**103學年度國民中學1月循環菜單(香又香)**

電話：03-8228111 傳真：03-8235122 地址：花蓮市美工路15號

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | 蔬菜 | 豆魚肉蛋 | 油脂堅果種子 | 熱量 | 附餐 |
| **5** | **一** | **A1** | 糙米飯 | 米 糙米 | 地瓜燒肉 | 肉丁 地瓜 | 蛋香刈薯 | 刈薯 蛋 紅蘿蔔 | 粉絲煲 | 冬粉 絞肉 | 蔬菜 | 針菇肉絲湯 | 肉絲 金針菇 蔬菜 | 6.7 | 1.9 | 2.5 | 2.6 | 801 |  |
| **6** | **二** | **A2** | Q米飯 | 米 | 美味大雞腿 | 大雞腿\*1 | 鐵板油丁 | 小油丁 筍片 紅蘿蔔 青椒 | 玉菜肉絲 | 高麗菜 肉絲 | 蔬菜 | 健康瓜湯 | 冬瓜 大骨 紅蘿蔔 | 5.5 | 2.2 | 4.5 | 2.7 | 877 | v |
| **7** | **三** | **A3** | 紫米飯 | 米 黑糯米 | 酸菜麵腸 | 酸菜 麵腸 | 蕃茄炒蛋 | 蛋 番茄 | 腐皮銀蘿 | 乾腐皮 白蘿蔔 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 糖 | 6.7 | 2.2 | 2.1 | 2.4 | 790 |  |
| **8** | **四** | **A4** | 炒飯特餐 | 米 洋蔥 絞肉 | 卡啦雞腿堡 | 雞腿堡\*1 | 鮮瓜黑輪 | 黑輪 時瓜 | 塔香海根 | 海根 肉絲 九層塔 | 蔬菜 | 南瓜濃湯 | 南瓜 三色丁 蛋 | 6.2 | 2.2 | 2.7 | 2.8 | 798 |  |
| **9** | **五** | **A5** | 晶米飯 | 米 | 磨菇肉絲 | 肉絲 洋蔥 蘑菇 | 彩衣玉米 | 玉米粒 馬鈴薯 蛋 紅蘿蔔 | 醬拌干片 | 豆干片 芹菜 | 蔬菜 | 蔬菜肉片湯 | 蔬菜 肉片 | 6.4 | 1.8 | 3.4 | 2.4 | 835 | v |
| **12** | **一** | **B1** | 糙米飯 | 米 糙米 | 里肌肉排 | 里肌肉排 | 麻婆豆腐 | 豆腐 絞肉 三色豆 | 油燜香筍 | 筍干 梅干菜 | 蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 蛋 乾紫菜 | 5.5 | 1.8 | 3 | 2.8 | 762 |  |
| **13** | **二** | **B2** | Q米飯 | 米 | 茄汁雞丁 | 生雞丁 洋蔥 | 白灼什滷 | 刈薯 肉丁 柴魚片 | 花枝丸 | 花枝丸\*2 | 蔬菜 | 養生菇湯 | 高麗菜 鮮菇 大骨 | 5.5 | 2 | 3.4 | 2.5 | 783 | v |
| **14** | **三** | **B3** | 小米飯 | 米 小米 | 羅漢齋滷 | 小麥條 大白菜 香菇絲 | 茶葉蛋 | 蛋\*1 | 可口薯條 | 馬鈴薯 | 蔬菜 | 紫米薏仁湯 | 紫米 薏仁 糖 | 7.4 | 1.7 | 1.6 | 2.9 | 811 |  |
| **15** | **四** | **B4** | 炊粉特餐 | 濕炊粉 油蔥酥 蝦米 | 恰好肉圓 | 肉圓\*1 | 肉燥肆寶 | 高麗菜 絞肉 紅蘿蔔 芹菜 | 豆包混炒 | 豆包 黃瓜 洋蔥 | 蔬菜 | 肉絲羹湯 | 筍絲 肉絲 蛋 木耳絲 紅蘿蔔 | 6.8 | 1.9 | 1.5 | 2.8 | 744 |  |
| **16** | **五** | **B5** | 晶米飯 | 米 | 蔥燒排丁 | 生雞丁 青蔥 | 巧燒豆干 | 豆干 白芝麻 | 肉絲瓜條 | 時瓜 肉絲 | 蔬菜 | 榨菜粉絲湯 | 榨菜 粉絲 肉絲 | 5.5 | 2 | 3.5 | 2.6 | 795 | v |
| **19** | **一** | **C1** | 糙米飯 | 米 糙米 | 京都排骨 | 肉丁 排骨 豆薯 | 芹香小炒 | 豆干片 芹菜 紅蘿蔔 | 鮮菇玉菜 | 什錦菇 高麗菜 | 蔬菜 | 四神湯 | 四神 肉角 | 6 | 2.1 | 3.3 | 2.4 | 807 |  |
| **20** | **二** | **C2** | Q米飯 | 米 | 咖哩肉片 | 肉片 馬鈴薯 洋蔥 紅蘿蔔 | 豆瓣油丁 | 小油丁 | 肉絲瓜粒 | 時瓜 肉絲 | 蔬菜 | 青菜小魚湯 | 蔬菜 小魚乾 薑絲 | 5.8 | 2.2 | 3.2 | 2.5 | 793 | v |
| **21** | **三** | **C3** | 糙米飯 | 米 糙米 | 塔香豆包 | 豆包 九層塔 | 銀蘿麵腸 | 白蘿蔔 麵腸 | 地瓜球 | 地瓜球\*2 | 蔬菜 | 紅豆雙喜湯 | 紅豆 小米 糖 | 7.7 | 1.4 | 1.5 | 2.8 | 813 |  |
| **22** | **四** | **C4** | 銀絲卷特餐 | 銀絲卷 | 柳葉魚 | 柳葉魚\*2 | 金玉肉末 | 絞肉 玉米 紅蘿蔔 | 丸片什滷 | 貢丸片 時瓜 | 蔬菜 | 古早味鹹粥 | 米 絞肉 香菇絲 芹菜 | 6.1 | 1.7 | 2.6 | 2.9 | 776 |  |
| **23** | **五** | **C5** | 晶米飯 | 米 | 京醬燒肉 | 肉角 山藥 | 鮮肉匯蔬 | 肉片 時蔬 | 土佐滷味 | 濕海帶結 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 美味瓜湯 | 冬瓜 大骨 | 5.7 | 2.3 | 2.6 | 2.7 | 754 | v |
| **26** | **一** | **D1** | 糙米飯 | 米 糙米 | 香菇肉燥 | 絞肉 時瓜 香菇丁 | 螞蟻上樹 | 冬粉 絞肉 高麗菜 紅蘿蔔 木耳絲 | 參鮮豆腐 | 豆腐 鮮菇 芹菜 | 蔬菜 | 蕃茄鮮蔬大骨湯 | 蔬菜 番茄 大骨 | 6.3 | 1.7 | 3 | 2.6 | 805 |  |
| **27** | **二** | **D2** | Q米飯 | 米 | 美味魚排 | 魚排\*1 | 西滷菜 | 白菜 肉絲 紅蘿蔔 木耳 雪蓮子 | 京都滷味 | 白蘿蔔 肉角 | 蔬菜 | 鮮蕈菇湯 | 圓蒲 鮮菇 大骨 | 5.7 | 2.7 | 2.6 | 2.6 | 759 | v |

**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）

其中生雞丁為包含16.7%骨頭之採購量

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 1月5日 | 1月6日 | 1月7日 | 1月8日 | 1月9日 |
| 星期 | 一 | 二 | 三 | 四 | 五 |
|  | A1 | A2 | A3 | A4 | A5 |
| 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  黑糯米0.4公斤 | 米12公斤  洋蔥1公斤  絞肉0.6公斤 | 米11公斤 |
| 主  菜 | 地瓜燒肉 | 美味大雞腿 | 酸菜麵腸 | 卡啦雞腿堡 | 磨菇肉絲 |
| 肉丁6公斤  地瓜2公斤 | 大雞腿100支 | 酸菜3公斤  麵腸4公斤 | 雞腿堡100個 | 肉絲6公斤  洋蔥3公斤  蘑菇0.3公斤 |
| 副  菜  一 | 蛋香刈薯 | 鐵板油丁 | 蕃茄炒蛋 | 鮮瓜黑輪 | 彩衣玉米 |
| 刈薯5公斤  蛋1公斤  紅蘿蔔1公斤  蠔油 | 小油丁4.2公斤  筍片0.6公斤  紅蘿蔔0.4公斤  青椒 | 蛋5.5公斤  蕃茄3公斤 | 黑輪2.5公斤  時瓜3公斤 | 玉米粒2.5公斤  馬鈴薯4公斤  蛋0.6公斤  紅蘿蔔1公斤 |
| 副  菜  二 | 粉絲煲 | 玉菜肉絲 | 腐皮銀蘿 | 塔香海根 | 醬拌干片 |
| 冬粉1.6公斤  絞肉0.6公斤 | 高麗菜5公斤  肉絲0.6公斤 | 乾腐皮0.1公斤  白蘿蔔6公斤 | 海根6公斤  肉絲0.6公斤  九層塔 | 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 | 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 | 針菇肉絲湯 | 健康瓜湯 | 綠豆湯 | 南瓜濃湯 | 青蔬肉片湯 |
| 肉絲0.6公斤  金針菇0.6公斤  蔬菜2公斤 | 冬瓜5公斤  大骨0.6公斤  紅蘿蔔 | 綠豆2公斤  糖1公斤 | 南瓜2公斤  三色丁1公斤  蛋0.6公斤 | 蔬菜3公斤  肉片0.6公斤 |
| 主食類(份) | 6.7 | 5.5 | 6.7 | 6.2 | 6.4 |
| 蔬菜類(份) | 1.9 | 2.2 | 2.2 | 2.2 | 1.8 |
| 豆魚肉蛋類(份) | 2.5 | 4.5 | 2.1 | 2.7 | 3.4 |
| 油脂類(份) | 2.6 | 2.7 | 2.4 | 2.8 | 2.4 |
| 熱量(大卡) | 801 | 877 | 790 | 798 | 835 |

**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）

其中生雞丁為包含16.7%骨頭之採購量

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 1月12日 | 1月13日 | 1月14日 | 1月15日 | 1月16日 |
| 星期 | 一 | 二 | 三 | 四 | 五 |
|  | B1 | B2 | B3 | B4 | B5 |
| 主  食 | 糙米飯 | Q米飯 | 小米飯 | 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  小米0.4公斤 | 濕炊粉15公斤  油蔥酥  蝦米 | 米11公斤 |
| 主  菜 | 里肌肉排 | 茄汁雞丁 | 羅漢齋滷 | 恰好肉圓 | 蔥燒雞丁 |
| 里肌肉排100片 | 生雞丁9公斤  洋蔥2公斤  蕃茄醬 | 小麥條1公斤  大白菜7公斤  香菇絲0.1公斤 | 肉圓100個 | 生雞丁9公斤  青蔥0.1公斤 |
| 副  菜  一 | 麻婆豆腐 | 白灼什滷 | 茶葉蛋 | 肉燥肆寶 | 巧燒豆干 |
| 豆腐6公斤  絞肉0.6公斤  三色豆1公斤 | 刈薯5公斤  肉丁0.9公斤  柴魚片 | 蛋100個  茶包 | 高麗菜3公斤  絞肉2公斤  紅蘿蔔1公斤  芹菜0.1公斤 | 豆干4.5公斤  蠔油  白芝麻 |
| 副  菜  二 | 油燜香筍 | 花枝丸 | 可口薯條 | 豆包混炒 | 肉絲瓜條 |
| 筍干6公斤  梅干菜0.6公斤 | 花枝丸200個 | 馬鈴薯6.3公斤 | 豆包1公斤  黃瓜3公斤  洋蔥1公斤 | 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 | 紫菜蛋花湯 | 養生菇湯 | 紫米薏仁湯 | 肉絲羹湯 | 榨菜粉絲湯 |
| 蛋0.6公斤  乾紫菜 | 高麗菜4公斤  鮮菇0.5公斤  大骨0.6公斤 | 紫米0.5公斤  薏仁2公斤  糖1公斤 | 筍絲1公斤  肉絲0.6公斤  蛋0.6公斤  木耳絲  紅蘿蔔 | 榨菜1公斤  粉絲0.4公斤  肉絲0.6公斤 |
| 主食類(份) | 5.5 | 5.5 | 7.4 | 6.8 | 5.5 |
| 蔬菜類(份) | 1.8 | 2 | 1.7 | 1.9 | 2 |
| 豆魚肉蛋類(份) | 3 | 3.4 | 1.6 | 1.5 | 3.5 |
| 油脂類(份) | 2.8 | 2.5 | 2.9 | 2.8 | 2.6 |
| 熱量(大卡) | 762 | 783 | 811 | 744 | 795 |

**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）

其中生雞丁為包含16.7%骨頭之採購量

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 1月19日 | 1月20日 | 1月21日 | 1月22日 | 1月23日 |
| 星期 | 一 | 二 | 三 | 四 | 五 |
|  | C1 | C2 | C3 | C4 | C5 |
| 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 | 京都排骨 | 咖哩肉片 | 塔香豆包 | 柳葉魚 | 京醬燒肉 |
| 肉丁3公斤  排骨3公斤  豆薯2公斤 | 肉片6公斤  馬鈴薯2.7公斤  洋蔥2公斤  紅蘿蔔 | 豆包4公斤  九層塔 | 柳葉魚200隻 | 肉角6公斤  山藥2公斤  甜麵醬 |
| 副  菜  一 | 芹香小炒 | 豆瓣油丁 | 銀蘿麵腸 | 金玉肉末 | 鮮肉匯蔬 |
| 豆干片3.6公斤  紅蘿蔔1公斤  芹菜2公斤 | 小油丁4.5公斤  豆瓣醬 | 白蘿蔔4公斤  麵腸2公斤 | 絞肉0.6公斤  玉米4公斤  紅蘿蔔2公斤 | 肉片1.2公斤  時蔬4公斤 |
| 副  菜  二 | 鮮菇玉菜 | 肉絲瓜粒 | 地瓜球 | 丸片什滷 | 土佐滷味 |
| 什錦菇1公斤  高麗菜5公斤 | 時瓜6.5公斤  肉絲0.6公斤 | 地瓜球200顆 | 貢丸片1公斤  時瓜5公斤 | 濕海帶結5公斤  紅蘿蔔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 | 四神湯 | 青菜小魚湯 | 紅豆雙喜湯 | 古早味鹹粥 | 美味瓜湯 |
| 四神1公斤  肉角0.6公斤 | 蔬菜3公斤  小魚乾  薑絲 | 紅豆1公斤  小米1公斤  糖1公斤 | 米8公斤  絞肉0.6公斤  芹菜  香菇絲 | 冬瓜5公斤  大骨0.6公斤 |
| 主食類(份) | 6 | 5.8 | 7.7 | 6.1 | 5.7 |
| 蔬菜類(份) | 2.1 | 2.2 | 1.4 | 1.7 | 2.3 |
| 豆魚肉蛋類(份) | 3.3 | 3.2 | 1.5 | 2.6 | 2.6 |
| 油脂類(份) | 2.4 | 2.5 | 2.8 | 2.9 | 2.7 |
| 熱量(大卡) | 807 | 793 | 813 | 776 | 754 |

**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）

其中生雞丁為包含16.7%骨頭之採購量

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 1月26日 | 1月27日 |  |  |  |
| 星期 | 一 | 二 |  |  |  |
|  | D1 | D2 |  |  |  |
| 主  食 | 糙米飯 | Q米飯 |  |  |  |
| 米11公斤  糙米0.4公斤 | 米11公斤 |  |  |  |
| 主  菜 | 香菇肉燥 | 美味魚排 |  |  |  |
| 絞肉6公斤  時瓜1公斤  香菇丁0.1公斤 | 魚排100片 |  |  |  |
| 副  菜  一 | 螞蟻上樹 | 西滷菜 |  |  |  |
| 冬粉1.6公斤  絞肉0.6公斤  高麗菜2公斤  紅蘿蔔  木耳絲 | 白菜5公斤  肉絲0.6公斤  紅蘿蔔1公斤  木耳0.1公斤  雪蓮子0.4公斤 |  |  |  |
| 副  菜  二 | 參鮮豆腐 | 京都滷味 |  |  |  |
| 豆腐6公斤  鮮菇0.3公斤  芹菜0.3公斤 | 白蘿蔔5公斤  肉角1公斤 |  |  |  |
| 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 |  |  |  |
| 湯  品  類 | 蕃茄鮮蔬大骨湯 | 鮮蕈菇湯 |  |  |  |
| 蔬菜1公斤  蕃茄1公斤  大骨0.6公斤 | 圓蒲4公斤  鮮菇0.5公斤  大骨0.6公斤 |  |  |  |
| 主食類(份) | 6.3 | 5.7 |  |  |  |
| 蔬菜類(份) | 1.7 | 2.7 |  |  |  |
| 豆魚肉蛋類(份) | 3 | 2.6 |  |  |  |
| 油脂類(份) | 2.6 | 2.6 |  |  |  |
| 熱量(大卡) | 805 | 759 |  |  |  |

**103學年度國民小學1月循環菜單(香又香)**

電話：03-8228111 傳真：03-8235122 地址：花蓮市美工路15號

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | 蔬菜 | 豆魚肉蛋 | 油脂堅果種子 | 熱量 | 附餐 |
| **5** | **一** | **A1** | 糙米飯 | 米 糙米 | 地瓜燒肉 | 肉丁 地瓜 | 蛋香刈薯 | 刈薯 蛋 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 針菇肉絲湯 | 肉絲 金針菇 蔬菜 | 4.9 | 1.9 | 2.3 | 2.6 | 664 |  |
| **6** | **二** | **A2** | Q米飯 | 米 | 美味大雞腿 | 大雞腿\*1 | 鐵板油丁 | 小油丁 筍片 紅蘿蔔 青椒 | 蔬菜 | 健康瓜湯 | 冬瓜 大骨 紅蘿蔔 | 4.5 | 1.6 | 4.3 | 2.5 | 771 | v |
| **7** | **三** | **A3** | 紫米飯 | 米 黑糯米 | 酸菜麵腸 | 酸菜 麵腸 | 蕃茄炒蛋 | 蛋 番茄 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 糖 | 5.7 | 1.6 | 2 | 2.3 | 696 |  |
| **8** | **四** | **A4** | 炒飯特餐 | 米 洋蔥 絞肉 | 卡啦雞腿堡 | 雞腿堡\*1 | 鮮瓜黑輪 | 黑輪 時瓜 | 蔬菜 | 南瓜濃湯 | 南瓜 三色丁 蛋 | 5.2 | 1.7 | 2.5 | 2.7 | 698 |  |
| **9** | **五** | **A5** | 晶米飯 | 米 | 磨菇肉絲 | 肉絲 洋蔥 蘑菇 | 彩衣玉米 | 玉米粒 馬鈴薯 蛋 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 蔬菜肉片湯 | 蔬菜 肉片 | 5.4 | 1.7 | 2.3 | 2.4 | 684 | v |
| **12** | **一** | **B1** | 糙米飯 | 米 糙米 | 里肌肉排 | 里肌肉排 | 麻婆豆腐 | 豆腐 絞肉 三色豆 | 蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 蛋 乾紫菜 | 4.5 | 1.2 | 3 | 2.7 | 675 |  |
| **13** | **二** | **B2** | Q米飯 | 米 | 茄汁雞丁 | 生雞丁 洋蔥 | 白灼什滷 | 刈薯 肉丁 柴魚片 | 蔬菜 | 養生菇湯 | 高麗菜 鮮菇 大骨 | 4.5 | 2 | 2.4 | 2.7 | 651 | v |
| **14** | **三** | **B3** | 小米飯 | 米 小米 | 羅漢齋滷 | 小麥條 大白菜 香菇絲 | 茶葉蛋 | 蛋\*1 | 蔬菜 | 紫米薏仁湯 | 紫米 薏仁 糖 | 5.7 | 1.7 | 1.6 | 2.7 | 687 |  |
| **15** | **四** | **B4** | 炊粉特餐 | 濕炊粉 油蔥酥 蝦米 | 恰好肉圓 | 肉圓\*1 | 肉燥肆寶 | 高麗菜 絞肉 紅蘿蔔 芹菜 | 蔬菜 | 肉絲羹湯 | 筍絲 肉絲 蛋 木耳絲 紅蘿蔔 | 5.5 | 1.5 | 1.5 | 2.9 | 650 |  |
| **16** | **五** | **B5** | 晶米飯 | 米 | 蔥燒排丁 | 生雞丁 青蔥 | 巧燒豆干 | 豆干 白芝麻 | 蔬菜 | 榨菜粉絲湯 | 榨菜 粉絲 肉絲 | 4.5 | 1.3 | 3.3 | 2.5 | 691 | v |
| **19** | **一** | **C1** | 糙米飯 | 米 糙米 | 京都排骨 | 肉丁 排骨 豆薯 | 芹香小炒 | 豆干片 芹菜 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 四神湯 | 四神 肉角 | 5 | 1.8 | 2.4 | 2.4 | 666 |  |
| **20** | **二** | **C2** | Q米飯 | 米 | 咖哩肉片 | 肉片 馬鈴薯 洋蔥 紅蘿蔔 | 豆瓣油丁 | 小油丁 | 蔬菜 | 青菜小魚湯 | 蔬菜 小魚乾 薑絲 | 4.8 | 1.6 | 3.1 | 2.4 | 699 | v |
| **21** | **三** | **C3** | 糙米飯 | 米 糙米 | 塔香豆包 | 豆包 九層塔 | 銀蘿麵腸 | 白蘿蔔 麵腸 | 蔬菜 | 紅豆雙喜湯 | 紅豆 小米 糖 | 6.7 | 1 | 1 | 2.6 | 690 |  |
| **22** | **四** | **C4** | 銀絲卷特餐 | 銀絲卷 | 柳葉魚 | 柳葉魚\*2 | 金玉肉末 | 絞肉 玉米 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 古早味鹹粥 | 米 絞肉 香菇絲 芹菜 | 5.6 | 1.2 | 2.4 | 2.8 | 711 |  |
| **23** | **五** | **C5** | 晶米飯 | 米 | 京醬燒肉 | 肉角 山藥 | 鮮肉匯蔬 | 肉片 時蔬 | 蔬菜 | 美味瓜湯 | 冬瓜 大骨 | 4.7 | 1.7 | 2.6 | 2.5 | 663 | v |
| **26** | **一** | **D1** | 糙米飯 | 米 糙米 | 香菇肉燥 | 絞肉 時瓜 香菇丁 | 螞蟻上樹 | 冬粉 絞肉 高麗菜 紅蘿蔔 木耳絲 | 蔬菜 | 蕃茄鮮蔬大骨湯 | 蔬菜 番茄 大骨 | 5.3 | 1.6 | 2.3 | 2.5 | 679 |  |
| **27** | **二** | **D2** | Q米飯 | 米 | 美味魚排 | 魚排\*1 | 西滷菜 | 白菜 肉絲 紅蘿蔔 木耳 雪蓮子 | 蔬菜 | 鮮蕈菇湯 | 圓蒲 鮮菇 大骨 | 4.7 | 2.2 | 2.3 | 2.7 | 662 | v |

**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）

其中生雞丁為包含16.7%骨頭之採購量

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 1月5日 | 1月6日 | 1月7日 | 1月8日 | 1月9日 |
| 星期 | 一 | 二 | 三 | 四 | 五 |
|  | A1 | A2 | A3 | A4 | A5 |
| 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  黑糯米0.4公斤 | 米10公斤  洋蔥1公斤  絞肉0.6公斤 | 米9公斤 |
| 主  菜 | 地瓜燒肉 | 美味大雞腿 | 酸菜麵腸 | 卡啦雞腿堡 | 磨菇肉絲 |
| 肉丁6公斤  地瓜2公斤 | 大雞腿100支 | 酸菜3公斤  麵腸4公斤 | 雞腿堡100個 | 肉絲6公斤  洋蔥3公斤  蘑菇0.3公斤 |
| 副  菜  一 | 蛋香刈薯 | 鐵板油丁 | 蕃茄炒蛋 | 鮮瓜黑輪 | 彩衣玉米 |
| 刈薯5公斤  蛋1公斤  紅蘿蔔1公斤  蠔油 | 小油丁4.2公斤  筍片0.6公斤  紅蘿蔔0.4公斤  青椒 | 蛋5.5公斤  蕃茄3公斤 | 黑輪2.5公斤  時瓜3公斤 | 玉米粒2.5公斤  馬鈴薯4公斤  蛋0.6公斤  紅蘿蔔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 | 針菇肉絲湯 | 健康瓜湯 | 綠豆湯 | 南瓜濃湯 | 青蔬肉片湯 |
| 肉絲0.6公斤  金針菇0.6公斤  蔬菜2公斤 | 冬瓜5公斤  大骨0.6公斤  紅蘿蔔 | 綠豆2公斤  糖1公斤 | 南瓜2公斤  三色丁1公斤  蛋0.6公斤 | 蔬菜3公斤  肉片0.6公斤 |
| 主食類(份) | 4.9 | 4.5 | 5.7 | 5.2 | 5.4 |
| 蔬菜類(份) | 1.9 | 1.6 | 1.6 | 1.7 | 1.7 |
| 豆魚肉蛋類(份) | 2.3 | 4.3 | 2 | 2.5 | 2.3 |
| 油脂類(份) | 2.6 | 2.5 | 2.3 | 2.7 | 2.4 |
| 熱量(大卡) | 664 | 771 | 696 | 698 | 684 |

**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）

其中生雞丁為包含16.7%骨頭之採購量

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 1月12日 | 1月13日 | 1月14日 | 1月15日 | 1月16日 |
| 星期 | 一 | 二 | 三 | 四 | 五 |
|  | B1 | B2 | B3 | B4 | B5 |
| 主  食 | 糙米飯 | Q米飯 | 小米飯 | 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  小米0.4公斤 | 濕炊粉12公斤  油蔥酥  蝦米 | 米9公斤 |
| 主  菜 | 里肌肉排 | 茄汁雞丁 | 羅漢齋滷 | 恰好肉圓 | 蔥燒雞丁 |
| 里肌肉排100片 | 生雞丁9公斤  洋蔥2公斤  蕃茄醬 | 小麥條1公斤  大白菜7公斤  香菇絲0.1公斤 | 肉圓100個 | 生雞丁9公斤  青蔥0.1公斤 |
| 副  菜  一 | 麻婆豆腐 | 白灼什滷 | 茶葉蛋 | 肉燥肆寶 | 巧燒豆干 |
| 豆腐6公斤  絞肉0.6公斤  三色豆1公斤 | 刈薯5公斤  肉丁0.9公斤  柴魚片 | 蛋100個  茶包 | 高麗菜3公斤  絞肉2公斤  紅蘿蔔1公斤  芹菜0.1公斤 | 豆干4.5公斤  蠔油  白芝麻 |
| 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 | 紫米薏仁湯 | 肉絲羹湯 | 榨菜粉絲湯 |
| 蛋0.6公斤  乾紫菜 | 高麗菜4公斤  鮮菇0.5公斤  大骨0.6公斤 | 紫米0.5公斤  薏仁2公斤  糖1公斤 | 筍絲1公斤  肉絲0.6公斤  蛋0.6公斤  木耳絲  紅蘿蔔 | 榨菜1公斤  粉絲0.4公斤  肉絲0.6公斤 |
| 主食類(份) | 4.5 | 4.5 | 5.7 | 5.5 | 4.5 |
| 蔬菜類(份) | 1.2 | 2 | 1.7 | 1.5 | 1.3 |
| 豆魚肉蛋類(份) | 3 | 2.4 | 1.6 | 1.5 | 3.3 |
| 油脂類(份) | 2.7 | 2.7 | 2.7 | 2.9 | 2.5 |
| 熱量(大卡) | 675 | 651 | 687 | 650 | 691 |

**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）

其中生雞丁為包含16.7%骨頭之採購量

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 1月19日 | 1月20日 | 1月21日 | 1月22日 | 1月23日 |
| 星期 | 一 | 二 | 三 | 四 | 五 |
|  | C1 | C2 | C3 | C4 | C5 |
| 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 | 京都排骨 | 咖哩肉片 | 塔香豆包 | 柳葉魚 | 京醬燒肉 |
| 肉丁3公斤  排骨3公斤  豆薯2公斤 | 肉片6公斤  馬鈴薯2.7公斤  洋蔥2公斤  紅蘿蔔 | 豆包4公斤  九層塔 | 柳葉魚200隻 | 肉角6公斤  山藥2公斤  甜麵醬 |
| 副  菜  一 | 芹香小炒 | 豆瓣油丁 | 銀蘿麵腸 | 金玉肉末 | 鮮肉匯蔬 |
| 豆干片3.6公斤  紅蘿蔔1公斤  芹菜2公斤 | 小油丁4.5公斤  豆瓣醬 | 白蘿蔔4公斤  麵腸2公斤 | 絞肉0.6公斤  玉米4公斤  紅蘿蔔2公斤 | 肉片1.2公斤  時蔬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 |
| 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 | 青菜小魚湯 | 紅豆雙喜湯 | 古早味鹹粥 | 美味瓜湯 |
| 四神1公斤  肉角0.6公斤 | 蔬菜3公斤  小魚乾  薑絲 | 紅豆1公斤  小米1公斤  糖1公斤 | 米8公斤  絞肉0.6公斤  芹菜  香菇絲 | 冬瓜5公斤  大骨0.6公斤 |
| 主食類(份) | 5 | 4.8 | 6.7 | 5.6 | 4.7 |
| 蔬菜類(份) | 1.8 | 1.6 | 1 | 1.2 | 1.7 |
| 豆魚肉蛋類(份) | 2.4 | 3.1 | 1 | 2.4 | 2.6 |
| 油脂類(份) | 2.4 | 2.4 | 2.6 | 2.8 | 2.5 |
| 熱量(大卡) | 666 | 699 | 690 | 711 | 663 |

**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）

其中生雞丁為包含16.7%骨頭之採購量

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 1月26日 | 1月27日 |  |  |  |
| 星期 | 一 | 二 |  |  |  |
|  | D1 | D2 |  |  |  |
| 主  食 | 糙米飯 | Q米飯 |  |  |  |
| 9公斤  糙米0.4公斤 | 米9公斤 |  |  |  |
| 主  菜 | 香菇肉燥 | 美味魚排 |  |  |  |
| 絞肉6公斤  時瓜1公斤  香菇丁0.1公斤 | 魚排100片 |  |  |  |
| 副  菜  一 | 螞蟻上樹 | 西滷菜 |  |  |  |
| 冬粉1.6公斤  絞肉0.6公斤  高麗菜2公斤  紅蘿蔔  木耳絲 | 白菜5公斤  肉絲0.6公斤  紅蘿蔔1公斤  木耳0.1公斤  雪蓮子0.4公斤 |  |  |  |
| 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 |  |  |  |
| 湯  品  類 | 蕃茄鮮蔬大骨湯 | 鮮蕈菇湯 |  |  |  |
| 蔬菜1公斤  蕃茄1公斤  大骨0.6公斤 | 圓蒲4公斤  鮮菇0.5公斤  大骨0.6公斤 |  |  |  |
| 主食類(份) | 5.3 | 4.7 |  |  |  |
| 蔬菜類(份) | 1.6 | 2.2 |  |  |  |
| 豆魚肉蛋類(份) | 2.3 | 2.3 |  |  |  |
| 油脂類(份) | 2.5 | 2.7 |  |  |  |
| 熱量(大卡) | 679 | 662 |  |  |  |