米飯** | **米 糙米** | **銀蘿燒肉** | **豬後腿肉 白蘿蔔 紅蘿蔔 蒜** | **時蔬寬粉** | **寬粉 絞肉 時蔬 乾木耳**  **蒜** | **蔬菜** | **綠豆湯** | **綠豆 二砂糖** | **4.8** | **1.4** | **2.2** | **2** | **626** |  | **258** | **189** |
| **30** | **五** | **M5** | **芝麻飯** | **米 黑芝麻(熟)** | **醬瓜燒雞** | **肉雞 醬瓜 蒜** | **紅仁炒蛋** | **蛋 紅蘿蔔 蒜** | **蔬菜** | **時蔬湯** | **時蔬 大骨 薑** | **4** | **1.3** | **3.1** | **2.2** | **644** |  | **157** | **211** |

**過敏原警語:「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:1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，K2主菜改為香滷雞翅。 三、大骨可能替代為雞骨或肉絲。 四、避免食材重複性，I5、K1主菜對調，J2主食改為白米飯，J4、K3主菜對調，L2、N2主菜對調，

L3、M3整天菜色對調，L4、L5主菜對調，L3主食改為拉麵，J1、K1副菜對調，J3副菜改為蛋香花椰，J4什錦鵪鶉蛋食材中芹菜2公斤、洋蔥1公斤改為青椒1公斤、洋蔥2公斤且其他食材品項及重量不變，L5、M4副菜對調，

L5芹香豆芽食材中豆包1公斤改為豆皮0.5公斤且其他食材品項及重量不變，J2、K1湯品對調，L4湯品改為地瓜西谷米，L5、M1湯品對調。