**100學年8、9月份國民中學循環菜單母表**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **週次** | **日期** | **循**  **環**  **別** | **星期** | **主 食** | **主 菜** | | **副 菜 一** | **副菜二** | **季節時蔬** | **湯 品 類** |
| **第一週** | **8/30** | **A2** | **二** | 香米飯 | 大雞腿 | | 鐵板豆腐 | 香脆春捲 | 季節時蔬 | 紫菜蛋花湯 |
| **8/31** | **A3** | **三** | 糙米飯 | **紅燒豆角** | | 紅仁炒蛋 | 枸杞南瓜 | 季節時蔬 | 檸檬愛玉 |
| **9/01** | **A4** | **四** | 蛋炒飯 | 鳳梨排骨 | | 開陽燴瓜 | 蜜汁豆乾 | 季節時蔬 | 芹香魚丸湯 |
| **9/02** | **A5** | **五** | Ｑ米飯 | 咖哩雞 | | 熱狗雙色 | 筍炒肉絲 | 季節時蔬 | 蘿蔔玉米湯 |
| **第二週** | **9/05** | **B1** | **一** | 香米飯 | 椒鹽豬排 | | 什錦肉羹 | 螞蟻上樹 | 季節時蔬 | 金針湯 |
| **9/06** | **B2** | **二** | Ｑ米飯 | 花瓜燒雞 | | 肉絲海茸 | 金珠翠玉 | 季節時蔬 | 時瓜大骨湯 |
| **9/07** | **B3** | **三** | 五穀飯 | 菜脯蛋 | | **三杯菇蕈** | 家常馬仁 | 季節時蔬 | 珍珠冬瓜茶 |
| **9/08** | **B4** | **四** | 麵食特餐 | 香菇肉燥 | | 麥克雞塊 | 芝麻包 | 季節時蔬 | 薏仁蓮子湯 |
| **9/09** | **B5** | **五** | 香Ｑ米飯 | 醬爆雞丁 | | 肉片混炒 | 梅菜燜筍 | 季節時蔬 | 金茸根絲湯 |
| **第三週** | **9/12** | **C1** | **一** | 中秋節 | | | | | | |
| **9/13** | **C2** | **二** | 香米飯 | | 營養魚排 | 玉米絞肉 | 滷香菇丸 | 季節時蔬 | 榨菜粉絲湯 |
| **9/14** | **C3** | **三** | 芝麻飯 | | 翡翠蒸蛋 | **扣菇油丁** | 椒鹽地瓜 | 季節時蔬 | 綠豆QQ圓 |
| **9/15** | **C4** | **四** | 炒米粉 | | 熟烤雞翅 | 五香滷味 | 鮮肉包子 | 季節時蔬 | 酸辣湯 |
| **9/16** | **C5** | **五** | Ｑ米飯 | | 黑椒肉絲 | 醬拌干條 | 甜辣黑輪 | 季節時蔬 | 海結雞湯 |
| **第四週** | **9/19** | **D1** | **一** | 香米飯 | | 蔥油雞腿 | 沙茶四寶 | 花椰魔芋 | 季節時蔬 | 貢丸片湯 |
| **9/20** | **D2** | **二** | Ｑ米飯 | | 馬仁絞肉 | 蛋酥玉菜 | 海帶干絲 | 季節時蔬 | 金菇肉絲湯 |
| **9/21** | **D3** | **三** | 燕麥飯 | | **家常豆腐** | 洋蔥炒蛋 | 玉米奶酥 | 季節時蔬 | 仙草蜜 |
| **9/22** | **D4** | **四** | 義大利麵 | | 鹽酥雞 | 茄汁肉醬 | 餐 包 | 季節時蔬 | 玉米濃湯 |
| **9/23** | **D5** | **五** | 香Ｑ米飯 | | 南瓜滷肉 | 芹香甜條 | 肉片燴瓜 | 季節時蔬 | 小魚海裙湯 |
| **第五週** | **9/26** | **E1** | **一** | 香米飯 | | 黃金豬排 | 紅燒油腐 | 火腿玉米 | 季節時蔬 | 酸菜肉絲湯 |
| **9/27** | **E2** | **二** | Ｑ米飯 | | 茄汁雞丁 | 鮮菇什錦 | 椒鹽花枝丸 | 季節時蔬 | 柴魚味噌湯 |
| **9/28** | **E3** | **三** | 薏仁飯 | | **咖哩百頁** | 五香滷蛋 | 豆皮雙絲 | 季節時蔬 | 枸杞銀耳湯 |
| **9/29** | **E4** | **四** | 什錦炒飯 | | 沙茶肉片 | 醬香海根 | 柳葉魚 | 季節時蔬 | 羅宋湯 |
| **9/30** | **E5** | **五** | 香Ｑ米飯 | | 三杯雞 | 客家小炒 | 涼拌寬粉 | 季節時蔬 | 豚骨鮮瓜湯 |

**維爾康100學年度8-9月份國民中學菜單**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **週次** | **日期** | **循**  **環**  **別** | **星期** | **主 食** | **主 菜** | | **副 菜 一** | **副菜二** | **季節時蔬** | **湯 品 類** |
| **第一週** | **8/30** | **A2** | **二** | 香米飯 | 大雞腿 | | 鐵板豆腐 | 香脆春捲 | 季節時蔬 | 紫菜蛋花湯 |
| **8/31** | **A3** | **三** | 糙米飯 | **紅燒豆角** | | 紅仁炒蛋 | 枸杞南瓜 | 季節時蔬 | 檸檬愛玉 |
| **9/01** | **A4** | **四** | 蛋炒飯 | 鳳梨排骨 | | 開陽燴瓜 | 蜜汁豆乾 | 季節時蔬 | 芹香魚丸湯 |
| **9/02** | **A5** | **五** | Ｑ米飯 | 咖哩雞 | | 熱狗雙色 | 筍炒肉絲 | 季節時蔬 | 蘿蔔玉米湯 |
| **第二週** | **9/05** | **B1** | **一** | 香米飯 | 椒鹽豬排 | | 什錦肉羹 | 螞蟻上樹 | 季節時蔬 | 金針湯 |
| **9/06** | **B2** | **二** | Ｑ米飯 | 花瓜燒雞 | | 肉絲海茸 | 金珠翠玉 | 季節時蔬 | 時瓜大骨湯 |
| **9/07** | **B3** | **三** | 五穀飯 | 菜脯蛋 | | **三杯菇蕈** | 家常馬仁 | 季節時蔬 | 珍珠冬瓜茶 |
| **9/08** | **B4** | **四** | 麵食特餐 | 香菇肉燥 | | 麥克雞塊 | 芝麻包 | 季節時蔬 | 薏仁蓮子湯 |
| **9/09** | **B5** | **五** | 香Ｑ米飯 | 醬爆雞丁 | | 肉片混炒 | 梅菜燜筍 | 季節時蔬 | 金茸根絲湯 |
| **第三週** | **9/12** | **C1** | **一** | 中秋節 | | | | | | |
| **9/13** | **C2** | **二** | 香米飯 | | 營養魚排 | 玉米絞肉 | 滷香菇丸 | 季節時蔬 | 榨菜粉絲湯 |
| **9/14** | **C3** | **三** | 芝麻飯 | | 翡翠蒸蛋 | **扣菇油丁** | 椒鹽地瓜 | 季節時蔬 | 綠豆QQ圓 |
| **9/15** | **C4** | **四** | 炒米粉 | | 熟烤雞翅 | 五香滷味 | 鮮肉包子 | 季節時蔬 | 酸辣湯 |
| **9/16** | **C5** | **五** | Ｑ米飯 | | 黑椒肉絲 | 醬拌干條 | 甜辣黑輪 | 季節時蔬 | 海結雞湯 |
| **第四週** | **9/19** | **D1** | **一** | 香米飯 | | 蔥油雞腿 | 沙茶四寶 | 花椰魔芋 | 季節時蔬 | 貢丸片湯 |
| **9/20** | **D2** | **二** | Ｑ米飯 | | 馬仁絞肉 | 蛋酥玉菜 | 海帶干絲 | 季節時蔬 | 金菇肉絲湯 |
| **9/21** | **D3** | **三** | 燕麥飯 | | **家常豆腐** | 洋蔥炒蛋 | 玉米奶酥 | 季節時蔬 | 仙草蜜 |
| **9/22** | **D4** | **四** | 義大利麵 | | 鹽酥雞 | 茄汁肉醬 | 餐 包 | 季節時蔬 | 玉米濃湯 |
| **9/23** | **D5** | **五** | 香Ｑ米飯 | | 南瓜滷肉 | 芹香甜條 | 肉片燴瓜 | 季節時蔬 | 小魚海裙湯 |
| **第五週** | **9/26** | **E1** | **一** | 香米飯 | | 黃金豬排 | 紅燒油腐 | 火腿玉米 | 季節時蔬 | 酸菜肉絲湯 |
| **9/27** | **E2** | **二** | Ｑ米飯 | | 茄汁雞丁 | 鮮菇什錦 | 椒鹽花枝丸 | 季節時蔬 | 柴魚味噌湯 |
| **9/28** | **E3** | **三** | 薏仁飯 | | **咖哩百頁** | 五香滷蛋 | 豆皮雙絲 | 季節時蔬 | 枸杞銀耳湯 |
| **9/29** | **E4** | **四** | 什錦炒飯 | | 沙茶肉片 | 醬香海根 | 柳葉魚 | 季節時蔬 | 羅宋湯 |
| **9/30** | **E5** | **五** | 香Ｑ米飯 | | 三杯雞 | 客家小炒 | 涼拌寬粉 | 季節時蔬 | 豚骨鮮瓜湯 |

**華王100學年8.9月份國中菜單**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **週次** | **日期** | **循**  **環**  **別** | **星期** | **主 食** | **主 菜** | | **副 菜 一** | **副菜二** | **季節時蔬** | **湯 品 類** |
| **第一週** | **8/30** | **B2** | **二** | Ｑ米飯 | 大雞腿 | | 肉絲海茸 | 金珠翠玉 | 季節時蔬 | 時瓜大骨湯 |
| **8/31** | **B3** | **三** | 五穀飯 | 菜脯蛋 | | **三杯菇蕈** | 家常馬仁 | 季節時蔬 | 珍珠冬瓜茶 |
| **9/01** | **B4** | **四** | 麵食特餐 | 香菇肉燥 | | 麥克雞塊 | 芝麻包 | 季節時蔬 | 薏仁蓮子湯 |
| **9/02** | **B5** | **五** | 香Ｑ米飯 | 醬爆雞丁 | | 肉片混炒 | 梅菜燜筍 | 季節時蔬 | 金茸根絲湯 |
| **第二週** | **9/05** | **D1** | **一** | 香米飯 | 蔥油雞腿 | | 沙茶四寶 | 花椰魔芋 | 季節時蔬 | 貢丸片湯 |
| **9/06** | **C2** | **二** | 香米飯 | 營養魚排 | | 玉米絞肉 | 滷香菇丸 | 季節時蔬 | 榨菜粉絲湯 |
| **9/07** | **C3** | **三** | 芝麻飯 | 翡翠蒸蛋 | | **扣菇油丁** | 椒鹽地瓜 | 季節時蔬 | 綠豆QQ圓 |
| **9/08** | **C4** | **四** | 炒米粉 | 熟烤雞翅 | | 五香滷味 | 鮮肉包子 | 季節時蔬 | 酸辣湯 |
| **9/09** | **C5** | **五** | Ｑ米飯 | 黑椒肉絲 | | 醬拌干條 | 甜辣黑輪 | 季節時蔬 | 海結雞湯 |
| **第三週** | **9/12** | **C1** | **一** | 中秋節 | | | | | | |
| **9/13** | **D2** | **二** | Ｑ米飯 | | 馬仁絞肉 | 蛋酥玉菜 | 海帶干絲 | 季節時蔬 | 金菇肉絲湯 |
| **9/14** | **D3** | **三** | 燕麥飯 | | **家常豆腐** | 洋蔥炒蛋 | 玉米奶酥 | 季節時蔬 | 仙草蜜 |
| **9/15** | **D4** | **四** | 義大利麵 | | 鹽酥雞 | 茄汁肉醬 | 餐 包 | 季節時蔬 | 玉米濃湯 |
| **9/16** | **D5** | **五** | 香Ｑ米飯 | | 南瓜滷肉 | 芹香甜條 | 肉片燴瓜 | 季節時蔬 | 小魚海裙湯 |
| **第四週** | **9/19** | **E1** | **一** | 香米飯 | | 黃金豬排 | 紅燒油腐 | 火腿玉米 | 季節時蔬 | 酸菜肉絲湯 |
| **9/20** | **E2** | **二** | Ｑ米飯 | | 茄汁雞丁 | 鮮菇什錦 | 椒鹽花枝丸 | 季節時蔬 | 柴魚味噌湯 |
| **9/21** | **E3** | **三** | 薏仁飯 | | **咖哩百頁** | 五香滷蛋 | 豆皮雙絲 | 季節時蔬 | 枸杞銀耳湯 |
| **9/22** | **E4** | **四** | 什錦炒飯 | | 沙茶肉片 | 醬香海根 | 柳葉魚 | 季節時蔬 | 羅宋湯 |
| **9/23** | **E5** | **五** | 香Ｑ米飯 | | 三杯雞 | 客家小炒 | 涼拌寬粉 | 季節時蔬 | 豚骨鮮瓜湯 |
| **第五週** | **9/26** | **B1** | **一** | 香米飯 | | 椒鹽豬排 | 什錦肉羹 | 螞蟻上樹 | 季節時蔬 | 金針湯 |
| **9/27** | **A2** | **二** | 香米飯 | | 花瓜燒雞 | 鐵板豆腐 | 香脆春捲 | 季節時蔬 | 紫菜蛋花湯 |
| **9/28** | **A3** | **三** | 糙米飯 | | **紅燒豆角** | 紅仁炒蛋 | 枸杞南瓜 | 季節時蔬 | 檸檬愛玉 |
| **9/29** | **A4** | **四** | 蛋炒飯 | | 鳳梨排骨 | 開陽燴瓜 | 蜜汁豆乾 | 季節時蔬 | 芹香魚丸湯 |
| **9/30** | **A5** | **五** | Ｑ米飯 | | 咖哩雞 | 熱狗雙色 | 筍炒肉絲 | 季節時蔬 | 蘿蔔玉米湯 |

**尚好100學年8.9月國中菜單**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **週次** | **日期** | **循**  **環**  **別** | **星期** | **主 食** | **主 菜** | | **副 菜 一** | **副菜二** | **季節時蔬** | **湯 品 類** |
| **第一週** | **8/30** | **C2** | **二** | 香米飯 | 大雞腿 | | 玉米絞肉 | 滷香菇丸 | 季節時蔬 | 榨菜粉絲湯 |
| **8/31** | **C3** | **三** | 芝麻飯 | 翡翠蒸蛋 | | **扣菇油丁** | 椒鹽地瓜 | 季節時蔬 | 綠豆QQ圓 |
| **9/01** | **C4** | **四** | 炒米粉 | 熟烤雞翅 | | 五香滷味 | 鮮肉包子 | 季節時蔬 | 酸辣湯 |
| **9/02** | **C5** | **五** | Ｑ米飯 | 黑椒肉絲 | | 醬拌干條 | 甜辣黑輪 | 季節時蔬 | 海結雞湯 |
| **第二週** | **9/05** | **D1** | **一** | 香米飯 | 蔥油雞腿 | | 沙茶四寶 | 花椰魔芋 | 季節時蔬 | 貢丸片湯 |
| **9/06** | **D2** | **二** | Ｑ米飯 | 馬仁絞肉 | | 蛋酥玉菜 | 海帶干絲 | 季節時蔬 | 金菇肉絲湯 |
| **9/07** | **D3** | **三** | 燕麥飯 | **家常豆腐** | | 洋蔥炒蛋 | 玉米奶酥 | 季節時蔬 | 仙草蜜 |
| **9/08** | **D4** | **四** | 義大利麵 | 鹽酥雞 | | 茄汁肉醬 | 餐 包 | 季節時蔬 | 玉米濃湯 |
| **9/09** | **D5** | **五** | 香Ｑ米飯 | 南瓜滷肉 | | 芹香甜條 | 肉片燴瓜 | 季節時蔬 | 小魚海裙湯 |
| **第三週** | **9/12** | **C1** | **一** | 中秋節 | | | | | | |
| **9/13** | **E2** | **二** | Ｑ米飯 | | 茄汁雞丁 | 鮮菇什錦 | 椒鹽花枝丸 | 季節時蔬 | 柴魚味噌湯 |
| **9/14** | **E3** | **三** | 薏仁飯 | | **咖哩百頁** | 五香滷蛋 | 豆皮雙絲 | 季節時蔬 | 枸杞銀耳湯 |
| **9/15** | **E4** | **四** | 什錦炒飯 | | 沙茶肉片 | 醬香海根 | 柳葉魚 | 季節時蔬 | 羅宋湯 |
| **9/16** | **E5** | **五** | 香Ｑ米飯 | | 三杯雞 | 客家小炒 | 涼拌寬粉 | 季節時蔬 | 豚骨鮮瓜湯 |
| **第四週** | **9/19** | **E1** | **一** | 香米飯 | | 黃金豬排 | 紅燒油腐 | 火腿玉米 | 季節時蔬 | 酸菜肉絲湯 |
| **9/20** | **A2** | **二** | 香米飯 | | 營養魚排 | 鐵板豆腐 | 香脆春捲 | 季節時蔬 | 紫菜蛋花湯 |
| **9/21** | **A3** | **三** | 糙米飯 | | **紅燒豆角** | 紅仁炒蛋 | 枸杞南瓜 | 季節時蔬 | 檸檬愛玉 |
| **9/22** | **A4** | **四** | 蛋炒飯 | | 鳳梨排骨 | 開陽燴瓜 | 蜜汁豆乾 | 季節時蔬 | 芹香魚丸湯 |
| **9/23** | **A5** | **五** | Ｑ米飯 | | 咖哩雞 | 熱狗雙色 | 筍炒肉絲 | 季節時蔬 | 蘿蔔玉米湯 |
| **第五週** | **9/26** | **B1** | **一** | 香米飯 | | 椒鹽豬排 | 什錦肉羹 | 螞蟻上樹 | 季節時蔬 | 金針湯 |
| **9/27** | **B2** | **二** | Ｑ米飯 | | 花瓜燒雞 | 肉絲海茸 | 金珠翠玉 | 季節時蔬 | 時瓜大骨湯 |
| **9/28** | **B3** | **三** | 五穀飯 | | 菜脯蛋 | **三杯菇蕈** | 家常馬仁 | 季節時蔬 | 珍珠冬瓜茶 |
| **9/29** | **B4** | **四** | 麵食特餐 | | 香菇肉燥 | 麥克雞塊 | 芝麻包 | 季節時蔬 | 薏仁蓮子湯 |
| **9/30** | **B5** | **五** | 香Ｑ米飯 | | 醬爆雞丁 | 肉片混炒 | 梅菜燜筍 | 季節時蔬 | 金茸根絲湯 |

**香香100學年8.9月國中菜單**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **週次** | **日期** | **循**  **環**  **別** | **星期** | **主 食** | **主 菜** | | **副 菜 一** | **副菜二** | **季節時蔬** | **湯 品 類** |
| **第一週** | **8/30** | **D2** | **二** | Ｑ米飯 | 大雞腿 | | 蛋酥玉菜 | 海帶干絲 | 季節時蔬 | 金菇肉絲湯 |
| **8/31** | **D3** | **三** | 燕麥飯 | **家常豆腐** | | 洋蔥炒蛋 | 玉米奶酥 | 季節時蔬 | 仙草蜜 |
| **9/01** | **D4** | **四** | 義大利麵 | 鹽酥雞 | | 茄汁肉醬 | 餐 包 | 季節時蔬 | 玉米濃湯 |
| **9/02** | **D5** | **五** | 香Ｑ米飯 | 南瓜滷肉 | | 芹香甜條 | 肉片燴瓜 | 季節時蔬 | 小魚海裙湯 |
| **第二週** | **9/05** | **E1** | **一** | 香米飯 | 黃金豬排 | | 紅燒油腐 | 火腿玉米 | 季節時蔬 | 酸菜肉絲湯 |
| **9/06** | **E2** | **二** | Ｑ米飯 | 茄汁雞丁 | | 鮮菇什錦 | 椒鹽花枝丸 | 季節時蔬 | 柴魚味噌湯 |
| **9/07** | **E3** | **三** | 薏仁飯 | **咖哩百頁** | | 五香滷蛋 | 豆皮雙絲 | 季節時蔬 | 枸杞銀耳湯 |
| **9/08** | **E4** | **四** | 什錦炒飯 | 沙茶肉片 | | 醬香海根 | 柳葉魚 | 季節時蔬 | 羅宋湯 |
| **9/09** | **E5** | **五** | 香Ｑ米飯 | 三杯雞 | | 客家小炒 | 涼拌寬粉 | 季節時蔬 | 豚骨鮮瓜湯 |
| **第三週** | **9/12** | **C1** | **一** | 中秋節 | | | | | | |
| **9/13** | **A2** | **二** | 香米飯 | | 馬仁絞肉 | 鐵板豆腐 | 香脆春捲 | 季節時蔬 | 紫菜蛋花湯 |
| **9/14** | **A3** | **三** | 糙米飯 | | **紅燒豆角** | 紅仁炒蛋 | 枸杞南瓜 | 季節時蔬 | 檸檬愛玉 |
| **9/15** | **A4** | **四** | 吻魚炒飯 | | 鳳梨排骨 | 開陽燴瓜 | 蜜汁豆乾 | 季節時蔬 | 芹香魚丸湯 |
| **9/16** | **A5** | **五** | Ｑ米飯 | | 咖哩雞 | 熱狗雙色 | 筍炒肉絲 | 季節時蔬 | 蘿蔔玉米湯 |
| **第四週** | **9/19** | **B1** | **一** | 香米飯 | | 椒鹽豬排 | 什錦肉羹 | 螞蟻上樹 | 季節時蔬 | 金針湯 |
| **9/20** | **B2** | **二** | Ｑ米飯 | | 花瓜燒雞 | 肉絲海茸 | 金珠翠玉 | 季節時蔬 | 時瓜大骨湯 |
| **9/21** | **B3** | **三** | 五穀飯 | | 菜脯蛋 | **三杯菇蕈** | 家常馬仁 | 季節時蔬 | 珍珠冬瓜茶 |
| **9/22** | **B4** | **四** | 麵食特餐 | | 香菇肉燥 | 麥克雞塊 | 芝麻包 | 季節時蔬 | 薏仁蓮子湯 |
| **9/23** | **B5** | **五** | 香Ｑ米飯 | | 醬爆雞丁 | 肉片混炒 | 梅菜燜筍 | 季節時蔬 | 金茸根絲湯 |
| **第五週** | **9/26** | **D1** | **一** | 香米飯 | | 蔥油雞腿 | 沙茶四寶 | 花椰魔芋 | 季節時蔬 | 貢丸片湯 |
| **9/27** | **C2** | **二** | 香米飯 | | 營養魚排 | 玉米絞肉 | 滷香菇丸 | 季節時蔬 | 榨菜粉絲湯 |
| **9/28** | **C3** | **三** | 芝麻飯 | | 翡翠蒸蛋 | **扣菇油丁** | 椒鹽地瓜 | 季節時蔬 | 綠豆QQ圓 |
| **9/29** | **C4** | **四** | 炒米粉 | | 熟烤雞翅 | 五香滷味 | 鮮肉包子 | 季節時蔬 | 酸辣湯 |
| **9/30** | **C5** | **五** | Ｑ米飯 | | 黑椒肉絲 | 醬拌干條 | 甜辣黑輪 | 季節時蔬 | 海結雞湯 |

**香又香100學年8.9月份國中菜單**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **週次** | **日期** | **循**  **環**  **別** | **星期** | **主 食** | **主 菜** | | **副 菜 一** | **副菜二** | **季節時蔬** | **湯 品 類** |
| **第一週** | **8/30** | **E2** | **二** | Ｑ米飯 | 大雞腿 | | 鮮菇什錦 | 椒鹽花枝丸 | 季節時蔬 | 柴魚味噌湯 |
| **8/31** | **E3** | **三** | 薏仁飯 | **咖哩百頁** | | 五香滷蛋 | 豆皮雙絲 | 季節時蔬 | 枸杞銀耳湯 |
| **9/01** | **E4** | **四** | 什錦炒飯 | 沙茶肉片 | | 醬香海根 | 柳葉魚 | 季節時蔬 | 羅宋湯 |
| **9/02** | **E5** | **五** | 香Ｑ米飯 | 三杯雞 | | 客家小炒 | 涼拌寬粉 | 季節時蔬 | 豚骨鮮瓜湯 |
| **第二週** | **9/05** | **E1** | **一** | 香米飯 | 黃金豬排 | | 紅燒油腐 | 火腿玉米 | 季節時蔬 | 酸菜肉絲湯 |
| **9/06** | **A2** | **二** | 香米飯 | 茄汁雞丁 | | 鐵板豆腐 | 香脆春捲 | 季節時蔬 | 紫菜蛋花湯 |
| **9/07** | **A3** | **三** | 糙米飯 | 紅燒豆角 | | 紅仁炒蛋 | 枸杞南瓜 | 季節時蔬 | 檸檬愛玉 |
| **9/08** | **A4** | **四** | 蛋炒飯 | 鳳梨排骨 | | 開陽燴瓜 | 蜜汁豆乾 | 季節時蔬 | 芹香魚丸湯 |
| **9/09** | **A5** | **五** | Ｑ米飯 | 咖哩雞 | | 熱狗雙色 | 筍炒肉絲 | 季節時蔬 | 蘿蔔玉米湯 |
| **第三週** | **9/12** | **C1** | **一** | 中秋節 | | | | | | |
| **9/13** | **B2** | **二** | Ｑ米飯 | | 花瓜燒雞 | 肉絲海茸 | 金珠翠玉 | 季節時蔬 | 時瓜大骨湯 |
| **9/14** | **B3** | **三** | 五穀飯 | | **菜脯蛋** | 三杯菇蕈 | 家常馬仁 | 季節時蔬 | 珍珠冬瓜茶 |
| **9/15** | **B4** | **四** | 麵食特餐 | | 香菇肉燥 | 麥克雞塊 | 芝麻包 | 季節時蔬 | 薏仁蓮子湯 |
| **9/16** | **B5** | **五** | 香Ｑ米飯 | | 醬爆雞丁 | 肉片混炒 | 梅菜燜筍 | 季節時蔬 | 金茸根絲湯 |
| **第四週** | **9/19** | **B1** | **一** | 香米飯 | | 椒鹽豬排 | 什錦肉羹 | 螞蟻上樹 | 季節時蔬 | 金針湯 |
| **9/20** | **C2** | **二** | 香米飯 | | 營養魚排 | 玉米絞肉 | 滷香菇丸 | 季節時蔬 | 榨菜粉絲湯 |
| **9/21** | **C3** | **三** | 芝麻飯 | | 翡翠蒸蛋 | **扣菇油丁** | 椒鹽地瓜 | 季節時蔬 | 綠豆QQ圓 |
| **9/22** | **C4** | **四** | 炒米粉 | | 熟烤雞翅 | 五香滷味 | 鮮肉包子 | 季節時蔬 | 酸辣湯 |
| **9/23** | **C5** | **五** | Ｑ米飯 | | 黑椒肉絲 | 醬拌干條 | 甜辣黑輪 | 季節時蔬 | 海結雞湯 |
| **第五週** | **9/26** | **D1** | **一** | 香米飯 | | 蔥油雞腿 | 沙茶四寶 | 花椰魔芋 | 季節時蔬 | 貢丸片湯 |
| **9/27** | **D2** | **二** | Ｑ米飯 | | 馬仁絞肉 | 蛋酥玉菜 | 海帶干絲 | 季節時蔬 | 金菇肉絲湯 |
| **9/28** | **D3** | **三** | 燕麥飯 | | **家常豆腐** | 洋蔥炒蛋 | 玉米奶酥 | 季節時蔬 | 仙草蜜 |
| **9/29** | **D4** | **四** | 義大利麵 | | 鹽酥雞 | 茄汁肉醬 | 餐 包 | 季節時蔬 | 玉米濃湯 |
| **9/30** | **D5** | **五** | 香Ｑ米飯 | | 南瓜滷肉 | 芹香甜條 | 肉片燴瓜 | 季節時蔬 | 小魚海裙湯 |

**馨儂100學年8.9月份國中菜單**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **週次** | **日期** | **循**  **環**  **別** | **星期** | **主 食** | **主 菜** | | **副 菜 一** | **副菜二** | **季節時蔬** | **湯 品 類** |
| **第一週** | **8/30** | **E2** | **二** | Ｑ米飯 | 大雞腿 | | 鮮菇什錦 | 椒鹽花枝丸 | 季節時蔬 | 柴魚味噌湯 |
| **8/31** | **E3** | **三** | 薏仁飯 | **咖哩百頁** | | 五香滷蛋 | 豆皮雙絲 | 季節時蔬 | 枸杞銀耳湯 |
| **9/01** | **E4** | **四** | 什錦炒飯 | 沙茶肉片 | | 醬香海根 | 柳葉魚 | 季節時蔬 | 羅宋湯 |
| **9/02** | **E5** | **五** | 香Ｑ米飯 | 三杯雞 | | 客家小炒 | 涼拌寬粉 | 季節時蔬 | 豚骨鮮瓜湯 |
| **第二週** | **9/05** | **E1** | **一** | 香米飯 | 黃金豬排 | | 紅燒油腐 | 火腿玉米 | 季節時蔬 | 酸菜肉絲湯 |
| **9/06** | **A2** | **二** | 香米飯 | 茄汁雞丁 | | 鐵板豆腐 | 香脆春捲 | 季節時蔬 | 紫菜蛋花湯 |
| **9/07** | **A3** | **三** | 糙米飯 | 紅燒豆角 | | 紅仁炒蛋 | 枸杞南瓜 | 季節時蔬 | 檸檬愛玉 |
| **9/08** | **A4** | **四** | 蛋炒飯 | 鳳梨排骨 | | 開陽燴瓜 | 蜜汁豆乾 | 季節時蔬 | 芹香魚丸湯 |
| **9/09** | **A5** | **五** | Ｑ米飯 | 咖哩雞 | | 熱狗雙色 | 筍炒肉絲 | 季節時蔬 | 蘿蔔玉米湯 |
| **第三週** | **9/12** | **C1** | **一** | 中秋節 | | | | | | |
| **9/13** | **B2** | **二** | Ｑ米飯 | | 花瓜燒雞 | 肉絲海茸 | 金珠翠玉 | 季節時蔬 | 時瓜大骨湯 |
| **9/14** | **B3** | **三** | 五穀飯 | | **菜脯蛋** | 三杯菇蕈 | 家常馬仁 | 季節時蔬 | 珍珠冬瓜茶 |
| **9/15** | **B4** | **四** | 麵食特餐 | | 香菇肉燥 | 麥克雞塊 | 芝麻包 | 季節時蔬 | 薏仁蓮子湯 |
| **9/16** | **B5** | **五** | 香Ｑ米飯 | | 醬爆雞丁 | 肉片混炒 | 梅菜燜筍 | 季節時蔬 | 金茸根絲湯 |
| **第四週** | **9/19** | **B1** | **一** | 香米飯 | | 椒鹽豬排 | 什錦肉羹 | 螞蟻上樹 | 季節時蔬 | 金針湯 |
| **9/20** | **C2** | **二** | 香米飯 | | 營養魚排 | 玉米絞肉 | 滷香菇丸 | 季節時蔬 | 榨菜粉絲湯 |
| **9/21** | **C3** | **三** | 芝麻飯 | | 翡翠蒸蛋 | **扣菇油丁** | 椒鹽地瓜 | 季節時蔬 | 綠豆QQ圓 |
| **9/22** | **C4** | **四** | 炒米粉 | | 熟烤雞翅 | 五香滷味 | 鮮肉包子 | 季節時蔬 | 酸辣湯 |
| **9/23** | **C5** | **五** | Ｑ米飯 | | 黑椒肉絲 | 醬拌干條 | 甜辣黑輪 | 季節時蔬 | 海結雞湯 |
| **第五週** | **9/26** | **D1** | **一** | 香米飯 | | 蔥油雞腿 | 沙茶四寶 | 花椰魔芋 | 季節時蔬 | 貢丸片湯 |
| **9/27** | **D2** | **二** | Ｑ米飯 | | 馬仁絞肉 | 蛋酥玉菜 | 海帶干絲 | 季節時蔬 | 金菇肉絲湯 |
| **9/28** | **D3** | **三** | 燕麥飯 | | **家常豆腐** | 洋蔥炒蛋 | 玉米奶酥 | 季節時蔬 | 仙草蜜 |
| **9/29** | **D4** | **四** | 義大利麵 | | 鹽酥雞 | 茄汁肉醬 | 餐 包 | 季節時蔬 | 玉米濃湯 |
| **9/30** | **D5** | **五** | 香Ｑ米飯 | | 南瓜滷肉 | 芹香甜條 | 肉片燴瓜 | 季節時蔬 | 小魚海裙湯 |

**清泉100學年8.9月份國中菜單**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **週次** | **日期** | **循**  **環**  **別** | **星期** | **主 食** | **主 菜** | | **副 菜 一** | **副菜二** | **季節時蔬** | **湯 品 類** |
| **第一週** | **8/30** | **E2** | **二** | Ｑ米飯 | 大雞腿 | | 鮮菇什錦 | 椒鹽花枝丸 | 季節時蔬 | 柴魚味噌湯 |
| **8/31** | **E3** | **三** | 薏仁飯 | **咖哩百頁** | | 五香滷蛋 | 豆皮雙絲 | 季節時蔬 | 枸杞銀耳湯 |
| **9/01** | **E4** | **四** | 什錦炒飯 | 沙茶肉片 | | 醬香海根 | 柳葉魚 | 季節時蔬 | 羅宋湯 |
| **9/02** | **E5** | **五** | 香Ｑ米飯 | 三杯雞 | | 客家小炒 | 涼拌寬粉 | 季節時蔬 | 豚骨鮮瓜湯 |
| **第二週** | **9/05** | **E1** | **一** | 香米飯 | 黃金豬排 | | 紅燒油腐 | 火腿玉米 | 季節時蔬 | 酸菜肉絲湯 |
| **9/06** | **A2** | **二** | 香米飯 | 茄汁雞丁 | | 鐵板豆腐 | 香脆春捲 | 季節時蔬 | 紫菜蛋花湯 |
| **9/07** | **A3** | **三** | 糙米飯 | 紅燒豆角 | | 紅仁炒蛋 | 枸杞南瓜 | 季節時蔬 | 檸檬愛玉 |
| **9/08** | **A4** | **四** | 蛋炒飯 | 鳳梨排骨 | | 蜜汁豆乾 | 開陽燴瓜 | 季節時蔬 | 芹香魚丸湯 |
| **9/09** | **A5** | **五** | Ｑ米飯 | 咖哩雞 | | 熱狗雙色 | 筍炒肉絲 | 季節時蔬 | 蘿蔔玉米湯 |
| **第三週** | **9/12** | **C1** | **一** | 中秋節 | | | | | | |
| **9/13** | **B2** | **二** | Ｑ米飯 | | 花瓜燒雞 | 肉絲海茸 | 金珠翠玉 | 季節時蔬 | 時瓜大骨湯 |
| **9/14** | **B3** | **三** | 五穀飯 | | **菜脯蛋** | 三杯菇蕈 | 家常馬仁 | 季節時蔬 | 珍珠冬瓜茶 |
| **9/15** | **B4** | **四** | 麵食特餐 | | 香菇肉燥 | 麥克雞塊 | 芝麻包 | 季節時蔬 | 薏仁蓮子湯 |
| **9/16** | **B5** | **五** | 香Ｑ米飯 | | 醬爆雞丁 | 肉片混炒 | 梅菜燜筍 | 季節時蔬 | 金茸根絲湯 |
| **第四週** | **9/19** | **B1** | **一** | 香米飯 | | 椒鹽豬排 | 什錦肉羹 | 螞蟻上樹 | 季節時蔬 | 金針湯 |
| **9/20** | **C2** | **二** | 香米飯 | | 營養魚排 | 玉米絞肉 | 滷香菇丸 | 季節時蔬 | 榨菜粉絲湯 |
| **9/21** | **C3** | **三** | 芝麻飯 | | 翡翠蒸蛋 | **扣菇油丁** | 椒鹽地瓜 | 季節時蔬 | 綠豆QQ圓 |
| **9/22** | **C4** | **四** | 炒米粉 | | 熟烤雞翅 | 五香滷味 | 鮮肉包子 | 季節時蔬 | 酸辣湯 |
| **9/23** | **C5** | **五** | Ｑ米飯 | | 黑椒肉絲 | 醬拌干條 | 甜辣黑輪 | 季節時蔬 | 海結雞湯 |
| **第五週** | **9/26** | **D1** | **一** | 香米飯 | | 蔥油雞腿 | 沙茶四寶 | 花椰魔芋 | 季節時蔬 | 貢丸片湯 |
| **9/27** | **D2** | **二** | Ｑ米飯 | | 馬仁絞肉 | 蛋酥玉菜 | 海帶干絲 | 季節時蔬 | 金菇肉絲湯 |
| **9/28** | **D3** | **三** | 燕麥飯 | | **家常豆腐** | 洋蔥炒蛋 | 玉米奶酥 | 季節時蔬 | 仙草蜜 |
| **9/29** | **D4** | **四** | 義大利麵 | | 鹽酥雞 | 茄汁肉醬 | 餐 包 | 季節時蔬 | 玉米濃湯 |
| **9/30** | **D5** | **五** | 香Ｑ米飯 | | 南瓜滷肉 | 芹香甜條 | 肉片燴瓜 | 季節時蔬 | 小魚海裙湯 |

**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）

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 |
| 主  食 |  | 香Ｑ米飯 | 糙米飯 | 蛋炒飯 | 香Ｑ米飯 |
|  | 米11公斤 | 米10公斤  糙米1公斤 | 米11公斤  蛋0.5公斤  絞肉0.5公斤  三色豆0.5公斤 | 米11公斤 |
| 主  菜 |  | 大雞腿(煮) | **紅燒豆角** | 鳳梨排骨 | 咖哩雞 |
|  | 骨腿100個  黑胡椒醬 | 乾豆角3公斤  帶結乾0.5公斤  紅蘿蔔0.1公斤 | 肉丁3公斤  排骨3公斤  洋蔥1.5公斤  鳳梨0.3公斤 | 雞丁6.5公斤  馬鈴薯2公斤  紅蘿蔔0.5公斤 |
| 副  菜  一 |  | 鐵板豆腐 | 紅仁炒蛋 | 開陽燴瓜 | 熱狗雙色 |
|  | 油豆腐4公斤  絞肉0.5公斤  三色豆0.4公斤  調味料 | 蛋5公斤  紅蘿蔔1公斤 | 時瓜6公斤  蝦米 | 熱狗3公斤  黃瓜2公斤 |
| 副  菜  二 |  | 香脆春捲 | 枸杞南瓜 | 蜜汁豆乾 | 筍炒肉絲 |
|  | 春捲100個 | 南瓜5.5公斤  枸杞 | 豆乾5公斤 | 筍絲3.5公斤  酸菜0.1公斤  肉絲1.5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  辛香料 | 時蔬10公斤 | 時蔬10公斤  辛香料 | 時蔬10公斤  辛香料 |
| 湯  品  類 |  | 紫菜蛋花湯 | 檸檬愛玉 | 芹香魚丸湯 | 蘿蔔玉米湯 |
|  | 紫菜0.5公斤  蛋1公斤 | 愛玉3公斤  檸檬汁  糖1公斤 | 魚丸2公斤  芹菜0.1公斤 | 玉米段2公斤  蘿蔔1公斤 |
| 主食類(份) |  | 6 | 6.3 | 5.6 | 6.3 |
| 蔬菜類(份) |  | 1.3 | 1.5 | 1.9 | 1.9 |
| 蛋豆魚肉類(份) |  | 4.5 | 2 | 3.05 | 2.3 |
| 油脂類(份) |  | 3.5 | 3.5 | 4 | 3.5 |
| 熱量(大卡) |  | 925 | 808 | 829 | 800 |

**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）

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 |
| 主  食 | 香Ｑ米飯 | 香Ｑ米飯 | 五穀飯 | 麵食特餐 | 香Ｑ米飯 |
| 米11公斤 | 米11公斤 | 米10公斤  五穀米1公斤 | 麵13公斤 | 米11公斤 |
| 主  菜 | 椒鹽豬排(炸) | 花瓜燒雞 | 菜脯蛋 | 香菇肉燥 | 醬爆雞丁 |
| 豬排100片  椒鹽粉 | 雞丁6.5公斤  花瓜0.2公斤 | 蛋5公斤  菜脯0.5公斤  洋蔥 | 絞肉5公斤  豆乾丁1公斤  洋蔥1公斤  香菇絲 | 雞丁6.5公斤  青椒0.5公斤  馬鈴薯2公斤 |
| 副  菜  一 | 什錦肉羹 | 肉絲海茸 | **三杯菇蕈** | 麥克雞塊 | 肉片混炒 |
| 肉羹1公斤  高麗菜4公斤  木耳絲0.1公斤  紅蘿蔔0.5公斤 | 海茸5公斤  肉絲0.5公斤  薑絲 | 杏鮑菇2公斤  麵腸4公斤  九層塔 | 麥克雞塊200個 | 時瓜5公斤  肉片1公斤  紅蘿蔔0.5公斤 |
| 副  菜  二 | 螞蟻上樹 | 金珠翠玉 | 家常馬仁 | 芝麻包 | 梅菜燜筍 |
| 冬粉1公斤  豆芽菜1公斤  絞肉0.5公斤  紅蘿蔔0.2公斤 | 玉米粒2公斤  毛豆1公斤  火腿1公斤 | 馬鈴薯4公斤  三色豆0.5公斤  濃湯粉 | 芝麻包100個 | 筍干5公斤  梅菜0.5公斤 |
| 餐包 |
| 餐包100個 |
| 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 | 時蔬10公斤  辛香料 | 時蔬10公斤  辛香料 |
| 湯  品  類 | 金針湯 | 時瓜大骨湯 | 珍珠冬瓜茶 | 薏仁蓮子湯 | 金茸根絲湯 |
| 金針0.7公斤  大骨 | 時瓜3公斤  大骨 | 冬瓜磚1公斤  珍珠0.5公斤 | 軟骨1公斤  薏仁0.3公斤  山藥0.3公斤  蓮子0.3公斤 | 金針菇0.5公斤  藻根絲1公斤 |
| 主食類(份) | 6.1 | 6 | 6 | 6.2 | 5.9 |
| 蔬菜類(份) | 1.7 | 1.6 | 1.3 | 1.1 | 2.3 |
| 蛋豆魚肉類(份) | 2.5 | 2.6 | 2.3 | 2.7 | 2.5 |
| 油脂類(份) | 3.8 | 3.5 | 3.5 | 3.5 | 3.5 |
| 熱量(大卡) | 809.1 | 800 | 804.6 | 802.6 | 800 |

**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）

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 |
| 主  食 | **中**  **秋**  **節**  **3.jpg** | 香Ｑ米飯 | 芝麻飯 | 炒米粉 | 香Ｑ米飯 |
| 米11公斤 | 米11公斤  芝麻0.2公斤 | 米粉11公斤  絞肉1公斤  高麗菜1公斤  紅蘿蔔0.5公斤  香菇絲 | 米11公斤 |
| 主  菜 | 營養魚排(炸) | 翡翠蒸蛋 | 熟烤雞翅 | 黑椒肉絲 |
| 鯛魚排100個 | 蛋5公斤  青豆仁 | 雞翅100個 | 肉絲6公斤  洋蔥1公斤  黑胡椒粒 |
| 翡翠炒蛋 |
| 蛋5公斤  青豆仁 |
| 副  菜  一 | 玉米絞肉 | **扣菇油丁** | 五香滷味 | 醬拌乾條 |
| 玉米粒4公斤  絞肉1公斤  醬油 | 油腐丁5公斤  鈕扣菇1公斤  香菇頭0.2公斤 | 天婦羅4公斤  冬瓜1公斤  紅蘿蔔0.5公斤 | 切片豆干5公斤  芹菜  素蠔油 |
| 副  菜  二 | 滷香菇丸 | 椒鹽地瓜 | 鮮肉包子 | 甜辣黑輪 |
| 香菇丸200個  滷汁 | 地瓜5公斤 | 肉包100個 | 黑輪4公斤  甜辣醬 |
| 水煎包 |
| 水煎包100個 |
| 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 | 時蔬10公斤  辛香料 | 時蔬10公斤  辛香料 |
| 湯  品  類 | 榨菜粉絲湯 | 綠豆QQ圓 | 酸 辣 湯 | 海結雞湯 |
| 榨菜1公斤  肉絲0.5公斤  冬粉0.5公斤 | 綠豆1公斤  ＱＱ圓1公斤  糖1公斤 | 肉絲0.5公斤  豆腐1公斤  蛋0.5公斤  筍絲1公斤  木耳絲0.03公斤 | 雞丁1公斤  海結1公斤 |
| 主食類(份) |  | 6.2 | 6.7 | 6 | 6.5 |
| 蔬菜類(份) |  | 1.6 | 1.2 | 1.8 | 1.5 |
| 蛋豆魚肉類(份) |  | 2.5 | 1.7 | 2.7 | 2.3 |
| 油脂類(份) |  | 3.5 | 3.5 | 3.5 | 3.5 |
| 熱量(大卡) |  | 800 | 806 | 805.8 | 803.4 |

**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）

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 |
| 主  食 | 香Ｑ米飯 | 香Ｑ米飯 | 燕麥飯 | 義大利麵 | 香Ｑ米飯 |
| 米11公斤 | 米11公斤 | 米10公斤  燕麥1公斤 | 義大利麵11公斤 | 米11公斤 |
| 主  菜 | 蔥油雞腿(煮) | 馬仁絞肉 | **家常豆腐** | 鹽酥雞 | 南瓜滷肉 |
| 雞腿100個 | 絞肉5公斤  馬鈴薯2公斤 | 豆腐5公斤  青椒0.3公斤  木耳絲  黃豆瓣醬 | 雞丁6.5公斤 | 肉丁6公斤  南瓜1.5公斤 |
| 副  菜  一 | 沙茶四寶 | 蛋酥玉菜 | 洋蔥炒蛋 | 茄汁肉醬 | 芹香甜條 |
| 豆干丁3公斤  毛豆仁0.5公斤  絞肉0.5公斤  筍丁0.5公斤  沙茶醬 | 蛋0.5公斤  豆角0.5公斤  白菜4.5公斤  木耳絲  紅蘿蔔 | 蛋5公斤  洋蔥1.5公斤 | 絞肉2.5公斤  洋蔥2公斤  三色豆1.2公斤  蕃茄醬 | 甜不辣條5公斤  芹菜0.5公斤 |
| 副  菜  二 | 花椰魔芋 | 海帶干絲 | 玉米奶酥 | 餐包 | 肉片燴瓜 |
| 花椰菜4公斤  蒟蒻0.7公斤 | 干絲2公斤  海帶絲2.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤 | 玉米奶酥100個 | 餐包100個 | 肉片1公斤  時瓜5公斤  木耳絲  紅蘿蔔 |
| 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 | 時蔬10公斤  辛香料 | 時蔬10公斤  辛香料 |
| 湯  品  類 | 貢丸片湯 | 金菇肉絲湯 | 仙草蜜 | 玉米濃湯 | 小魚海裙湯 |
| 貢丸片2公斤  油蔥酥 | 金針菇1公斤  肉絲0.5公斤 | 仙草3公斤  糖1公斤 | 玉米粒1公斤  紅蘿蔔1公斤  蛋0.5公斤 | 海裙菜0.5公斤  小魚乾0.2公斤 |
| 主食類(份) | 5.8 | 6 | 6.5 | 6.3 | 5.9 |
| 蔬菜類(份) | 1.5 | 1.8 | 1.3 | 1.4 | 1.5 |
| 蛋豆魚肉類(份) | 3 | 2.7 | 1.5 | 2.5 | 2.9 |
| 油脂類(份) | 3.5 | 3.5 | 3.5 | 3.8 | 3.5 |
| 熱量(大卡) | 806.9 | 805.8 | 802 | 815.5 | 806.4 |

**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）

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 |
| 主  食 | 香Q米飯 | 香Q米飯 | 薏仁飯 | 什錦炒飯 | 香Q米飯 |
| 米11公斤 | 米11公斤 | 米10公斤  薏仁1公斤 | 米11公斤  三色豆1公斤  絞肉0.5公斤 | 米11公斤 |
| 主  菜 | 黃金豬排(炸) | 茄汁雞丁 | **咖哩百頁** | 沙茶肉片 | 三杯雞 |
| 豬排100個 | 雞丁6.5公斤  洋蔥1公斤  番茄醬 | 百頁豆腐4公斤  馬鈴薯3公斤  紅蘿蔔0.5公斤  咖哩塊 | 肉片6公斤  洋蔥1公斤  紅蘿蔔0.5公斤  沙茶醬 | 雞丁7公斤  九層塔 |
| 副  菜  一 | 紅燒油腐 | 鮮菇什錦 | 五香滷蛋 | 醬香海根 | 客家小炒 |
| 油豆腐4公斤  紅蘿蔔0.5公斤  調味料 | 大白菜3公斤  筍片0.5公斤  金針菇0.5公斤  鮑魚菇0.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤 | 蛋100顆  五香滷包 | 海根5公斤  薑絲  素蠔油 | 豆干片5公斤  肉絲0.6公斤  紅蘿蔔0.2公斤  芹菜 |
| 副  菜  二 | 火腿玉米 | 椒鹽花枝丸 | 豆皮雙絲 | 柳葉魚 | 涼拌寬粉 |
| 玉米粒3.5公斤  火腿0.7公斤 | 花枝丸200個  椒鹽粉 | 乾豆皮0.5公斤  時瓜5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  蝦皮 | 柳葉魚200個 | 乾寬粉1公斤  小黃瓜1公斤  紅蘿蔔0.5公斤  調味料 |
| 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 | 時蔬10公斤  辛香料 | 時蔬10公斤  辛香料 |
| 湯  品  類 | 酸菜肉絲湯 | 柴魚味噌湯 | 枸杞銀耳湯 | 羅宋湯 | 豚骨鮮瓜湯 |
| 肉絲1公斤  酸菜1公斤 | 豆腐2公斤  紫菜0.1公斤  味噌1公斤  柴魚片 | 白木耳2公斤  枸杞0.05公斤  糖1公斤 | 高麗菜1公斤  蕃茄0.5公斤  洋蔥1公斤 | 鮮瓜2公斤  豚骨1公斤  薑絲 |
| 主食類(份) | 6 | 5.8 | 5.9 | 5.6 | 6.5 |
| 蔬菜類(份) | 1.2 | 1.6 | 1.8 | 1.8 | 1.6 |
| 蛋豆魚肉類(份) | 2.9 | 2.9 | 2 | 3 | 2.6 |
| 油脂類(份) | 3.5 | 3.5 | 3.5 | 3.8 | 3.5 |
| 熱量(大卡) | 806 | 802.5 | 803 | 814 | 827.7 |