**103學年度國民中學5月循環菜單(香又香)**

電話：03-8228111 傳真：03-8235122 地址：花蓮縣美工路15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 | 全穀根莖 | 豆魚肉蛋 | 蔬菜 | 油脂堅果種子 | 熱量 | 附餐 |
| **1** | **五** | **N5** | 晶米飯 | 米 | 魚香肉絲 | 肉絲 洋蔥 木耳絲 紅蘿蔔 | 醬拌干條 | 豆干 芹菜 | 毛豆冬瓜 | 冬瓜 毛豆仁 | 時蔬 | 針菇鮮湯 | 肉絲 金針菇 蔬菜 | 5.5 | 2.3 | 3.4 | 2.5 | 790 | v |
| **4** | **一** | **O1** | 糙米飯 | 米 糙米 | 黃金魚排 | 魚排 | 絞肉筍丁 | 筍丁 絞肉 | 黃瓜肉片 | 黃瓜 肉片 紅蘿蔔 | 時蔬 | 蕃茄蛋花湯 | 蕃茄 蔬菜 蛋 | 5.7 | 2.6 | 2.4 | 2.8 | 751 |  |
| **5** | **二** | **O2** | Q米飯 | 米 | 茶香大雞腿腿 | 骨腿 紅茶滷包 | 海絲豆芽 | 海絲 綠豆芽 肉絲 紅蘿蔔 | 蜜汁豆乾 | 豆干 白芝麻 | 時蔬 | 肉片時瓜湯 | 肉片 時瓜 | 5.5 | 2 | 3.5 | 2.6 | 814 | v |
| **6** | **三** | **O3** | 糙米飯 | 米 糙米 | 關東蔬煮 | 白蘿蔔 小油包 紅蘿蔔 | 菜脯炒蛋 | 蛋 菜脯 蔥 | 田園燉菜 | 綜合菇 綠蔬 南瓜 | 時蔬 | 綠豆湯 | 綠豆 糖 | 6.9 | 1.9 | 1.8 | 2.6 | 783 |  |
| **7** | **四** | **O4** | 炊粉特餐 | 濕炊粉 油蔥酥 | 地瓜排骨 | 肉丁 排骨 地瓜 | 玉菜肉燥 | 高麗菜 絞肉 紅蘿蔔 木耳絲 | 風味饅頭 | 風味饅頭 | 時蔬 | 養生菇湯 | 白菜 鮮菇 大骨 | 5.7 | 1.4 | 3.5 | 2.5 | 789 |  |
| **8** | **五** | **O5** | 晶米飯 | 米 | 咖哩雞 | 雞丁 馬鈴薯 洋蔥 紅蘿蔔 咖哩粉 | 香菇油腐 | 油豆腐 乾香菇 紅蘿蔔 | 肉絲炒瓜 | 時瓜 肉絲 | 時蔬 | 紫菜蛋花湯 | 蛋 乾紫菜 | 6 | 2 | 3.4 | 2.5 | 817 | v |
| **11** | **一** | **P1** | 糙米飯 | 米 糙米 | 香菇肉燥 | 絞肉 時瓜 乾香菇 | 混炒瓜粒 | 時瓜 蛋 紅蘿蔔 | 海根小炒 | 海根 肉絲 | 時蔬 | 四神湯 | 四神 肉角 | 6 | 2.4 | 2.5 | 2.7 | 770 |  |
| **12** | **二** | **P2** | Q米飯 | 米 | 照燒雞 | 雞丁 薑 | 粉絲煲 | 冬粉 絞肉 紅蘿蔔 九層塔 | 菜豆三絲 | 肉絲 菜豆 紅蘿蔔 木耳絲 | 時蔬 | 美味瓜湯 | 時瓜 大骨 | 6.3 | 2 | 2.6 | 2.6 | 783 | v |
| **13** | **三** | **P3** | 紫米飯 | 米 紫米 | 芙蓉蒸/炒蛋 | 蛋 芹菜 紅蘿蔔 | 羅漢齋滷 | 白菜 小麥條 紅蘿蔔 乾香菇 | 茄汁豆腐 | 豆腐 蕃茄 青椒 | 時蔬 | 枸杞銀耳湯 | 白木耳 枸杞 糖 | 6.7 | 1.9 | 1.6 | 2.9 | 769 |  |
| **14** | **四** | **P4** | 炒飯特餐 | 米 洋蔥 絞肉 | 醬燒雞 | 雞丁 薑 | 洋芋肉絲 | 洋芋 肉絲 紅蘿蔔 | 彩衣百頁 | 百頁 刈薯 紅蘿蔔 木耳絲 | 時蔬 | 青菜蛋花湯 | 蔬菜 蛋 | 6.6 | 1.6 | 3.2 | 2.7 | 842 |  |
| **15** | **五** | **P5** | 晶米飯 | 米 | 回鍋肉絲 | 肉絲 高麗菜 洋蔥 | 金玉肉末 | 玉米粒 絞肉 三色丁 | 韭香豆干 | 豆干片 韭菜 紅蘿蔔 | 時蔬 | 雙冬湯 | 筍條 鮮菇 大骨 | 6 | 1.9 | 3.5 | 2.5 | 822 | v |
| **18** | **一** | **Q1** | 糙米飯 | 米 糙米 | 海結滷肉 | 肉丁 海結 紅蘿蔔 | 銀芽肉絲 | 豆芽菜 肉絲 紅蘿蔔 韭菜 | 越前豆腐 | 豆腐 柴魚片 紅蘿蔔 青豆仁 | 時蔬 | 青蔬蕃茄湯 | 蔬菜 蕃茄 大骨 | 5.5 | 1.5 | 3.9 | 2.5 | 810 |  |
| **19** | **二** | **Q2** | Q米飯 | 米 | 蔥燒雞 | 雞丁 蔬菜 蔥 | 伍彩雪蓮 | 雪蓮子 絞肉 紅蘿蔔 黃瓜 | 家鄉味滷 | 白蘿蔔 肉片 紅蘿蔔 | 時蔬 | 味噌湯 | 青蔬 海芽 味噌 | 6 | 2.4 | 2.9 | 2.6 | 794 | v |
| **20** | **三** | **Q3** | 芝麻飯 | 黑芝麻 米 | 南洋咖哩 | 百頁 洋蔥 紅蘿蔔 南瓜 咖哩粉 | 蕃茄炒蛋 | 蛋 蕃茄 蔥 | 家常白菜 | 白菜 豆皮 芹菜 | 時蔬 | 冬瓜麥仁露 | 麥仁 冬瓜糖磚 糖 | 7.2 | 1.8 | 1.4 | 2.8 | 781 |  |
| **21** | **四** | **Q4** | 麵食特餐 | 濕麵條 | 柳葉魚 | 柳葉魚 | 醡醬佐干 | 豆干丁 絞肉 毛豆 | 香溜玉菜 | 高麗菜 肉片 | 時蔬 | 肉絲羹湯 | 筍絲 肉絲 蛋 木耳絲 紅蘿蔔 | 6 | 1.7 | 3.6 | 2.6 | 829 |  |
| **22** | **五** | **Q5** | 晶米飯 | 米 | 蘑菇燜雞 | 雞丁 洋蔥 蘑菇 | 時瓜麵線 | 時瓜 麵線 絞肉 | 美味蔬果 | 地瓜 蔬菜 | 時蔬 | 榨菜肉絲湯 | 榨菜絲 肉絲 紅蘿蔔 | 6.5 | 2.1 | 2.5 | 2.6 | 792 | v |
| **25** | **一** | **R1** | 糙米飯 | 米 糙米 | 黑椒豬柳 | 豬柳 洋蔥 黑胡椒醬 | 金珠翠玉 | 玉米粒 青豆仁 紅蘿蔔 | 醬淋油腐 | 油豆腐 青椒 紅蘿蔔 | 時蔬 | 時瓜雞湯 | 雞丁 時瓜 | 6 | 1.6 | 3.4 | 2.4 | 803 |  |
| **26** | **二** | **R2** | Q米飯 | 米 | 三杯雞肉煮 | 雞丁 九層塔 | 螞蟻上樹 | 冬粉 絞肉 韭菜 紅蘿蔔 木耳絲 | 紅白雙絲 | 白蘿蔔 肉絲 紅蘿蔔 | 時蔬 | 金茸海裙湯 | 金針菇 海帶芽 大骨 | 6.3 | 1.8 | 2.6 | 2.5 | 774 | v |
| **27** | **三** | **R3** | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 菜蔘蒸/炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 | 時瓜麵腸 | 麵腸 時瓜 | 家常燉菜 | 綜合菇 綠蔬 地瓜 | 時蔬 | 紅豆西米露 | 紅豆 西谷米 糖 | 7.5 | 1.3 | 1.7 | 2.6 | 802 |  |
| **28** | **四** | **R4** | 炊粉特餐 | 濕炊粉 油蔥酥 | 排骨酥 | 肉丁 排骨丁 馬鈴薯 | 肉燥肆寶 | 高麗菜 絞肉 紅蘿蔔 芹菜 | 風味饅頭 | 饅頭 | 時蔬 | 南瓜濃湯 | 南瓜 三色丁 蛋 | 7.2 | 1.5 | 2.8 | 2.6 | 847 |  |
| **29** | **五** | **R5** | 晶米飯 | 米 | 美味雞翅 | 雞翅 | 毛豆干丁 | 豆干丁 毛豆 紅蘿蔔 | 醬滷桶筍 | 桶筍 絞肉 | 時蔬 | 蕃茄蛋花湯 | 蔬菜 蕃茄 蛋 | 5.5 | 2.2 | 3.4 | 2.4 | 783 | v |

**1.O2主菜照燒雞與P2主菜茶香雞翅對調供應，並將茶香雞翅改成茶香大雞腿。**

**第一週使用材料** （食材重量以100人份計量，營養分析以個人計量）

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期 |  |  |  |  | 5月1日 |
| 星期 | 一 | 二 | 三 | 四 | 五 |
|  |  |  |  |  | N5 |
| 主  食 |  |  |  |  | 晶米飯 |
|  |  |  |  | 米11公斤 |
| 主  菜 |  |  |  |  | 魚香肉絲 |
|  |  |  |  | 肉絲6公斤  洋蔥3公斤  木耳絲10公克  紅蘿蔔0.5公斤 |
| 副  菜  一 |  |  |  |  | 醬拌干條 |
|  |  |  |  | 豆干4.5公斤  芹菜1公斤 |
| 副  菜  二 |  |  |  |  | 毛豆冬瓜 |
|  |  |  |  | 冬瓜6公斤  毛豆仁0.6公斤 |
| 季  節  時  蔬 |  |  |  |  | 季節時蔬 |
|  |  |  |  | 時蔬10公斤 |
| 湯  品  類 |  |  |  |  | 針菇鮮湯 |
|  |  |  |  | 肉絲0.6公斤  金針菇0.3公斤  蔬菜2公斤 |
| 主食類(份) |  |  |  |  | 5.5 |
| 蔬菜類(份) |  |  |  |  | 2.3 |
| 豆魚肉蛋類(份) |  |  |  |  | 3.4 |
| 油脂類(份) |  |  |  |  | 2.5 |
| 熱量(大卡) |  |  |  |  | 790 |

**第二週使用材料** （食材重量以100人份計量，營養分析以個人計量）

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 5月4日 | 5月5日 | 5月6日 | 5月7日 | 5月8日 |
| 星期 | 一 | 二 | 三 | 四 | 五 |
|  | O1 | O2 | O3 | O4 | O5 |
| 主  食 | 糙米飯 | Q米飯 | 糙米飯 | 炊粉特餐 | 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 | 濕炊粉15公斤  油蔥酥10克 | 米11公斤 |
| 主  菜 | 黃金魚排 | 茶香大雞腿 | 關東蔬煮 | 地瓜排骨 | 咖哩雞 |
| 黃金魚排100片 | 骨腿100支  紅茶滷包 | 白蘿蔔5公斤  小油包3.5公斤  紅蘿蔔1公斤  柴魚5公克 | 肉丁3.5公斤  排骨2.5公斤  地瓜1公斤  蒜10公克 | 生雞丁9公斤  馬鈴薯4.5公斤  洋蔥2公斤  紅蘿蔔1公斤  咖哩粉 |
| 副  菜  一 | 絞肉筍丁 | 海絲豆芽 | 菜脯炒蛋 | 玉菜肉燥 | 香菇油腐 |
| 筍丁6公斤  絞肉0.6公斤  蒜10公克 | 海絲3公斤  綠豆芽3公斤  肉絲0.6公斤  紅蘿蔔0.5公斤 | 菜脯1公斤  蔥0.3公斤  蛋5.5公斤 | 高麗菜5公斤  絞肉1.2公斤  紅蘿蔔0.5公斤  木耳10公克 | 油豆腐4.5公斤  乾香菇10公克  紅蘿蔔1公斤 |
| 副  菜  二 | 黃瓜肉片 | 蜜汁豆乾 | 田園燉菜 | 風味饅頭 | 肉絲炒瓜 |
| 黃瓜5公斤  紅蘿蔔1公斤  肉片0.5公斤 | 豆干4.5公斤  白芝麻 | 綜合菇0.6公斤  綠蔬2公斤  南瓜2公斤 | 饅頭100個 | 時瓜7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 | 蕃茄蛋花湯 | 肉片時瓜湯 | 綠豆湯 | 養生菇湯 | 紫菜蛋花湯 |
| 蕃茄1公斤  蔬菜1公斤  蛋0.6公斤 | 肉片0.6公斤  時瓜3公斤 | 綠豆2公斤  糖1公斤 | 白菜4公斤  鮮菇0.5公斤  大骨0.6公斤 | 蛋0.6公斤  乾紫菜10公克 |
| 主食類(份) | 5.7 | 5.5 | 6.9 | 5.7 | 6 |
| 蔬菜類(份) | 2.6 | 2 | 1.9 | 1.4 | 2 |
| 豆魚肉蛋類(份) | 2.4 | 3.5 | 1.8 | 3.5 | 3.4 |
| 油脂類(份) | 2.8 | 2.6 | 2.6 | 2.5 | 2.5 |
| 熱量(大卡) | 751 | 814 | 783 | 789 | 817 |

**第三週使用材料** （食材重量以100人份計量，營養分析以個人計量）

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 5月11日 | 5月12日 | 5月13日 | 5月14日 | 5月15日 |
| 星期 | 一 | 二 | 三 | 四 | 五 |
|  | P1 | P2 | P3 | P4 | P5 |
| 主  食 | 糙米飯 | Q米飯 | 紫米飯 | 炒飯特餐 | 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 | 米12公斤  洋蔥1公斤  絞肉1公斤 | 米11公斤 |
| 主  菜 | 香菇肉燥 | 照燒雞 | 芙蓉蒸/炒蛋 | 醬燒雞 | 回鍋肉絲 |
| 絞肉6公斤  時瓜2公斤  乾香菇10公克  蒜10克 | 生雞丁9公斤  薑10公克 | 蛋5.5公斤  芹菜0.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤 | 生雞丁9公斤  薑 | 肉絲6公斤  高麗菜2公斤  洋蔥1公斤  蒜10公克 |
| 副  菜  一 | 混炒瓜粒 | 粉絲煲 | 羅漢齋滷 | 洋芋肉絲 | 金玉肉末 |
| 時瓜6公斤  蛋0.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤 | 冬粉1.6公斤  絞肉0.6公斤  紅蘿蔔0.5公斤  九層塔10公克 | 白菜7公斤  小麥條1公斤  紅蘿蔔0.5公斤  乾香菇10公克  蒜10公克 | 洋芋5.4公斤  肉絲0.6公斤  紅蘿蔔0.5公斤 | 玉米粒3公斤  絞肉0.6公斤  三色丁2公斤 |
| 副  菜  二 | 海根小炒 | 菜豆三絲 | 茄汁豆腐 | 彩衣百頁 | 韭香豆干 |
| 海根6公斤  肉絲0.6公斤 | 肉絲0.6公斤  菜豆4公斤  紅蘿蔔0.5公斤  木耳絲10公克 | 豆腐4公斤  蕃茄2公斤  青椒0.5公斤 | 百頁2公斤  刈薯1公斤  紅蘿蔔0.5公斤  木耳絲10公克 | 豆干片4.5公斤  韭菜1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 | 美味瓜湯 | 枸杞銀耳湯 | 青菜蛋花湯 | 雙冬湯 |
| 四神1公斤  肉角0.6公斤 | 時瓜5公斤  大骨0.6公斤 | 濕白木耳1公斤  枸杞5公克  糖1公斤 | 蔬菜3公斤  蛋0.6公斤 | 筍條2公斤  鮮菇0.5公斤  大骨0.6公斤 |
| 主食類(份) | 6 | 6.3 | 6.7 | 6.6 | 6 |
| 蔬菜類(份) | 2.4 | 2 | 1.9 | 1.6 | 1.9 |
| 豆魚肉蛋類(份) | 2.5 | 2.6 | 1.6 | 3.2 | 3.5 |
| 油脂類(份) | 2.7 | 2.6 | 2.9 | 2.7 | 2.5 |
| 熱量(大卡) | 770 | 783 | 769 | 842 | 822 |

**第四週使用材料** （食材重量以100人份計量，營養分析以個人計量）

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 5月18日 | 5月19日 | 5月20日 | 5月21日 | 5月22日 |
| 星期 | 一 | 二 | 三 | 四 | 五 |
|  | Q1 | Q2 | Q3 | Q4 | Q5 |
| 主  食 | 糙米飯 | Q米飯 | 芝麻飯 | 麵食特餐 | 晶米飯 |
| 米11公斤  糙米0.4公斤 | 米11公斤 | 米11公斤  黑芝麻10公克 | 濕麵條18公斤 | 米11公斤 |
| 主  菜 | 海結滷肉 | 蔥燒雞 | 南洋咖哩 | 柳葉魚 | 蘑菇燜雞 |
| 肉丁6公斤  海結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  蔥10公克 | 百頁1.3公斤  洋蔥4公斤  紅蘿蔔1公斤  南瓜2公斤  咖哩粉 | 柳葉魚  (65公克/人) | 生雞丁9公斤  洋蔥3公斤  蘑菇0.3公斤 |
| 副  菜  一 | 銀芽肉絲 | 伍彩雪蓮 | 蕃茄炒蛋 | 醡醬佐干 | 時瓜麵線 |
| 韭菜10克  豆芽菜5公斤  肉絲0.6公斤  紅蘿蔔0.5公斤 | 雪蓮子1公斤  絞肉0.6 公斤  紅蘿蔔0.5公斤  黃瓜3公斤 | 蛋5.5公斤  蕃茄3公斤  蔥0.1公斤 | 豆干丁4.5公斤  絞肉0.6公斤  毛豆0.3公斤  蒜10公克 | 時瓜5公斤  麵線2公斤  絞肉0.6公斤 |
| 副  菜  二 | 越前豆腐 | 家鄉味滷 | 家常白菜 | 香溜玉菜 | 美味蔬果 |
| 豆腐5.6公斤  紅蘿蔔0.5公斤  青豆仁0.5公斤  柴魚片 | 白蘿蔔5公斤  肉片0.6公斤  紅蘿蔔0.5公斤 | 白菜5公斤  豆皮0.3公斤  芹菜0.1公斤 | 高麗菜5.5公斤  肉片0.6公斤 | 地瓜3公斤  蔬菜3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 | 青蔬蕃茄湯 | 味噌湯 | 冬瓜麥仁露 | 肉絲羹湯 | 榨菜肉絲湯 |
| 蔬菜1公斤  蕃茄2公斤  大骨0.6公斤 | 青蔬2公斤  海芽10公克  味噌1公斤 | 麥仁2公斤  冬瓜糖磚1公斤  糖 | 筍絲1公斤  肉絲0.6公斤  蛋0.6公斤  木耳絲10公克  紅蘿蔔0.5公斤 | 榨菜絲1公斤  肉絲0.6公斤  紅蘿蔔0.5公斤 |
| 主食類(份) | 5.5 | 6 | 7.2 | 6 | 6.5 |
| 蔬菜類(份) | 1.5 | 2.4 | 1.8 | 1.7 | 2.1 |
| 豆魚肉蛋類(份) | 3.9 | 2.9 | 1.4 | 3.6 | 2.5 |
| 油脂類(份) | 2.5 | 2.6 | 2.8 | 2.6 | 2.6 |
| 熱量(大卡) | 810 | 794 | 781 | 829 | 792 |

**第五週使用材料** （食材重量以100人份計量，營養分析以個人計量）

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 5月25日 | 5月26日 | 5月27日 | 5月28日 | 5月29日 |
| 星期 | 一 | 二 | 三 | 四 | 五 |
|  | R1 | R2 | R3 | R4 | R5 |
| 主  食 | 糙米飯 | Q米飯 | 燕麥飯 | 炊粉特餐 | 晶米飯 |
| 米11公斤  糙米0.4公斤 | 米11公斤 | 米11公斤  燕麥0.4公斤 | 濕炊粉15公斤  油蔥酥10公克 | 米11公斤 |
| 主  菜 | 黑椒豬柳 | 三杯雞肉煮 | 菜蔘蒸/炒蛋 | 排骨酥 | 美味雞翅 |
| 豬柳6公斤  洋蔥2公斤  黑胡椒醬 | 雞丁9公斤  九層塔10公克 | 蛋5.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤 | 肉丁3.5公斤  排骨2.5公斤  馬鈴薯1公斤  蒜10公克 | 生雞翅100個  薑10公克 |
| 副  菜  一 | 金珠翠玉 | 螞蟻上樹 | 時瓜麵腸 | 肉燥肆寶 | 毛豆干丁 |
| 玉米粒3公斤  青豆仁1公斤  紅蘿蔔0.5公斤 | 冬粉1.6公斤  絞肉0.6公斤  韭菜0.5公斤  紅蘿蔔1公斤  木耳絲10公克 | 麵腸3公斤  時瓜3公斤  薑10公克 | 高麗菜3公斤  絞肉0.6公斤  紅蘿蔔1公斤  芹菜0.1公斤 | 豆干丁4.5公斤  毛豆0.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤 |
| 副  菜  二 | 醬淋油腐 | 紅白雙絲 | 家常燉菜 | 風味饅頭 | 醬滷桶筍 |
| 油豆腐4.2公斤  青椒10公克  紅蘿蔔0.5公斤  蠔油 | 白蘿蔔5公斤  肉絲0.6公斤  紅蘿蔔0.5公斤 | 綜合菇0.6公斤  綠蔬2公斤  地瓜2公斤 | 饅頭100個 | 桶筍6公斤  絞肉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 | 時瓜雞湯 | 金茸海裙湯 | 紅豆西米露 | 南瓜濃湯 | 蕃茄蛋花湯 |
| 雞丁1.5公斤  時瓜1公斤 | 金針菇0.5公斤  海帶芽10公克  大骨0.6公斤 | 紅豆1公斤  西谷米1公斤  糖1公斤 | 南瓜2公斤  三色丁1公斤  蛋0.6公斤 | 蔬菜1公斤  蕃茄1公斤  蛋0.6公斤 |
| 主食類(份) | 6 | 6.3 | 7.5 | 7.2 | 5.5 |
| 蔬菜類(份) | 1.6 | 1.8 | 1.3 | 1.5 | 2.2 |
| 豆魚肉蛋類(份) | 3.4 | 2.6 | 1.7 | 2.8 | 3.4 |
| 油脂類(份) | 2.4 | 2.5 | 2.6 | 2.6 | 2.4 |
| 熱量(大卡) | 803 | 774 | 802 | 847 | 783 |

**103學年度國民小學5月循環菜單(香又香)**

電話：03-8228111 傳真：03-8235122 地址：花蓮縣美工路15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 | 全穀根莖 | 豆魚肉蛋 | 蔬菜 | 油脂堅果種子 | 熱量 | 附餐 |
| **1** | **五** | **N5** | 晶米飯 | 米 | 魚香肉絲 | 肉絲 洋蔥 木耳絲 紅蘿蔔 | 醬拌干條 | 豆干 芹菜 | 時蔬 | 針菇鮮湯 | 肉絲 金針菇 蔬菜 | 4.5 | 1.7 | 3.3 | 2.5 | 700 | v |
| **4** | **一** | **O1** | 糙米飯 | 米 糙米 | 黃金魚排 | 魚排 | 絞肉筍丁 | 筍丁 絞肉 | 時蔬 | 蕃茄蛋花湯 | 蕃茄 蔬菜 蛋 | 4.5 | 2 | 2.4 | 2.9 | 660 |  |
| **5** | **二** | **O2** | Q米飯 | 米 | 茶香大雞腿腿 | 骨腿 紅茶滷包 | 海絲豆芽 | 海絲 綠豆芽 肉絲 紅蘿蔔 | 時蔬 | 肉片時瓜湯 | 肉片 時瓜 | 4.5 | 1.4 | 3.3 | 2.8 | 727 | v |
| **6** | **三** | **O3** | 糙米飯 | 米 糙米 | 關東蔬煮 | 白蘿蔔 小油包 紅蘿蔔 | 菜脯炒蛋 | 蛋 菜脯 蔥 | 時蔬 | 綠豆湯 | 綠豆 糖 | 5.7 | 1.6 | 1.8 | 2.6 | 694 |  |
| **7** | **四** | **O4** | 炊粉特餐 | 濕炊粉 油蔥酥 | 地瓜排骨 | 肉丁 排骨 地瓜 | 玉菜肉燥 | 高麗菜 絞肉 紅蘿蔔 木耳絲 | 時蔬 | 養生菇湯 | 白菜 鮮菇 大骨 | 5.2 | 1.4 | 2.5 | 2.5 | 682 |  |
| **8** | **五** | **O5** | 晶米飯 | 米 | 咖哩雞 | 雞丁 馬鈴薯 洋蔥 紅蘿蔔 咖哩粉 | 香菇油腐 | 油豆腐 乾香菇 紅蘿蔔 | 時蔬 | 紫菜蛋花湯 | 蛋 乾紫菜 | 5 | 1.3 | 3.2 | 2.5 | 717 | v |
| **11** | **一** | **P1** | 糙米飯 | 米 糙米 | 香菇肉燥 | 絞肉 時瓜 乾香菇 | 混炒瓜粒 | 時瓜 蛋 紅蘿蔔 | 時蔬 | 四神湯 | 四神 肉角 | 5 | 1.8 | 2.3 | 2.7 | 673 |  |
| **12** | **二** | **P2** | Q米飯 | 米 | 照燒雞 | 雞丁 薑 | 粉絲煲 | 冬粉 絞肉 紅蘿蔔 九層塔 | 時蔬 | 美味瓜湯 | 時瓜 大骨 | 5.3 | 1.5 | 2.4 | 2.6 | 689 | v |
| **13** | **三** | **P3** | 紫米飯 | 米 紫米 | 芙蓉蒸/炒蛋 | 蛋 芹菜 紅蘿蔔 | 羅漢齋滷 | 白菜 小麥條 紅蘿蔔 乾香菇 | 時蔬 | 枸杞銀耳湯 | 白木耳 枸杞 糖 | 4.7 | 1.9 | 1.6 | 3.3 | 651 |  |
| **14** | **四** | **P4** | 炒飯特餐 | 米 洋蔥 絞肉 | 醬燒雞 | 雞丁 薑 | 洋芋肉絲 | 洋芋 肉絲 紅蘿蔔 | 時蔬 | 青菜蛋花湯 | 蔬菜 蛋 | 5.6 | 1.4 | 2.9 | 2.5 | 739 |  |
| **15** | **五** | **P5** | 晶米飯 | 米 | 回鍋肉絲 | 肉絲 高麗菜 洋蔥 | 金玉肉末 | 玉米粒 絞肉 三色丁 | 時蔬 | 雙冬湯 | 筍條 鮮菇 大骨 | 5 | 1.8 | 2.4 | 2.5 | 671 | v |
| **18** | **一** | **Q1** | 糙米飯 | 米 糙米 | 海結滷肉 | 肉丁 海結 紅蘿蔔 | 銀芽肉絲 | 豆芽菜 肉絲 紅蘿蔔 韭菜 | 時蔬 | 青蔬蕃茄湯 | 蔬菜 蕃茄 大骨 | 4.5 | 1.5 | 3.2 | 2.5 | 688 |  |
| **19** | **二** | **Q2** | Q米飯 | 米 | 蔥燒雞 | 雞丁 蔬菜 蔥 | 伍彩雪蓮 | 雪蓮子 絞肉 紅蘿蔔 黃瓜 | 時蔬 | 味噌湯 | 青蔬 海芽 味噌 | 5 | 1.9 | 2.7 | 2.6 | 700 | v |
| **20** | **三** | **Q3** | 芝麻飯 | 黑芝麻 米 | 南洋咖哩 | 百頁 洋蔥 紅蘿蔔 南瓜 咖哩粉 | 蕃茄炒蛋 | 蛋 蕃茄 蔥 | 時蔬 | 冬瓜麥仁露 | 麥仁 冬瓜糖磚 糖 | 5.7 | 1.5 | 1.4 | 2.8 | 672 |  |
| **21** | **四** | **Q4** | 麵食特餐 | 濕麵條 | 柳葉魚 | 柳葉魚 | 醡醬佐干 | 豆干丁 絞肉 毛豆 | 時蔬 | 肉絲羹湯 | 筍絲 肉絲 蛋 木耳絲 紅蘿蔔 | 5 | 1.2 | 3.4 | 2.5 | 730 |  |
| **22** | **五** | **Q5** | 晶米飯 | 米 | 蘑菇燜雞 | 雞丁 洋蔥 蘑菇 | 時瓜麵線 | 時瓜 麵線 絞肉 | 時蔬 | 榨菜肉絲湯 | 榨菜絲 肉絲 紅蘿蔔 | 5.5 | 1.6 | 2.4 | 2.5 | 700 | v |
| **25** | **一** | **R1** | 糙米飯 | 米 糙米 | 黑椒豬柳 | 豬柳 洋蔥 黑胡椒醬 | 金珠翠玉 | 玉米粒 青豆仁 紅蘿蔔 | 時蔬 | 時瓜雞湯 | 雞丁 時瓜 | 4.5 | 1.4 | 3.4 | 2.4 | 696 |  |
| **26** | **二** | **R2** | Q米飯 | 米 | 三杯雞肉煮 | 雞丁 九層塔 | 螞蟻上樹 | 冬粉 絞肉 韭菜 紅蘿蔔 木耳絲 | 時蔬 | 金茸海裙湯 | 金針菇 海帶芽 大骨 | 5.3 | 1.3 | 2.4 | 2.5 | 679 | v |
| **27** | **三** | **R3** | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 菜蔘蒸/炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 | 時瓜麵腸 | 麵腸 時瓜 | 時蔬 | 紅豆西米露 | 紅豆 西谷米 糖 | 5.5 | 1.3 | 1.7 | 2.8 | 675 |  |
| **28** | **四** | **R4** | 炊粉特餐 | 濕炊粉 油蔥酥 | 排骨酥 | 肉丁 排骨丁 馬鈴薯 | 肉燥肆寶 | 高麗菜 絞肉 紅蘿蔔 芹菜 | 時蔬 | 南瓜濃湯 | 南瓜 三色丁 蛋 | 4.2 | 1.5 | 2.8 | 3 | 661 |  |
| **29** | **五** | **R5** | 晶米飯 | 米 | 美味雞翅 | 雞翅 | 毛豆干丁 | 豆干丁 毛豆 紅蘿蔔 | 時蔬 | 蕃茄蛋花湯 | 蔬菜 蕃茄 蛋 | 4.5 | 2.2 | 2.2 | 3 | 654 | v |

**1.O2主菜照燒雞與P2主菜茶香雞翅對調供應，並將茶香雞翅改成茶香大雞腿。**

**第一週使用材料** （食材重量以100人份計量，營養分析以個人計量）

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期 |  |  |  |  | 5月1日 |
| 星期 | 一 | 二 | 三 | 四 | 五 |
|  |  |  |  |  | N5 |
| 主  食 |  |  |  |  | 晶米飯 |
|  |  |  |  | 米9公斤 |
| 主  菜 |  |  |  |  | 魚香肉絲 |
|  |  |  |  | 肉絲6公斤  洋蔥3公斤  木耳絲10公克  紅蘿蔔0.5公斤 |
| 副  菜  一 |  |  |  |  | 醬拌干條 |
|  |  |  |  | 豆干4.5公斤  芹菜1公斤 |
| 季  節  時  蔬 |  |  |  |  | 季節時蔬 |
|  |  |  |  | 時蔬10公斤 |
| 湯  品  類 |  |  |  |  | 針菇鮮湯 |
|  |  |  |  | 肉絲0.6公斤  金針菇0.3公斤  蔬菜2公斤 |
| 主食類(份) |  |  |  |  | 4.5 |
| 蔬菜類(份) |  |  |  |  | 1.7 |
| 豆魚肉蛋類(份) |  |  |  |  | 3.3 |
| 油脂類(份) |  |  |  |  | 2.5 |
| 熱量(大卡) |  |  |  |  | 700 |

**第二週使用材料** （食材重量以100人份計量，營養分析以個人計量）

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 5月4日 | 5月5日 | 5月6日 | 5月7日 | 5月8日 |
| 星期 | 一 | 二 | 三 | 四 | 五 |
|  | O1 | O2 | O3 | O4 | O5 |
| 主  食 | 糙米飯 | Q米飯 | 糙米飯 | 炊粉特餐 | 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 | 濕炊粉12公斤  油蔥酥10公克 | 米9公斤 |
| 主  菜 | 黃金魚排 | 茶香大雞腿 | 關東蔬煮 | 地瓜排骨 | 咖哩雞 |
| 黃金魚排100片 | 骨腿100支  紅茶滷包 | 白蘿蔔5公斤  小油包3.5公斤  紅蘿蔔1公斤  柴魚5公克 | 肉丁3.5公斤  排骨2.5公斤  地瓜1公斤  蒜10公克 | 生雞丁9公斤  馬鈴薯4.5公斤  洋蔥2公斤  紅蘿蔔1公斤  咖哩粉 |
| 副  菜  一 | 絞肉筍丁 | 海絲豆芽 | 菜脯炒蛋 | 玉菜肉燥 | 香菇油腐 |
| 筍丁6公斤  絞肉0.6公斤  蒜10公克 | 海絲3公斤  綠豆芽3公斤  肉絲0.6公斤  紅蘿蔔0.5公斤 | 菜脯1公斤  蔥0.3公斤  蛋5.5公斤 | 高麗菜公斤  絞肉1.2公斤  紅蘿蔔0.5公斤  木耳10公克 | 油豆腐4.5公斤  乾香菇10公克  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 | 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 | 蕃茄蛋花湯 | 肉片時瓜湯 | 綠豆湯 | 養生菇湯 | 紫菜蛋花湯 |
| 蔬菜1公斤  蕃茄1公斤  蛋0.6公斤 | 肉片0.6公斤  時瓜3公斤 | 綠豆2公斤  糖1公斤 | 白菜4公斤  鮮菇0.5公斤  大骨0.6公斤 | 蛋0.6公斤  乾紫菜10公克 |
| 主食類(份) | 4.5 | 4.5 | 5.7 | 5.2 | 5 |
| 蔬菜類(份) | 2 | 1.4 | 1.6 | 1.4 | 1.3 |
| 豆魚肉蛋類(份) | 2.4 | 3.3 | 1.8 | 2.5 | 3.2 |
| 油脂類(份) | 2.9 | 2.8 | 2.6 | 2.5 | 2.5 |
| 熱量(大卡) | 660 | 727 | 694 | 682 | 717 |

**第三週使用材料** （食材重量以100人份計量，營養分析以個人計量）

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 5月11日 | 5月12日 | 5月13日 | 5月14日 | 5月15日 |
| 星期 | 一 | 二 | 三 | 四 | 五 |
|  | P1 | P2 | P3 | P4 | P5 |
| 主  食 | 糙米飯 | Q米飯 | 紫米飯 | 炒飯特餐 | 晶米飯 |
| 米9公斤  糙米0.4公斤 | 米9公斤 | 米9公斤  紫米0.4公斤 | 米10公斤  洋蔥1公斤  絞肉1公斤 | 米9公斤 |
| 主  菜 | 香菇肉燥 | 照燒雞 | 芙蓉蒸/炒蛋 | 醬燒雞 | 回鍋肉絲 |
| 絞肉6公斤  時瓜2公斤  乾香菇10公克  蒜10克 | 生雞丁9公斤  薑10公克 | 蛋5.5公斤  芹菜0.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤 | 生雞丁9公斤  薑 | 肉絲6公斤  高麗菜2公斤  洋蔥1公斤  蒜10公克 |
| 副  菜  一 | 混炒瓜粒 | 粉絲煲 | 羅漢齋滷 | 洋芋肉絲 | 金玉肉末 |
| 時瓜6公斤  蛋0.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤 | 冬粉1.6公斤  絞肉0.6公斤  紅蘿蔔0.5公斤  九層塔10公克 | 白菜7公斤  小麥條1公斤  紅蘿蔔0.5公斤  乾香菇10公克  蒜10公克 | 洋芋5.4公斤  肉絲0.6公斤  紅蘿蔔0.5公斤 | 玉米粒3公斤  絞肉0.6公斤  三色丁2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 | 美味瓜湯 | 枸杞銀耳湯 | 青菜蛋花湯 | 雙冬湯 |
| 四神1公斤  肉角0.6公斤 | 時瓜5公斤  大骨0.6公斤 | 濕白木耳1公斤  枸杞5公克  糖1公斤 | 蔬菜3公斤  蛋0.6公斤 | 筍條2公斤  鮮菇0.5公斤  大骨0.6公斤 |
| 主食類(份) | 5 | 5.3 | 4.7 | 5.6 | 5 |
| 蔬菜類(份) | 1.8 | 1.5 | 1.9 | 1.4 | 1.8 |
| 豆魚肉蛋類(份) | 2.3 | 2.4 | 1.6 | 2.9 | 2.4 |
| 油脂類(份) | 2.7 | 2.6 | 3.3 | 2.5 | 2.5 |
| 熱量(大卡) | 673 | 689 | 651 | 739 | 671 |

**第四週使用材料** （食材重量以100人份計量，營養分析以個人計量）

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 5月18日 | 5月19日 | 5月20日 | 5月21日 | 5月22日 |
| 星期 | 一 | 二 | 三 | 四 | 五 |
|  | Q1 | Q2 | Q3 | Q4 | Q5 |
| 主  食 | 糙米飯 | Q米飯 | 芝麻飯 | 麵食特餐 | 晶米飯 |
| 米9公斤  糙米0.4公斤 | 米9公斤 | 米9公斤  黑芝麻10公克 | 濕麵條15公斤 | 米9公斤 |
| 主  菜 | 海結滷肉 | 蔥燒雞 | 南洋咖哩 | 柳葉魚 | 蘑菇燜雞 |
| 肉丁6公斤  海結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  蔥10公克 | 百頁1.3公斤  洋蔥4公斤  紅蘿蔔1公斤  南瓜2公斤  咖哩粉 | 柳葉魚  (65公克/人) | 生雞丁9公斤  洋蔥3公斤  蘑菇0.3公斤 |
| 副  菜  一 | 銀芽肉絲 | 伍彩雪蓮 | 蕃茄炒蛋 | 醡醬佐干 | 時瓜麵線 |
| 韭菜10克  豆芽菜5公斤  肉絲0.6公斤  紅蘿蔔0.5公斤 | 雪蓮子1公斤  絞肉0.6 公斤  紅蘿蔔0.5公斤  黃瓜3公斤 | 蛋5.5公斤  蕃茄3公斤  蔥0.1公斤 | 豆干丁4.5公斤  絞肉0.6公斤  毛豆0.3公斤  蒜10公克 | 時瓜5公斤  麵線2公斤  絞肉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 | 青蔬蕃茄湯 | 味噌湯 | 冬瓜麥仁露 | 肉絲羹湯 | 榨菜肉絲湯 |
| 蔬菜1公斤  蕃茄2公斤  大骨0.6公斤 | 青蔬2公斤  海芽10公克  味噌1公斤 | 麥仁2公斤  冬瓜糖磚1公斤  糖 | 筍絲1公斤  肉絲0.6公斤  蛋0.6公斤  木耳絲10公克  紅蘿蔔0.5公斤 | 榨菜絲1公斤  肉絲0.6公斤  紅蘿蔔0.5公斤 |
| 主食類(份) | 4.5 | 5 | 5.7 | 5 | 5.5 |
| 蔬菜類(份) | 1.5 | 1.9 | 1.5 | 1.2 | 1.6 |
| 豆魚肉蛋類(份) | 3.2 | 2.7 | 1.4 | 3.4 | 2.4 |
| 油脂類(份) | 2.5 | 2.6 | 2.8 | 2.5 | 2.5 |
| 熱量(大卡) | 688 | 700 | 672 | 730 | 700 |

**第五週使用材料** （食材重量以100人份計量，營養分析以個人計量）

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 5月25日 | 5月26日 | 5月27日 | 5月28日 | 5月29日 |
| 星期 | 一 | 二 | 三 | 四 | 五 |
|  | R1 | R2 | R3 | R4 | R5 |
| 主  食 | 糙米飯 | Q米飯 | 燕麥飯 | 炊粉特餐 | 晶米飯 |
| 米9公斤  糙米0.4公斤 | 米9公斤 | 米9公斤  燕麥0.4公斤 | 濕炊粉12公斤  油蔥酥10公克 | 米9公斤 |
| 主  菜 | 黑椒豬柳 | 三杯雞肉煮 | 菜蔘蒸/炒蛋 | 排骨酥 | 美味雞翅 |
| 豬柳6公斤  洋蔥2公斤  黑胡椒醬 | 雞丁9公斤  九層塔10公克 | 蛋5.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤 | 肉丁3.5公斤  排骨2.5公斤  馬鈴薯1公斤  蒜10公克 | 生雞翅100個  薑10公克 |
| 副  菜  一 | 金珠翠玉 | 螞蟻上樹 | 時瓜麵腸 | 肉燥肆寶 | 毛豆干丁 |
| 玉米粒3公斤  青豆仁1公斤  紅蘿蔔0.5公斤 | 冬粉1.6公斤  絞肉0.6公斤  韭菜0.5公斤  紅蘿蔔1公斤  木耳絲10公克 | 麵腸3公斤  時瓜3公斤  薑10公克 | 高麗菜3公斤  絞肉0.6公斤  紅蘿蔔1公斤  芹菜0.1公斤 | 豆干丁4.5公斤  毛豆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 | 時瓜雞湯 | 金茸海裙湯 | 紅豆西米露 | 南瓜濃湯 | 蕃茄蛋花湯 |
| 雞丁1.5公斤  時瓜1公斤 | 金針菇0.5公斤  海帶芽10公克  大骨0.6公斤 | 紅豆1公斤  西谷米1公斤  糖1公斤 | 南瓜2公斤  三色丁1公斤  蛋0.6公斤 | 蔬菜1公斤  蕃茄1公斤  蛋0.6公斤 |
| 主食類(份) | 4.5 | 5.3 | 5.5 | 4.2 | 4.5 |
| 蔬菜類(份) | 1.4 | 1.3 | 1.3 | 1.5 | 2.2 |
| 豆魚肉蛋類(份) | 3.4 | 2.4 | 1.7 | 2.8 | 2.2 |
| 油脂類(份) | 2.4 | 2.5 | 2.8 | 3 | 3 |
| 熱量(大卡) | 696 | 679 | 675 | 661 | 654 |