**109學年度上學期國民中學1月份葷食菜單-清泉 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** | **副菜二** | **副菜二**  **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** | **水果** | **鈣** | **鈉** |
| 4 | 一 | B1 | 白米飯 | 米 | 彩椒肉片 | 豬後腿肉 彩椒 洋蔥 薑 | 豆皮時蔬 | 豆皮 時蔬 紅蘿蔔 蒜 | 螞蟻上樹 | 冬粉 絞肉 時蔬 乾木耳 薑 | 蔬菜 | 蘿蔔大骨湯 | 白蘿蔔 紅蘿蔔 大骨 薑 | 6 | 1.8 | 2.5 | 3 | 787 |  | 294 | 289 |
| 5 | 二 | B2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 美味棒腿 | 棒腿 薑 滷包 | 筍干凍腐 | 筍干 凍豆腐 絞肉 蒜 | 洋蔥炒蛋 | 蛋 洋蔥 蒜 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 香菇雞湯 | 時蔬 肉雞 乾香菇 薑 | 5 | 1.7 | 5.2 | 3 | 917 |  | 244 | 254 |
| 6 | 三 | B3 | 刈包特餐 | 刈包 | 刈包配料 | 豬後腿肉 酸菜 薑 | 毛豆玉菜 | 毛豆 高麗菜 蒜 | 翠拌玉米 | 玉米粒 馬鈴薯 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 麵線糊 | 麵線 竹筍 紅蘿蔔 乾木耳 柴魚片 | 4.2 | 2 | 1.8 | 2.8 | 605 |  | 285 | 251 |
| 7 | 四 | B4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 照燒雞 | 肉雞 洋蔥 紅蘿蔔 醬油 二砂糖 | 芹香豆腐 | 豆腐 西芹 紅蘿蔔 蒜 | 肉絲海絲 | 海帶絲 豬後腿肉 九層塔 薑 | 蔬菜 | 粉圓甜湯 | 粉圓 二砂 糖 | 6.3 | 1.8 | 3.1 | 2.8 | 848 |  | 244 | 232 |
| 8 | 五 | B5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 碎瓜絞肉 | 絞肉 醬瓜 時瓜 薑 | 三色炒蛋 | 蛋 三色豆 乾香菇 | 清炒花椰 | 花椰菜 紅蘿蔔 蒜 | 有機蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 大骨 薑 | 5.6 | 2.1 | 2.5 | 2.8 | 758 |  | 222 | 235 |
| 11 | 一 | C1 | 白米飯 | 米 | 回鍋肉片 | 豬後腿肉 高麗菜 彩椒 薑 | 季豆干片 | 豆干 四季豆 蒜 | 紅白雙丁 | 豬後腿肉 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 時蔬蛋花湯 | 蛋 時蔬 薑 | 5 | 2.2 | 3.1 | 2.7 | 759 |  | 264 | 110 |
| 12 | 二 | C2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 三杯雞 | 肉雞 紅蘿蔔 洋蔥 九層塔 薑 | 蛋香時瓜 | 蛋 時瓜 | 毛豆玉菜 | 毛豆 高麗菜 紅蘿蔔 乾木耳 蒜 | 蔬菜 | 味噌海芽湯 | 乾海帶芽 柴魚片 味噌 | 5 | 2.4 | 2.8 | 2.6 | 737 |  | 192 | 192 |
| 13 | 三 | C3 | 油飯特餐 | 米 糯米 | 香酥魚排 | 水鯊魚片 白胡椒粉 | 油飯配料 | 豬後腿肉 乾香菇 竹筍 蒜 油蔥酥 | 鐵板麵腸 | 麵腸 紅蘿蔔 青椒 蒜 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 大骨 薑 | 5.5 | 1.7 | 3.6 | 2.7 | 819 |  | 122 | 85 |
| 14 | 四 | C4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 咖哩雞 | 肉雞 馬鈴薯 洋蔥 紅蘿蔔 咖哩粉 | 雙色花椰 | 青花菜 白花菜 蒜 紅蘿蔔 | 家常凍腐 | 凍豆腐 三色豆 絞肉 薑 | 蔬菜 | 綠豆西谷米 | 綠豆 二砂糖 西谷米 | 6 | 1.7 | 3.3 | 2.5 | 822 |  | 215 | 102 |
| 15 | 五 | C5 | 地瓜飯 | 米 地瓜 | 筍干燒肉 | 豬後腿肉 筍干 薑 | 番茄炒蛋 | 番茄 蛋 蔥 | 關東煮 | 玉米段 白蘿蔔 紅蘿蔔 蒜 柴魚片 | 有機蔬菜 | 時蔬粉絲湯 | 高麗菜 冬粉 大骨 薑 | 5.8 | 2.1 | 2.6 | 2.3 | 753 |  | 224 | 132 |
| 18 | 一 | D1 | 白米飯 | 米 | 時瓜絞肉 | 絞肉 時瓜 薑 | 肉絲花椰 | 豬後腿肉 花椰菜 紅蘿蔔 蒜 | 紅仁炒蛋 | 紅蘿蔔 蛋 乾木耳 蒜 | 蔬菜 | 金針蘿蔔湯 | 乾金針 白蘿蔔大骨 薑 | 5 | 2.4 | 2.5 | 2.5 | 661 |  | 128 | 176 |
| 19 | 二 | D2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 醬瓜燒雞 | 肉雞 醬瓜 薑 | 蔬香粉絲 | 冬粉 絞肉 時蔬 乾木耳 蒜 | 豆皮時瓜 | 豆皮 時瓜 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 時蔬大骨湯 | 時蔬 大骨 薑 | 5 | 2.3 | 3.2 | 2.5 | 697 |  | 139 | 127 |
| 20 | 三 | D3 | 炊粉特餐 | 米粉 | 南瓜燒肉 | 豬後腿肉 南瓜 薑 | 炊粉配料 | 洋蔥 高麗菜 豬後腿肉 紅蘿蔔 乾香菇 油蔥酥 | 蜜汁豆干 | 豆干 滷包 | 蔬菜 | 糙米粥 | 蛋 糙米 紅蘿蔔時蔬 乾香菇 | 3.4 | 1.5 | 3 | 2.5 | 554 |  | 410 | 153 |

過敏原警語:「本月產品含有雞蛋、麩質、花生、大豆、海鮮、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、每周五蔬菜供應有機蔬菜。二、因應目前蒜價格居高不下，菜單中蒜與薑視情況相互等量取代。三、為符合縣政府政策將B2主菜改為美味棒腿供應。四、為配合蔬菜供貨狀況與符合三章一Q政策，B2湯品改為香菇雞湯供應。