**101學年度國民中學12月葷食菜單-香香**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 星期 | 循環別 | 主 食 | 主 菜 | 副 菜 一 | 副菜二 | 時蔬 | 湯 品 類 |
| 3 | **一** | **R1** | 香米飯 | 里肌肉排(炸)P1 | 鮮肉燴瓜 | 碎脯干丁P3 | 蔬菜 | 冬菜粉絲湯 |
| 4 | **二** | **R2** | Q米飯 | 薑汁大雞腿A1 | 海根肉絲Q4 | 馬蹄條Q2 | 蔬菜 | 鮮味瓜湯 |
| 5 | **三** | **R3** | 紫米飯 | 麻婆豆腐 | 茄汁洋蔥蛋 | 壽喜玉燒 | 蔬菜 | 綠豆湯P3 |
| 6 | **四** | **R4** | 義式特餐 | 麥克雞塊(炸) | 拿波里肉醬 | 餐包 | 蔬菜 | 鄉村濃湯 |
| 7 | **五** | **R5** | 晶米飯 | 古早蒸排 | 錦匯白菜 | 三色筍絲 | 蔬菜 | 時蔬肉片湯 |
| 10 | **一** | **S1** | 香米飯 | 醬汁雞腿 | 扣菇油腐 | 彩衣玉米 | 蔬菜 | 海芽味噌湯 |
| 11 | **二** | **S2** | Q米飯 | 海鮮排(炸) | 昆布佃煮 | 三絲粉皮 | 蔬菜 | 香菇雞湯 |
| 12 | **三** | **S3** | 芝麻飯 | 四喜素醬 | 五香滷蛋 | 如意豆包 | 蔬菜 | 枸杞銀耳湯 |
| 13 | **四** | **S4** | 刈包特餐 | 酸菜肉片 | 肉絲洋蔥 | 香酥春捲 | 蔬菜 | 米粉羹 |
| 14 | **五** | **S5** | 晶米飯 | 三杯雞肉煮 | 油燜香筍 | 雙色魚丸 | 蔬菜 | 蕃茄洋蔥湯 |
| 17 | **一** | **T1** | 香米飯 | 醬燒豬排(炸) | 筍丁絞肉 | 高昇豆腐 | 蔬菜 | 養生菇湯 |
| 18 | **二** | **T2** | Q米飯 | 照燒雞丁 | 咖哩洋芋 | 日式燴瓜 | 蔬菜 | 榨菜肉絲湯 |
| 19 | **三** | **T3** | 燕麥飯 | 芙蓉蒸蛋 | 翠玉烤麩 | 鳳梨豆包 | 蔬菜 | 綜合小圓子 |
| 20 | **四** | **T4** | 麵食特餐 | 去骨雞排(炸) | 豆干酢醬 | 風味饅頭 | 蔬菜 | 肉絲羹湯 |
| 21 | **五** | **T5** | 晶米飯 | 筍干滷肉 | 毛豆冬瓜 | 水晶餃 | 蔬菜 | 田園蔬菜湯 |
| 22 | **六** | **A1** | 香米飯 | 京醬雞丁P2 | 彩衣玉米 | 粉絲煲 | 蔬菜 | 針菇肉絲湯 |
| 24 | **一** | **U1** | 香米飯 | 五香腿排 | 魚香油腐 | 韭香芽菜 | 蔬菜 | 福菜肉片湯 |
| 25 | **二** | **U2** | Q米飯 | 海結燒肉 | 鮮枝捲 | 沙茶寬粉 | 蔬菜 | 花瓜雞湯 |
| 26 | **三** | **U3** | 胚芽飯 | 南洋咖哩 | 三色炒蛋 | 榆耳麵腸 | 蔬菜 | 紫米麥片湯 |
| 27 | **四** | **U4** | 油飯特餐 | 麥香豬堡(炸) | 香根干絲 | 肉片混炒 | 蔬菜 | 山藥大骨湯 |
| 28 | **五** | **U5** | 晶米飯 | 糖醋雞丁 | 和風麵丸 | 飄香滷味 | 蔬菜 | 金茸海裙湯 |
| **31** | **一** |  | **休** | **假** |  |  |  |  |

說明

1.為符合每月第一周周二提供大雞腿，將R2與A1的主菜對調。

2.R1主菜與P1主菜交換：里肌肉排。

3.R3湯品與P3湯品交換：綠豆湯。

4.R2主菜與P2主菜交換：京醬雞丁。

5. R2副菜一與Q4副菜一交換：海根肉絲。

6. R1副菜二與P3副菜二交換：碎脯干丁

7. R2副菜二-與Q2副菜二交換：馬蹄條。

**R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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | R1 | R2 | R3 | R4 | R5 |
| 主食 | 香米飯 | Q米飯 | 紫米飯 | 義式特餐 | 晶米飯 |
| 米11公斤 | 米11公斤 | 米11公斤黑糯米0.4公斤 | 麵條15公斤 | 米11公斤 |
| 主菜 | 里肌肉排 | 薑汁大雞腿 | 麻婆豆腐 | 麥克雞塊 | 古早蒸排 |
| 肉排100片 | 大雞腿100隻 | 豆腐5公斤素絞肉0.1公斤紅蘿蔔1公斤 | 麥克雞塊300個 | 排骨3公斤肉丁3公斤白蘿蔔3公斤 |
| 副菜一 | 鮮肉燴瓜 | 海根肉絲 | 茄汁洋蔥蛋 | 拿坡里肉醬 | 錦匯白菜 |
| 青瓜7公斤肉片0.6 公斤 | 海帶根6公斤肉絲0.6公斤蠔油 | 蛋5.5公斤洋蔥4公斤蕃茄1公斤蕃茄醬 | 洋蔥6公斤絞肉1.5公斤紅蘿蔔0.3公斤蕃茄醬 | 白菜6公斤肉絲0.6公斤香菇 |
| 副菜二 | 碎脯干丁 | 馬蹄條 | 壽喜玉燒 | 餐包 | 三色筍絲 |
| 豆干丁4.5公斤碎脯0.5公斤 | 馬蹄條100條 | 高麗菜6公斤豆包0.6公斤洋蔥1公斤 | 餐包100個 | 筍絲4公斤肉絲0.6公斤黑木耳紅蘿蔔 |
| 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公斤辛香料 | 時蔬10公斤辛香料 | 時蔬10公斤辛香料 |
| 湯品類 | 冬菜粉絲湯 | 鮮味瓜湯 | 綠豆湯 | 鄉村濃湯 | 時蔬肉片湯 |
| 粉絲0.3公斤大骨0.6公斤冬菜 | 時瓜5公斤大骨0.6公斤 | 綠豆2公斤糖1公斤 | 三色丁4公斤蛋0.6公斤濃湯粉 | 肉片0.6公斤時蔬1公斤 |
| 主食類(份) | 5.7 | 5.5 | 5.7 | 6.7 | 5.5 |
| 蔬菜類(份) | 1.5 | 2.2 | 2.3 | 2.1 | 2.3 |
| 蛋豆魚肉類(份) | 3.7 | 3 | 1.9 | 2.6 | 2.4 |
| 油脂類(份) | 2.8 | 2.9 | 2.8 | 3 | 2.8 |
| 熱量(大卡) | 820 | 776 | 728 | 831 | 730 |

**S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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | S1 | S2 | S3 | S4 | S5 |
| 主食 | 香米飯 | Q米飯 | 芝麻飯 | 刈包特餐 | 晶米飯 |
| 米11公斤 | 米11公斤 | 米11公斤黑芝麻0.1公斤 | 刈包100個 | 米11公斤 |
| 主菜 | 醬汁雞腿 | 海 鮮 排 | 四喜素醬 | 酸菜肉片 | 三杯雞肉煮 |
| 雞腿100隻 | 海鮮排100片 | 豆干丁4公斤桶筍1公斤杏鮑菇0.6公斤毛豆0.6公斤 | 酸菜4公斤肉片6公斤 | 生雞丁7公斤薑九層塔 |
| 副菜一 | 扣菇油腐 | 昆布佃煮 | 五香滷蛋 | 肉絲洋蔥 | 油燜香筍 |
| 油豆腐5公斤鈕扣菇蔥薑 | 白蘿蔔5公斤海帶結4公斤 | 蛋100個五香滷包 | 洋蔥6.5公斤肉絲0.6公斤 | 筍乾6公斤雞油 |
| 副菜二 | 彩衣玉米 | 三絲粉皮 | 如意豆包 | 香酥春捲 | 雙色魚丸 |
| 玉米粒3公斤馬鈴薯3公斤蛋0.6公斤紅蘿蔔1公斤 | 寬粉1公斤小黃瓜1公斤紅蘿蔔 | 豆芽3.5公斤生豆包1.5公斤芹菜1公斤紅蘿蔔0.5公斤 | 春捲100個 | 鮮瓜5公斤魚丸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 | 海芽味噌湯 | 香菇雞湯 | 枸杞銀耳湯 | 米粉羹 | 蕃茄洋蔥湯 |
| 海帶芽乾味噌柴魚 | 雞丁1.2公斤時瓜3公斤乾香菇0.1公斤 | 濕白木耳1公斤雪蓮子1公斤糖1公斤枸杞 | 米粉6公斤紅蘿蔔1公斤筍絲1公斤黑木耳蛋0.6公斤 | 蕃茄1公斤洋蔥1公斤蛋1公斤蕃茄醬 |
| 主食類(份) | 6.3 | 6.3 | 6 | 5 | 5.5 |
| 蔬菜類(份) | 1.1 | 2.1 | 1.3 | 2.6 | 2.2 |
| 蛋豆魚肉類(份) | 3.5 | 2.3 | 3 | 2.3 | 2.2 |
| 油脂類(份) | 2.8 | 3.1 | 2.6 | 3.2 | 2.9 |
| 熱量(大卡) | 836 | 786 | 795 | 714 | 718 |

**T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

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | T1 | T2 | T3 | T4 | T5 | A1 |
| 主食 | 香米飯 | Q米飯 | 燕麥飯 | 麵食特餐 | 晶米飯 | 香米飯 |
| 米11公斤 | 米11公斤 | 米11公斤燕麥0.4公斤 | 麵條15公斤 | 米11公斤 | 米11公斤 |
| 主菜 | 醬燒豬排 | 照燒雞丁 | 芙蓉蒸蛋 | 去骨雞排 | 筍干滷肉 | 京醬雞丁 |
| 豬排100片 | 生雞丁7公斤洋蔥1公斤照燒醬 | 蛋5公斤香菇 | 去骨雞排100個 | 肉丁6公斤筍干1公斤紅蘿蔔 | 生雞丁7公斤時蔬2公斤甜麵醬 |
| 副菜一 | 筍丁絞肉 | 咖哩洋芋 | 翠玉烤麩 | 豆干醡醬 | 毛豆冬瓜 | 彩衣玉米 |
| 筍丁6公斤絞肉0.6公斤 | 馬鈴薯7公斤紅蘿蔔1公斤 | 烤麩4公斤高麗菜2公斤 | 豆干丁4.5公斤絞肉0.6公斤毛豆仁0.6公斤 | 冬瓜7公斤毛豆0.6公斤紅蘿蔔 | 玉米粒2.5公斤馬鈴薯4公斤蛋0.6公斤紅蘿蔔1公斤 |
| 副菜二 | 高昇豆腐 | 日式燴瓜 | 鳳梨豆包 | 風味饅頭 | 水晶餃 | 粉絲煲 |
| 豆腐5公斤糖烏醋醬油 | 魚板0.45公斤時瓜8公斤 | 豆包2.5公斤鳳梨0.5公斤青蔬3.3公斤糖醋醬 | 黑糖饅頭100個 | 水晶餃200個 | 冬粉1公斤絞肉0.6公斤碎瓜 |
| 季節時蔬 | 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 | 時蔬10公斤辛香料 |
| 湯品類 | 養生菇湯 | 榨菜肉絲湯 | 綜合小圓子 | 肉絲羹湯 | 田園蔬菜湯 | 針菇肉絲湯 |
| 高麗菜4公斤平菇1公斤大骨0.6公斤 | 榨菜絲1公斤肉絲0.6公斤 | 綜合圓子1公斤西谷米1公斤糖1公斤 | 肉絲0.6公斤蛋1.1公斤香菇絲 | 馬鈴薯3公斤洋蔥1公斤蕃茄1公斤大骨0.6公斤 | 肉絲0.6公斤金針菇0.5公斤時蔬2公斤 |
| 主食類(份) | 5.5 | 6.2 | 6.7 | 6.5 | 6.2 | 6.8 |
| 蔬菜類(份) | 2 | 2 | 1.5 | 1 | 2 | 1.4 |
| 蛋豆魚肉類(份) | 2.8 | 2.2 | 3 | 3.7 | 2.5 | 3.5 |
| 油脂類(份) | 3 | 2.8 | 2.5 | 2.9 | 2.8 | 2.8 |
| 熱量(大卡) | 761 | 756 | 843 | 867 | 778 | 863 |

**U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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | U1 | U2 | U3 | U4 | U5 |
| 主食 | 香米飯 | Q米飯 | 胚芽飯 | 油飯特餐 | 晶米飯 |
| 米11公斤 | 米11公斤 | 米11公斤胚芽0.4公斤 | 糯米12公斤肉絲0.6公斤香菇絲油蔥酥 | 米11公斤 |
| 主菜 | 五香腿排 | 海結燒肉 | 南洋咖哩 | 麥香豬堡 | 糖醋雞丁 |
| 雞腿排100個五香粉 | 絞肉6公斤濕海結2公斤 | 百頁豆腐1.3公斤洋蔥0.6公斤地瓜5公斤紅蘿蔔1公斤咖哩粉 | 豬堡100個 | 生雞丁7公斤洋蔥3公斤青蔬1公斤糖醋醬 |
| 副菜一 | 魚香油腐 | 鮮枝捲 | 三色炒蛋 | 香根干絲 | 和風麵丸 |
| 油腐3.5公斤白蘿蔔4公斤蔥薑 | 鮮枝捲100個 | 蛋5.5公斤洋蔥1公斤三色豆1公斤 | 海根絲5公斤干絲1公斤 | 麵丸4公斤高麗菜3公斤蒟蒻0.6公斤 |
| 副菜二 | 韭香芽菜 | 沙茶寬粉 | 榆耳麵腸 | 肉片混炒 | 飄香滷味 |
| 豆芽6公斤韭菜0.5公斤甜不辣0.6公斤 | 寬粉1公斤絞肉0.6公斤 | 麵腸4公斤濕木耳2公斤 | 綠蔬5.5公斤肉片0.6公斤 | 時瓜6.5公斤花枝丸2.5公斤紅蘿蔔 |
| 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公斤辛香料 | 時蔬10公斤辛香料 | 時蔬10公斤辛香料 |
| 湯品類 | 福菜肉片湯 | 花瓜雞湯 | 紫米麥片湯 | 山藥大骨湯 | 金茸海裙湯 |
| 朴菜1公斤肉片0.6公斤 | 雞丁1.2公斤時瓜4公斤花瓜0.2公斤 | 麥片2公斤黑糯米0.5公斤糖1公斤 | 山藥5公斤大骨0.6公斤 | 金針菇0.6公斤海帶芽 |
| 主食類(份) | 5.5 | 6.4 | 7.7 | 6.7 | 5.5 |
| 蔬菜類(份) | 2.1 | 1.5 | 1.6 | 2 | 2.3 |
| 蛋豆魚肉類(份) | 3.3 | 3 | 2.5 | 3 | 3.2 |
| 油脂類(份) | 2.6 | 2.9 | 2.4 | 2.9 | 2.7 |
| 熱量(大卡) | 782 | 821 | 872 | 853 | 784 |

**101學年度國民小學12月葷食菜單-香香**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 星期 | 循環別 | 主 食 | 主 菜 | 副 菜 一 | 時蔬 | 湯 品 類 |
| 3 | **一** | **R1** | 香米飯 | 里肌肉排(炸)P1 | 鮮肉燴瓜 | 蔬菜 | 冬菜粉絲湯 |
| 4 | **二** | **R2** | Q米飯 | 薑汁大雞腿A1 | 海根肉絲Q4 | 蔬菜 | 鮮味瓜湯 |
| 5 | **三** | **R3** | 紫米飯 | 麻婆豆腐 | 茄汁洋蔥蛋 | 蔬菜 | 綠豆湯P3 |
| 6 | **四** | **R4** | 義式特餐 | 麥克雞塊(炸) | 拿波里肉醬 | 蔬菜 | 鄉村濃湯 |
| 7 | **五** | **R5** | 晶米飯 | 古早蒸排 | 錦匯白菜 | 蔬菜 | 時蔬肉片湯 |
| 10 | **一** | **S1** | 香米飯 | 醬汁雞腿 | 扣菇油腐 | 蔬菜 | 海芽味噌湯 |
| 11 | **二** | **S2** | Q米飯 | 海鮮排(炸) | 昆布佃煮 | 蔬菜 | 香菇雞湯 |
| 12 | **三** | **S3** | 芝麻飯 | 四喜素醬 | 五香滷蛋 | 蔬菜 | 枸杞銀耳湯 |
| 13 | **四** | **S4** | 刈包特餐 | 酸菜肉片 | 肉絲洋蔥 | 蔬菜 | 米粉羹 |
| 14 | **五** | **S5** | 晶米飯 | 三杯雞肉煮 | 油燜香筍 | 蔬菜 | 蕃茄洋蔥湯 |
| 17 | **一** | **T1** | 香米飯 | 醬燒豬排(炸) | 筍丁絞肉 | 蔬菜 | 養生菇湯 |
| 18 | **二** | **T2** | Q米飯 | 照燒雞丁 | 咖哩洋芋 | 蔬菜 | 榨菜肉絲湯 |
| 19 | **三** | **T3** | 燕麥飯 | 芙蓉蒸蛋 | 翠玉烤麩 | 蔬菜 | 綜合小圓子 |
| 20 | **四** | **T4** | 麵食特餐 | 去骨雞排(炸) | 豆干酢醬 | 蔬菜 | 肉絲羹湯 |
| 21 | **五** | **T5** | 晶米飯 | 筍干滷肉 | 毛豆冬瓜 | 蔬菜 | 田園蔬菜湯 |
| 22 | **六** | **A1** | 香米飯 | 京醬雞丁P2 | 彩衣玉米 | 蔬菜 | 針菇肉絲湯 |
| 24 | **一** | **U1** | 香米飯 | 五香腿排 | 魚香油腐 | 蔬菜 | 福菜肉片湯 |
| 25 | **二** | **U2** | Q米飯 | 海結燒肉 | 鮮枝捲 | 蔬菜 | 花瓜雞湯 |
| 26 | **三** | **U3** | 胚芽飯 | 南洋咖哩 | 三色炒蛋 | 蔬菜 | 紫米麥片湯 |
| 27 | **四** | **U4** | 油飯特餐 | 麥香豬堡(炸) | 香根干絲 | 蔬菜 | 山藥大骨湯 |
| 28 | **五** | **U5** | 晶米飯 | 糖醋雞丁 | 和風麵丸 | 蔬菜 | 金茸海裙湯 |
| **31** | **一** |  | **休** | **假** |  |  |  |

說明

1.為符合每月第一周周二提供大雞腿，將R2與A1的主菜對調。

2.R1主菜與P1主菜交換：里肌肉排。

3.R3湯品與P3湯品交換：綠豆湯。

4.R2主菜與P2主菜交換：京醬雞丁。

5. R2副菜一與Q4副菜一交換：海根肉絲。

**R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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | R1 | R2 | R3 | R4 | R5 |
| 主食 | 香米飯 | Q米飯 | 紫米飯 | 義式特餐 | 晶米飯 |
| 米11公斤 | 米11公斤 | 米11公斤黑糯米0.4公斤 | 麵條15公斤 | 米11公斤 |
| 主菜 | 里肌肉排 | 薑汁大雞腿 | 麻婆豆腐 | 麥克雞塊 | 古早蒸排 |
| 肉排100片 | 大雞腿100隻 | 豆腐5公斤素絞肉0.1公斤紅蘿蔔1公斤 | 麥克雞塊300個 | 排骨3公斤肉丁3公斤白蘿蔔3公斤 |
| 副菜一 | 鮮肉燴瓜 | 海根肉絲 | 茄汁洋蔥蛋 | 拿坡里肉醬 | 錦匯白菜 |
| 青瓜7公斤肉片0.6 公斤 | 海帶根6公斤肉絲0.6公斤蠔油 | 蛋5.5公斤洋蔥4公斤蕃茄1公斤蕃茄醬 | 洋蔥6公斤絞肉1.5公斤紅蘿蔔0.3公斤蕃茄醬 | 白菜6公斤肉絲0.6公斤香菇 |
| 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 | 冬菜粉絲湯 | 鮮味瓜湯 | Q嫩仙草 | 鄉村濃湯 | 時蔬肉片湯 |
| 粉絲0.3公斤大骨0.6公斤冬菜 | 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公斤濃湯粉 | 肉片0.6公斤時蔬1公斤 |
| 主食類(份) | 4.6 | 4.9 | 4.7 | 5 | 4.5 |
| 蔬菜類(份) | 1.5 | 2.2 | 1.5 | 2 | 1.9 |
| 蛋豆魚肉類(份) | 2.2 | 2.1 | 1.8 | 2.5 | 2.5 |
| 油脂類(份) | 2.7 | 2.5 | 2.5 | 3 | 2.6 |
| 熱量(大卡) | 646 | 668 | 614 | 722.5 | 667 |

**S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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | S1 | S2 | S3 | S4 | S5 |
| 主食 | 香米飯 | Q米飯 | 芝麻飯 | 刈包特餐 | 晶米飯 |
| 米11公斤 | 米11公斤 | 米11公斤黑芝麻0.1公斤 | 刈包100個 | 米11公斤 |
| 主菜 | 醬汁雞腿 | 海 鮮 排 | 四喜素醬 | 酸菜肉片 | 三杯雞肉煮 |
| 雞腿100隻 | 海鮮排100片 | 豆干丁4公斤桶筍1公斤杏鮑菇0.6公斤毛豆0.6公斤 | 酸菜4公斤肉片6公斤 | 生雞丁7公斤薑九層塔 |
| 副菜一 | 扣菇油腐 | 昆布佃煮 | 五香滷蛋 | 肉絲洋蔥 | 油燜香筍 |
| 油豆腐5公斤鈕扣菇蔥薑 | 白蘿蔔5公斤海帶結4公斤 | 蛋100個五香滷包 | 洋蔥6.5公斤肉絲0.6公斤 | 筍乾6公斤雞油 |
| 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 | 海芽味噌湯 | 香菇雞湯 | 枸杞銀耳湯 | 米粉羹 | 蕃茄洋蔥湯 |
| 海帶芽乾味噌柴魚 | 雞丁1.2公斤時瓜3公斤乾香菇0.1公斤 | 濕白木耳1公斤雪蓮子1公斤糖1公斤枸杞 | 米粉6公斤紅蘿蔔1公斤筍絲1公斤黑木耳蛋0.6公斤 | 蕃茄1公斤洋蔥1公斤蛋1公斤蕃茄醬 |
| 主食類(份) | 4.5 | 4.5 | 5 | 5.5 | 4.5 |
| 蔬菜類(份) | 1 | 2 | 1.3 | 2.3 | 1.8 |
| 蛋豆魚肉類(份) | 2.7 | 2.2 | 2.1 | 2 | 2.1 |
| 油脂類(份) | 2.4 | 2.7 | 2.3 | 2.6 | 2.7 |
| 熱量(大卡) | 650.5 | 651.5 | 643.5 | 709.5 | 639 |

**T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

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | T1 | T2 | T3 | T4 | T5 | A1 |
| 主食 | 香米飯 | Q米飯 | 燕麥飯 | 麵食特餐 | 晶米飯 | 香米飯 |
| 米11公斤 | 米11公斤 | 米11公斤燕麥0.4公斤 | 麵條15公斤 | 米11公斤 | 米11公斤 |
| 主菜 | 醬燒豬排 | 照燒雞丁 | 芙蓉蒸蛋 | 去骨雞排 | 筍干滷肉 | 京醬雞丁 |
| 豬排100片 | 生雞丁7公斤洋蔥1公斤照燒醬 | 蛋5公斤香菇 | 去骨雞排100個 | 肉丁6公斤筍干1公斤紅蘿蔔 | 生雞丁7公斤時蔬2公斤甜麵醬 |
| 副菜一 | 筍丁絞肉 | 咖哩洋芋 | 翠玉烤麩 | 豆干醡醬 | 毛豆冬瓜 | 彩衣玉米 |
| 筍丁6公斤絞肉0.6公斤 | 馬鈴薯7公斤紅蘿蔔1公斤 | 烤麩4公斤高麗菜2公斤 | 豆干丁4.5公斤絞肉0.6公斤毛豆仁0.6公斤 | 冬瓜7公斤毛豆0.6公斤紅蘿蔔 | 玉米粒2.5公斤馬鈴薯4公斤蛋0.6公斤紅蘿蔔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 | 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 | 時蔬10公斤辛香料 |
| 湯品類 | 養生菇湯 | 榨菜肉絲湯 | 綜合小圓子 | 肉絲羹湯 | 田園蔬菜湯 | 針菇肉絲湯 |
| 高麗菜4公斤平菇1公斤大骨0.6公斤 | 榨菜絲1公斤肉絲0.6公斤 | 綜合圓子1公斤西谷米1公斤糖1公斤 | 肉絲0.6公斤蛋1.1公斤香菇絲 | 馬鈴薯3公斤洋蔥1公斤蕃茄1公斤大骨0.6公斤 | 肉絲0.6公斤金針菇0.5公斤時蔬2公斤 |
| 主食類(份) | 4.5 | 5.2 | 5.7 | 5 | 4.7 | 5.3 |
| 蔬菜類(份) | 2 | 1.3 | 1.2 | 1 | 1.9 | 1.4 |
| 蛋豆魚肉類(份) | 2.2 | 2.1 | 2 | 2.3 | 2 | 3.3 |
| 油脂類(份) | 2.7 | 2.5 | 2.4 | 2.6 | 2.5 | 2.5 |
| 熱量(大卡) | 651.5 | 666.5 | 687 | 664.5 | 639 | 747 |

**U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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | U1 | U2 | U3 | U4 | U5 |
| 主食 | 香米飯 | Q米飯 | 胚芽飯 | 油飯特餐 | 晶米飯 |
| 米11公斤 | 米11公斤 | 米11公斤胚芽0.4公斤 | 糯米12公斤肉絲0.6公斤香菇絲油蔥酥 | 米11公斤 |
| 主菜 | 五香腿排 | 海結燒肉 | 南洋咖哩 | 麥香豬堡 | 糖醋雞丁 |
| 雞腿排100個五香粉 | 絞肉6公斤濕海結2公斤 | 百頁豆腐1.3公斤洋蔥0.6公斤地瓜5公斤紅蘿蔔1公斤咖哩粉 | 豬堡100個 | 生雞丁7公斤洋蔥3公斤青蔬1公斤糖醋醬 |
| 副菜一 | 魚香油腐 | 鮮枝捲 | 三色炒蛋 | 香根干絲 | 和風麵丸 |
| 油腐丁3.5公斤白蘿蔔4公斤蔥薑 | 鮮枝捲100個 | 蛋5.5公斤洋蔥1公斤三色豆1公斤 | 海根絲5公斤干絲1公斤 | 麵丸4公斤高麗菜3公斤蒟蒻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 | 福菜肉片湯 | 花瓜雞湯 | 紫米麥片湯 | 山藥大骨湯 | 金茸海裙湯 |
| 朴菜1公斤肉片0.6公斤 | 雞丁1.2公斤時瓜4公斤花瓜0.2公斤 | 麥片2公斤黑糯米0.5公斤糖1公斤 | 山藥5公斤大骨0.6公斤 | 金針菇0.6公斤海帶芽 |
| 主食類(份) | 4.5 | 4.5 | 6.5 | 5.5 | 4.5 |
| 蔬菜類(份) | 1.5 | 1.4 | 1.5 | 1.5 | 1.7 |
| 蛋豆魚肉類(份) | 2.6 | 2.7 | 1.3 | 2.4 | 2.4 |
| 油脂類(份) | 2.7 | 2.8 | 2.2 | 2.8 | 2.6 |
| 熱量(大卡) | 669 | 678.5 | 689 | 728.5 | 654.5 |