103學年度01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 |
| 5 | 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 | 紫菜柴魚粉絲 | 7.2 | 1.3 | 2.8 | 2.7 | 847 |  |
| 6 | 二 | U2 | Q米飯 | 米 | 美味大雞腿 | 大雞腿\*1 | 香拌海絲 | 海帶絲紅蘿蔔肉絲 | 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 |
| 7 | 三 | U3 | 糙米飯 | 米 糙米 | 腐皮什錦 | 乾腐皮蔬菜紅蘿蔔 | 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 | 糖麥片黑糯米 | 7.3 | 1.6 | 1.1 | 2.6 | 752 |  |
| 8 | 四 | U4 | 大亨堡特餐 | 大亨堡\*1 | 熱狗 | 熱狗\*2 | 洋芋絞肉 | 絞肉洋蔥馬鈴薯 | 田園三絲 | 粉絲芹菜肉絲紅蘿蔔 | 時蔬 | 皮蛋瘦肉粥 | 米絞肉皮蛋蛋 | 6.6 | 1.2 | 3.1 | 2.5 | 816 |  |
| 9 | 五 | U5 | 晶米飯 | 米 | 豆醬燒雞 | 生雞丁蔬菜粗豆醬 | 椒香乾片 | 豆干片青紅椒 | 醇燒蘿滷 | 白蘿蔔肉片 | 時蔬 | 針蕈番茄湯 | 金針菇番茄大骨 | 5.5 | 1.9 | 3.5 | 2.7 | 797 | V |
| 12 | 一 | A1 | 糙米飯 | 米 糙米 | 地瓜燒肉 | 地瓜肉丁 | 蛋香刈薯 | 刈薯蛋紅蘿蔔 | 粉絲煲 | 冬粉絞肉 | 時蔬 | 針菇肉絲湯 | 金針菇肉絲蔬菜 | 6.7 | 1.9 | 2.5 | 2.6 | 801 |  |
| 13 | 二 | A2 | Q米飯 | 米 | 宮保雞丁 | 生雞丁甜麵醬油花生 | 鐵板油丁 | 小油丁筍片青椒紅蘿蔔 | 玉菜肉絲 | 高麗菜肉絲 | 時蔬 | 健康瓜湯 | 冬瓜大骨紅蘿蔔 | 5.5 | 2.2 | 4.5 | 2.7 | 877 | V |
| 14 | 三 | A3 | 紫米飯 | 米 紫米 | 酸菜麵腸 | 酸菜麵腸 | 番茄炒蛋 | 蛋番茄 | 腐皮銀蘿 | 乾豆角白蘿蔔 | 時蔬 | 綠豆湯 | 綠豆糖 | 6.7 | 2.2 | 2.1 | 2.4 | 790 |  |
| 15 | 四 | A4 | 炒飯特餐 | 米洋蔥絞肉 | 喀拉雞腿堡 | 雞腿堡\*1 | 鮮瓜黑輪 | 黑輪鮮瓜 | 塔香海根 | 海根肉絲九層塔 | 時蔬 | 南瓜濃湯 | 南瓜三色丁蛋 | 6.2 | 2.2 | 2.8 | 2.8 | 805 |  |
| 16 | 五 | A5 | 晶米飯 | 米 | 蘑菇肉絲 | 肉絲蘑菇洋蔥 | 彩衣玉米 | 玉米粒馬鈴薯蛋紅蘿蔔 | 醬拌干片 | 豆干片芹菜 | 時蔬 | 蔬菜肉片湯 | 蔬菜肉片 | 6.4 | 1.8 | 3.4 | 2.4 | 835 | V |
| 19 | 一 | B1 | 糙米飯 | 米 糙米 | 里肌肉排 | 里肌肉排\*1 | 白灼什滷 | 刈薯肉丁柴魚片 | 油燜香筍 | 筍乾梅干菜 | 時蔬 | 紫菜味噌湯 | 味噌乾紫菜 | 5.5 | 1.8 | 3 | 2.8 | 762 |  |
| 20 | 二 | B2 | Q米飯 | 米 | 茄汁肉絲 | 肉絲洋蔥番茄醬 | 麻婆豆腐 | 豆腐絞肉三色豆 | 花枝丸 | 花枝丸\*2 | 時蔬 | 養生菇湯 | 高麗菜鮮菇大骨 | 5.5 | 2 | 3.4 | 2.5 | 783 | V |
| 21 | 三 | B3 | 小米飯 | 米 小米 | 羅漢齋滷 | 白菜小麥條香菇絲 | 瓜仔若 | 麵輪切末 碎瓜 | 可口薯條 | 馬鈴薯 | 時蔬 | 冬瓜薏仁露 | 冬瓜糖磚薏仁糖 | 7.4 | 1.7 | 1.6 | 2.9 | 811 |  |
| 22 | 四 | B4 | 炊粉特餐 | 炊粉油蔥酥 | 恰好肉圓 | 肉圓\*1 | 肉燥肆寶 | 高麗菜紅蘿蔔絞肉芹菜 | 豆包燴炒 | 豆包黃瓜洋蔥 | 時蔬 | 肉絲羹湯 | 筍絲肉絲豆腐木耳絲 | 6.8 | 1.9 | 1.8 | 2.8 | 765 |  |
| 23 | 五 | B5 | 晶米飯 | 米 | 柳葉魚 | 柳葉魚\*2 | 巧燒豆干 | 豆干蠔油白芝麻 | 肉絲瓜條 | 時瓜肉絲 | 時蔬 | 榨菜粉絲湯 | 榨菜肉絲粉絲 | 5.5 | 2 | 3.5 | 2.6 | 795 | V |
| 26 | 一 | C1 | 糙米飯 | 米 糙米 | 京都排骨 | 肉丁排骨豆薯 | 芹香小炒 | 豆干片洋蔥紅蘿蔔 | 鮮菇玉菜 | 鮮菇高麗菜 | 時蔬 | 四神湯 | 四神肉丁 | 6 | 2.1 | 3.3 | 2.4 | 807 |  |
| 27 | 二 | C2 | Q米飯 | 米 | 咖哩絞肉 | 絞肉馬鈴薯洋蔥 | 豆瓣油丁 | 小油丁豆瓣醬 | 肉絲瓜粒 | 時瓜肉絲 | 時蔬 | 青菜小魚湯 | 蔬菜小魚乾薑絲 | 5.8 | 2.2 | 3.2 | 2.5 | 793 |  |

說明：

1.為符合每月第一周的周二吃大雞腿，故將U2與A2的主菜對調。

2.因豆製品廠商1/19休息，故將B1與B2副菜一對調。

3.因U3的主菜與A3的副菜二食材重複，故將A3副菜二的腐皮調整為乾豆角。

4.因B3與U3的湯品食材重複，故將B3湯品改為冬瓜薏仁露。

5.為符合每周油炸≦2次，故B1里肌肉排與B2花枝丸的烹調方式為油炸。

U**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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | U1 | U2 | U3 | U4 | U5 |
| 主食 | 糙米飯 | Q米飯 | 糙米飯 | 大亨堡特餐 | 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 | 大亨堡100個 | 米11公斤 |
| 主菜 | 咖哩排骨 | 美味大雞腿 | 腐皮什錦 | 熱狗 | 豆醬燒雞 |
| 肉丁3公斤排骨3公斤地瓜3公斤紅蘿蔔咖哩粉 | 大雞腿100支 | 乾腐皮0.1公斤蔬菜5公斤紅蘿蔔 | 熱狗200個 | 生雞丁9公斤蔬菜2公斤粗豆醬 |
| 副菜一 | 馬蹄條 | 香拌海絲 | 鹽水煮蛋 | 洋芋絞肉 | 椒香乾片 |
| 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 | 馬鈴薯5.4公斤絞肉1.2公斤洋蔥3公斤 | 豆乾片4.5公斤青紅椒0.4公斤 |
| 副菜二 | 豆腐煲 | 翠玉雙味 | 三色酡仁 | 田園三絲 | 醇燒蘿滷 |
| 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 | 粉絲1公斤芹菜1公斤肉絲0.6公斤紅蘿蔔 | 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 |
| 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 | 紫菜柴魚湯 | 豚骨瓜湯 | 紫米麥片湯 | 皮蛋瘦肉粥 | 珍蕈蕃茄湯 |
| 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 | 米8公斤絞肉0.6公斤蛋0.6公斤皮蛋 | 蕃茄1公斤金針菇0.3公斤大骨0.6公斤 |
| 主食類(份) | 7.2 | 5.5 | 7.3 | 6.6 | 5.5 |
| 蔬菜類(份) | 1.3 | 2.7 | 1.6 | 1.4 | 1.9 |
| 豆魚肉蛋類(份) | 2.8 | 2.5 | 1.1 | 2.9 | 3.5 |
| 油脂類(份) | 2.7 | 2.9 | 2.6 | 2.5 | 2.7 |
| 熱量(大卡) | 847 | 751 | 752 | 807 | 797 |

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 | 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 | 宮保雞丁 | 酸菜麵腸 | 卡啦雞腿堡 | 磨菇肉絲 |
| 肉丁6公斤地瓜2公斤 | 生雞丁9公斤甜麵醬油花生 | 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公斤鮮瓜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 | 塔香海根 | 腐皮銀蘿 | 玉菜肉絲 | 醬拌干片 |
| 冬粉1.6公斤絞肉0.6公斤 | 海根6公斤肉絲0.6公斤九層塔 | 乾豆角0.1公斤白蘿蔔6公斤 | 高麗菜5公斤肉絲0.6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 | 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 | 蔬菜肉片湯 |
| 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 |

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 | 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 | 茄汁肉絲 | 羅漢齋滷 | 恰好肉圓 | 柳葉魚 |
| 里肌肉排100片 | 肉絲6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 | 柳葉魚\*2 |
| 副菜一 | 白灼什滷 | 麻婆豆腐 | 瓜仔若 | 肉燥肆寶 | 巧燒豆干 |
| 刈薯5公斤肉丁0.9公斤柴魚片 | 豆腐6公斤絞肉0.6公斤三色豆1公斤 | 麵輪切末1.1公斤花瓜3公斤 | 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公斤梅乾菜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 | 冬瓜薏仁露 | 肉絲羹湯 | 榨菜粉絲湯 |
| 蛋0.6公斤味噌1公斤 | 高麗菜4公斤鮮菇0.5公斤大骨0.6公斤 | 冬瓜糖磚1公斤薏仁2公斤糖1公斤 | 筍絲1公斤肉絲0.6公斤豆腐2公斤木耳絲紅蘿蔔 | 肉絲0.6公斤榨菜1公斤粉絲0.4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 |

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 |  |  |  |
| 主食 | 糙米飯 | Q米飯 |  |  |  |
| 米11公斤糙米0.4公斤 | 米11公斤 |  |  |  |
| 主菜 | 京都排骨 | 咖哩絞肉 |  |  |  |
| 肉丁3公斤排骨3公斤豆薯2公斤 | 絞肉6公斤馬鈴薯3公斤洋蔥1公斤紅蘿蔔 |  |  |  |
| 副菜一 | 芹香小炒 | 豆瓣油丁 |  |  |  |
| 豆干片3.6公斤洋蔥2公斤芹菜1公斤 | 小油丁4.5公斤豆瓣醬 |  |  |  |
| 副菜二 | 鮮菇玉菜 | 肉絲瓜粒 |  |  |  |
| 高麗菜5公斤鮮菇1公斤 | 時瓜6.5公斤肉絲0.6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 | 四神湯 | 青菜小魚湯 |  |  |  |
| 四神1公斤肉角0.6公斤 | 青菜3公斤小魚乾薑絲 |  |  |  |
| 主食類(份) | 6 | 5.8 |  |  |  |
| 蔬菜類(份) | 2.1 | 2.2 |  |  |  |
| 豆魚肉蛋類(份) | 3.3 | 3.2 |  |  |  |
| 油脂類(份) | 2.4 | 2.5 |  |  |  |
| 熱量(大卡) | 807 | 793 |  |  |  |

103學年度01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 |
| 5 | 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 | 紫菜柴魚粉絲 | 6.2 | 1.2 | 2.1 | 2.6 | 721 |  |
| 6 | 二 | U2 | Q米飯 | 米 | 美味大雞腿 | 大雞腿\*1 | 香拌海絲 | 海帶絲紅蘿蔔肉絲 | 時蔬 | 豚骨瓜湯 | 時瓜大骨 | 4.5 | 2.1 | 2.4 | 2.9 | 662 | V |
| 7 | 三 | U3 | 糙米飯 | 米 糙米 | 腐皮什錦 | 乾腐皮蔬菜紅蘿蔔 | 水煮蛋 | 蛋\*1 | 時蔬 | 紫米麥片湯 | 糖麥片黑糯米 | 5.7 | 1.5 | 1.1 | 3 | 659 |  |
| 8 | 四 | U4 | 大亨堡特餐 | 大亨堡\*1 | 熱狗 | 熱狗\*2 | 洋芋絞肉 | 絞肉洋蔥馬鈴薯 | 時蔬 | 皮蛋瘦肉粥 | 米絞肉皮蛋蛋 | 5.6 | 1.3 | 2.8 | 2.3 | 715 |  |
| 9 | 五 | U5 | 晶米飯 | 米 | 豆醬燒雞 | 生雞丁蔬菜粗豆醬 | 椒香乾片 | 豆干片青紅椒 | 時蔬 | 針蕈番茄湯 | 金針菇番茄大骨 | 4.5 | 1.4 | 3.3 | 2.5 | 693 | V |
| 12 | 一 | A1 | 糙米飯 | 米 糙米 | 地瓜燒肉 | 地瓜肉丁 | 蛋香刈薯 | 刈薯蛋紅蘿蔔 | 時蔬 | 針菇肉絲湯 | 金針菇肉絲蔬菜 | 4.9 | 1.9 | 2.3 | 2.6 | 664 |  |
| 13 | 二 | A2 | Q米飯 | 米 | 宮保雞丁 | 生雞丁甜麵醬油花生 | 鐵板油丁 | 小油丁筍片青椒紅蘿蔔 | 時蔬 | 健康瓜湯 | 冬瓜大骨紅蘿蔔 | 4.5 | 1.6 | 4.3 | 2.5 | 771 | V |
| 14 | 三 | A3 | 紫米飯 | 米 紫米 | 酸菜麵腸 | 酸菜麵腸 | 番茄炒蛋 | 蛋番茄 | 時蔬 | 綠豆湯 | 綠豆糖 | 5.7 | 1.6 | 2 | 2.3 | 696 |  |
| 15 | 四 | A4 | 炒飯特餐 | 米洋蔥絞肉 | 喀拉雞腿堡 | 雞腿堡\*1 | 鮮瓜黑輪 | 黑輪鮮瓜 | 時蔬 | 南瓜濃湯 | 南瓜三色丁蛋 | 5.2 | 1.7 | 2.6 | 2.7 | 706 |  |
| 16 | 五 | A5 | 晶米飯 | 米 | 蘑菇肉絲 | 肉絲蘑菇洋蔥 | 彩衣玉米 | 玉米粒馬鈴薯蛋紅蘿蔔 | 時蔬 | 蔬菜肉片湯 | 蔬菜肉片 | 5.4 | 1.7 | 2.3 | 2.4 | 684 | V |
| 19 | 一 | B1 | 糙米飯 | 米 糙米 | 里肌肉排 | 里肌肉排\*1 | 白灼什滷 | 刈薯肉丁柴魚片 | 時蔬 | 紫菜味噌湯 | 味噌乾紫菜 | 4.5 | 1.2 | 3 | 2.7 | 675 |  |
| 20 | 二 | B2 | Q米飯 | 米 | 茄汁肉絲 | 肉絲洋蔥番茄醬 | 麻婆豆腐 | 豆腐絞肉三色豆 | 時蔬 | 養生菇湯 | 高麗菜鮮菇大骨 | 4.5 | 2 | 2.4 | 2.7 | 651 | V |
| 21 | 三 | B3 | 小米飯 | 米 小米 | 羅漢齋滷 | 白菜小麥條香菇絲 | 瓜仔若 | 麵輪切碎 碎瓜 | 時蔬 | 冬瓜薏仁露 | 冬瓜糖磚薏仁糖 | 5.7 | 1.7 | 1.6 | 2.7 | 687 |  |
| 22 | 四 | B4 | 炊粉特餐 | 炊粉油蔥酥 | 恰好肉圓 | 肉圓\*1 | 肉燥肆寶 | 高麗菜紅蘿蔔絞肉芹菜 | 時蔬 | 肉絲羹湯 | 筍絲肉絲豆腐木耳絲 | 5.5 | 1.5 | 1.8 | 2.7 | 663 |  |
| 23 | 五 | B5 | 晶米飯 | 米 | 柳葉魚 | 柳葉魚\*2 | 巧燒豆干 | 豆干蠔油白芝麻 | 時蔬 | 榨菜粉絲湯 | 榨菜肉絲粉絲 | 4.5 | 1.3 | 3.3 | 2.5 | 691 | V |
| 26 | 一 | C1 | 糙米飯 | 米 糙米 | 京都排骨 | 肉丁排骨豆薯 | 芹香小炒 | 豆干片洋蔥紅蘿蔔 | 時蔬 | 四神湯 | 四神肉丁 | 5 | 1.8 | 2.4 | 2.4 | 666 |  |
| 27 | 二 | C2 | Q米飯 | 米 | 咖哩絞肉 | 絞肉馬鈴薯洋蔥 | 豆瓣油丁 | 小油丁豆瓣醬 | 時蔬 | 青菜小魚湯 | 蔬菜小魚乾薑絲 | 4.8 | 1.6 | 3.1 | 2.4 | 699 | V |

說明：

1.為符合每月第一周的周二吃大雞腿，故將U2與A2的主菜對調。

2.因豆製品廠商1/19休息，故將B1與B2副菜一對調。

3.因B3與U3的湯品食材重複，故將B3湯品改為冬瓜薏仁露。

U**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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | U1 | U2 | U3 | U4 | U5 |
| 主食 | 糙米飯 | Q米飯 | 糙米飯 | 大亨堡特餐 | 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 | 大亨堡100個 | 米9公斤 |
| 主菜 | 咖哩排骨 | 美味大雞腿 | 腐皮什錦 | 熱狗 | 豆醬燒雞 |
| 肉丁3公斤排骨3公斤地瓜3公斤紅蘿蔔咖哩粉 | 大雞腿100支 | 乾腐皮0.1公斤蔬菜5公斤紅蘿蔔 | 熱狗200個 | 生雞丁9公斤蔬菜2公斤粗豆醬 |
| 副菜一 | 馬蹄條 | 香拌海絲 | 鹽水煮蛋 | 洋芋絞肉 | 椒香乾片 |
| 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 | 馬鈴薯5.4公斤絞肉1.2公斤洋蔥3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 |
| 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 | 紫菜柴魚湯 | 豚骨瓜湯 | 紫米麥片湯 | 皮蛋瘦肉粥 | 珍蕈蕃茄湯 |
| 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 | 米7公斤絞肉0.6公斤蛋0.6公斤皮蛋 | 蕃茄1公斤金針菇0.3公斤大骨0.6公斤 |
| 主食類(份) | 6.2 | 4.5 | 5.7 | 5.6 | 4.5 |
| 蔬菜類(份) | 1.2 | 2.1 | 1.5 | 1.3 | 1.4 |
| 豆魚肉蛋類(份) | 2.1 | 2.4 | 1.1 | 2.7 | 3.3 |
| 油脂類(份) | 2.6 | 2.9 | 3 | 2.3 | 2.5 |
| 熱量(大卡) | 721 | 662 | 659 | 713 | 693 |

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 | 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 | 宮保雞丁 | 酸菜麵腸 | 卡啦雞腿堡 | 磨菇肉絲 |
| 肉丁6公斤地瓜2公斤 | 生雞丁9公斤甜麵醬油花生 | 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公斤鮮瓜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 | 蔬菜肉片湯 |
| 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 |

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 | 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 | 茄汁肉絲 | 羅漢齋滷 | 恰好肉圓 | 柳葉魚 |
| 里肌肉排100片 | 肉絲6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 | 柳葉魚\*2 |
| 副菜一 | 白灼什滷 | 麻婆豆腐 | 瓜仔若 | 肉燥肆寶 | 巧燒豆干 |
| 刈薯5公斤肉丁0.9公斤柴魚片 | 豆腐6公斤絞肉0.6公斤三色豆1公斤 | 麵輪切末1.1公斤花瓜3公斤 | 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 | 冬瓜薏仁露 | 肉絲羹湯 | 榨菜粉絲湯 |
| 蛋0.6公斤味噌1公斤 | 高麗菜4公斤鮮菇0.5公斤大骨0.6公斤 | 冬瓜糖磚1公斤薏仁2公斤糖1公斤 | 筍絲1公斤肉絲0.6公斤豆腐2公斤木耳絲紅蘿蔔 | 肉絲0.6公斤榨菜1公斤粉絲0.4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 |

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 |  |  |  |
| 主食 | 糙米飯 | Q米飯 |  |  |  |
| 米9公斤糙米0.4公斤 | 米9公斤 |  |  |  |
| 主菜 | 京都排骨 | 咖哩絞肉 |  |  |  |
| 肉丁3公斤排骨3公斤豆薯2公斤 | 絞肉6公斤馬鈴薯3公斤洋蔥1公斤紅蘿蔔 |  |  |  |
| 副菜一 | 芹香小炒 | 豆瓣油丁 |  |  |  |
| 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 |  |  |  |
| 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 | 四神湯 | 青菜小魚湯 |  |  |  |
| 四神1公斤肉角0.6公斤 | 青菜3公斤小魚乾薑絲 |  |  |  |
| 主食類(份) | 5 | 4.8 |  |  |  |
| 蔬菜類(份) | 1.8 | 1.6 |  |  |  |
| 豆魚肉蛋類(份) | 2.4 | 3.1 |  |  |  |
| 油脂類(份) | 2.4 | 2.4 |  |  |  |
| 熱量(大卡) | 666 | 699 |  |  |  |