**106學年度下學期國民中學2-3月份葷食菜單-津吉**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 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 | 鈣 | 鈉 | 附餐 |
| 21 | 三 | C3 | 白米飯 | 米 | 柳葉魚 | 柳葉魚 | 黑椒蛋香 | 蛋 洋蔥 三色豆 玉米筍 黑椒粒 | 絞肉玉菜 | 絞肉 冬粉 高麗菜 乾香菇 薑或蒜 | 蔬菜 | 羅宋湯 | 番茄 時蔬 紅蘿蔔 大骨 | 6 | 2.2 | 2.5 | 2.5 | 775 | 321 | 761 |  |
| 22 | 四 | C4 | 白米飯 | 米 | 豆瓣燒雞 | 生雞丁 紅蘿蔔 濕海帶結 豆瓣醬 | 毛豆西滷 | 毛豆 白菜 肉絲 乾香菇 薑或蒜 | 銀蘿肉末 | 白蘿蔔 紅蘿蔔 絞肉 黑木耳 薑或蒜 | 蔬菜 | 銀耳枸杞湯 | 濕白木耳 枸杞 糖 | 5.5 | 2.2 | 2.1 | 2.5 | 750 | 132 | 168 |  |
| 23 | 五 | C5 | 胚芽飯 | 米 胚芽 | 季豆肉絲 | 肉絲 敏豆 紅蘿蔔 薑或蒜 | 番茄炒蛋 | 蛋 番茄 紅蘿蔔 洋蔥 番茄醬 | 芹香豆干 | 豆干 芹菜 紅蘿蔔 薑或蒜 | 蔬菜 | 柴魚紫菜湯 | 柴魚片 乾紫菜 時蔬 薑 | 5.7 | 2.0 | 3.1 | 2.5 | 794 | 428 | 222 |  |
| 26 | 一 | D1 | 白米飯 | 米 | 咖哩肉片 | 肉片 馬鈴薯 洋蔥 紅蘿蔔 咖哩黺 | 蛋香花椰 | 蛋 敏豆 花椰菜 紅蘿蔔 薑或蒜 | 螞蟻上樹 | 絞肉 冬粉 時蔬 黑木耳 薑或蒜 | 蔬菜 | 番茄時蔬湯 | 番茄 時蔬 大骨 薑 | 5.7 | 2.1 | 2.5 | 2.6 | 756 | 164 | 182 |  |
| 27 | 二 | D2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷棒腿 | 棒棒腿 薑或蒜 滷包 | 紅白雙絲 | 肉絲 白蘿蔔 紅蘿蔔 柴魚片 薑或蒜 | 酸菜豆腐 | 豆腐 酸菜 絞肉 薑或蒜 | 蔬菜 | 牛蒡薏仁湯 | 牛蒡 薏仁 大骨 枸杞 薑 | 5.5 | 2.2 | 2.5 | 2.7 | 749 | 164 | 243 |  |
| 1 | 四 | D4 | 白米飯 | 米 | 梅干燒肉 | 肉丁 濕梅干 薑或蒜 | 白菜毛豆 | 毛豆 白菜 紅蘿蔔 黑木耳 薑或蒜 | 咕咾油腐 | 油豆腐 青椒 紅蘿蔔 洋蔥 薑或蒜 | 蔬菜 | 仙草湯 | 仙草 糖 | 5.8 | 2.1 | 2.5 | 2.6 | 763 | 129 | 760 |  |
| 2 | 五 | D5 | 麥片飯 | 米 麥片 | 三杯雞 | 生雞丁 海茸 紅蘿蔔 九層塔 薑或蒜 | 肉絲高力 | 肉絲 高麗菜 乾香菇 薑或蒜 | 韭香豆包 | 豆包 韭菜 豆芽菜 黑木耳 薑或蒜 | 蔬菜 | 珍菇紫菜湯 | 紫菜 金針菇 大骨薑 | 5.5 | 2 | 2.5 | 2.7 | 744 | 270 | 202 |  |
| 5 | 一 | E1 | 白米飯 | 米 | 海結肉丁 | 肉丁 濕海帶結 薑或蒜 | 金珠翠玉 | 蛋 玉米筍 三色豆 洋蔥 | 香燒時瓜 | 毛豆 時瓜 乾香菇 薑或蒜 枸杞 | 蔬菜 | 木須豆皮湯 | 豆皮 時蔬 黑木耳薑 | 5.5 | 2.3 | 2.3 | 2.6 | 732 | 181 | 258 |  |
| 6 | 二 | E2 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 大雞腿 | 骨腿 薑 | 家常豆腐 | 絞肉 豆腐 紅蘿蔔 乾香菇 薑或蒜 | 雙絲炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 韭菜 薑或蒜 | 蔬菜 | 榨菜肉絲湯 | 肉絲 榨菜 紅蘿蔔薑 | 5.2 | 2 | 2.5 | 2.5 | 714 | 137 | 819 |  |
| 7 | 三 | E3 | 丼飯特餐 | 米 糙米 | 魚排 | 魚排 | 丼飯配料 | 絞肉 三色豆 洋蔥 海苔粉 薑或蒜 | 鐵板油腐 | 油豆腐 筍片 紅蘿蔔 黑木耳 青椒 薑或蒜 | 蔬菜 | 時蔬蛋花湯 | 時蔬 蛋 薑 | 6 | 1.9 | 2.6 | 2.5 | 775 | 172 | 207 |  |
| 8 | 四 | E4 | 白米飯 | 米 | 筍干肉片 | 肉片 筍干 薑或蒜 | 鮮拌花椰 | 蛋 花椰菜 紅蘿蔔 敏豆 薑或蒜 | 塔香根絲 | 海根絲 九層塔 薑或蒜 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 糖 | 6 | 2 | 2.5 | 2.5 | 770 | 223 | 246 |  |
| 9 | 五 | E5 | 白米飯 | 米 | 茄汁雞 | 生雞丁 洋蔥 番茄 番茄醬 | 玉菜肉絲 | 肉絲 高麗菜 紅蘿蔔 薑或蒜 | 雪菜豆干 | 豆干 雪裡紅 薑或蒜 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 紅蘿蔔 大骨薑 | 5.0 | 2.3 | 2.5 | 2.6 | 754 | 305 | 177 |  |
| 12 | 一 | F1 | 白米飯 | 米 | 魚香肉絲 | 肉絲 洋蔥 敏豆 紅蘿蔔 薑或蒜 | 毛豆西滷 | 絞肉 毛豆 白菜 紅蘿蔔 乾香菇 薑或蒜 | 蛋香韭菜 | 蛋 韭菜 紅蘿蔔 薑或蒜 | 蔬菜 | 金針湯 | 乾金針 時蔬 大骨薑 | 5.0 | 2.4 | 2.6 | 2.7 | 844 | 153 | 170 |  |
| 13 | 二 | F2 | 小米飯 | 米 小米 | 咖哩雞 | 生雞丁 馬鈴薯 洋蔥 紅蘿蔔 咖哩粉 | 鮮燴蘿蔔 | 肉絲 白蘿蔔 紅蘿蔔 樹子 薑或蒜 | 豆包混炒 | 豆包 酸菜 筍干 薑或蒜 | 蔬菜 | 味噌海芽湯 | 濕海芽 柴魚片 味噌 | 5.5 | 2.0 | 2.9 | 2.5 | 896 | 133 | 285 |  |
| 14 | 三 | F3 | 炊粉特餐 | 炊粉 | 柳葉魚 | 柳葉魚 | 炊粉配料 | 絞肉 高麗菜 紅蘿蔔 乾香菇 油蔥酥 | 芹香豆干 | 豆干 芹菜 紅蘿蔔 薑或蒜 | 蔬菜 | 三絲羹湯 | 蛋 筍絲 金針菇 黑木耳 紅蘿蔔 | 5.5 | 2.5 | 2.5 | 2.9 | 869 | 93 | 120 |  |
| 15 | 四 | F4 | 芝麻飯 | 米 黑芝麻 | 菜頭燒雞 | 生雞丁 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑或蒜 | 豆皮時瓜 | 時瓜 豆皮 紅蘿蔔 薑或蒜 | 肉絲金菇 | 肉絲 金針菇 海根絲 薑或蒜 | 蔬菜 | 黑糖雙耳露 | 濕白木耳 濕黑木耳 黑糖 糖 | 5.3 | 2.0 | 2.8 | 2.5 | 870 | 239 | 162 |  |
| 16 | 五 | F5 | 白米飯 | 米 | 泡菜肉片 | 肉片 高麗菜 泡菜 薑或蒜 | 醬燒油腐 | 油豆腐 紅蘿蔔 洋蔥 薑或蒜 | 三色炒蛋 | 蛋 三色豆 薑或蒜 | 蔬菜 | 番茄肉絲湯 | 番茄 時蔬 肉絲薑 | 5.0 | 2.1 | 2.7 | 2.7 | 848 | 166 | 127 |  |
| 19 | 一 | G1 | 白米飯 | 米 | 筍干燒肉 | 肉丁 筍干 薑或蒜 | 蛋香白菜 | 蛋 白菜 紅蘿蔔 乾香菇 薑或蒜 | 沙茶冬粉 | 絞肉 冬粉 時蔬 紅蘿蔔 薑或蒜 | 蔬菜 | 珍菇紫菜湯 | 紫菜 金針菇 薑 | 5.8 | 2.1 | 2.3 | 2.6 | 748 | 166 | 127 |  |
| 20 | 二 | G2 | 麥片飯 | 米 麥片 | 香滷腿排 | 雞腿排 薑 | 麻婆豆腐 | 豆腐 茄子 青豆仁 紅蘿蔔 薑或蒜 | 肉絲海茸 | 肉絲 濕海茸 薑 | 蔬菜 | 雪蓮蒡湯 | 牛蒡 雪蓮子 大骨薑 | 6.0 | 2.0 | 3.0 | 2.5 | 808 | 458 | 679 |  |
| 21 | 三 | G3 | 麵食特餐 | 濕麵條 | 椒鹽魚條 | 魚條 胡椒鹽 | 茄汁肉醬 | 絞肉 洋蔥 三色丁 薑或蒜 | 田園肉絲 | 肉絲 青花菜 白花菜 紅蘿蔔 薑或蒜 | 蔬菜 | 玉米濃湯 | 玉米筍 玉米醬 蛋 | 6.3 | 2.1 | 2.8 | 2.6 | 821 | 153 | 635 |  |
| 22 | 四 | G4 | 白米飯 | 米 | 三杯雞 | 生雞丁 海根 九層塔 薑或蒜 | 絞肉玉菜 | 絞肉 高麗菜 紅蘿蔔 薑或蒜 | 敏豆干片 | 豆干 敏豆 薑或蒜 | 蔬菜 | 枸杞愛玉湯 | 愛玉 枸杞 糖 | 6.6 | 1.8 | 3.0 | 2.5 | 845 | 269 | 128 |  |
| 23 | 五 | G5 | 白米飯 | 米 | 黑椒肉絲 | 肉絲 紅蘿蔔 洋蔥 黑椒粒 薑或蒜 | 芝麻海結 | 濕海帶結 白芝麻 薑或蒜 | 香炒碎脯 | 蛋 碎脯 紅蘿蔔 薑或蒜 | 蔬菜 | 青菜豆皮湯 | 豆皮 時蔬 薑 | 5.0 | 2.0 | 2.5 | 2.6 | 705 | 145 | 653 |  |
| 26 | 一 | H1 | 白米飯 | 米 | 京醬絞肉 | 絞肉 筍丁 紅蘿蔔 乾香菇 薑或蒜 | 番茄炒蛋 | 蛋 番茄 紅蘿蔔 洋蔥 番茄醬 | 豆皮白菜 | 豆皮 白菜 紅蘿蔔 乾香菇 薑或蒜 | 蔬菜 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 大骨 | 5 | 2.4 | 2.5 | 2.7 | 719 | 118 | 138 |  |
| 27 | 二 | H2 | 胚芽飯 | 米 胚芽 | 蠔油燜雞 | 生雞丁 筍片 薑或蒜 | 燴時瓜 | 時瓜 肉絲 紅蘿蔔 乾香菇 薑或蒜 | 韭香豆干 | 豆干 韭菜 豆芽菜 紅蘿蔔 薑或蒜 | 蔬菜 | 柴魚海裙湯 | 柴魚片 海裙菜 大骨 時蔬 薑 | 5.2 | 2.1 | 2.5 | 2.6 | 721 | 308 | 192 |  |
| 28 | 三 | H3 | 刈包特餐 | 刈包 | 刈包配料 | 肉片 酸菜 薑 | 翠拌玉米 | 毛豆 玉米筍 濕白木耳 三色豆 薑或蒜 | 芹香海絲 | 海帶絲 芹菜 薑或蒜 | 蔬菜 | 糙米粥 | 糙米 蛋 紅蘿蔔 乾香菇 絞肉 | 4.2 | 2.1 | 2.2 | 2.5 | 624 | 123 | 722 |  |
| 29 | 四 | H4 | 白米飯 | 米 | 條瓜燒雞 | 生雞丁 條瓜 薑或蒜 紅蘿蔔 | 銀蘿絞肉 | 白蘿蔔 絞肉 紅蘿蔔 柴魚片 薑或蒜 | 珍菇油腐 | 油豆腐 金針菇 洋蔥 青椒 薑或蒜 | 蔬菜 | 紅豆西米露 | 紅豆 西谷米 糖 | 6 | 2 | 2.5 | 2.9 | 788 | 145 | 597 |  |
| 30 | 五 | H5 | 白米飯 | 米 | 梅干肉絲 | 肉絲 濕梅干 乾香菇 薑或蒜 | 豆包甘藍 | 豆包 甘藍菜 黑木耳 紅蘿蔔 薑或蒜 | 蛋香海芽 | 蛋 濕海芽 薑或蒜 | 蔬菜 | 味噌時蔬湯 | 時蔬 紅蘿蔔 味噌 豆皮 | 5 | 2.3 | 2.6 | 2.8 | 729 | 272 | 468 |  |
| 31 | 六 | I5 | 白米飯 | 米 | 家常燒雞 | 生雞丁 馬鈴薯 紅蘿蔔 蒜或薑 | 蘿蔔海結 | 白蘿蔔 海帶結 柴魚片 薑或蒜 | 樹子玉菜 | 高麗菜 肉絲 紅蘿蔔 樹子 薑或蒜 | 蔬菜 | 時蔬大骨湯 | 時蔬 大骨 薑 | 5.2 | 2.2 | 2.4 | 2.8 | 725 | 138 | 200 |  |

過敏原警語:「本月產品含有蛋類、海鮮及麩質，不適合其過敏體質者食用」。

說明:2-3月份菜單編排說明如下:

一、為符合每月第一週的週二吃大雞腿，將E2主菜調整為大雞腿。

二、避免食材重複與配合食材認證，故將主食調整：C3｢西式特餐｣調整為｢白米飯｣、C5｢燕麥飯｣調整為｢胚芽飯｣；主菜調整：C5｢蔥燒豬柳｣調整為｢季豆肉絲｣、D4｢時瓜燒肉｣調整為｢梅干燒肉｣、F1｢魚香豬柳｣調整為｢魚香肉絲｣、F4｢豆薯燒雞｣調整為｢菜頭燒雞｣、G5｢黑椒豬柳｣調整為｢黑椒肉絲｣、H1｢京醬肉片｣調整為｢京醬絞肉｣；副菜一調整：C3｢黑椒肉醬｣調整為｢黑椒蛋香｣、D5｢沙茶海茸｣調整為｢肉絲玉菜｣、E1｢雙絲炒蛋｣調整為｢金珠翠玉｣、E2｢沙茶凍腐｣調整為｢家常豆腐｣、E4｢鮮拌豆腐｣調整為｢鮮拌花椰｣、F5｢醬燒凍腐｣調整為｢醬燒油腐｣、G2｢玉筍豆腐｣調整為｢麻婆豆腐｣、G4｢絞肉時瓜｣調整為｢絞肉玉菜｣；副菜二調整：C4｢瓜粒肉末｣調整為｢銀蘿肉末｣、D2｢咕咾油腐｣調整為｢酸菜豆腐｣、D4｢酸菜絞肉｣調整為｢咕咾油腐｣、E2｢金珠翠玉｣調整為｢雙絲炒蛋｣、F3｢芹香干片｣調整為｢芹香豆干｣、G1｢沙茶寬粉｣調整為｢沙茶冬粉｣、G3｢韭菜豆芽｣調整為｢田園肉絲｣、G4｢青椒干片｣調整為｢敏豆干片｣；湯品調整：E1｢木須豆腐湯｣調整為｢木須豆皮湯｣、E3｢時蔬雞湯｣調整為｢時蔬蛋花湯｣、F1｢金針肉絲湯｣調整為｢金針湯｣、F4｢銀耳枸杞湯｣調整為｢黑糖雙耳露｣、G2｢雪蓮瓜湯｣調整為｢雪蓮蒡湯｣、G3｢田園濃湯｣調整為｢玉米濃湯｣、G4｢綠豆地瓜湯｣調整為｢枸杞愛玉湯｣、G5｢青菜豆腐湯｣調整為｢青菜豆皮湯｣、H4｢紅豆湯｣調整為｢紅豆西米露｣。

**106學年國民中學葷食C循環菜單**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | 蔬菜 | 湯品 | 湯品食材明細 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| C3 | 白米飯 | 米 | 柳葉魚 | 柳葉魚 | 黑椒蛋香 | 蛋 洋蔥 三色豆  玉米筍 黑椒粒 | 絞肉玉菜 | 絞肉 冬粉 高麗菜  乾香菇 薑或蒜 | 蔬菜 | 羅宋湯 | 番茄 時蔬  紅蘿蔔 大骨 |
| C4 | 白米飯 | 米 | 豆瓣燒雞 | 生雞丁 紅蘿蔔  濕海帶結 豆瓣醬 | 毛豆西滷 | 毛豆 白菜 肉絲  乾香菇 薑或蒜 | 銀蘿肉末 | 白蘿蔔 紅蘿蔔 絞肉  黑木耳 薑或蒜 | 蔬菜 | 銀耳枸杞湯 | 濕白木耳 枸杞 糖 |
| C5 | 胚芽飯 | 米 胚芽 | 季豆肉絲 | 肉絲 敏豆  紅蘿蔔 薑或蒜 | 番茄炒蛋 | 蛋 番茄 紅蘿蔔  洋蔥 番茄醬 | 芹香豆干 | 豆干 芹菜  紅蘿蔔 薑或蒜 | 蔬菜 | 柴魚紫菜湯 | 柴魚片 乾紫菜  時蔬 薑 |

C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23%骨頭之採購量 每週供應特餐一次，當日主食及副菜一得混搭供應，國中:4菜1湯，國小:3菜1湯

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 循環 | 主食 | | 主菜 | | 副菜一 | | 副菜二 | | 蔬菜 | | 湯品 | | 全榖根莖類/份 | 蔬菜類/份 | 豆魚肉蛋類/份 | 油脂堅果種子類/份 | 熱量 | 鈣 | 鈉 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2/21 | 白米飯 | 米10公斤 | 柳葉魚 | 柳葉魚  (65公克/人) | 黑椒蛋香 | 蛋2.4公斤  洋蔥0.5公斤  三色豆3公斤  玉米筍2公斤  黑胡椒 | 絞肉玉菜 | 絞肉1公斤  冬粉1公斤  高麗菜3公斤  乾香菇10公克  薑或蒜10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑或蒜10公克 | 羅宋湯 | 番茄1公斤  時蔬3公斤  紅蘿蔔0.5公斤  大骨0.6公斤 | 6 | 2.2 | 2.5 | 2.5 | 775 | 321 | 761 |
| 2/22 | 白米飯 | 米10公斤 | 豆瓣燒雞 | 生雞丁9公斤  濕海帶結3公斤  紅蘿蔔1公斤  豆瓣醬 | 毛豆西滷 | 毛豆0.6公斤  肉絲0.5公斤  白菜6公斤  乾香菇10公克  薑或蒜10公克 | 銀蘿肉末 | 白蘿蔔6公斤  絞肉1.2公斤  黑木耳10公克  紅蘿蔔0.5公斤  薑或蒜10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑或蒜10公克 | 銀耳枸杞湯 | 濕白木耳1公斤  枸杞10公克  糖1公斤 | 5.5 | 2.2 | 2.1 | 2.5 | 750 | 132 | 168 |
| 2/23 | 胚芽飯 | 米10公斤  胚芽10公克 | 季豆肉絲 | 肉絲6公斤  敏豆3公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑或蒜10公克 | 番茄炒蛋 | 蛋3公斤  番茄1.5公斤  紅蘿蔔3公斤  洋蔥1公斤  番茄醬 | 芹香豆干 | 豆干4公斤  芹菜1公斤  紅蘿蔔1公斤  薑或蒜10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑或蒜10公克 | 柴魚紫菜湯 | 柴魚片1公克  乾紫菜30公克  時蔬2公斤  薑10公克 | 5.7 | 2.0 | 3.1 | 2.5 | 794 | 428 | 222 |

**過敏原警語:「本週產品含有蛋類及海鮮，不適合其過敏體質者食用」。**

**106學年國民中學葷食D循環菜單**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | 蔬菜 | 湯品 | 湯品食材明細 |
| D1 | 白米飯 | 米 | 咖哩肉片 | 肉片 馬鈴薯 洋蔥  紅蘿蔔 咖哩黺 | 蛋香花椰 | 蛋 敏豆 花椰菜  紅蘿蔔 薑或蒜 | 螞蟻上樹 | 絞肉 冬粉 時蔬  黑木耳 薑或蒜 | 蔬菜 | 番茄時蔬湯 | 番茄 時蔬 大骨薑 |
| D2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷棒腿 | 棒棒腿 薑或蒜 滷包 | 紅白雙絲 | 肉絲 白蘿蔔 紅蘿蔔  柴魚片 薑或蒜 | 酸菜豆腐 | 豆腐 酸菜  絞肉 薑或蒜 | 蔬菜 | 牛蒡薏仁湯 | 牛蒡 薏仁 大骨 枸杞薑 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| D4 | 白米飯 | 米 | 梅干燒肉 | 肉丁 濕梅干 薑或蒜 | 白菜毛豆 | 毛豆 白菜 紅蘿蔔  黑木耳 薑或蒜 | 咕咾油腐 | 油豆腐 青椒 紅蘿蔔  洋蔥 薑或蒜 | 蔬菜 | 仙草湯 | 仙草 糖 |
| D5 | 麥片飯 | 米 麥片 | 三杯雞 | 生雞丁 海茸 紅蘿蔔 九層塔 薑或蒜 | 肉絲高力 | 肉絲 高麗菜  乾香菇 薑或蒜 | 韭香豆包 | 豆包 韭菜 豆芽菜 黑木耳 薑或蒜 | 蔬菜 | 珍菇紫菜湯 | 紫菜 金針菇 大骨薑 |

D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23%骨頭之採購量 每週供應特餐一次，當日主食及副菜一得混搭供應，國中:4菜1湯，國小:3菜1湯

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 循環 | 主食 | | 主菜 | | 副菜一 | | 副菜二 | | 蔬菜 | | 湯品 | | 全榖根莖類/份 | 蔬菜類/份 | 豆魚肉蛋類/份 | 油脂堅果種子類/份 | 熱量 | 鈣 | 鈉 |
| 2/26 | 白米飯 | 米10公斤 | 咖哩肉片 | 肉片5公斤  馬鈴薯1.8公斤  洋蔥2公斤  紅蘿蔔0.5公斤  咖哩粉 | 蛋香花椰 | 蛋2公斤  敏豆2公斤  花椰菜2公斤  紅蘿蔔1公斤  薑或蒜10公克 | 螞蟻上樹 | 絞肉0.7公斤  冬粉1.6公斤  時蔬2公斤  黑木耳10公克  薑或蒜10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑或蒜10公克 | 番茄時蔬湯 | 番茄1公斤  時蔬3公斤  大骨0.6公斤  薑10公克 | 5.7 | 2.1 | 2.5 | 2.6 | 756 | 164 | 182 |
| 2/27 | 糙米飯 | 米10公斤  糙米1.4公斤 | 香滷棒腿 | 棒棒腿10公斤  薑或蒜10公克  滷包 | 紅白雙絲 | 紅蘿蔔0.5公斤  白蘿蔔6公斤  肉絲1公斤  薑或蒜10公克  柴魚片1公克 | 酸菜豆腐 | 絞肉0.8公斤  豆腐4公斤  酸菜1.5公斤  薑或蒜10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑或蒜10公克 | 牛蒡薏仁湯 | 牛蒡1公斤  薏仁1公斤  大骨0.6公斤  枸杞10公克  薑10公克 | 5.5 | 2.2 | 2.5 | 2.7 | 749 | 164 | 243 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3/1 | 白米飯 | 米10公斤 | 梅干燒肉 | 肉丁6公斤  濕梅干菜3公斤  薑或蒜10公克 | 白菜毛豆 | 毛豆0.6公斤  白菜6公斤  紅蘿蔔0.5公斤  黑木耳10公克  薑或蒜10公克 | 咕咾油腐 | 油豆腐3公斤  青椒0.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  洋蔥2公斤  薑或蒜10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑或蒜10公克 | 仙草湯 | 仙草6公斤  糖1公斤 | 5.8 | 2.1 | 2.5 | 2.6 | 763 | 129 | 760 |
| 3/2 | 麥片飯 | 米10公斤  麥片0.4公斤 | 三杯雞 | 生雞丁9公斤  紅蘿蔔1公斤  海茸3公斤  九層塔10公克  薑或蒜10公克 | 肉絲高力 | 高麗菜6公斤  肉絲1公斤  乾香菇10公克  薑或蒜10公克 | 韭香豆包 | 豆包1.8公斤  韭菜0.5公斤  豆芽菜5公斤  黑木耳10公克  薑或蒜10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑或蒜10公克 | 珍菇紫菜湯 | 紫菜20公克  金針菇0.6公斤  大骨0.6公斤  薑10公克 | 5.5 | 2 | 2.5 | 2.7 | 744 | 270 | 202 |

**過敏原警語:「本週產品含有蛋類及麩質，不適合其過敏體質者食用」。**

**106學年上學期國民中學葷食E循環菜單**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | 蔬菜 | 湯品 | 湯品食材明細 |
| E1 | 白米飯 | 米 | 海結肉丁 | 肉丁 濕海帶結  薑或蒜 | 金珠翠玉 | 蛋 玉米筍  三色豆 洋蔥 | 香燒時瓜 | 毛豆 時瓜 乾香菇  薑或蒜 枸杞 | 蔬菜 | 木須豆皮湯 | 豆皮 時蔬  黑木耳 薑 |
| E2 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 大雞腿 | 骨腿 薑 | 家常豆腐 | 絞肉 豆腐 紅蘿蔔  乾香菇 薑或蒜 | 雙絲炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 韭菜 薑或蒜 | 蔬菜 | 榨菜肉絲湯 | 肉絲 榨菜 紅蘿蔔薑 |
| E3 | 丼飯特餐 | 米 糙米 | 魚排 | 魚排 | 丼飯配料 | 絞肉 三色豆 洋蔥  海苔粉 薑或蒜 | 鐵板油腐 | 油豆腐 筍片 紅蘿蔔 黑木耳 青椒 薑或蒜 | 蔬菜 | 時蔬蛋花湯 | 時蔬 蛋 薑 |
| E4 | 白米飯 | 米 | 筍干肉片 | 肉片 筍干 薑或蒜 | 鮮拌花椰 | 蛋 花椰菜 紅蘿蔔  敏豆 薑或蒜 | 塔香根絲 | 海根絲 九層塔  薑或蒜 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 糖 |
| E5 | 白米飯 | 米 | 茄汁雞 | 生雞丁 洋蔥  番茄 番茄醬 | 玉菜肉絲 | 肉絲 高麗菜  紅蘿蔔 薑或蒜 | 雪菜豆干 | 豆干 雪裡紅 薑或蒜 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 紅蘿蔔 大骨薑 |

E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23%骨頭之採購量

每週供應特餐一次，當日主食及副菜一得混搭供應，國中:4菜1湯，國小:3菜1湯

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 循環 | 主食 | | 主菜 | | 副菜一 | | 副菜二 | | 蔬菜 | | 湯品 | | 全榖根莖類/份 | 蔬菜類/份 | 豆魚肉蛋類/份 | 油脂堅果種子類/份 | 熱量 | 鈣 | 鈉 |
| 3/5 | 白米飯 | 米10公斤 | 海結肉丁 | 肉丁6公斤  濕海帶結3公斤  薑或蒜10公克 | 金珠翠玉 | 蛋1公斤  玉米筍3公斤  三色豆3公斤  洋蔥0.5公斤 | 香燒時瓜 | 毛豆0.5公斤  時瓜6公斤  乾香菇10公克  薑或蒜10公克  枸杞1公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑或蒜10公克 | 木須豆皮湯 | 黑木耳10公克  豆皮0.45公斤  時蔬2公斤  薑10公克 | 5.5 | 2.3 | 2.3 | 2.6 | 732 | 181 | 258 |
| 3/6 | 燕麥飯 | 米10公斤  燕麥0.4公斤 | 大雞腿 | 骨腿100隻  (150公克/隻)  薑10公克 | 家常豆腐 | 豆腐4公斤  絞肉0.4公斤  紅蘿蔔0.5公斤  乾香菇10公克  薑或蒜10公克 | 雙絲炒蛋 | 蛋1.8公斤  紅蘿蔔4公斤  韭菜0.5公斤  薑或蒜10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑或蒜10公克 | 榨菜肉絲湯 | 榨菜2公斤  紅蘿蔔0.5公斤  肉絲0.7公斤  薑10公克 | 5.2 | 2 | 2.5 | 2.5 | 714 | 137 | 819 |
| 3/7 | 丼飯特餐 | 米10公斤  糙米2公斤 | 魚排 | 魚排6.5公斤 | 丼飯配料 | 絞肉1公斤  三色豆3公斤  洋蔥2公斤  海苔粉1公克  薑或蒜10公克 | 鐵板油腐 | 油豆腐3公斤  筍片3公斤  青椒0.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  黑木耳10公克  薑或蒜10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑或蒜10公克 | 時蔬蛋花湯 | 時蔬3公斤  蛋0.6公斤  薑10公克 | 6 | 1.9 | 2.6 | 2.5 | 775 | 172 | 207 |
| 3/8 | 白米飯 | 米10公斤 | 筍干肉片 | 肉片6公斤  筍干3公斤  薑或蒜10公克 | 鮮拌花椰 | 蛋2公斤  花椰菜2公斤  敏豆2公斤  紅蘿蔔1公斤  薑或蒜10公克 | 塔香根絲 | 海根絲5公斤  九層塔10公克  薑或蒜10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑或蒜10公克 | 綠豆湯 | 綠豆2公斤  糖1公斤 | 6 | 2 | 2.5 | 2.5 | 770 | 223 | 246 |
| 3/9 | 白米飯 | 米10公斤 | 茄汁雞 | 生雞丁9公斤  洋蔥2公斤  番茄1公斤  番茄醬 | 玉菜肉絲 | 肉絲0.7公斤  高麗菜6公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑或蒜10公克 | 雪菜豆干 | 豆干2.5公斤  雪裡紅3公斤  薑或蒜10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑或蒜10公克 | 時瓜湯 | 時瓜4公斤  紅蘿蔔0.5公斤  大骨0.6公斤  薑10公克 | 5.0 | 2.3 | 2.5 | 2.6 | 754 | 305 | 177 |

**過敏原警語:「本週產品含有蛋類、海鮮及麩質，不適合其過敏體質者食用」。**

**106學年上學期國民中學葷食F循環菜單**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | 蔬菜 | 湯品 | 湯品食材明細 |
| F1 | 白米飯 | 米 | 魚香肉絲 | 肉絲 洋蔥 敏豆  紅蘿蔔 薑或蒜 | 毛豆西滷 | 絞肉 毛豆 白菜  紅蘿蔔 乾香菇 薑或蒜 | 蛋香韭菜 | 蛋 韭菜  紅蘿蔔 薑或蒜 | 蔬菜 | 金針湯 | 乾金針 時蔬 大骨薑 |
| F2 | 小米飯 | 米 小米 | 咖哩雞 | 生雞丁 馬鈴薯  洋蔥 紅蘿蔔 咖哩粉 | 鮮燴蘿蔔 | 肉絲 白蘿蔔  紅蘿蔔 樹子 薑或蒜 | 豆包混炒 | 豆包 酸菜  筍干 薑或蒜 | 蔬菜 | 味噌海芽湯 | 濕海芽  柴魚片 味噌 |
| F3 | 炊粉特餐 | 炊粉 | 柳葉魚 | 柳葉魚 | 炊粉配料 | 絞肉 高麗菜 紅蘿蔔 乾香菇 油蔥酥 | 芹香豆干 | 豆干 芹菜  紅蘿蔔 薑或蒜 | 蔬菜 | 三絲羹湯 | 蛋 筍絲 金針菇 黑木耳 紅蘿蔔 |
| F4 | 芝麻飯 | 米 黑芝麻 | 菜頭燒雞 | 生雞丁 白蘿蔔 紅蘿蔔  薑或蒜 | 豆皮時瓜 | 時瓜 豆皮  紅蘿蔔 薑或蒜 | 肉絲金菇 | 肉絲 金針菇 海根絲 薑或蒜 | 蔬菜 | 黑糖雙耳露 | 白木耳 黑木耳  黑糖 糖 |
| F5 | 白米飯 | 米 | 泡菜肉片 | 肉片 高麗菜  泡菜 薑或蒜 | 醬燒油腐 | 油豆腐 紅蘿蔔  洋蔥 薑或蒜 | 三色炒蛋 | 蛋 三色豆 薑或蒜 | 蔬菜 | 番茄肉絲湯 | 番茄 時蔬 肉絲薑 |

F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23%骨頭之採購量；麵條及米粉100人份供應量為濕重

每週供應特餐一次，當日主食及副菜一得混搭供應，國中:4菜1湯，國小:3菜1湯

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 循環 | 主食 | | 主菜 | | 副菜一 | | 副菜二 | | 蔬菜 | | 湯品 | | 全榖根莖類/份 | 蔬菜類/份 | 豆魚肉蛋類/份 | 油脂堅果種子類/份 | 熱量 | 鈣 | 鈉 |
| 3/12 | 白米飯 | 米10公斤 | 魚香肉絲 | 肉絲6公斤  洋蔥3公斤  敏豆3公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑或蒜10公克 | 毛豆西滷 | 毛豆0.5公斤  絞肉1公斤  白菜6.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  乾香菇10公克  薑或蒜10公克 | 蛋香韭菜 | 蛋3公斤  韭菜2公斤  紅蘿蔔3公斤  薑或蒜10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑或蒜10公克 | 金針湯 | 乾金針0.1公斤  時蔬2公斤  大骨0.6公斤  薑10公克 | 5.0 | 2.4 | 2.6 | 2.7 | 844 | 153 | 170 |
| 3/13 | 小米飯 | 米10公斤  小米0.4公斤 | 咖哩雞 | 生雞丁9公斤  馬鈴薯2公斤  洋蔥2公斤  紅蘿蔔1公斤  咖哩粉 | 鮮燴蘿蔔 | 肉絲0.7公斤  白蘿蔔5公斤  紅蘿蔔1公斤  樹子1公克  薑或蒜10公克 | 豆包混炒 | 豆包1.3公斤  酸菜3公斤  筍乾0.6公斤  薑或蒜10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑或蒜10公克 | 味噌海芽湯 | 濕海芽1公斤  柴魚片10公克  味噌0.1公斤 | 5.5 | 2.0 | 2.9 | 2.5 | 896 | 133 | 285 |
| 3/14 | 炊粉特餐 | 炊粉16公斤 | 柳葉魚 | 柳葉魚6.5公斤  (65g/人) | 炊粉配料 | 高麗菜3公斤  絞肉1.2公斤  紅蘿蔔0.5公斤  乾香菇10公克  油蔥酥1公克 | 芹香豆干 | 豆干4公斤  芹菜1公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑或蒜10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑或蒜10公克 | 三絲羹湯 | 蛋0.55公斤  筍絲1公斤  黑木耳10公克  金針菇0.3公斤  紅蘿蔔0.5公斤 | 5.5 | 2.5 | 2.5 | 2.9 | 869 | 93 | 120 |
| 3/15 | 芝麻飯 | 米10公斤  黑芝麻10公克 | 菜頭燒雞 | 生雞丁9公斤  白蘿蔔3公斤  紅蘿蔔1公斤  薑或蒜10公克 | 豆皮時瓜 | 時瓜6.5公斤  豆皮0.3公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑或蒜10公克 | 肉絲金菇 | 肉絲1公斤  金針菇1公斤  海根絲3公斤  薑或蒜10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑或蒜10公克 | 黑糖雙耳露 | 濕黑木耳0.1公斤  濕白木耳0.9公斤  黑糖0.5公斤  糖1公斤 | 5.3 | 2.0 | 2.8 | 2.5 | 870 | 239 | 162 |
| 3/16 | 白米飯 | 米10公斤 | 泡菜肉片 | 肉片4.5公斤  高麗菜3.5公斤  泡菜1.5公斤  薑或蒜10公克 | 醬燒油腐 | 油豆腐4公斤  紅蘿蔔1公斤  洋蔥2公斤  薑或蒜10公克 | 三色炒蛋 | 三色豆3公斤  蛋2.75公斤  薑或蒜10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑或蒜10公克 | 番茄肉絲湯 | 番茄1公斤  時蔬2公斤  肉絲0.6公斤  薑10公克 | 5.0 | 2.1 | 2.7 | 2.7 | 848 | 166 | 127 |

**過敏原警語:「本週產品含有蛋類及海鮮，不適合其過敏體質者食用」。**

**106學年上學期國民中學葷食G循環菜單**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | 蔬菜 | 湯品 | 湯品食材明細 |
| G1 | 白米飯 | 米 | 筍干燒肉 | 肉丁 筍干 薑或蒜 | 蛋香白菜 | 蛋 白菜 紅蘿蔔  乾香菇 薑或蒜 | 沙茶冬粉 | 絞肉 冬粉 時蔬  紅蘿蔔 薑或蒜 | 蔬菜 | 珍菇紫菜湯 | 紫菜 金針菇 薑 |
| G2 | 麥片飯 | 米 麥片 | 香滷腿排 | 雞腿排 薑 | 麻婆豆腐 | 豆腐 茄子 青豆仁  紅蘿蔔 薑或蒜 | 肉絲海茸 | 肉絲 濕海茸 薑 | 蔬菜 | 雪蓮蒡湯 | 牛蒡 雪蓮子 大骨薑 |
| G3 | 麵食特餐 | 濕麵條 | 椒鹽魚條 | 魚條 胡椒鹽 | 茄汁肉醬 | 絞肉 洋蔥  三色丁 薑或蒜 | 田園肉絲 | 肉絲 青花菜 白花菜 紅蘿蔔 薑或蒜 | 蔬菜 | 玉米濃湯 | 玉米筍 玉米醬 蛋 |
| G4 | 白米飯 | 米 | 三杯雞 | 生雞丁 海根  九層塔 薑或蒜 | 絞肉玉菜 | 絞肉 高麗菜  紅蘿蔔 薑或蒜 | 敏豆干片 | 豆干 敏豆 薑或蒜 | 蔬菜 | 枸杞愛玉湯 | 愛玉 枸杞 糖 |
| G5 | 白米飯 | 米 | 黑椒肉絲 | 肉絲 紅蘿蔔 洋蔥 黑椒粒 薑或蒜 | 芝麻海結 | 濕海帶結  白芝麻 薑或蒜 | 香炒碎脯 | 蛋 碎脯  紅蘿蔔 薑或蒜 | 蔬菜 | 青菜豆皮湯 | 豆皮 時蔬薑 |

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23%骨頭之採購量；麵條及米粉100人份供應量為濕重

每週供應特餐一次，當日主食及副菜一得混搭供應，國中:4菜1湯，國小:3菜1湯

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 循環 | 主食 | | 主菜 | | 副菜一 | | 副菜二 | | 蔬菜 | | 湯品 | | 全榖根莖類/份 | 蔬菜類/份 | 豆魚肉蛋類/份 | 油脂堅果種子類/份 | 熱量 | 鈣 | 鈉 |
| 3/19 | 白米飯 | 米10公斤 | 筍干燒肉 | 肉絲6公斤  筍干3公斤  薑或蒜10公克 | 蛋香白菜 | 蛋1.8公斤  白菜6.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  乾香菇10公克  薑或蒜10公克 | 沙茶冬粉 | 絞肉0.7公斤  冬粉1.6公斤  時蔬2公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑或蒜10公克 | 蔬  菜 | 蔬菜7公斤  薑或蒜10公克 | 珍菇紫菜湯 | 金針菇0.5公斤  紫菜20公克  薑10公克 | 5.8 | 2.1 | 2.3 | 2.6 | 748 | 166 | 127 |
| 3/20 | 麥片飯 | 米10公斤  麥片0.4公斤 | 香滷腿排 | 腿排10公斤  蒜或薑10公克 | 麻婆豆腐 | 豆腐4公斤  茄子2公斤  紅蘿蔔1公斤  青豆仁0.1公斤  薑或蒜10公克 | 肉絲海茸 | 濕海茸5公斤  肉絲0.7公斤  薑或蒜10公克 | 蔬  菜 | 蔬菜7公斤  薑或蒜10公克 | 雪蓮蒡湯 | 雪蓮子0.6公斤  牛蒡1公斤  大骨0.6公斤  薑10公克 | 6.0 | 2.0 | 3.0 | 2.5 | 808 | 458 | 679 |
| 3/21 | 麵食特餐 | 濕麵條18公斤 | 椒鹽魚條 | 魚條6.5公斤  胡椒鹽 | 茄汁肉醬 | 絞肉0.6公斤  洋蔥3公斤  三色丁3公斤  薑或蒜10公克 | 田園肉絲 | 肉絲0.7公斤  青花菜2公斤  白花菜2公斤  紅蘿蔔1公斤  薑或蒜10公克 | 蔬  菜 | 蔬菜7公斤  薑或蒜10公克 | 玉米濃湯 | 玉米筍2公斤  蛋0.6公斤  玉米醬1.5公斤 | 6.3 | 2.1 | 2.8 | 2.6 | 821 | 153 | 635 |
| 3/22 | 白米飯 | 米10公斤 | 三杯雞 | 生雞丁9.5公斤  海根2公斤  九層塔10公克  薑或蒜10公克 | 絞肉玉菜 | 絞肉1公斤  高麗菜5公斤  紅蘿蔔1公斤  薑或蒜10公克 | 敏豆干片 | 豆干3公斤  敏豆2公斤  薑或蒜10公克 | 蔬  菜 | 蔬菜7公斤  薑或蒜10公克 | 枸杞愛玉湯 | 愛玉4公斤  枸杞0.01公斤  糖1公斤 | 6.6 | 1.8 | 3.0 | 2.5 | 845 | 269 | 128 |
| 3/23 | 白米飯 | 米10公斤 | 黑椒肉絲 | 肉絲6公斤  紅蘿蔔1公斤  洋蔥2公斤  黑胡椒  薑或蒜10公克 | 芝麻海結 | 海帶結2.3公斤  白芝麻1公克  薑或蒜10公克 | 香炒碎脯 | 蛋3公斤  菜脯2公斤  紅蘿蔔3公斤  薑或蒜10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑或蒜10公克 | 青菜豆皮湯 | 時蔬2公斤  豆皮0.45公斤  薑10公克 | 5.0 | 2.0 | 2.5 | 2.6 | 705 | 145 | 653 |

**過敏原警語:「本週產品含有蛋類、海鮮及麩質，不適合其過敏體質者食用」。**

**106學年上學期國民中學葷食H循環菜單**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | 蔬菜 | 湯品 | 湯品食材明細 |
| H1 | 白米飯 | 米 | 京醬絞肉 | 絞肉 筍丁 紅蘿蔔 乾香菇 薑或蒜 | 番茄炒蛋 | 蛋 番茄 紅蘿蔔  洋蔥 番茄醬 | 豆皮白菜 | 豆皮 白菜 紅蘿蔔  乾香菇 薑或蒜 | 蔬菜 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔 紅蘿蔔  薑 大骨薑 |
| H2 | 胚芽飯 | 米 胚芽 | 蠔油燜雞 | 生雞丁 筍片 薑或蒜 | 燴時瓜 | 時瓜 肉絲 紅蘿蔔  乾香菇 薑或蒜 | 韭香豆干 | 豆干 韭菜 豆芽菜  紅蘿蔔 薑或蒜 | 蔬菜 | 柴魚海裙湯 | 柴魚片 海裙菜  大骨 時蔬薑 |
| H3 | 刈包特餐 | 刈包 | 刈包配料 | 肉片 酸菜 薑 | 翠拌玉米 | 毛豆 玉米筍 濕白木耳 三色豆 薑或蒜 | 芹香海絲 | 海帶絲 芹菜 薑或蒜 | 蔬菜 | 糙米粥 | 糙米 蛋 紅蘿蔔  乾香菇 絞肉 |
| H4 | 白米飯 | 米 | 條瓜燒雞 | 生雞丁 條瓜  薑或蒜 紅蘿蔔 | 銀蘿絞肉 | 白蘿蔔 絞肉 紅蘿蔔  柴魚片 薑或蒜 | 珍菇油腐 | 油豆腐 金針菇  洋蔥 青椒 薑或蒜 | 蔬菜 | 紅豆西米露 | 紅豆 西谷米 糖 |
| H5 | 白米飯 | 米 | 梅干肉絲 | 肉絲 濕梅干 乾香菇 薑或蒜 | 豆包甘藍 | 豆包 甘藍菜 黑木耳  紅蘿蔔 薑或蒜 | 蛋香海芽 | 蛋 濕海芽 薑或蒜 | 蔬菜 | 味噌時蔬湯 | 時蔬 紅蘿蔔  味噌 豆皮 |
| I5 | 白米飯 | 米 | 家常燒雞 | 生雞丁 馬鈴薯  紅蘿蔔 蒜或薑 | 蘿蔔海結 | 白蘿蔔 海帶結  柴魚片 薑或蒜 | 樹子玉菜 | 高麗菜 肉絲 紅蘿蔔 樹子 薑或蒜 | 蔬菜 | 時蔬大骨湯 | 時蔬 大骨 薑 |

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23%骨頭之採購量；麵條及米粉100人份供應量為濕重

每週供應特餐一次，當日主食及副菜一得混搭供應，國中:4菜1湯，國小:3菜1湯

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 循環 | 主食 | | 主菜 | | 副菜一 | | 副菜二 | | 蔬菜 | | 湯品 | | 全榖根莖類/份 | 蔬菜類/份 | 豆魚肉蛋類/份 | 油脂堅果種子類/份 | 熱量 | 鈣 | 鈉 |
| 3/26 | 白米飯 | 米10公斤 | 京醬絞肉 | 絞肉6公斤  筍丁3公斤  乾香菇20公克  薑或蒜10公克  紅蘿蔔0.5公斤 | 番茄炒蛋 | 蛋3公斤  番茄2公斤  洋蔥2公斤  紅蘿蔔2公斤  番茄醬 | 豆皮白菜 | 豆皮0.6公斤  白菜6.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  乾香菇10公克  薑或蒜10公克 | 蔬  菜 | 蔬菜7公斤  薑或蒜10公克 | 蘿蔔湯 | 紅蘿蔔1公斤  白蘿蔔2公斤  薑10公克  大骨0.6公斤 | 5 | 2.4 | 2.5 | 2.7 | 719 | 118 | 138 |
| 3/27 | 胚芽飯 | 米10公斤  胚芽10公克 | 蠔油燜雞 | 生雞丁9公斤  筍片3公斤  薑或蒜10公克 | 燴時瓜 | 時瓜6.5公斤  肉絲0.7公斤  紅蘿蔔1公斤  乾香菇10公克  薑或蒜10公克 | 韭香豆干 | 豆干2.3公斤  韭菜0.5公斤  豆芽菜3公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑或蒜10公克 | 蔬  菜 | 蔬菜7公斤  薑或蒜10公克 | 柴魚海裙湯 | 海裙菜6公克  大骨0.6公斤  時蔬1公斤  柴魚片1公克  薑10公克 | 5.2 | 2.1 | 2.5 | 2.6 | 721 | 308 | 192 |
| 3/28 | 刈包特餐 | 刈包100個 | 刈包配料 | 肉片6公斤  酸菜3公斤  薑或蒜10公克 | 翠拌玉米 | 毛豆0.5公斤  三色豆2公斤  玉米筍2公斤  白木耳0.01公斤  薑或蒜10公克 | 芹香海絲 | 海帶絲5公斤  芹菜0.5公斤  薑或蒜10公克 | 蔬  菜 | 蔬菜7公斤  薑或蒜10公克 | 糙米粥 | 糙米3公斤  蛋0.55公斤  紅蘿蔔1公斤  乾香菇10公克  絞肉0.7公斤 | 4.2 | 2.1 | 2.2 | 2.5 | 624 | 123 | 722 |
| 3/29 | 白米飯 | 米10公斤 | 條瓜燒雞 | 生雞丁9公斤  條瓜3公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑或蒜10公克 | 銀蘿絞肉 | 白蘿蔔6.5公斤  絞肉1公斤  紅蘿蔔0.5公斤  柴魚片1公克  薑或蒜10公克 | 珍菇油腐 | 油豆腐3公斤  金針菇0.6公斤  洋蔥2公斤  青椒0.5公斤  薑或蒜10公克 | 蔬  菜 | 蔬菜7公斤  薑或蒜10公克 | 紅豆西米露 | 紅豆1公斤  西谷米1公斤  糖1公斤 | 6 | 2 | 2.5 | 2.9 | 788 | 145 | 597 |
| 3/30 | 白米飯 | 米10公斤 | 梅干肉絲 | 肉絲6公斤  濕梅干2公斤  乾香菇10公克  薑或蒜10公克 | 豆包甘藍 | 豆包0.7公斤  甘藍菜6公斤  黑木耳10公克  紅蘿蔔0.5公斤  薑或蒜10公克 | 蛋香海芽 | 蛋1.8公斤  濕海芽3公斤  薑或蒜10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑或蒜10公克 | 味噌時蔬湯 | 時蔬3公斤  紅蘿蔔0.5公斤  味噌5公克  豆皮0.45公斤 | 5 | 2.3 | 2.6 | 2.8 | 729 | 272 | 468 |
| 3/31 | 白米飯 | 米10公斤 | 家常燒雞 | 生雞丁9公斤  馬鈴薯2公斤  紅蘿蔔1公斤  蒜或薑10公克 | 蘿蔔海結 | 白蘿蔔1公斤  海帶結4公斤  柴魚片5公克  薑或蒜10公克 | 樹子玉菜 | 高麗菜6.5公斤  肉絲1公斤  紅蘿蔔0.5公斤  樹子1公克  薑或蒜10公克 | 蔬  菜 | 蔬菜7公斤  薑或蒜10公克 | 時蔬大骨湯 | 時蔬2公斤  薑10公克  大骨0.6公斤 | 5.2 | 2.2 | 2.4 | 2.8 | 725 | 138 | 200 |

**過敏原警語:「本週產品含有蛋類、海鮮及麩質，不適合其過敏體質者食用」。**

**106學年度下學期國民小學2-3月份葷食菜單-津吉**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 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 | 鈣 | 鈉 | 附餐 |
| 21 | 三 | C3 | 白米飯 | 米 | 柳葉魚 | 柳葉魚 | 黑椒蛋香 | 蛋 洋蔥 三色豆 玉米筍 黑椒粒 | 蔬菜 | 羅宋湯 | 番茄 時蔬 紅蘿蔔 大骨 | 4.8 | 1.6 | 2.1 | 2.5 | 646 | 293 | 748 |  |
| 22 | 四 | C4 | 白米飯 | 米 | 豆瓣燒雞 | 生雞丁 紅蘿蔔 濕海帶結 豆瓣醬 | 毛豆西滷 | 毛豆 白菜 肉絲 乾香菇 薑或蒜 | 蔬菜 | 銀耳枸杞湯 | 濕白木耳 枸杞 糖 | 4.2 | 1.7 | 2 | 2.5 | 599 | 120 | 150 |  |
| 23 | 五 | C5 | 胚芽飯 | 米 胚芽 | 季豆肉絲 | 肉絲 敏豆 紅蘿蔔 薑或蒜 | 番茄炒蛋 | 蛋 番茄 紅蘿蔔 洋蔥 番茄醬 | 蔬菜 | 柴魚紫菜湯 | 柴魚片 乾紫菜 時蔬 薑 | 4.2 | 1.6 | 2 | 2.4 | 592 | 134 | 155 |  |
| 26 | 一 | D1 | 白米飯 | 米 | 咖哩肉片 | 肉片 馬鈴薯 洋蔥 紅蘿蔔 咖哩黺 | 蛋香花椰 | 蛋 敏豆 花椰菜 紅蘿蔔 薑或蒜 | 蔬菜 | 番茄時蔬湯 | 番茄 時蔬 大骨 | 4.5 | 1.8 | 2 | 2.4 | 618 | 142 | 162 |  |
| 27 | 二 | D2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷棒腿 | 棒棒腿 薑或蒜 滷包 | 紅白雙絲 | 肉絲 白蘿蔔 紅蘿蔔 柴魚片 薑或蒜 | 蔬菜 | 牛蒡薏仁湯 | 牛蒡 薏仁 大骨 枸杞 | 5 | 1.5 | 2 | 2.5 | 645 | 105 | 238 |  |
| 1 | 四 | D4 | 白米飯 | 米 | 梅干燒肉 | 肉丁 濕梅干 薑或蒜 | 白菜毛豆 | 毛豆 白菜 紅蘿蔔 黑木耳 薑或蒜 | 蔬菜 | 仙草湯 | 仙草 糖 | 4.5 | 1.4 | 2.1 | 2.5 | 620 | 107 | 171 |  |
| 2 | 五 | D5 | 麥片飯 | 米 麥片 | 三杯雞 | 生雞丁 海茸 紅蘿蔔 九層塔 薑或蒜 | 肉絲高力 | 肉絲 高麗菜 乾香菇 薑或蒜 | 蔬菜 | 珍菇紫菜湯 | 紫菜 金針菇 大骨 | 4.7 | 1.5 | 2 | 2.3 | 620 | 161 | 188 |  |
| 5 | 一 | E1 | 白米飯 | 米 | 海結肉丁 | 肉丁 濕海帶結 薑或蒜 | 金珠翠玉 | 蛋 玉米筍 三色豆 洋蔥 | 蔬菜 | 木須豆皮湯 | 豆皮 時蔬 黑木耳薑 | 4.5 | 1.7 | 2.1 | 2.4 | 623 | 167 | 230 |  |
| 6 | 二 | E2 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 大雞腿 | 骨腿 薑 | 家常豆腐 | 絞肉 豆腐 紅蘿蔔 乾香菇 薑或蒜 | 蔬菜 | 榨菜肉絲湯 | 肉絲 榨菜 紅蘿蔔 | 4.7 | 1.6 | 2.2 | 2.4 | 642 | 119 | 780 |  |
| 7 | 三 | E3 | 丼飯特餐 | 米 糙米 | 白玉燒雞 | 生雞丁 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑或蒜 | 丼飯配料 | 絞肉 三色豆 洋蔥 海苔粉 薑或蒜 | 蔬菜 | 時蔬蛋花湯 | 時蔬 蛋 薑 | 5 | 1.5 | 2 | 2.5 | 650 | 129 | 121 |  |
| 8 | 四 | E4 | 白米飯 | 米 | 筍干肉片 | 肉片 筍干 薑或蒜 | 鮮拌花椰 | 蛋 花椰菜 紅蘿蔔 敏豆 薑或蒜 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 糖 | 5 | 1.6 | 2 | 2.4 | 643 | 180 | 104 |  |
| 9 | 五 | E5 | 白米飯 | 米 | 茄汁雞 | 生雞丁 洋蔥 番茄 番茄醬 | 玉菜肉絲 | 肉絲 高麗菜 紅蘿蔔 薑或蒜 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 紅蘿蔔 大骨 | 4.8 | 2.2 | 2 | 2.4 | 644 | 115 | 142 |  |
| 12 | 一 | F1 | 白米飯 | 米 | 魚香肉絲 | 肉絲 洋蔥 敏豆 紅蘿蔔 薑或蒜 | 毛豆西滷 | 絞肉 毛豆 白菜 紅蘿蔔 乾香菇 薑或蒜 | 蔬菜 | 金針湯 | 乾金針 時蔬 大骨 | 5.0 | 2.1 | 2.1 | 2.4 | 668 | 127 | 128 |  |
| 13 | 二 | F2 | 小米飯 | 米 小米 | 咖哩雞 | 生雞丁 馬鈴薯 洋蔥 紅蘿蔔 咖哩粉 | 鮮燴蘿蔔 | 肉絲 白蘿蔔 紅蘿蔔 樹子 薑或蒜 | 蔬菜 | 味噌海芽湯 | 濕海芽 柴魚片 味噌 | 4.5 | 1.7 | 2.5 | 2.3 | 649 | 103 | 281 |  |
| 14 | 三 | F3 | 炊粉特餐 | 炊粉 | 柳葉魚 | 柳葉魚 | 炊粉配料 | 絞肉 高麗菜 紅蘿蔔 乾香菇 油蔥酥 | 蔬菜 | 三絲羹湯 | 蛋 筍絲 金針菇 黑木耳 紅蘿蔔 | 4.5 | 1.7 | 2.2 | 2.4 | 631 | 260 | 155 |  |
| 15 | 四 | F4 | 芝麻飯 | 米 黑芝麻 | 菜頭燒雞 | 生雞丁 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑或蒜 | 豆皮時瓜 | 時瓜 豆皮 紅蘿蔔 薑或蒜 | 蔬菜 | 黑糖雙耳露 | 濕白木耳 濕黑木耳 黑糖 糖 | 4.3 | 1.5 | 2.5 | 2.5 | 639 | 90 | 107 |  |
| 16 | 五 | F5 | 白米飯 | 米 | 泡菜肉片 | 肉片 高麗菜 泡菜 薑或蒜 | 醬燒油腐 | 油豆腐 紅蘿蔔 洋蔥 薑或蒜 | 蔬菜 | 番茄肉絲湯 | 番茄 時蔬 肉絲 | 4.0 | 1.8 | 2.6 | 2.5 | 633 | 205 | 96 |  |
| 19 | 一 | G1 | 白米飯 | 米 | 筍干燒肉 | 肉丁 筍干 薑或蒜 | 蛋香白菜 | 蛋 白菜 紅蘿蔔 乾香菇 薑或蒜 | 蔬菜 | 珍菇紫菜湯 | 紫菜 金針菇 薑 | 4.0 | 1.8 | 2.1 | 2.5 | 595 | 150 | 117 |  |
| 20 | 二 | G2 | 麥片飯 | 米 麥片 | 香滷腿排 | 雞腿排 薑 | 麻婆豆腐 | 豆腐 茄子 青豆仁 紅蘿蔔 薑或蒜 | 蔬菜 | 雪蓮蒡湯 | 牛蒡 雪蓮子 大骨 | 5.0 | 1.5 | 2.8 | 2.5 | 710 | 135 | 177 |  |
| 21 | 三 | G3 | 麵食特餐 | 濕麵條 | 時瓜燒雞 | 生雞丁 時瓜 紅蘿蔔 薑或蒜 | 茄汁肉醬 | 絞肉 洋蔥 三色丁 薑或蒜 | 蔬菜 | 玉米濃湯 | 玉米筍 玉米醬 蛋 | 5.3 | 1.5 | 2.6 | 2.4 | 712 | 116 | 612 |  |
| 22 | 四 | G4 | 白米飯 | 米 | 三杯雞 | 生雞丁 海根 九層塔 薑或蒜 | 絞肉玉菜 | 絞肉 高麗菜 紅蘿蔔 薑或蒜 | 蔬菜 | 枸杞愛玉湯 | 愛玉 枸杞 糖 | 5.6 | 1.5 | 2.7 | 2.4 | 740 | 95 | 98 |  |
| 23 | 五 | G5 | 白米飯 | 米 | 黑椒肉絲 | 肉絲 紅蘿蔔 洋蔥 黑椒粒 薑或蒜 | 芝麻海結 | 濕海帶結 白芝麻 薑或蒜 | 蔬菜 | 青菜豆皮湯 | 豆皮 時蔬 | 4.0 | 1.5 | 2.0 | 2.4 | 576 | 103 | 125 |  |
| 26 | 一 | H1 | 白米飯 | 米 | 京醬絞肉 | 絞肉 筍丁 紅蘿蔔 乾香菇 薑或蒜 | 番茄炒蛋 | 蛋 番茄 紅蘿蔔 洋蔥 番茄醬 | 蔬菜 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 大骨 | 4 | 1.7 | 2.2 | 2.6 | 605 | 80 | 124 |  |
| 27 | 二 | H2 | 胚芽飯 | 米 胚芽 | 蠔油燜雞 | 生雞丁 筍片 薑或蒜 | 燴時瓜 | 時瓜 肉絲 紅蘿蔔 乾香菇 薑或蒜 | 蔬菜 | 柴魚海裙湯 | 柴魚片 海裙菜 大骨 時蔬 | 4.2 | 2 | 2.5 | 2.6 | 649 | 130 | 157 |  |
| 28 | 三 | H3 | 刈包特餐 | 刈包 | 刈包配料 | 肉片 酸菜 薑 | 翠拌玉米 | 毛豆 玉米筍 濕白木耳 三色豆 薑或蒜 | 蔬菜 | 糙米粥 | 糙米 蛋 紅蘿蔔 乾香菇 絞肉 | 4.2 | 1.4 | 2.1 | 2.6 | 604 | 92 | 643 |  |
| 29 | 四 | H4 | 白米飯 | 米 | 條瓜燒雞 | 生雞丁 條瓜 薑或蒜 紅蘿蔔 | 銀蘿絞肉 | 白蘿蔔 絞肉 紅蘿蔔 柴魚片 薑或蒜 | 蔬菜 | 紅豆西米露 | 紅豆 西谷米 糖 | 5 | 1.8 | 2.6 | 2.5 | 703 | 98 | 595 |  |
| 30 | 五 | H5 | 白米飯 | 米 | 梅干肉絲 | 肉絲 濕梅干 乾香菇 薑或蒜 | 豆包甘藍 | 豆包 甘藍菜 黑木耳 紅蘿蔔 薑或蒜 | 蔬菜 | 味噌時蔬湯 | 時蔬 紅蘿蔔 味噌 豆皮 | 4 | 2 | 2.1 | 2.5 | 600 | 204 | 795 |  |
| 31 | 六 | I5 | 白米飯 | 米 | 家常燒雞 | 生雞丁 馬鈴薯 紅蘿蔔 蒜或薑 | 蘿蔔海結 | 白蘿蔔 海帶結 柴魚片 薑或蒜 | 蔬菜 | 時蔬大骨湯 | 時蔬 大骨 薑 | 4.2 | 1.5 | 2.4 | 2.2 | 611 | 105 | 184 |  |

**過敏原警語:「本月產品含有蛋類、海鮮及麩質，不適合其過敏體質者食用」。**

說明:2-3月份菜單編排說明如下:

一、為符合每月第一週的週二吃大雞腿，將E2主菜調整為大雞腿。

二、避免食材重複與配合食材認證，故將主食調整：C3｢西式特餐｣調整為｢白米飯｣、C5｢燕麥飯｣調整為｢胚芽飯｣；主菜調整：C5｢蔥燒豬柳｣調整為｢敏豆肉絲｣、D4｢時瓜燒肉｣調整為｢梅干燒肉｣、E3｢魚排｣調整為｢白玉燒雞｣、F1｢魚香豬柳｣調整為｢魚香肉絲｣、F4｢豆薯燒雞｣調整為｢菜頭燒雞｣、G3｢椒鹽魚條｣調整為｢時瓜燒雞｣、G5｢黑椒豬柳｣調整為｢黑椒肉絲｣、H1｢京醬肉片｣調整為｢京醬絞肉｣；副菜一調整：C3｢黑椒肉醬｣調整為｢黑椒蛋香｣、D5｢沙茶海茸｣調整為｢肉絲玉菜｣、E1｢雙絲炒蛋｣調整為｢金珠翠玉｣、E2｢沙茶凍腐｣調整為｢家常豆腐｣、E4｢鮮拌豆腐｣調整為｢鮮拌花椰｣、F5｢醬燒凍腐｣調整為｢醬燒油腐｣、G2｢玉筍豆腐｣調整為｢麻婆豆腐｣、G4｢絞肉時瓜｣調整為｢絞肉玉菜｣；湯品調整：E1｢木須豆腐湯｣調整為｢木須豆皮湯｣、E3｢時蔬雞湯｣調整為｢時蔬蛋花湯｣、F1｢金針肉絲湯｣調整為｢金針湯｣、F4｢銀耳枸杞湯｣調整為｢黑糖雙耳露｣、G2｢雪蓮瓜湯｣調整為｢雪蓮蒡湯｣、G3｢田園濃湯｣調整為｢玉米濃湯｣、G4｢綠豆地瓜湯｣調整為｢枸杞愛玉湯｣、G5｢青菜豆腐湯｣調整為｢青菜豆皮湯｣、H4｢紅豆湯｣調整為｢紅豆西米露｣。

**106學年國民小學葷食C循環菜單**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | 蔬菜 | 湯品 | 湯品食材明細 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| C3 | 白米飯 | 米 | 柳葉魚 | 柳葉魚 | 黑椒蛋香 | 蛋 洋蔥 三色豆  玉米筍 黑椒粒 | 蔬菜 | 羅宋湯 | 番茄 時蔬 紅蘿蔔 大骨 |
| C4 | 白米飯 | 米 | 豆瓣燒雞 | 生雞丁 紅蘿蔔 濕海帶結 豆瓣醬 | 毛豆西滷 | 毛豆 白菜 肉絲  乾香菇 薑或蒜 | 蔬菜 | 銀耳枸杞湯 | 濕白木耳 枸杞 糖 |
| C5 | 胚芽飯 | 米 胚芽 | 季豆肉絲 | 肉絲 敏豆  紅蘿蔔 薑或蒜 | 番茄炒蛋 | 蛋 番茄 紅蘿蔔  洋蔥 番茄醬 | 蔬菜 | 柴魚紫菜湯 | 柴魚片 乾紫菜 時蔬 薑 |

C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23%骨頭之採購量 每週供應特餐一次，當日主食及副菜一得混搭供應，國中:4菜1湯，國小:3菜1湯

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 循環 | 主食 | | 主菜 | | 副菜一 | | 蔬菜 | | 湯品 | | 全榖根莖類/份 | 蔬菜類/份 | 豆魚肉蛋類/份 | 油脂堅果種子類/份 | 熱量 | 鈣 | 鈉 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2/21 | 白米飯 | 米8公斤 | 柳葉魚 | 柳葉魚  (65公克/人) | 黑椒蛋香 | 蛋2.4公斤  洋蔥0.5公斤  三色豆3公斤  玉米筍2公斤  黑胡椒 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑或蒜10公克 | 羅宋湯 | 番茄1公斤  時蔬3公斤  紅蘿蔔0.5公斤  大骨0.6公斤 | 4.8 | 1.6 | 2.1 | 2.5 | 646 | 293 | 748 |
| 2/22 | 白米飯 | 米8公斤 | 豆瓣燒雞 | 生雞丁9公斤  濕海帶結3公斤  紅蘿蔔1公斤  豆瓣醬 | 毛豆西滷 | 毛豆0.6公斤  肉絲0.5公斤  白菜6公斤  乾香菇10公克  薑或蒜10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑或蒜10公克 | 銀耳枸杞湯 | 濕白木耳1公斤  枸杞10公克  糖1公斤 | 4.2 | 1.7 | 2 | 2.5 | 599 | 120 | 150 |
| 2/23 | 胚芽飯 | 米8公斤  胚芽10公克 | 季豆肉絲 | 肉絲6公斤  敏豆3公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑或蒜10公克 | 番茄炒蛋 | 蛋3公斤  番茄1.5公斤  紅蘿蔔3公斤  洋蔥1公斤  番茄醬 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑或蒜10公克 | 柴魚紫菜湯 | 柴魚片1公克  乾紫菜6公克  時蔬2公斤  薑10公克 | 4.2 | 1.6 | 2 | 2.4 | 592 | 134 | 155 |

**過敏原警語:「本週產品含有蛋類及海鮮，不適合其過敏體質者食用」。**

**106學年國民小學葷食D循環菜單**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | 蔬菜 | 湯品 | 湯品食材明細 |
| D1 | 白米飯 | 米 | 咖哩肉片 | 肉片 馬鈴薯 洋蔥  紅蘿蔔 咖哩黺 | 蛋香花椰 | 蛋 敏豆 花椰菜  紅蘿蔔 薑或蒜 | 蔬菜 | 番茄時蔬湯 | 番茄 時蔬 大骨 |
| D2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷棒腿 | 棒棒腿 薑或蒜 滷包 | 紅白雙絲 | 肉絲 白蘿蔔 紅蘿蔔  柴魚片 薑或蒜 | 蔬菜 | 牛蒡薏仁湯 | 牛蒡 薏仁 大骨 枸杞 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| D4 | 白米飯 | 米 | 梅干燒肉 | 肉丁 濕梅干 薑或蒜 | 白菜毛豆 | 毛豆 白菜 紅蘿蔔  黑木耳 薑或蒜 | 蔬菜 | 仙草湯 | 仙草 糖 |
| D5 | 麥片飯 | 米 麥片 | 三杯雞 | 生雞丁 海茸 紅蘿蔔  九層塔 薑或蒜 | 肉絲高力 | 肉絲 高麗菜  乾香菇 薑或蒜 | 蔬菜 | 珍菇紫菜湯 | 紫菜 金針菇 大骨薑 |

D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23%骨頭之採購量 每週供應特餐一次，當日主食及副菜一得混搭供應，國中:4菜1湯，國小:3菜1湯

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 循環 | 主食 | | 主菜 | | 副菜一 | | 蔬菜 | | 湯品 | | 全榖根莖類/份 | 蔬菜類/份 | 豆魚肉蛋類/份 | 油脂堅果種子類/份 | 熱量 | 鈣 | 鈉 |
| 2/26 | 白米飯 | 米8公斤 | 咖哩肉片 | 肉片5公斤  馬鈴薯1.8公斤  洋蔥2公斤  紅蘿蔔0.5公斤  咖哩粉 | 蛋香花椰 | 蛋2公斤  敏豆2公斤  花椰菜2公斤  紅蘿蔔1公斤  薑或蒜10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑或蒜10公克 | 番茄時蔬湯 | 番茄1公斤  時蔬3公斤  大骨0.6公斤 | 4.5 | 1.8 | 2 | 2.4 | 618 | 142 | 162 |
| 2/27 | 糙米飯 | 米8公斤  糙米1.4公斤 | 香滷棒腿 | 棒棒腿10公斤  薑或蒜10公克  滷包 | 紅白雙絲 | 紅蘿蔔0.5公斤  白蘿蔔5公斤  肉絲1公斤  薑或蒜10公克  柴魚片1公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑或蒜10公克 | 牛蒡薏仁湯 | 牛蒡1公斤  薏仁1公斤  大骨0.6公斤  枸杞10公克 | 5 | 1.5 | 2 | 2.5 | 645 | 105 | 238 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3/1 | 白米飯 | 米8公斤 | 梅干燒肉 | 肉丁6公斤  濕梅干3公斤  薑或蒜10公克 | 白菜毛豆 | 毛豆0.6公斤  白菜6公斤  紅蘿蔔0.5公斤  黑木耳10公克  薑或蒜10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑或蒜10公克 | 仙草湯 | 仙草6公斤  糖1公斤 | 4.5 | 1.4 | 2.1 | 2.5 | 620 | 107 | 171 |
| 3/2 | 麥片飯 | 米8公斤  麥片0.4公斤 | 三杯雞丁 | 生雞丁9公斤  紅蘿蔔1公斤  海茸3公斤  九層塔10公克  薑或蒜10公克 | 肉絲高力 | 高麗菜6公斤  肉絲1公斤  乾香菇10公克  薑或蒜10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑或蒜10公克 | 珍菇紫菜湯 | 紫菜20公克  金針菇0.6公斤  大骨0.6公斤  薑10公克 | 4.7 | 1.5 | 2 | 2.3 | 620 | 161 | 188 |

**過敏原警語:「本週產品含有蛋類及麩質，不適合其過敏體質者食用」。**

**106學年上學期國民小學葷食E循環菜單**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | 蔬菜 | 湯品 | 湯品食材明細 |
| E1 | 白米飯 | 米 | 海結肉丁 | 肉丁 濕海帶結  薑或蒜 | 金珠翠玉 | 蛋 玉米筍  三色豆 洋蔥 | 蔬菜 | 木須豆皮湯 | 豆皮 時蔬 黑木耳 薑 |
| E2 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 大雞腿 | 骨腿 薑 | 家常豆腐 | 絞肉 豆腐 紅蘿蔔  乾香菇 薑或蒜 | 蔬菜 | 榨菜肉絲湯 | 肉絲 榨菜 紅蘿蔔薑 |
| E3 | 丼飯特餐 | 米 糙米 | 白玉燒雞 | 生雞丁 白蘿蔔  紅蘿蔔 薑或蒜 | 丼飯配料 | 絞肉 三色豆 洋蔥  海苔粉 薑或蒜 | 蔬菜 | 時蔬蛋花湯 | 時蔬 蛋 薑 |
| E4 | 白米飯 | 米 | 筍干肉片 | 肉片 筍干 薑或蒜 | 鮮拌花椰 | 蛋 花椰菜 紅蘿蔔  敏豆 薑或蒜 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 糖 |
| E5 | 白米飯 | 米 | 茄汁雞 | 生雞丁 洋蔥  番茄 番茄醬 | 玉菜肉絲 | 肉絲 高麗菜  紅蘿蔔 薑或蒜 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 紅蘿蔔 大骨薑 |

E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23%骨頭之採購量

每週供應特餐一次，當日主食及副菜一得混搭供應，國中:4菜1湯，國小:3菜1湯

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 循環 | 主食 | | 主菜 | | 副菜一 | | 蔬菜 | | 湯品 | | 全榖根莖類/份 | 蔬菜類/份 | 豆魚肉蛋類/份 | 油脂堅果種子類/份 | 熱量 | 鈣 | 鈉 |
| 3/5 | 白米飯 | 米8公斤 | 海結肉丁 | 肉丁6公斤  濕海帶結3公斤  薑或蒜10公克 | 金珠翠玉 | 蛋1公斤  玉米筍3公斤  三色豆3公斤  洋蔥0.5公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑或蒜10公克 | 木須豆皮湯 | 黑木耳10公克  豆皮0.45公斤  時蔬2公斤  薑10公克 | 4.5 | 1.7 | 2.1 | 2.4 | 623 | 167 | 230 |
| 3/6 | 燕麥飯 | 米8公斤  燕麥0.4公斤 | 大雞腿 | 骨腿100隻  (150公克/隻)  薑10公克 | 家常豆腐 | 豆腐4公斤  絞肉0.4公斤  紅蘿蔔0.5公斤  乾香菇10公克  薑或蒜10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑或蒜10公克 | 榨菜肉絲湯 | 榨菜2公斤  紅蘿蔔0.5公斤  肉絲0.7公斤  薑10公克 | 4.7 | 1.6 | 2.2 | 2.4 | 642 | 119 | 780 |
| 3/7 | 丼飯特餐 | 米8公斤  糙米2公斤 | 白玉燒雞 | 生雞丁9公斤  白蘿蔔2公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑或蒜10公克 | 丼飯配料 | 絞肉1公斤  三色豆3公斤  洋蔥2公斤  海苔粉1公克  薑或蒜10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑或蒜10公克 | 時蔬蛋花湯 | 時蔬3公斤  蛋0.6公斤  薑10公克 | 5 | 1.5 | 2 | 2.5 | 650 | 129 | 121 |
| 3/8 | 白米飯 | 米8公斤 | 筍干肉片 | 肉片6公斤  筍干3公斤  薑或蒜10公克 | 鮮拌花椰 | 蛋2公斤  花椰菜2公斤  敏豆2公斤  紅蘿蔔1公斤  薑或蒜10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑或蒜10公克 | 綠豆湯 | 綠豆2公斤  糖1公斤 | 5 | 1.6 | 2 | 2.4 | 643 | 180 | 104 |
| 3/9 | 白米飯 | 米8公斤 | 茄汁雞 | 生雞丁9公斤  洋蔥2公斤  番茄1公斤  番茄醬 | 玉菜肉絲 | 肉絲0.7公斤  高麗菜6公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑或蒜10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑或蒜10公克 | 時瓜湯 | 時瓜4公斤  紅蘿蔔0.5公斤  大骨0.6公斤  薑10公克 | 4.8 | 2.2 | 2 | 2.4 | 644 | 115 | 142 |

**過敏原警語:「本週產品含有蛋類及麩質，不適合其過敏體質者食用」。**

**106學年上學期國民小學葷食F循環菜單**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | 蔬菜 | 湯品 | 湯品食材明細 |
| F1 | 白米飯 | 米 | 魚香肉絲 | 肉絲 洋蔥 敏豆  紅蘿蔔 薑或蒜 | 毛豆西滷 | 絞肉 毛豆 白菜  紅蘿蔔 乾香菇 薑或蒜 | 蔬菜 | 金針湯 | 乾金針 時蔬 大骨薑 |
| F2 | 小米飯 | 米 小米 | 咖哩雞 | 生雞丁 馬鈴薯  洋蔥 紅蘿蔔 咖哩粉 | 鮮燴蘿蔔 | 肉絲 白蘿蔔 紅蘿蔔  樹子 薑或蒜 | 蔬菜 | 味噌海芽湯 | 濕海芽 柴魚片  味噌 |
| F3 | 炊粉特餐 | 炊粉 | 柳葉魚 | 柳葉魚 | 炊粉配料 | 絞肉 高麗菜 紅蘿蔔  乾香菇 油蔥酥 | 蔬菜 | 三絲羹湯 | 蛋 筍絲 金針菇  黑木耳 紅蘿蔔 |
| F4 | 芝麻飯 | 米 黑芝麻 | 菜頭燒雞 | 生雞丁 白蘿蔔 紅蘿蔔  薑或蒜 | 豆皮時瓜 | 時瓜 豆皮  紅蘿蔔 薑或蒜 | 蔬菜 | 黑糖雙耳露 | 白木耳 黑木耳  黑糖 糖 |
| F5 | 白米飯 | 米 | 泡菜肉片 | 肉片 高麗菜  泡菜 薑或蒜 | 醬燒油腐 | 油豆腐 紅蘿蔔  洋蔥 薑或蒜 | 蔬菜 | 番茄肉絲湯 | 番茄 時蔬 肉絲薑 |

F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23%骨頭之採購量；麵條及米粉100人份供應量為濕重

每週供應特餐一次，當日主食及副菜一得混搭供應，國中:4菜1湯，國小:3菜1湯

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 循環 | 主食 | | 主菜 | | 副菜一 | | 蔬菜 | | 湯品 | | 全榖根莖類/份 | 蔬菜類/份 | 豆魚肉蛋類/份 | 油脂堅果種子類/份 | 熱量 | 鈣 | 鈉 |
| 3/12 | 白米飯 | 米8公斤 | 魚香肉絲 | 肉絲6公斤  洋蔥3公斤  敏豆3公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑或蒜10公克 | 毛豆西滷 | 毛豆0.5公斤  絞肉1公斤  白菜6.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  乾香菇10公克  薑或蒜10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑或蒜10公克 | 金針湯 | 乾金針0.1公斤  時蔬2公斤  大骨0.6公斤  薑10公克 | 5.0 | 2.1 | 2.1 | 2.4 | 668 | 127 | 128 |
| 3/13 | 小米飯 | 米8公斤  小米0.4公斤 | 咖哩雞 | 生雞丁9公斤  馬鈴薯2公斤  洋蔥2公斤  紅蘿蔔1公斤  咖哩粉 | 鮮燴蘿蔔 | 肉絲0.7公斤  白蘿蔔6公斤  紅蘿蔔1公斤  樹子1公克  薑或蒜10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑或蒜10公克 | 味噌海芽湯 | 濕海芽1公斤  柴魚片10公克  味噌0.1公斤 | 4.5 | 1.7 | 2.5 | 2.3 | 649 | 103 | 281 |
| 3/14 | 炊粉特餐 | 炊粉9公斤 | 柳葉魚 | 柳葉魚6.5公斤  (65g/人) | 炊粉配料 | 高麗菜3公斤  絞肉1.2公斤  紅蘿蔔0.5公斤  乾香菇10公克  油蔥酥1公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑或蒜10公克 | 三絲羹湯 | 蛋0.55公斤  筍絲1公斤  黑木耳10公克  金針菇0.3公斤  紅蘿蔔0.5公斤 | 4.5 | 1.7 | 2.2 | 2.4 | 631 | 260 | 155 |
| 3/15 | 芝麻飯 | 米8公斤  黑芝麻10公克 | 菜頭燒雞 | 生雞丁9公斤  白蘿蔔3公斤  紅蘿蔔1公斤  薑或蒜10公克 | 豆皮時瓜 | 時瓜6.5公斤  豆皮0.3公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑或蒜10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑或蒜10公克 | 黑糖雙耳露 | 濕黑木耳0.1公斤  濕白木耳0.9公斤  黑糖0.5公斤  糖1公斤 | 4.3 | 1.5 | 2.5 | 2.5 | 639 | 90 | 107 |
| 3/16 | 白米飯 | 米8公斤 | 泡菜肉片 | 肉片4.5公斤  高麗菜3.5公斤  泡菜1.5公斤  薑或蒜10公克 | 醬燒油腐 | 油豆腐4公斤  紅蘿蔔1公斤  洋蔥2公斤  薑或蒜10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑或蒜10公克 | 番茄肉絲湯 | 番茄1公斤  時蔬2公斤  肉絲0.6公斤  薑10公克 | 4.0 | 1.8 | 2.6 | 2.5 | 633 | 205 | 96 |

**過敏原警語:「本週產品含有蛋類及海鮮，不適合其過敏體質者食用」。**

**106學年上學期國民小學葷食G循環菜單**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | 蔬菜 | 湯品 | 湯品食材明細 |
| G1 | 白米飯 | 米 | 筍干燒肉 | 肉丁 筍干 薑或蒜 | 蛋香白菜 | 蛋 白菜 紅蘿蔔  乾香菇 薑或蒜 | 蔬菜 | 珍菇紫菜湯 | 紫菜 金針菇 薑 |
| G2 | 麥片飯 | 米 麥片 | 香滷腿排 | 雞腿排 薑 | 麻婆豆腐 | 豆腐 茄子 青豆仁  紅蘿蔔 薑或蒜 | 蔬菜 | 雪蓮蒡湯 | 牛蒡 雪蓮子 大骨薑 |
| G3 | 麵食特餐 | 濕麵條 | 時瓜燒雞 | 生雞丁 時瓜  紅蘿蔔 薑或蒜 | 茄汁肉醬 | 絞肉 洋蔥  三色丁 薑或蒜 | 蔬菜 | 玉米濃湯 | 玉米筍 玉米醬 蛋 |
| G4 | 白米飯 | 米 | 三杯雞 | 生雞丁 海根  九層塔 薑或蒜 | 絞肉玉菜 | 絞肉 高麗菜  紅蘿蔔 薑或蒜 | 蔬菜 | 枸杞愛玉湯 | 愛玉 枸杞 糖 |
| G5 | 白米飯 | 米 | 黑椒肉絲 | 肉絲 紅蘿蔔 洋蔥  黑椒粒 薑或蒜 | 芝麻海結 | 濕海帶結 白芝麻  薑或蒜 | 蔬菜 | 青菜豆皮湯 | 豆皮 時蔬薑 |

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23%骨頭之採購量；麵條及米粉100人份供應量為濕重

每週供應特餐一次，當日主食及副菜一得混搭供應，國中:4菜1湯，國小:3菜1湯

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 循環 | 主食 | | 主菜 | | 副菜一 | | 蔬菜 | | 湯品 | | 全榖根莖類/份 | 蔬菜類/份 | 豆魚肉蛋類/份 | 油脂堅果種子類/份 | 熱量 | 鈣 | 鈉 |
| 3/19 | 白米飯 | 米8公斤 | 筍干燒肉 | 肉絲6公斤  筍干3公斤  薑或蒜10公克 | 蛋香白菜 | 蛋1.8公斤  白菜6.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  乾香菇10公克  薑或蒜10公克 | 蔬  菜 | 蔬菜7公斤  薑或蒜10公克 | 珍菇紫菜湯 | 金針菇0.5公斤  紫菜6公克  薑10公克 | 4.0 | 1.8 | 2.1 | 2.5 | 595 | 150 | 117 |
| 3/20 | 麥片飯 | 米8公斤  麥片0.4公斤 | 香滷腿排 | 腿排10公斤  蒜或薑10公克 | 麻婆豆腐 | 豆腐4公斤  茄子2公斤  紅蘿蔔1公斤  青豆仁0.1公斤  薑或蒜10公克 | 蔬  菜 | 蔬菜7公斤  薑或蒜10公克 | 雪蓮蒡湯 | 雪蓮子0.6公斤  牛蒡1公斤  大骨0.6公斤  薑10公克 | 5.0 | 1.5 | 2.8 | 2.5 | 710 | 135 | 177 |
| 3/21 | 麵食特餐 | 濕麵條15公斤 | 椒鹽魚條 | 魚條6.5公斤  胡椒鹽 | 茄汁肉醬 | 絞肉0.6公斤  洋蔥3公斤  三色丁3公斤  薑或蒜10公克 | 蔬  菜 | 蔬菜7公斤  薑或蒜10公克 | 玉米濃湯 | 玉米筍2公斤  蛋0.6公斤  玉米醬1.5公斤 | 5.3 | 1.5 | 2.6 | 2.4 | 712 | 116 | 612 |
| 3/22 | 白米飯 | 米8公斤 | 三杯雞 | 生雞丁9.5公斤  海根2公斤  九層塔10公克  薑或蒜10公克 | 絞肉玉菜 | 絞肉1公斤  高麗菜5公斤  紅蘿蔔1公斤  薑或蒜10公克 | 蔬  菜 | 蔬菜7公斤  薑或蒜10公克 | 枸杞愛玉湯 | 愛玉4公斤  枸杞0.01公斤  糖1公斤 | 5.6 | 1.5 | 2.7 | 2.4 | 740 | 95 | 98 |
| 3/23 | 白米飯 | 米8公斤 | 黑椒肉絲 | 肉絲6公斤  紅蘿蔔1公斤  洋蔥2公斤  黑胡椒  薑或蒜10公克 | 芝麻海結 | 海帶結2.3公斤  白芝麻1公克  薑或蒜10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑或蒜10公克 | 青菜豆皮湯 | 時蔬2公斤  豆皮0.45公斤  薑10公克 | 4.0 | 1.5 | 2.0 | 2.4 | 576 | 103 | 125 |

**過敏原警語:「本週產品含有蛋類、海鮮及麩質，不適合其過敏體質者食用」。**

**106學年上學期國民小學葷食H循環菜單**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | 蔬菜 | 湯品 | 湯品食材明細 |
| H1 | 白米飯 | 米 | 京醬絞肉 | 絞肉 筍丁 紅蘿蔔  乾香菇 薑或蒜 | 番茄炒蛋 | 蛋 番茄 紅蘿蔔  洋蔥 番茄醬 | 蔬菜 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔 紅蘿蔔  薑 大骨 |
| H2 | 胚芽飯 | 米 胚芽 | 蠔油燜雞 | 生雞丁 筍片 薑或蒜 | 燴時瓜 | 時瓜 肉絲 紅蘿蔔  乾香菇 薑或蒜 | 蔬菜 | 柴魚海裙湯 | 柴魚片 海裙菜  大骨 時蔬薑 |
| H3 | 刈包特餐 | 刈包 | 刈包配料 | 肉片 酸菜 薑 | 翠拌玉米 | 毛豆 玉米筍 濕白木耳  三色豆 薑或蒜 | 蔬菜 | 糙米粥 | 糙米 蛋 紅蘿蔔  乾香菇 絞肉 |
| H4 | 白米飯 | 米 | 條瓜燒雞 | 生雞丁 條瓜  薑或蒜 紅蘿蔔 | 銀蘿絞肉 | 白蘿蔔 絞肉 紅蘿蔔  柴魚片 薑或蒜 | 蔬菜 | 紅豆西米露 | 紅豆 西谷米 糖 |
| H5 | 白米飯 | 米 | 梅干肉絲 | 肉絲 濕梅干  乾香菇 薑或蒜 | 豆包甘藍 | 豆包 甘藍菜 黑木耳  紅蘿蔔 薑或蒜 | 蔬菜 | 味噌時蔬湯 | 時蔬 紅蘿蔔  味噌 豆皮 |
| I5 | 白米飯 | 米 | 家常燒雞 | 生雞丁 馬鈴薯  紅蘿蔔 蒜或薑 | 蘿蔔海結 | 白蘿蔔 海帶結  柴魚片 薑或蒜 | 蔬菜 | 時蔬大骨湯 | 時蔬 大骨 薑 |

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23%骨頭之採購量；麵條及米粉100人份供應量為濕重

每週供應特餐一次，當日主食及副菜一得混搭供應，國中:4菜1湯，國小:3菜1湯

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 循環 | 主食 | | 主菜 | | 副菜一 | | 蔬菜 | | 湯品 | | 全榖根莖類/份 | 蔬菜類/份 | 豆魚肉蛋類/份 | 油脂堅果種子類/份 | 熱量 | 鈣 | 鈉 |
| 3/26 | 白米飯 | 米8公斤 | 京醬絞肉 | 絞肉6公斤  筍丁3公斤  紅蘿蔔0.5公斤  乾香菇20公克  薑或蒜10公克 | 番茄炒蛋 | 蛋3公斤  番茄2公斤  洋蔥2公斤  紅蘿蔔2公斤  番茄醬 | 蔬  菜 | 蔬菜7公斤  薑或蒜10公克 | 蘿蔔湯 | 紅蘿蔔1公斤  白蘿蔔2公斤  薑10公克  大骨0.6公斤 | 4 | 1.7 | 2.2 | 2.6 | 605 | 80 | 124 |
| 3/27 | 胚芽飯 | 米8公斤  胚芽10公克 | 蠔油燜雞 | 生雞丁9公斤  筍片3公斤  薑或蒜10公克 | 燴時瓜 | 時瓜6.5公斤  肉絲0.7公斤  紅蘿蔔1公斤  乾香菇10公克  薑或蒜10公克 | 蔬  菜 | 蔬菜7公斤  薑或蒜10公克 | 柴魚海裙湯 | 海裙菜6公克  大骨0.6公斤  時蔬1公斤  柴魚片1公克  薑10公克 | 4.2 | 2 | 2.5 | 2.6 | 649 | 130 | 157 |
| 3/28 | 刈包特餐 | 刈包100個 | 刈包配料 | 肉片6公斤  酸菜3公斤  薑或蒜10公克 | 翠拌玉米 | 毛豆0.5公斤  三色豆2公斤  玉米筍2公斤  濕白木耳0.01公斤  薑或蒜10公克 | 蔬  菜 | 蔬菜7公斤  薑或蒜10公克 | 糙米粥 | 糙米3公斤  蛋0.55公斤  紅蘿蔔1公斤  乾香菇10公克  絞肉0.7公斤 | 4.2 | 1.4 | 2.1 | 2.6 | 604 | 92 | 643 |
| 3/29 | 白米飯 | 米8公斤 | 條瓜燒雞 | 生雞丁9公斤  條瓜3公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑或蒜10公克 | 銀蘿絞肉 | 白蘿蔔6.5公斤  絞肉1公斤  紅蘿蔔0.5公斤  柴魚片1公克  薑或蒜10公克 | 蔬  菜 | 蔬菜7公斤  薑或蒜10公克 | 紅豆西米露 | 紅豆1公斤  西谷米1公斤  糖1公斤 | 5 | 1.8 | 2.6 | 2.5 | 703 | 98 | 595 |
| 3/30 | 白米飯 | 米8公斤 | 梅干肉絲 | 肉絲6公斤  濕梅干2公斤  乾香菇10公克  薑或蒜10公克 | 豆包甘藍 | 豆包0.7公斤  甘藍菜6公斤  黑木耳10公克  紅蘿蔔0.5公斤  薑或蒜10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑或蒜10公克 | 味噌時蔬湯 | 時蔬3公斤  紅蘿蔔0.5公斤  味噌5公克  豆皮0.45公斤 | 4 | 2 | 2.1 | 2.5 | 600 | 204 | 795 |
| 3/31 | 白米飯 | 米8公斤 | 家常燒雞 | 生雞丁9公斤  馬鈴薯2公斤  紅蘿蔔1公斤  蒜或薑10公克 | 蘿蔔海結 | 白蘿蔔1公斤  海帶結4公斤  柴魚片5公克  薑或蒜10公克 | 蔬  菜 | 蔬菜7公斤  薑或蒜10公克 | 時蔬大骨湯 | 時蔬2公斤  薑10公克  大骨0.6公斤 | 4.2 | 1.5 | 2.4 | 2.2 | 611 | 105 | 184 |

**過敏原警語:「本週產品含有蛋類、海鮮及麩質，不適合其過敏體質者食用」。**