**101學年度國民中學1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 |
| **31** | **一** | **A1** |  |  |  |  |  |  |
| **1** | **二** | **A2** |  |  |  |  |  |  |
| **2** | **三** | **A3** | 小米飯 | 關東蔬煮 | 茄汁洋蔥蛋 | 富貴雙方 | 蔬菜 | 紫米麥片湯 |
| **3** | **四** | **A4** | 炒飯特餐 | 香雞堡(炸) | 日式什滷 | 肉片混炒 | 蔬菜 | 海芽味噌湯 |
| **4** | **五** | **A5** | 晶米飯 | 磨菇肉絲 | 醬拌干條 | 高麗菜盒 | 蔬菜 | 如意湯 |
| **7** | **一** | **B1** | 香米飯 | 里肌肉排(炸) | 鐵板阿給 | 韭香芽菜 | 蔬菜 | 紫菜蛋花湯 |
| **8** | **二** | **B2** | Q米飯 | 醬汁大雞腿 | 香燒海根 | 豆籤羹 | 蔬菜 | 養生菇湯 |
| **9** | **三** | **B3** | 薏仁飯 | 羅漢齋 | 五香滷蛋 | 醬滷豆干 | 蔬菜 | 冬瓜粉條 |
| **10** | **四** | **B4** | 米粉特餐 | 獅子頭 | 香菇肉絲 | 水晶餃 | 蔬菜 | 醬香瓜湯 |
| **11** | **五** | **B5** | 晶米飯 | 京醬雞丁 | 香酥芋丸(炸) | 毛豆冬瓜 | 蔬菜 | 時蔬肉片湯 |
| **14** | **一** | **C1** | 香米飯 | 茶香雞腿 | 螞蟻上樹 | 筍丁絞肉 | 蔬菜 | 四神湯 |
| **15** | **二** | **C2** | Q米飯 | 瓜仔肉 | 芹香小炒 | 香酥春捲(炸) | 蔬菜 | 平菇大骨湯 |
| **16** | **三** | **D3** | 紫米飯 | 家常豆腐 | 木須炒蛋 | 和風麵丸 | 蔬菜 | 枸杞銀耳湯 |
| **17** | **四** | **C4** | 銀絲卷特餐 | 古早蒸排 | 香根干絲 | 金玉肉末 | 蔬菜 | 皮蛋瘦肉粥 |
| **18** | **五** | **C5** | 晶米飯 | 柳葉魚(炸) | 絞肉洋芋 | 日式燴瓜 | 蔬菜 | 酸辣湯 |

說明

1.為符合每月第一周周二提供大雞腿，將B2的主菜更換為醬汁大雞腿。

2. 依12/19於教育處開會決議，將C3與D3整日菜單對調供應。

**A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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | A1 | A2 | A3 | A4 | A5 |
| 主  食 |  |  | 小米飯 | 炒飯特餐 | 晶米飯 |
|  |  | 米11公斤  小米0.4公斤 | 米12公斤  洋蔥1公斤  絞肉1公斤 | 米11公斤 |
| 主  菜 |  |  | 關東蔬煮 | 香雞堡 | 磨菇肉絲 |
|  |  | 白蘿蔔5公斤  空心麩2.5公斤  紅蘿蔔1公斤 | 雞堡100個 | 肉絲6公斤  洋蔥1.5公斤  蘑菇0.3公斤  紅蘿蔔0.2公斤 |
| 副  菜  一 |  |  | 茄汁洋蔥蛋 | 日式什滷 | 醬拌干條 |
|  |  | 蛋5.5公斤  洋蔥4公斤  蕃茄1公斤  蕃茄醬 | 刈薯5公斤  黑輪2公斤 | 豆干片4.5公斤  芹菜1.5公斤 |
| 副  菜  二 |  |  | 富貴雙方 | 肉片混炒 | 高麗菜盒 |
|  |  | 南瓜5公斤  百頁豆腐0.2公斤 | 時瓜8公斤  肉片0.6公斤 | 高麗菜盒100個 (或胡椒餅) |
| 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 |  |  | 紫米麥片湯 | 海芽味噌湯 | 如意湯 |
|  |  | 麥片2公斤  黑糯米0.5公斤  糖1公斤 | 海帶芽乾  味噌  柴魚 | 芽菜1公斤  肉絲0.6公斤 |
| 主食類(份) |  |  | 7.4 | 6 | 6 |
| 蔬菜類(份) |  |  | 2 | 2.2 | 1.7 |
| 豆蛋魚肉類(份) |  |  | 2.1 | 2.9 | 2.9 |
| 油脂類(份) |  |  | 2.6 | 3.1 | 3 |
| 熱量(大卡) |  |  | 842 | 812 | 796 |

**B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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | B1 | B2 | B3 | B4 | B5 |
| 主  食 | 香米飯 | Q米飯 | 薏仁飯 | 米粉特餐 | 晶米飯 |
| 米11公斤 | 米11公斤 | 米11公斤  薏仁0.4公斤 | 米粉11公斤  高麗菜3公斤  紅蘿蔔  芹菜  油蔥酥 | 米11公斤 |
| 主  菜 | 里肌肉排 | 醬汁大雞腿 | 羅漢齋 | 獅子頭 | 京醬雞丁 |
| 肉排100片 | 大雞腿100隻  醬汁 | 時蔬8公斤  麵腸2公斤  杏鮑菇1公斤  紅蘿蔔  香菇扣 | 獅子頭100個 | 生雞丁7公斤  青蔬1公斤  甜麵醬 |
| 副  菜  一 | 鐵板阿給 | 香燒海根 | 五香滷蛋 | 香菇肉絲 | 香酥芋丸 |
| 小油丁4.5公斤  絞肉0.6公斤  青蔬1公斤 | 海根6公斤  肉絲0.6公斤 | 蛋100個  滷包 | 洋蔥5公斤  肉絲0.6公斤  香菇絲  紅蔥頭 | 芋丸200顆  (或芋餅) |
| 副  菜  二 | 韭香芽菜 | 豆籤羹 | 醬滷豆干 | 水晶餃 | 毛豆冬瓜 |
| 豆芽6公斤  韭菜0.5公斤  甜不辣0.6公斤 | 筍籤6公斤  豆籤干1公斤  紅蘿蔔 | 豆干6公斤 | 水晶餃200個 | 冬瓜7公斤  毛豆0.6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 | 紫菜蛋花湯 | 養生菇湯 | 冬瓜粉條 | 醬香瓜湯 | 時蔬肉片湯 |
| 蛋0.6公斤  乾紫菜 | 高麗菜4公斤  平菇1公斤  大骨0.6公斤 | 粉條2.5公斤  糖1公斤  冬瓜糖角 | 時瓜5公斤  醃鳳梨醬  大骨0.6公斤 | 肉片0.6公斤  時蔬1.5公斤 |
| 主食類(份) | 5.9 | 6 | 5.7 | 6 | 6.5 |
| 蔬菜類(份) | 1.8 | 2.8 | 2 | 1.9 | 2.1 |
| 蛋豆魚肉類(份) | 3 | 2.3 | 2.8 | 2.6 | 2 |
| 油脂類(份) | 3.2 | 2.8 | 3 | 3.1 | 3.1 |
| 熱量(大卡) | 807 | 769 | 795 | 783 | 778 |

**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16.7%骨頭之採購量

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | C1 | C2 | D3 | C4 | C5 |
| 主  食 | 香米飯 | Q米飯 | 紫米飯 | 銀絲卷特餐 | 晶米飯 |
| 米11公斤 | 米11公斤 | 米11公斤  黑糯米0.4公斤 | 銀絲卷100個 | 米11公斤 |
| 主  菜 | 茶香雞腿 | 瓜仔肉 | 家常豆腐 | 古早蒸排 | 柳葉魚 |
| 雞腿100隻  茶葉包 | 絞肉6公斤  碎瓜2公斤 | 豆腐5公斤  素絞肉0.1公斤  紅蘿蔔1公斤  青豆仁1公斤 | 排骨3公斤  肉丁3公斤  白蘿蔔3公斤 | 柳葉魚300條 |
| 副  菜  一 | 螞蟻上樹 | 芹香小炒 | 木須炒蛋 | 香根干絲 | 絞肉洋芋 |
| 冬粉1公斤  絞肉0.6公斤  洋蔥2公斤  紅蘿蔔  木耳絲 | 豆干4.5公斤  芹菜1公斤  紅蘿蔔1公斤 | 蛋4.5公斤  洋蔥4公斤  木耳絲 | 海根絲5公斤  干絲1公斤 | 絞肉0.6公斤  馬鈴薯8公斤 |
| 副  菜  二 | 筍丁絞肉 | 香酥春捲 | 和風麵丸 | 金玉肉末 | 日式燴瓜 |
| 筍丁6公斤  絞肉0.6公斤 | 春捲100條 | 麵丸4公斤  高麗菜3公斤  蒟蒻0.6公斤 | 絞肉0.6公斤  玉米4公斤  紅蘿蔔2公斤 | 魚板0.45公斤  時瓜8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 | 四神湯 | 平菇大骨湯 | 枸杞銀耳湯 | 皮蛋瘦肉粥 | 酸辣湯 |
| 四神1公斤  肉角0.6公斤 | 平菇0.5公斤  時蔬3公斤  大骨0.6公斤 | 濕白木耳1公斤  雪蓮子1公斤  糖1公斤  枸杞 | 米9公斤  絞肉0.6公斤  皮蛋 | 豆腐1公斤  筍絲0.6 公斤  紅蘿蔔  黑木耳絲 |
| 主食類(份) | 6.5 | 6 | 6.2 | 7.3 | 6.5 |
| 蔬菜類(份) | 1.9 | 1.9 | 1.9 | 1.9 | 1.8 |
| 蛋豆魚肉類(份) | 2.6 | 3.2 | 2.3 | 2.7 | 2.4 |
| 油脂類(份) | 2.9 | 3 | 2.9 | 2.8 | 3.2 |
| 熱量(大卡) | 808 | 822 | 786 | 865 | 804 |

**101學年度國民小學1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 |
| **31** | **一** | **A1** |  |  |  |  |  |
| **1** | **二** | **A2** |  |  |  |  |  |
| **2** | **三** | **A3** | 小米飯 | 關東蔬煮 | 茄汁洋蔥蛋 | 蔬菜 | 紫米麥片湯 |
| **3** | **四** | **A4** | 炒飯特餐 | 香雞堡(炸) | 日式什滷 | 蔬菜 | 海芽味噌湯 |
| **4** | **五** | **A5** | 晶米飯 | 蘑菇肉絲 | 醬拌干條 | 蔬菜 | 如意湯 |
| **7** | **一** | **B1** | 香米飯 | 里肌肉排(炸) | 鐵板阿給 | 蔬菜 | 紫菜蛋花湯 |
| **8** | **二** | **B2** | Q米飯 | 醬汁大雞腿 | 香燒海根 | 蔬菜 | 養生菇湯 |
| **9** | **三** | **B3** | 薏仁飯 | 羅漢齋 | 五香滷蛋 | 蔬菜 | 冬瓜粉條 |
| **10** | **四** | **B4** | 米粉特餐 | 獅子頭 | 香菇肉絲 | 蔬菜 | 醬香瓜湯 |
| **11** | **五** | **B5** | 晶米飯 | 京醬雞丁 | 香酥芋丸(炸) | 蔬菜 | 時蔬肉片湯 |
| **14** | **一** | **C1** | 香米飯 | 茶香雞腿 | 螞蟻上樹 | 蔬菜 | 四神湯 |
| **15** | **二** | **C2** | Q米飯 | 瓜仔肉 | 芹香小炒 | 蔬菜 | 平菇大骨湯 |
| **16** | **三** | **D3** | 紫米飯 | 家常豆腐 | 木須炒蛋 | 蔬菜 | 枸杞銀耳湯 |
| **17** | **四** | **C4** | 銀絲卷特餐 | 古早蒸排 | 香根干絲 | 蔬菜 | 皮蛋瘦肉粥 |
| **18** | **五** | **C5** | 晶米飯 | 柳葉魚(炸) | 絞肉洋芋 | 蔬菜 | 酸辣湯 |

說明

1.為符合每月第一周周二提供大雞腿，將B2的主菜更換為醬汁大雞腿。

2.為避免連續2天菜色相仿，故將C3置換為D3。

**A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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | A1 | A2 | A3 | A4 | A5 |
| 主  食 |  |  | 小米飯 | 炒飯特餐 | 晶米飯 |
|  |  | 米11公斤  小米0.4公斤 | 米12公斤  洋蔥1公斤  絞肉1公斤 | 米11公斤 |
| 主  菜 |  |  | 關東蔬煮 | 香雞堡 | 磨菇肉絲 |
|  |  | 白蘿蔔5公斤  空心麩2.5公斤  紅蘿蔔1公斤 | 雞堡100個 | 肉絲6公斤  洋蔥1.5公斤  蘑菇0.3公斤  紅蘿蔔0.2公斤 |
| 副  菜  一 |  |  | 茄汁洋蔥蛋 | 日式什滷 | 醬拌干條 |
|  |  | 蛋5.5公斤  洋蔥4公斤  蕃茄1公斤  蕃茄醬 | 刈薯5公斤  黑輪2公斤 | 豆干片4.5公斤  芹菜1.5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 |  |  | 紫米麥片湯 | 海芽味噌湯 | 如意湯 |
|  |  | 麥片2公斤  黑糯米0.5公斤  糖1公斤 | 海帶芽乾  味噌  柴魚 | 芽菜1公斤  肉絲0.6公斤 |
| 主食類(份) |  |  | 6 | 5 | 4.5 |
| 蔬菜類(份) |  |  | 2 | 1.5 | 1.4 |
| 豆蛋魚肉類(份) |  |  | 2 | 2.7 | 2.9 |
| 油脂類(份) |  |  | 2.4 | 2.9 | 2.8 |
| 熱量(大卡) |  |  | 730 | 704 | 677 |

**B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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | B1 | B2 | B3 | B4 | B5 |
| 主  食 | 香米飯 | Q米飯 | 薏仁飯 | 米粉特餐 | 晶米飯 |
| 米11公斤 | 米11公斤 | 米11公斤  薏仁0.4公斤 | 米粉11公斤  高麗菜3公斤  紅蘿蔔  芹菜  油蔥酥 | 米11公斤 |
| 主  菜 | 里肌肉排 | 醬汁大雞腿 | 羅漢齋 | 獅子頭 | 京醬雞丁 |
| 肉排100片 | 大雞腿100隻  醬汁 | 時蔬8公斤  麵腸2公斤  杏鮑菇1公斤  紅蘿蔔  香菇扣 | 獅子頭100個 | 生雞丁7公斤  青蔬1公斤  甜麵醬 |
| 副  菜  一 | 鐵板阿給 | 香燒海根 | 五香滷蛋 | 香菇肉絲 | 香酥芋丸 |
| 小油丁4.5公斤  絞肉0.6公斤  青蔬1公斤 | 海根6公斤  肉絲0.6公斤 | 蛋100個  滷包 | 洋蔥5公斤  肉絲0.6公斤  香菇絲  紅蔥頭 | 芋丸200顆 |
| 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 | 紫菜蛋花湯 | 養生菇湯 | 冬瓜粉條 | 醬香瓜湯 | 時蔬肉片湯 |
| 蛋0.6公斤  乾紫菜 | 高麗菜4公斤  平菇1公斤  大骨0.6公斤 | 粉條2.5公斤  糖1公斤  冬瓜糖角 | 時瓜5公斤  醃鳳梨醬  大骨0.6公斤 | 肉片0.6公斤  時蔬1.5公斤 |
| 主食類(份) | 4.7 | 5 | 4.7 | 4.5 | 5.5 |
| 蔬菜類(份) | 1.2 | 2.2 | 2 | 1.8 | 1.5 |
| 蛋豆魚肉類(份) | 3 | 2.1 | 1.6 | 2.4 | 1.9 |
| 油脂類(份) | 3 | 2.7 | 2.9 | 3 | 2.9 |
| 熱量(大卡) | 702 | 668 | 635 | 659 | 679 |

**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16.7%骨頭之採購量

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | C1 | C2 | D3 | C4 | C5 |
| 主  食 | 香米飯 | Q米飯 | 紫米飯 | 銀絲卷特餐 | 晶米飯 |
| 米11公斤 | 米11公斤 | 米11公斤  黑糯米0.4公斤 | 銀絲卷100個 | 米11公斤 |
| 主  菜 | 茶香雞腿 | 瓜仔肉 | 家常豆腐 | 古早蒸排 | 柳葉魚 |
| 雞腿100隻  茶葉包 | 絞肉6公斤  碎瓜2公斤 | 豆腐5公斤  素絞肉0.1公斤  紅蘿蔔1公斤  青豆仁1公斤 | 排骨3公斤  肉丁3公斤  白蘿蔔3公斤 | 柳葉魚300條 |
| 副  菜  一 | 螞蟻上樹 | 芹香小炒 | 木須炒蛋 | 香根干絲 | 絞肉洋芋 |
| 冬粉1公斤  絞肉0.6公斤  洋蔥2公斤  紅蘿蔔  木耳絲 | 豆干4.5公斤  芹菜1公斤  紅蘿蔔1公斤 | 蛋4.5公斤  洋蔥4公斤  木耳絲 | 海根絲5公斤  干絲1公斤 | 絞肉0.6公斤  馬鈴薯8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 | 四神湯 | 平菇大骨湯 | 枸杞銀耳湯 | 皮蛋瘦肉粥 | 酸辣湯 |
| 四神1公斤  肉角0.6公斤 | 平菇0.5公斤  時蔬3公斤  大骨0.6公斤 | 濕白木耳1公斤  雪蓮子1公斤  糖1公斤  枸杞 | 米9公斤  絞肉0.6公斤  皮蛋 | 豆腐1公斤  筍絲0.6 公斤  紅蘿蔔  黑木耳絲 |
| 主食類(份) | 5.5 | 4.5 | 5.2 | 6.5 | 5.5 |
| 蔬菜類(份) | 1.3 | 1.7 | 1.7 | 1.7 | 1.1 |
| 蛋豆魚肉類(份) | 2.4 | 3.2 | 1.3 | 2.5 | 2.3 |
| 油脂類(份) | 2.7 | 2.7 | 2.7 | 2.6 | 3.1 |
| 熱量(大卡) | 702 | 702 | 631 | 782 | 708 |