**110學年度上學期國民中學11月份葷食菜單(A案)-清泉商行**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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** |
| 1 | 一 | M1 | 白米飯 | 米 | 洋蔥肉片 | 豬後腿肉 洋蔥 薑 | 乾煸季豆 | 絞肉 菜豆(莢) 蒜 | 回鍋干片 | 豆干片 高麗菜 乾木耳 蒜 | 蔬菜 | 刈薯蛋花湯 | 刈薯 雞蛋 薑 | 5 | 2.1 | 2.5 | 2.8 | 666 |  | 210 | 196 |
| 2 | 二 | M2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 筍干燒雞 | 肉雞 筍干 蒜 | 關東煮 | 紅蘿蔔 白蘿蔔 柴魚片 玉米段 | 豆包花椰 | 豆包 冷凍青花菜 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 海芽湯 | 乾海帶芽 薑 | 5.4 | 2.1 | 2.6 | 2.5 | 685 |  | 149 | 401 |
| 3 | 三 | M3 | 油飯特餐 | 米 糯米 | 香滷雞翅 | 雞翅 薑 滷包 | 油飯配料 | 肉絲 乾香菇 碎脯 蒜 油蔥酥 | 清炒玉菜 | 高麗菜 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 味噌洋蔥湯 | 洋蔥 味噌 柴魚片 | 5.5 | 2 | 2.7 | 2.6 | 701 |  | 121 | 269 |
| 4 | 似 | M4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 洋芋燉肉 | 豬後腿肉 馬鈴薯 紅蘿蔔 蒜 | 豆皮時蔬 | 時蔬 豆皮 紅蘿蔔 蒜 | 毛豆瓜粒 | 時瓜 冷凍毛豆仁 蒜 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 糖 | 6.7 | 2.4 | 2.1 | 2.5 | 757 |  | 154 | 116 |
| 5 | 五 | M5 | 芝麻飯 | 米 黑芝麻 | 醬瓜燒雞 | 肉雞 醬瓜 薑 | 玉米炒蛋 | 蛋 冷凍玉米粒 蒜 紅蘿蔔 | 豆芽肉絲 | 肉絲 豆芽菜 蒜 韭菜 | 有機蔬菜 | 蘿蔔湯 | 大骨 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 | 5.5 | 2.3 | 2.2 | 2.7 | 689 |  | 134 | 506 |
| 8 | 一 | N1 | 白米飯 | 米 | 瓜仔肉 | 豬後腿肉 醬碎瓜 蒜 冬瓜 | 紅仁炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 | 蔬香寬粉 | 寬粉 時蔬 紅蘿蔔 乾木耳 蒜 | 蔬菜 | 時蔬大骨湯 | 時蔬 大骨 薑 | 5.8 | 1.7 | 2.5 | 2.1 | 731 |  | 204 | 250 |
| 9 | 二 | N2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 蒜泥白肉 | 豬後腿肉 高麗菜 蒜 | 沙茶凍腐 | 凍豆腐 大白菜 紅蘿蔔 蒜 沙茶醬 | 芽香絞肉 | 豬後腿肉 豆芽菜 紅蘿蔔 蒜 韭菜 | 蔬菜 | 刈薯蛋花湯 | 蛋 刈薯 薑 | 5 | 2.4 | 2.6 | 2.4 | 713 |  | 290 | 98 |
| 10 | 三 | N3 | 炊粉特餐 | 米粉 | 香酥魚排 | 魚排 | 炊粉配料 | 乾香菇 油蔥酥 紅蘿蔔 洋蔥 高麗菜 肉絲 | 豆包花椰 | 豆包 冷凍青花菜 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 大滷湯 | 筍絲 時蔬 蛋 乾木耳 | 2.5 | 2.1 | 2.9 | 2.5 | 558 |  | 184 | 181 |
| 11 | 似 | N4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 南瓜燒肉 | 豬後腿肉 南瓜 紅蘿蔔 薑 | 肉絲時蔬 | 時蔬 肉絲 紅蘿蔔 乾香菇 蒜 | 筍干油腐 | 筍干 油豆腐 蒜 | 蔬菜 | 仙草甜湯 | 仙草凍 二砂糖 | 5.5 | 1.8 | 2.6 | 2.2 | 724 |  | 239 | 76 |
| 12 | 五 | N5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 咖哩雞 | 肉雞 馬鈴薯 洋蔥 紅蘿蔔 咖哩粉 | 塔香海茸 | 海茸 九層塔 蒜 | 關東煮 | 紅蘿蔔 白蘿蔔 柴魚片 玉米段 凍豆腐 | 有機蔬菜 | 酸菜金針湯 | 酸菜 乾金針 大骨 薑 | 5.6 | 1.7 | 2.5 | 2.1 | 717 |  | 225 | 229 |
| 15 | 一 | O1 | 白米飯 | 米 | 回鍋肉片 | 豬後腿肉 洋蔥 紅蘿蔔 蒜 | 毛豆玉菜 | 冷凍毛豆仁 高麗菜 乾木耳 蒜 | 蜜汁豆干 | 白芝麻 豆干 蒜 滷包 刈薯 | 蔬菜 | 四神湯 | 雞豆 小薏仁 淮山片 肉丁 枸杞 | 5.8 | 1.7 | 2.5 | 2.1 | 731 |  | 204 | 250 |
| 16 | 二 | O2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷棒腿 | 棒腿 薑 滷包 | 絞肉瓜粒 | 絞肉 時瓜 紅蘿蔔 蒜 | 三色炒蛋 | 蛋 三色豆 蒜 | 蔬菜 | 榨菜肉絲湯 | 榨菜 肉絲 薑 | 5 | 2.4 | 2.6 | 2.4 | 713 |  | 290 | 98 |
| 17 | 三 | O3 | 拌麵特餐 | 麵條 | 美味肉排 | 肉排 | 拌麵配料 | 肉絲 洋蔥 時蔬 紅蘿蔔 香菇絲 蒜 | 豆皮花椰 | 豆皮 冷凍青花菜 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 乾紫菜 薑 雞蛋 | 2.5 | 2.1 | 2.9 | 2.5 | 558 |  | 184 | 181 |
| 18 | 似 | O4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 京醬肉絲 | 肉絲 時蔬 紅蘿蔔 甜麵醬 | 麻婆豆腐 | 豆腐 絞肉 蒜 蔥 | 韭香豆芽 | 韭菜 豆芽菜 蒜 乾木耳 | 蔬菜 | 粉圓湯 | 粉圓 二砂糖 | 5.5 | 1.8 | 2.6 | 2.2 | 724 |  | 239 | 76 |
| 19 | 五 | O5 | 地瓜飯 | 米 地瓜 | 塔香燒雞 | 肉雞 杏鮑菇 九層塔 蒜 | 蛋酥白菜 | 蛋 白菜 乾香菇 蒜 紅蘿蔔 | 螞蟻上樹 | 冬粉 絞肉 時蔬 紅蘿蔔 乾木耳 | 有機蔬菜 | 味噌海芽湯 | 海芽 柴魚片 味噌 洋蔥 | 5.6 | 1.7 | 2.5 | 2.1 | 717 |  | 225 | 229 |
| 22 | 一 | P1 | 白米飯 | 米 | 茄汁肉絲 | 肉絲 洋蔥 番茄醬 蒜 | 玉米炒蛋 | 蛋 冷凍玉米粒 蒜 | 蘿蔔海結 | 白蘿蔔 海帶結 柴魚片 | 蔬菜 | 時蔬大骨湯 | 時蔬 薑 大骨 | 5.2 | 1.7 | 2.5 | 2.9 | 725 |  | 335 | 242 |
| 23 | 二 | P2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 豆豉燒雞 | 肉雞 刈薯 豆豉 蒜 | 回鍋干片 | 豆干 高麗菜 紅蘿蔔 蒜 | 清炒花椰 | 冷凍青花菜 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 時瓜大骨湯 | 時瓜 大骨 薑 | 5 | 2.4 | 3 | 2.8 | 761 |  | 366 | 256 |
| 24 | 三 | P3 | 拌飯特餐 | 米 糙米 | 炸柳葉魚 | 柳葉魚 | 拌飯配料 | 肉絲 紅蘿蔔 時蔬 洋蔥 蒜 | 針菇豆腐 | 豆腐 金針菇 蒜 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 南瓜濃湯 | 南瓜 洋蔥 蛋 玉米濃湯調理包 | 5.2 | 1.4 | 2.9 | 2.9 | 747 |  | 362 | 229 |
| 25 | 似 | P4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 咖哩絞肉 | 絞肉 馬鈴薯 洋蔥 紅蘿蔔 咖哩粉 | 鐵板油腐 | 油豆腐 桶筍(麻竹筍) 紅蘿蔔 蒜 | 肉絲時蔬 | 肉絲 時蔬 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 紅豆湯 | 紅豆 二砂糖 | 6.3 | 2 | 2.4 | 2.8 | 797 |  | 351 | 209 |
| 26 | 五 | P5 | 小米飯 | 米 小米 | 地瓜燜雞 | 肉雞 地瓜 紅蘿蔔 蒜 | 紅仁炒蛋 | 雞蛋 紅蘿蔔 | 清炒高麗 | 高麗菜 乾木耳 蒜 | 有機蔬菜 | 大醬湯 | 洋蔥 柴魚片 味噌 | 5.5 | 2.2 | 2.9 | 2.9 | 788 |  | 334 | 235 |
| 29 | 一 | Q1 | 白米飯 | 米 | 花生肉片 | 豬後腿肉 洋蔥 紅蘿蔔 蒜 油花生 | 金珠翠玉 | 絞肉 冷凍玉米粒 紅蘿蔔 蒜 | 香滷凍腐 | 凍豆腐 刈薯 蒜 滷包 | 蔬菜 | 時蔬大骨湯 | 時蔬 薑 大骨 | 5.5 | 1.6 | 2.6 | 2.5 | 733 |  | 181 | 94 |
| 30 | 二 | Q2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷腿排 | 腿排 薑 滷包 | 洋蔥炒蛋 | 蛋 洋蔥 蒜 | 肉絲玉菜 | 肉絲 高麗菜 乾木耳 蒜 | 蔬菜 | 針菇大骨湯 | 金針菇 紅蘿蔔 大骨 薑 | 5 | 1.9 | 3.1 | 2.5 | 743 |  | 116 | 167 |

過敏原警語:「本月產品含有雞蛋、麩質、花生、大豆、亞硫酸鹽類及其相關製品」。

說明:11月份菜單編排說明如下：一、每周五蔬菜供應有機蔬菜。二、為配合地方飲食習慣與供應商供應時間M3副菜一油飯配料筍丁改為碎脯、M4副菜一改為豆皮時蔬、N1與N4主菜、副菜一、副菜二對調、N1湯品改為時蔬大骨湯、O1副菜一改為毛豆玉菜、湯品改為四神湯、O2主食改為香滷棒腿、副菜一改為絞肉瓜粒、副菜二改為三色炒蛋、O3主菜改為美味肉排、副菜二改為豆皮花椰、O4改為麻婆豆腐、P3主菜改為炸柳葉魚、富副菜一絞肉改肉絲、高麗菜改為時蔬、副菜二改為針菇豆腐、P4副菜一改為鐵板油腐、Q2主菜改為香滷腿排