103學年度11月國民中學葷食菜單-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 | 主食 | 主食  食材明細 | 主菜 | 主菜  食材明細 | 副菜一 | 副菜一  食材明細 | 副菜二 | 副菜二  食材明細 | 時蔬 | 湯品 | 湯品  食材明細 | 全穀  根莖 | 蔬菜 | 豆魚  肉蛋 | 油脂  堅果  種子 | 熱量 | 水果 |
| 3 | 一 | L1 | 糙米飯 | 米 糙米 | 瓜子肉 | 絞肉 碎瓜 | 沙茶寬粉 | 寬粉 肉絲 | 彩衣三色 | 玉米粒 蛋 三色豆 | 時蔬 | 貢片瓜湯 | 食瓜 貢丸片 | 6.8 | 1.8 | 2.3 | 2.9 | 804 |  |
| 4 | 二 | L2 | Q米飯 | 米 | 美味大雞腿 | 大雞腿\*1 | 麻婆豆腐 | 豆腐 絞肉 蔥 | 白灼什滷 | 冬瓜 肉片 紅蘿蔔 | 時蔬 | 蕃茄蛋花湯 | 蔬菜 番茄 蛋 | 5.5 | 1.8 | 3.3 | 2.7 | 780 | V |
| 5 | 三 | L3 | 芝麻飯 | 米 芝麻 | 南洋咖哩 | 百頁 洋蔥 南瓜 | 滷蛋 | 蛋 | 什錦素燒 | 白蘿蔔 海帶結 | 時蔬 | 冬瓜薏仁露 | 冬瓜糖磚 薏仁 | 6.8 | 1.9 | 1.4 | 2.8 | 756 |  |
| 6 | 四 | L4 | 麵食特餐 | 麵條 | 獅子頭 | 獅子頭\*2 白菜 | 醡醬佐干 | 豆干丁 絞肉 小黃瓜 | 風味包子 | 包子\*1 | 時蔬 | 大滷湯 | 筍片 高麗菜 蛋 | 7 | 1.7 | 3 | 2.5 | 848 |  |
| 7 | 五 | L5 | 晶米飯 | 米 | 糖醋雞丁 | 生雞丁 洋蔥 蔬菜 | 美味薯塊 | 地瓜 | 肉片炒瓜 | 黃瓜 肉片 | 時蔬 | 榨菜肉絲湯 | 榨菜絲 肉絲 | 6.3 | 2.1 | 2.5 | 2.8 | 787 | V |
| 10 | 一 | M1 | 糙米飯 | 米 糙米 | 海結燒肉 | 肉丁 海帶結 紅蘿蔔 | 肉末香筍 | 絞肉 筍 | 花枝丸 | 花枝丸\*2 | 時蔬 | 冬菜金絲湯 | 紅麵線 白菜 冬菜 | 5.8 | 2 | 3.2 | 2.8 | 802 |  |
| 11 | 二 | M2 | Q米飯 | 米 | 紅燒雞丁 | 生雞丁 蔬菜 | 香蔥油腐 | 油豆腐 蔥 紅蘿蔔 | 蛋香粉絲 | 蛋 粉絲 韭菜 | 時蔬 | 青蔬肉片湯 | 青蔬 肉片 | 6.3 | 1.7 | 3.4 | 2.7 | 840 | V |
| 12 | 三 | M3 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 翡翠蒸蛋 | 蛋 菠菜 | 毛豆蔬醬 | 麵輪末 時瓜 毛豆 | 羅漢齋滷 | 大白菜 紅蘿蔔 金針菇 | 時蔬 | 紅豆地瓜湯 | 紅豆 地瓜 | 6.5 | 2.1 | 1.7 | 2.8 | 763 |  |
| 13 | 四 | M4 | 漢堡特餐 | 漢堡\*1 | 麥香豬堡 | 豬堡\*1 | 美式洋芋 | 馬鈴薯 洋蔥 絞肉 | 芹香肉絲 | 芹菜 肉絲 木耳絲 | 時蔬 | 滑蛋玉米粥 | 米 玉米粒 三色 蛋 | 6.3 | 1.7 | 2.6 | 2.9 | 790 |  |
| 14 | 五 | M5 | 晶米飯 | 米 | 蔥油雞 | 生雞丁 蔥 | 壽喜玉燒 | 高麗菜 肉片 紅蘿蔔 | 蛋香瓜粒 | 蛋 黃瓜 | 時蔬 | 味噌湯 | 豆腐 海芽 味噌 | 5.5 | 2.3 | 3.1 | 2.7 | 777 | V |
| 17 | 一 | N1 | 糙米飯 | 米 糙米 | 梅干絞肉 | 絞肉 梅乾菜 | 芝麻球 | 芝麻球\*2 | 萬吉腐香 | 豆腐 絞肉 紅蘿蔔 | 時蔬 | 鹹香瓜湯 | 時瓜 大骨 鹹鳳梨醬 | 5.5 | 1.7 | 3.9 | 2.7 | 821 |  |
| 18 | 二 | N2 | Q米飯 | 米 | 條瓜燒雞 | 生雞丁 條瓜 | 百頁雜炊 | 百頁 白蘿蔔 | 芹香海絲 | 芹菜 海絲 紅蘿蔔 | 時蔬 | 時蔬蛋花湯 | 時蔬 蛋 | 5.5 | 2.2 | 3 | 2.8 | 772 | V |
| 19 | 三 | N3 | 糙米飯 | 米 糙米 | 素蝦仁炒蛋 | 蛋 素蝦仁 紅蘿蔔 青豆仁 | 咖哩燉煮 | 馬鈴薯 洋蔥 紅蘿蔔 | 蒜香豆乾 | 小豆干 蒜 | 時蔬 | 檸檬愛玉湯 | 愛玉 糖 檸檬 | 6.3 | 1.4 | 2.8 | 2.4 | 774 |  |
| 20 | 四 | N4 | 炊粉特餐 | 炊粉 醬汁 | 柳葉魚 | 柳葉魚\*2 | 金瓜肉燥 | 南瓜 絞肉 高麗菜 紅蘿蔔 | 雜糧饅頭 | 雜糧饅頭\*1 | 時蔬 | 酸辣湯 | 豆腐 筍絲 蛋 | 7.2 | 1.5 | 2.6 | 2.8 | 841 |  |
| 21 | 五 | N5 | 晶米飯 | 米 | 茶香雞排 | 生雞排\*1 | 開陽白菜 | 白菜 肉絲 紅蘿蔔 | 時瓜絞肉 | 時瓜 絞肉 | 時蔬 | 昆布柴魚湯 | 昆布 柴魚片 味噌 | 5.5 | 2.4 | 2.8 | 2.8 | 762 | V |
| 24 | 一 | O1 | 糙米飯 | 米 糙米 | 花枝排 | 花枝排\*1 | 鐵板油丁 | 小油丁 筍片 紅蘿蔔 青椒 | 三絲粉皮 | 粉皮 蔬菜 紅蘿蔔 | 時蔬 | 白玉雞湯 | 生雞丁 乾香菇 白蘿蔔 | 6.3 | 1.3 | 3.5 | 2.7 | 837 |  |
| 25 | 二 | O2 | Q米飯 | 米 | 三杯雞肉煮 | 生雞丁 九層塔 | 咖哩洋芋 | 馬鈴薯 洋蔥 紅蘿蔔 | 帶結肉片 | 海帶結 肉片 | 時蔬 | 三絲津白湯 | 白菜 紅蘿蔔 木耳絲 | 6.2 | 1.9 | 3.2 | 2.6 | 818 | V |
| 26 | 三 | O3 | 胚芽飯 | 米 胚芽 | 芹香豆包 | 豆包 香菇絲 芹菜 | 木樨炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 韭菜 木耳絲 | 甘薯塊香 | 地瓜 | 時蔬 | 芋香薏仁 | 芋頭薏仁糖 | 6.8 | 1.3 | 2.3 | 2.9 | 812 |  |
| 27 | 四 | O4 | 刈包特餐 | 刈包\*1 | 酸菜肉片 | 酸菜 肉片 | 時瓜燒肉 | 南瓜 絞肉 | 豆乾滋香 | 小豆干 | 時蔬 | 米粉湯 | 炊粉 筍絲 絞肉 蛋 | 6.1 | 1.5 | 3.8 | 2.4 | 836 |  |
| 28 | 五 | O5 | 晶米飯 | 米 | 茄汁雞丁 | 生雞丁 洋蔥 | 春捲 | 春捲\*2 | 肉茸燜筍 | 絞肉 桶筍 | 時蔬 | 紫菜小魚湯 | 紫菜 小魚乾 薑絲 | 6.5 | 1.8 | 2.3 | 2.3 | 779 | V |

說明

1.為符合每月第一周的周二吃大雞腿，故將O2與L2的主菜對調。

2.因N3與O3的湯品重複，故將O3的湯品改為芋香薏仁。

3.因調整過的O2與O3主菜食材重複，故將O3主菜改為芹香豆包

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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | L1 | L2 | L3 | L4 | L5 |
| 主  食 | 糙米飯 | Q米飯 | 芝麻飯 | 麵食特餐 | 晶米飯 |
| 米11公斤  糙米0.4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 | 美味大雞腿 | 南洋咖哩 | 獅子頭 | 糖醋雞丁 |
| 絞肉6公斤  碎瓜2公斤 | 骨腿100隻 | 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 | 獅子頭100個  白菜3公斤  紅蘿蔔 | 生雞丁9公斤  洋蔥2公斤  蔬菜1公斤  紅蘿蔔  蕃茄醬 糖 |
| 副  菜  一 | 沙茶寬粉 | 麻婆豆腐 | 滷蛋 | 醡醬佐干 | 美味薯塊 |
| 寬粉1.6公斤  肉絲0.6公斤 | 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 | 地瓜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** | 蔬菜1公斤  蕃茄1公斤  蛋0.6公斤 | 冬瓜糖磚1公斤  薏仁2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) | 6.8 | 5.5 | 6.8 | 7 | 6.3 |
| 蔬菜類(份) | 1.8 | 1.8 | 1.9 | 1.7 | 2.1 |
| 豆魚肉蛋類(份) | 2.3 | 3.3 | 1.4 | 3 | 2.5 |
| 油脂類(份) | 2.9 | 2.7 | 2.8 | 2.5 | 2.8 |
| 熱量(大卡) | 804 | 780 | 756 | 848 | 787 |

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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | M1 | M2 | M3 | M4 | M5 |
| 主  食 | 糙米飯 | Q米飯 | 燕麥飯 | 漢堡特餐 | 晶米飯 |
| 米11公斤  糙米0.4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 | 海結燒肉 | 紅燒雞丁 | 翡翠蒸/炒蛋 | 麥香豬堡 | 蔥油雞 |
| 肉丁6公斤  海帶結2公斤  醬油 | 生雞丁9公斤  蠔油  蔬菜3公斤 | 蛋5.5公斤  菠菜 | 麥香豬堡100個 | 生雞丁9公斤  蔥0.6公斤 |
| 副  菜  一 | 肉末香筍 | 香蔥油腐 | 毛豆蔬醬 | 美式洋芋 | 壽喜玉燒 |
| 絞肉0.6公斤  筍6公斤  紅蘿蔔 | 油豆腐4.5公斤  蔥  紅蘿蔔 | 麵輪末1公斤  時瓜3公斤  毛豆0.3公斤 | 馬鈴薯5.4公斤  洋蔥3公斤  絞肉1.2公斤 | 高麗菜5公斤  肉片0.6公斤  紅蘿蔔 |
| 副  菜  二 | **花枝丸** | 蛋香粉絲 | 羅漢齋滷 | 芹香**肉絲** | **蛋**香瓜粒 |
| 花枝丸200個 | 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 | 肉絲0.6公斤  芹菜4公斤  紅蘿蔔1公斤 | 黃瓜7公斤  蛋0.5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 | 滑蛋玉米粥 | 味噌湯 |
| 紅麵線0.5公斤  白菜2公斤  冬菜 | 蔬菜3公斤  肉片0.6公斤 | 紅豆0.6公斤  地瓜3公斤  糖1公斤 | 米8公斤  玉米粒1公斤  三色丁1公斤  蛋0.6公斤 | 豆腐2.4公斤  海帶芽  味噌1公斤 |
| 主食類(份) | 5.8 | 6.3 | 6.5 | 6.1 | 5.5 |
| 蔬菜類(份) | 2 | 1.7 | 2.1 | 1.9 | 2.3 |
| 豆魚肉蛋類(份) | 3.2 | 3.4 | 1.7 | 2.5 | 3.1 |
| 油脂類(份) | 2.8 | 2.7 | 2.8 | 2.9 | 2.7 |
| 熱量(大卡) | 802 | 840 | 763 | 773 | 777 |

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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | N1 | N2 | N3 | N4 | N5 |
| 主  食 | 糙米飯 | Q米飯 | 糙米飯 | 炊粉特餐 | 晶米飯 |
| 米11公斤  糙米0.4公斤 | 米11公斤 | 米11公斤  糙米0.4公斤 | 濕炊粉15公斤  蝦米 | 米11公斤 |
| 主  菜 | 梅干絞肉 | 茶香雞排 | 素蝦仁炒蛋 | 柳葉魚 | 條瓜燒雞 |
| 絞肉6公斤  濕梅干菜1公斤 | 生雞排100個  蠔油  紅茶滷包 | 蛋4.5公斤  素蝦仁1公斤  紅蘿蔔1公斤  青豆仁0.3公斤 | 柳葉魚200個 | 生雞丁9公斤  條瓜1公斤  醬油 |
| 副  菜  一 | **芝麻球** | 百頁雜炊 | 咖哩燉煮 | 金瓜肉燥 | 開陽白菜 |
| 芝麻球200個 | 百頁3公斤  白蘿蔔3公斤 | 馬鈴薯5.4公斤  洋蔥3公斤  紅蘿蔔1公斤  咖哩粉 | 南瓜2公斤  絞肉1.2公斤  高麗菜3公斤  紅蘿蔔 | 白菜5公斤  肉絲0.6公斤  紅蘿蔔 木耳絲  蝦皮 |
| 副  菜  二 | 萬吉腐香 | 芹香海絲 | 蒜香豆乾 | 雜糧饅頭 | 源香滷味 |
| 豆腐6公斤  絞肉0.6公斤  紅蘿蔔0.5公斤 | 芹菜1公斤  海帶絲4公斤  紅蘿蔔0.5公斤 | 小豆乾4.5公斤  蒜 | 雜糧饅頭100個 | 時瓜7公斤  **絞肉**0.5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 | 鹹香瓜湯 | 時蔬蛋花湯 | 檸檬愛玉湯 | 酸辣湯 | 昆布柴魚湯 |
| 時瓜5公斤  大骨0.6公斤  鹹鳳梨醬 | 蔬菜3公斤  蛋0.6公斤 | 愛玉4公斤  糖1公斤  檸檬 | 豆腐1公斤  筍絲1公斤  蛋0.6公斤  木耳絲  紅蘿蔔 | 昆布0.2公斤  柴魚片  味噌1公斤 |
| 主食類(份) | 5.5 | 5.5 | 6.3 | 7.2 | 5.5 |
| 蔬菜類(份) | 1.7 | 2.2 | 1.4 | 1.5 | 2.4 |
| 豆魚肉蛋類(份) | 3.9 | 3 | 2.8 | 2.6 | 2.8 |
| 油脂類(份) | 2.7 | 2.8 | 2.4 | 2.8 | 2.8 |
| 熱量(大卡) | 821 | 772 | 774 | 841 | 762 |

**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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | O1 | O2 | O3 | O4 | O5 |
| 主  食 | 糙米飯 | Q米飯 | 胚芽飯 | 刈包特餐 | 晶米飯 |
| 米11公斤  糙米0.4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 | 花枝排 | 三杯雞肉煮 | 芹香豆燥 | 酸菜肉片 | 茄汁雞丁 |
| 花枝排100個 | 生雞丁9公斤  九層塔 | 豆包4公斤  香菇絲0.1公斤  芹菜 | 肉片6公斤  酸菜3公斤 | 雞丁9公斤  洋蔥1公斤  蕃茄醬 |
| 副  菜  一 | 鐵板油丁 | 咖哩洋芋 | 木樨炒蛋 | 時瓜燒肉 | 春捲 |
| 小油丁4.2公斤  筍片0.6公斤  紅蘿蔔0.4公斤  青椒 | 馬鈴薯6.3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7公斤  絞肉0.6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 |
| 粗米粉1.6公斤  蔬菜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 | 白玉雞湯 | 三絲津白湯 | 三寶甜湯 | 米粉湯 | 紫菜小魚湯 |
| 生雞丁1.5公斤  乾香菇0.1公斤  白蘿蔔2公斤 | 白菜2公斤  紅蘿蔔0.5公斤  木耳絲0.1公斤 | 綠豆1公斤  紅豆0.6公斤  南瓜1公斤  糖1公斤 | 濕炊粉12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 | 紫菜  小魚乾0.1公斤  薑絲 |
| 主食類(份) | 6.3 | 6.2 | 6.8 | 6.1 | 6.5 |
| 蔬菜類(份) | 1.3 | 1.9 | 1.3 | 1.5 | 1.8 |
| 豆魚肉蛋類(份) | 3.5 | 3.2 | 2.3 | 3.6 | 2.3 |
| 油脂類(份) | 2.7 | 2.6 | 2.9 | 2.4 | 2.8 |
| 熱量(大卡) | 837 | 818 | 812 | 822 | 779 |

103學年度11月國民小學葷食菜單-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 | 主食 | 主食  食材明細 | 主菜 | 主菜  食材明細 | 副菜一 | 副菜一  食材明細 | 時蔬 | 湯品 | 湯品  食材明細 | 全穀  根莖 | 蔬菜 | 豆魚  肉蛋 | 油脂  堅果  種子 | 熱量 | 水果 |
| 3 | 一 | L1 | 糙米飯 | 米 糙米 | 瓜子肉 | 絞肉 碎瓜 | 沙茶寬粉 | 寬粉 肉絲 | 時蔬 | 貢片瓜湯 | 食瓜 貢丸片 | 5.5 | 1.5 | 2.2 | 2.7 | 692 |  |
| 4 | 二 | L2 | Q米飯 | 米 | 美味大雞腿 | 大雞腿\*1 | 麻婆豆腐 | 豆腐 絞肉 蔥 | 時蔬 | 蕃茄蛋花湯 | 蔬菜 番茄 蛋 | 4.5 | 1.3 | 3.1 | 2.6 | 680 | V |
| 5 | 三 | L3 | 芝麻飯 | 米 芝麻 | 南洋咖哩 | 百頁 洋蔥 南瓜 | 滷蛋 | 蛋 | 時蔬 | 冬瓜薏仁露 | 冬瓜糖磚 薏仁 | 5.8 | 1.4 | 1.4 | 2.7 | 672 |  |
| 6 | 四 | L4 | 麵食特餐 | 麵條 | 獅子頭 | 獅子頭\*2 白菜 | 醡醬佐干 | 豆干丁 絞肉 小黃瓜 | 時蔬 | 大滷湯 | 筍片 高麗菜 蛋 | 5 | 1.7 | 3 | 2.6 | 717 |  |
| 7 | 五 | L5 | 晶米飯 | 米 | 糖醋雞丁 | 生雞丁 洋蔥 蔬菜 | 美味薯塊 | 地瓜 | 時蔬 | 榨菜肉絲湯 | 榨菜絲 肉絲 | 5.3 | 1.5 | 2.4 | 2.6 | 689 | V |
| 10 | 一 | M1 | 糙米飯 | 米 糙米 | 海結燒肉 | 肉丁 海帶結 紅蘿蔔 | 肉末香筍 | 絞肉 筍 | 時蔬 | 冬菜金絲湯 | 紅麵線 白菜 冬菜 | 4.8 | 2 | 2.2 | 2.8 | 661 |  |
| 11 | 二 | M2 | Q米飯 | 米 | 紅燒雞丁 | 生雞丁 蔬菜 | 香蔥油腐 | 油豆腐 蔥 紅蘿蔔 | 時蔬 | 青蔬肉片湯 | 青蔬 肉片 | 4.5 | 1.6 | 3.3 | 2.7 | 707 | V |
| 12 | 三 | M3 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 翡翠蒸蛋 | 蛋 菠菜 | 毛豆蔬醬 | 麵輪末 時瓜 毛豆 | 時蔬 | 紅豆地瓜湯 | 紅豆 地瓜 | 5.5 | 1.4 | 1.7 | 2.7 | 673 |  |
| 13 | 四 | M4 | 漢堡特餐 | 漢堡\*1 | 麥香豬堡 | 豬堡\*1 | 美式洋芋 | 馬鈴薯 洋蔥 絞肉 | 時蔬 | 滑蛋玉米粥 | 米 玉米粒 三色 蛋 | 5.8 | 1.4 | 2.6 | 2.8 | 739 |  |
| 14 | 五 | M5 | 晶米飯 | 米 | 蔥油雞 | 生雞丁 蔥 | 壽喜玉燒 | 高麗菜 肉片 紅蘿蔔 | 時蔬 | 味噌湯 | 豆腐 海芽 味噌 | 4.5 | 1.6 | 3 | 2.7 | 685 | V |
| 17 | 一 | N1 | 糙米飯 | 米 糙米 | 梅干絞肉 | 絞肉 梅乾菜 | 芝麻球 | 芝麻球\*2 | 時蔬 | 鹹香瓜湯 | 時瓜 大骨 鹹鳳梨醬 | 4.5 | 1.7 | 3 | 2.7 | 687 |  |
| 18 | 二 | N2 | Q米飯 | 米 | 條瓜燒雞 | 生雞丁 條瓜 | 百頁雜炊 | 百頁 白蘿蔔 | 時蔬 | 時蔬蛋花湯 | 時蔬 蛋 | 4.5 | 1.7 | 3 | 2.6 | 683 | V |
| 19 | 三 | N3 | 糙米飯 | 米 糙米 | 素蝦仁炒蛋 | 蛋 素蝦仁 紅蘿蔔 青豆仁 | 咖哩燉煮 | 馬鈴薯 洋蔥 紅蘿蔔 | 時蔬 | 檸檬愛玉湯 | 愛玉 糖 檸檬 | 5.3 | 1.4 | 1.7 | 2.6 | 655 |  |
| 20 | 四 | N4 | 炊粉特餐 | 炊粉 醬汁 | 柳葉魚 | 柳葉魚\*2 | 金瓜肉燥 | 南瓜 絞肉 高麗菜 紅蘿蔔 | 時蔬 | 酸辣湯 | 豆腐 筍絲 蛋 | 4.2 | 1.5 | 2.6 | 3.2 | 655 |  |
| 21 | 五 | N5 | 晶米飯 | 米 | 茶香雞排 | 生雞排\*1 | 開陽白菜 | 白菜 肉絲 紅蘿蔔 | 時蔬 | 昆布柴魚湯 | 昆布 柴魚片 味噌 | 4.5 | 1.7 | 2.7 | 2.8 | 670 | V |
| 24 | 一 | O1 | 糙米飯 | 米 糙米 | 花枝排 | 花枝排\*1 | 鐵板油丁 | 小油丁 筍片 紅蘿蔔 青椒 | 時蔬 | 白玉雞湯 | 生雞丁 乾香菇 白蘿蔔 | 4.5 | 1.2 | 3.5 | 2.7 | 712 |  |
| 25 | 二 | O2 | Q米飯 | 米 | 三杯雞肉煮 | 生雞丁 九層塔 | 咖哩洋芋 | 馬鈴薯 洋蔥 紅蘿蔔 | 時蔬 | 三絲津白湯 | 白菜 紅蘿蔔 木耳絲 | 5.2 | 1.4 | 3 | 2.5 | 719 | V |
| 26 | 三 | O3 | 胚芽飯 | 米 胚芽 | 芹香豆包 | 豆包 香菇絲 芹菜 | 木樨炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 韭菜 木耳絲 | 時蔬 | 芋香薏仁 | 芋頭薏仁糖 | 4.7 | 1.3 | 2.3 | 2.8 | 665 |  |
| 27 | 四 | O4 | 刈包特餐 | 刈包\*1 | 酸菜肉片 | 酸菜 肉片 | 時瓜燒肉 | 南瓜 絞肉 | 時蔬 | 米粉湯 | 炊粉 筍絲 絞肉 蛋 | 5.1 | 1.5 | 2.7 | 2.4 | 688 |  |
| 28 | 五 | O5 | 晶米飯 | 米 | 茄汁雞丁 | 生雞丁 洋蔥 | 春捲 | 春捲\*2 | 時蔬 | 紫菜小魚湯 | 紫菜 小魚乾 薑絲 | 5.5 | 1.2 | 2.1 | 2.7 | 678 | V |

說明

1.為符合每月第一周的周二吃大雞腿，故將O2與L2的主菜對調。

2.因N3與O3的湯品重複，故將O3的湯品改為芋香薏仁。

3.因調整過的O2與O3主菜食材重複，故將O3主菜改為芹香豆包

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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | L1 | L2 | L3 | L4 | L5 |
| 主  食 | 糙米飯 | Q米飯 | 芝麻飯 | 麵食特餐 | 晶米飯 |
| 米9公斤  糙米0.4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 | 美味大雞腿 | 南洋咖哩 | 獅子頭 | 糖醋雞丁 |
| 絞肉6公斤  碎瓜2公斤 | 骨腿100隻 | 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 | 獅子頭100個  白菜3公斤  紅蘿蔔 | 生雞丁9公斤  洋蔥2公斤  蔬菜1公斤  紅蘿蔔  蕃茄醬 糖 |
| 副  菜  一 | 沙茶寬粉 | 麻婆豆腐 | 滷蛋 | 醡醬佐干 | 美味薯塊 |
| 寬粉1.6公斤  肉絲0.6公斤 | 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 | 地瓜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 | 蔬菜1公斤  蕃茄1公斤  蛋0.6公斤 | 冬瓜糖磚1公斤  薏仁2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) | 5.5 | 4.5 | 5.8 | 5 | 5.3 |
| 蔬菜類(份) | 1.5 | 1.3 | 1.4 | 1.7 | 1.5 |
| 豆魚肉蛋類(份) | 2.2 | 3.1 | 1.4 | 3 | 2.4 |
| 油脂類(份) | 2.7 | 2.6 | 2.7 | 2.6 | 2.6 |
| 熱量(大卡) | 692 | 680 | 672 | 717 | 689 |

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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | M1 | M2 | M3 | M4 | M5 |
| 主  食 | 糙米飯 | Q米飯 | 燕麥飯 | 漢堡特餐 | 晶米飯 |
| 米9公斤  糙米0.4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 | 海結燒肉 | 紅燒雞丁 | 翡翠蒸/炒蛋 | 麥香豬堡 | 蔥油雞 |
| 肉丁6公斤  海帶結2公斤  紅蘿蔔  醬油 | 生雞丁9公斤  蠔油  蔬菜3公斤 | 蛋5.5公斤  菠菜 | 麥香豬堡100個 | 生雞丁9公斤  蔥0.6公斤 |
| 副  菜  一 | 肉末香筍 | 香蔥油腐 | 毛豆蔬醬 | 美式洋芋 | 壽喜玉燒 |
| 絞肉0.6公斤  筍6公斤 | 油豆腐4.5公斤  蔥  紅蘿蔔 | 麵輪末1公斤  時瓜3公斤  毛豆0.3公斤 | 馬鈴薯5.4公斤  洋蔥3公斤  絞肉1.2公斤 | 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 | 滑蛋玉米粥 | 味噌湯 |
| 紅麵線0.5公斤  白菜2公斤  冬菜 | 蔬菜3公斤  肉片0.6公斤 | 紅豆0.6公斤  地瓜3公斤  糖1公斤 | 米7公斤  玉米粒1公斤  三色丁1公斤  蛋0.6公斤 | 豆腐2.4公斤  海帶芽  味噌1公斤 |
| 主食類(份) | 4.8 | 4.5 | 5.5 | 5.6 | 4.5 |
| 蔬菜類(份) | 2 | 1.6 | 1.4 | 1.4 | 1.6 |
| 豆魚肉蛋類(份) | 2.2 | 3.3 | 1.7 | 2.5 | 3 |
| 油脂類(份) | 2.8 | 2.7 | 2.7 | 2.8 | 2.7 |
| 熱量(大卡) | 661 | 707 | 673 | 723 | 685 |

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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | N1 | N2 | N3 | N4 | N5 |
| 主  食 | 糙米飯 | Q米飯 | 糙米飯 | 炊粉特餐 | 晶米飯 |
| 米9公斤  糙米0.4公斤 | 米9公斤 | 米9公斤  糙米0.4公斤 | 濕炊粉12公斤  油蔥酥  蝦米 | 米9公斤 |
| 主  菜 | 梅干絞肉 | 條瓜燒雞 | 素蝦仁炒蛋 | 柳葉魚 | 茶香雞排 |
| 絞肉6公斤  濕梅干菜1公斤 | 生雞丁9公斤  條瓜1公斤  醬油 | 蛋4.5公斤  素蝦仁1公斤  紅蘿蔔1公斤  青豆仁0.3公斤 | 柳葉魚200個 | 生雞排100個  蠔油  紅茶滷包 |
| 副  菜  一 | 芝麻球 | 百頁雜炊 | 咖哩燉煮 | 金瓜肉燥 | 開陽白菜 |
| 芝麻球200個 | 百頁3公斤  白蘿蔔3公斤 | 馬鈴薯5.4公斤  洋蔥3公斤  紅蘿蔔1公斤  咖哩粉 | 南瓜2公斤  絞肉1.2公斤  高麗菜3公斤  紅蘿蔔 | 白菜5公斤  肉絲0.6公斤  紅蘿蔔 木耳絲  蝦皮 |
| 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 | 鹹香瓜湯 | 時蔬蛋花湯 | 檸檬愛玉湯 | 酸辣湯 | 昆布柴魚湯 |
| 時瓜5公斤  大骨0.6公斤  鹹鳳梨醬 | 蔬菜3公斤  蛋0.6公斤 | 愛玉4公斤  糖1公斤  檸檬 | 豆腐1公斤  筍絲1公斤  蛋0.6公斤  木耳絲  紅蘿蔔 | 昆布0.2公斤  柴魚片  味噌1公斤 |
| 主食類(份) | 4.5 | 4.5 | 5.3 | 4.2 | 4.5 |
| 蔬菜類(份) | 1.7 | 1.7 | 1.4 | 1.5 | 1.7 |
| 豆魚肉蛋類(份) | 3 | 3 | 1.7 | 2.6 | 2.7 |
| 油脂類(份) | 2.7 | 2.6 | 2.6 | 3.2 | 2.8 |
| 熱量(大卡) | 687 | 683 | 655 | 655 | 670 |

**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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | O1 | O2 | O3 | O4 | O5 |
| 主  食 | 糙米飯 | Q米飯 | 胚芽飯 | 刈包特餐 | 晶米飯 |
| 米9公斤  糙米0.4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 | 花枝排 | 三杯雞肉煮 | 塔香豆燥 | 酸菜肉片 | 茄汁雞丁 |
| 花枝排100個 | 生雞丁9公斤  九層塔 | 豆包4公斤  香菇絲0.1公斤  九層塔 | 肉片6公斤  酸菜3公斤 | 雞丁9公斤  洋蔥1公斤  蕃茄醬 |
| 副  菜  一 | 鐵板油丁 | 咖哩洋芋 | 木樨炒蛋 | 時瓜燒肉 | 春捲 |
| 小油丁4.2公斤  筍片0.6公斤  紅蘿蔔0.4公斤  青椒 | 馬鈴薯6.3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7公斤  絞肉0.6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 | 白玉雞湯 | 三絲津白湯 | 芋香薏仁 | 米粉湯 | 紫菜小魚湯 |
| 生雞丁1.5公斤  乾香菇0.1公斤  白蘿蔔2公斤 | 白菜2公斤  紅蘿蔔0.5公斤  木耳絲0.1公斤 | 芋頭1公斤  薏仁1公斤  糖1公斤 | 濕炊粉9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 | 5.2 | 4.7 | 5.1 | 5.5 |
| 蔬菜類(份) | 1.2 | 1.4 | 1.3 | 1.5 | 1.2 |
| 豆魚肉蛋類(份) | 3.5 | 3 | 2.3 | 2.5 | 2.1 |
| 油脂類(份) | 2.7 | 2.5 | 2.8 | 2.4 | 2.7 |
| 熱量(大卡) | 712 | 719 | 665 | 673 | 678 |