**103學年度國民中學6月循環菜單(馨儂)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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** | **一** | **A1** | 糙米飯 | 米 糙米 | 地瓜燒肉 | 肉丁 地瓜 紅蘿蔔 | 蛋香刈薯 | 刈薯 蛋 紅蘿蔔 | 粉絲煲 | 冬粉 絞肉 小黃瓜 木耳絲 | 時蔬 | 針菇肉絲湯 | 肉絲 金針菇 蔬菜 | 6.7 | 1.9 | 2.5 | 2.6 | 801 |  |
| **2** | **二** | **A2** | Q米飯 | 米 | 美味大雞腿 | 骨腿 薑 | 鐵板豆腐 | 豆腐 筍片 紅蘿蔔 青椒 | 玉菜肉絲 | 玉菜 肉絲 紅蘿蔔 | 時蔬 | 健康瓜湯 | 冬瓜 大骨 紅蘿蔔 | 5.5 | 2.2 | 4.5 | 2.7 | 877 | V |
| **3** | **三** | **A3** | 紫米飯 | 米 黑糯米 | 沙茶干絲 | 干絲 芹菜 紅蘿蔔 | 菜脯炒蛋 | 蛋 菜脯 蔥 | 腐皮白玉 | 白蘿蔔 紅蘿蔔 豆皮 | 時蔬 | 仙草蜜 | 仙草 糖 | 6.6 | 1.8 | 1.7 | 2.7 | 758 |  |
| **4** | **四** | **A4** | 炒飯特餐 | 米 洋蔥 絞肉 三色豆 | 美味翅小腿 | 翅小腿 | 鮮瓜肉片 | 時瓜 肉片 紅蘿蔔 | 塔香海根 | 海根 肉絲 九層塔 | 時蔬 | 南瓜濃湯 | 南瓜 紅蘿蔔 蛋 | 6.2 | 2.2 | 2.7 | 2.8 | 798 |  |
| **5** | **五** | **A5** | 晶米飯 | 米 | 磨菇肉絲 | 肉絲 洋蔥 蘑菇 | 彩衣玉米 | 玉米粒 馬鈴薯 蛋 紅蘿蔔 | 醬拌干片 | 豆干片 韭菜 紅蘿蔔 | 時蔬 | 蔬菜肉片湯 | 蔬菜 肉片 紅蘿蔔 | 6.4 | 1.8 | 3.4 | 2.4 | 835 | V |
| **8** | **一** | **B1** | 糙米飯 | 米 糙米 | 筍干燒肉 | 肉丁 筍干 | 麻婆豆腐 | 豆腐 絞肉 三色豆 | 芹香豆芽 | 豆芽菜 肉絲 芹菜 | 時蔬 | 紫菜蛋花湯 | 蛋 紫菜 薑 | 5.5 | 1.8 | 4 | 2.8 | 776 |  |
| **9** | **二** | **B2** | Q米飯 | 米 | 咖哩雞 | 雞丁 馬鈴薯 洋蔥 紅蘿蔔 | 三絲粉皮 | 粉皮 蔬菜 紅蘿蔔 木耳絲 | 蛋香瓜粒 | 時瓜 蛋 | 時蔬 | 青菜小魚湯 | 蔬菜 小魚乾 紅蘿蔔 薑 | 6 | 2.2 | 3 | 2.6 | 802 | V |
| **10** | **三** | **B3** | 小米飯 | 米 小米 | 羅漢齋滷 | 大白菜 腐皮 乾香菇 紅蘿蔔 | 木須炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 木耳絲 韭菜 | 甘薯塊香 | 地瓜 | 時蔬 | 紫米麥仁湯 | 紫米 麥仁 糖 | 7.4 | 1.7 | 1.6 | 2.9 | 811 |  |
| **11** | **四** | **B4** | 炊粉特餐 | 濕炊粉 油蔥酥 | 黃金魚排 | 魚排 | 肉燥肆寶 | 高麗菜 絞肉 紅蘿蔔 芹菜 | 包餡包子 | 包餡包子 | 時蔬 | 肉絲羹湯 | 筍絲 肉絲 蛋 木耳絲 紅蘿蔔 | 6.8 | 1.9 | 1.5 | 2.8 | 744 |  |
| **12** | **五** | **B5** | 晶米飯 | 米 | 茄汁燒雞 | 雞丁 洋蔥 蕃茄 青椒 蕃茄醬 | 巧燒豆干 | 豆干 白芝麻 | 肉絲瓜條 | 時瓜 肉絲 紅蘿蔔 | 時蔬 | 榨菜粉絲湯 | 榨菜 粉絲 肉絲 紅蘿蔔 | 5.5 | 2 | 3.5 | 2.6 | 795 | V |
| **15** | **一** | **C1** | 糙米飯 | 米 糙米 | 京都排骨 | 肉丁 排骨 豆薯 | 芹香小炒 | 豆干片 紅蘿蔔 芹菜 | 鮮菇玉菜 | 什錦菇 高麗菜 | 時蔬 | 四神湯 | 四神湯 肉角 | 6 | 2.1 | 3.3 | 2.4 | 807 |  |
| **16** | **二** | **C2** | Q米飯 | 米 | 茶香棒腿 | 棒棒腿 | 西滷菜 | 白菜 蛋 紅蘿蔔 木耳絲 毛豆仁 | 肉絲銀蘿 | 白蘿蔔 肉絲 紅蘿蔔 | 時蔬 | 金茸海裙湯 | 海裙菜 金針菇 大骨 | 5.7 | 2.7 | 2.6 | 2.6 | 759 | V |
| **17** | **三** | **C3** | 糙米飯 | 米 糙米 | 芙蓉蒸/炒蛋 | 蛋 芹菜 紅蘿蔔 | 酸菜豆包 | 酸菜 豆包 | 田園燉菜 | 馬鈴薯 蔬菜 綜合菇 | 時蔬 | 綠豆湯 | 綠豆 糖 | 7.7 | 1.4 | 1.5 | 2.8 | 813 |  |
| **18** | **四** | **C4** | 炒飯特餐 | 米 洋蔥 絞肉 三色丁 | 柳葉魚 | 柳葉魚 | 金玉肉末 | 絞肉 玉米 紅蘿蔔 | 肉片什滷 | 時瓜 肉片 紅蘿蔔 | 時蔬 | 味噌湯 | 豆腐 蔬菜 味噌 | 6.1 | 1.7 | 2.6 | 2.9 | 776 |  |
| **19** | **五** | **C5** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **22** | **一** | **D1** | 糙米飯 | 米 糙米 | 瓜仔肉 | 絞肉 碎瓜 | 芹香粉絲 | 冬粉 絞肉 芹菜 紅蘿蔔 木耳絲 | 時瓜肉片 | 時瓜 肉片 紅蘿蔔 | 時蔬 | 蕃茄蛋花湯 | 蔬菜 蕃茄 蛋 | 6.3 | 1.7 | 3 | 2.6 | 805 |  |
| **23** | **二** | **D2** | Q米飯 | 米 | 五香滷排 | 腿排 | 咖哩洋芋 | 馬鈴薯 洋蔥 紅蘿蔔 咖哩粉 | 毛豆干丁 | 豆干丁 毛豆 | 時蔬 | 三絲湯 | 白蘿蔔 紅蘿蔔 木耳絲 大骨 | 6.1 | 1.5 | 3.5 | 2.9 | 837 | V |
| **24** | **三** | **D3** | 紫米飯 | 米 黑糯米 | 塔香豆包 | 豆包 乾香菇 九層塔 | 木須炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 韭菜 木耳絲 | 津白玉燒 | 大白菜 金針菇 紅蘿蔔 | 時蔬 | 枸杞銀耳湯 | 濕白木耳 枸杞 糖 | 6.7 | 1.5 | 2 | 2.8 | 784 |  |
| **25** | **四** | **D4** | 義式特餐 | 濕麵條 | 美味雞翅 | 雞翅 | 義大利肉醬 | 洋蔥 絞肉 紅蘿蔔 蕃茄醬 | 小餐包 | 小餐包 | 時蔬 | 鄉村濃湯 | 三色丁 蛋 | 7 | 2 | 2.5 | 2.7 | 828 |  |
| **26** | **五** | **D5** | 晶米飯 | 米 | 海結滷肉 | 肉丁 海帶結 | 肉絲瓜粒 | 食瓜 肉絲 紅蘿蔔 | 紅燒豆腐 | 豆腐 絞肉 三色豆 | 時蔬 | 鮮味蔬湯 | 時蔬 大骨 紅蘿蔔 | 5.7 | 1.8 | 3.5 | 2.5 | 799 | V |
| **29** | **一** | **E1** | 糙米飯 | 米 糙米 | 茄汁肉絲 | 肉絲 蕃茄 洋蔥 | 芹香小炒 | 豆干片 紅蘿蔔 芹菜 | 金珠翠玉 | 玉米粒 青豆仁 紅蘿蔔 蛋 | 時蔬 | 冬菜金絲湯 | 紅麵線 白菜 冬菜 大骨 | 6.1 | 1.8 | 3 | 2.5 | 790 |  |
| **30** | **二** | **E2** | Q米飯 | 米 | 宮保雞丁 | 雞丁 青蔬 油花生 紅蘿蔔 | 羅勒海茸 | 海茸 肉絲 九層塔 | 沙茶寬粉 | 寬粉 絞肉 小黃瓜 | 時蔬 | 薑絲冬瓜湯 | 冬瓜 大骨 紅蘿蔔 | 6.3 | 2 | 2.6 | 2.6 | 783 | V |
|  | **三** |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 時蔬 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **四** |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 時蔬 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **五** |  |  | 米 |  |  |  |  |  |  | 時蔬 |  |  |  |  |  |  |  |  |

**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 | 6月1日 | 6月2日 | 6月3日 | 6月4日 | 6月5日 |
| 星期 | 一 | 二 | 三 | 四 | 五 |
|  | A1 | A2 | A3 | A4 | A5 |
| 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公斤黑糯米0.4公斤 | 米12公斤洋蔥1公斤絞肉0.6公斤三色丁0.5公斤 | 米11公斤 |
| 主菜 | 地瓜燒肉 | 美味大雞腿 | 沙茶干絲 | 美味翅小腿 | 磨菇肉絲 |
| 肉丁6公斤地瓜2公斤紅蘿蔔0.5公斤蒜10公克 | 骨腿100支(150g/支)薑10公克 | 干絲3公斤芹菜0.5公斤紅蘿蔔0.5公斤 | 翅小腿200支 | 肉絲6公斤洋蔥3公斤蘑菇0.3公斤 |
| 副菜一 | 蛋香刈薯 | 鐵板豆腐 | 菜脯炒蛋 | 鮮瓜肉片 | 彩衣玉米 |
| 刈薯5公斤蛋1公斤紅蘿蔔0.5公斤 | 豆腐4.2公斤筍片0.6公斤紅蘿蔔0.4公斤青椒0.1公斤 | 蛋5.5公斤菜脯1公斤蔥0.3公斤 | 時瓜6公斤肉片1公斤紅蘿蔔0.5公斤 | 玉米粒2.5公斤馬鈴薯4公斤蛋0.6公斤紅蘿蔔0.5公斤 |
| 副菜二 | 粉絲煲 | 玉菜肉絲 | 腐皮白玉 | 塔香海根 | 醬拌干片 |
| 冬粉1.6公斤絞肉0.6公斤小黃瓜0.6公斤木耳絲10公克 | 玉菜5公斤肉絲0.6公斤紅蘿蔔0.5公斤 | 白蘿蔔5公斤紅蘿蔔1公斤豆皮0.3公斤 | 海根6公斤肉絲0.6公斤九層塔10公克 | 豆干片4.5公斤韭菜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 | 針菇肉絲湯 | 健康瓜湯 | 仙草蜜 | 南瓜濃湯 | 蔬菜肉片湯 |
| 肉絲0.6公斤金針菇0.6公斤蔬菜2公斤 | 冬瓜5公斤大骨0.6公斤紅蘿蔔0.5公斤 | 仙草4公斤糖1公斤 | 南瓜2公斤紅蘿蔔0.5公斤蛋0.6公斤 | 蔬菜3公斤肉片0.6公斤紅蘿蔔0.5公斤 |
| 主食類(份) | 6.7 | 5.5 | 6.6 | 6.2 | 6.4 |
| 蔬菜類(份) | 1.9 | 2.2 | 1.8 | 2.2 | 1.8 |
| 豆魚肉蛋類(份) | 2.5 | 4.5 | 1.7 | 2.7 | 3.4 |
| 油脂類(份) | 2.6 | 2.7 | 2.7 | 2.8 | 2.4 |
| 熱量(大卡) | 801 | 877 | 758 | 798 | 835 |

**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 | 6月8日 | 6月9日 | 6月10日 | 6月11日 | 6月12日 |
| 星期 | 一 | 二 | 三 | 四 | 五 |
|  | B1 | B2 | B3 | B4 | B5 |
| 主食 | 糙米飯 | Q米飯 | 小米飯 | 炊粉特餐 | 晶米飯 |
| 米11公斤糙米0.4公斤 | 米11公斤 | 米11公斤小米0.4公斤 | 濕炊粉15公斤油蔥酥10公克 | 米11公斤 |
| 主菜 | 筍干燒肉 | 咖哩雞 | 羅漢齋滷 | 黃金魚排 | 茄汁燒雞 |
| 肉丁6公斤筍干2公斤蒜10公克 | 生雞丁9公斤馬鈴薯2.7公斤洋蔥2公斤紅蘿蔔0.5公斤 | 大白菜7公斤腐皮0.3公斤乾香菇10公克紅蘿蔔0.5公斤蒜10公克 | 魚排100片 | 生雞丁9公斤洋蔥2公斤番茄0.5公斤青椒0.3公斤蕃茄醬 |
| 副菜一 | 麻婆豆腐 | 三絲粉皮 | 木須炒蛋 | 肉燥肆寶 | 巧燒豆干 |
| 豆腐6公斤絞肉0.6公斤三色豆1公斤 | 粉皮1.6公斤蔬菜1公斤紅蘿蔔0.5公斤木耳絲10公克 | 蛋5.5公斤紅蘿蔔3公斤木耳絲10公克韭菜0.1公斤 | 高麗菜3公斤絞肉2公斤紅蘿蔔0.5公斤芹菜0.1公斤 | 豆干4.5公斤白芝麻1公克 |
| 副菜二 | 芹香豆芽 | 蛋香瓜粒 | 甘薯塊香 | 包餡包子 | 肉絲瓜條 |
| 豆芽菜5公斤肉絲0.6公斤芹菜0.5公斤紅蘿蔔0.5公斤 | 時瓜6.5公斤蛋0.6公斤 | 地瓜6公斤 | 包餡包子100個 | 時瓜7公斤肉絲0.6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 | 紫菜蛋花湯 | 青菜小魚湯 | 紫米麥仁湯 | 肉絲羹湯 | 榨菜粉絲湯 |
| 蛋0.6公斤乾紫菜10公克薑10公克 | 蔬菜3公斤小魚乾10公克紅蘿蔔0.5公斤薑10公克 | 紫米0.5公斤麥仁2公斤糖1公斤 | 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1公斤粉絲0.4公斤肉絲0.6公斤紅蘿蔔0.5公斤 |
| 主食類(份) | 5.5 | 6 | 7.4 | 6.8 | 5.5 |
| 蔬菜類(份) | 1.8 | 2.2 | 1.7 | 1.9 | 2 |
| 豆魚肉蛋類(份) | 4 | 3 | 1.6 | 1.5 | 3.5 |
| 油脂類(份) | 2.8 | 2.6 | 2.9 | 2.8 | 2.6 |
| 熱量(大卡) | 776 | 802 | 811 | 744 | 795 |

**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 | 6月15日 | 6月16日 | 6月17日 | 6月18日 | 6月19日 |
| 星期 | 一 | 二 | 三 | 四 | 五 |
|  | C1 | C2 | C3 | C4 |  |
| 主食 | 糙米飯 | Q米飯 | 糙米飯 | 炒飯特餐 |  |
| 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公斤洋蔥1公斤絞肉0.6公斤三色丁0.5公斤 |  |
| 主菜 | 京都排骨 | 茶香棒腿 | 芙蓉蒸/炒蛋 | 柳葉魚 |  |
| 肉丁3公斤排骨3公斤豆薯2公斤蒜10公克 | 棒棒腿100支薑10公克 | 蛋5.5公斤紅蘿蔔0.3公斤芹菜0.2公斤 | 柳葉魚(65公克/人) |  |
| 副菜一 | 芹香小炒 | 西滷菜 | 酸菜豆包 | 金玉肉末 |  |
| 豆干片3.6公斤紅蘿蔔1公斤芹菜2公斤 | 白菜5公斤蛋0.6公斤紅蘿蔔0.5公斤木耳絲10公克毛豆仁0.4公斤 | 酸菜3公斤豆包4公斤薑10公克 | 絞肉0.6公斤玉米4公斤紅蘿蔔0.5公斤蒜10公克 |  |
| 副菜二 | 鮮菇玉菜 | 肉絲銀蘿 | 田園燉菜 | 肉片什滷 |  |
| 什錦菇1公斤高麗菜5公斤 | 白蘿蔔5公斤肉絲1公斤紅蘿蔔0.5公斤 | 馬鈴薯2公斤蔬菜2公斤綜合菇0.6公斤 | 肉片1公斤時瓜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 |  |
| 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 | 金茸海裙湯 | 綠豆湯 | 味噌湯 |  |
| 四神1公斤肉角0.6公斤 | 海裙菜10公克金針菇0.5公斤大骨0.6公斤 | 綠豆2公斤糖1公斤 | 豆腐2公斤蔬菜2公斤味噌1公斤 |  |
| 主食類(份) | 6 | 5.7 | 7.7 | 6.1 |  |
| 蔬菜類(份) | 2.1 | 2.7 | 1.4 | 1.7 |  |
| 豆魚肉蛋類(份) | 3.3 | 2.6 | 1.5 | 2.6 |  |
| 油脂類(份) | 2.4 | 2.6 | 2.8 | 2.9 |  |
| 熱量(大卡) | 807 | 759 | 813 | 776 |  |

**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 | 6月22日 | 6月23日 | 6月24日 | 6月25日 | 6月26日 |
| 星期 | 一 | 二 | 三 | 四 | 五 |
|  | D1 | D2 | D3 | D4 | D5 |
| 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公斤黑糯米0.4公斤 | 濕麵條18公斤 | 米11公斤 |
| 主菜 | 瓜仔肉 | 五香滷排 | 塔香豆包 | 美味雞翅 | 海結滷肉 |
| 絞肉6公斤碎瓜1公斤蒜10克 | 腿排100個 | 豆包4公斤乾香菇10公克九層塔10公克 | 雞翅100支 | 肉丁6公斤海帶結2公斤 |
| 副菜一 | 芹香粉絲 | 咖哩洋芋 | 木須炒蛋 | 義大利肉醬 | 肉絲瓜粒 |
| 冬粉1.6公斤絞肉0.6公斤芹菜0.5公斤紅蘿蔔1公斤木耳絲10公克 | 馬鈴薯7公斤洋蔥1公斤紅蘿蔔0.5公斤咖哩粉 | 蛋5.5公斤紅蘿蔔3公斤韭菜0.1公斤木耳絲10公克 | 洋蔥6公斤絞肉1.5公斤紅蘿蔔0.3公斤蕃茄醬 | 食瓜6公斤肉絲0.5公斤紅蘿蔔0.5公斤薑10公克 |
| 副菜二 | 時瓜肉片 | 毛豆干丁 | 津白玉燒 | 小餐包 | 紅燒豆腐 |
| 時瓜6公斤肉片0.6公斤紅蘿蔔0.5公斤 | 豆干丁4.5公斤毛豆0.5公斤 | 大白菜5公斤金針菇0.1公斤紅蘿蔔0.5公斤 | 小餐包100個 | 豆腐6公斤絞肉0.6公斤三色豆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 | 三絲湯 | 枸杞銀耳湯 | 鄉村濃湯 | 鮮味蔬湯 |
| 蔬菜1公斤蕃茄1公斤蛋0.6公斤 | 白蘿蔔2公斤大骨0.6公斤紅蘿蔔0.5公斤木耳絲10公克 | 濕白木耳1公斤枸杞5公克糖1公斤 | 三色丁4公斤蛋0.6公斤 | 蔬菜4公斤大骨0.6公斤紅蘿蔔0.5公斤 |
| 主食類(份) | 6.3 | 6.1 | 6.7 | 7 | 5.7 |
| 蔬菜類(份) | 1.7 | 1.5 | 1.5 | 2 | 1.8 |
| 豆魚肉蛋類(份) | 3 | 3.5 | 2 | 2.5 | 3.5 |
| 油脂類(份) | 2.6 | 2.9 | 2.8 | 2.7 | 2.5 |
| 熱量(大卡) | 805 | 837 | 784 | 828 | 799 |

**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 | 6月29日 | 6月30日 |  |  |  |
| 星期 | 一 | 二 | 三 | 四 | 五 |
|  | E1 | E2 |  |  |  |
| 主食 | 糙米飯 | Q米飯 |  |  |  |
| 米11公斤糙米0.4公斤 | 米11公斤 |  |  |  |
| 主菜 | 茄汁肉絲 | 宮保雞丁 |  |  |  |
| 肉絲6公斤蕃茄1公斤洋蔥0.5公斤 | 生雞丁9公斤青蔬1公斤紅蘿蔔1公斤油花生蒜10公克 |  |  |  |
| 副菜一 | 芹香小炒 | 羅勒海茸 |  |  |  |
| 豆干片3.6公斤紅蘿蔔1公斤芹菜2公斤 | 海茸5公斤肉絲0.6公斤九層塔10公克 |  |  |  |
| 副菜二 | 金珠翠玉 | 沙茶寬粉 |  |  |  |
| 玉米粒4公斤青豆仁0.5公斤紅蘿蔔0.5公斤蛋0.6公斤 | 寬粉1.6公斤絞肉0.6公斤小黃瓜0.3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 | 冬菜金絲湯 | 薑絲冬瓜湯 |  |  |  |
| 紅麵線0.5公斤白菜2公斤冬菜10公克大骨0.6公斤 | 冬瓜4公斤大骨0.6公斤紅蘿蔔0.5公斤 |  |  |  |
| 主食類(份) | 6.1 | 6.3 |  |  |  |
| 蔬菜類(份) | 1.8 | 2 |  |  |  |
| 豆魚肉蛋類(份) | 3 | 2.6 |  |  |  |
| 油脂類(份) | 2.5 | 2.6 |  |  |  |
| 熱量(大卡) | 790 | 783 |  |  |  |

**103學年度國民小學6月循環菜單(馨儂)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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** | **一** | **A1** | 糙米飯 | 米 糙米 | 地瓜燒肉 | 肉丁 地瓜 紅蘿蔔 | 蛋香刈薯 | 刈薯 蛋 紅蘿蔔 | 時蔬 | 針菇肉絲湯 | 肉絲 金針菇 蔬菜 | 4.9 | 1.9 | 2.3 | 2.6 | 664 |  |
| **2** | **二** | **A2** | Q米飯 | 米 | 美味大雞腿 | 骨腿 薑 | 鐵板豆腐 | 豆腐 筍片 紅蘿蔔 青椒 | 時蔬 | 健康瓜湯 | 冬瓜 大骨 紅蘿蔔 | 4.5 | 1.6 | 4.3 | 2.5 | 771 | V |
| **3** | **三** | **A3** | 紫米飯 | 米 黑糯米 | 沙茶干絲 | 干絲 芹菜 紅蘿蔔 | 菜脯炒蛋 | 蛋 菜脯 蔥 | 時蔬 | 仙草蜜 | 仙草 糖 | 5.6 | 1.3 | 1.7 | 2.6 | 673 |  |
| **4** | **四** | **A4** | 炒飯特餐 | 米 洋蔥 絞肉 三色豆 | 美味翅小腿 | 翅小腿 | 鮮瓜肉片 | 時瓜 肉片 紅蘿蔔 | 時蔬 | 南瓜濃湯 | 南瓜 紅蘿蔔 蛋 | 5.2 | 1.7 | 2.5 | 2.7 | 698 |  |
| **5** | **五** | **A5** | 晶米飯 | 米 | 磨菇肉絲 | 肉絲 洋蔥 蘑菇 | 彩衣玉米 | 玉米粒 馬鈴薯 蛋 紅蘿蔔 | 時蔬 | 蔬菜肉片湯 | 蔬菜 肉片 紅蘿蔔 | 5.4 | 1.7 | 2.3 | 2.4 | 684 | V |
| **8** | **一** | **B1** | 糙米飯 | 米 糙米 | 筍干燒肉 | 肉丁 筍干 | 麻婆豆腐 | 豆腐 絞肉 三色豆 | 時蔬 | 紫菜蛋花湯 | 蛋 紫菜 薑 | 4.5 | 1.2 | 3 | 2.7 | 675 |  |
| **9** | **二** | **B2** | Q米飯 | 米 | 咖哩雞 | 雞丁 馬鈴薯 洋蔥 紅蘿蔔 | 三絲粉皮 | 粉皮 蔬菜 紅蘿蔔 木耳絲 | 時蔬 | 青菜小魚湯 | 蔬菜 小魚乾 紅蘿蔔 薑 | 4.8 | 1.6 | 3.1 | 2.4 | 651 | V |
| **10** | **三** | **B3** | 小米飯 | 米 小米 | 羅漢齋滷 | 大白菜 腐皮 乾香菇 紅蘿蔔 | 木須炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 木耳絲 韭菜 | 時蔬 | 紫米麥仁湯 | 紫米 麥仁 糖 | 5.7 | 1.7 | 1.6 | 2.7 | 687 |  |
| **11** | **四** | **B4** | 炊粉特餐 | 濕炊粉 油蔥酥 | 黃金魚排 | 魚排 | 肉燥肆寶 | 高麗菜 絞肉 紅蘿蔔 芹菜 | 時蔬 | 肉絲羹湯 | 筍絲 肉絲 蛋 木耳絲 紅蘿蔔 | 5.5 | 1.5 | 1.5 | 2.9 | 650 |  |
| **12** | **五** | **B5** | 晶米飯 | 米 | 茄汁燒雞 | 雞丁 洋蔥 蕃茄 青椒 蕃茄醬 | 巧燒豆干 | 豆干 白芝麻 | 時蔬 | 榨菜粉絲湯 | 榨菜 粉絲 肉絲 紅蘿蔔 | 4.5 | 1.3 | 3.3 | 2.5 | 691 | V |
| **15** | **一** | **C1** | 糙米飯 | 米 糙米 | 京都排骨 | 肉丁 排骨 豆薯 | 芹香小炒 | 豆干片 紅蘿蔔 芹菜 | 時蔬 | 四神湯 | 四神湯 肉角 | 5 | 1.8 | 2.4 | 2.4 | 666 |  |
| **16** | **二** | **C2** | Q米飯 | 米 | 茶香棒腿 | 棒棒腿 | 西滷菜 | 白菜 蛋 紅蘿蔔 木耳絲 毛豆仁 | 時蔬 | 金茸海裙湯 | 海裙菜 金針菇 大骨 | 4.7 | 2.2 | 2.3 | 2.7 | 662 | V |
| **17** | **三** | **C3** | 糙米飯 | 米 糙米 | 芙蓉蒸/炒蛋 | 蛋 芹菜 紅蘿蔔 | 酸菜豆包 | 酸菜 豆包 | 時蔬 | 綠豆湯 | 綠豆 糖 | 6.7 | 1 | 1 | 2.6 | 690 |  |
| **18** | **四** | **C4** | 炒飯特餐 | 米 洋蔥 絞肉 三色丁 | 柳葉魚 | 柳葉魚 | 金玉肉末 | 絞肉 玉米 紅蘿蔔 | 時蔬 | 味噌湯 | 豆腐 蔬菜 味噌 | 5.6 | 1.2 | 2.4 | 2.8 | 711 |  |
| **19** | **五** | **C5** |  |  |  |  |  |  | 時蔬 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **22** | **一** | **D1** | 糙米飯 | 米 糙米 | 瓜仔肉 | 絞肉 碎瓜 | 芹香粉絲 | 冬粉 絞肉 芹菜 紅蘿蔔 木耳絲 | 時蔬 | 蕃茄蛋花湯 | 蔬菜 蕃茄 蛋 | 5.3 | 1.6 | 2.3 | 2.5 | 679 |  |
| **23** | **二** | **D2** | Q米飯 | 米 | 五香滷排 | 腿排 | 咖哩洋芋 | 馬鈴薯 洋蔥 紅蘿蔔 咖哩粉 | 時蔬 | 三絲湯 | 白蘿蔔 紅蘿蔔 木耳絲 大骨 | 5.1 | 1.5 | 2.4 | 2.7 | 680 | V |
| **24** | **三** | **D3** | 紫米飯 | 米 黑糯米 | 塔香豆包 | 豆包 乾香菇 九層塔 | 木須炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 韭菜 木耳絲 | 時蔬 | 枸杞銀耳湯 | 濕白木耳 枸杞 糖 | 4.7 | 1.5 | 2 | 2.9 | 652 |  |
| **25** | **四** | **D4** | 義式特餐 | 濕麵條 | 美味雞翅 | 雞翅 | 義大利肉醬 | 洋蔥 絞肉 紅蘿蔔 蕃茄醬 | 時蔬 | 鄉村濃湯 | 三色丁 蛋 | 5 | 2 | 2.5 | 2.4 | 679 |  |
| **26** | **五** | **D5** | 晶米飯 | 米 | 海結滷肉 | 肉丁 海帶結 | 肉絲瓜粒 | 食瓜 肉絲 紅蘿蔔 | 時蔬 | 鮮味蔬湯 | 時蔬 大骨 紅蘿蔔 | 4.7 | 1.2 | 3.4 | 2.5 | 709 | V |
| **29** | **一** | **E1** | 糙米飯 | 米 糙米 | 茄汁肉絲 | 肉絲 蕃茄 洋蔥 | 芹香小炒 | 豆干片 紅蘿蔔 芹菜 | 時蔬 | 冬菜金絲湯 | 紅麵線 白菜 冬菜 大骨 | 4.7 | 1.5 | 3 | 2.6 | 692 |  |
| **30** | **二** | **E2** | Q米飯 | 米 | 宮保雞丁 | 雞丁 青蔬 油花生 紅蘿蔔 | 羅勒海茸 | 海茸 肉絲 九層塔 | 時蔬 | 薑絲冬瓜湯 | 冬瓜 大骨 紅蘿蔔 | 4.5 | 2 | 2.4 | 2.7 | 651 | V |
|  | **三** |  |  |  |  |  |  |  | 時蔬 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **四** |  |  |  |  |  |  |  | 時蔬 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **五** |  |  | 米 |  |  |  |  | 時蔬 |  |  |  |  |  |  |  |  |

**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 | 6月1日 | 6月2日 | 6月3日 | 6月4日 | 6月5日 |
| 星期 | 一 | 二 | 三 | 四 | 五 |
|  | A1 | A2 | A3 | A4 | A5 |
| 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公斤黑糯米0.4公斤 | 米10公斤洋蔥1公斤絞肉0.6公斤三色丁0.5公斤 | 米9公斤 |
| 主菜 | 地瓜燒肉 | 美味大雞腿 | 沙茶干絲 | 美味翅小腿 | 磨菇肉絲 |
| 肉丁6公斤地瓜2公斤紅蘿蔔0.5公斤蒜10公克 | 骨腿100支(150g/支)薑10公克 | 干絲3公斤芹菜0.5公斤紅蘿蔔0.5公斤 | 翅小腿200支 | 肉絲6公斤洋蔥3公斤蘑菇0.3公斤 |
| 副菜一 | 蛋香刈薯 | 鐵板豆腐 | 菜脯炒蛋 | 鮮瓜肉片 | 彩衣玉米 |
| 刈薯5公斤蛋1公斤紅蘿蔔0.5公斤 | 豆腐4.2公斤筍片0.6公斤紅蘿蔔0.4公斤青椒0.1公斤 | 蛋5.5公斤菜脯1公斤蔥0.3公斤 | 時瓜6公斤肉片1公斤紅蘿蔔0.5公斤 | 玉米粒2.5公斤馬鈴薯4公斤蛋0.6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公斤辛香料 | 時蔬10公斤辛香料 | 時蔬10公斤辛香料 | 時蔬10公斤辛香料 | 時蔬10公斤辛香料 |
| 湯品類 | 針菇肉絲湯 | 健康瓜湯 | 仙草蜜 | 南瓜濃湯 | 蔬菜肉片湯 |
| 肉絲0.6公斤金針菇0.6公斤蔬菜2公斤 | 冬瓜5公斤大骨0.6公斤紅蘿蔔0.5公斤 | 仙草4公斤糖1公斤 | 南瓜2公斤紅蘿蔔0.5公斤蛋0.6公斤 | 蔬菜3公斤肉片0.6公斤紅蘿蔔0.5公斤 |
| 主食類(份) | 4.9 | 4.5 | 5.6 | 5.2 | 5.4 |
| 蔬菜類(份) | 1.9 | 1.6 | 1.3 | 1.7 | 1.7 |
| 豆魚肉蛋類(份) | 2.3 | 4.3 | 1.7 | 2.5 | 2.3 |
| 油脂類(份) | 2.6 | 2.5 | 2.6 | 2.7 | 2.4 |
| 熱量(大卡) | 664 | 771 | 673 | 698 | 684 |

**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 | 6月8日 | 6月9日 | 6月10日 | 6月11日 | 6月12日 |
| 星期 | 一 | 二 | 三 | 四 | 五 |
|  | B1 | B2 | B3 | B4 | B5 |
| 主食 | 糙米飯 | Q米飯 | 小米飯 | 炊粉特餐 | 晶米飯 |
| 米9公斤糙米0.4公斤 | 米9公斤 | 米9公斤小米0.4公斤 | 濕炊粉12公斤油蔥酥10公克 | 米9公斤 |
| 主菜 | 筍干燒肉 | 咖哩雞 | 羅漢齋滷 | 黃金魚排 | 茄汁燒雞 |
| 肉丁6公斤筍干2公斤蒜10公克 | 生雞丁9公斤馬鈴薯2.7公斤洋蔥2公斤紅蘿蔔0.5公斤 | 大白菜7公斤腐皮0.3公斤乾香菇10公克紅蘿蔔0.5公斤蒜10公克 | 魚排100片 | 生雞丁9公斤洋蔥2公斤番茄0.5公斤青椒0.3公斤蕃茄醬 |
| 副菜一 | 麻婆豆腐 | 三絲粉皮 | 木須炒蛋 | 肉燥肆寶 | 巧燒豆干 |
| 豆腐6公斤絞肉0.6公斤三色豆1公斤 | 粉皮1.6公斤蔬菜1公斤紅蘿蔔0.5公斤木耳絲10公克 | 蛋5.5公斤紅蘿蔔3公斤木耳絲10公克韭菜0.1公斤 | 高麗菜3公斤絞肉2公斤紅蘿蔔0.5公斤芹菜0.1公斤 | 豆干4.5公斤白芝麻1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公斤辛香料 | 時蔬10公斤 | 時蔬10公斤 | 時蔬10公斤 |
| 湯品類 | 紫菜蛋花湯 | 青菜小魚湯 | 紫米麥仁湯 | 肉絲羹湯 | 榨菜粉絲湯 |
| 蛋0.6公斤乾紫菜10公克薑10公克 | 蔬菜3公斤小魚乾10公克紅蘿蔔0.5公斤薑10公克 | 紫米0.5公斤麥仁2公斤糖1公斤 | 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1公斤粉絲0.4公斤肉絲0.6公斤紅蘿蔔0.5公斤 |
| 主食類(份) | 4.5 | 4.8 | 5.7 | 5.5 | 4.5 |
| 蔬菜類(份) | 1.2 | 1.6 | 1.7 | 1.5 | 1.3 |
| 豆魚肉蛋類(份) | 3 | 3.1 | 1.6 | 1.5 | 3.3 |
| 油脂類(份) | 2.7 | 2.4 | 2.7 | 2.9 | 2.5 |
| 熱量(大卡) | 675 | 651 | 687 | 650 | 691 |

**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 | 6月15日 | 6月16日 | 6月17日 | 6月18日 | 6月19日 |
| 星期 | 一 | 二 | 三 | 四 | 五 |
|  | C1 | C2 | C3 | C4 |  |
| 主食 | 糙米飯 | Q米飯 | 糙米飯 | 炒飯特餐 |  |
| 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公斤洋蔥1公斤絞肉0.6公斤三色丁0.5公斤 |  |
| 主菜 | 京都排骨 | 茶香棒腿 | 芙蓉蒸/炒蛋 | 柳葉魚 |  |
| 肉丁3公斤排骨3公斤豆薯2公斤蒜10公克 | 棒棒腿100支薑10公克 | 蛋5.5公斤紅蘿蔔0.3公斤芹菜0.2公斤 | 柳葉魚(65公克/人) |  |
| 副菜一 | 芹香小炒 | 西滷菜 | 酸菜豆包 | 金玉肉末 |  |
| 豆干片3.6公斤紅蘿蔔1公斤芹菜2公斤 | 白菜5公斤蛋0.6公斤紅蘿蔔0.5公斤木耳絲10公克毛豆仁0.4公斤 | 酸菜3公斤豆包4公斤薑10公克 | 絞肉0.6公斤玉米4公斤紅蘿蔔0.5公斤蒜10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公斤辛香料 | 時蔬10公斤辛香料 | 時蔬10公斤辛香料 | 時蔬10公斤辛香料 |  |
| 湯品類 | 四神湯 | 金茸海裙湯 | 綠豆湯 | 味噌湯 |  |
| 四神1公斤肉角0.6公斤 | 海裙菜10公克金針菇0.5公斤大骨0.6公斤 | 綠豆2公斤糖1公斤 | 豆腐2公斤蔬菜2公斤味噌1公斤 |  |
| 主食類(份) | 5 | 4.7 | 6.7 | 5.6 |  |
| 蔬菜類(份) | 1.8 | 2.2 | 1 | 1.2 |  |
| 豆魚肉蛋類(份) | 2.4 | 2.3 | 1 | 2.4 |  |
| 油脂類(份) | 2.4 | 2.7 | 2.6 | 2.8 |  |
| 熱量(大卡) | 666 | 662 | 690 | 711 |  |

**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 | 6月22日 | 6月23日 | 6月24日 | 6月25日 | 6月26日 |
| 星期 | 一 | 二 | 三 | 四 | 五 |
|  | D1 | D2 | D3 | D4 | D5 |
| 主食 | 糙米飯 | Q米飯 | 紫米飯 | 義式特餐 | 晶米飯 |
| 9公斤糙米0.4公斤 | 米9公斤 | 米9公斤黑糯米0.4公斤 | 濕麵條15公斤 | 米9公斤 |
| 主菜 | 瓜仔肉 | 五香滷排 | 塔香豆包 | 美味雞翅 | 海結滷肉 |
| 絞肉6公斤碎瓜1公斤蒜10克 | 腿排100個 | 豆包4公斤乾香菇10公克九層塔10公克 | 雞翅100支 | 肉丁6公斤海帶結2公斤 |
| 副菜一 | 芹香粉絲 | 咖哩洋芋 | 木須炒蛋 | 義大利肉醬 | 肉絲瓜粒 |
| 冬粉1.6公斤絞肉0.6公斤芹菜0.5公斤紅蘿蔔1公斤木耳絲10公克 | 馬鈴薯7公斤洋蔥1公斤紅蘿蔔0.5公斤咖哩粉 | 蛋5.5公斤紅蘿蔔3公斤韭菜0.1公斤木耳絲10公克 | 洋蔥6公斤絞肉1.5公斤紅蘿蔔0.3公斤蕃茄醬 | 食瓜6公斤肉絲0.5公斤紅蘿蔔0.5公斤薑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公斤辛香料 | 時蔬10公斤辛香料 | 時蔬10公斤辛香料 | 時蔬10公斤辛香料 | 時蔬10公斤辛香料 |
| 湯品類 | 蕃茄蛋花湯 | 三絲湯 | 枸杞銀耳湯 | 鄉村濃湯 | 鮮味蔬湯 |
| 蔬菜1公斤蕃茄1公斤蛋0.6公斤 | 白蘿蔔2公斤大骨0.6公斤紅蘿蔔0.5公斤木耳絲10公克 | 濕白木耳1公斤枸杞5公克糖1公斤 | 三色丁4公斤蛋0.6公斤 | 蔬菜4公斤大骨0.6公斤紅蘿蔔0.5公斤 |
| 主食類(份) | 5.3 | 5.1 | 4.7 | 5 | 4.7 |
| 蔬菜類(份) | 1.6 | 1.5 | 1.5 | 2 | 1.2 |
| 豆魚肉蛋類(份) | 2.3 | 2.4 | 2 | 2.5 | 3.4 |
| 油脂類(份) | 2.5 | 2.7 | 2.9 | 2.4 | 2.5 |
| 熱量(大卡) | 679 | 680 | 652 | 679 | 709 |

**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 | 6月29日 | 6月30日 |  |  |  |
| 星期 | 一 | 二 |  |  |  |
|  | E1 | E2 |  |  |  |
| 主食 | 糙米飯 | Q米飯 |  |  |  |
| 米9公斤糙米0.4公斤 | 米9公斤 |  |  |  |
| 主菜 | 茄汁肉絲 | 宮保雞丁 |  |  |  |
| 肉絲6公斤蕃茄1公斤洋蔥0.5公斤 | 生雞丁9公斤青蔬1公斤紅蘿蔔1公斤油花生蒜10公克 |  |  |  |
| 副菜一 | 芹香小炒 | 羅勒海茸 |  |  |  |
| 豆干片3.6公斤紅蘿蔔1公斤芹菜2公斤 | 海茸5公斤肉絲0.6公斤九層塔10公克 |  |  |  |
| 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 | 冬菜金絲湯 | 薑絲冬瓜湯 |  |  |  |
| 紅麵線0.5公斤白菜2公斤冬菜10公克大骨0.6公斤 | 冬瓜4公斤大骨0.6公斤紅蘿蔔0.5公斤 |  |  |  |
| 主食類(份) | 4.7 | 4.5 |  |  |  |
| 蔬菜類(份) | 1.5 | 2 |  |  |  |
| 豆魚肉蛋類(份) | 3 | 2.4 |  |  |  |
| 油脂類(份) | 2.6 | 2.7 |  |  |  |
| 熱量(大卡) | 692 | 651 |  |  |  |