**103學年度國民中學4月循環菜單(華王)**

電話：03-8220889 傳真：03-8227688 地址：花蓮縣美工路69號

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | 全榖根莖 | 蔬菜 | 豆魚  肉蛋 | 油脂堅果種子 | 熱量 | 水果 |
| **4/1** | **三** | **G3** | **薏仁飯** | 薏仁 米 | **香積雪蓮** | 麵腸 時瓜 雪蓮子 蒜 | **木須炒蛋** | 蛋 紅蘿蔔 木耳絲 韭菜 | **芋丸** | 芋丸\*2 | 蔬菜 | **滑嫩仙草湯** | 仙草 糖 | 6.7 | 1.7 | 2 | 2.8 | 788 |  |
| **4/2** | **四** | **G4** | **炒飯特餐** | 米 洋蔥 絞肉 | **秧盆雞丁** | 雞丁 洋蔥 芝麻 | **銀蘿肉丁** | 白蘿蔔 肉丁 紅蘿蔔 | **田園燉菜** | 綜合菇 綠蔬 馬鈴薯 | 蔬菜 | **針菇羹湯** | 肉絲 金針菇 高麗菜 | 6.2 | 2.3 | 2.7 | 2.7 | 795 |  |
| **4/7** | **二** | **H2** | **Q米飯** | 米 | **五香雞翅** | 生雞翅\*1 | **筑前塊煮** | 黃瓜 小肉片 紅蘿蔔 | **蜜汁豆干** | 小豆干 醬汁 | 蔬菜 | **蕃茄蛋花湯** | 蔬菜 蕃茄 蛋 | 5.5 | 1.7 | 3.4 | 2.6 | 780 | V |
| **4/8** | **三** | **H3** | **小米飯** | 小米 米 | **銀蘿麩滷** | 白蘿蔔 烤麩 紅蘿蔔 | **茶葉蛋** | 蛋\*1 薑 | **薑絲南瓜** | 南瓜 薑 | 蔬菜 | **綠豆湯** | 綠豆 糖 | 6.7 | 2.1 | 1.8 | 2.5 | 770 |  |
| **4/9** | **四** | **H4** | **蔥花卷特餐** | 蔥花捲\*1 | **香雞堡** | 香雞堡\*1 | **金玉肉末** | 絞肉 玉米 紅蘿蔔 蒜 | **甘煮稻荷** | 小油丁 | 蔬菜 | **台式鹹粥** | 米 絞肉 乾香菇 紅蘿蔔 油蔥 | 6.6 | 1.2 | 3.5 | 2.7 | 825 |  |
| **4/10** | **五** | **H5** | **晶米飯** | 米 | **香菇肉燥** | 絞肉 時瓜 乾香菇 蒜 | **和風脆炒** | 刈薯 蛋 紅蘿蔔 柴魚片 | **鮮肉燴蔬** | 肉片 蔬菜 | 蔬菜 | **海芽粉絲湯** | 海帶芽 冬粉 味噌 | 6 | 2.2 | 2.8 | 2.7 | 787 | V |
| **4/13** | **一** | **I1** | **糙米飯** | 糙米 米 | **滑嫩豬排** | 里肌肉排\*1 | **參鮮豆腐** | 豆腐 絞肉 芹菜 乾香菇 | **榨菜肉絲** | 榨菜絲 肉絲 紅蘿蔔 | 蔬菜 | **鮮味瓜湯** | 時瓜 大骨 薑 | 5.5 | 2.1 | 3.2 | 2.9 | 789 |  |
| **4/14** | **二** | **I2** | **Q米飯** | 米 | **美味大雞腿** | 大雞腿\*1 | **彩頭拌炒** | 白蘿蔔 肉絲 | **春捲** | 春捲\*1 | 蔬菜 | **紫菜小魚湯** | 紫菜 小魚乾 薑 | 6.5 | 1.6 | 2.3 | 2.8 | 774 | V |
| **4/15** | **三** | **I3** | **紫米飯** | 紫米 米 | **原味蒸/炒蛋** | 蛋 三色豆 | **腐皮銀芽** | 乾腐皮 豆芽菜 紅蘿蔔 韭菜 蒜 | **菇嚕玉菜** | 什錦菇 高麗菜 麵丸 | 蔬菜 | **枸杞銀耳湯** | 濕白木耳 麥仁 枸杞 糖 | 6.7 | 2 | 1.7 | 2.6 | 765 |  |
| **4/16** | **四** | **I4** | **義式特餐** | 濕麵條 | **麥克雞塊** | 麥克雞塊\*3 | **義式肉醬** | 洋蔥 絞肉 蕃茄 蕃茄醬 | **小餐包** | 小餐包\*1 | 蔬菜 | **玉米濃湯** | 玉米粒 紅蘿蔔 蛋 | 7.4 | 1.8 | 2.5 | 2.7 | 850 |  |
| **4/17** | **五** | **I5** | **晶米飯** | 米 | **咖哩排骨** | 肉丁 排骨 馬鈴薯 洋蔥 紅蘿蔔 | **西滷菜** | 白菜 蛋酥 紅蘿蔔 木耳絲 | **醬拌干條** | 豆干 芹菜 | 蔬菜 | **養生菇湯** | 刈薯 金針菇 大骨 紅蘿蔔 | 5.8 | 1.8 | 3.4 | 2.5 | 798 | V |
| **4/20** | **一** | **J1** | **糙米飯** | 糙米 米 | **黑椒肉片** | 肉片 洋蔥 紅蘿蔔 黑胡椒 | **鐵板油腐** | 油豆腐 青椒 紅蘿蔔 | **筍丁絞肉** | 筍丁 絞肉 | 蔬菜 | **四神湯** | 四神 肉丁 | 6 | 1.9 | 3.4 | 2.7 | 823 |  |
| **4/21** | **二** | **J2** | **Q米飯** | 米 | **蔥燒雞丁** | 生雞丁 蔥 | **粉絲堡** | 冬粉 絞肉 蔬菜 紅蘿蔔 九層榙 | **佳香拌炒** | 時瓜 肉片 | 蔬菜 | **刈薯蛋花湯** | 刈薯 蛋 | 6.3 | 2.2 | 2.5 | 2.6 | 781 | V |
| **4/22** | **三** | **J3** | **糙米飯** | 糙米 米 | **酸菜麵腸** | 酸菜 麵腸 薑 | **茄汁洋蔥蛋** | 蛋 洋蔥 蕃茄 | **可口洋芋** | 馬鈴薯 | 蔬菜 | **芋香栗米湯** | 芋頭 栗米 糖 | 7.4 | 1.7 | 2 | 2.4 | 818 |  |
| **4/23** | **四** | **J4** | **燜飯特餐** | 米 肉絲 乾香菇 油蔥酥 | **花枝排** | 花枝排\*1 | **紅白雙絲** | 白蘿蔔 紅蘿蔔 肉絲 | **瓜香甜條** | 時瓜 甜不辣 | 蔬菜 | **肉絲羹湯** | 肉絲 筍絲 蛋 紅蘿蔔 木耳絲 | 6.3 | 2.3 | 2.7 | 2.9 | 811 |  |
| **4/24** | **五** | **J5** | **晶米飯** | 米 | **芋香排骨** | 肉丁 排骨 芋頭 蒜 | **干丁季豆** | 豆干丁 季節豆 紅蘿蔔 | **肉絲香根** | 海根絲 肉絲 | 蔬菜 | **金針海裙湯** | 金針菇 海裙菜 | 5.7 | 1.7 | 3.4 | 2.6 | 794 | V |
| **4/27** | **一** | **K1** | **糙米飯** | 糙米 米 | **海結燒肉** | 肉丁 海帶結 紅蘿蔔 | **肉末香筍** | 絞肉 筍 | **花枝丸** | 花枝丸\*2 | 蔬菜 | **冬菜金絲湯** | 紅麵線 白菜 冬菜 | 5.8 | 2 | 3.2 | 2.8 | 802 |  |
| **4/28** | **二** | **K2** | **Q米飯** | 米 | **紅燒雞丁** | 生雞丁 蔬菜 | **香蔥油腐** | 油豆腐 蔥 紅蘿蔔 | **蛋香粉絲** | 蛋 粉絲 韭菜 紅蘿蔔 | 蔬菜 | **青蔬肉片湯** | 蔬菜 肉片 | 6.3 | 1.7 | 3.4 | 2.7 | 840 | V |
| **4/29** | **三** | **K3** | **燕麥飯** | 燕麥粒 米 | **翡翠蒸/炒蛋** | 蛋 菠菜 | **毛豆蔬醬** | 麵輪 時瓜 毛豆 蒜 | **羅漢齋滷** | 大白菜 紅蘿蔔 金針菇 | 蔬菜 | **紅豆地瓜湯** | 紅豆 地瓜 糖 | 6.5 | 2.1 | 1.7 | 2.8 | 763 |  |
| **4/30** | **四** | **K4** | **漢堡特餐** | 漢堡\*1 | **麥香豬堡** | 麥香豬堡\*1 | **美式洋芋** | 馬鈴薯 洋蔥 絞肉 | **芹香肉絲** | 芹菜 肉絲 紅蘿蔔 | 蔬菜 | **滑蛋玉米粥** | 米 玉米粒 三色丁 蛋 | 6.5 | 2.1 | 1.7 | 2.8 | 763 |  |

說明：華王御膳-4月份菜單編排說明如下:一、茲因每月第一週週二提供大雞腿，菜單循環別I2「宮保雞丁」更改為「美味大骨腿」.副菜一「春捲」跟副菜二「**彩頭拌炒」對調**

**G組食材明細**（食材重量以100人份計量，營養分析以個人計量）

其中生雞丁為包含16.7%骨頭之採購量

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | G1 | G2 | G3 | G4 | G5 |
| 主  食 |  |  | 薏仁飯 | 炒飯特餐 |  |
|  |  | 米11公斤  薏仁0.4公斤 | 米12公斤  洋蔥1公斤  絞肉1公斤 |  |
| 主  菜 |  |  | 香積雪蓮 | 秧盆雞丁 |  |
|  |  | 麵腸4公斤  時瓜3公斤  雪蓮子0.3公斤  蒜10公克 | 雞丁9公斤  洋蔥1公斤  芝麻10公克 |  |
| 副  菜  一 |  |  | 木須炒蛋 | 銀蘿肉丁 |  |
|  |  | 蛋5.5公斤  紅蘿蔔3公斤  木耳絲10公克  韭菜0.1公斤 | 白蘿蔔5公斤  肉丁0.6公斤  紅蘿蔔0.5公斤 |  |
| 副  菜  二 |  |  | 芋丸 | 田園燉菜 |  |
|  |  | 芋丸200個 | 綜合菇0.6公斤  綠蔬2公斤  馬鈴薯2公斤 |  |
| 季  節  時  蔬 |  |  | 季節時蔬 | 季節時蔬 |  |
|  |  | 時蔬10公斤 | 時蔬10公斤 |  |
| 湯  品  類 |  |  | 滑嫩仙草湯 | 針菇羹湯 |  |
|  |  | 仙草4公斤  糖1公斤  燒仙草  仙草4公斤  糖1公斤  西谷米0.6公斤 | 肉絲0.6公斤  金針菇0.6公斤  高麗菜2公斤 |  |
| 主食類(份) |  |  | 6.7 | 6.2 |  |
| 蔬菜類(份) |  |  | 1.7 | 2.3 |  |
| 豆魚肉蛋類(份) |  |  | 2 | 2.7 |  |
| 油脂類(份) |  |  | 2.8 | 2.7 |  |
| 熱量(大卡) |  |  | 788 | 795 |  |

**H組食材明細**（食材重量以100人份計量，營養分析以個人計量）

其中生雞丁為包含16.7%骨頭之採購量

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | H1 | H2 | H3 | H4 | H5 |
| 主  食 |  | Q米飯 | 小米飯 | 蔥花卷特餐 | 晶米飯 |
|  | 米11公斤 | 米11公斤  小米0.4公斤 | 蔥花捲100個 | 米11公斤 |
| 主  菜 |  | 五香雞翅 | 銀蘿麩滷 | 香雞堡 | 香菇肉燥 |
|  | 生雞翅100個  薑10公克 | 白蘿蔔5公斤  烤麩2公斤  紅蘿蔔0.5公斤 | 香雞堡100個 | 絞肉6公斤  時瓜2公斤  乾香菇10公克  蒜10公克 |
| 副  菜  一 |  | 筑前塊煮 | 茶葉蛋 | 金玉肉末 | 和風脆炒 |
|  | 黃瓜5公斤  小肉片0.8公斤  紅蘿蔔0.5公斤 | 蛋100個  紅茶滷包 | 絞肉0.6公斤  玉米4公斤  紅蘿蔔1公斤  蒜10公克 | 刈薯5公斤  蛋0.6公斤  紅蘿蔔0.5公斤  柴魚片5公克 |
| 副  菜  二 |  | 蜜汁豆干 | 薑絲南瓜 | 甘煮稻荷 | 鮮肉燴蔬 |
|  | 小豆干4.5公斤  醬汁 | 南瓜6公斤  薑10公克 | 小油丁4.5公斤 | 肉片0.8公斤  蔬菜5公斤 |
| 季  節  時  蔬 |  | 季節時蔬 | 季節時蔬 | 季節時蔬 | 季節時蔬 |
|  | 時蔬10公斤 | 時蔬10公斤 | 時蔬10公斤 | 時蔬10公斤 |
| 湯  品  類 |  | 蕃茄蛋花湯 | 綠豆湯 | 台式鹹粥 | 海芽粉絲湯 |
|  | 蔬菜1公斤  蕃茄1公斤  蛋0.6公斤 | 綠豆2公斤  糖1公斤 | 米8公斤  絞肉0.6公斤  乾香菇10公克  紅蘿蔔1公斤  油蔥10公克 | 海帶芽乾10公克  冬粉1公斤  味噌1公斤 |
| 主食類(份) |  | 5.5 | 6.7 | 6.6 | 6 |
| 蔬菜類(份) |  | 1.7 | 2.1 | 1.2 | 2.2 |
| 豆魚肉蛋類(份) |  | 3.4 | 1.8 | 3.5 | 2.8 |
| 油脂類(份) |  | 2.6 | 2.5 | 2.7 | 2.7 |
| 熱量(大卡) |  | 780 | 770 | 825 | 787 |

**I組食材明細**（食材重量以100人份計量，營養分析以個人計量）

其中生雞丁為包含16.7%骨頭之採購量

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | I1 | I2 | I3 | I4 | I5 |
| 主  食 | 糙米飯 | Q米飯 | 紫米飯 | 義式特餐 | 晶米飯 |
| 米11公斤  糙米0.4公斤 | 米11公斤 | 米11公斤  紫米0.4公斤 | 濕麵條18公斤 | 米11公斤 |
| 主  菜 | 滑嫩豬排 | 美味大雞腿 | 原味蒸蛋 | 麥克雞塊 | 咖哩排骨 |
| 里肌肉排100片 | 骨腿100支  (150g/支)  薑10公克 | 蛋5.5公斤  三色豆炒蛋  蛋5.5公斤  三色豆0.5公斤 | 麥克雞塊300個 | 肉丁3公斤  排骨3公斤  馬鈴薯2.7公斤  洋蔥2公斤  紅蘿蔔0.5公斤 |
| 副  菜  一 | 參鮮豆腐 | 彩頭拌炒 | 腐皮銀芽 | 義式肉醬 | 西滷菜 |
| 豆腐6公斤  絞肉0.3公斤  芹菜0.3公斤  乾香菇10公克 | 白蘿蔔5公斤  肉絲0.8公斤 | 乾腐皮0.6公斤  豆芽菜5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  韭菜0.1公斤  蒜10公克 | 洋蔥6公斤  絞肉1.5公斤  蕃茄0.3公斤  蕃茄醬 | 白菜5公斤  蛋酥0.6公斤  紅蘿蔔0.5公斤  木耳絲10公克 |
| 副  菜  二 | 榨菜肉絲 | 春捲 | 菇嚕玉菜 | 小餐包 | 醬拌干條 |
| 榨菜絲4.5公斤  肉絲0.6公斤  紅蘿蔔0.5公斤 | 春捲100條 | 什錦菇1公斤  高麗菜3公斤  麵丸1公斤 | 小餐包100個 | 豆干4.5公斤  芹菜1公斤 |
| 季  節  時  蔬 | 季節時蔬 | 季節時蔬 | 季節時蔬 | 季節時蔬 | 季節時蔬 |
| 時蔬10公斤 | 時蔬10公斤 | 時蔬10公斤 | 時蔬10公斤 | 時蔬10公斤 |
| 湯  品  類 | 鮮味瓜湯 | 紫菜小魚湯 | 枸杞銀耳湯 | 玉米濃湯 | 養生菇湯 |
| 時瓜5公斤  大骨0.6公斤  薑10公克 | 紫菜10公克  小魚乾10公克  薑10公克 | 濕白木耳1公斤  麥仁2公斤  枸杞5公克  糖1公斤 | 玉米粒2.5公斤  紅蘿蔔1公斤  蛋0.6公斤  濃湯粉 | 刈薯4公斤  金針菇0.3公斤  大骨0.6公斤  紅蘿蔔0.5公斤 |
| 主食類(份) | 5.5 | 6.5 | 6.7 | 7.4 | 5.8 |
| 蔬菜類(份) | 2.1 | 1.6 | 2 | 1.8 | 1.8 |
| 豆魚肉蛋類(份) | 3.2 | 2.3 | 1.7 | 2.5 | 3.4 |
| 油脂類(份) | 2.9 | 2.8 | 2.6 | 2.7 | 2.5 |
| 熱量(大卡) | 789 | 774 | 765 | 850 | 798 |

**J組食材明細**（食材重量以100人份計量，營養分析以個人計量）

其中生雞丁為包含16.7%骨頭之採購量

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | J1 | J2 | J3 | J4 | J5 |
| 主  食 | 糙米飯 | Q米飯 | 糙米飯 | 燜飯特餐 | 晶米飯 |
| 米11公斤  糙米0.4公斤 | 米11公斤 | 米11公斤  糙米0.4公斤 | 米12公斤  肉絲0.6公斤  乾香菇10公克  油蔥酥10公克 | 米11公斤 |
| 主  菜 | 黑椒肉片 | 蔥燒雞丁 | 酸菜麵腸 | 花枝排 | 芋香排骨 |
| 肉片6公斤  洋蔥2公斤  紅蘿蔔0.5公斤  黑胡椒 | 生雞丁9公斤  蔥10公克 | 麵腸4公斤  酸菜3公斤  薑10公克 | 花枝排100個 | 肉丁3公斤  排骨3公斤  芋頭1公斤  蒜10公克 |
| 副  菜  一 | 鐵板油腐 | 粉絲煲 | 茄汁洋蔥蛋 | 紅白雙絲 | 干丁季豆 |
| 油豆腐4.2公斤  青椒1公斤  紅蘿蔔0.5公斤 | 冬粉1.6公斤  絞肉0.6公斤  蔬菜2公斤  紅蘿蔔0.5公斤  九層塔10公克 | 蛋5.5公斤  洋蔥3公斤  蕃茄1公斤 | 白蘿蔔7公斤  紅蘿蔔0.5公斤  肉絲0.6公斤 | 豆干丁5公斤  季節豆0.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤 |
| 副  菜  二 | 筍丁絞肉 | 佳香拌炒 | 可口洋芋 | 瓜香甜條 | 肉絲香根 |
| 筍丁6公斤  絞肉0.6公斤 | 時瓜5公斤  肉片0.8公斤 | 馬鈴薯6.3公斤 | 時瓜4公斤  甜不辣1.5公斤 | 海根絲5公斤  肉絲0.6公斤 |
| 季  節  時  蔬 | 季節時蔬 | 季節時蔬 | 季節時蔬 | 季節時蔬 | 季節時蔬 |
| 時蔬10公斤 | 時蔬10公斤 | 時蔬10公斤 | 時蔬10公斤 | 時蔬10公斤 |
| 湯  品  類 | 四神湯 | 刈薯蛋花湯 | 芋香粟米湯 | 肉絲羹湯 | 金茸海裙湯 |
| 四神1公斤  肉丁0.6公斤 | 刈薯5公斤  蛋0.6公斤 | 芋頭1公斤  粟米1公斤  糖1公斤 | 肉絲0.6公斤  筍絲1公斤  蛋0.6公斤  紅蘿蔔0.5公斤  木耳絲10公克 | 金針菇0.6公斤  海裙菜10公克 |
| 主食類(份) | 6 | 6.3 | 7.4 | 6.3 | 5.7 |
| 蔬菜類(份) | 1.9 | 2.2 | 1.7 | 2.3 | 1.7 |
| 豆魚肉蛋類(份) | 3.4 | 2.5 | 2 | 2.7 | 3.4 |
| 油脂類(份) | 2.7 | 2.6 | 2.4 | 2.9 | 2.6 |
| 熱量(大卡) | 823 | 781 | 818 | 811 | 794 |

**K組食材明細**（食材重量以100人份計量，營養分析以個人計量）

其中生雞丁為包含16.7%骨頭之採購量

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | K1 | K2 | K3 | K4 | K5 |
| 主  食 | 糙米飯 | Q米飯 | 燕麥飯 | 漢堡特餐 |  |
| 米11公斤  糙米0.4公斤 | 米11公斤 | 米11公斤  燕麥0.4公斤 | 漢堡皮100個 |  |
| 主  菜 | 海結燒肉 | 紅燒雞丁 | 翡翠蒸/炒蛋 | 麥香豬堡 |  |
| 肉丁6公斤  海帶結2公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑10公克 | 生雞丁9公斤  蔬菜3公斤 | 蛋5.5公斤  菠菜 | 麥香豬堡100個 |  |
| 副  菜  一 | 肉末香筍 | 香蔥油腐 | 毛豆蔬醬 | 美式洋芋 |  |
| 絞肉0.6公斤  筍6公斤 | 油豆腐4.5公斤  蔥10公克  紅蘿蔔0.5公斤 | 麵輪末1公斤  時瓜3公斤  毛豆0.3公斤  蒜10公克 | 馬鈴薯5.4公斤  洋蔥3公斤  絞肉1.2公斤 |  |
| 副  菜  二 | 花枝丸 | 蛋香粉絲 | 羅漢齋滷 | 芹香肉絲 |  |
| 花枝丸200個 | 蛋0.6公斤  粉絲1.6公斤  韭菜0.2公斤  紅蘿蔔0.3公斤 | 大白菜6公斤  紅蘿蔔1公斤  金針菇0.3公斤 | 肉絲0.6公斤  芹菜4公斤  紅蘿蔔1公斤 |  |
| 季  節  時  蔬 | 季節時蔬 | 季節時蔬 | 季節時蔬 | 季節時蔬 |  |
| 時蔬10公斤 | 時蔬10公斤 | 時蔬10公斤 | 時蔬10公斤 |  |
| 湯  品  類 | 冬菜金絲湯 | 青蔬肉片湯 | 紅豆地瓜湯 | 滑蛋玉米粥 |  |
| 紅麵線0.5公斤  白菜2公斤  冬菜10公克 | 蔬菜3公斤  肉片0.6公斤 | 紅豆0.6公斤  地瓜3公斤  糖1公斤 | 米8公斤  玉米粒1公斤  三色丁1公斤  蛋0.6公斤 |  |
| 主食類(份) | 5.8 | 6.3 | 6.5 | 6.1 |  |
| 蔬菜類(份) | 2 | 1.7 | 2.1 | 1.9 |  |
| 豆魚肉蛋類(份) | 3.2 | 3.4 | 1.7 | 2.5 |  |
| 油脂類(份) | 2.8 | 2.7 | 2.8 | 2.9 |  |
| 熱量(大卡) | 802 | 840 | 763 | 773 |  |

**103學年度國民小學4月循環菜單(華王)**

電話：03-8220889 傳真：03-8227688 地址：花蓮縣美工路69號

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | 時蔬 | **湯 品 類** | 湯品  食材明細 | 全榖根莖 | 蔬菜 | 豆魚  肉蛋 | 油脂堅果種子 | 熱量 | 水果 |
| **4/1** | **三** | **G3** | **薏仁飯** | 薏仁 米 | **香積雪蓮** | 麵腸 時瓜 雪蓮子 蒜 | **木須炒蛋** | 蛋 紅蘿蔔 木耳絲 韭菜 | 蔬菜 | **滑嫩仙草湯** | 仙草 糖 | 4.7 | 1.7 | 2 | 2.9 | 657 |  |
| **4/2** | **四** | **G4** | **炒飯特餐** | 米 洋蔥 絞肉 | **秧盆雞丁** | 雞丁 洋蔥 芝麻 | **銀蘿肉丁** | 白蘿蔔 肉丁 紅蘿蔔 | 蔬菜 | **針菇羹湯** | 肉絲 金針菇 高麗菜 | 5 | 2 | 2.7 | 2.6 | 702 |  |
| **4/7** | **二** | **H2** | **Q米飯** | 米 | **五香雞翅** | 生雞翅\*1 | **筑前塊煮** | 黃瓜 小肉片 紅蘿蔔 | 蔬菜 | **蕃茄蛋花湯** | 蔬菜 蕃茄 蛋 | 4.5 | 1.7 | 2.3 | 3 | 650 | V |
| **4/8** | **三** | **H3** | **小米飯** | 小米 米 | **銀蘿麩滷** | 白蘿蔔 烤麩 紅蘿蔔 | **茶葉蛋** | 蛋\*1 薑 | 蔬菜 | **綠豆湯** | 綠豆 糖 | 5.7 | 1.5 | 1.6 | 2.5 | 673 |  |
| **4/9** | **四** | **H4** | **蔥花卷特餐** | 蔥花捲\*1 | **香雞堡** | 香雞堡\*1 | **金玉肉末** | 絞肉 玉米 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | **台式鹹粥** | 米 絞肉 乾香菇 紅蘿蔔 油蔥 | 6.1 | 1.2 | 2.4 | 2.6 | 736 |  |
| **4/10** | **五** | **H5** | **晶米飯** | 米 | **香菇肉燥** | 絞肉 時瓜 乾香菇 蒜 | **和風脆炒** | 刈薯 蛋 紅蘿蔔 柴魚片 | 蔬菜 | **海芽粉絲湯** | 海帶芽 冬粉 味噌 | 5 | 1.7 | 2.6 | 2.6 | 688 | V |
| **4/13** | **一** | **I1** | **糙米飯** | 糙米 米 | **滑嫩豬排** | 里肌肉排\*1 | **參鮮豆腐** | 豆腐 絞肉 芹菜 乾香菇 | 蔬菜 | **鮮味瓜湯** | 時瓜 大骨 薑 | 4.5 | 1.7 | 3 | 2.7 | 687 |  |
| **4/14** | **二** | **I2** | **Q米飯** | 米 | **美味大雞腿** | 大雞腿\*1 | **彩頭拌炒** | 白蘿蔔 肉絲 | 蔬菜 | **紫菜小魚湯** | 紫菜 小魚乾 薑 | 5.5 | 1.1 | 2.1 | 2.7 | 675 | V |
| **4/15** | **三** | **I3** | **紫米飯** | 紫米 米 | **原味蒸/炒蛋** | 蛋 三色豆 | **腐皮銀芽** | 乾腐皮 豆芽菜 紅蘿蔔 韭菜 蒜 | 蔬菜 | **枸杞銀耳湯** | 濕白木耳 麥仁 枸杞 糖 | 5.7 | 1.6 | 1.5 | 2.5 | 668 |  |
| **4/16** | **四** | **I4** | **義式特餐** | 濕麵條 | **麥克雞塊** | 麥克雞塊\*3 | **美式肉醬** | 洋蔥 絞肉 蕃茄 蕃茄醬 | 蔬菜 | **玉米濃湯** | 玉米粒 紅蘿蔔 蛋 | 5.4 | 1.8 | 2.5 | 2.6 | 710 |  |
| **4/17** | **五** | **I5** | **晶米飯** | 米 | **咖哩排骨** | 肉丁 排骨 馬鈴薯 洋蔥 紅蘿蔔 | **西滷菜** | 白菜 蛋酥 紅蘿蔔 木耳絲 | 蔬菜 | **養生菇湯** | 刈薯 金針菇 大骨 紅蘿蔔 | 4.8 | 1.7 | 2.3 | 2.7 | 657 | V |
| **4/20** | **一** | **J1** | **糙米飯** | 糙米 米 | **黑椒肉片** | 肉片 洋蔥 紅蘿蔔 黑胡椒 | **鐵板油腐** | 油豆腐 青椒 紅蘿蔔 | 蔬菜 | **四神湯** | 四神 肉丁 | 5 | 1.3 | 3.2 | 2.6 | 722 |  |
| **4/21** | **二** | **J2** | **Q米飯** | 米 | **蔥燒雞丁** | 生雞丁 蔥 | **粉絲堡** | 冬粉 絞肉 蔬菜 紅蘿蔔 九層榙 | 蔬菜 | **刈薯蛋花湯** | 刈薯 蛋 | 5.3 | 1.8 | 2.3 | 2.5 | 684 | V |
| **4/22** | **三** | **J3** | **糙米飯** | 糙米 米 | **酸菜麵腸** | 酸菜 麵腸 薑 | **茄汁洋蔥蛋** | 蛋 洋蔥 蕃茄 | 蔬菜 | **芋香栗米湯** | 芋頭 栗米 糖 | 5.7 | 1.7 | 2 | 2.4 | 702 |  |
| **4/23** | **四** | **J4** | **燜飯特餐** | 米 肉絲 乾香菇 油蔥酥 | **花枝排** | 花枝排\*1 | **紅白雙絲** | 白蘿蔔 紅蘿蔔 肉絲 | 蔬菜 | **肉絲羹湯** | 肉絲 筍絲 蛋 紅蘿蔔 木耳絲 | 5 | 1.9 | 2.7 | 2.8 | 709 |  |
| **4/24** | **五** | **J5** | **晶米飯** | 米 | **芋香排骨** | 肉丁 排骨 芋頭 蒜 | **干丁季豆** | 豆干丁 季節豆 紅蘿蔔 | 蔬菜 | **金針海裙湯** | 金針菇 海裙菜 | 4.7 | 1.2 | 3.3 | 2.5 | 702 | V |
| **4/27** | **一** | **K1** | **糙米飯** | 糙米 米 | **海結燒肉** | 肉丁 海帶結 紅蘿蔔 | **肉末香筍** |  | 蔬菜 | **冬菜金絲湯** | 紅麵線 白菜 冬菜 | 4.8 | 2 | 2.2 | 2.8 | 661 |  |
| **4/28** | **二** | **K2** | **Q米飯** | 米 | **紅燒雞丁** | 生雞丁 蔬菜 | **香蔥油腐** | 油豆腐 蔥 紅蘿蔔 | 蔬菜 | **青蔬肉片湯** | 蔬菜 肉片 | 4.5 | 1.6 | 3.3 | 2.7 | 707 | V |
| **4/29** | **三** | **K3** | **燕麥飯** | 燕麥粒 米 | **翡翠蒸/炒蛋** | 蛋 菠菜 | **毛豆蔬醬** | 麵輪 時瓜 毛豆 蒜 | 蔬菜 | **紅豆地瓜湯** | 紅豆 地瓜 糖 | 5.5 | 1.4 | 1.7 | 2.7 | 673 |  |
| **4/30** | **四** | **K4** | **漢堡特餐** | 漢堡\*1 | **麥香豬堡** | 麥香豬堡\*1 | **美式洋芋** | 馬鈴薯 洋蔥 絞肉 | 蔬菜 | **滑蛋玉米粥** | 米 玉米粒 三色丁 蛋 | 5.6 | 1.4 | 2.5 | 2.8 | 723 |  |

**G組食材明細**（食材重量以100人份計量，營養分析以個人計量）

其中生雞丁為包含16.7%骨頭之採購量

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | G1 | G2 | G3 | G4 | G5 |
| 主  食 |  |  | 薏仁飯 | 炒飯特餐 |  |
|  |  | 米9公斤  薏仁0.4公斤 | 米10公斤  洋蔥1公斤  絞肉1公斤 |  |
| 主  菜 |  |  | 香積雪蓮 | 秧盆雞丁 |  |
|  |  | 麵腸4公斤  時瓜3公斤  雪蓮子0.3公斤  蒜10公克 | 雞丁9公斤  洋蔥1公斤  芝麻10公克 |  |
| 副  菜  一 |  |  | 木須炒蛋 | 銀蘿肉丁 |  |
|  |  | 蛋5.5公斤  紅蘿蔔3公斤  木耳絲10公克  韭菜0.1公斤 | 白蘿蔔5公斤  肉丁0.6公斤  紅蘿蔔0.5公斤 |  |
| 季  節  時  蔬 |  |  | 季節時蔬 | 季節時蔬 |  |
|  |  | 時蔬10公斤 | 時蔬10公斤 |  |
| 湯  品  類 |  |  | 滑嫩仙草湯 | 針菇羹湯 |  |
|  |  | 仙草4公斤  糖1公斤  燒仙草  仙草4公斤  糖1公斤  西谷米0.6公斤 | 肉絲0.6公斤  金針菇0.6公斤  高麗菜2公斤 |  |
| 主食類(份) |  |  | 4.7 | 5 |  |
| 蔬菜類(份) |  |  | 1.7 | 2 |  |
| 豆魚肉蛋類(份) |  |  | 2 | 2.7 |  |
| 油脂類(份) |  |  | 2.9 | 2.6 |  |
| 熱量(大卡) |  |  | 657 | 702 |  |

**H組食材明細**（食材重量以100人份計量，營養分析以個人計量）

其中生雞丁為包含16.7%骨頭之採購量

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | H1 | H2 | H3 | H4 | H5 |
| 主  食 |  | Q米飯 | 小米飯 | 蔥花卷特餐 | 晶米飯 |
|  | 米9公斤 | 米9公斤  小米0.4公斤 | 蔥花捲100個 | 米9公斤 |
| 主  菜 |  | 五香雞翅 | 銀蘿麩滷 | 香雞堡 | 香菇肉燥 |
|  | 生雞翅100個  薑10公克 | 白蘿蔔5公斤  烤麩2公斤  紅蘿蔔0.5公斤 | 香雞堡100個 | 絞肉6公斤  時瓜2公斤  乾香菇10公克  蒜10公克 |
| 副  菜  一 |  | 筑前塊煮 | 茶葉蛋 | 金玉肉末 | 和風脆炒 |
|  | 黃瓜5公斤  小肉片0.8公斤  紅蘿蔔0.5公斤 | 蛋100個  紅茶滷包 | 絞肉0.6公斤  玉米4公斤  紅蘿蔔1公斤  蒜10公克 | 刈薯5公斤  蛋0.6公斤  紅蘿蔔0.5公斤  柴魚片5公克 |
| 季  節  時  蔬 |  | 季節時蔬 | 季節時蔬 | 季節時蔬 | 季節時蔬 |
|  | 時蔬10公斤 | 時蔬10公斤 | 時蔬10公斤 | 時蔬10公斤 |
| 湯  品  類 |  | 蕃茄蛋花湯 | 綠豆湯 | 台式鹹粥 | 海芽粉絲湯 |
|  | 蔬菜1公斤  蕃茄1公斤  蛋0.6公斤 | 綠豆2公斤  糖1公斤 | 米7公斤  絞肉0.6公斤  乾香菇10公克  紅蘿蔔1公斤  油蔥10公克 | 海帶芽乾10公克  冬粉1公斤  味噌1公斤 |
| 主食類(份) |  | 4.5 | 5.7 | 6.1 | 5 |
| 蔬菜類(份) |  | 1.7 | 1.5 | 1.2 | 1.7 |
| 豆魚肉蛋類(份) |  | 2.3 | 1.6 | 2.4 | 2.6 |
| 油脂類(份) |  | 3 | 2.5 | 2.6 | 2.6 |
| 熱量(大卡) |  | 650 | 673 | 736 | 688 |

**I組食材明細**（食材重量以100人份計量，營養分析以個人計量）

其中生雞丁為包含16.7%骨頭之採購量

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | I1 | I2 | I3 | I4 | I5 |
| 主  食 | 糙米飯 | Q米飯 | 紫米飯 | 義式特餐 | 晶米飯 |
| 米11公斤  糙米0.4公斤 | 米9公斤 | 米9公斤  紫米0.4公斤 | 濕麵條15公斤 | 米9公斤 |
| 主  菜 | 滑嫩豬排 | 美味大雞腿 | 原味蒸蛋 | 麥克雞塊 | 咖哩排骨 |
| 里肌肉排100片 | 骨腿100支  (150g/支)  薑10公克 | 蛋5.5公斤  三色豆炒蛋  蛋5.5公斤  三色豆0.5公斤 | 麥克雞塊300個 | 肉丁3公斤  排骨3公斤  馬鈴薯2.7公斤  洋蔥2公斤  紅蘿蔔0.5公斤 |
| 副  菜  一 | 參鮮豆腐 | 彩頭拌炒 | 腐皮銀芽 | 美式肉醬 | 西滷菜 |
| 豆腐6公斤  絞肉0.3公斤  芹菜0.3公斤  乾香菇10公克 | 白蘿蔔5公斤  肉絲0.8公斤 | 乾腐皮0.6公斤  豆芽菜5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  韭菜0.1公斤  蒜10公克 | 洋蔥6公斤  絞肉1.5公斤  蕃茄0.3公斤  蕃茄醬 | 白菜5公斤  蛋酥0.6公斤  紅蘿蔔0.5公斤  木耳絲10公克 |
| 季  節  時  蔬 | 季節時蔬 | 季節時蔬 | 季節時蔬 | 季節時蔬 | 季節時蔬 |
| 時蔬10公斤 | 時蔬10公斤 | 時蔬10公斤 | 時蔬10公斤 | 時蔬10公斤 |
| 湯  品  類 | 鮮味瓜湯 | 紫菜小魚湯 | 枸杞銀耳湯 | 玉米濃湯 | 養生菇湯 |
| 時瓜5公斤  大骨0.6公斤  薑10公克 | 紫菜10公克  小魚乾10公克  薑10公克 | 濕白木耳1公斤  麥仁2公斤  枸杞5公克  糖1公斤 | 玉米粒2.5公斤  紅蘿蔔1公斤  蛋0.6公斤  濃湯粉 | 刈薯4公斤  金針菇0.3公斤  大骨0.6公斤  紅蘿蔔0.5公斤 |
| 主食類(份) | 4.5 | 5.5 | 5.7 | 5.4 | 4.8 |
| 蔬菜類(份) | 1.7 | 1.1 | 1.6 | 1.8 | 1.7 |
| 豆魚肉蛋類(份) | 3 | 2.1 | 1.5 | 2.5 | 2.3 |
| 油脂類(份) | 2.7 | 2.7 | 2.5 | 2.6 | 2.7 |
| 熱量(大卡) | 687 | 675 | 668 | 710 | 657 |

**J組食材明細**（食材重量以100人份計量，營養分析以個人計量）

其中生雞丁為包含16.7%骨頭之採購量

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | J1 | J2 | J3 | J4 | J5 |
| 主  食 | 糙米飯 | Q米飯 | 糙米飯 | 燜飯特餐 | 晶米飯 |
| 米9公斤  糙米0.4公斤 | 米9公斤 | 米9公斤  糙米0.4公斤 | 米10公斤  肉絲0.6公斤  乾香菇10公克  油蔥酥10公克 | 米9公斤 |
| 主  菜 | 黑椒肉片 | 蔥燒雞丁 | 酸菜麵腸 | 花枝排 | 芋香排骨 |
| 肉片6公斤  洋蔥2公斤  紅蘿蔔0.5公斤  黑胡椒 | 生雞丁9公斤  蔥10公克 | 麵腸4公斤  酸菜3公斤  薑10公克 | 花枝排100個 | 肉丁3公斤  排骨3公斤  芋頭1公斤  蒜10公克 |
| 副  菜  一 | 鐵板油腐 | 粉絲煲 | 茄汁洋蔥蛋 | 紅白雙絲 | 干丁季豆 |
| 油豆腐4.2公斤  青椒1公斤  紅蘿蔔0.5公斤 | 冬粉1.6公斤  絞肉0.6公斤  蔬菜2公斤  紅蘿蔔0.5公斤  九層塔10公克 | 蛋5.5公斤  洋蔥3公斤  蕃茄1公斤 | 白蘿蔔7公斤  紅蘿蔔0.5公斤  肉絲0.6公斤 | 豆干丁5公斤  季節豆0.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤 |
| 季  節  時  蔬 | 季節時蔬 | 季節時蔬 | 季節時蔬 | 季節時蔬 | 季節時蔬 |
| 時蔬10公斤 | 時蔬10公斤 | 時蔬10公斤 | 時蔬10公斤 | 時蔬10公斤 |
| 湯  品  類 | 四神湯 | 刈薯蛋花湯 | 芋香粟米湯 | 肉絲羹湯 | 金茸海裙湯 |
| 四神1公斤  肉丁0.6公斤 | 刈薯5公斤  蛋0.6公斤 | 芋頭1公斤  粟米1公斤  糖1公斤 | 肉絲0.6公斤  筍絲1公斤  蛋0.6公斤  紅蘿蔔0.5公斤  木耳絲10公克 | 金針菇0.6公斤  海裙菜10公克 |
| 主食類(份) | 5 | 5.3 | 5.7 | 5 | 4.7 |
| 蔬菜類(份) | 1.3 | 1.8 | 1.7 | 1.9 | 1.2 |
| 豆魚肉蛋類(份) | 3.2 | 2.3 | 2 | 2.7 | 3.3 |
| 油脂類(份) | 2.6 | 2.5 | 2.4 | 2.8 | 2.5 |
| 熱量(大卡) | 722 | 684 | 702 | 709 | 702 |

**K組食材明細**（食材重量以100人份計量，營養分析以個人計量）

其中生雞丁為包含16.7%骨頭之採購量

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | K1 | K2 | K3 | K4 | K5 |
| 主  食 | 糙米飯 | Q米飯 | 燕麥飯 | 漢堡特餐 |  |
| 米9公斤  糙米0.4公斤 | 米9公斤 | 米9公斤  燕麥0.4公斤 | 漢堡皮100個 |  |
| 主  菜 | 海結燒肉 | 紅燒雞丁 | 翡翠蒸/炒蛋 | 麥香豬堡 |  |
| 肉丁6公斤  海帶結2公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑10公克 | 生雞丁9公斤  蔬菜3公斤 | 蛋5.5公斤  菠菜 | 麥香豬堡100個 |  |
| 副  菜  一 | 肉末香筍 | 香蔥油腐 | 毛豆蔬醬 | 美式洋芋 |  |
| 絞肉0.6公斤  筍6公斤 | 油豆腐4.5公斤  蔥10公克  紅蘿蔔0.5公斤 | 麵輪末1公斤  時瓜3公斤  毛豆0.3公斤  蒜10公克 | 馬鈴薯5.4公斤  洋蔥3公斤  絞肉1.2公斤 |  |
| 季  節  時  蔬 | 季節時蔬 | 季節時蔬 | 季節時蔬 | 季節時蔬 |  |
| 時蔬10公斤 | 時蔬10公斤 | 時蔬10公斤 | 時蔬10公斤 |  |
| 湯  品  類 | 冬菜金絲湯 | 青蔬肉片湯 | 紅豆地瓜湯 | 滑蛋玉米粥 |  |
| 紅麵線0.5公斤  白菜2公斤  冬菜10公克 | 蔬菜3公斤  肉片0.6公斤 | 紅豆0.6公斤  地瓜3公斤  糖1公斤 | 米7公斤  玉米粒1公斤  三色丁1公斤  蛋0.6公斤 |  |
| 主食類(份) | 4.8 | 4.5 | 5.5 | 5.6 |  |
| 蔬菜類(份) | 2 | 1.6 | 1.4 | 1.4 |  |
| 豆魚肉蛋類(份) | 2.2 | 3.3 | 1.7 | 2.5 |  |
| 油脂類(份) | 2.8 | 2.7 | 2.7 | 2.8 |  |
| 熱量(大卡) | 661 | 707 | 673 | 723 |  |