**101學年度國民中學葷食循環菜單**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 星期 | 循  環  別 | 主 食 | 主 菜 | 副 菜 一 | 副菜二 | 時蔬 | 湯 品 類 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **1/2** | **三** | **D3** | 紫米飯 | 家常豆腐 | 木須炒蛋 | 和風麵丸 | 蔬菜 | 枸杞銀耳湯 |
| **1/3** | **四** | **D4** | 義式特餐 | 麥克雞塊(炸) | 義大利肉醬 | 風味饅頭 | 蔬菜 | 鄉村濃湯 |
| **1/4** | **五** | **D5** | 晶米飯 | 黑椒豬柳 | 鮮肉燴瓜 | 甜辣黑輪 | 蔬菜 | 山藥大骨湯 |
| **1/7** | **一** | **E1** | 香米飯 | 醬汁雞翅 | 魚香油腐 | 金珠翠玉 | 蔬菜 | 青菜小魚湯 |
| **1/8** | **二** | **E2** | Q米飯 | 五香大雞腿 | 土佐滷味 | 沙茶寬粉 | 蔬菜 | 花瓜肉絲湯 |
| **1/9** | **三** | **E3** | 芝麻飯 | 南洋咖哩 | 茶葉蛋 | 蜜汁豆干 | 蔬菜 | Q嫩仙草 |
| **1/10** | **四** | **E4** | 刈包特餐 | 酸菜肉片 | 肉絲洋蔥 | 玉米餅 | 蔬菜 | 米粉羹 |
| **1/11** | **五** | **E5** | 晶米飯 | 三杯雞肉煮 | 醋溜蛋丸 | 鮮瓜雪蓮 | 蔬菜 | 田園蔬菜湯 |
| **1/14** | **一** | **F1** | 香米飯 | 醬燒豬排(炸) | 雙色魚丸 | 鮮菇燴崧 | 蔬菜 | 豆腐味噌湯 |
| **1/15** | **二** | **F2** | Q米飯 | 糖醋雞丁 | 扣菇油腐 | 馬蹄條 | 蔬菜 | 福菜肉片湯 |
| **1/16** | **三** | **F3** | 燕麥飯 | 翡翠蒸蛋 | 翠玉烤麩 | 腐皮燒瓜 | 蔬菜 | 花生薏仁湯 |
| **1/17** | **四** | **F4** | 麵食特餐 | 雞丁天婦羅 | 豆干醡醬 | 包餡包子 | 蔬菜 | 大滷湯 |
| **1/18** | **五** | **F5** | 晶米飯 | 腐乳燒肉 | 油燜香筍 | 海根肉絲 | 蔬菜 | 蕃茄洋蔥湯 |

說明：

1. 為符合每月第一周周二提供大雞腿，將E2的主菜更換為五香大雞腿

2.因E2「花瓜雞湯」食材與主菜『雞肉』同質性，故將花瓜雞湯改為花瓜肉絲湯。

**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16.7%骨頭之採購量

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | D3 1/2 | D41/3 | D51/4 |
| 主  食 |  |  | 紫米飯 | 義式特餐 | 晶米飯 |
|  |  | 米11公斤  黑糯米0.4公斤 | 麵條15公斤 | 米11公斤 |
| 主  菜 |  |  | 家常豆腐 | 麥克雞塊 | 黑椒豬柳 |
|  |  | 豆腐5公斤  素絞肉0.1公斤  紅蘿蔔1公斤  青豆仁1公斤 | 麥克雞塊300個 | 肉絲6公斤  洋蔥2公斤  黑胡椒醬 |
| 副  菜  一 |  |  | 木須炒蛋 | 義大利肉醬 | 鮮肉燴瓜 |
|  |  | 蛋4.5公斤  洋蔥4公斤  木耳絲 | 洋蔥6公斤  絞肉1.5公斤  紅蘿蔔0.3公斤  蕃茄醬 | 青瓜7公斤  肉片0.6 公斤 |
| 副  菜  二 |  |  | 和風麵丸 | 風味饅頭 | 甜辣黑輪 |
|  |  | 麵丸4公斤  高麗菜3公斤  蒟蒻0.6公斤 | 風味饅頭100個 | 黑輪100條 |
| 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 |
| 湯  品  類 |  |  | 枸杞銀耳湯 | 鄉村濃湯 | 山藥大骨湯 |
|  |  | 濕白木耳1公斤  雪蓮子1公斤  糖1公斤  枸杞 | 三色丁4公斤  蛋0.6公斤  濃湯粉 | 山藥6公斤  大骨0.6公斤 |
| 主食類(份) |  |  | 6.2 | 6.7 | 6.2 |
| 蔬菜類(份) |  |  | 1.9 | 2 | 1.8 |
| 蛋豆魚肉類(份) |  |  | 2.3 | 2.5 | 3.2 |
| 油脂類(份) |  |  | 2.9 | 3.1 | 2.8 |
| 熱量(大卡) |  |  | 786 | 826 | 824 |

**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16.7%骨頭之採購量

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | E1 1/7 | E2 1/8 | E3 1/9 | E4 1/10 | E5 1/11 |
| 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 | 醬汁雞翅 | 五香大雞腿 | 南洋咖哩 | 酸菜肉片 | 三杯雞肉煮 |
| 雞翅100隻 | 大雞腿100隻 | 百頁豆腐1.3公斤  洋蔥0.6公斤  地瓜6公斤  紅蘿蔔1公斤  咖哩粉 | 酸菜4公斤  肉片6公斤 | 生雞丁7公斤  薑  九層塔 |
| 副  菜  一 | 魚香油腐 | 土佐滷味 | 茶葉蛋 | 肉絲洋蔥 | 醋溜蛋丸 |
| 油腐丁3.5公斤  白蘿蔔4公斤  蔥  薑 | 濕海結6公斤  甜不辣1.5公斤 | 蛋100個  茶包 | 洋蔥6.5公斤  肉絲0.6公斤 | 蛋丸100個 |
| 副  菜  二 | 金珠翠玉 | 沙茶寬粉 | 蜜汁豆干 | 玉米餅 | 鮮瓜雪蓮 |
| 玉米粒4公斤  青豆仁0.6公斤  紅蘿蔔0.6公斤  絞肉0.6公斤 | 寬粉1公斤  絞肉0.6公斤 | 小豆干4.5公斤  糖 | 玉米餅100個 | 大黃瓜8公斤  雪蓮子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  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 | 青菜小魚湯 | 花瓜肉絲湯 | Q嫩仙草 | 米粉羹 | 田園蔬菜湯 |
| 青菜2.2公斤  小魚乾0.2公斤 | 肉絲1.2公斤  時瓜3公斤  花瓜0.6公斤 | 仙草4公斤  糖1公斤 | 米粉6公斤  紅蘿蔔1公斤  筍絲1公斤  黑木耳  蛋0.6公斤 | 馬鈴薯3公斤  洋蔥1公斤  蕃茄1公斤  大骨0.6公斤 |
| 主食類(份) | 6.3 | 6.7 | 6.3 | 7.5 | 6.2 |
| 蔬菜類(份) | 1.7 | 1.9 | 1.2 | 2.1 | 1.9 |
| 蛋豆魚肉類(份) | 2.7 | 2.5 | 2.5 | 2.2 | 2.6 |
| 油脂類(份) | 3 | 3 | 2.8 | 2.9 | 2.8 |
| 熱量(大卡) | 861 | 819 | 806 | 852 | 783 |

**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16.7%骨頭之採購量

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | F1 1/14 | F2 1/15 | F3 1/16 | F4 1/17 | F5 1/18 |
| 主  食 | 香米飯 | Q米飯 | 燕麥飯 | 麵食特餐 | 晶米飯 |
| 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 |
| 主  菜 | 醬燒豬排 | 糖醋雞丁 | 翡翠蒸蛋 | 雞丁天婦羅 | 腐乳燒肉 |
| 豬排100片 | 生雞丁7公斤  洋蔥3公斤  青蔬1公斤 | 蛋5公斤  青豆仁 | 生雞丁7公斤  天婦羅2公斤 | 肉丁6公斤  馬鈴薯5公斤  豆腐乳 |
| 菜脯炒蛋  蛋5公斤  碎脯 |
| 副  菜  一 | 雙色魚丸 | 扣菇油腐 | 翠玉烤麩 | 豆干醡醬 | 油燜香筍 |
| 鮮瓜6公斤  魚丸2公斤 | 油豆腐5.5公斤  紅蘿蔔1公斤  香菇扣 | 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 | 筍乾6公斤  雞油 |
| 副  菜  二 | 鮮菇燴崧 | 馬蹄條 | 腐皮燒瓜 | 包餡包子 | 海根肉絲 |
| 白菜7.7公斤  肉絲0.6 公斤  金針菇0.3公斤 | 馬蹄條100個 | 腐皮1.5公斤  黃瓜7公斤 | 包子100個 | 海帶根6公斤  肉絲0.6公斤  蠔油 |
| 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 | 豆腐味噌湯 | 福菜肉片湯 | 花生薏仁湯 | 大滷湯 | 蕃茄洋蔥湯 |
| 豆腐2.4公斤  味噌 | 朴菜1公斤  肉片0.6公斤 | 花生0.5公斤  薏仁2公斤  糖1公斤 | 鮮蔬3公斤  蛋1.1公斤  木耳絲  紅蘿蔔 | 蕃茄1公斤  洋蔥1公斤  蛋1公斤  蕃茄醬 |
| 主食類(份) | 5.5 | 6.2 | 6.7 | 7.1 | 6 |
| 蔬菜類(份) | 2.2 | 1.6 | 1.9 | 1.4 | 2.4 |
| 蛋豆魚肉類(份) | 2.8 | 3.4 | 2.3 | 3.2 | 2.4 |
| 油脂類(份) | 3.1 | 3.1 | 2.8 | 3 | 2.9 |
| 熱量(大卡) | 771 | 848 | 815 | 885 | 771 |

**101學年度國民中學葷食循環菜單-清泉**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 星期 | 循  環  別 | 主 食 | 主 菜 | 副 菜 一 | 時蔬 | 湯 品 類 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **1/2** | **三** | **D3** | 紫米飯 | 家常豆腐 | 木須炒蛋 | 蔬菜 | 枸杞銀耳湯 |
| **1/3** | **四** | **D4** | 義式特餐 | 麥克雞塊(炸) | 義大利肉醬 | 蔬菜 | 鄉村濃湯 |
| **1/4** | **五** | **D5** | 晶米飯 | 黑椒豬柳 | 鮮肉燴瓜 | 蔬菜 | 山藥大骨湯 |
| **1/7** | **一** | **E1** | 香米飯 | 醬汁雞翅 | 魚香油腐 | 蔬菜 | 青菜小魚湯 |
| **1/8** | **二** | **E2** | Q米飯 | 五香大雞腿 | 土佐滷味 | 蔬菜 | 花瓜肉絲湯 |
| **1/9** | **三** | **E3** | 芝麻飯 | 南洋咖哩 | 茶葉蛋 | 蔬菜 | Q嫩仙草 |
| **1/10** | **四** | **E4** | 刈包特餐 | 酸菜肉片 | 肉絲洋蔥 | 蔬菜 | 米粉羹 |
| **1/11** | **五** | **E5** | 晶米飯 | 三杯雞肉煮 | 醋溜蛋丸 | 蔬菜 | 田園蔬菜湯 |
| **1/14** | **一** | **F1** | 香米飯 | 醬燒豬排(炸) | 雙色魚丸 | 蔬菜 | 豆腐味噌湯 |
| **1/15** | **二** | **F2** | Q米飯 | 糖醋雞丁 | 扣菇油腐 | 蔬菜 | 福菜肉片湯 |
| **1/16** | **三** | **F3** | 燕麥飯 | 翡翠蒸蛋 | 翠玉烤麩 | 蔬菜 | 花生薏仁湯 |
| **1/17** | **四** | **F4** | 麵食特餐 | 雞丁天婦羅 | 豆干醡醬 | 蔬菜 | 大滷湯 |
| **1/18** | **五** | **F5** | 晶米飯 | 腐乳燒肉 | 油燜香筍 | 蔬菜 | 蕃茄洋蔥湯 |

說明：

1. 為符合每月第一周周二提供大雞腿，將E2的主菜更換為五香大雞腿

2.因E2「花瓜雞湯」食材與主菜『雞肉』同質性，故將花瓜雞湯改為花瓜肉絲湯。

**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16.7%骨頭之採購量

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | D3 1/2 | D41/3 | D51/4 |
| 主  食 |  |  | 紫米飯 | 義式特餐 | 晶米飯 |
|  |  | 米11公斤  黑糯米0.4公斤 | 麵條15公斤 | 米11公斤 |
| 主  菜 |  |  | 家常豆腐 | 麥克雞塊 | 黑椒豬柳 |
|  |  | 豆腐5公斤  素絞肉0.1公斤  紅蘿蔔1公斤  青豆仁1公斤 | 麥克雞塊300個 | 肉絲6公斤  洋蔥2公斤  黑胡椒醬 |
| 副  菜  一 |  |  | 木須炒蛋 | 義大利肉醬 | 鮮肉燴瓜 |
|  |  | 蛋4.5公斤  洋蔥4公斤  木耳絲 | 洋蔥6公斤  絞肉1.5公斤  紅蘿蔔0.3公斤  蕃茄醬 | 青瓜7公斤  肉片0.6 公斤 |
| 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 |
| 湯  品  類 |  |  | 枸杞銀耳湯 | 鄉村濃湯 | 山藥大骨湯 |
|  |  | 濕白木耳1公斤  雪蓮子1公斤  糖1公斤  枸杞 | 三色丁4公斤  蛋0.6公斤  濃湯粉 | 山藥6公斤  大骨0.6公斤 |
| 主食類(份) |  |  | 6.2 | 6.7 | 6.2 |
| 蔬菜類(份) |  |  | 1.9 | 2 | 1.8 |
| 蛋豆魚肉類(份) |  |  | 2.3 | 2.5 | 3.2 |
| 油脂類(份) |  |  | 2.9 | 3.1 | 2.8 |
| 熱量(大卡) |  |  | 786 | 826 | 824 |

**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16.7%骨頭之採購量

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | E1 1/7 | E2 1/8 | E3 1/9 | E4 1/10 | E5 1/11 |
| 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 | 醬汁雞翅 | 五香大雞腿 | 南洋咖哩 | 酸菜肉片 | 三杯雞肉煮 |
| 雞翅100隻 | 大雞腿100隻 | 百頁豆腐1.3公斤  洋蔥0.6公斤  地瓜6公斤  紅蘿蔔1公斤  咖哩粉 | 酸菜4公斤  肉片6公斤 | 生雞丁7公斤  薑  九層塔 |
| 副  菜  一 | 魚香油腐 | 土佐滷味 | 茶葉蛋 | 肉絲洋蔥 | 醋溜蛋丸 |
| 油腐丁3.5公斤  白蘿蔔4公斤  蔥  薑 | 濕海結6公斤  甜不辣1.5公斤 | 蛋100個  茶包 | 洋蔥6.5公斤  肉絲0.6公斤 | 蛋丸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  辛香料 | 時蔬10公斤  辛香料 | 時蔬10公斤  辛香料 |
| 湯  品  類 | 青菜小魚湯 | 花瓜肉絲湯 | Q嫩仙草 | 米粉羹 | 田園蔬菜湯 |
| 青菜2.2公斤  小魚乾0.2公斤 | 肉絲1.2公斤  時瓜3公斤  花瓜0.6公斤 | 仙草4公斤  糖1公斤 | 米粉6公斤  紅蘿蔔1公斤  筍絲1公斤  黑木耳  蛋0.6公斤 | 馬鈴薯3公斤  洋蔥1公斤  蕃茄1公斤  大骨0.6公斤 |
| 主食類(份) | 6.3 | 6.7 | 6.3 | 7.5 | 6.2 |
| 蔬菜類(份) | 1.7 | 1.9 | 1.2 | 2.1 | 1.9 |
| 蛋豆魚肉類(份) | 2.7 | 2.5 | 2.5 | 2.2 | 2.6 |
| 油脂類(份) | 3 | 3 | 2.8 | 2.9 | 2.8 |
| 熱量(大卡) | 861 | 819 | 806 | 852 | 783 |

**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16.7%骨頭之採購量

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | F1 1/14 | F2 1/15 | F3 1/16 | F4 1/17 | F5 1/18 |
| 主  食 | 香米飯 | Q米飯 | 燕麥飯 | 麵食特餐 | 晶米飯 |
| 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 |
| 主  菜 | 醬燒豬排 | 糖醋雞丁 | 翡翠蒸蛋 | 雞丁天婦羅 | 腐乳燒肉 |
| 豬排100片 | 生雞丁7公斤  洋蔥3公斤  青蔬1公斤 | 蛋5公斤  青豆仁 | 生雞丁7公斤  天婦羅2公斤 | 肉丁6公斤  馬鈴薯5公斤  豆腐乳 |
| 菜脯炒蛋  蛋5公斤  碎脯 |
| 副  菜  一 | 雙色魚丸 | 扣菇油腐 | 翠玉烤麩 | 豆干醡醬 | 油燜香筍 |
| 鮮瓜6公斤  魚丸2公斤 | 油豆腐5.5公斤  紅蘿蔔1公斤  香菇扣 | 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 | 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 | 豆腐味噌湯 | 福菜肉片湯 | 花生薏仁湯 | 大滷湯 | 蕃茄洋蔥湯 |
| 豆腐2.4公斤  味噌 | 朴菜1公斤  肉片0.6公斤 | 花生0.5公斤  薏仁2公斤  糖1公斤 | 鮮蔬3公斤  蛋1.1公斤  木耳絲  紅蘿蔔 | 蕃茄1公斤  洋蔥1公斤  蛋1公斤  蕃茄醬 |
| 主食類(份) | 5.5 | 6.2 | 6.7 | 7.1 | 6 |
| 蔬菜類(份) | 2.2 | 1.6 | 1.9 | 1.4 | 2.4 |
| 蛋豆魚肉類(份) | 2.8 | 3.4 | 2.3 | 3.2 | 2.4 |
| 油脂類(份) | 3.1 | 3.1 | 2.8 | 3 | 2.9 |
| 熱量(大卡) | 771 | 848 | 815 | 885 | 771 |