**110學年度下學期國民中學4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 | 五 | K5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 香滷肉排 | 肉排 滷包 | 豆包豆芽 | 豆芽菜 豆包 韭菜 紅蘿蔔 大蒜 | 泡菜凍腐 | 凍豆腐 紅蘿蔔 韓式泡菜 高麗菜 大蒜 | 蔬菜 | 蘿蔔大骨湯 | 白蘿蔔 豬骨 薑 | 5.2 | 2.1 | 2.5 | 2.8 | 730 |  | 331 | 228 |
| 7 | 三 | L3 | 拌麵特餐 | 油麵條 | 香酥魚排 | 魚排 | 特餐配料 | 洋蔥 甘藍 胡蘿蔔 油蔥酥 乾香菇 | 肉絲豆芽 | 豬後腿肉 綠豆芽 胡蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 海芽蛋花湯 | 蛋 乾裙帶菜 薑 | 5.2 | 1.9 | 2.3 | 3.5 | 742 |  | 101 | 132 |
| 8 | 四 | L4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 醬瓜燒雞 | 肉雞 醃漬花胡瓜 胡蘿蔔 大蒜 | 針菇豆腐 | 豆腐 金針菇 胡蘿蔔 大蒜 | 洋蔥炒蛋 | 洋蔥 蛋 大蒜 | 蔬菜 | 粉圓湯 | 粉圓 二砂糖 | 6.3 | 1.4 | 3.7 | 2 | 844 |  | 172 | 436 |
| 9 | 五 | L5 | 燕麥飯 | 米燕麥 | 花生肉片 | 豬後腿肉 胡蘿蔔 花胡瓜 油花生 大蒜 | 蛋酥白菜 | 蛋 結球白菜 乾木耳 胡蘿蔔 大蒜 | 豆包花椰 | 豆包 冷凍花椰菜 大蒜 | 蔬菜 | 豆薯大骨湯 | 豆薯 大骨 薑 | 5.2 | 2.3 | 2.3 | 2.5 | 712 |  | 113 | 103 |
| 11 | 一 | M1 | 白米飯 | 米 | 洋蔥肉片 | 豬後腿肉 洋蔥 大蒜 | 回鍋干片 | 豆干 甘藍 乾木耳 大蒜 | 菜脯蛋 | 蘿蔔乾 蛋 胡蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 紫菜湯 | 紫菜 薑 | 5 | 1.7 | 2.9 | 2.3 | 656 |  | 156 | 635 |
| 12 | 二 | M2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 洋芋燉肉 | 豬後腿肉 馬鈴薯 胡蘿蔔 大蒜 | 紅仁炒蛋 | 胡蘿蔔 蛋 大蒜 | 肉絲時蔬 | 時蔬 豬後腿肉 乾木耳 大蒜 | 蔬菜 | 蘿蔔湯 | 大骨 白蘿蔔 胡蘿蔔 薑 | 5.4 | 2.2 | 2.4 | 2.3 | 669 |  | 135 | 119 |
| 13 | 三 | M3 | 油飯特餐 | 米 糯米 | 香酥魚柳 | 香酥魚柳 | 油飯配料 | 豬後腿肉 乾香菇 脆筍 大蒜　油蔥酥 | 芝麻海結 | 乾海帶 芝麻(熟) 薑 | 蔬菜 | 味噌豆腐湯 | 豆腐 胡蘿蔔 味噌  柴魚片 | 5.5 | 1.5 | 2.5 | 2.9 | 690 |  | 224 | 683 |
| 14 | 四 | M4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 筍干燒雞 | 肉雞 麻竹筍干 大蒜 | 肉絲豆芽 | 豬後腿肉 綠豆芽 大蒜 胡蘿蔔 | 泡菜凍腐 | 凍豆腐 韓式泡菜 甘藍 大蒜 | 蔬菜 | 黑糖西米露 | 西谷米 黑砂糖  二砂糖 | 6.3 | 2.2 | 2.7 | 2.2 | 743 |  | 231 | 368 |
| 15 | 五 | M5 | 芝麻飯 | 米 黑芝麻 | 香滷肉排 | 肉排 薑 滷包 | 關東煮 | 胡蘿蔔 白蘿蔔 甜玉米 油豆腐 柴魚片 | 絞肉瓜粒 | 時瓜 豬絞肉 大蒜 | 蔬菜 | 金針粉絲湯 | 金針菜乾 冬粉 薑 | 5.7 | 2.2 | 2.6 | 2.8 | 723 |  | 157 | 123 |
| 22 | 五 | N4 | 白米飯 | 米 | 瓜仔肉 | 豬絞肉 醃漬花胡瓜 大蒜 冬瓜 | 紅仁炒蛋 | 蛋 胡蘿蔔 大蒜 | 肉絲花椰 | 豬後腿肉 冷凍花椰菜 大蒜 | 蔬菜 | 仙草甜湯 | 仙草凍 二砂糖 | 5 | 2.1 | 2.4 | 1.9 | 665 |  | 252 | 228 |
| 25 | 一 | O1 | 白米飯 | 米 | 回鍋肉片 | 豬後腿肉 洋蔥 胡蘿蔔 大蒜 | 絞肉豆芽 | 豬絞肉 綠豆芽 韮菜 乾木耳 大蒜 | 蜜汁豆干 | 豆干 白芝麻 大蒜 滷包 | 蔬菜 | 牛蒡大骨湯 | 牛蒡 大骨 薑 枸杞 | 5.2 | 2.3 | 3.6 | 3.5 | 847 |  | 198 | 285 |
| 26 | 二 | O2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷雞翅 | 三節翅 薑 滷包 | 絞肉白菜 | 豬絞肉 結球白菜 胡蘿蔔 大蒜 | 番茄炒蛋 | 蛋 番茄 大蒜 | 蔬菜 | 榨菜大骨湯 | 榨菜 大骨 薑 | 5.7 | 1.9 | 3.2 | 3.4 | 840 |  | 191 | 282 |
| 27 | 三 | N3 | 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 |
| 28 | 四 | O4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 沙茶肉絲 | 肉絲 時蔬 胡蘿蔔 沙茶醬 | 麻婆豆腐 | 豆腐 豬絞肉 大蒜 | 清炒瓜粒 | 時瓜 胡蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 銀耳甜湯 | 乾銀耳 二砂糖 枸杞 | 5.2 | 2.3 | 2.5 | 3 | 744 |  | 187 | 262 |
| 29 | 五 | O5 | 小米飯 | 米 小米 | 塔香燒雞 | 肉雞 豆薯 九層塔 大蒜 | 螞蟻上樹 | 冬粉 豬絞肉 時蔬 胡蘿蔔 乾木耳 薑 | 蛋酥白菜 | 蛋 結球白菜 胡蘿蔔 大蒜 乾香菇 | 蔬菜 | 冬瓜大骨湯 | 冬瓜 大骨 薑 | 5.6 | 2 | 2.9 | 3.2 | 804 |  | 190 | 285 |

**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，L3咖哩麵食改為拌麵特餐、主食通心麵改為拉麵、M2、M5對調、4/22(五)供應N4菜單且主食改為白米飯、副菜二改為肉絲花椰、4/27(三)供應N3菜單且湯品改為三絲羹湯、副菜二改為饅頭、O4副菜一改為麻婆豆腐、副菜二改為清炒瓜粒、O2副菜二改為番茄炒蛋。