**102學年度第2學期國民中學4月葷食菜單(香香)**

電話：03-8526000傳真：03-8526694 地址：花蓮縣吉安鄉吉興一街412巷4號

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 星期 | 循  環  別 | 主食 | 主菜 | 副菜一 | 副菜二 | 時蔬 | 湯品類 | 主食 | 蔬菜 | 豆魚肉蛋 | 油脂 | 熱量 | 附餐 |
| 1 | 二 | **K2** | Q米飯  米 | 大雞腿  每人\*1 | 粉絲煲  冬粉絞肉時蔬 | 佳香拌炒  青瓜肉片 | 蔬菜 | 四神湯  四神肉丁 | 6.2 | 1.6 | 2.7 | 2.5 | 770 | Ｖ |
| 2 | 三 | **K3** | 糙米飯  米糙米 | 酸菜麵腸  麵腸酸菜 | 茄汁洋蔥蛋  蛋洋蔥番茄醬 | 可口洋芋  馬鈴薯 | 蔬菜 | 芋香粟米湯  芋頭粟米 | 6.9 | 1.5 | 2.5 | 2.7 | 849 |  |
| 3 | 四 | **K4** | 燜飯特餐  米肉絲香菇絲 | 五香雞排  每人\*1 | 紅白雙絲  紅蘿蔔白蘿蔔肉絲 | 芹香甜條  芹菜甜不辣條 | 蔬菜 | 肉絲羹湯  肉絲筍絲蛋 | 7.4 | 2 | 2.8 | 2.8 | 897 |  |
| 4 | 五 |  | 婦幼節 | 放假 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 | 一 | **L1** | 香米飯  米 | 瓜子蒸肉  絞肉碎瓜 | 薯餅  每人\*2 | 彩衣三色  玉米粒蛋三色豆 | 蔬菜 | 貢片瓜湯  時瓜貢丸片 | 5.9 | 1.6 | 3.3 | 2.7 | 802 |  |
| 8 | 二 | **L2** | Q米飯  米 | 三杯雞肉煮  生雞丁九層塔 | 麻婆豆腐  豆腐絞肉蔥花 | 白灼什滷  冬瓜肉片紅蘿蔔 | 蔬菜 | 番茄蛋花湯  蛋番茄時蔬 | 6.2 | 1.6 | 2.4 | 2.7 | 763 | Ｖ |
| 9 | 三 | **L3** | 芝麻飯  米黑芝麻 | 南洋咖哩  百頁南瓜洋蔥紅蘿蔔 | 滷蛋  每人\*1 | 什錦素燒  白蘿蔔海帶結 | 蔬菜 | 冬瓜薏仁露  冬瓜糖磚薏仁 | 6.3 | 1.9 | 1.7 | 2.7 | 760 |  |
| 10 | 四 | **L4** | 麵食特餐  麵條 | 豬柳排  每人\*1 | 醡醬佐干  豆干丁絞肉小黃瓜 | 風味包子  每人\*1 | 蔬菜 | 大滷湯  高麗菜 筍片蛋 | 7 | 1.8 | 2.9 | 2.5 | 843 |  |
| 11 | 五 | **L5** | 晶米飯  米 | 糖醋雞丁  生雞丁洋蔥青蔬 | 沙茶寬粉  寬粉肉絲 | 肉片炒瓜  黃瓜肉片 | 蔬菜 | 榨菜肉絲湯  榨菜絲肉絲 | 6.3 | 2.3 | 2.4 | 2.7 | 780 | Ｖ |
| 14 | 一 | **M1** | 香米飯  米 | 柳葉魚  每人\*3 | 肉末香筍  絞肉筍紅蘿蔔 | 芹香海絲  海帶絲芹菜 | 蔬菜 | 冬菜金絲湯  紅麵線白菜冬菜 | 5.8 | 2.3 | 2.4 | 2.8 | 752 |  |
| 15 | 二 | **M2** | Q米飯  米 | 紅燒雞丁  生雞丁時蔬蠔油 | 香蔥油腐  油豆腐蔥紅蘿蔔 | 蛋香粉絲  蛋粉絲韭菜 | 蔬菜 | 青蔬肉片湯  青蔬肉片 | 6 | 2.3 | 3.6 | 2.5 | 839 | Ｖ |
| 16 | 三 | **M3** | 燕麥飯  米燕麥 | 翡翠蒸蛋  蛋菠菜 | 黃豆蔬醬  麵輪什瓜黃豆 | 羅漢齋滷  大白菜紅蘿蔔金針菇 | 蔬菜 | 紅豆地瓜湯  紅豆地瓜糖 | 6.3 | 1.8 | 2 | 2.6 | 783 |  |
| 17 | 四 | **M4** | 漢堡特餐  每人\*1 | 麥香豬堡  每人\*1 | 美式肉醬  馬鈴薯洋蔥絞肉番茄 | 田園三色  芹菜紅蘿蔔木耳 | 蔬菜 | 義式濃湯  麵玉米粒蛋 | 6.8 | 1.6 | 2.1 | 2.6 | 771 |  |
| 18 | 五 | **M5** | 晶米飯  米 | 蒜香絞肉  絞肉芋頭蒜 | 壽喜玉燒  高麗菜肉片紅蘿蔔 | 雪蓮瓜粒  黃瓜雪蓮子 | 蔬菜 | 味噌湯  豆腐海芽味噌 | 5.8 | 1.8 | 2.5 | 2.6 | 741 | Ｖ |
| 21 | 一 | **N1** | 香米飯  米 | 花枝排  每人\*1 | 鐵板油丁  小油丁筍片青椒 | 三絲粉皮  粉皮小黃瓜紅蘿蔔 | 蔬菜 | 香菇雞湯  生雞丁乾香菇青瓜 | 6.3 | 1.5 | 3.5 | 2.7 | 841 |  |
| 22 | 二 | **N2** | Q米飯  米 | 蔥燒雞丁  生雞丁蔥 | 咖哩洋芋  馬鈴薯洋蔥紅蘿蔔 | 帶結肉片  海帶結肉片 | 蔬菜 | 三絲津白湯  白菜紅蘿蔔木耳絲 | 6.4 | 1.8 | 3.4 | 2.5 | 832 | Ｖ |
| 23 | 三 | **N3** | 胚芽飯  米胚芽米 | 塔香豆燥  豆角末刈薯九層塔 | 木樨炒蛋  蛋韭菜木耳紅蘿蔔 | 甘薯塊香  地瓜 | 蔬菜 | 檸檬愛玉  愛玉檸檬 | 6.7 | 1.9 | 2.5 | 2.5 | 829 |  |
| 24 | 四 | **N4** | 刈包特餐  每人\*1 | 酸菜肉片  酸菜肉片 | 金瓜滷肉  南瓜肉塊時瓜 | 豆乾滋香  小豆乾 | 蔬菜 | 米粉湯  米粉 筍絲 時蔬 | 5.5 | 1.5 | 3.4 | 2.6 | 769 |  |
| 25 | 五 | **N5** | 晶米飯  米 | 茄汁雞丁  生雞丁洋蔥番茄醬 | 春捲  每人\*1 | 肉茸燜筍  絞肉桶筍 | 蔬菜 | 紫菜小魚湯  紫菜小魚乾 | 6 | 1.7 | 2.6 | 2.7 | 753 | Ｖ |
| 28 | 一 | **O1** | 香米飯  米 | 醬燒豬排  每人\*1 | 高昇豆腐  豆腐什蔬 | 混炒黑輪  小黃瓜黑輪 | 蔬菜 | 帶芽蛋花湯  蛋海帶芽薑絲 | 6.5 | 1.6 | 2.4 | 2.8 | 782 |  |
| 29 | 二 | **O2** | Q米飯  米 | 京醬雞丁  生雞丁洋蔥甜麵醬 | 玉米三色  玉米粒蛋青豆仁 | 肉絲海茸  肉絲海茸九層塔 | 蔬菜 | 健康瓜湯  時瓜大骨 | 6.5 | 2.2 | 2.3 | 2.6 | 771 | Ｖ |
| 30 | 三 | **O3** | 小米飯  米小米 | 百頁野炊  百頁白蘿蔔 | 番茄炒蛋  蛋番茄 | 山藥球  每人\*3 | 蔬菜 | 滑嫩仙草湯  仙草糖 | 7.2 | 1.8 | 2.1 | 2.6 | 823 |  |

**說明：**

1. 為符合每月第一周周二提供大雞腿，將N2與K2的主菜對調。

2.因L4主菜與O1主菜重複，將L4主菜調整為豬柳排。

3.因L1副菜一與O3副菜二重複，將O3副菜二調整為山藥球。

K**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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |
| 主  食 |  | Q米飯 | 糙米飯 | 燜飯特餐 |  |
|  | 米11公斤 | 米11公斤  糙米0.4公斤 | 米12公斤  肉絲0.6公斤  香菇絲0.1公斤  油蔥酥 |  |
| 主  菜 |  | 美味大雞腿 | 酸菜麵腸 | 五香雞排 |  |
|  | 骨腿100隻 | 麵腸4公斤  酸菜3公斤 | 生腿排100個 |  |
| 副  菜  一 |  | 粉絲煲 | 茄汁洋蔥蛋 | 紅白雙絲 |  |
|  | 冬粉1.6公斤  絞肉0.6公斤  時蔬2公斤  紅蘿蔔  九層塔 | 蛋5.5公斤  洋蔥4公斤  蕃茄1公斤  蕃茄醬 | 白蘿蔔7公斤  紅蘿蔔1公斤  肉絲0.3公斤 |  |
| 副  菜  二 |  | 佳香拌炒 | 可口洋芋 | 芹香甜條 |  |
|  | 青瓜4公斤  肉片1公斤 | 馬鈴薯4.5公斤 | 芹菜1公斤  甜不辣4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 |  | 四神湯 | 芋香粟米湯 | 肉絲羹湯 |  |
|  | 四神1公斤  肉丁0.6公斤 | 芋頭1公斤  粟米1公斤  糖1公斤 | 肉絲0.6公斤  筍絲1公斤  蛋0.6公斤  紅蘿蔔  木耳絲 |  |
| 主食類(份) |  | 6.2 | 6.9 | 7.4 |  |
| 蔬菜類(份) |  | 1.6 | 1.5 | 2 |  |
| 豆魚肉蛋類(份) |  | 2.7 | 2.5 | 2.8 |  |
| 油脂類(份) |  | 2.5 | 2.7 | 2.8 |  |
| 熱量(大卡) |  | 770 | 849 | 897 |  |

L**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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |
| 主  食 | 香米飯 | Q米飯 | 芝麻飯 | 麵食特餐 | 晶米飯 |
| 米11公斤 | 米11公斤 | 米11公斤  黑芝麻0.1公斤 | 濕麵條18公斤 | 米11公斤 |
| 主  菜 | 瓜子肉 | 三杯雞肉煮 | 南洋咖哩 | 豬柳排 | 糖醋雞丁 |
| 絞肉6公斤  碎瓜2公斤 | 生雞丁7公斤  九層塔 | 百頁1.3公斤  洋蔥3公斤  紅蘿蔔1公斤  南瓜3公斤  咖哩粉 | 豬柳排100片 | 生雞丁7公斤  洋蔥2公斤  青蔬1公斤  紅蘿蔔  番茄醬 糖 |
| 副  菜  一 | 薯餅 | 麻婆豆腐 | 滷蛋 | 醡醬佐干 | 沙茶寬粉 |
| 薯餅200個 | 豆腐6公斤  絞肉0.6公斤  蔥花 | 蛋100個 | 豆干丁4.5公斤  絞肉0.6公斤  小黃瓜1公斤 | 寬粉1.6公斤  肉絲0.6公斤 |
| 副  菜  二 | 彩衣三色 | 白灼什滷 | 什錦素燒 | 風味包子 | 肉片炒瓜 |
| 玉米粒2公斤  蛋0.6公斤  三色豆3公斤 | 冬瓜5公斤  肉片0.6公斤  紅蘿蔔 | 白蘿蔔3公斤  海帶結2公斤 | 包子100個 | 黃瓜6公斤  肉片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 | 貢片瓜湯 | 蕃茄蛋花湯 | 冬瓜薏仁露 | 大滷湯 | 榨菜肉絲湯 |
| 時瓜3公斤  貢丸片1公斤 | 時蔬1公斤  蕃茄1公斤  蛋0.6公斤 | 冬瓜糖磚1公斤  薏仁1公斤  糖 | 筍片1公斤  高麗菜1公斤  蛋1.1公斤  木耳絲  紅蘿蔔 | 榨菜絲1.5斤  肉絲0.6公斤 |
| 主食類(份) | 5.9 | 6.2 | 6.3 | 7 | 6.3 |
| 蔬菜類(份) | 1.6 | 1.6 | 1.9 | 1.8 | 2.3 |
| 豆魚肉蛋類(份) | 3.3 | 2.4 | 1.7 | 2.9 | 2.4 |
| 油脂類(份) | 2.7 | 2.7 | 2.7 | 2.5 | 2.7 |
| 熱量(大卡) | 802 | 763 | 760 | 843 | 780 |

M**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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |
| 主  食 | 香米飯 | Q米飯 | 燕麥飯 | 漢堡特餐 | 晶米飯 |
| 米11公斤 | 米11公斤 | 米11公斤  燕麥0.4公斤 | 漢堡皮100個 | 米11公斤 |
| 主  菜 | 柳葉魚 | 紅燒雞丁 | 翡翠蒸/炒蛋 | 麥香豬堡 | 蒜香絞肉 |
| 柳葉魚300條 | 生雞丁7公斤  蠔油  時蔬3公斤 | 蛋5.5公斤  菠菜 | 麥香豬堡100個 | 絞肉6公斤  芋頭1.8公斤  蒜0.6公斤 |
| 副  菜  一 | 肉末香筍 | 香蔥油腐 | 黃豆蔬醬 | 美式肉醬 | 壽喜玉燒 |
| 絞肉0.9公斤  筍5公斤  紅蘿蔔 | 油豆腐4.9公斤  蔥  紅蘿蔔 | 麵輪末2公斤  什瓜1公斤  黃豆1公斤 | 馬鈴薯7.2公斤  紅蕃茄1公斤  絞肉1.5公斤  洋蔥0.3公斤  蕃茄醬 | 高麗菜5公斤  肉片0.6公斤  紅蘿蔔 |
| 副  菜  二 | 芹香海絲 | 蛋香粉絲 | 羅漢齋滷 | 田園三色 | 雪蓮瓜粒 |
| 海帶絲5公斤  芹菜1公斤 | 蛋0.6公斤  粉絲1.6公斤  韭菜0.2公斤  紅蘿蔔0.3公斤 | 大白菜6公斤  紅蘿蔔1公斤  金針菇0.3公斤 | 芹菜4公斤  紅蘿蔔1公斤  木耳 | 黃瓜7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 | 冬菜金絲湯 | 青蔬肉片湯 | 紅豆地瓜湯 | 義式濃湯 | 味噌湯 |
| 紅麵線0.5公斤  白菜2公斤  冬菜 | 青蔬3公斤  肉片0.6公斤 | 紅豆0.6公斤  地瓜3公斤  糖1公斤 | 麵7公斤  玉米粒2.5公斤  蛋0.6公斤 | 豆腐2.4公斤  海帶芽  味噌 |
| 主食類(份) | 5.8 | 6 | 6.3 | 6.8 | 5.8 |
| 蔬菜類(份) | 2.3 | 2.3 | 1.8 | 1.6 | 1.8 |
| 豆魚肉蛋類(份) | 2.4 | 3.6 | 2 | 2.1 | 2.5 |
| 油脂類(份) | 2.8 | 2.5 | 2.6 | 2.6 | 2.6 |
| 熱量(大卡) | 752 | 839 | 783 | 771 | 741 |

**N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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |
| 主  食 | 香米飯 | Q米飯 | 胚芽飯 | 刈包特餐 | 晶米飯 |
| 米11公斤 | 米11公斤 | 米11公斤  胚芽0.4公斤 | 刈包100個 | 米11公斤 |
| 主  菜 | 酥花枝排 | 蔥燒雞丁 | 塔香豆燥 | 酸菜肉片 | 茄汁雞丁 |
| 花枝排100個 | 生雞丁7公斤  蔥 | 豆角末2.5公斤  刈薯3公斤  九層塔 | 肉片6公斤  酸菜3公斤 | 雞丁7公斤  洋蔥1公斤  番茄醬 |
| 副  菜  一 | 鐵板油丁 | 咖哩洋芋 | 木樨炒蛋 | 金瓜滷肉 | 春捲 |
| 小油丁3.5公斤  筍片1公斤  紅蘿蔔0.5公斤  青椒 | 馬鈴薯8.1公斤  洋蔥1公斤  紅蘿蔔 | 蛋5.5公斤  紅蘿蔔3公斤  韭菜0.1公斤  木耳絲0.1公斤 | 南瓜6公斤  肉塊1.2公斤  時瓜1公斤 | 春捲100個 |
| 副  菜  二 | 三絲粉皮 | 帶結肉片 | 甘薯塊香 | 豆乾滋香 | 肉茸燜筍 |
| 粉皮1.6公斤  小黃瓜1公斤  紅蘿蔔0.5公斤  木耳絲 | 海帶結5公斤  肉片0.6公斤 | 地瓜6公斤 | 小豆乾4.5公斤 | 絞肉0.6公斤  桶筍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 | 香菇雞湯 | 三絲津白湯 | 檸檬愛玉 | 米粉湯 | 紫菜小魚湯 |
| 生雞丁1.5公斤  乾香菇0.1公斤 | 白菜2公斤  紅蘿蔔0.5公斤  木耳絲0.1公斤 | 愛玉4公斤  糖1公斤  檸檬0.05公斤 | 濕米粉5公斤  筍絲1公斤  絞肉0.6公斤  蛋0.6公斤  紅蘿蔔1公斤  芹菜珠  油蔥酥 | 紫菜  小魚乾0.1公斤  薑絲 |
| 主食類(份) | 6.3 | 6.4 | 6.7 | 5.5 | 6 |
| 蔬菜類(份) | 1.5 | 1.8 | 1.9 | 1.5 | 1.7 |
| 豆魚肉蛋類(份) | 3.5 | 3.4 | 2.5 | 3.4 | 2.6 |
| 油脂類(份) | 2.7 | 2.5 | 2.5 | 2.6 | 2.7 |
| 熱量(大卡) | 841 | 832 | 829 | 769 | 753 |

O**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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |
| 主  食 | 香米飯 | Q米飯 | 小米飯 | 義式特餐 | 晶米飯 |
| 米11公斤 | 米11公斤 | 米11公斤  小米0.4公斤 | 濕麵條18公斤 | 米11公斤 |
| 主  菜 | 醬燒豬排 | 京醬雞丁 | 百頁雜炊 | 麥克雞塊 | 魚香肉絲 |
| 里肌肉排100片 | 雞丁7公斤  洋蔥1公斤  甜麵醬 | 百頁3公斤  白蘿蔔3公斤 | 麥克雞塊300個 | 肉絲6公斤  洋蔥3公斤  木耳絲  紅蘿蔔 |
| 副  菜  一 | 高昇豆腐 | 玉米三色 | 番茄炒蛋 | 義大利肉醬 | 醬拌干條 |
| 豆腐4公斤  什蔬2公斤  糖  醬油 | 玉米粒5公斤  蛋0.6公斤  紅蘿蔔  青豆仁0.05公斤 | 蛋5.5公斤  蕃茄3公斤 | 洋蔥6公斤  絞肉1.5公斤  紅蘿蔔0.3公斤  黑胡椒 | 豆干條4.5公斤  芹菜1公斤 |
| 副  菜  二 | 混炒黑輪 | 肉絲海茸 | 薯餅 | 小餐包 | 古早滷味 |
| 黑輪4公斤  小黃瓜1公斤 | 海茸6公斤  肉絲0.6公斤  九層塔 | 薯餅200個 | 小餐包100個 | 冬瓜6公斤  絞肉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 | 帶芽蛋花湯 | 健康瓜湯 | 滑嫩仙草湯 | 鄉村濃湯 | 針菇鮮湯 |
| 蛋0.6公斤  海帶芽  薑絲 | 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 | 肉絲0.6公斤  金針菇0.6公斤  青蔬2公斤 |
| 主食類(份) | 6.5 | 6.5 | 7.2 | 7 | 6 |
| 蔬菜類(份) | 1.6 | 2.2 | 1.8 | 2.1 | 2.2 |
| 豆魚肉蛋類(份) | 2.4 | 2.3 | 2.1 | 2.8 | 3.2 |
| 油脂類(份) | 2.8 | 2.6 | 2.6 | 2.6 | 2.5 |
| 熱量(大卡) | 782 | 771 | 823 | 848 | 827 |

**102學年度第2學期國民小學4月葷食菜單(香香)**

電話：03-8526000傳真：03-8526694 地址：花蓮縣吉安鄉吉興一街412巷4號

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 星期 | 循  環  別 | 主食 | 主菜 | 副菜一 | 時蔬 | 湯品類 | 主食 | 蔬菜 | 豆魚肉蛋 | 油脂 | 熱量 | 附餐 |
| 1 | 二 | **K2** | Q米飯  米 | 大雞腿  每人\*1 | 粉絲煲  冬粉絞肉時蔬 | 蔬菜 | 四神湯  四神肉丁 | 5.2 | 1.2 | 2.4 | 2.3 | 661 | Ｖ |
| 2 | 三 | **K3** | 糙米飯  米糙米 | 酸菜麵腸  麵腸酸菜 | 茄汁洋蔥蛋  蛋洋蔥番茄醬 | 蔬菜 | 芋香粟米湯  芋頭粟米 | 5.4 | 1.5 | 2.5 | 2.4 | 734 |  |
| 3 | 四 | **K4** | 燜飯特餐  米肉絲香菇絲 | 五香雞排  每人\*1 | 紅白雙絲  紅蘿蔔白蘿蔔肉絲 | 蔬菜 | 肉絲羹湯  肉絲筍絲蛋 | 6 | 1.9 | 2.5 | 2.5 | 749 |  |
| 4 | 五 |  | 婦幼節 | 放假 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 | 一 | **L1** | 香米飯  米 | 瓜子蒸肉  絞肉碎瓜 | 薯餅  每人\*2 | 蔬菜 | 貢片瓜湯  時瓜貢丸片 | 4.5 | 1.3 | 3.2 | 2.5 | 683 |  |
| 8 | 二 | **L2** | Q米飯  米 | 三杯雞肉煮  生雞丁九層塔 | 麻婆豆腐  豆腐絞肉蔥花 | 蔬菜 | 番茄蛋花湯  蛋番茄時蔬 | 4.7 | 1.6 | 2.5 | 2.5 | 653 | Ｖ |
| 9 | 三 | **L3** | 芝麻飯  米黑芝麻 | 南洋咖哩  百頁南瓜洋蔥紅蘿蔔 | 滷蛋  每人\*1 | 蔬菜 | 冬瓜薏仁露  冬瓜糖磚 薏仁 | 5.3 | 1.4 | 1.6 | 2.5 | 663 |  |
| 10 | 四 | **L4** | 麵食特餐  麵條 | 豬柳排  每人\*1 | 醡醬佐干  豆干丁絞肉小黃瓜 | 蔬菜 | 大滷湯  高麗菜 筍片 蛋 | 5 | 1.8 | 2.9 | 2.3 | 698 |  |
| 11 | 五 | **L5** | 晶米飯  米 | 糖醋雞丁  生雞丁洋蔥青蔬 | 沙茶寬粉  寬粉肉絲 | 蔬菜 | 榨菜肉絲湯  榨菜絲肉絲 | 5.3 | 1.7 | 2.2 | 2.4 | 670 | Ｖ |
| 14 | 一 | **M1** | 香米飯  米 | 柳葉魚  每人\*3 | 肉末香筍  絞肉筍紅蘿蔔 | 蔬菜 | 冬菜金絲湯  紅麵線白菜冬菜 | 4.8 | 1.7 | 2.3 | 2.6 | 652 |  |
| 15 | 二 | **M2** | Q米飯  米 | 紅燒雞丁  生雞丁時蔬蠔油 | 香蔥油腐  油豆腐蔥紅蘿蔔 | 蔬菜 | 青蔬肉片湯  青蔬肉片 | 4.5 | 1.6 | 3.6 | 2.3 | 711 | Ｖ |
| 16 | 三 | **M3** | 燕麥飯  米燕麥 | 翡翠蒸蛋  蛋菠菜 | 黃豆蔬醬  麵輪什瓜黃豆 | 蔬菜 | 紅豆地瓜湯  紅豆地瓜糖 | 5.3 | 1.1 | 2.1 | 2.4 | 688 |  |
| 17 | 四 | **M4** | 漢堡特餐  每人\*1 | 麥香豬堡  每人\*1 | 美式肉醬  馬鈴薯洋蔥絞肉番茄 | 蔬菜 | 義式濃湯  麵玉米粒蛋 | 6.8 | 1.1 | 2.1 | 2.4 | 750 |  |
| 18 | 五 | **M5** | 晶米飯  米 | 蒜香絞肉  絞肉芋頭蒜 | 壽喜玉燒  高麗菜肉片紅蘿蔔 | 蔬菜 | 味噌湯  豆腐海芽味噌 | 4.8 | 1.5 | 2.4 | 2.6 | 655 | Ｖ |
| 21 | 一 | **N1** | 香米飯  米 | 花枝排  每人\*1 | 鐵板油丁  小油丁筍片青椒 | 蔬菜 | 香菇雞湯  生雞丁乾香菇青瓜 | 4.5 | 1.4 | 3.5 | 2.5 | 708 |  |
| 22 | 二 | **N2** | Q米飯  米 | 蔥燒雞丁  生雞丁蔥 | 咖哩洋芋  馬鈴薯洋蔥紅蘿蔔 | 蔬菜 | 三絲津白湯  白菜 紅蘿蔔 木耳絲 | 5.4 | 1.3 | 3.1 | 2.2 | 724 | Ｖ |
| 23 | 三 | **N3** | 胚芽飯  米胚芽米 | 塔香豆燥  豆角末刈薯九層塔 | 木樨炒蛋  蛋韭菜木耳紅蘿蔔 | 蔬菜 | 檸檬愛玉  愛玉檸檬 | 5.2 | 1.6 | 2.5 | 2.3 | 718 |  |
| 24 | 四 | **N4** | 刈包特餐  每人\*1 | 酸菜肉片  酸菜肉片 | 金瓜滷肉  南瓜肉塊時瓜 | 蔬菜 | 米粉湯  米粉 筍絲 時蔬 | 5.5 | 1.5 | 2.4 | 2.3 | 689 |  |
| 25 | 五 | **N5** | 晶米飯  米 | 茄汁雞丁  生雞丁洋蔥番茄醬 | 春捲  每人\*1 | 蔬菜 | 紫菜小魚湯  紫菜小魚乾 | 5 | 1.1 | 2.4 | 2.5 | 654 | Ｖ |
| 28 | 一 | **O1** | 香米飯  米 | 醬燒豬排  每人\*1 | 高昇豆腐  豆腐什蔬 | 蔬菜 | 帶芽蛋花湯  蛋海帶芽薑絲 | 5.5 | 1.4 | 2 | 2.5 | 666 |  |
| 29 | 二 | **O2** | Q米飯  米 | 京醬雞丁  生雞丁洋蔥甜麵醬 | 玉米三色  玉米粒蛋青豆仁 | 蔬菜 | 健康瓜湯  時瓜大骨 | 5.5 | 1.6 | 2.1 | 2.4 | 674 | Ｖ |
| 30 | 三 | **O3** | 小米飯  米小米 | 百頁野炊  百頁白蘿蔔 | 番茄炒蛋  蛋番茄 | 蔬菜 | 滑嫩仙草湯  仙草糖 | 5.7 | 1.7 | 2.3 | 2.3 | 740 |  |

**說明：**

1. 為符合每月第一周周二提供大雞腿，將N2與K2的主菜對調。

2. 因L4主菜與O1主菜重複，將L4主菜調整為豬柳排。

K**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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |
| 主  食 |  | Q米飯 | 糙米飯 | 燜飯特餐 |  |
|  | 米9公斤 | 米9公斤  糙米0.4公斤 | 米12公斤  肉絲0.6公斤  香菇絲0.1公斤  油蔥酥 |  |
| 主  菜 |  | 美味大雞腿 | 酸菜麵腸 | 五香雞排 |  |
|  | 骨腿100隻 | 麵腸4公斤  酸菜3公斤 | 生腿排100個 |  |
| 副  菜  一 |  | 粉絲煲 | 茄汁洋蔥蛋 | 紅白雙絲 |  |
|  | 冬粉1.6公斤  絞肉0.6公斤  時蔬2公斤  紅蘿蔔  九層塔 | 蛋5.5公斤  洋蔥4公斤  蕃茄1公斤  蕃茄醬 | 白蘿蔔7公斤  紅蘿蔔1公斤  肉絲0.3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 |  | 四神湯 | 芋香粟米湯 | 肉絲羹湯 |  |
|  | 四神1公斤  肉丁0.6公斤 | 芋頭1公斤  粟米1公斤  糖1公斤 | 肉絲0.6公斤  筍絲1公斤  蛋0.6公斤  紅蘿蔔  木耳絲 |  |
| 主食類(份) |  | 5.2 | 5.4 | 6 |  |
| 蔬菜類(份) |  | 1.2 | 1.5 | 1.9 |  |
| 豆魚肉蛋類(份) |  | 2.4 | 2.5 | 2.6 |  |
| 油脂類(份) |  | 2.3 | 2.4 | 2.5 |  |
| 熱量(大卡) |  | 661 | 734 | 757 |  |

L**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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |
| 主  食 | 香米飯 | Q米飯 | 芝麻飯 | 麵食特餐 | 晶米飯 |
| 米9公斤 | 米9公斤 | 米9公斤  黑芝麻0.1公斤 | 濕麵條15公斤 | 米9公斤 |
| 主  菜 | 瓜子肉 | 三杯雞肉煮 | 南洋咖哩 | 豬柳排 | 糖醋雞丁 |
| 絞肉6公斤  碎瓜2公斤 | 生雞丁7公斤  九層塔 | 百頁1.3公斤  洋蔥3公斤  紅蘿蔔1公斤  南瓜3公斤  咖哩粉 | 豬柳排100片 | 生雞丁7公斤  洋蔥2公斤  青蔬1公斤  紅蘿蔔  番茄醬 糖 |
| 副  菜  一 | 薯餅 | 麻婆豆腐 | 滷蛋 | 醡醬佐干 | 沙茶寬粉 |
| 薯餅200個 | 豆腐6公斤  絞肉0.6公斤  蔥花 | 蛋100個 | 豆干丁4.5公斤  絞肉0.6公斤  小黃瓜1公斤 | 寬粉1.6公斤  肉絲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 | 貢片瓜湯 | 蕃茄蛋花湯 | 冬瓜薏仁露 | 大滷湯 | 榨菜肉絲湯 |
| 時瓜3公斤  貢丸片1公斤 | 時蔬1公斤  蕃茄1公斤  蛋0.6公斤 | 冬瓜糖磚1公斤  薏仁1公斤  糖 | 筍片1公斤  高麗菜1公斤  蛋1.1公斤  木耳絲  紅蘿蔔 | 榨菜絲1.5斤  肉絲0.6公斤 |
| 主食類(份) | 4.5 | 5.2 | 5.3 | 5 | 5.3 |
| 蔬菜類(份) | 1.3 | 1.1 | 1.4 | 1.8 | 1.7 |
| 豆魚肉蛋類(份) | 3.2 | 2.3 | 1.6 | 2.9 | 2.2 |
| 油脂類(份) | 2.5 | 2.5 | 2.5 | 2.3 | 2.4 |
| 熱量(大卡) | 683 | 662 | 663 | 698 | 670 |

M**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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |
| 主  食 | 香米飯 | Q米飯 | 燕麥飯 | 漢堡特餐 | 晶米飯 |
| 米9公斤 | 米9公斤 | 米9公斤  燕麥0.4公斤 | 漢堡皮100個 | 米9公斤 |
| 主  菜 | 柳葉魚 | 紅燒雞丁 | 翡翠蒸/炒蛋 | 麥香豬堡 | 蒜香絞肉 |
| 柳葉魚300條 | 生雞丁7公斤  蠔油  時蔬3公斤 | 蛋5.5公斤  菠菜 | 麥香豬堡100個 | 絞肉6公斤  芋頭1.8公斤  蒜0.6公斤 |
| 副  菜  一 | 肉末香筍 | 香蔥油腐 | 黃豆蔬醬 | 美式肉醬 | 壽喜玉燒 |
| 絞肉0.9公斤  筍5公斤  紅蘿蔔 | 油豆腐4.9公斤  蔥  紅蘿蔔 | 麵輪末2公斤  什瓜1公斤  黃豆1公斤 | 馬鈴薯7.2公斤  紅蕃茄1公斤  絞肉1.5公斤  洋蔥0.3公斤  蕃茄醬 | 高麗菜5公斤  肉片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 | 冬菜金絲湯 | 青蔬肉片湯 | 紅豆地瓜湯 | 義式濃湯 | 味噌湯 |
| 紅麵線0.5公斤  白菜2公斤  冬菜 | 青蔬3公斤  肉片0.6公斤 | 紅豆0.6公斤  地瓜3公斤  糖1公斤 | 麵7公斤  玉米粒2.5公斤  蛋0.6公斤 | 豆腐2.4公斤  海帶芽  味噌 |
| 主食類(份) | 4.8 | 4.5 | 5.3 | 6.8 | 4.8 |
| 蔬菜類(份) | 1.7 | 1.6 | 1.1 | 1.1 | 1.5 |
| 豆魚肉蛋類(份) | 2.3 | 3.6 | 2.1 | 2.1 | 2.4 |
| 油脂類(份) | 2.6 | 2.3 | 2.4 | 2.4 | 2.6 |
| 熱量(大卡) | 652 | 711 | 688 | 750 | 655 |

**N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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |
| 主  食 | 香米飯 | Q米飯 | 胚芽飯 | 刈包特餐 | 晶米飯 |
| 米9公斤 | 米9公斤 | 米9公斤  胚芽0.4公斤 | 刈包100個 | 米9公斤 |
| 主  菜 | 酥花枝排 | 蔥燒雞丁 | 塔香豆燥 | 酸菜肉片 | 茄汁雞丁 |
| 花枝排100個 | 生雞丁7公斤  蔥 | 豆角末2.5公斤  刈薯3公斤  九層塔 | 肉片6公斤  酸菜3公斤 | 雞丁7公斤  洋蔥1公斤  番茄醬 |
| 副  菜  一 | 鐵板油丁 | 咖哩洋芋 | 木樨炒蛋 | 金瓜滷肉 | 春捲 |
| 小油丁3.5公斤  筍片1公斤  紅蘿蔔0.5公斤  青椒 | 馬鈴薯8.1公斤  洋蔥1公斤  紅蘿蔔 | 蛋5.5公斤  紅蘿蔔3公斤  韭菜0.1公斤  木耳絲0.1公斤 | 南瓜6公斤  肉塊1.2公斤  時瓜1公斤 | 春捲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 | 香菇雞湯 | 三絲津白湯 | 檸檬愛玉 | 米粉湯 | 紫菜小魚湯 |
| 生雞丁1.5公斤  乾香菇0.1公斤 | 白菜2公斤  紅蘿蔔0.5公斤  木耳絲0.1公斤 | 愛玉4公斤  糖1公斤  檸檬0.05公斤 | 濕米粉5公斤  筍絲1公斤  絞肉0.6公斤  蛋0.6公斤  紅蘿蔔1公斤  芹菜珠  油蔥酥 | 紫菜  小魚乾0.1公斤  薑絲 |
| 主食類(份) | 4.5 | 5.4 | 5.2 | 5.5 | 5 |
| 蔬菜類(份) | 1.4 | 1.3 | 1.6 | 1.5 | 1.1 |
| 豆魚肉蛋類(份) | 3.5 | 3.1 | 2.5 | 2.4 | 2.4 |
| 油脂類(份) | 2.5 | 2.2 | 2.3 | 2.3 | 2.5 |
| 熱量(大卡) | 708 | 724 | 718 | 689 | 654 |

O**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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |
| 主  食 | 香米飯 | Q米飯 | 小米飯 | 義式特餐 | 晶米飯 |
| 米9公斤 | 米9公斤 | 米9公斤  小米0.4公斤 | 濕麵條15公斤 | 米9公斤 |
| 主  菜 | 醬燒豬排 | 京醬雞丁 | 百頁雜炊 | 麥克雞塊 | 魚香肉絲 |
| 里肌肉排100片 | 雞丁7公斤  洋蔥1公斤  甜麵醬 | 百頁3公斤  白蘿蔔3公斤 | 麥克雞塊300個 | 肉絲6公斤  洋蔥3公斤  木耳絲  紅蘿蔔 |
| 副  菜  一 | 高昇豆腐 | 玉米三色 | 番茄炒蛋 | 義大利肉醬 | 醬拌干條 |
| 豆腐4公斤  什蔬2公斤  糖  醬油 | 玉米粒5公斤  蛋0.6公斤  紅蘿蔔  青豆仁 | 蛋5.5公斤  蕃茄3公斤  洋蔥2公斤 | 洋蔥6公斤  絞肉1.5公斤  紅蘿蔔0.3公斤  黑胡椒 | 豆干條4.5公斤  芹菜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 | 帶芽蛋花湯 | 健康瓜湯 | 滑嫩仙草湯 | 鄉村濃湯 | 針菇鮮湯 |
| 蛋2.2公斤  海帶芽  薑絲 | 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 | 肉絲0.6公斤  金針菇0.6公斤  青蔬2公斤 |
| 主食類(份) | 5.5 | 5.5 | 5.7 | 5 | 4.5 |
| 蔬菜類(份) | 1.4 | 1.6 | 1.8 | 2.1 | 1.6 |
| 豆魚肉蛋類(份) | 2 | 2.1 | 2.3 | 2.3 | 3.2 |
| 油脂類(份) | 2.5 | 2.4 | 2.3 | 2.6 | 2.5 |
| 熱量(大卡) | 666 | 674 | 742 | 675 | 691 |