103學年度05月國民中學葷食菜單-香香

電話：03-8526000 傳真：03-8526694 地址：花蓮縣吉安鄉吉興一街412巷4號

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 星期 | 循環 | 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 | 湯品  食材明細 | 全穀  根莖 | 蔬菜 | 豆魚  肉蛋 | 油脂  堅果  種子 | 熱量 | 水果 |
| 1 | 五 | M5 | 晶米飯 | 米 | 茄汁燉雞 | 生雞丁 洋蔥 | 芹香肉絲 | 洋芹肉絲紅蘿蔔木耳絲 | 肉茸燜筍 | 絞肉 桶筍 | 時蔬 | 紫菜小魚湯 | 紫菜 小魚乾 薑絲 | 6.5 | 1.8 | 2.3 | 2.3 | 779 | V |
| 4 | 一 | N1 | 糙米飯 | 米 糙米 | 醬燒豬排 | 里肌肉排 | 玉米三色 | 玉米粒蛋馬鈴薯青豆仁 | 菇魯玉菜 | 什錦菇高麗菜麵腸 | 時蔬 | 帶芽蛋花湯 | 蛋海帶芽大骨薑 | 5.5 | 1.8 | 2.9 | 2.8 | 755 |  |
| 5 | 二 | N2 | Q米飯 | 米 | 美味大雞腿 | 大雞腿\*1 | 高昇豆腐 | 豆腐蔬菜紅蘿蔔 | 肉絲海茸 | 海茸肉絲九層塔 | 時蔬 | 健康瓜湯 | 時瓜大骨 | 6.2 | 2.2 | 2.5 | 2.7 | 778 | V |
| 6 | 三 | N3 | 小米飯 | 米 小米 | 沙茶干絲 | 干絲蔬菜沙茶醬 | 番茄炒蛋 | 番茄蔥蛋 | 木樨圓蒲 | 蒲瓜紅蘿蔔木耳絲 | 時蔬 | 滑嫩仙草湯 | 仙草糖 | 6.7 | 1.4 | 1.9 | 2.8 | 774 |  |
| 7 | 四 | N4 | 義式特餐 | 麵條 | 美味翅小腿 | 翅小腿 | 義大利肉醬 | 絞肉洋蔥紅蘿蔔黑胡椒 | 小餐包 | 小餐包 | 時蔬 | 鄉村濃湯 | 三色丁 蛋 | 7 | 2 | 2.5 | 2.7 | 828 |  |
| 8 | 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 | 金針菇 肉絲蔬菜 | 5.5 | 2.3 | 3.4 | 2.5 | 790 | V |
| 11 | 一 | O1 | 糙米飯 | 米 糙米 | 黃金魚排 | 魚排 | 絞肉筍丁 | 絞肉 筍丁蒜 | 黃瓜肉片 | 黃瓜紅蘿蔔肉片 | 時蔬 | 番茄蛋花湯 | 番茄蛋蔬菜 | 5.7 | 2.6 | 2.4 | 2.8 | 751 |  |
| 12 | 二 | O2 | Q米飯 | 米 | 照燒雞 | 生雞丁 薑 | 海絲豆芽 | 海絲豆芽肉絲紅蘿蔔 | 蜜汁豆干 | 豆干白芝麻 | 時蔬 | 肉片時瓜湯 | 時瓜 肉片 | 5.5 | 2 | 3.5 | 2.6 | 814 | V |
| 13 | 三 | O3 | 糙米飯 | 米 糙米 | 關東蔬煮 | 白蘿蔔小油泡紅蘿蔔柴魚 | 菜脯蛋 | 蛋 菜脯 蔥 | 田園燉菜 | 綜合菇綠蔬南瓜 | 時蔬 | 綠豆湯 | 綠豆糖 | 6.59 | 1.9 | 1.8 | 2.6 | 783 |  |
| 14 | 四 | O4 | 炊粉特餐 | 濕炊粉油蔥酥 | 地瓜排骨 | 肉丁排骨地瓜蒜 | 玉菜肉燥 | 高麗菜絞肉紅蘿蔔黑木耳 | 風味饅頭 | 饅頭 | 時蔬 | 養生菇湯 | 白菜鮮姑大骨 | 5.7 | 1.4 | 3.5 | 2.5 | 789 |  |
| 15 | 五 | O5 | 晶米飯 | 米 | 咖哩雞 | 生雞丁馬鈴薯紅蘿蔔洋蔥 | 香菇油腐 | 油豆腐乾香菇紅蘿蔔 | 肉絲炒瓜 | 肉絲時瓜 | 時蔬 | 紫菜蛋花湯 | 蛋乾紫菜 | 6 | 2 | 3.4 | 2.5 | 817 | V |
| 18 | 一 | P1 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香菇肉燥 | 絞肉 時瓜乾香菇蒜 | 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 |  |
| 19 | 二 | P2 | Q米飯 | 米 | 茶香雞翅 | 雞翅紅茶滷包 | 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 |
| 20 | 三 | P3 | 紫米飯 | 米 紫米 | 芙蓉蒸/炒蛋 | 蛋紅蘿蔔芹菜 | 羅漢齋滷 | 白菜小麥條紅蘿蔔乾香菇蒜 | 茄汁豆腐 | 豆腐番茄青椒 | 時蔬 | 枸杞銀耳湯 | 白木耳枸杞糖 | 6.7 | 1.9 | 1.6 | 2.9 | 769 |  |
| 21 | 四 | P4 | 炒飯特餐 | 米絞肉洋蔥 | 醬燒雞 | 生雞丁薑 | 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 |  |
| 22 | 五 | P5 | 晶米飯 | 米 | 回鍋肉絲 | 肉絲高麗菜洋蔥蒜 | 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 |
| 25 | 一 | Q1 | 糙米飯 | 米 糙米 | 海結滷肉 | 肉丁海結紅蘿蔔薑 | 銀芽肉絲 | 肉絲豆芽紅蘿蔔韭菜 | 越前豆腐 | 豆腐柴魚片紅蘿蔔青豆仁 | 時蔬 | 青蔬番茄湯 | 蔬菜番茄大骨 | 5.5 | 1.5 | 3.9 | 2.5 | 810 |  |
| 26 | 二 | Q2 | Q米飯 | 米 | 蔥燒雞 | 生雞丁蔬菜蔥 | 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 |
| 27 | 三 | Q3 | 芝麻飯 | 米 黑芝麻 | 南洋咖哩 | 百頁洋蔥紅蘿蔔南瓜 | 蕃茄炒蛋 | 蛋 番茄蔥 | 家常白菜 | 白菜豆皮芹菜 | 時蔬 | 冬瓜麥仁湯 | 麥仁冬瓜糖磚糖 | 7.2 | 1.8 | 1.4 | 2.8 | 781 |  |
| 28 | 四 | Q4 | 麵食特餐 | 麵條 | 柳葉魚 | 柳葉魚 | 醡醬佐干 | 豆干丁絞肉毛豆蒜 | 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 |  |
| 29 | 五 | Q5 | 晶米飯 | 米 | 蘑菇燜雞 | 生雞丁洋蔥蘑菇 | 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 |

說明

1. 為符合每月第一周的周二吃大雞腿，故將N2主菜調整為美味大雞腿。

2. 因周一無法供應豆腐，故將N1與N2的副菜一對調；Q1副菜二食材中的豆腐調整為油豆腐4.5公斤。

M**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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  | M5 |
| 主  食 |  |  |  |  | 晶米飯 |
|  |  |  |  | 米11公斤 |
| 主  菜 |  |  |  |  | 茄汁燉雞 |
|  |  |  |  | 雞丁9公斤  洋蔥1公斤  紅蘿蔔0.5公斤  蕃茄醬 |
| 副  菜  一 |  |  |  |  | 芹香肉絲 |
|  |  |  |  | 西洋芹菜4公斤  肉絲0.6公斤  紅蘿蔔1公斤  木耳絲10公克 |
| 副  菜  二 |  |  |  |  | 肉茸燜筍 |
|  |  |  |  | 絞肉0.6公斤  桶筍6公斤 |
| 季  節  時  蔬 |  |  |  |  | 季節時蔬 |
|  |  |  |  | 時蔬10公斤 |
| 湯  品  類 |  |  |  |  | 紫菜小魚湯 |
|  |  |  |  | 紫菜10公克  小魚乾10公克  薑10公克 |
| 主食類(份) |  |  |  |  | 6.5 |
| 蔬菜類(份) |  |  |  |  | 1.8 |
| 豆魚肉蛋類(份) |  |  |  |  | 2.3 |
| 油脂類(份) |  |  |  |  | 2.8 |
| 熱量(大卡) |  |  |  |  | 779 |

**N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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | N1 | N2 | N3 | N4 | N5 |
| 主  食 | 糙米飯 | Q米飯 | 小米飯 | 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  小米0.4公斤 | 濕麵條18公斤 | 米11公斤 |
| 主  菜 | 醬燒豬排 | 美味大雞腿 | 沙茶干絲 | 美味翅小腿 | 魚香肉絲 |
| 里肌肉排100片 | 骨腿100支  (150g/支)  薑10公克 | 干絲3公斤  蔬菜1公斤  沙茶醬 | 翅小腿200個 | 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 | 玉米三色 | 高昇豆腐 | 蕃茄炒蛋 | 義大利肉醬 | 醬拌干條 |
| 玉米粒2公斤  馬鈴薯4公斤  蛋0.6公斤  青豆仁0.1公斤 | 豆腐4公斤  蔬菜2公斤  紅蘿蔔0.5公斤 | 蛋5.5公斤  蕃茄3公斤  蔥10公克 | 洋蔥6公斤  絞肉1.2公斤  紅蘿蔔0.3公斤  黑胡椒 | 豆干4.5公斤  西洋芹菜1公斤 |
| 副  菜  二 | 菇魯玉菜 | 肉絲海茸 | 木樨圓蒲 | 小餐包 | 毛豆冬瓜 |
| 什錦菇1公斤  高麗菜3公斤  麵腸1公斤 | 海茸6公斤  肉絲0.6公斤  九層塔10公克 | 蒲瓜6公斤  紅蘿蔔0.5公斤  木耳絲10公克 | 小餐包100個 | 冬瓜6公斤  毛豆仁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 | 帶芽蛋花湯 | 健康瓜湯 | 滑嫩仙草湯/燒仙草 | 鄉村濃湯 | 針菇鮮湯 |
| 蛋0.6公斤  海帶芽10公克  大骨0.6公斤  薑10公克 | 時瓜5公斤  大骨0.6公斤 | 仙草4公斤  糖1公斤 | 三色丁4公斤  蛋0.6公斤 | 肉絲0.6公斤  金針菇0.3公斤  蔬菜2公斤 |
| 主食類(份) | 5.5 | 6.2 | 6.7 | 7 | 5.5 |
| 蔬菜類(份) | 1.8 | 2.2 | 1.4 | 2 | 2.3 |
| 豆魚肉蛋類(份) | 2.9 | 2.5 | 1.9 | 2.5 | 3.4 |
| 油脂類(份) | 2.8 | 2.7 | 2.8 | 2.7 | 2.5 |
| 熱量(大卡) | 755 | 778 | 774 | 828 | 790 |

**O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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 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 | 照燒雞 | 關東蔬煮 | 地瓜排骨 | 咖哩雞 |
| 黃金魚排100片 | 生雞丁9公斤  薑10公克 | 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 | 蛋5.5公斤  菜脯1公斤  蔥0.5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 |

**P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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 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 | 茶香雞翅 | 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 | 雞翅100支  紅茶滷包 | 蛋5.5公斤  紅蘿蔔0.3公斤  西洋芹菜0.2公斤 | 生雞丁9公斤  薑10公克 | 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  番茄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 |

**Q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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 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 | 番茄炒蛋 | 醡醬佐干 | 時瓜麵線 |
| 豆芽5公斤  肉絲0.6公斤  紅蘿蔔0.5公斤  韭菜10公克 | 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  番茄3公斤  蔥10公克 | 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4.5公斤  柴魚片  紅蘿蔔0.5公斤  青豆仁0.5公斤 | 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  西洋芹菜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 |

103學年度05月國民小學葷食菜單-香香

電話：03-8526000 傳真：03-8526694 地址：花蓮縣吉安鄉吉興一街412巷4號

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 星期 | 循環 | 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 | 湯品  食材明細 | 全穀  根莖 | 蔬菜 | 豆魚  肉蛋 | 油脂  堅果  種子 | 熱量 | 水果 |
| 1 | 五 | M5 | 晶米飯 | 米 | 茄汁燉雞 | 生雞丁 洋蔥 | 芹香肉絲 | 洋芹肉絲紅蘿蔔木耳絲 | 時蔬 | 紫菜小魚湯 | 紫菜 小魚乾 薑絲 | 6.5 | 1.8 | 2.3 | 2.3 | 779 | V |
| 4 | 一 | N1 | 糙米飯 | 米 糙米 | 醬燒豬排 | 里肌肉排 | 玉米三色 | 玉米粒蛋馬鈴薯青豆仁 | 時蔬 | 帶芽蛋花湯 | 蛋海帶芽大骨薑 | 5.5 | 1.8 | 2.9 | 2.8 | 755 |  |
| 5 | 二 | N2 | Q米飯 | 米 | 美味大雞腿 | 大雞腿\*1 | 高昇豆腐 | 豆腐蔬菜紅蘿蔔 | 時蔬 | 健康瓜湯 | 時瓜大骨 | 6.2 | 2.2 | 2.5 | 2.7 | 778 | V |
| 6 | 三 | N3 | 小米飯 | 米 小米 | 沙茶干絲 | 干絲蔬菜沙茶醬 | 番茄炒蛋 | 番茄蔥蛋 | 時蔬 | 滑嫩仙草湯 | 仙草糖 | 6.7 | 1.4 | 1.9 | 2.8 | 774 |  |
| 7 | 四 | N4 | 義式特餐 | 麵條 | 美味翅小腿 | 翅小腿 | 義大利肉醬 | 絞肉洋蔥紅蘿蔔黑胡椒 | 時蔬 | 鄉村濃湯 | 三色丁 蛋 | 7 | 2 | 2.5 | 2.7 | 828 |  |
| 8 | 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 | 金針菇 肉絲蔬菜 | 5.5 | 2.3 | 3.4 | 2.5 | 790 | V |
| 11 | 一 | O1 | 糙米飯 | 米 糙米 | 黃金魚排 | 魚排 | 絞肉筍丁 | 絞肉 筍丁蒜 | 時蔬 | 番茄蛋花湯 | 番茄蛋蔬菜 | 5.7 | 2.6 | 2.4 | 2.8 | 751 |  |
| 12 | 二 | O2 | Q米飯 | 米 | 照燒雞 | 生雞丁 薑 | 海絲豆芽 | 海絲豆芽肉絲紅蘿蔔 | 時蔬 | 肉片時瓜湯 | 時瓜 肉片 | 5.5 | 2 | 3.5 | 2.6 | 814 | V |
| 13 | 三 | O3 | 糙米飯 | 米 糙米 | 關東蔬煮 | 白蘿蔔小油泡紅蘿蔔柴魚 | 菜脯蛋 | 蛋 菜脯蔥 | 時蔬 | 綠豆湯 | 綠豆糖 | 6.59 | 1.9 | 1.8 | 2.6 | 783 |  |
| 14 | 四 | O4 | 炊粉特餐 | 濕炊粉油蔥酥 | 地瓜排骨 | 肉丁排骨地瓜蒜 | 玉菜肉燥 | 高麗菜絞肉紅蘿蔔黑木耳 | 時蔬 | 養生菇湯 | 白菜鮮姑大骨 | 5.7 | 1.4 | 3.5 | 2.5 | 789 |  |
| 15 | 五 | O5 | 晶米飯 | 米 | 咖哩雞 | 生雞丁馬鈴薯紅蘿蔔洋蔥 | 香菇油腐 | 油豆腐乾香菇紅蘿蔔 | 時蔬 | 紫菜蛋花湯 | 蛋乾紫菜 | 6 | 2 | 3.4 | 2.5 | 817 | V |
| 18 | 一 | P1 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香菇肉燥 | 絞肉 時瓜乾香菇蒜 | 混炒瓜粒 | 時瓜蛋紅蘿蔔 | 時蔬 | 四神湯 | 四神肉角 | 6 | 2.4 | 2.5 | 2.7 | 770 |  |
| 19 | 二 | P2 | Q米飯 | 米 | 茶香雞翅 | 雞翅紅茶滷包 | 粉絲煲 | 冬粉絞肉紅蘿蔔九層塔 | 時蔬 | 美味瓜湯 | 時瓜大骨 | 6.3 | 2 | 2.6 | 2.6 | 783 | V |
| 20 | 三 | P3 | 紫米飯 | 米 紫米 | 芙蓉蒸/炒蛋 | 蛋紅蘿蔔芹菜 | 羅漢齋滷 | 白菜小麥條紅蘿蔔乾香菇蒜 | 時蔬 | 枸杞銀耳湯 | 白木耳枸杞糖 | 6.7 | 1.9 | 1.6 | 2.9 | 769 |  |
| 21 | 四 | P4 | 炒飯特餐 | 米絞肉洋蔥 | 醬燒雞 | 生雞丁薑 | 洋芋肉絲 | 洋芋肉絲紅蘿蔔 | 時蔬 | 青菜蛋花湯 | 蔬菜 蛋 | 6.6 | 1.6 | 3.2 | 2.7 | 842 |  |
| 24 | 五 | P5 | 晶米飯 | 米 | 回鍋肉絲 | 肉絲高麗菜洋蔥蒜 | 金玉肉末 | 玉米粒絞肉三色丁 | 時蔬 | 雙冬湯 | 筍條鮮菇大骨 | 6 | 1.9 | 3.5 | 2.5 | 822 | V |
| 25 | 一 | Q1 | 糙米飯 | 米 糙米 | 海結滷肉 | 肉丁海結紅蘿蔔薑 | 銀芽肉絲 | 肉絲豆芽紅蘿蔔韭菜 | 時蔬 | 青蔬番茄湯 | 蔬菜番茄大骨 | 5.5 | 1.5 | 3.9 | 2.5 | 810 |  |
| 26 | 二 | Q2 | Q米飯 | 米 | 蔥燒雞 | 生雞丁蔬菜蔥 | 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 | 6 | 2.4 | 2.9 | 2.6 | 794 | V |
| 27 | 三 | Q3 | 芝麻飯 | 米 黑芝麻 | 南洋咖哩 | 百頁洋蔥紅蘿蔔南瓜 | 蕃茄炒蛋 | 蛋 番茄蔥 | 時蔬 | 冬瓜麥仁湯 | 麥仁冬瓜糖磚糖 | 7.2 | 1.8 | 1.4 | 2.8 | 781 |  |
| 28 | 四 | Q4 | 麵食特餐 | 麵條 | 柳葉魚 | 柳葉魚 | 醡醬佐干 | 豆干丁絞肉毛豆蒜 | 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 |  |
| 29 | 五 | Q5 | 晶米飯 | 米 | 蘑菇燜雞 | 生雞丁洋蔥蘑菇 | 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 | 6.5 | 2.1 | 2.5 | 2.6 | 792 |  |

說明

1.為符合每月第一周的周二吃大雞腿，故將N2主菜調整為美味大雞腿。

2. 因周一無法供應豆腐，故將N1與N2的副菜一對調。

**M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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  | M5 |
| 主  食 |  |  |  |  | 晶米飯 |
|  |  |  |  | 米9公斤 |
| 主  菜 |  |  |  |  | 茄汁燉雞 |
|  |  |  |  | 雞丁9公斤  洋蔥1公斤  紅蘿蔔0.5公斤  蕃茄醬 |
| 副  菜  一 |  |  |  |  | 芹香肉絲 |
|  |  |  |  | 西洋芹菜4公斤  肉絲0.6公斤  紅蘿蔔1公斤  木耳絲10公克 |
| 季  節  時  蔬 |  |  |  |  | 季節時蔬 |
|  |  |  |  | 時蔬10公斤 |
| 湯  品  類 |  |  |  |  | 紫菜小魚湯 |
|  |  |  |  | 紫菜10公克  小魚乾10公克  薑10公克 |
| 主食類(份) |  |  |  |  | 5.5 |
| 蔬菜類(份) |  |  |  |  | 1.2 |
| 豆魚肉蛋類(份) |  |  |  |  | 2.1 |
| 油脂類(份) |  |  |  |  | 2.7 |
| 熱量(大卡) |  |  |  |  | 678 |

**N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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | N1 | N2 | N3 | N4 | N5 |
| 主  食 | 糙米飯 | Q米飯 | 小米飯 | 義式特餐 | 晶米飯 |
| 米9公斤  糙米0.4公斤 | 米9公斤 | 米9公斤  小米0.4公斤 | 濕麵條15公斤 | 米9公斤 |
| 主  菜 | 醬燒豬排 | 美味大雞腿 | 沙茶干絲 | 美味翅小腿 | 魚香肉絲 |
| 里肌肉排100片 | 骨腿100支  (150g/支)  薑10公克 | 干絲3公斤  蔬菜1公斤  沙茶醬 | 翅小腿200個 | 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 | 玉米三色 | 高昇豆腐 | 蕃茄炒蛋 | 義大利肉醬 | 醬拌干條 |
| 玉米粒2公斤  馬鈴薯4公斤  蛋0.6公斤  青豆仁0.1公斤 | 豆腐4公斤  蔬菜2公斤  紅蘿蔔0.5公斤 | 蛋5.5公斤  蕃茄3公斤  蔥10公克 | 洋蔥6公斤  絞肉1.2公斤  紅蘿蔔0.3公斤  黑胡椒 | 豆干4.5公斤  西洋芹菜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 | 帶芽蛋花湯 | 健康瓜湯 | 滑嫩仙草湯/燒仙草 | 鄉村濃湯 | 針菇鮮湯 |
| 蛋0.6公斤  海帶芽10公克  大骨0.6公斤  薑10公克 | 時瓜5公斤  大骨0.6公斤 | 仙草4公斤  糖1公斤 | 三色丁4公斤  蛋0.6公斤 | 肉絲0.6公斤  金針菇0.3公斤  蔬菜2公斤 |
| 主食類(份) | 4.5 | 5.2 | 4.7 | 5 | 4.5 |
| 蔬菜類(份) | 1.2 | 1.6 | 1.4 | 2 | 1.7 |
| 豆魚肉蛋類(份) | 2.8 | 2.3 | 1.9 | 2.5 | 3.3 |
| 油脂類(份) | 2.7 | 2.7 | 3.1 | 2.8 | 2.5 |
| 熱量(大卡) | 661 | 681 | 651 | 697 | 700 |

**O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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 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 | 照燒雞 | 關東蔬煮 | 地瓜排骨 | 咖哩雞 |
| 黃金魚排100片 | 生雞丁9公斤  薑10公克 | 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 | 蛋5.5公斤  菜脯1公斤  蔥0.3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 |

**P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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 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 | 茶香雞翅 | 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 | 雞翅100支  紅茶滷包 | 蛋5.5公斤  紅蘿蔔0.3公斤  西洋芹0.2公斤 | 生雞丁9公斤  薑10公克 | 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 |

**Q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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 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 |
| 豆芽5公斤  肉絲0.6公斤  紅蘿蔔0.5公斤  韭菜10公克 | 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10公克 | 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 |