**109學年度下學期吉安國民小學3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** |
| **2** | **二** | **E2** | **白米飯** | **米** | **回鍋肉片** | **豬後腿肉 高麗菜 彩椒 蒜** | **枸杞時瓜** | **冬瓜 紅蘿蔔 蒜 枸杞** | **蔬菜** | **味噌豆腐湯** | **豆腐 柴魚片 味噌** | **4** | **1.7** | **1.8** | **2** | **548** |  | **121** | **391** |
| **3** | **三** | **E3** | **西式特餐** | **拉麵** | **西式配料** | **絞肉 洋蔥 紅蘿蔔 芹菜 番茄 番茄醬** | **豆包豆芽** | **豆包 豆芽菜 紅蘿蔔 蒜** | **蔬菜** | **南瓜濃湯** | **蛋 南瓜 冷凍青花菜 玉米濃湯調理包** | **4.3** | **1.7** | **2** | **2.5** | **585** |  | **117** | **189** |
| **4** | **四** | **E4** | **糙米飯** | **米 糙米** | **地瓜燒肉** | **豬後腿肉 地瓜 蒜** | **銀蘿油腐** | **油豆腐 白蘿蔔 紅蘿蔔 蒜** | **蔬菜** | **紅豆湯** | **紅豆 二砂糖** | **5.7** | **1.4** | **2.1** | **2** | **682** |  | **131** | **96** |
| **5** | **五** | **E5** | **紫米飯** | **米 紫米** | **咕咾雞** | **肉雞 鳳梨 洋蔥 番茄醬 蒜** | **紅仁炒蛋** | **蛋 紅蘿蔔 蒜** | **蔬菜** | **冬瓜薑絲湯** | **冬瓜 薑** | **4.2** | **1.5** | **2.7** | **2.5** | **647** |  | **84** | **199** |
| **8** | **一** | **F1** | **白米飯** | **米** | **洋蔥豬柳** | **豬後腿肉 洋蔥 紅蘿蔔蒜** | **三杯麵腸** | **麵腸 青椒 乾木耳 蒜 九層塔** | **蔬菜** | **針菇湯** | **金針菇 紅蘿蔔 薑時蔬** | **4** | **1.5** | **2.8** | **2** | **618** |  | **106** | **92** |
| **9** | **二** | **F2** | **糙米飯** | **米 糙米** | **香滷雞翅** | **三節翅 滷包** | **油腐雙仁** | **油豆腐 白蘿蔔 紅蘿蔔 蒜** | **蔬菜** | **紫菜湯** | **紫菜 柴魚片 薑** | **4.2** | **1.5** | **2.5** | **2** | **609** |  | **126** | **122** |
| **10** | **三** | **F3** | **丼飯特餐** | **米 糙米** | **酥炸魚排** | **水鯊魚** | **丼飯配料** | **高麗菜 洋蔥 絞肉 紅蘿蔔 海苔絲 柴魚片** | **蔬菜** | **玉米蛋花湯** | **玉米粒 紅蘿蔔 蛋薑** | **4.1** | **1.3** | **2** | **2** | **560** |  | **264** | **133** |
| **11** | **四** | **F4** | **糙米飯** | **米 糙米** | **沙茶肉片** | **豬後腿肉 高麗菜 蒜** | **毛豆冬瓜** | **冷凍毛豆仁 冬瓜 紅蘿蔔蒜** | **蔬菜** | **黑糖粉圓** | **黑糖 粉圓** | **5.3** | **1.7** | **1.8** | **2** | **639** |  | **109** | **70** |
| **12** | **五** | **F5** | **燕麥飯** | **米 燕麥** | **醬瓜燒雞** | **肉雞 醬瓜 蒜** | **翠拌玉米** | **玉米粒 馬鈴薯 紅蘿蔔 蒜** | **蔬菜** | **番茄洋蔥湯** | **番茄 洋蔥 薑 大骨** | **4.2** | **1.5** | **2.6** | **2** | **617** |  | **164** | **424** |
| **15** | **一** | **G1** | **白米飯** | **米** | **京醬肉絲** | **豬後腿肉 洋蔥 紅蘿蔔 甜麵醬** | **紅仁炒蛋** | **蛋 紅蘿蔔 蒜** | **蔬菜** | **玉米段湯** | **玉米段 大骨 薑** | **4** | **1.4** | **2.4** | **2.5** | **608** |  | **287** | **263** |
| **16** | **二** | **G2** | **糙米飯** | **米 糙米** | **鳳梨燒雞** | **肉雞 冬瓜 鳳梨豆醬 蒜** | **針菇油腐** | **油豆腐 金針菇 洋蔥 紅蘿蔔蒜** | **蔬菜** | **時蔬湯** | **時蔬 薑** | **4** | **2.1** | **2.6** | **2.5** | **640** |  | **231** | **220** |
| **17** | **三** | **G3** | **刈包特餐** | **刈包** | **香滷肉排** | **肉排** | **酸菜麵腸** | **酸菜 麵腸 蒜** | **蔬菜** | **粉絲湯** | **時蔬 冬粉 薑** | **2.9** | **1.2** | **2.2** | **2** | **467** |  | **104** | **503** |
| **18** | **四** | **G4** | **糙米飯** | **米 糙米** | **打拋豬** | **絞肉 刈薯 九層塔洋蔥 蒜** | **蛋香花椰** | **蛋 冷凍青花菜 紅蘿蔔 蒜** | **蔬菜** | **紅豆紫米湯** | **紅豆 紫米 二砂糖** | **5.3** | **1.6** | **2.2** | **2.4** | **684** |  | **201** | **189** |
| **19** | **五** | **G5** | **小米飯** | **米 小米** | **蒜泥白肉** | **豬後腿肉 高麗菜醬油膏 蒜** | **家常豆腐** | **豆腐 桶筍(麻竹筍) 紅蘿蔔 蒜** | **蔬菜** | **時瓜湯** | **時蔬 薑** | **4.2** | **1.8** | **2.6** | **2.4** | **642** |  | **204** | **211** |
| **22** | **一** | **H1** | **白米飯** | **米** | **芝麻燒雞** | **肉雞 時蔬 紅蘿蔔白芝麻 蒜** | **沙茶冬粉** | **冬粉 時蔬 乾木耳 蒜 沙茶醬** | **蔬菜** | **味噌海芽湯** | **海帶芽 時蔬 味噌** | **5** | **1.5** | **2.1** | **2** | **594** |  | **126** | **183** |
| **23** | **二** | **H2** | **糙米飯** | **米 糙米** | **咖哩肉片** | **豬後腿肉 馬鈴薯 紅蘿蔔洋蔥 蒜 咖哩粉** | **蛋香白菜** | **大白菜 蛋 紅蘿蔔 乾香菇 蒜** | **蔬菜** | **蘿蔔湯** | **白蘿蔔 薑 大骨** | **4.2** | **1.9** | **1.9** | **2** | **537** |  | **137** | **132** |
| **24** | **三** | **H3** | **油飯特餐** | **米 糯米** | **酥炸魚排** | **水鯊魚** | **油飯配料** | **豬後腿肉 乾香菇 桶筍(麻竹筍) 蒜 油蔥酥** | **蔬菜** | **時蔬蛋花湯** | **時蔬 蛋 薑** | **4.5** | **1.2** | **2.3** | **2** | **562** |  | **116** | **122** |
| **25** | **四** | **H4** | **糙米飯** | **米 糙米** | **南瓜燉肉** | **豬後腿肉 南瓜 紅蘿蔔蒜** | **滷煎蒸炒滑蛋** | **蛋** | **蔬菜** | **綠豆湯** | **綠豆 二砂糖** | **5.3** | **1.2** | **2.4** | **2** | **623** |  | **130** | **137** |
| **26** | **五** | **H5** | **紫米飯** | **米 紫米** | **回鍋肉片** | **豬後腿肉 高麗菜 蒜 紅蘿蔔** | **咕咾豆包** | **豆包 紅蘿蔔 青椒 洋蔥 番茄醬 蒜** | **蔬菜** | **時蔬大骨湯** | **時蔬 大骨 薑** | **4.2** | **1.7** | **2.2** | **2** | **581** |  | **200** | **173** |
| **29** | **一** | **I1** | **白米飯** | **米** | **瓜仔肉** | **絞肉 醬瓜 蒜 刈薯** | **玉米白菜** | **大白菜 玉米粒 紅蘿蔔 蒜 冷凍毛豆仁** | **蔬菜** | **時蔬蛋花湯** | **時蔬 蛋 薑** | **4.1** | **2** | **1.9** | **2** | **570** |  | **117** | **322** |
| **30** | **二** | **I2** | **糙米飯** | **米 糙米** | **香滷雞翅** | **三節翅 薑 滷包** | **田園花椰** | **馬鈴薯 冷凍青花菜 紅蘿蔔蒜** | **蔬菜** | **紫菜蛋花湯** | **紫菜 蛋 薑** | **4.2** | **1.4** | **2.5** | **2** | **607** |  | **89** | **157** |
| **31** | **三** | **I3** | **肉燥拌麵** | **拉麵** | **冬瓜絞肉** | **絞肉 冬瓜 乾香菇 蒜 油蔥酥** | **肉絲豆芽** | **豆芽菜 豬後腿肉 紅蘿蔔蒜 芹菜** | **蔬菜** | **味噌湯** | **時蔬 薑 味噌** | **4** | **1.9** | **1.9** | **2** | **560** |  | **104** | **1032** |

**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:3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，F2主菜改為香滷雞翅。 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。

五、因食材調度問題，E2主食改為白米飯，C1、E2主菜對調，E3、I3主食改為拉麵，C1、F5副菜對調，H3主菜改為酥炸魚排，H4副菜改為滷煎蒸炒滑蛋，I3湯品改為味噌湯。