**110學年度下學期國民中學6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****蛋肉** | **油脂堅果種子** | **熱量** | **水果** | **鈣** | **鈉** |
| 6 | 一 | A1 | 白米飯 | 米 | 蒜泥白肉 | 豬後腿肉 甘藍 大蒜 醬油膏 | 肉絲花椰 | 豬後腿肉 冷凍花椰菜 大蒜 | 蜜汁豆干 | 豆干 大蒜 芝麻(熟) | 蔬菜 | 時蔬大骨湯 | 時蔬 大骨 薑 | 5 | 2 | 3.4 | 2.5 | 739 |  | 155 | 117 |
| 7 | 二 | A2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香酥魚排 | 魚排 | 肉絲瓜粒 | 豬後腿肉 時瓜 胡蘿蔔 乾木耳 大蒜 | 時蔬炒蛋 | 雞蛋 時蔬 大蒜 | 蔬菜 | 味噌湯 | 乾裙帶菜 味噌 薑 | 5 | 1.7 | 2.9 | 3 | 648 |  | 166 | 490 |
| 8 | 三 | A3 | 拌麵特餐 | 油麵條 | 香滷雞翅 | 雞翅 薑 滷包 | 拌麵配料 | 豬後腿肉 紅蘿蔔 洋蔥 時蔬 香菇絲 油蔥酥  | 美味豆包 | 豆包 | 蔬菜 | 三絲湯 | 脆筍 時蔬 胡蘿蔔 乾木耳 | 5 | 1.5 | 4.1 | 2.6 | 792 |  | 146 | 665 |
| 9 | 四 | A4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 豆瓣雞丁 | 肉雞 白蘿蔔 胡蘿蔔 豆瓣醬 | 家常豆腐 | 豆腐 豬絞肉 甜椒(青皮) 大蒜 | 肉絲豆芽 | 豬後腿肉 綠豆芽 韮菜 大蒜 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 二砂糖 | 5.8 | 1.7 | 3.2 | 2.4 | 744 |  | 233 | 216 |
| 10 | 五 | A5 | 紫米飯 | 米 黑秈糯米 | 馬鈴薯燉肉 | 豬後腿肉 馬鈴薯 胡蘿蔔 大蒜 | 塔香海茸 | 乾海帶 九層塔 豬後腿肉 | 清炒玉菜 | 甘藍 胡蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 豆奶 | 豆奶 | 5.5 | 2.7 | 3 | 2.5 | 778 |  | 262 | 115 |
| 13 | 一 | B1 | 白米飯 | 米 | 花生肉片 | 豬後腿肉 胡蘿蔔 花胡瓜 油花生 大蒜 | 針菇豆腐 | 金針菇 豆腐 乾香菇 豬絞肉 大蒜 | 沙茶冬粉 | 冬粉 時蔬 乾木耳 大蒜 沙茶醬 | 蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 紫菜 柴魚片 薑 雞蛋 | 6 | 1.4 | 2.8 | 2.6 | 726 |  | 190 | 100 |
| 14 | 二 | B2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷腿排 | 腿排 | 紅仁炒蛋 | 雞蛋 胡蘿蔔 大蒜 | 筍干油腐 | 麻竹筍干 四角油豆腐 大蒜 | 蔬菜 | 時蔬大骨湯 | 時蔬 大骨 薑 | 5 | 1.6 | 3.3 | 2.5 | 684 |  | 245 | 326 |
| 15 | 三 | B3 | 拌飯特餐 | 米 糙米 | 香酥魚柳條 | 魚柳條  | 拌飯配料 | 豬後腿肉 甘藍 洋蔥 胡蘿蔔 大蒜  | 芝麻海結 | 乾海帶 芝麻(熟) 滷包 | 蔬菜 | 冬瓜薑絲湯 | 冬瓜 薑 | 5.5 | 2.1 | 2.1 | 3 | 687 |  | 152 | 186 |
| 16 | 四 | B4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 打拋豬 | 豬絞肉 大番茄 九層塔 洋蔥 大蒜  | 奶香玉米蛋 | 雞蛋 冷凍玉米粒 大蒜 奶油(固態) | 咖哩花椰 | 冷凍花椰菜 大蒜 咖哩粉 胡蘿蔔 | 蔬菜 | 椰漿西米露 | 西谷米 二砂糖 椰漿 | 6.5 | 2 | 2.4 | 2.9 | 768 |  | 159 | 145 |
| 17 | 五 | B5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 照燒雞 | 肉雞 洋蔥 胡蘿蔔 醬油 二砂糖 | 肉絲豆芽 | 豬後腿肉 綠豆芽 大蒜 韮菜 | 芹香干片 | 豆干 芹菜 胡蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 玉米濃湯 | 蛋 冷凍玉米粒 馬鈴薯 玉米濃湯調理包 | 5.6 | 1.8 | 3.3 | 2.5 | 732 |  | 331 | 146 |
| 20 | 一 | C1 | 白米飯 | 米 | 回鍋肉片 | 豬後腿肉 甘藍 大蒜 | 紅白雙丁 | 豬絞肉 豆薯 胡蘿蔔 大蒜 | 麻婆豆腐 | 豆腐 豬絞肉 蔥 豆瓣醬 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 大骨 薑 | 5 | 2 | 3 | 2.8 | 751 |  | 332 | 235 |
| 21 | 二 | C2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 地瓜燒肉 | 豬後腿肉 地瓜 胡蘿蔔 大蒜 | 番茄炒蛋 | 雞蛋 大番茄 大蒜 | 清炒時瓜 | 時瓜 大蒜 | 蔬菜 | 紫菜薑絲湯 | 紫菜 柴魚片 薑 | 5.6 | 1.7 | 2.4 | 2.8 | 741 |  | 363 | 249 |
| 22 | 三 | C3 | 炊粉特餐 | 米粉 | 香滷肉排 | 肉排 薑 | 炊粉配料 | 甘藍 豬後腿肉 洋蔥 乾香菇 紅蔥頭 胡蘿蔔 | 雪菜干丁 | 雪裡蕻 豆干 大蒜 | 蔬菜 | 三絲羹湯 | 脆筍 時蔬 雞蛋 乾木耳 | 2.5 | 1.5 | 3 | 2.8 | 564 |  | 359 | 222 |
| 23 | 四 | C4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 南瓜咖哩雞 | 肉雞 南瓜 洋蔥 胡蘿蔔 咖哩粉 | 西滷菜 | 豬絞肉 結球白菜 乾木耳 大蒜 | 清炒花椰 | 冷凍花椰菜 胡蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 二砂糖 | 5.9 | 2.5 | 2.5 | 2.8 | 789 |  | 348 | 202 |
| 24 | 五 | C5 | 小米飯 | 米 小米 | 洋蔥豬柳 | 豬後腿肉 洋蔥 胡蘿蔔 大蒜 | 肉絲季豆 | 豬後腿肉 冷凍菜豆(夾) 大蒜 | 銀蘿油腐 | 四角油豆腐 白蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 金針粉絲湯 | 金針菜乾 冬粉 薑 | 5.4 | 2 | 2.5 | 2.8 | 742 |  | 331 | 228 |
| 27 | 一 | D1 | 白米飯 | 米 | 沙茶肉片 | 豬後腿肉 甘藍 胡蘿蔔 沙茶醬 | 蛋香時蔬 | 雞蛋 時蔬 大蒜 | 滷味雙拼 | 乾海帶 豆干 大蒜 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 大骨 薑 | 5 | 2.2 | 2.7 | 2.8 | 734 |  | 375 | 265 |
| 28 | 二 | D2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 三杯雞 | 肉雞 洋蔥 九層塔 大蒜 | 肉絲豆芽 | 豬後腿肉 綠豆芽 胡蘿蔔 乾木耳 大蒜 | 玉米三色 | 花胡瓜 冷凍玉米粒 胡蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 蘿蔔大骨湯 | 白蘿蔔 大骨 薑 | 5.2 | 2.1 | 2.4 | 2.8 | 723 |  | 410 | 281 |
| 29 | 三 | D3 | 油飯特餐 | 米 糯米 | 梅粉魚排 | 魚排 梅子粉 | 油飯配料 | 豬後腿肉 乾香菇 脆筍 紅蔥頭 大蒜 | 關東煮 | 甜玉米 四角油豆腐 胡蘿蔔 柴魚片 | 蔬菜 | 味噌時蔬湯 | 時蔬 味噌  | 5.8 | 1.3 | 3.2 | 2.8 | 805 |  | 405 | 250 |
| 30 | 四 | D4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 南瓜燒肉 | 豬後腿肉 南瓜 大蒜 | 鐵板豆腐 | 豆腐 胡蘿蔔 脆筍 豬絞肉 大蒜 | 蔬香寬粉 | 寬粉 時蔬 乾木耳 大蒜 | 蔬菜 | 枸杞銀耳湯 | 枸杞 乾銀耳 二砂糖 | 6.5 | 1.2 | 2.6 | 2.8 | 806 |  | 393 | 228 |

**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:6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， A1副菜依改為肉絲花椰、湯品改為時蔬大骨湯、A2副菜一改為肉絲時瓜、A3改為拌麵特餐、主食改為油麵條、主菜改為香滷雞翅、副菜一改為拌麵配料、副菜二改為美味豆包、A4副菜一改為家常豆腐、副菜二改為肉絲豆芽、A5副菜二改為清炒玉菜、湯品改為豆奶、B1副菜一給為針菇豆腐、B2主菜改為香滷腿排、B3主菜改為香酥魚柳條、B5湯品改為玉米濃湯、C1副菜二改為麻婆豆腐、C3副菜二改為雪菜干丁、C5副菜一改為肉絲季豆、D1主菜改為沙茶肉片、副菜一改為蛋香時蔬、湯品改為時蔬湯、D2主菜改為三杯雞、副菜一改為肉絲豆芽、副菜二冷凍毛豆仁改為花胡瓜、D3湯品改為味噌時蔬湯、D4副菜二改為蔬香寬粉。