**110學年度下學期國民中學3月份葷食菜單-清泉(A案) 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** |
| 1 | 二 | G1 | 白米飯 | 米 | 蒜泥白肉 | 豬後腿肉 高麗菜 大蒜  | 紅仁炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 大蒜 | 奶香馬鈴薯 | 冷凍毛豆仁 馬鈴薯 奶油(固態) 大蒜 | 蔬菜 | 紫菜湯 | 紫菜 柴魚片 薑 | 5.6 | 1.5 | 2.5 | 2.2 | 716 |  | 330 | 176 |
| 2 | 三 | G3 | 拌麵特餐 | 麵條 | 香酥魚排 | 魚排 | 拌麵配料 | 肉絲 紅蘿蔔 洋蔥 時蔬 大蒜 香菇絲 油蔥酥 | 清炒時蔬 | 時蔬 紅蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 味噌豆腐湯 | 味噌 豆腐 | 5 | 1.9 | 2.6 | 2.3 | 696 |  | 592 | 450 |
| 3 | 四 | G4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 豉香燒雞 | 肉雞 洋蔥 豆豉 大蒜 | 芹香豆芽 | 豆芽菜 芹菜 大蒜 紅蘿蔔 | 蛋香花椰 | 蛋 冷凍花椰菜 紅蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 紅豆湯 | 紅豆 二砂糖 | 5.6 | 2.3 | 2.5 | 2.4 | 745 |  | 304 | 129 |
| 4 | 五 | G5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 打拋豬 | 絞肉 刈薯 九層塔 洋蔥 大蒜 番茄糊 | 西滷菜 | 冷凍毛豆仁 大白菜 乾木耳 紅蘿蔔 大蒜 | 香滷凍腐 | 凍豆腐 大蒜 滷包 | 有機蔬菜 | 南瓜濃湯 | 蛋 南瓜 紅蘿蔔 玉米濃湯調理包 | 5.4 | 2.1 | 2.8 | 2.5 | 753 |  | 493 | 119 |
| 7 | 一 | H1 | 白米飯 | 米 | 瓜仔肉燥 | 絞肉 醬瓜 大蒜 | 蛋香花椰 | 蛋 冷凍花椰菜 大蒜 紅蘿蔔 | 沙茶冬粉 | 冬粉 時蔬 乾木耳 大蒜 絞肉 沙茶醬 | 蔬菜 | 金針湯 | 乾金針 榨菜 薑 豬骨 | 6 | 1.7 | 2.2 | 2 | 718 |  | 336 | 217 |
| 8 | 二 | H2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 地瓜燒肉 | 豬後腿肉 地瓜 大蒜 | 西滷菜 | 冷凍毛豆仁 大白菜 乾木耳 紅蘿蔔 大蒜 | 蜜汁豆干 | 豆干 大蒜 | 蔬菜 | 大黃瓜湯 | 大黃瓜 紅蘿蔔 豬骨 薑 | 5.7 | 1.9 | 3.3 | 2.4 | 800 |  | 340 | 164 |
| 9 | 三 | H3 | 油飯特餐 | 米 糯米 | 香滷棒腿 | 棒腿 滷包 | 油飯配料 | 肉絲 乾香菇 桶筍(麻竹筍) 油蔥酥 大蒜 | 銀蘿油腐 | 油豆腐 白蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 時蔬大骨湯 | 時蔬 豬骨 薑 | 5.5 | 1.7 | 3.5 | 1.9 | 773 |  | 363 | 134 |
| 10 | 四 | H4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 鐵板肉片 | 豬後腿肉 脆筍片 紅蘿蔔 大蒜 | 蛋香刈薯 | 蛋 刈薯 大蒜 | 清炒高麗 | 高麗菜 乾木耳 大蒜 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 二砂糖 | 5.8 | 2.3 | 2 | 2.2 | 713 |  | 320 | 97 |
| 11 | 五 | H5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 咖哩雞 | 肉雞 南瓜 紅蘿蔔 洋蔥 咖哩粉 | 玉米三色 | 冷凍毛豆仁 冷凍玉米粒 紅蘿蔔 馬鈴薯 大蒜 | 芹香干片 | 豆干 芹菜 紅蘿蔔 大蒜 | 有機蔬菜 | 味噌海芽湯 | 乾海帶芽 味噌 薑 | 6.2 | 1.4 | 2.9 | 2.3 | 799 |  | 382 | 228 |
| 14 | 一 | I1 | 白米飯 | 米 | 茄汁肉絲 | 豬後腿肉 洋蔥 紅蘿蔔 番茄糊大蒜番茄醬 | 絞肉玉菜 | 高麗菜 紅蘿蔔 大蒜絞肉 | 海結豆干 | 海帶結 豆干 大蒜 | 蔬菜 | 蘿蔔大骨湯 | 白蘿蔔 豬骨 薑 | 5 | 2.3 | 3 | 2.5 | 742 |  | 304 | 190 |
| 15 | 二 | I2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 三杯雞 | 肉雞 刈薯 九層塔 大蒜 | 毛豆白菜 | 大白菜 冷凍毛豆仁 紅蘿蔔 大蒜 | 田園花椰 | 馬鈴薯 冷凍花椰菜 紅蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 紫菜 蛋 薑 | 5.1 | 2.5 | 2.5 | 2.6 | 724 |  | 326 | 177 |
| 16 | 三 | I3 | 刈包特餐 | 刈包 | 香滷肉排 | 肉排 滷包 | 酸菜麵腸 | 酸菜 麵腸 大蒜 | 清炒時蔬 | 時蔬 紅蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 鹹粥 | 蛋 白米 紅蘿蔔 乾香菇 扁蒲 | 2.8 | 1.8 | 2.6 | 2.6 | 553 |  | 229 | 145 |
| 17 | 四 | I4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 醬瓜燒雞 | 肉雞 醬瓜 大蒜 | 絞肉豆芽 | 豆芽菜 絞肉 韭菜 紅蘿 蔔大蒜 | 關東煮 | 玉米段 白蘿蔔 紅蘿蔔 柴魚片 | 蔬菜 | 黑糖湯圓 | 小湯圓 黑糖 | 6.2 | 2 | 2 | 2.5 | 746 |  | 276 | 161 |
| 18 | 五 | I5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 洋芋燒肉 | 豬後腿肉 馬鈴薯 紅蘿蔔 大蒜 | 針菇豆腐 | 金針菇 豆腐 紅蘿蔔 大蒜 | 洋蔥炒蛋 | 雞蛋 洋蔥 大蒜 | 有機蔬菜 | 冬瓜薑絲湯 | 冬瓜 薑 | 5.7 | 1.7 | 3.2 | 2.3 | 785 |  | 259 | 193 |
| 21 | 一 | J1 | 白米飯 | 米 | 沙茶肉片 | 豬後腿肉 刈薯 紅蘿蔔 沙茶醬 | 紅仁炒蛋 | 雞蛋 紅蘿蔔 大蒜 | 豆芽肉絲 | 豆芽菜 肉絲 韭菜 大蒜 | 蔬菜 | 白菜番茄湯 | 大白菜 番茄 薑 | 5 | 2.4 | 2.6 | 3 | 749 |  | 321 | 184 |
| 22 | 二 | J2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 豆瓣雞丁 | 肉雞 白蘿蔔 紅蘿蔔 豆瓣醬 | 玉米三色 | 冷凍毛豆仁 冷凍玉米粒 紅蘿蔔 馬鈴薯 大蒜 | 蛋香甘藍 | 蛋 高麗菜 紅蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 味噌海芽湯 | 乾海帶芽 味噌 薑 | 5.5 | 1.8 | 2.6 | 2.5 | 720 |  | 235 | 161 |
| 23 | 三 | J3 | 拌麵特餐 | 麵條 | 香酥魚排 | 魚排 | 拌麵配料 | 肉絲 紅蘿蔔 高麗菜洋蔥 油蔥酥 | 時瓜絞肉 | 時瓜 絞肉 乾香菇 大蒜 | 蔬菜 | 時蔬大骨湯 | 時蔬 豬骨 薑 | 5 | 2.3 | 2.3 | 4 | 743 |  | 285 | 172 |
| 24 | 四 | J4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 咖哩絞肉 | 絞肉 馬鈴薯 洋蔥 紅蘿蔔 咖哩粉 | 白菜肉末 | 大白菜 絞肉 紅蘿蔔乾香菇 大蒜 | 雪菜干丁 | 豆干 雪菜 大蒜 | 蔬菜 | 粉圓甜湯 | 粉圓 二砂糖 | 6.5 | 2.1 | 2.7 | 2.4 | 824 |  | 300 | 189 |
| 25 | 五 | J5 | 芝麻飯 | 米 芝麻(熟) | 蔥爆雞丁 | 肉雞 洋蔥 紅蘿蔔  | 家常豆腐 | 豆腐 紅蘿蔔 乾木耳 大蒜 | 肉絲季豆 | 肉絲 冷凍菜豆(莢) 紅蘿蔔 大蒜 | 有機蔬菜 | 白玉大骨湯 | 白蘿蔔 紅蘿蔔 豬骨 薑 | 5 | 1.9 | 3.3 | 2.5 | 752 |  | 278 | 178 |
| 28 | 一 | K1 | 白米飯 | 米 | 蒜泥白肉 | 豬後腿肉 高麗菜 大蒜 | 芹香干片 | 芹菜 豆干 紅蘿蔔 大蒜 | 蔬香冬粉 | 冬粉 時蔬 紅蘿蔔 乾木耳 大蒜 絞肉 | 蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 紫菜 蛋 柴魚片 薑 | 6 | 1.6 | 3.3 | 2.8 | 833 |  | 332 | 235 |
| 29 | 二 | K2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 碎瓜絞肉 | 絞肉 碎瓜 時瓜 大蒜 | 番茄炒蛋 | 蛋 番茄 大蒜 | 開陽白菜 | 大白菜 蝦皮 紅蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 牛蒡大骨湯 | 牛蒡 豬骨 枸杞 薑 | 5 | 2.2 | 2.7 | 2.8 | 734 |  | 363 | 249 |
| 30 | 三 | K3 | 炊粉特餐 | 米粉 | 香酥魚條 | 香酥魚柳 | 炊粉配料 | 高麗菜 肉絲 洋蔥 乾香菇 油蔥酥 紅蘿蔔 | 饅頭 | 饅頭 | 蔬菜 | 三絲羹湯 | 脆筍絲 刈薯 蛋 乾木耳 | 2.4 | 1.4 | 2.6 | 2.8 | 524 |  | 359 | 222 |
| 31 | 四 | K4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 白玉燒肉 | 豬後腿肉 白蘿蔔 紅蘿蔔 大蒜 | 麻婆豆腐 | 豆腐 絞肉 大蒜 豆瓣醬 | 毛豆玉菜 | 高麗菜 冷凍毛豆仁 紅蘿蔔 乾木耳 | 蔬菜 | 銀耳甜湯 | 白木耳 二砂糖 枸杞 | 5 | 1.9 | 2.9 | 2.8 | 741 |  | 348 | 202 |

**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、每週五蔬菜為有機蔬菜。二、為配合三章一Q政策，與供貨順利，3/1(二)供應G1菜單且主菜改為蒜泥白肉、副菜一改為紅仁炒蛋、G3副菜一增加時蔬油蔥酥與香菇絲去除甜麵醬、副菜二改為清炒時蔬、H3主菜改為香滷棒腿、湯品改為時蔬大骨湯、I1副菜二改為海結豆干、I3副菜二改為清炒時蔬、湯品改為鹹粥、J1主菜改為沙茶肉片、副菜一改為紅仁炒蛋、J2主菜改為豆瓣雞丁、J3副菜一絞肉改為肉絲、副菜二改為時瓜絞肉、湯品改為時蔬大骨湯、J4主菜改為咖哩絞肉、J5副菜二敢為肉絲季豆、湯品改為白玉大骨湯、K2副菜二改為番茄炒蛋、K3副菜一絞肉改為肉絲。