**103學年度國民中學12月循環菜單(清泉)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 星期 | 循  環  別 | 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 類 | 湯品  食材明細 | 全穀根莖 | 豆魚肉蛋 | 蔬菜 | 油脂堅果種子 | 熱量 | 附餐 |
| **1** | **一** | **Q1** | 糙米飯 | 米 糙米 | 黃金魚排 | 魚排\*1 | 絞肉筍丁 | 筍丁 絞肉 | 黃瓜肉片 | 黃瓜 肉片 | 時蔬 | 養生菇湯 | 白菜 鮮菇 大骨 | 5.7 | 2.6 | 2.4 | 2.8 | 751 |  |
| **2** | **二** | **Q2** | Q米飯 | 米 | 茶香大雞腿 | 骨腿 茶包 | 海絲豆芽 | 海絲 綠豆牙 肉絲 | 蜜汁豆乾 | 豆干 白芝麻 | 時蔬 | 肉片時瓜湯 | 肉片 時瓜 | 5.5 | 2 | 3.5 | 2.6 | 814 | v |
| **3** | **三** | **Q3** | 糙米飯 | 米 糙米 | 關東蔬煮 | 白蘿蔔 小油包 紅蘿蔔 | 茶葉蛋 | 蛋 茶包 | 田園燉菜 | 綜合菇 綠蔬 南瓜 | 時蔬 | 綠豆湯 | 綠豆 糖 | 6.9 | 1.9 | 1.8 | 2.6 | 783 |  |
| **4** | **四** | **Q4** | 銀絲卷特餐 | 銀絲卷 | 粉蒸排骨 | 肉丁 排骨 芋頭 | 和露脆炒 | 刈薯 肉片 芹菜 | 花枝丸 | 花枝丸\*2 | 時蔬 | 滑蛋瘦肉粥 | 米 絞肉 蛋 | 5.7 | 1.4 | 3.5 | 2.5 | 789 |  |
| **5** | **五** | **Q5** | 晶米飯 | 米 | 咖哩雞 | 雞丁 馬鈴薯 洋蔥 | 香菇油腐 | 油豆腐 香菇絲 | 肉絲炒瓜 | 時瓜 肉絲 | 時蔬 | 紫菜蛋花湯 | 蛋 乾紫菜 | 6 | 2 | 3.4 | 2.5 | 817 | v |
| **8** | **一** | **R1** | 糙米飯 | 米 糙米 | 香菇肉燥 | 絞肉 時瓜 香菇丁 | 混炒瓜粒 | 時瓜 蛋 | 海根小炒 | 海根 肉絲 | 時蔬 | 四神湯 | 四神 肉角 | 6 | 2.4 | 2.5 | 2.7 | 770 |  |
| **9** | **二** | **R2** | Q米飯 | 米 | 照燒雞丁 | 雞丁 薑 醬油 | 粉絲煲 | 冬粉 絞肉 九層塔 | 菜豆三絲 | 肉絲 菜豆 紅蘿蔔 | 時蔬 | 美味瓜湯 | 時瓜 大骨 | 6.3 | 2 | 2.6 | 2.6 | 783 | v |
| **10** | **三** | **R3** | 紫米飯 | 米 紫米 | 芙蓉蒸/炒蛋 | 蛋 | 羅漢齋滷 | 白菜 小麥條 香菇絲 | 地瓜球 | 地瓜球\*2 | 時蔬 | 枸杞銀耳湯 | 濕白木耳 枸杞 糖 | 6.7 | 1.9 | 1.6 | 2.9 | 769 |  |
| **11** | **四** | **R4** | 炒飯特餐 | 米 洋蔥 絞肉 | 香雞堡 | 香雞堡\*1 | 洋芋肉絲 | 洋芋 肉絲 紅蘿蔔 | 彩衣百頁 | 百頁 刈薯 紅蘿蔔 | 時蔬 | 青菜蛋花湯 | 蔬菜 蛋 | 6.6 | 1.6 | 3.2 | 2.7 | 842 |  |
| **12** | **五** | **R5** | 晶米飯 | 米 | 回鍋肉絲 | 肉絲 高麗菜 洋蔥 | 金玉肉末 | 玉米粒 絞肉 三色丁 | 韭香豆干 | 豆干片 韭菜 | 時蔬 | 雙冬湯 | 筍條 鮮菇 大骨 | 6 | 1.9 | 3.5 | 2.5 | 822 | v |
| **15** | **一** | **S1** | 糙米飯 | 米 糙米 | 海結滷肉 | 肉丁 海結 | 福州丸 | 福州丸\*1 | 越前豆腐 | 豆腐 柴魚片 | 時蔬 | 青蔬蕃茄湯 | 蔬菜 蕃茄 大骨 | 5.5 | 1.5 | 3.9 | 2.5 | 810 |  |
| **16** | **二** | **S2** | Q米飯 | 米 | 蔥爆雞丁 | 雞丁 時蔬 | 伍彩雪蓮 | 雪蓮子 絞肉 黃瓜 | 家鄉味滷 | 白蘿蔔 肉片 | 時蔬 | 味噌湯 | 青蔬 海芽 味噌 | 6 | 2.4 | 2.9 | 2.6 | 794 | v |
| **17** | **三** | **S3** | 芝麻飯 | 米 芝麻 | 南洋咖哩 | 百頁 洋蔥 南瓜 | 滷蛋 | 蛋\*1 | 家常白菜 | 白菜 豆皮 芹菜 | 時蔬 | 冬瓜薏仁露 | 薏仁 冬瓜糖磚 | 7.2 | 1.8 | 1.4 | 2.8 | 781 |  |
| **18** | **四** | **S4** | 麵食特餐 | 麵條 | 柳葉魚 | 柳葉魚\*2 | 醡醬佐干 | 豆干丁 絞肉 毛豆 | 香溜玉菜 | 高麗菜 肉片 | 時蔬 | 肉絲羹湯 | 筍絲 肉絲 蛋 木耳絲 | 6 | 1.7 | 3.6 | 2.6 | 829 |  |
| **19** | **五** | **S5** | 晶米飯 | 米 | 蘑菇雞丁 | 雞丁 洋蔥 蘑菇 | 時瓜麵線 | 時瓜 麵線 絞肉 | 椒鹽蔬果 | 地瓜 蔬菜 | 時蔬 | 榨菜肉絲湯 | 榨菜絲 肉絲 | 6.5 | 2.1 | 2.5 | 2.6 | 792 | v |
| **22** | **一** | **T1** | 糙米飯 | 米 糙米 | 黑椒豬柳 | 豬柳 洋蔥 | 金珠翠玉 | 玉米粒 青豆仁 | 醬淋油腐 | 油豆腐 青椒 紅蘿蔔 | 時蔬 | 時瓜雞湯 | 雞丁 時瓜 | 6 | 1.6 | 3.4 | 2.4 | 803 |  |
| **23** | **二** | **T2** | Q米飯 | 米 | 三杯雞肉煮 | 雞丁 九層塔 | 螞蟻上樹 | 冬粉 絞肉 洋蔥 | 紅白雙絲 | 白蘿蔔 肉絲 | 時蔬 | 金茸海裙湯 | 金針菇 海帶芽 大骨 | 6.3 | 1.8 | 2.6 | 2.5 | 774 | v |
| **24** | **三** | **T3** | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 菜蔘蒸/炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 | 茄汁麵腸 | 麵腸 節瓜 | 芋仔球 | 芋仔球\*2 | 時蔬 | 紅豆地瓜湯 | 紅豆 地瓜 糖 | 7.5 | 1.3 | 1.7 | 2.6 | 802 |  |
| **25** | **四** | **T4** | 炊粉特餐 | 濕炊粉 油蔥酥 | 排骨酥 | 肉丁 排骨 馬鈴薯 | 肉燥肆寶 | 高麗菜 絞肉 紅蘿蔔 | 風味饅頭 | 饅頭\*1 | 時蔬 | 南瓜濃湯 | 南瓜 三色丁 蛋 | 7.2 | 1.5 | 2.8 | 2.6 | 847 |  |
| **26** | **五** | **T5** | 晶米飯 | 米 | 美味雞翅 | 雞翅\*1 | 毛豆干丁 | 豆干丁 毛豆 | 醬滷桶筍 | 桶筍 絞肉 | 時蔬 | 蕃茄蛋花湯 | 蔬菜 蕃茄 蛋 | 5.5 | 2.2 | 3.4 | 2.4 | 783 | v |
| **27** | **六** | **U5** | 晶米飯 | 米 | 豆醬燒雞 | 雞丁 蔬菜 | 椒香乾片 | 豆乾片 青紅椒 | 醇燒蘿滷 | 白蘿蔔 肉片 | 時蔬 | 珍蕈蕃茄湯 | 蕃茄 金針菇 大骨 | 5.5 | 1.9 | 3.5 | 2.7 | 797 |  |
| **29** | **一** | **U1** | 糙米飯 | 米 糙米 | 咖哩排骨 | 肉丁 排骨 地瓜 | 馬蹄條 | 馬蹄條\*1 | 豆腐煲 | 豆腐 紅蘿蔔 青豆仁 | 時蔬 | 紫菜柴魚湯 | 紫菜 柴魚 冬粉 | 7.2 | 1.3 | 2.8 | 2.7 | 847 |  |
| **30** | **二** | **U2** | Q米飯 | 米 | 宮保雞丁 | 雞丁 油花生 | 香拌海絲 | 海帶絲 肉絲 紅蘿蔔 | 翠玉雙味 | 白菜 蛋酥 木耳絲 | 時蔬 | 豚骨瓜湯 | 時瓜 大骨 | 5.5 | 2.7 | 2.5 | 2.9 | 751 | v |
| **31** | **三** | **U3** | 糙米飯 | 米 糙米 | 腐皮什錦 | 乾腐皮 蔬菜 紅蘿蔔 | 鹽水煮蛋 | 蛋\*1 | 三色酡仁 | 素蝦仁 玉米粒 小黃瓜 | 時蔬 | 紫米麥片湯 | 麥片 黑糯米 糖 | 7.3 | 1.6 | 1.1 | 2.6 | 752 |  |

**※Q2原照燒雞丁與R2茶香雞翅對調供應，Q2調整為茶香大雞腿，R2調整為照燒雞丁。**

**第一週使用材料** （食材重量以100人份計量，營養分析以個人計量）

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 12月1日 | 12月2日 | 12月3日 | 12月4日 | 12月5日 |
| 星期 | 一 | 二 | 三 | 四 | 五 |
|  | Q1 | Q2 | Q3 | Q4 | Q5 |
| 主  食 | 糙米飯 | Q米飯 | 糙米飯 | 銀絲卷特餐 | 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 | 銀絲卷100個 | 米11公斤 |
| 主  菜 | 黃金魚排 | 茶香大雞腿 | 關東蔬煮 | 粉蒸排骨 | 咖哩雞 |
| 黃金魚排100片 | 骨腿  紅茶包 | 白蘿蔔5公斤  小油包3.5公斤  紅蘿蔔1公斤 | 肉丁3公斤  排骨3公斤  芋頭1公斤 | 生雞丁9公斤  馬鈴薯4.5公斤  洋蔥2公斤  紅蘿蔔1公斤  咖哩粉 |
| 副  菜  一 | 絞肉筍丁 | 海絲豆芽 | 茶葉蛋 | 和露脆炒 | 香菇油腐 |
| 筍丁6公斤  絞肉0.6公斤  蔥 | 海絲3公斤  綠豆芽3公斤  肉絲0.6公斤  紅蘿蔔 | 蛋100個  茶包 | 刈薯4公斤  肉片0.6公斤  紅蘿蔔  芹菜 | 油豆腐4.5公斤  香菇絲0.1公斤  蔥 薑 |
| 副  菜  二 | 黃瓜肉片 | 蜜汁豆乾 | 田園燉菜 | 花枝丸 | 肉絲炒瓜 |
| 黃瓜5公斤  紅蘿蔔1公斤  肉片0.5公斤 | 豆干4.5公斤  白芝麻 | 綜合菇0.6公斤  綠蔬2公斤  南瓜2公斤 | 花枝丸200個 | 時瓜7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 | 養生菇湯 | 肉片時瓜湯 | 綠豆湯 | 滑蛋瘦肉粥 | 紫菜蛋花湯 |
| 白菜4公斤  鮮菇0.5公斤  大骨0.6公斤 | 肉片0.6公斤  時瓜3公斤 | 綠豆2公斤  糖1公斤 | 米8公斤  絞肉0.6公斤  蛋0.6公斤 | 蛋0.6公斤  乾紫菜 |
| 主食類(份) | 5.7 | 5.5 | 6.9 | 5.7 | 6 |
| 蔬菜類(份) | 2.6 | 2 | 1.9 | 1.4 | 2 |
| 豆魚肉蛋類(份) | 2.4 | 3.5 | 1.8 | 3.5 | 3.4 |
| 油脂類(份) | 2.8 | 2.6 | 2.6 | 2.5 | 2.5 |
| 熱量(大卡) | 751 | 814 | 783 | 789 | 817 |

**第二週使用材料** （食材重量以100人份計量，營養分析以個人計量）

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 12月8日 | 12月9日 | 12月10日 | 12月11日 | 12月12日 |
| 星期 | 一 | 二 | 三 | 四 | 五 |
|  | R1 | R2 | R3 | R4 | R5 |
| 主  食 | 糙米飯 | Q米飯 | 紫米飯 | 炒飯特餐 | 晶米飯 |
| 米11公斤  糙米0.4公斤 | 米11公斤 | 米11公斤  紫米0.4公斤 | 米12公斤  洋蔥1公斤  絞肉1公斤 | 米11公斤 |
| 主  菜 | 香菇肉燥 | 照燒雞丁 | 芙蓉蒸/炒蛋 | 香雞堡 | 回鍋肉絲 |
| 絞肉6公斤  時瓜2公斤  香菇丁0.1公斤 | 生雞丁9公斤  薑  照燒醬  醬油 | 蛋5.5公斤  芙蓉炒蛋  蛋5公斤  三色丁1公斤 | 香雞堡100個 | 肉絲6公斤  高麗菜2公斤  洋蔥1公斤  蒜苗 |
| 副  菜  一 | 混炒瓜粒 | 粉絲煲 | 羅漢齋滷 | 洋芋肉絲 | 金玉肉末 |
| 時瓜6公斤  蛋0.5公斤 | 冬粉1.6公斤  絞肉0.6公斤  九層塔 | 白菜7公斤  小麥條1公斤  香菇絲 | 洋芋5.4公斤  肉絲0.6公斤  紅蘿蔔 | 玉米粒3公斤  絞肉0.6公斤  三色丁2公斤 |
| 副  菜  二 | 海根小炒 | 菜豆三絲 | 地瓜球 | 彩衣百頁 | 韭香豆干 |
| 海根6公斤  肉絲0.6公斤 | 肉絲0.6公斤  菜豆4公斤  紅蘿蔔1公斤  木耳絲 | 地瓜球200個 | 百頁2公斤  刈薯1公斤  紅蘿蔔1公斤  木耳絲 | 豆干片4.5公斤  韭菜1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 | 四神湯 | 美味瓜湯 | 枸杞銀耳湯 | 青菜蛋花湯 | 雙冬湯 |
| 四神1公斤  肉角0.6公斤 | 時瓜5公斤  大骨0.6公斤 | 濕白木耳1公斤  枸杞0.1公斤  糖1公斤 | 蔬菜3公斤  蛋0.6公斤 | 筍條2公斤  鮮菇0.5公斤  大骨0.6公斤 |
| 主食類(份) | 6 | 6.3 | 6.7 | 6.6 | 6 |
| 蔬菜類(份) | 2.4 | 2 | 1.9 | 1.6 | 1.9 |
| 豆魚肉蛋類(份) | 2.5 | 2.6 | 1.6 | 3.2 | 3.5 |
| 油脂類(份) | 2.7 | 2.6 | 2.9 | 2.7 | 2.5 |
| 熱量(大卡) | 770 | 783 | 769 | 842 | 822 |

**第三週使用材料** （食材重量以100人份計量，營養分析以個人計量）

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 12月15日 | 12月16日 | 12月17日 | 12月18日 | 12月19日 |
| 星期 | 一 | 二 | 三 | 四 | 五 |
|  | S1 | S2 | S3 | S4 | S5 |
| 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 | 海結滷肉 | 蔥爆雞丁 | 南洋咖哩 | 柳葉魚 | 蘑菇雞丁 |
| 肉丁6公斤  海結2公斤  醬油 | 生雞丁9公斤  時蔬3公斤  蔥 | 百頁1.3公斤  洋蔥4公斤  紅蘿蔔1公斤  南瓜2公斤  咖哩粉 | 柳葉魚200隻 | 生雞丁9公斤  洋蔥3公斤  蘑菇0.3公斤 |
| 副  菜  一 | 福州丸 | 伍彩雪蓮 | 滷蛋 | 醡醬佐干 | 時瓜麵線 |
| 福州丸100個 | 雪蓮子1公斤  絞肉0.6 公斤  紅蘿蔔1公斤  黃瓜3公斤 | 蛋100個  滷包 | 豆干丁4.5公斤  絞肉0.6公斤  毛豆0.3公斤 | 時瓜5公斤  麵線2公斤  絞肉0.6公斤 |
| 副  菜  二 | 越前豆腐 | 家鄉味滷 | 家常白菜 | 香溜玉菜 | 椒鹽蔬果 |
| 豆腐5.6公斤  柴魚片 | 白蘿蔔5公斤  肉片0.6公斤  紅蘿蔔 | 白菜5公斤  豆皮0.3公斤  芹菜0.1公斤 | 高麗菜5.5公斤  肉片0.6公斤 | 地瓜3公斤  蔬菜3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 | 青蔬蕃茄湯 | 味噌湯 | 冬瓜薏仁露 | 肉絲羹湯 | 榨菜肉絲湯 |
| 蔬菜1公斤  蕃茄2公斤  大骨0.6公斤 | 青蔬2公斤  海芽  味噌1公斤 | 薏仁2公斤  冬瓜糖磚1公斤  糖 | 筍絲1公斤  肉絲0.6公斤  蛋0.6公斤  木耳絲  紅蘿蔔 | 榨菜絲1公斤  肉絲0.6公斤  紅蘿蔔絲 |
| 主食類(份) | 5.5 | 6 | 7.2 | 6 | 6.5 |
| 蔬菜類(份) | 1.5 | 2.4 | 1.8 | 1.7 | 2.1 |
| 豆魚肉蛋類(份) | 3.9 | 2.9 | 1.4 | 3.6 | 2.5 |
| 油脂類(份) | 2.5 | 2.6 | 2.8 | 2.6 | 2.6 |
| 熱量(大卡) | 810 | 794 | 781 | 829 | 792 |

**第四週使用材料** （食材重量以100人份計量，營養分析以個人計量）

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 12月22日 | 12月23日 | 12月24日 | 12月25日 | 12月26日 | 12月27日 |
| 星期 | 一 | 二 | 三 | 四 | 五 | 六 |
|  | T1 | T2 | T3 | T4 | T5 | U5 |
| 主  食 | 糙米飯 | Q米飯 | 燕麥飯 | 炊粉特餐 | 晶米飯 | 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 | 濕炊粉15公斤  油蔥酥  蝦米 | 米11公斤 | 米11公斤 |
| 主  菜 | 黑椒豬柳 | 三杯雞肉煮 | 菜蔘蒸/炒蛋 | 排骨酥 | 美味雞翅 | 豆醬燒雞 |
| 豬柳6公斤  洋蔥2公斤  黑胡椒醬 | 雞丁9公斤  九層塔 | 蛋5.5公斤  紅蘿蔔 | 肉丁3公斤  排骨3公斤  馬鈴薯1公斤 | 生雞翅100個 | 生雞丁9公斤  蔬菜2公斤  粗豆醬 |
| 副  菜  一 | 金珠翠玉 | 螞蟻上樹 | 茄汁麵腸 | 肉燥肆寶 | 毛豆干丁 | 椒香乾片 |
| 玉米粒3公斤  青豆仁1公斤  紅蘿蔔1公斤 | 冬粉1.6公斤  絞肉0.6公斤  洋蔥2公斤  紅蘿蔔0.5公斤  木耳絲 | 麵腸3公斤  節瓜3公斤 | 高麗菜3公斤  絞肉0.6公斤  紅蘿蔔1公斤  芹菜0.1公斤 | 豆干丁4.5公斤  毛豆0.5公斤 | 豆乾片4.5公斤  青紅椒0.4公斤 |
| 副  菜  二 | 醬淋油腐 | 紅白雙絲 | 芋仔球 | 風味饅頭 | 醬滷桶筍 | 醇燒蘿滷 |
| 油豆腐4.2公斤  青椒0.6公斤  紅蘿蔔  蠔油 | 白蘿蔔5公斤  肉絲0.6公斤  紅蘿蔔 | 芋仔球200個 | 饅頭100個 | 桶筍6公斤  絞肉0.6公斤 | 白蘿蔔5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 | 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 | 時瓜雞湯 | 金茸海裙湯 | 紅豆地瓜湯 | 南瓜濃湯 | 蕃茄蛋花湯 | 珍蕈蕃茄湯 |
| 雞丁1.5公斤  時瓜1公斤 | 金針菇0.5公斤  海帶芽  大骨0.6公斤 | 紅豆0.6公斤  地瓜3公斤  糖1公斤 | 南瓜2公斤  三色丁1公斤  蛋0.6公斤 | 蔬菜1公斤  蕃茄1公斤  蛋0.6公斤 | 蕃茄1公斤  金針菇0.3公斤  大骨0.6公斤 |
| 主食類(份) | 6 | 6.3 | 7.5 | 7.2 | 5.5 | 5.5 |
| 蔬菜類(份) | 1.6 | 1.8 | 1.3 | 1.5 | 2.2 | 1.9 |
| 豆魚肉蛋類(份) | 3.4 | 2.6 | 1.7 | 2.8 | 3.4 | 3.5 |
| 油脂類(份) | 2.4 | 2.5 | 2.6 | 2.6 | 2.4 | 2.7 |
| 熱量(大卡) | 803 | 774 | 802 | 847 | 783 | 797 |

**第五週使用材料** （食材重量以100人份計量，營養分析以個人計量）

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 12月29日 | 12月30日 | 12月31日 |  |  |
| 星期 | 一 | 二 | 三 | 四 | 五 |
|  | U1 | U2 | U3 |  |  |
| 主  食 | 糙米飯 | Q米飯 | 糙米飯 |  |  |
| 米11公斤  糙米0.4公斤 | 米11公斤 | 米11公斤  糙米0.4公斤 |  |  |
| 主  菜 | 咖哩排骨 | 宮保雞丁 | 腐皮什錦 |  |  |
| 肉丁3公斤  排骨3公斤  地瓜3公斤  紅蘿蔔  咖哩粉 | 生雞丁9公斤  甜麵醬  油花生 | 乾腐皮0.1公斤  蔬菜5公斤  紅蘿蔔 |  |  |
| 副  菜  一 | 馬蹄條 | 香拌海絲 | 鹽水煮蛋 |  |  |
| 馬蹄條100個 | 海帶絲5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  肉絲0.6公斤 | 蛋100個  鹽 |  |  |
| 副  菜  二 | 豆腐煲 | 翠玉雙味 | 三色酡仁 |  |  |
| 豆腐6公斤  紅蘿蔔1公斤  青豆仁0.5公斤 | 白菜6公斤  蛋酥0.6公斤  木耳絲 | 素蝦仁0.6公斤  玉米粒4公斤  小黃瓜1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 | 紫菜柴魚湯 | 豚骨瓜湯 | 紫米麥片湯 |  |  |
| 紫菜0.1公斤  柴魚0.1公斤  粉絲0.4公斤 | 時瓜5公斤  豚骨0.6公斤  薑絲 | 麥片1.5公斤  黑糯米0.5公斤  糖1公斤 |  |  |
| 主食類(份) | 7.2 | 5.5 | 7.3 |  |  |
| 蔬菜類(份) | 1.3 | 2.7 | 1.6 |  |  |
| 豆魚肉蛋類(份) | 2.8 | 2.5 | 1.1 |  |  |
| 油脂類(份) | 2.7 | 2.9 | 2.6 |  |  |
| 熱量(大卡) | 847 | 751 | 752 |  |  |

**103學年度國民小學12月循環菜單(清泉)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 星期 | 循  環  別 | 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 類 | 湯品  食材明細 | 全穀根莖 | 豆魚肉蛋 | 蔬菜 | 油脂堅果種子 | 熱量 | 附餐 |
| **1** | **一** | **Q1** | 糙米飯 | 米 糙米 | 黃金魚排 | 魚排\*1 | 絞肉筍丁 | 筍丁 絞肉 | 時蔬 | 養生菇湯 | 白菜 鮮菇 大骨 | 4.5 | 2 | 2.4 | 2.9 | 660 |  |
| **2** | **二** | **Q2** | Q米飯 | 米 | 茶香大雞腿 | 骨腿 茶包 | 海絲豆芽 | 海絲 綠豆牙 肉絲 | 時蔬 | 肉片時瓜湯 | 肉片 時瓜 | 4.5 | 1.4 | 3.3 | 2.8 | 727 | v |
| **3** | **三** | **Q3** | 糙米飯 | 米 糙米 | 關東蔬煮 | 白蘿蔔 小油包 紅蘿蔔 | 茶葉蛋 | 蛋 茶包 | 時蔬 | 綠豆湯 | 綠豆 糖 | 5.7 | 1.6 | 1.8 | 2.6 | 694 |  |
| **4** | **四** | **Q4** | 銀絲卷特餐 | 銀絲卷 | 粉蒸排骨 | 肉丁 排骨 芋頭 | 和露脆炒 | 刈薯 肉片 芹菜 | 時蔬 | 滑蛋瘦肉粥 | 米 絞肉 蛋 | 5.2 | 1.4 | 2.5 | 2.5 | 682 |  |
| **5** | **五** | **Q5** | 晶米飯 | 米 | 咖哩雞 | 雞丁 馬鈴薯 洋蔥 | 香菇油腐 | 油豆腐 香菇絲 | 時蔬 | 紫菜蛋花湯 | 蛋 乾紫菜 | 5 | 1.3 | 3.2 | 2.5 | 717 | v |
| **8** | **一** | **R1** | 糙米飯 | 米 糙米 | 香菇肉燥 | 絞肉 時瓜 香菇丁 | 混炒瓜粒 | 時瓜 蛋 | 時蔬 | 四神湯 | 四神 肉角 | 5 | 1.8 | 2.3 | 2.7 | 673 |  |
| **9** | **二** | **R2** | Q米飯 | 米 | 照燒雞丁 | 雞丁 薑 醬油 | 粉絲煲 | 冬粉 絞肉 九層塔 | 時蔬 | 美味瓜湯 | 時瓜 大骨 | 5.3 | 1.5 | 2.4 | 2.6 | 689 | v |
| **10** | **三** | **R3** | 紫米飯 | 米 紫米 | 芙蓉蒸/炒蛋 | 蛋 | 羅漢齋滷 | 白菜 小麥條 香菇絲 | 時蔬 | 枸杞銀耳湯 | 濕白木耳 枸杞 糖 | 4.7 | 1.9 | 1.6 | 3.3 | 651 |  |
| **11** | **四** | **R4** | 炒飯特餐 | 米 洋蔥 絞肉 | 香雞堡 | 香雞堡\*1 | 洋芋肉絲 | 洋芋 肉絲 紅蘿蔔 | 時蔬 | 青菜蛋花湯 | 蔬菜 蛋 | 5.6 | 1.4 | 2.9 | 2.5 | 739 |  |
| **12** | **五** | **R5** | 晶米飯 | 米 | 回鍋肉絲 | 肉絲 高麗菜 洋蔥 | 金玉肉末 | 玉米粒 絞肉 三色丁 | 時蔬 | 雙冬湯 | 筍條 鮮菇 大骨 | 5 | 1.8 | 2.4 | 2.5 | 671 | v |
| **15** | **一** | **S1** | 糙米飯 | 米 糙米 | 海結滷肉 | 肉丁 海結 | 福州丸 | 福州丸\*1 | 時蔬 | 青蔬蕃茄湯 | 蔬菜 蕃茄 大骨 | 4.5 | 1.5 | 3.2 | 2.5 | 688 |  |
| **16** | **二** | **S2** | Q米飯 | 米 | 蔥爆雞丁 | 雞丁 時蔬 | 伍彩雪蓮 | 雪蓮子 絞肉 黃瓜 | 時蔬 | 味噌湯 | 青蔬 海芽 味噌 | 5 | 1.9 | 2.7 | 2.6 | 700 | v |
| **17** | **三** | **S3** | 芝麻飯 | 米 芝麻 | 南洋咖哩 | 百頁 洋蔥 南瓜 | 滷蛋 | 蛋\*1 | 時蔬 | 冬瓜薏仁露 | 薏仁 冬瓜糖磚 | 5.7 | 1.5 | 1.4 | 2.8 | 672 |  |
| **18** | **四** | **S4** | 麵食特餐 | 麵條 | 柳葉魚 | 柳葉魚\*2 | 醡醬佐干 | 豆干丁 絞肉 毛豆 | 時蔬 | 肉絲羹湯 | 筍絲 肉絲 蛋 木耳絲 | 5 | 1.2 | 3.4 | 2.5 | 730 |  |
| **19** | **五** | **S5** | 晶米飯 | 米 | 蘑菇雞丁 | 雞丁 洋蔥 蘑菇 | 時瓜麵線 | 時瓜 麵線 絞肉 | 時蔬 | 榨菜肉絲湯 | 榨菜絲 肉絲 | 5.5 | 1.6 | 2.4 | 2.5 | 700 | v |
| **22** | **一** | **T1** | 糙米飯 | 米 糙米 | 黑椒豬柳 | 豬柳 洋蔥 | 金珠翠玉 | 玉米粒 青豆仁 | 時蔬 | 時瓜雞湯 | 雞丁 時瓜 | 4.5 | 1.4 | 3.4 | 2.4 | 696 |  |
| **23** | **二** | **T2** | Q米飯 | 米 | 三杯雞肉煮 | 雞丁 九層塔 | 螞蟻上樹 | 冬粉 絞肉 洋蔥 | 時蔬 | 金茸海裙湯 | 金針菇 海帶芽 大骨 | 5.3 | 1.3 | 2.4 | 2.5 | 679 | v |
| **24** | **三** | **T3** | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 菜蔘蒸/炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 | 茄汁麵腸 | 麵腸 節瓜 | 時蔬 | 紅豆地瓜湯 | 紅豆 地瓜 糖 | 5.5 | 1.3 | 1.7 | 2.8 | 675 |  |
| **25** | **四** | **T4** | 炊粉特餐 | 濕炊粉 油蔥酥 | 排骨酥 | 肉丁 排骨 馬鈴薯 | 肉燥肆寶 | 高麗菜 絞肉 紅蘿蔔 | 時蔬 | 南瓜濃湯 | 南瓜 三色丁 蛋 | 4.2 | 1.5 | 2.8 | 3 | 661 |  |
| **26** | **五** | **T5** | 晶米飯 | 米 | 美味雞翅 | 雞翅\*1 | 毛豆干丁 | 豆干丁 毛豆 | 時蔬 | 蕃茄蛋花湯 | 蔬菜 蕃茄 蛋 | 4.5 | 2.2 | 2.2 | 3 | 654 | v |
| **27** | **六** | **U5** | 晶米飯 | 米 | 豆醬燒雞 | 雞丁 蔬菜 | 椒香乾片 | 豆乾片 青紅椒 | 時蔬 | 珍蕈蕃茄湯 | 蕃茄 金針菇 大骨 | 4.5 | 1.4 | 3.3 | 2.5 | 693 |  |
| **29** | **一** | **U1** | 糙米飯 | 米 糙米 | 咖哩排骨 | 肉丁 排骨 地瓜 | 馬蹄條 | 馬蹄條\*1 | 時蔬 | 紫菜柴魚湯 | 紫菜 柴魚 冬粉 | 6.2 | 1.2 | 2.1 | 2.6 | 721 |  |
| **30** | **二** | **U2** | Q米飯 | 米 | 宮保雞丁 | 雞丁 油花生 | 香拌海絲 | 海帶絲 肉絲 紅蘿蔔 | 時蔬 | 豚骨瓜湯 | 時瓜 大骨 | 4.5 | 2.1 | 2.4 | 2.9 | 662 | v |
| **31** | **三** | **U3** | 糙米飯 | 米 糙米 | 腐皮什錦 | 乾腐皮 蔬菜 紅蘿蔔 | 鹽水煮蛋 | 蛋\*1 | 時蔬 | 紫米麥片湯 | 麥片 黑糯米 糖 | 5.7 | 1.5 | 1.1 | 3 | 659 |  |

**※Q2原照燒雞丁與R2茶香雞翅對調供應，Q2調整為茶香大雞腿，R2調整為照燒雞丁。**

**第一週使用材料** （食材重量以100人份計量，營養分析以個人計量）

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 12月1日 | 12月2日 | 12月3日 | 12月4日 | 12月5日 |
| 星期 | 一 | 二 | 三 | 四 | 五 |
|  | Q1 | Q2 | Q3 | Q4 | Q5 |
| 主  食 | 糙米飯 | Q米飯 | 糙米飯 | 銀絲卷特餐 | 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 | 銀絲卷100個 | 米9公斤 |
| 主  菜 | 黃金魚排 | 茶香大雞腿 | 關東蔬煮 | 粉蒸排骨 | 咖哩雞 |
| 黃金魚排100片 | 骨腿  紅茶包 | 白蘿蔔5公斤  小油包3.5公斤  紅蘿蔔1公斤 | 肉丁3公斤  排骨3公斤  芋頭1公斤 | 生雞丁9公斤  馬鈴薯4.5公斤  洋蔥2公斤  紅蘿蔔1公斤  咖哩粉 |
| 副  菜  一 | 絞肉筍丁 | 海絲豆芽 | 茶葉蛋 | 和露脆炒 | 香菇油腐 |
| 筍丁6公斤  絞肉0.6公斤  蔥 | 海絲3公斤  綠豆芽3公斤  肉絲0.6公斤  紅蘿蔔 | 蛋100個  茶包 | 刈薯4公斤  肉片0.6公斤  紅蘿蔔  芹菜 | 油豆腐4.5公斤  香菇絲0.1公斤  蔥 薑 |
| 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 | 養生菇湯 | 肉片時瓜湯 | 綠豆湯 | 滑蛋瘦肉粥 | 紫菜蛋花湯 |
| 白菜4公斤  鮮菇0.5公斤  大骨0.6公斤 | 肉片0.6公斤  時瓜3公斤 | 綠豆2公斤  糖1公斤 | 米7公斤  絞肉0.6公斤  蛋0.6公斤 | 蛋0.6公斤  乾紫菜 |
| 主食類(份) | 4.5 | 4.5 | 5.7 | 5.2 | 5 |
| 蔬菜類(份) | 2 | 1.4 | 1.6 | 1.4 | 1.3 |
| 豆魚肉蛋類(份) | 2.4 | 3.3 | 1.8 | 2.5 | 3.2 |
| 油脂類(份) | 2.9 | 2.8 | 2.6 | 2.5 | 2.5 |
| 熱量(大卡) | 660 | 727 | 694 | 682 | 717 |

**第二週使用材料** （食材重量以100人份計量，營養分析以個人計量）

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 12月8日 | 12月9日 | 12月10日 | 12月11日 | 12月12日 |
| 星期 | 一 | 二 | 三 | 四 | 五 |
|  | R1 | R2 | R3 | R4 | R5 |
| 主  食 | 糙米飯 | Q米飯 | 紫米飯 | 炒飯特餐 | 晶米飯 |
| 米9公斤  糙米0.4公斤 | 米9公斤 | 米9公斤  紫米0.4公斤 | 米10公斤  洋蔥1公斤  絞肉1公斤 | 米9公斤 |
| 主  菜 | 香菇肉燥 | 照燒雞丁 | 芙蓉蒸/炒蛋 | 香雞堡 | 回鍋肉絲 |
| 絞肉6公斤  時瓜2公斤  香菇丁0.1公斤 | 生雞丁9公斤  薑  照燒醬  醬油 | 蛋5.5公斤  芙蓉炒蛋  蛋5公斤  三色丁1公斤 | 香雞堡100個 | 肉絲6公斤  高麗菜2公斤  洋蔥1公斤  蒜苗 |
| 副  菜  一 | 混炒瓜粒 | 粉絲煲 | 羅漢齋滷 | 洋芋肉絲 | 金玉肉末 |
| 時瓜6公斤  蛋0.5公斤 | 冬粉1.6公斤  絞肉0.6公斤  九層塔 | 白菜7公斤  小麥條1公斤  香菇絲 | 洋芋5.4公斤  肉絲0.6公斤  紅蘿蔔 | 玉米粒3公斤  絞肉0.6公斤  三色丁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 | 四神湯 | 美味瓜湯 | 枸杞銀耳湯 | 青菜蛋花湯 | 雙冬湯 |
| 四神1公斤  肉角0.6公斤 | 時瓜5公斤  大骨0.6公斤 | 濕白木耳1公斤  枸杞0.1公斤  糖1公斤 | 時蔬3公斤  蛋0.6公斤 | 筍條2公斤  鮮菇0.5公斤  大骨0.6公斤 |
| 主食類(份) | 5 | 5.3 | 4.7 | 5.6 | 5 |
| 蔬菜類(份) | 1.8 | 1.5 | 1.9 | 1.4 | 1.8 |
| 豆魚肉蛋類(份) | 2.3 | 2.4 | 1.6 | 2.9 | 2.4 |
| 油脂類(份) | 2.7 | 2.6 | 3.3 | 2.5 | 2.5 |
| 熱量(大卡) | 673 | 689 | 651 | 739 | 671 |

**第三週使用材料** （食材重量以100人份計量，營養分析以個人計量）

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 12月15日 | 12月16日 | 12月17日 | 12月18日 | 12月19日 |
| 星期 | 一 | 二 | 三 | 四 | 五 |
|  | S1 | S2 | S3 | S4 | S5 |
| 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 | 海結滷肉 | 蔥爆雞丁 | 南洋咖哩 | 柳葉魚 | 蘑菇雞丁 |
| 肉丁6公斤  海結2公斤  醬油 | 生雞丁9公斤  蔬菜3公斤  蔥 | 百頁1.3公斤  洋蔥4公斤  紅蘿蔔1公斤  南瓜2公斤  咖哩粉 | 柳葉魚200隻 | 生雞丁9公斤  洋蔥3公斤  蘑菇0.3公斤 |
| 副  菜  一 | 福州丸 | 伍彩雪蓮 | 滷蛋 | 醡醬佐干 | 時瓜麵線 |
| 福州丸100個 | 雪蓮子1公斤  絞肉0.6 公斤  紅蘿蔔1公斤  黃瓜3公斤 | 蛋100個  滷包 | 豆干丁4.5公斤  絞肉0.6公斤  毛豆0.3公斤 | 時瓜5公斤  麵線2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 | 青蔬蕃茄湯 | 味噌湯 | 冬瓜薏仁露 | 肉絲羹湯 | 榨菜肉絲湯 |
| 蔬菜1公斤  蕃茄2公斤  大骨0.6公斤 | 青蔬2公斤  海芽  味噌1公斤 | 薏仁2公斤  冬瓜糖磚1公斤  糖 | 筍絲1公斤  肉絲0.6公斤  蛋0.6公斤  木耳絲  紅蘿蔔 | 榨菜絲1公斤  肉絲0.6公斤  紅蘿蔔絲 |
| 主食類(份) | 4.5 | 5 | 5.7 | 5 | 5.5 |
| 蔬菜類(份) | 1.5 | 1.9 | 1.5 | 1.2 | 1.6 |
| 豆魚肉蛋類(份) | 3.2 | 2.7 | 1.4 | 3.4 | 2.4 |
| 油脂類(份) | 2.5 | 2.6 | 2.8 | 2.5 | 2.5 |
| 熱量(大卡) | 688 | 700 | 672 | 730 | 700 |

**第四週使用材料** （食材重量以100人份計量，營養分析以個人計量）

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 12月22日 | 12月23日 | 12月24日 | 12月25日 | 12月26日 | 12月27日 |
| 星期 | 一 | 二 | 三 | 四 | 五 | 六 |
|  | T1 | T2 | T3 | T4 | T5 | U5 |
| 主  食 | 糙米飯 | Q米飯 | 燕麥飯 | 炊粉特餐 | 晶米飯 | 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 | 濕炊粉12公斤  油蔥酥  蝦米 | 米9公斤 | 米9公斤 |
| 主  菜 | 黑椒豬柳 | 三杯雞肉煮 | 菜蔘蒸/炒蛋 | 排骨酥 | 美味雞翅 | 豆醬燒雞 |
| 豬柳6公斤  洋蔥2公斤  黑胡椒醬 | 雞丁9公斤  九層塔 | 蛋5.5公斤  紅蘿蔔 | 肉丁3公斤  排骨3公斤  馬鈴薯1公斤 | 生雞翅100個 | 生雞丁9公斤  蔬菜2公斤  粗豆醬 |
| 副  菜  一 | 金珠翠玉 | 螞蟻上樹 | 茄汁麵腸 | 肉燥肆寶 | 毛豆干丁 | 椒香乾片 |
| 玉米粒3公斤  青豆仁1公斤  紅蘿蔔1公斤 | 冬粉1.6公斤  絞肉0.6公斤  洋蔥2公斤  紅蘿蔔0.5公斤  木耳絲 | 麵腸3公斤  節瓜3公斤 | 高麗菜3公斤  絞肉0.6公斤  紅蘿蔔1公斤  芹菜0.1公斤 | 豆干丁4.5公斤  毛豆0.5公斤 | 豆乾片4.5公斤  青紅椒0.4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 | 時瓜雞湯 | 金茸海裙湯 | 紅豆地瓜湯 | 南瓜濃湯 | 蕃茄蛋花湯 | 珍蕈蕃茄湯 |
| 雞丁1.5公斤  時瓜1公斤 | 金針菇0.5公斤  海帶芽  大骨0.6公斤 | 紅豆0.6公斤  地瓜3公斤  糖1公斤 | 南瓜2公斤  三色丁1公斤  蛋0.6公斤 | 蔬菜1公斤  蕃茄1公斤  蛋0.6公斤 | 蕃茄1公斤  金針菇0.3公斤  大骨0.6公斤 |
| 主食類(份) | 4.5 | 5.3 | 5.5 | 4.2 | 4.5 | 4.5 |
| 蔬菜類(份) | 1.4 | 1.3 | 1.3 | 1.5 | 2.2 | 1.4 |
| 豆魚肉蛋類(份) | 3.4 | 2.4 | 1.7 | 2.8 | 2.2 | 3.3 |
| 油脂類(份) | 2.4 | 2.5 | 2.8 | 3 | 3 | 2.5 |
| 熱量(大卡) | 696 | 679 | 675 | 661 | 654 | 693 |

**第五週使用材料** （食材重量以100人份計量，營養分析以個人計量）

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 12月29日 | 12月30日 | 12月31日 |  |  |
| 星期 | 一 | 二 |  |  |  |
|  | U1 | U2 | U3 |  |  |
| 主  食 | 糙米飯 | Q米飯 | 糙米飯 |  |  |
| 米9公斤  糙米0.4公斤 | 米9公斤 | 米9公斤  糙米0.4公斤 |  |  |
| 主  菜 | 咖哩排骨 | 宮保雞丁 | 腐皮什錦 |  |  |
| 肉丁3公斤  排骨3公斤  地瓜3公斤  紅蘿蔔  咖哩粉 | 生雞丁9公斤  甜麵醬  油花生 | 乾腐皮0.1公斤  蔬菜5公斤  紅蘿蔔 |  |  |
| 副  菜  一 | 馬蹄條 | 香拌海絲 | 鹽水煮蛋 |  |  |
| 馬蹄條100個 | 海帶絲5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  肉絲0.6公斤 | 蛋100個  鹽 |  |  |
| 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 | 紫菜柴魚湯 | 豚骨瓜湯 | 紫米麥片湯 |  |  |
| 紫菜0.1公斤  柴魚0.1公斤  粉絲0.4公斤 | 時瓜5公斤  豚骨0.6公斤  薑絲 | 麥片1.5公斤  黑糯米0.5公斤  糖1公斤 |  |  |
| 主食類(份) | 6.2 | 4.5 | 5.7 |  |  |
| 蔬菜類(份) | 1.2 | 2.1 | 1.5 |  |  |
| 豆魚肉蛋類(份) | 2.1 | 2.4 | 1.1 |  |  |
| 油脂類(份) | 2.6 | 2.9 | 3 |  |  |
| 熱量(大卡) | 721 | 662 | 659 |  |  |