**110學年度下學期國民中學5月份葷食菜單(A案)-清泉商行 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** | **蔬菜** | **湯 品 類** | **湯品****食材明細** | **全榖****雜糧** | **蔬菜** | **豆魚****雞蛋肉** | **油脂堅果種子** | **熱量** | **水果** | **鈣** | **鈉** |
| **2** | **一** | P1 | 白米飯 | 米 | 冬瓜絞肉 | 豬絞肉 冬瓜 乾香菇 大蒜 | 肉絲時蔬 | 豬後腿肉 時蔬 乾香菇 大蒜 | 紅仁炒蛋 | 雞蛋 胡蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 時蔬大骨湯 | 時蔬 薑 大骨 | 5 | 2.1 | 2.6 | 2.8 | 725 |  | 450 | 318 |
| **3** | **二** | P2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 白玉肉丁 | 豬後腿肉 白蘿蔔 胡蘿蔔 大蒜 | 針菇豆腐 | 豆腐 金針菇 胡蘿蔔 大蒜 | 肉末時蔬 | 豬絞肉 時蔬 大蒜 胡蘿蔔 | 蔬菜 | 南瓜濃湯 | 南瓜 冷凍花椰菜 雞蛋 玉米濃湯調理包 | 5.2 | 2 | 2.8 | 2.8 | 750 |  | 492 | 337 |
| **4** | **三** | P3 | 拌飯特餐 | 米 糙米 | 美味棒腿 | 棒腿 薑 | 拌飯配料 | 豬後腿肉 胡蘿蔔 甘藍 大蒜 | 鐵板油腐 | 四角油豆腐 脆筍 胡蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 大醬湯 | 乾裙帶菜 柴魚片 味噌 | 5 | 1.3 | 3.6 | 2.8 | 773 |  | 486 | 300 |
| **5** | **四** | P4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 三杯雞 | 肉雞 洋蔥 胡蘿蔔 九層塔 大蒜 | 肉絲季豆 | 豬後腿肉 冷凍菜豆(莢) 乾木耳 蒜  | 蘿蔔豆干 | 白蘿蔔 豆干 | 蔬菜 | 黑糖粉圓 | 粉圓 黑砂糖 | 6.4 | 1.8 | 3 | 2.8 | 844 |  | 471 | 273 |
| **6** | **五** | P5 | 紫米飯 | 米 黑秈糯米 | 咖哩肉丁 | 豬後腿肉 馬鈴薯 洋蔥 胡蘿蔔 咖哩粉 | 豆包花椰 | 冷凍花椰菜 豆包 胡蘿蔔 大蒜 | 番茄甘藍 | 豬絞肉 甘藍 大番茄 大蒜 | 蔬菜 | 肉絲金針湯 | 榨菜 金針菜乾 豬後腿肉 薑  | 5.4 | 2.5 | 2.5 | 2.8 | 755 |  | 448 | 308 |
| **9** | **一** | Q1 | 白米飯 | 米 | 蜜汁肉片 | 豬後腿肉 洋蔥 胡蘿蔔 白芝麻 二砂糖 | 紅仁炒蛋 | 雞蛋 胡蘿蔔 大蒜 | 香滷豆腐 | 豆腐 豆薯 大蒜 滷包 | 蔬菜 | 時蔬大骨湯 | 時蔬 薑 大骨 | 5 | 2 | 2.8 | 2.5 | 723 |  | 189 | 145 |
| **10** | **二** | Q2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷雞翅 | 三節翅 薑 滷包 | 肉絲時蔬 | 豬後腿肉 時蔬 乾木耳 大蒜 | 絞肉洋芋 | 馬鈴薯 胡蘿蔔 豬絞肉  | 蔬菜 | 針菇大骨湯 | 金針菇 胡蘿蔔 大骨 薑 | 5 | 1.6 | 2.9 | 2.5 | 720 |  | 97 | 163 |
| **11** | **三** | Q3 | 西式特餐 | 油麵 | 香酥魚柳 | 香酥魚柳 | 茄汁肉醬 | 豬後腿肉 大番茄 洋蔥 蕃茄醬 時蔬 | 清炒時瓜 | 時瓜 胡蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 花椰濃湯 | 雞蛋 冷凍花椰菜 馬鈴薯 玉米濃湯調理包 | 5.2 | 2.3 | 2.5 | 2.5 | 718 |  | 118 | 93 |
| **12** | **四** | Q4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 筍干燒肉 | 豬後腿肉 麻竹筍干 大蒜 | 韮香豆干 | 豬後腿肉 豆干 韮菜 胡蘿蔔 大蒜 | 三杯杏鮑菇 | 杏鮑菇 九層塔 大蒜 洋蔥 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 二砂糖 | 5.8 | 2 | 3 | 3 | 816 |  | 403 | 117 |
| **13** | **五** | Q5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 豆瓣燒雞 | 肉雞 白蘿蔔 胡蘿蔔 大蒜 豆瓣醬 | 蔬香冬粉 | 冬粉 時蔬 胡蘿蔔 乾木耳 大蒜 | 蛋香時蔬 | 雞蛋 時蔬 乾香菇 大蒜 | 蔬菜 | 味噌豆腐湯 | 柴魚片 豆腐 味噌 | 6 | 1.9 | 2.6 | 2.5 | 775 |  | 130 | 171 |
| **16** | **一** | R1 | 白米飯 | 米 | 瓜仔肉 | 豬絞肉 醃漬花胡瓜 冬瓜 大蒜 | 肉絲玉菜 | 甘藍 豬後腿肉 胡蘿蔔 大蒜 | 塔香海茸 | 乾海帶 九層塔 大蒜 | 蔬菜 | 四神湯 | 雞豆 小薏仁 淮山片 肉丁 枸杞 | 5 | 2.4 | 2.6 | 2.5 | 671 |  | 163 | 133 |
| **17** | **二** | R2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 南瓜咖哩雞 | 肉雞 南瓜 胡蘿蔔 大蒜 洋蔥咖哩粉 | 蘿蔔油腐 | 白蘿蔔 胡蘿蔔 四角油豆腐 大蒜 | 肉絲豆芽 | 豬後腿肉 綠豆芽 大蒜 乾木耳 | 蔬菜 | 時蔬大骨湯 | 時蔬 大骨 薑 | 5.3 | 2.2 | 2.9 | 2.4 | 694 |  | 278 | 590 |
| **18** | **三** | R3 | 拌飯特餐 | 米 糙米 | 梅粉魚排 | 魚排 梅子粉 | 拌飯配料 | 豬後腿肉 胡蘿蔔 甘藍 洋蔥大蒜 | 麵筋花椰 | 麵筋 冷凍花椰菜 胡蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 冬瓜薑絲湯 | 冬瓜 薑 | 5 | 2.2 | 2.5 | 3 | 944 |  | 147 | 108 |
| **19** | **四** | R4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 洋芋燉肉 | 豬後腿肉 馬鈴薯 大蒜 胡蘿蔔 | 番茄炒蛋 | 雞蛋 大番茄 大蒜 蕃茄醬 | 水煮玉米段 | 甜玉米 | 蔬菜 | 粉圓湯 | 粉圓 二砂糖 | 7.3 | 1.2 | 2.6 | 2.4 | 692 |  | 110 | 363 |
| **20** | **五** | R5 | 芝麻飯 | 米 芝麻(熟) | 味噌肉片 | 豬後腿肉 洋蔥 大蒜 味噌 | 絞肉瓜粒 | 豬絞肉 時瓜 胡蘿蔔 乾木耳 大蒜 | 香滷豆腐 | 豆腐 豆薯 滷包 大蒜 | 蔬菜 | 海芽蛋花湯 | 乾裙帶菜 雞蛋 薑 | 5 | 2.1 | 2.9 | 2.5 | 677 |  | 125 | 136 |
| **23** | **一** | S1 | 白米飯 | 米 | 銀蘿燒肉 | 豬後腿肉 白蘿蔔 胡蘿蔔 大蒜 | 蛋香時蔬 | 雞蛋 時蔬 乾香菇 大蒜 | 蜜汁豆干 | 豆干 滷包 | 蔬菜 | 時蔬大骨湯 | 時蔬 大骨 薑 | 5 | 2.1 | 2.9 | 2.5 | 733 |  | 325 | 137 |
| **24** | **二** | S2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷腿排 | 腿排 薑 滷包 | 豆包豆芽 | 豆包 綠豆芽 韮菜 大蒜  | 蔬香冬粉 | 冬粉 甘藍 胡蘿蔔 乾木耳 大蒜 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 大骨 薑 | 5.8 | 1.7 | 2.5 | 2.1 | 731 |  | 259 | 115 |
| **25** | **三** | S3 | 炊粉特餐 | 米粉 | 醬燒肉排 | 肉排 | 炊粉配料 | 甘藍 豬後腿肉 胡蘿蔔 紅蔥頭 乾香菇 大蒜 洋蔥 | 關東煮 | 甜玉米 白蘿蔔 胡蘿蔔 柴魚片 大蒜 | 蔬菜 | 三絲羹湯 | 脆筍 時蔬 雞蛋 乾木耳 | 3.2 | 2 | 2.2 | 2.1 | 534 |  | 306 | 192 |
| **26** | **四** | S4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 蔥爆雞丁 | 肉雞 洋蔥 胡蘿蔔 大蒜 | 枸杞時瓜 | 時瓜 枸杞 大蒜 | 洋芋三色 | 馬鈴薯 胡蘿蔔 芹菜 豬絞肉 大蒜 | 蔬菜 | 綠豆西米露 | 綠豆 西谷米 二砂糖 | 6.4 | 1.7 | 2.5 | 2.1 | 773 |  | 241 | 89 |
| **27** | **五** | S5 | 小米飯 | 米 小米 | 冬瓜絞肉 | 豬絞肉 冬瓜 乾香菇 大蒜 | 番茄豆腐 | 豆腐 豬絞肉 大番茄 大蒜 | 清炒高麗 | 甘藍 乾木耳 大蒜 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 大骨 薑 | 5.2 | 2.1 | 2.6 | 2.4 | 720 |  | 338 | 72 |
| **30** | **一** | T1 | 白米飯 | 米 | 咖哩肉丁 | 豬後腿肉 洋蔥 胡蘿蔔 大蒜 馬鈴薯 咖哩粉 | 肉絲時蔬 | 豬後腿肉 時蔬 大蒜 | 塔香炒蛋 | 雞蛋 九層塔 大蒜 | 蔬菜 | 海芽湯 | 乾裙帶菜 大骨 薑 | 5.2 | 1.4 | 2.7 | 2.1 | 696 |  | 172 | 260 |
| **31** | **二** | T2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 打拋豬 | 豬絞肉 九層塔 洋蔥 大蒜 大番茄 | 家常豆腐 | 豆腐 金針菇 乾木耳 大蒜 | 銀蘿絞肉 | 豬絞肉 白蘿蔔 胡蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 時瓜大骨湯 | 時瓜 大骨 薑 | 5 | 2.3 | 2.8 | 2.6 | 735 |  | 192 | 272 |

**過敏原警語:「本月產品含有甲殼類、花生、雞蛋、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:5月份菜單編排說明如下： 一、星期五的蔬菜為有機蔬菜。二、為使食材供貨順利與申請三章一Q、P1主菜改為冬瓜絞肉、副菜一改為肉絲時蔬、湯品改為時蔬大骨湯、P2副菜二改為肉末時蔬、P3主菜改為美味棒腿、P4主菜改為三杯雞、副菜一改為肉絲季豆、P5主菜改為咖哩肉丁、副菜二改為番茄高麗、湯品改為肉絲金針湯、Q1主菜改為蜜汁肉片、副菜二敢為香滷豆腐、湯品改為時蔬大骨湯、Q2副菜二改為絞肉洋芋、Q3主食改為油麵、副菜二改為清炒時瓜、Q5副菜二改為蛋香時蔬、R1主菜改為瓜仔肉、副菜一改為肉絲玉菜、副菜二改為塔香海茸、湯品改為四神湯、R2副菜二改為肉絲豆芽、湯品改為時蔬大骨湯、R4主菜改為洋芋燉肉、R5湯品改為海牙蛋花湯、S1副菜一改為蛋香時蔬、S2主菜給維香滷腿排、副菜一改為豆包豆芽、S4副菜一改為枸杞時瓜、T1主菜改為咖哩肉丁、副菜一改為肉絲時蔬、副菜二改為塔香炒蛋。