**106學年度下學期國民小學2、3月份葷食菜單-尚好**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 | 時蔬 | **湯 品 類** | 湯品食材明細 | 全榖根莖 | 蔬菜 | 豆魚肉蛋 | 油脂堅果種子 | 熱量 | 鈣 | 鈉 | 水果 |
| 21 | 三 | E3 | 丼飯特餐 | 米 糙米 | 魚排 | 魚排 | 丼飯配料 | 絞肉 三色豆 洋蔥 海苔絲 醬油 薑或蒜 | 時蔬 | 時蔬雞湯 | 時蔬 生雞丁 薑 | 5 | 1.5 | 2 | 2.5 | 650 | 129 | 121 |  |
| 22 | 四 | E4 | 白米飯 | 米 | 筍干肉片 | 肉片 筍干 薑或蒜 | 鮮拌豆腐 | 絞肉 豆腐 紅蘿蔔 小黃瓜 薑或蒜 | 時蔬 | 綠豆湯 | 綠豆 糖 | 5 | 1.6 | 2 | 2.4 | 643 | 180 | 104 |  |
| 23 | 五 | E5 | 白米飯 | 米 | 茄汁雞 | 生雞丁 洋蔥 番茄 番茄醬 | 玉菜肉絲 | 肉絲 高麗菜 紅蘿蔔 薑或蒜 | 時蔬 | 時瓜湯 | 時瓜 大骨 紅蘿蔔 | 4.8 | 2.2 | 2 | 2.4 | 644 | 115 | 142 |  |
| 26 | 一 | F1 | 白米飯 | 米 | 魚香豬柳 | 豬柳 洋蔥 青椒 紅蘿蔔 薑或蒜 | 毛豆西滷 | 毛豆 白菜 紅蘿蔔 乾香菇 杏鮑菇 薑或蒜 | 蔬菜 | 金針肉絲湯 | 乾金針 肉絲 時蔬 | 5.0 | 2.1 | 2.1 | 2.4 | 668 | 127 | 128 |  |
| 27 | 二 | F2 | 小米飯 | 米 小米 | 咖哩雞 | 生雞丁 馬鈴薯 洋蔥紅蘿蔔 咖哩粉 | 鮮燴蘿蔔 | 肉絲 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑或蒜 樹子 | 蔬菜 | 味噌海芽湯 | 濕海芽 柴魚片 味噌 | 4.5 | 1.7 | 2.5 | 2.3 | 649 | 103 | 281 |  |
| 28 | 三 | 放假日 |
| 1 | 四 | F4 | 芝麻飯 | 米 黑芝麻 | 豆薯燒雞 | 生雞丁 豆薯 薑或蒜 | 豆皮時瓜 | 時瓜 豆皮 紅蘿蔔 薑或蒜 | 蔬菜 | 銀耳枸杞湯 | 濕白木耳 枸杞 糖 | 4.3 | 1.5 | 2.5 | 2.5 | 639 | 90 | 107 |  |
| 2 | 五 | F5 | 白米飯 | 米 | 泡菜肉片 | 肉片 高麗菜 泡菜 薑或蒜 | 醬燒凍腐 | 凍豆腐 紅蘿蔔 洋蔥 薑或蒜 | 蔬菜 | 蕃茄肉絲湯 | 蕃茄 時蔬 肉絲 | 4.0 | 1.8 | 2.6 | 2.5 | 633 | 205 | 96 |  |
| 5 | 一 | G1 | 白米飯 | 米 | 筍干燒肉 | 肉丁 筍干 薑或蒜 | 蛋香白菜 | 蛋 白菜 紅蘿蔔 乾香菇 薑或蒜 | 蔬菜 | 珍菇紫菜湯 | 金針菇 紫菜 薑 | 4.0 | 1.8 | 2.1 | 2.5 | 595 | 150 | 117 |  |
| 6 | 二 | G2 | 麥片飯 | 米 麥片 | 美味大雞腿 | 大雞腿 蒜或薑 滷包 | 玉筍油腐 | 油豆腐 玉米筍 紅蘿蔔 青豆仁 薑或蒜 | 蔬菜 | 雪蓮瓜湯 | 雪蓮子 時瓜 大骨 | 5.0 | 1.5 | 2.8 | 2.5 | 710 | 135 | 177 |  |
| 7 | 三 | G3 | 麵食特餐 | 濕麵條 | 椒鹽魚條 | 魚條 胡椒鹽 | 茄汁肉醬 | 絞肉 洋蔥 三色丁 薑或蒜 | 蔬菜 | 田園濃湯 | 花椰菜 蛋 馬鈴薯 薑 | 5.3 | 1.5 | 2.6 | 2.4 | 712 | 116 | 612 |  |
| 8 | 四 | G4 | 白米飯 | 米 | 三杯雞 | 生雞丁 九層塔 洋蔥 薑或蒜 | 絞肉時瓜 | 絞肉 時瓜 紅蘿蔔 薑或蒜 | 蔬菜 | 綠豆地瓜湯 | 綠豆 地瓜 糖 | 5.6 | 1.5 | 2.7 | 2.4 | 740 | 95 | 98 |  |
| 9 | 五 | G5 | 白米飯 | 米 | 黑椒豬柳 | 豬柳 紅蘿蔔 洋蔥 黑椒粒 薑或蒜 | 芝麻海結 | 海帶結 白芝麻薑或蒜 | 蔬菜 | 青菜豆腐湯 | 時蔬 豆腐 | 4.0 | 1.5 | 2.0 | 2.4 | 576 | 103 | 125 |  |
| 12 | 一 | H1 | 白米飯 | 米 | 京醬肉片 | 肉片 刈薯 紅蘿蔔 黑木耳 薑或蒜 | 番茄炒蛋 | 蛋 番茄 薑或蒜 | 蔬菜 | 蘿蔔湯 | 紅蘿蔔 白蘿蔔 薑 大骨 | 4 | 1.7 | 2.2 | 2.6 | 605 | 80 | 124 |  |
| 13 | 二 | H2 | 胚芽飯 | 米 胚芽  | 蠔油燜雞 | 生雞丁 桶筍 薑或蒜 | 燴時瓜 | 時瓜 肉絲 紅蘿蔔 乾香菇 薑或蒜 | 蔬菜 | 柴魚海裙湯 | 柴魚片 海裙菜 大骨 時蔬 | 4.2 | 2 | 2.5 | 2.6 | 649 | 130  | 157 |  |
| 14 | 三 | H3 | 刈包特餐 | 刈包 | 刈包配料 | 肉片 酸菜 薑或蒜 | 翠拌玉米 | 毛豆 玉米粒 濕白木耳 紅蘿蔔 薑或蒜 | 蔬菜 | 糙米粥 | 糙米 蛋 紅蘿蔔 乾香菇 絞肉 | 4.2 | 1.4 | 2.1 | 2.6 | 604 | 92  | 643 |  |
| 15 | 四 | H4 | 白米飯 | 米 | 條瓜燒雞 | 生雞丁 條瓜 薑或蒜 紅蘿蔔  | 銀蘿絞肉 | 白蘿蔔 絞肉 紅蘿蔔 薑或蒜 柴魚片 | 蔬菜 | 紅豆湯 | 紅豆 糖 | 5 | 1.8 | 2.6 | 2.5 | 703 | 98  | 595 |  |
| 16 | 五 | H5 | 白米飯 | 米 | 梅干肉絲 | 肉絲 濕梅干 乾香菇 薑或蒜 | 豆包甘藍 | 豆包 甘藍菜 黑木耳 紅蘿蔔 薑或蒜 | 蔬菜 | 味噌時蔬湯 | 時蔬 紅蘿蔔 味噌 豆腐 | 4 | 2 | 2.1 | 2.5 | 600 | 204  | 795 |  |
| 19 | 一 | I1 | 白米飯 | 米 | 糖醋排骨 | 肉丁 排骨 洋蔥 紅蘿蔔 番茄醬 | 毛豆白菜 | 白菜 毛豆 紅蘿蔔 乾香菇 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 紅蘿蔔 大骨 | 4 | 2.2 | 2.2 | 2.8 | 626 | 104 | 109 |  |
| 20 | 二 | I2 | 小米飯 | 米 小米 | 香滷雞翅 | 生雞翅 薑 滷包 | 肉絲時瓜 | 時瓜 肉絲 紅蘿蔔 薑或蒜 | 蔬菜 | 番茄蛋花湯 | 時蔬 番茄 蛋 | 4.2 | 1.8 | 2 | 2.1 | 584 | 82 | 134 |  |
| 21 | 三 | I3 | 炊粉特餐 | 炊粉 | 魚柳條 | 魚柳條 | 炊粉配料 | 高麗菜 絞肉 紅蘿蔔 乾香菇 油蔥酥 | 蔬菜 | 芥菜雞湯 | 芥菜 生雞丁 薑 | 4 | 1.5 | 2.3 | 2.4 | 598 | 122 | 326 |  |
| 22 | 四 | I4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香菇絞肉 | 絞肉 冬瓜 乾香菇 薑或蒜 | 紅蔘炒蛋 | 紅蘿蔔 蛋 洋蔥 | 蔬菜 | 綠豆麥仁湯 | 綠豆 麥仁 糖 | 6 | 1.6 | 2.2 | 2.3 | 729 | 111 | 126 |  |
| 23 | 五 | I5 | 白米飯 | 米 | 家常燒雞 | 生雞丁 馬鈴薯 紅蘿蔔 薑或蒜 | 蘿蔔海結 | 濕海帶結 白蘿蔔 薑或蒜 柴魚片 | 蔬菜 | 時蔬大骨湯 | 時蔬 大骨 薑 | 4.2 | 1.5 | 2.4 | 2.2 | 611 | 105 | 184 |  |
| 26 | 一 | J1 | 白米飯 | 米 | 茄汁肉絲 | 肉絲 洋蔥 番茄 番茄醬 | 絞肉瓜粒 | 時瓜 絞肉 紅蘿蔔 薑或蒜 | 蔬菜 | 冬菜蛋花湯 | 時蔬 蛋 冬菜 乾香菇 | 4 | 2 | 2.1 | 2.5 | 600 | 82 | 84 |  |
| 27 | 二 | J2 | 芝麻飯 | 米 黑芝麻 | 五香腿排 | 腿排 蒜或薑 滷包 | 蘿蔔油腐 | 油豆腐 白蘿蔔 紅蘿蔔薑或蒜 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 大骨 薑 | 4 | 1.6 | 2.9 | 2.2 | 637 | 129 | 139 |  |
| 28 | 三 | J3 | 西式特餐 | 濕麵條 | 柳葉魚 | 柳葉魚 | 黑椒肉醬 | 絞肉 洋蔥 三色豆 薑或蒜 | 蔬菜 | 紫菜針菇湯 | 乾紫菜 薑 金針菇 | 4 | 1.4 | 2.3 | 2.6 | 605 | 259 | 601 |  |
| 29 | 四 | J4 | 白米飯 | 米 | 條瓜燒雞 | 生雞丁 條瓜 蒜或薑 | 豆皮白菜 | 白菜 豆皮 紅蘿蔔 黑木耳 薑或蒜 | 蔬菜 | 蒡蓮枸杞湯 | 牛蒡 雪蓮子 軟骨 枸杞 | 4.5 | 1.8 | 2.7 | 2.4 | 671 | 117 | 578 |  |
| 30 | 五 | J5 | 白米飯 | 米 | 泡菜絞肉 | 絞肉 高麗菜 泡菜 粉絲 蒜或薑 | 三色蒸/炒蛋 | 蛋 三色丁 蒜或薑 | 蔬菜 | 冬瓜銀耳露 | 濕白木耳 冬瓜糖磚 | 4.5 | 1.6 | 2.1 | 2.3 | 616 | 118 | 199 |  |
| 31 | 六 | K5 | 白米飯 | 米 | 筍香雞 | 生雞丁 筍干 蒜或薑 | 鮮菇豆腐 | 豆腐 鮮菇 玉米筍 蒜或薑 | 蔬菜 | 蘿蔔湯 | 大骨 白蘿蔔 紅蘿蔔 | 4 | 1.6 | 2.9 | 2.3 | 641 | 159 | 107 |  |

**過敏原警語:「本月產品含有雞蛋、麩質及海鮮，不適合其過敏體質者食用」。**

說明:3月份菜單編排說明如下: 一、為符合每月第一週的週二吃大雞腿3/6更改為大雞腿供應。