**106學年度上學期國民小學5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  雜糧 | 蔬菜 | 豆魚  蛋肉 | 油脂堅果種子 | 熱量 | 鈣 | 鈉 | 水果 |
| 1 | 二 | O2 | 芝麻飯 | 白米 黑芝麻 | 美味大雞腿 | 骨腿 薑或蒜 滷包 | 芹香鮑菇 | 芹菜 杏鮑菇 肉絲 紅蘿蔔 薑或蒜 | 蔬菜 | 味噌海芽湯 | 海帶芽 時蔬 豆腐 味噌 | 4 | 1.5 | 2.3 | 2 | 580 | 96 | 212 |  |
| 2 | 三 | O3 | 刈包特餐 | 刈包 | 酸菜肉片 | 肉片 酸菜 薑或蒜 | 豆皮白菜 | 白菜 豆皮 紅蘿蔔 黑木耳 薑或蒜 | 蔬菜 | 糙米粥 | 糙米 時蔬 乾香菇 蛋 薑 | 3.5 | 1.8 | 1.9 | 2.5 | 545 | 121 | 621 |  |
| 3 | 四 | O4 | 紫米飯 | 米 黑糯米 | 三杯雞 | 生雞丁 洋蔥 薑或蒜 九層塔 杏鮑菇 | 豆芽肉絲 | 豆芽 肉絲 韭菜 紅蘿蔔 薑或蒜 | 蔬菜 | 仙草甜湯 | 仙草 糖 | 4.2 | 1.6 | 2.7 | 2.4 | 645 | 50 | 71 | V |
| 4 | 五 | O5 | 白米飯 | 米 | 香菇絞肉 | 絞肉 時瓜 乾香菇 薑或蒜 | 干拌菜頭 | 豆干 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑或蒜 | 蔬菜 | 時蔬蛋花湯 | 時蔬 蛋 紅蘿蔔 薑 | 4 | 2 | 2.7 | 2.4 | 641 | 339 | 148 |  |
| 7 | 一 | P1 | 白米飯 | 米 | 海結肉丁 | 肉丁 海帶結 紅蘿蔔 薑 | 時瓜絞肉 | 時瓜 絞肉 紅蘿蔔 蒜或薑 | 蔬菜 | 蒡香枸杞湯 | 牛蒡 白蘿蔔 軟骨 枸杞 | 4 | 2 | 1.1 | 2 | 503 | 86 | 130 |  |
| 8 | 二 | P2 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 香滷雞翅 | 生雞翅 薑 滷包 | 家常豆腐 | 豆腐 絞肉 三色豆 蒜或薑 | 蔬菜 | 柴魚海裙湯 | 海帶芽 柴魚片 薑 時蔬 | 4.2 | 1.1 | 2.2 | 2 | 577 | 130 | 130 |  |
| 9 | 三 | P3 | 拌麵特餐 | 麵條 | 椒鹽魚條 | 魚條 | 拌麵配料 | 高麗菜 絞肉 紅蘿蔔 乾香菇 蒜或薑 | 蔬菜 | 珍菇羹湯 | 金針菇 時蔬 木耳絲 紅蘿蔔 薑或蒜 | 4 | 1.6 | 2.4 | 2.7 | 622 | 118 | 1047 |  |
| 10 | 四 | P4 | 小米飯 | 米 小米 | 咖哩絞肉 | 絞肉 馬鈴薯 洋蔥 紅蘿蔔 咖哩粉 | 螞蟻上樹 | 肉絲 冬粉 韭菜 木耳絲 蒜或薑 | 蔬菜 | 冬瓜粉圓湯 | 小粉圓 冬瓜糖磚 糖 | 5 | 1.1 | 2.1 | 2.5 | 648 | 73 | 76 | V |
| 11 | 五 | P5 | 白米飯 | 米 | 茄汁燒雞 | 生雞丁 洋蔥 番茄醬 | 毛豆白菜 | 毛豆 白菜 金針菇 乾香菇 蒜或薑 | 蔬菜 | 時蔬豆腐湯 | 時蔬 豆腐 薑 | 4 | 1.9 | 2.6 | 2.5 | 635 | 119 | 106 |  |
| 14 | 一 | Q1 | 白米飯 | 米 | 鮮燴肉片 | 筍片 肉片 時菇 紅蘿蔔 沙茶醬 | 肉絲海根 | 海根 肉絲 九層塔 蒜或薑 | 蔬菜 | 羅宋湯 | 番茄 洋蔥 白蘿蔔 肉絲 薑 | 4 | 2 | 2.4 | 2.5 | 623 | 109 | 403 |  |
| 15 | 二 | Q2 | 白米飯 | 米 | 蔥香雞 | 生雞丁 洋蔥 紅蘿蔔 | 清炒花椰 | 青花菜 金針菇 紅蘿蔔 蒜或薑 | 蔬菜 | 時蔬海裙湯 | 海帶芽 時蔬 大骨 薑 | 4 | 2 | 2.2 | 2.5 | 608 | 104 | 123 |  |
| 16 | 三 | Q3 | 白米飯 | 米 | 碎瓜絞肉 | 絞肉 碎瓜 刈薯 蒜或薑 | 芹香豆干 | 豆干 芹菜 紅蘿蔔 乾香菇 | 蔬菜 | 紅豆紫米粥 | 紅豆 黑糯米 糖 | 5.5 | 1.6 | 2.5 | 2.5 | 725 | 328 | 603 |  |
| 17 | 四 | Q4 | 拌飯特餐 | 米 糙米 | 柳葉魚 | 柳葉魚 | 拌飯配料 | 絞肉 洋蔥 三色丁 乾香菇 蒜或薑 | 蔬菜 | 金針湯 | 乾金針 肉絲 薑 | 5 | 1.3 | 2.8 | 2.6 | 710 | 248 | 203 | V |
| 18 | 五 | Q5 | 白米飯 | 米 | 京醬肉絲 | 肉絲 季節豆 蒜或薑 甜麵醬 | 豆包時蔬 | 豆包 豆芽菜 紅黃椒 蒜或薑 | 蔬菜 | 健康瓜湯 | 時瓜 枸杞 大骨 薑 | 4 | 2 | 2.4 | 2.5 | 623 | 118 | 69 |  |
| 21 | 一 | R1 | 白米飯 | 米 | 茄汁肉片 | 肉片 番茄 洋蔥 蕃茄醬 | 玉米三色 | 玉米粒 三色丁 蛋 蒜或薑 | 蔬菜 | 榨菜粉絲湯 | 榨菜絲 肉絲 乾金針 蔥 | 4 | 1.3 | 1.9 | 2.5 | 568 | 78 | 62 |  |
| 22 | 二 | R2 | 白米飯 | 米 | 滷棒腿 | 棒腿 蒜或薑 滷包 | 開陽白菜 | 白菜 紅蘿蔔 蝦米 蒜或薑 | 蔬菜 | 蔬菜蛋花湯 | 時蔬 蛋 紅蘿蔔 | 4 | 1.7 | 2.5 | 2.2 | 609 | 167 | 291 |  |
| 23 | 三 | R3 | 炊粉特餐 | 炊粉 | 沙茶肉絲 | 肉絲 季節豆 紅蘿蔔 沙茶醬 | 炊粉配料 | 高麗菜 絞肉 紅蘿蔔 油蔥酥 乾香菇 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 紅蘿蔔 大骨 | 6 | 2 | 2 | 2.3 | 724 | 89 | 281 |  |
| 24 | 四 | R4 | 麥片飯 | 米 麥片 | 味噌燒雞 | 生雞丁 紅蘿蔔 味噌 薑 | 芹香肉末 | 絞肉 西芹 紅蘿蔔 蒜或薑 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 糖 | 5.2 | 1.5 | 2.5 | 2.6 | 706 | 164 | 175 | V |
| 25 | 五 | R5 | 白米飯 | 米 | 打拋豬 | 絞肉 九層塔 杏包菇 蒜或薑 | 彩椒豆腐 | 豆腐 青椒 彩椒 蒜或薑 | 蔬菜 | 白蘿蔔湯 | 白蘿蔔 紅蘿蔔 大骨 | 4 | 1.4 | 2.3 | 2.8 | 614 | 150 | 650 |  |
| 28 | 一 | S1 | 白米飯 | 米 | 筍干燒肉 | 肉丁 筍干 蒜或薑 | 蛋香瓜粒 | 蛋 時瓜 紅蘿蔔 黑木耳 蒜或薑 | 蔬菜 | 味噌時蔬湯 | 柴魚片 時蔬 味噌 | 4.5 | 2.1 | 2 | 2.3 | 601 | 182 | 140 |  |
| 29 | 二 | S2 | 紫米飯 | 米 黑糯米 | 洋蔥豬柳 | 豬柳 洋蔥 紅蘿蔔 蒜或薑 | 蘿蔔油腐 | 白蘿蔔 油豆腐 紅蘿蔔 柴魚片 | 蔬菜 | 番茄蛋花湯 | 時蔬 番茄 蛋 薑 | 4.5 | 1.8 | 2.3 | 2.4 | 618 | 133 | 199 |  |
| 30 | 三 | S3 | 西式特餐 | 濕麵條 | 香滷雞翅 | 雞翅 薑 滷包 | 茄汁肉醬 | 絞肉 三色豆 洋蔥 馬鈴薯 番茄醬 蒜或薑 | 蔬菜 | 花椰濃湯 | 花椰菜 紅蘿蔔 蛋 玉米粒 | 4.9 | 1.4 | 2.7 | 2.2 | 653 | 186 | 227 |  |
| 31 | 四 | S4 | 小米飯 | 米 小米 | 咖哩雞 | 生雞丁 南瓜 洋蔥 紅蘿蔔 咖哩粉 | 豆皮時蔬 | 豆皮 時蔬 蒜或薑 乾香菇 | 蔬菜 | 冬瓜銀耳露 | 濕白木耳 冬瓜糖磚 糖 | 4.7 | 1.8 | 3 | 2 | 659 | 198 | 150 | V |

**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:一、為符合每月第一週的週二吃大雞腿O2更改為大雞腿供應。 二、因P4與S4湯品相同故調整P4為『冬瓜粉圓湯』供應。 三、因Q4與R1湯品相同故調整R1為『榨菜粉絲湯』供應。