**103學年度國民中學2月葷食菜單(香又香)**

電話：03-8228111 傳真：03-8235122 地址：花蓮縣美工路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 | 豆魚肉蛋 | 蔬菜 | 油脂堅果種子 | 熱量 | 附餐 |
| **23** | **一** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **24** | **二** | **E1** | 白米飯 | 米 | 茄汁肉絲 | 肉絲 蕃茄 洋蔥 | 羅勒海茸 | 海茸 肉絲 九層塔 | 金珠翠玉 | 玉米粒 青豆仁 紅蘿蔔 絞肉 | 時蔬 | 冬菜金絲湯 | 紅麵線 白菜 冬菜 | 6.1 | 1.8 | 3 | 2.5 | 790 |  |
| **25** | **三** | **E3** | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 羅漢齋滷 | 大白菜 小麥條 乾香菇 紅蘿蔔 蒜 | 豆醬蔬燥 | 麵腸 刈薯 紅蘿蔔 薑 | 豆乾滋香 | 豆干 美芹 紅蘿蔔 | 時蔬 | 冬瓜麥仁湯 | 麥仁 冬瓜糖磚 糖 | 6.9 | 1.7 | 2 | 2.4 | 784 |  |
| **26** | **四** | **E4** | 刈包特餐 | 刈包\*1 | 酸菜肉片 | 肉片 酸菜 | 芹香肉絲 | 肉絲 芹菜 蒜 紅蘿蔔 | 薯餅 | 薯餅\*2 | 時蔬 | 米粉羹 | 濕炊粉 筍絲 絞肉 紅蘿蔔 木耳絲 | 6.5 | 2 | 2.4 | 2.8 | 791 | v |
| **27** | **五** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

一、因應禽流感疫情，暫停雞肉、蛋類食材供應，做下列調整：

(1) 2/24 原訂循環別E2主菜為宮保雞丁，為避免使用雞肉，將E1菜色調整到2/24供應，其中副菜一飄香油腐調整為羅勒海茸，副菜二金珠翠玉增加食材絞肉

(2) 2/25 E3原主菜翡翠蒸/炒蛋調整為羅漢齋滷

(3) 2/26 E4湯品米粉羹取消食材蛋

(4) 3/3 F2原主菜蔥爆雞丁調整為蔥爆肉片、原副菜二蛋花瓜粒調整為香菇瓜粒

(5) 3/4 F3原副菜一五香滷蛋調整為五香豆包

(6) 3/5 F4原主菜無骨香雞排調整為花枝排、湯品大滷湯食材取消蛋增加蔬菜

(7) 3/10 G2原主菜美味大雞腿調整為紅燒排骨

(8) 3/11 G3原副菜一木須炒蛋調整為木須炒筍

(9) 3/12 G4原主菜秧盆雞丁調整為沙茶肉片

(10) 3/13 G5原湯品紫菜蛋花湯調整為紫菜柴魚湯

二、3/17 H2原主菜五香雞翅調整為美味大雞腿

三、3/24 I2原副菜一春捲因與3/6副菜一春捲重複，調整為福州丸

四、3/27 I5原副菜二醬拌干條因與3/13副菜二芹香小炒重複，調整為毛豆干丁

五、3/30 J1原主菜黑椒肉片因與3/9主菜黑椒豬柳口味相近，調整為洋菇肉片

**103學年度國民中學3月葷食菜單(香又香)**

電話：03-8228111 傳真：03-8235122 地址：花蓮縣美工路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 | 豆魚肉蛋 | 蔬菜 | 油脂堅果種子 | 熱量 | 附餐 |
| **2** | **一** | **F1** | 糙米飯 | 米 糙米 | 筍干燒肉 | 肉丁 筍干 蒜 | 銀芽肉絲 | 肉絲 豆芽 紅蘿蔔 韭菜 | 芹香粉絲 | 冬粉 絞肉 紅蘿蔔 芹菜 | 時蔬 | 青蔬肉片湯 | 青蔬 肉片 | 6.2 | 2.1 | 2.4 | 2.7 | 769 |  |
| **3** | **二** | **F2** | Q米飯 | 米 | 蔥爆肉片 | 肉片 洋蔥 | 家常豆腐 | 豆腐 絞肉 紅蘿蔔 | 香菇瓜粒 | 鮮瓜 乾香菇 | 時蔬 | 番茄肉絲湯 | 番茄 肉絲 蔬菜 | 5.7 | 1.9 | 3.3 | 2.6 | 791 | v |
| **4** | **三** | **F3** | 芝麻飯 | 米 黑芝麻 | 南洋咖哩 | 百頁 洋蔥 紅蘿蔔 南瓜 | 五香豆包 | 豆包 | 關東蔬煮 | 白蘿蔔 海帶結 紅蘿蔔 | 時蔬 | 綠豆麥片湯 | 綠豆 麥片 糖 | 6.7 | 1.6 | 2.5 | 2.4 | 805 |  |
| **5** | **四** | **F4** | 麵食特餐 | 熟麵條 | 花枝排 | 花枝排\*1 | 醡醬佐干 | 豆干丁 絞肉 毛豆 紅蘿蔔 蒜 | 包餡包子 | 包子\*1 | 時蔬 | 大滷湯 | 筍絲 木耳絲 紅蘿蔔 蔬菜 | 6 | 1.8 | 3.7 | 2.8 | 847 |  |
| **6** | **五** | **F5** | 晶米飯 | 米 | 蒜香絞肉 | 絞肉 蒜 紅蘿蔔 | 春捲 | 春捲\*1 | 鮮菇燴崧 | 白菜 鮮菇 | 時蔬 | 味噌湯 | 海芽 味噌 柴魚片 | 6.5 | 1.9 | 2.6 | 2.8 | 803 | v |
| **9** | **一** | **G1** | 糙米飯 | 米 糙米 | 黑椒豬柳 | 豬柳 洋蔥 紅蘿蔔 黑胡椒粒 | 金珠翠玉 | 玉米粒 馬鈴薯 青豆仁 | 螞蟻上樹 | 冬粉 絞肉 高麗菜 木耳絲 | 時蔬 | 蔬菜肉絲湯 | 蔬菜 肉絲 | 7 | 1.7 | 2.5 | 2.6 | 816 |  |
| **10** | **二** | **G2** | Q米飯 | 米 | 紅燒排骨 | 肉丁 排骨丁 紅蘿蔔 蒜 | 高昇豆腐 | 豆腐 絞肉 紅蘿蔔 | 香燒海根 | 海根 肉絲 | 時蔬 | 健康瓜湯 | 時瓜 大骨 | 5.5 | 2.1 | 4.3 | 2.6 | 869 | v |
| **11** | **三** | **G3** | 麥仁飯 | 米 麥仁 | 香積雪蓮 | 麵腸 時瓜 雪蓮子 蒜 | 木須炒筍 | 筍絲 紅蘿蔔 木耳絲 | 芋丸 | 芋丸\*2 | 時蔬 | 滑嫩仙草湯 | 仙草 糖 | 6.7 | 1.7 | 2 | 2.8 | 788 |  |
| **12** | **四** | **G4** | 炒飯特餐 | 米 洋蔥 絞肉 | 沙茶肉片 | 肉片 洋蔥 沙茶醬 | 銀蘿肉丁 | 白蘿蔔 肉丁 紅蘿蔔 | 田園燉菜 | 綜合菇 綠蔬 馬鈴薯 | 時蔬 | 針菇羹湯 | 肉絲 金針菇 高麗菜 | 6.2 | 2.3 | 2.7 | 2.7 | 795 |  |
| **13** | **五** | **G5** | 晶米飯 | 米 | 酥脆蝦排 | 蝦排\*1 | 元氣咖哩 | 地瓜 洋蔥 紅蘿蔔 | 芹香小炒 | 豆干 芹菜 | 時蔬 | 紫菜柴魚湯 | 乾紫菜 柴魚片 | 6.4 | 1.5 | 3.2 | 2.8 | 831 | v |
| **16** | **一** | **H1** | 糙米飯 | 米 糙米 | 魚香肉片 | 肉片 紅蘿蔔 洋蔥 | 馬蹄條 | 馬蹄條\*1 | 肉絲海茸 | 海茸 肉絲 九層塔 | 時蔬 | 鮮蕈菇湯 | 高麗菜 鮮菇 大骨 | 7 | 1.6 | 2.2 | 2.7 | 797 |  |
| **17** | **二** | **H2** | Q米飯 | 米 | 美味大雞腿 | 骨腿\*1 | 筑前塊煮 | 黃瓜 小肉片 紅蘿蔔 | 蜜汁豆干 | 豆干 | 時蔬 | 蕃茄蛋花湯 | 蔬菜 番茄 蛋 | 5.5 | 1.7 | 3.4 | 2.6 | 780 | v |
| **18** | **三** | **H3** | 小米飯 | 米 小米 | 銀蘿麩滷 | 白蘿蔔 烤麩 紅蘿蔔 | 茶葉蛋 | 蛋 滷包 | 薑絲南瓜 | 南瓜 薑 | 時蔬 | 綠豆湯 | 綠豆 糖 | 6.7 | 2.1 | 1.8 | 2.5 | 770 |  |
| **19** | **四** | **H4** | 蔥花卷特餐 | 蔥花卷\*1 | 香雞堡 | 香雞堡\*1 | 金玉肉末 | 絞肉 玉米 紅蘿蔔 蒜 | 甘煮稻荷 | 小油丁 | 時蔬 | 台式鹹粥 | 米 絞肉 乾香菇 紅蘿蔔 油蔥酥 | 6.6 | 1.2 | 3.5 | 2.7 | 825 |  |
| **20** | **五** | **H5** | 晶米飯 | 米 | 香菇肉燥 | 絞肉 時瓜 乾香菇 蒜 | 和風脆炒 | 刈薯 蛋 紅蘿蔔 柴魚片 | 鮮肉燴蔬 | 肉片 蔬菜 | 時蔬 | 海芽粉絲湯 | 海帶芽 冬粉 味噌 | 6 | 2.2 | 2.8 | 2.7 | 787 | v |
| **23** | **一** | **I1** | 糙米飯 | 米 糙米 | 滑嫩豬排 | 里肌肉排\*1 | 參鮮豆腐 | 豆腐 絞肉 芹菜 乾香菇 | 榨菜肉絲 | 榨菜絲 肉絲 紅蘿蔔 | 時蔬 | 鮮味瓜湯 | 時瓜 大骨 薑 | 5.5 | 2.1 | 3.2 | 2.9 | 789 |  |
| **24** | **二** | **I2** | Q米飯 | 米 | 宮保雞丁 | 雞丁 蔬菜 紅蘿蔔 油花生 | 福州丸 | 福州丸\*1 | 彩頭拌炒 | 白蘿蔔 肉絲 | 時蔬 | 紫菜小魚湯 | 紫菜 小魚乾 薑 | 6.5 | 1.6 | 2.3 | 2.8 | 774 | v |
| **25** | **三** | **I3** | 紫米飯 | 米 紫米 | 原味蒸蛋 | 蛋 | 腐皮銀芽 | 腐皮 豆芽 紅蘿蔔 韭菜 蒜 | 菇嚕玉菜 | 什錦菇 高麗菜 麵丸 | 時蔬 | 枸杞銀耳湯 | 白木耳 麥仁 枸杞 糖 | 6.7 | 2 | 1.7 | 2.6 | 765 |  |
| **26** | **四** | **I4** | 義式特餐 | 濕麵條 | 麥克雞塊 | 麥克雞塊\*3 | 美式肉醬 | 洋蔥 絞肉 番茄 蕃茄醬 | 小餐包 | 小餐包\*1 | 時蔬 | 玉米濃湯 | 玉米粒 紅蘿蔔 蛋 濃湯粉 | 7.4 | 1.8 | 2.5 | 2.7 | 850 |  |
| **27** | **五** | **I5** | 晶米飯 | 米 | 咖哩排骨 | 肉丁 排骨 馬鈴薯 洋蔥 紅蘿蔔 | 西滷菜 | 白菜 蛋酥 紅蘿蔔 木耳絲 | 毛豆干丁 | 豆干丁 毛豆仁 | 時蔬 | 養生菇湯 | 刈薯 金針菇 大骨 紅蘿蔔 | 5.8 | 1.8 | 3.4 | 2.5 | 798 | v |
| **30** | **一** | **J1** | 糙米飯 | 米 糙米 | 洋菇肉片 | 肉片 洋蔥 紅蘿蔔 洋菇片 | 鐵板油腐 | 油豆腐 青椒 紅蘿蔔 | 筍丁絞肉 | 筍丁 絞肉 | 時蔬 | 四神湯 | 四神 肉丁 | 6 | 1.9 | 3.4 | 2.7 | 823 |  |
| **31** | **二** | **J2** | Q米飯 | 米 | 蔥燒雞丁 | 雞丁 蔥 | 粉絲煲 | 冬粉 絞肉 蔬菜 紅蘿蔔 九層塔 | 佳香拌炒 | 時瓜 肉片 | 時蔬 | 刈薯蛋花湯 | 刈薯 蛋 | 6.3 | 2.2 | 2.5 | 2.6 | 781 | 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）

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期 |  | 2月24日 | 2月25日 | 2月26日 |  |
| 星期 | 一 | 二 | 三 | 四 | 五 |
|  |  | E1 | E3 | E4 |  |
| 主  食 |  | 白米飯 | 燕麥飯 | 刈包特餐 |  |
|  | 米11公斤 | 米11公斤  燕麥0.4公斤 | 刈包100個 |  |
| 主  菜 |  | 茄汁肉絲 | 羅漢齋滷 | 酸菜肉片 |  |
|  | 肉絲6公斤  蕃茄1公斤  洋蔥0.5公斤 | 小麥條1公斤  大白菜7公斤  乾香菇10公克  紅蘿蔔0.5公斤  蒜10公克 | 肉片6公斤  酸菜3公斤 |  |
| 副  菜  一 |  | 羅勒海茸 | 豆醬蔬燥 | 芹香肉絲 |  |
|  | 海茸5公斤  肉絲0.6公斤  九層塔10公克 | 麵腸末4公斤  刈薯丁2公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑10公克  粗豆醬 | 肉絲0.5公斤  芹菜4公斤  蒜10公克  紅蘿蔔1公斤 |  |
| 副  菜  二 |  | 金珠翠玉 | 豆乾滋香 | 薯餅 |  |
|  | 玉米粒4公斤  青豆仁0.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  絞肉0.6公斤 | 小豆干4.5公斤  美芹1公斤  紅蘿蔔0.5公斤 | 薯餅200個 |  |
| 季  節  時  蔬 |  | 季節時蔬 | 季節時蔬 | 季節時蔬 |  |
|  | 時蔬10公斤 | 時蔬10公斤  辛香料 | 時蔬10公斤  辛香料 |  |
| 湯  品  類 |  | 冬菜金絲湯 | 冬瓜麥仁湯 | 米粉羹 |  |
|  | 紅麵線0.5公斤  白菜2公斤  冬菜10公克 | 麥仁2公斤  冬瓜糖磚1公斤  糖 | 濕炊粉12公斤  筍絲1公斤  絞肉0.6公斤  紅蘿蔔1公斤  太白粉0.1公斤  木耳絲10公克 |  |
| 主食類(份) |  | 6.1 | 6.9 | 6.5 |  |
| 蔬菜類(份) |  | 1.8 | 1.7 | 2 |  |
| 豆魚肉蛋類(份) |  | 3 | 2 | 2.4 |  |
| 油脂類(份) |  | 2.5 | 2.4 | 2.8 |  |
| 熱量(大卡) |  | 790 | 784 | 791 |  |

**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 | 3月2日 | 3月3日 | 3月4日 | 3月5日 | 3月6日 |
| 星期 | 一 | 二 | 三 | 四 | 五 |
|  | F1 | F2 | F3 | F4 | F5 |
| 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10公克 | 熟麵條18公斤 | 米11公斤 |
| 主  菜 | 筍干燒肉 | 蔥爆肉片 | 南洋咖哩 | 花枝排 | 蒜香絞肉 |
| 肉丁6公斤  筍干2公斤  蒜10公克 | 肉片6公斤  洋蔥3公斤 | 百頁1.3公斤  洋蔥4公斤  紅蘿蔔0.5公斤  南瓜2公斤  咖哩粉 | 花枝排100個 | 絞肉6公斤  蒜0.6公斤  紅蘿蔔0.5公斤 |
| 副  菜  一 | 銀芽肉絲 | 家常豆腐 | 五香豆包 | 醡醬佐干 | 春捲 |
| 肉絲0.6公斤  豆芽5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  韭菜10公克 | 豆腐6公斤  絞肉0.6公斤  紅蘿蔔0.5公斤 | 豆包4公斤 | 豆干丁4.5公斤  絞肉0.6公斤  毛豆0.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  蒜10公克 | 春捲100個 |
| 副  菜  二 | 芹香粉絲 | 香菇瓜粒 | 關東蔬煮 | 包餡包子 | 鮮菇燴崧 |
| 冬粉1.6公斤  絞肉0.6公斤  紅蘿蔔0.5公斤  芹菜0.1公斤 | 鮮瓜5公斤  乾香菇10公克 | 白蘿蔔3公斤  海帶結2公斤  紅蘿蔔0.5公斤 | 包子100個 | 白菜6公斤  鮮菇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 | 時蔬10公斤  辛香料 | 時蔬10公斤  辛香料 |
| 湯  品  類 | 青蔬肉片湯 | 番茄肉絲湯 | 綠豆麥片湯 | 大滷湯 | 味噌湯 |
| 蔬菜3公斤  肉片0.6公斤 | 番茄1公斤  肉絲0.6公斤  蔬菜3公斤 | 綠豆1公斤  麥片1公斤  糖1公斤 | 筍絲1公斤  蔬菜2公斤  木耳絲10公克  紅蘿蔔0.5公斤 | 海芽10公克  味噌1公斤  柴魚片5公克 |
| 主食類(份) | 6.2 | 5.7 | 6.7 | 6 | 6.5 |
| 蔬菜類(份) | 2.1 | 1.9 | 1.6 | 1.8 | 1.9 |
| 豆魚肉蛋類(份) | 2.4 | 3.3 | 2.5 | 3.7 | 2.6 |
| 油脂類(份) | 2.7 | 2.6 | 2.4 | 2.8 | 2.8 |
| 熱量(大卡) | 769 | 791 | 805 | 847 | 803 |

**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 | 3月9日 | 3月10日 | 3月11日 | 3月12日 | 3月13日 |
| 星期 | 一 | 二 | 三 | 四 | 五 |
|  | G1 | G2 | G3 | G4 | G5 |
| 主  食 | 糙米飯 | Q米飯 | 麥仁飯 | 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  麥仁0.4公斤 | 米12公斤  洋蔥1公斤  絞肉1公斤 | 米11公斤 |
| 主  菜 | 黑椒豬柳 | 紅燒排骨 | 香積雪蓮 | 沙茶肉片 | 酥脆蝦排 |
| 豬柳6公斤  洋蔥2公斤  紅蘿蔔0.5公斤  黑胡椒粒 | 肉丁3公斤  排骨丁3公斤  紅蘿蔔0.5公斤  蒜 | 麵腸4公斤  時瓜3公斤  雪蓮子0.3公斤  蒜10公克 | 肉片6公斤  洋蔥2公斤  沙茶醬 | 蝦排100個 |
| 副  菜  一 | 金珠翠玉 | 高昇豆腐 | 木須炒筍 | 銀蘿肉丁 | 元氣咖哩 |
| 玉米粒2公斤  馬鈴薯4公斤  青豆仁0.1公斤 | 豆腐5.6公斤  絞肉0.6公斤  紅蘿蔔0.3公斤 | 筍絲3.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  木耳絲10公克 | 白蘿蔔5公斤  肉丁0.6公斤  紅蘿蔔0.5公斤 | 地瓜6公斤  洋蔥2公斤  紅蘿蔔1公斤  咖哩粉 |
| 副  菜  二 | 螞蟻上樹 | 香燒海根 | 芋丸 | 田園燉菜 | 芹香小炒 |
| 冬粉1.6公斤  絞肉0.6公斤  高麗菜2公斤  木耳絲10公克 | 海根6公斤  肉絲0.6公斤 | 芋丸200個 | 綜合菇0.6公斤  綠蔬2公斤  馬鈴薯2公斤 | 豆干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 | 時蔬10公斤 | 時蔬10公斤 | 時蔬10公斤 | 時蔬10公斤 |
| 湯  品  類 | 蔬菜肉絲湯 | 健康瓜湯 | 滑嫩仙草湯 | 針菇羹湯 | 紫菜柴魚湯 |
| 蔬菜3公斤  肉絲0.6公斤 | 時瓜5公斤  大骨0.6公斤 | 仙草4公斤  糖1公斤  燒仙草  仙草4公斤  糖1公斤  西谷米0.6公斤 | 肉絲0.6公斤  金針菇0.6公斤  高麗菜2公斤 | 乾紫菜10公克  柴魚片5公克 |
| 主食類(份) | 7 | 5.5 | 6.7 | 6.2 | 6.4 |
| 蔬菜類(份) | 1.7 | 2.1 | 1.7 | 2.3 | 1.5 |
| 豆魚肉蛋類(份) | 2.5 | 4.3 | 2 | 2.7 | 3.2 |
| 油脂類(份) | 2.6 | 2.6 | 2.8 | 2.7 | 2.8 |
| 熱量(大卡) | 816 | 869 | 788 | 795 | 831 |

**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 | 3月16日 | 3月17日 | 3月18日 | 3月19日 | 3月20日 |
| 星期 | 一 | 二 | 三 | 四 | 五 |
|  | H1 | H2 | H3 | H4 | H5 |
| 主  食 | 糙米飯 | Q米飯 | 小米飯 | 蔥花卷特餐 | 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 | 蔥花捲100個 | 米11公斤 |
| 主  菜 | 魚香肉片 | 美味大雞腿 | 銀蘿麩滷 | 香雞堡 | 香菇肉燥 |
| 肉片6公斤  紅蘿蔔1公斤  洋蔥1公斤 | 骨腿100支  (150g/支)  薑10公克 | 白蘿蔔5公斤  烤麩2公斤  紅蘿蔔0.5公斤 | 香雞堡100個 | 絞肉6公斤  時瓜2公斤  乾香菇10公克  蒜10公克 |
| 副  菜  一 | 馬蹄條 | 筑前塊煮 | 茶葉蛋 | 金玉肉末 | 和風脆炒 |
| 馬蹄條100個 | 黃瓜5公斤  小肉片0.8公斤  紅蘿蔔0.5公斤 | 蛋100個  紅茶滷包 | 絞肉0.6公斤  玉米4公斤  紅蘿蔔1公斤  蒜10公克 | 刈薯5公斤  蛋0.6公斤  紅蘿蔔0.5公斤  柴魚片5公克 |
| 副  菜  二 | 肉絲海茸 | 蜜汁豆干 | 薑絲南瓜 | 甘煮稻荷 | 鮮肉燴蔬 |
| 海茸6公斤  肉絲0.6公斤  九層塔10公克 | 小豆干4.5公斤  醬汁 | 南瓜6公斤  薑10公克 | 小油丁4.5公斤 | 肉片0.8公斤  蔬菜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 | 時蔬10公斤 | 時蔬10公斤 | 時蔬10公斤 | 時蔬10公斤 |
| 湯  品  類 | 鮮蕈菇湯 | 蕃茄蛋花湯 | 綠豆湯 | 台式鹹粥 | 海芽粉絲湯 |
| 高麗菜4公斤  鮮菇0.5公斤  大骨0.6公斤 | 蔬菜1公斤  蕃茄1公斤  蛋0.6公斤 | 綠豆2公斤  糖1公斤 | 米8公斤  絞肉0.6公斤  乾香菇10公克  紅蘿蔔1公斤  油蔥10公克 | 海帶芽乾10公克  冬粉1公斤  味噌1公斤 |
| 主食類(份) | 7 | 5.5 | 6.7 | 6.6 | 6 |
| 蔬菜類(份) | 1.6 | 1.7 | 2.1 | 1.2 | 2.2 |
| 豆魚肉蛋類(份) | 2.2 | 3.4 | 1.8 | 3.5 | 2.8 |
| 油脂類(份) | 2.7 | 2.6 | 2.5 | 2.7 | 2.7 |
| 熱量(大卡) | 797 | 780 | 770 | 825 | 787 |

**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 | 3月23日 | 3月24日 | 3月25日 | 3月26日 | 3月27日 |
| 星期 | 一 | 二 | 三 | 四 | 五 |
|  | I1 | I2 | I3 | I4 | I5 |
| 主  食 | 糙米飯 | Q米飯 | 紫米飯 | 義式特餐 | 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 | 濕麵條18公斤 | 米11公斤 |
| 主  菜 | 滑嫩豬排 | 宮保雞丁 | 原味蒸蛋 | 麥克雞塊 | 咖哩排骨 |
| 里肌肉排100片 | 生雞丁9公斤  蔬菜0.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  油花生10公克 | 蛋5.5公斤  三色豆炒蛋  蛋5.5公斤  三色豆0.5公斤 | 麥克雞塊300個 | 肉丁3公斤  排骨3公斤  馬鈴薯2.7公斤  洋蔥2公斤  紅蘿蔔0.5公斤 |
| 副  菜  一 | 參鮮豆腐 | 福州丸 | 腐皮銀芽 | 美式肉醬 | 西滷菜 |
| 豆腐6公斤  絞肉0.3公斤  芹菜0.3公斤  乾香菇10公克 | 福州丸100個 | 乾腐皮0.6公斤  豆芽菜5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  韭菜0.1公斤  蒜10公克 | 洋蔥6公斤  絞肉1.5公斤  蕃茄0.3公斤  蕃茄醬 | 白菜5公斤  蛋酥0.6公斤  紅蘿蔔0.5公斤  木耳絲10公克 |
| 副  菜  二 | 榨菜肉絲 | 彩頭拌炒 | 菇嚕玉菜 | 小餐包 | 毛豆干丁 |
| 榨菜絲4.5公斤  肉絲0.6公斤  紅蘿蔔0.5公斤 | 白蘿蔔5公斤  肉絲0.8公斤 | 什錦菇1公斤  高麗菜3公斤  麵丸1公斤 | 小餐包100個 | 豆干丁4.5公斤  毛豆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 | 時蔬10公斤 | 時蔬10公斤 | 時蔬10公斤 | 時蔬10公斤 |
| 湯  品  類 | 鮮味瓜湯 | 紫菜小魚湯 | 枸杞銀耳湯 | 玉米濃湯 | 養生菇湯 |
| 時瓜5公斤  大骨0.6公斤  薑10公克 | 紫菜10公克  小魚乾10公克  薑10公克 | 濕白木耳1公斤  麥仁2公斤  枸杞5公克  糖1公斤 | 玉米粒2.5公斤  紅蘿蔔1公斤  蛋0.6公斤  濃湯粉 | 刈薯4公斤  金針菇0.3公斤  大骨0.6公斤  紅蘿蔔0.5公斤 |
| 主食類(份) | 5.5 | 6.5 | 6.7 | 7.4 | 5.8 |
| 蔬菜類(份) | 2.1 | 1.6 | 2 | 1.8 | 1.8 |
| 豆魚肉蛋類(份) | 3.2 | 2.3 | 1.7 | 2.5 | 3.4 |
| 油脂類(份) | 2.9 | 2.8 | 2.6 | 2.7 | 2.5 |
| 熱量(大卡) | 789 | 774 | 765 | 850 | 798 |

**第六週使用材料** （食材重量以100人份計量，營養分析以個人計量）

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 3月30日 | 3月31日 |  |  |  |
| 星期 | 一 | 二 | 三 | 四 | 五 |
|  | J1 | J2 |  |  |  |
| 主  食 | 糙米飯 | Q米飯 |  |  |  |
| 米11公斤  糙米0.4公斤 | 米11公斤 |  |  |  |
| 主  菜 | 洋菇肉片 | 蔥燒雞丁 |  |  |  |
| 肉片6公斤  洋蔥2公斤  紅蘿蔔0.5公斤  洋菇片10公克 | 生雞丁9公斤  蔥10公克 |  |  |  |
| 副  菜  一 | 鐵板油腐 | 粉絲煲 |  |  |  |
| 油豆腐4.2公斤  青椒1公斤  紅蘿蔔0.5公斤 | 冬粉1.6公斤  絞肉0.6公斤  蔬菜2公斤  紅蘿蔔0.5公斤  九層塔10公克 |  |  |  |
| 副  菜  二 | 筍丁絞肉 | 佳香拌炒 |  |  |  |
| 筍丁6公斤  絞肉0.6公斤 | 時瓜5公斤  肉片0.8公斤 |  |  |  |
| 季  節  時  蔬 | 季節時蔬 | 季節時蔬 |  |  |  |
| 時蔬10公斤 | 時蔬10公斤 |  |  |  |
| 湯  品  類 | 四神湯 | 刈薯蛋花湯 |  |  |  |
| 四神1公斤  肉丁0.6公斤 | 刈薯5公斤  蛋0.6公斤 |  |  |  |
| 主食類(份) | 6 | 6.3 |  |  |  |
| 蔬菜類(份) | 1.9 | 2.2 |  |  |  |
| 豆魚肉蛋類(份) | 3.4 | 2.5 |  |  |  |
| 油脂類(份) | 2.7 | 2.6 |  |  |  |
| 熱量(大卡) | 823 | 781 |  |  |  |

**103學年度國民小學2月葷食菜單(香又香)**

電話：03-8228111 傳真：03-8235122 地址：花蓮縣美工路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 | 豆魚肉蛋 | 蔬菜 | 油脂堅果種子 | 熱量 | 附餐 |
| **23** | **一** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **24** | **二** | **E1** | 白米飯 | 米 | 茄汁肉絲 | 肉絲 蕃茄 洋蔥 | 羅勒海茸 | 海茸 肉絲 九層塔 | 時蔬 | 冬菜金絲湯 | 紅麵線 白菜 冬菜 | 4.7 | 1.5 | 3 | 2.6 | 692 |  |
| **25** | **三** | **E3** | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 羅漢齋滷 | 大白菜 小麥條 乾香菇 紅蘿蔔 蒜 | 豆醬蔬燥 | 麵腸 刈薯 紅蘿蔔 薑 | 時蔬 | 冬瓜麥仁湯 | 麥仁 冬瓜糖磚 糖 | 5.7 | 1.5 | 1.4 | 2.8 | 672 |  |
| **26** | **四** | **E4** | 刈包特餐 | 刈包\*1 | 酸菜肉片 | 肉片 酸菜 | 芹香肉絲 | 肉絲 芹菜 蒜 紅蘿蔔 | 時蔬 | 米粉羹 | 濕炊粉 筍絲 絞肉 紅蘿蔔 木耳絲 | 5.5 | 1.5 | 2.3 | 2.7 | 699 | v |
| **27** | **五** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

一、因應禽流感疫情，暫停雞肉、蛋類食材供應，做下列調整：

(1) 2/24 原訂循環別E2主菜為宮保雞丁，為避免使用雞肉，將E1菜色調整到2/24供應，其中副菜一飄香油腐調整為羅勒海茸

(2) 2/25 E3原主菜翡翠蒸/炒蛋調整為羅漢齋滷

(3) 2/26 E4湯品米粉羹取消食材蛋

(4) 3/3 F2原主菜蔥爆雞丁調整為蔥爆肉片

(5) 3/4 F3原副菜一五香滷蛋調整為五香豆包

(6) 3/5 F4原主菜無骨香雞排調整為花枝排、湯品大滷湯食材取消蛋增加蔬菜

(7) 3/10 G2原主菜美味大雞腿調整為紅燒排骨

(8) 3/11 G3原副菜一木須炒蛋調整為木須炒筍

(9) 3/12 G4原主菜秧盆雞丁調整為沙茶肉片

(10) 3/13 G5原湯品紫菜蛋花湯調整為紫菜柴魚湯

二、3/17 H2原主菜五香雞翅調整為美味大雞腿

三、3/24 I2原副菜一春捲因與3/6副菜一春捲重複，調整為福州丸

四、3/30 J1原主菜黑椒肉片因與3/9主菜黑椒豬柳口味相近，調整為洋菇肉片

**103學年度國民小學3月葷食菜單(香又香)**

電話：03-8228111 傳真：03-8235122 地址：花蓮縣美工路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 | 豆魚肉蛋 | 蔬菜 | 油脂堅果種子 | 熱量 | 附餐 |
| **2** | **一** | **F1** | 糙米飯 | 米 糙米 | 筍干燒肉 | 肉丁 筍干 蒜 | 銀芽肉絲 | 肉絲 豆芽 紅蘿蔔 韭菜 | 時蔬 | 青蔬肉片湯 | 青蔬 肉片 | 4.5 | 2 | 2.4 | 2.7 | 651 |  |
| **3** | **二** | **F2** | Q米飯 | 米 | 蔥爆肉片 | 肉片 洋蔥 | 家常豆腐 | 豆腐 絞肉 紅蘿蔔 | 時蔬 | 番茄肉絲湯 | 番茄 肉絲 蔬菜 | 4.7 | 1.4 | 3.2 | 2.5 | 699 | v |
| **4** | **三** | **F3** | 芝麻飯 | 米 黑芝麻 | 南洋咖哩 | 百頁 洋蔥 紅蘿蔔 南瓜 | 五香豆包 | 豆包 | 時蔬 | 綠豆麥片湯 | 綠豆 麥片 糖 | 5.9 | 1.2 | 2 | 2.4 | 706 |  |
| **5** | **四** | **F4** | 麵食特餐 | 熟麵條 | 花枝排 | 花枝排\*1 | 醡醬佐干 | 豆干丁 絞肉 毛豆 紅蘿蔔 蒜 | 時蔬 | 大滷湯 | 筍絲 木耳絲 紅蘿蔔 蔬菜 | 5 | 1.3 | 3.5 | 2.5 | 739 |  |
| **6** | **五** | **F5** | 晶米飯 | 米 | 蒜香絞肉 | 絞肉 蒜 紅蘿蔔 | 春捲 | 春捲\*1 | 時蔬 | 味噌湯 | 海芽 味噌 柴魚片 | 5.5 | 1.2 | 2.6 | 2.6 | 710 | v |
| **9** | **一** | **G1** | 糙米飯 | 米 糙米 | 黑椒豬柳 | 豬柳 洋蔥 紅蘿蔔 黑胡椒粒 | 金珠翠玉 | 玉米粒 馬鈴薯 青豆仁 | 時蔬 | 蔬菜肉絲湯 | 蔬菜 肉絲 | 5.2 | 1.5 | 2.3 | 2.6 | 675 |  |
| **10** | **二** | **G2** | Q米飯 | 米 | 紅燒排骨 | 肉丁 排骨丁 紅蘿蔔 蒜 | 高昇豆腐 | 豆腐 絞肉 紅蘿蔔 | 時蔬 | 健康瓜湯 | 時瓜 大骨 | 4.5 | 1.5 | 4.1 | 2.6 | 758 | v |
| **11** | **三** | **G3** | 麥仁飯 | 米 麥仁 | 香積雪蓮 | 麵腸 時瓜 雪蓮子 蒜 | 木須炒筍 | 筍絲 紅蘿蔔 木耳絲 | 時蔬 | 滑嫩仙草湯 | 仙草 糖 | 4.7 | 1.7 | 2 | 2.9 | 657 |  |
| **12** | **四** | **G4** | 炒飯特餐 | 米 洋蔥 絞肉 | 沙茶肉片 | 肉片 洋蔥 沙茶醬 | 銀蘿肉丁 | 白蘿蔔 肉丁 紅蘿蔔 | 時蔬 | 針菇羹湯 | 肉絲 金針菇 高麗菜 | 5 | 2 | 2.7 | 2.6 | 702 |  |
| **13** | **五** | **G5** | 晶米飯 | 米 | 酥脆蝦排 | 蝦排\*1 | 元氣咖哩 | 地瓜 洋蔥 紅蘿蔔 | 時蔬 | 紫菜柴魚湯 | 乾紫菜 柴魚片 | 5.4 | 1.4 | 2.1 | 2.7 | 675 | v |
| **16** | **一** | **H1** | 糙米飯 | 米 糙米 | 魚香肉片 | 肉片 紅蘿蔔 洋蔥 | 馬蹄條 | 馬蹄條\*1 | 時蔬 | 鮮蕈菇湯 | 高麗菜 鮮菇 大骨 | 5.4 | 1.6 | 2.2 | 2.6 | 683 |  |
| **17** | **二** | **H2** | Q米飯 | 米 | 美味大雞腿 | 骨腿\*1 | 筑前塊煮 | 黃瓜 小肉片 紅蘿蔔 | 時蔬 | 蕃茄蛋花湯 | 蔬菜 番茄 蛋 | 4.5 | 1.7 | 2.3 | 3 | 650 | v |
| **18** | **三** | **H3** | 小米飯 | 米 小米 | 銀蘿麩滷 | 白蘿蔔 烤麩 紅蘿蔔 | 茶葉蛋 | 蛋 滷包 | 時蔬 | 綠豆湯 | 綠豆 糖 | 5.7 | 1.5 | 1.6 | 2.5 | 673 |  |
| **19** | **四** | **H4** | 蔥花卷特餐 | 蔥花卷\*1 | 香雞堡 | 香雞堡\*1 | 金玉肉末 | 絞肉 玉米 紅蘿蔔 蒜 | 時蔬 | 台式鹹粥 | 米 絞肉 乾香菇 紅蘿蔔 油蔥酥 | 6.1 | 1.2 | 2.4 | 2.6 | 736 |  |
| **20** | **五** | **H5** | 晶米飯 | 米 | 香菇肉燥 | 絞肉 時瓜 乾香菇 蒜 | 和風脆炒 | 刈薯 蛋 紅蘿蔔 柴魚片 | 時蔬 | 海芽粉絲湯 | 海帶芽 冬粉 味噌 | 5 | 1.7 | 2.6 | 2.6 | 688 | v |
| **23** | **一** | **I1** | 糙米飯 | 米 糙米 | 滑嫩豬排 | 里肌肉排\*1 | 參鮮豆腐 | 豆腐 絞肉 芹菜 乾香菇 | 時蔬 | 鮮味瓜湯 | 時瓜 大骨 薑 | 4.5 | 1.7 | 3 | 2.7 | 687 |  |
| **24** | **二** | **I2** | Q米飯 | 米 | 宮保雞丁 | 雞丁 蔬菜 紅蘿蔔 油花生 | 福州丸 | 福州丸\*1 | 時蔬 | 紫菜小魚湯 | 紫菜 小魚乾 薑 | 5.5 | 1.1 | 2.1 | 2.7 | 675 | v |
| **25** | **三** | **I3** | 紫米飯 | 米 紫米 | 原味蒸蛋 | 蛋 | 腐皮銀芽 | 腐皮 豆芽 紅蘿蔔 韭菜 蒜 | 時蔬 | 枸杞銀耳湯 | 白木耳 麥仁 枸杞 糖 | 5.7 | 1.6 | 1.5 | 2.5 | 668 |  |
| **26** | **四** | **I4** | 義式特餐 | 濕麵條 | 麥克雞塊 | 麥克雞塊\*3 | 美式肉醬 | 洋蔥 絞肉 番茄 蕃茄醬 | 時蔬 | 玉米濃湯 | 玉米粒 紅蘿蔔 蛋 濃湯粉 | 5.4 | 1.8 | 2.5 | 2.6 | 710 |  |
| **27** | **五** | **I5** | 晶米飯 | 米 | 咖哩排骨 | 肉丁 排骨 馬鈴薯 洋蔥 紅蘿蔔 | 西滷菜 | 白菜 蛋酥 紅蘿蔔 木耳絲 | 時蔬 | 養生菇湯 | 刈薯 金針菇 大骨 紅蘿蔔 | 4.8 | 1.7 | 2.3 | 2.7 | 657 | v |
| **30** | **一** | **J1** | 糙米飯 | 米 糙米 | 洋菇肉片 | 肉片 洋蔥 紅蘿蔔 洋菇片 | 鐵板油腐 | 油豆腐 青椒 紅蘿蔔 | 時蔬 | 四神湯 | 四神 肉丁 | 5 | 1.3 | 3.2 | 2.6 | 722 |  |
| **31** | **二** | **J2** | Q米飯 | 米 | 蔥燒雞丁 | 雞丁 蔥 | 粉絲煲 | 冬粉 絞肉 蔬菜 紅蘿蔔 九層塔 | 時蔬 | 刈薯蛋花湯 | 刈薯 蛋 | 5.3 | 1.8 | 2.3 | 2.5 | 684 | 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）

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期 |  | 2月24日 | 2月25日 | 2月26日 |  |
| 星期 | 一 | 二 | 三 | 四 | 五 |
|  |  | E1 | E3 | E4 |  |
| 主  食 |  | 白米飯 | 燕麥飯 | 刈包特餐 |  |
|  | 米9公斤 | 米9公斤  燕麥0.4公斤 | 刈包100個 |  |
| 主  菜 |  | 茄汁肉絲 | 羅漢齋滷 | 酸菜肉片 |  |
|  | 肉絲6公斤  蕃茄1公斤  洋蔥0.5公斤 | 小麥條1公斤  大白菜7公斤  乾香菇10公克  紅蘿蔔0.5公斤  蒜10公克 | 肉片6公斤  酸菜3公斤 |  |
| 副  菜  一 |  | 羅勒海茸 | 豆醬蔬燥 | 芹香肉絲 |  |
|  | 海茸5公斤  肉絲0.6公斤  九層塔10公克 | 麵腸末4公斤  刈薯丁2公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑10公克  粗豆醬 | 肉絲0.5公斤  芹菜4公斤  蒜10公克  紅蘿蔔1公斤 |  |
| 季  節  時  蔬 |  | 季節時蔬 | 季節時蔬 | 季節時蔬 |  |
|  | 時蔬10公斤 | 時蔬10公斤 | 時蔬10公斤 |  |
| 湯  品  類 |  | 冬菜金絲湯 | 冬瓜麥仁湯 | 米粉羹 |  |
|  | 紅麵線0.5公斤  白菜2公斤  冬菜10公克 | 冬瓜糖磚1公斤  麥仁2公斤  糖 | 濕炊粉9公斤  筍絲1公斤  絞肉0.6公斤  紅蘿蔔1公斤  太白粉0.1公斤  木耳10公克 |  |
| 主食類(份) |  | 4.7 | 5.7 | 5.5 |  |
| 蔬菜類(份) |  | 1.5 | 1.5 | 1.5 |  |
| 豆魚肉蛋類(份) |  | 3 | 1.4 | 2.3 |  |
| 油脂類(份) |  | 2.6 | 2.8 | 2.7 |  |
| 熱量(大卡) |  | 692 | 672 | 699 |  |

**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 | 3月2日 | 3月3日 | 3月4日 | 3月5日 | 3月6日 |
| 星期 | 一 | 二 | 三 | 四 | 五 |
|  | F1 | F2 | F3 | F4 | F5 |
| 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10公克 | 熟麵條15公斤 | 米9公斤 |
| 主  菜 | 筍干燒肉 | 蔥爆肉片 | 南洋咖哩 | 花枝排 | 蒜香絞肉 |
| 肉丁6公斤  筍干2公斤  蒜10公克 | 肉片6公斤  洋蔥3公斤 | 百頁1.3公斤  洋蔥4公斤  紅蘿蔔0.5公斤  南瓜2公斤  咖哩粉 | 花枝排100個 | 絞肉6公斤  蒜0.6公斤  紅蘿蔔0.5公斤 |
| 副  菜  一 | 銀芽肉絲 | 家常豆腐 | 五香豆包 | 醡醬佐干 | 春捲 |
| 肉絲0.6公斤  豆芽5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  韭菜10公克 | 豆腐6公斤  絞肉0.6公斤  紅蘿蔔0.5公斤 | 豆包4公斤 | 豆干丁4.5公斤  絞肉0.6公斤  毛豆0.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  蒜10公克 | 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 | 青蔬肉片湯 | 番茄肉絲湯 | 綠豆麥片湯 | 大滷湯 | 味噌湯 |
| 蔬菜3公斤  肉片0.6公斤 | 番茄1公斤  肉絲0.6公斤  蔬菜3公斤 | 綠豆1公斤  麥片1公斤  糖1公斤 | 筍絲1公斤  蔬菜2公斤  木耳絲10公克  紅蘿蔔0.5公斤 | 海芽10公克  味噌1公斤  柴魚片5公克 |
| 主食類(份) | 4.5 | 4.7 | 5.9 | 5 | 5.5 |
| 蔬菜類(份) | 2 | 1.4 | 1.2 | 1.3 | 1.2 |
| 豆魚肉蛋類(份) | 2.4 | 3.2 | 2 | 3.5 | 2.6 |
| 油脂類(份) | 2.7 | 2.5 | 2.4 | 2.5 | 2.6 |
| 熱量(大卡) | 651 | 699 | 706 | 739 | 710 |

**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 | 3月9日 | 3月10日 | 3月11日 | 3月12日 | 3月13日 |
| 星期 | 一 | 二 | 三 | 四 | 五 |
|  | G1 | G2 | G3 | G4 | G5 |
| 主  食 | 糙米飯 | Q米飯 | 麥仁飯 | 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  麥仁0.4公斤 | 米10公斤  洋蔥1公斤  絞肉1公斤 | 米9公斤 |
| 主  菜 | 黑椒豬柳 | 紅燒排骨 | 香積雪蓮 | 沙茶肉片 | 酥脆蝦排 |
| 豬柳6公斤  洋蔥2公斤  紅蘿蔔0.5公斤  黑胡椒粒 | 肉丁3公斤  排骨丁3公斤  紅蘿蔔0.5公斤  蒜 | 麵腸4公斤  時瓜3公斤  雪蓮子0.3公斤  蒜10公克 | 肉片6公斤  洋蔥2公斤  沙茶醬 | 蝦排100個 |
| 副  菜  一 | 金珠翠玉 | 高昇豆腐 | 木須炒筍 | 銀蘿肉丁 | 元氣咖哩 |
| 玉米粒2公斤  馬鈴薯4公斤  青豆仁0.1公斤 | 豆腐5.6公斤  絞肉0.6公斤  紅蘿蔔0.3公斤 | 筍絲3.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  木耳絲10公克 | 白蘿蔔5公斤  肉丁0.6公斤  紅蘿蔔0.5公斤 | 地瓜6公斤  洋蔥2公斤  紅蘿蔔1公斤  咖哩粉 |
| 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 | 時蔬10公斤 | 時蔬10公斤 | 時蔬10公斤 | 時蔬10公斤 |
| 湯  品  類 | 蔬菜肉絲湯 | 健康瓜湯 | 滑嫩仙草湯 | 針菇羹湯 | 紫菜柴魚湯 |
| 蔬菜3公斤  肉絲0.6公斤 | 時瓜5公斤  大骨0.6公斤 | 仙草4公斤  糖1公斤  燒仙草  仙草4公斤  糖1公斤  西谷米0.6公斤 | 肉絲0.6公斤  金針菇0.6公斤  高麗菜2公斤 | 乾紫菜10公克  柴魚片5公克 |
| 主食類(份) | 5.2 | 4.5 | 4.7 | 5 | 5.4 |
| 蔬菜類(份) | 1.5 | 1.5 | 1.7 | 2 | 1.4 |
| 豆魚肉蛋類(份) | 2.3 | 4.1 | 2 | 2.7 | 2.1 |
| 油脂類(份) | 2.6 | 2.6 | 2.9 | 2.6 | 2.7 |
| 熱量(大卡) | 675 | 758 | 657 | 702 | 675 |

**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 | 3月16日 | 3月17日 | 3月18日 | 3月19日 | 3月20日 |
| 星期 | 一 | 二 | 三 | 四 | 五 |
|  | H1 | H2 | H3 | H4 | H5 |
| 主  食 | 糙米飯 | Q米飯 | 小米飯 | 蔥花卷特餐 | 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 | 蔥花捲100個 | 米9公斤 |
| 主  菜 | 魚香肉片 | 美味大雞腿 | 銀蘿麩滷 | 香雞堡 | 香菇肉燥 |
| 肉片6公斤  紅蘿蔔1公斤  洋蔥1公斤 | 骨腿100支  (150g/支)  薑10公克 | 白蘿蔔5公斤  烤麩2公斤  紅蘿蔔0.5公斤 | 香雞堡100個 | 絞肉6公斤  時瓜2公斤  乾香菇10公克  蒜10公克 |
| 副  菜  一 | 馬蹄條 | 筑前塊煮 | 茶葉蛋 | 金玉肉末 | 和風脆炒 |
| 馬蹄條100個 | 黃瓜5公斤  小肉片0.8公斤  紅蘿蔔0.5公斤 | 蛋100個  紅茶滷包 | 絞肉0.6公斤  玉米4公斤  紅蘿蔔1公斤  蒜10公克 | 刈薯5公斤  蛋0.6公斤  紅蘿蔔0.5公斤  柴魚片5公克 |
| 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 | 時蔬10公斤 | 時蔬10公斤 | 時蔬10公斤 | 時蔬10公斤 |
| 湯  品  類 | 鮮蕈菇湯 | 蕃茄蛋花湯 | 綠豆湯 | 台式鹹粥 | 海芽粉絲湯 |
| 高麗菜4公斤  鮮菇0.5公斤  大骨0.6公斤 | 蔬菜1公斤  蕃茄1公斤  蛋0.6公斤 | 綠豆2公斤  糖1公斤 | 米7公斤  絞肉0.6公斤  乾香菇10公克  紅蘿蔔1公斤  油蔥10公克 | 海帶芽乾10公克  冬粉1公斤  味噌1公斤 |
| 主食類(份) | 5.4 | 4.5 | 5.7 | 6.1 | 5 |
| 蔬菜類(份) | 1.6 | 1.7 | 1.5 | 1.2 | 1.7 |
| 豆魚肉蛋類(份) | 2.2 | 2.3 | 1.6 | 2.4 | 2.6 |
| 油脂類(份) | 2.6 | 3 | 2.5 | 2.6 | 2.6 |
| 熱量(大卡) | 683 | 650 | 673 | 736 | 688 |

**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 | 3月23日 | 3月24日 | 3月25日 | 3月26日 | 3月27日 |
| 星期 | 一 | 二 |  |  |  |
|  | I1 | I2 | I3 | I4 | I5 |
| 主  食 | 糙米飯 | Q米飯 | 紫米飯 | 義式特餐 | 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 | 濕麵條15公斤 | 米9公斤 |
| 主  菜 | 滑嫩豬排 | 宮保雞丁 | 原味蒸蛋 | 麥克雞塊 | 咖哩排骨 |
| 里肌肉排100片 | 生雞丁9公斤  蔬菜0.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  油花生10公克 | 蛋5.5公斤  三色豆炒蛋  蛋5.5公斤  三色豆0.5公斤 | 麥克雞塊300個 | 肉丁3公斤  排骨3公斤  馬鈴薯2.7公斤  洋蔥2公斤  紅蘿蔔0.5公斤 |
| 副  菜  一 | 參鮮豆腐 | 福州丸 | 腐皮銀芽 | 美式肉醬 | 西滷菜 |
| 豆腐6公斤  絞肉0.3公斤  芹菜0.3公斤  乾香菇10公克 | 福州丸100個 | 乾腐皮0.6公斤  豆芽菜5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  韭菜0.1公斤  蒜10公克 | 洋蔥6公斤  絞肉1.5公斤  蕃茄0.3公斤  蕃茄醬 | 白菜5公斤  蛋酥0.6公斤  紅蘿蔔0.5公斤  木耳絲10公克 |
| 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 | 時蔬10公斤 | 時蔬10公斤 | 時蔬10公斤 | 時蔬10公斤 |
| 湯  品  類 | 鮮味瓜湯 | 紫菜小魚湯 | 枸杞銀耳湯 | 玉米濃湯 | 養生菇湯 |
| 時瓜5公斤  大骨0.6公斤  薑10公克 | 紫菜10公克  小魚乾10公克  薑10公克 | 濕白木耳1公斤  麥仁2公斤  枸杞5公克  糖1公斤 | 玉米粒2.5公斤  紅蘿蔔1公斤  蛋0.6公斤  濃湯粉 | 刈薯4公斤  金針菇0.3公斤  大骨0.6公斤  紅蘿蔔0.5公斤 |
| 主食類(份) | 4.5 | 5.5 | 5.7 | 5.4 | 4.8 |
| 蔬菜類(份) | 1.7 | 1.1 | 1.6 | 1.8 | 1.7 |
| 豆魚肉蛋類(份) | 3 | 2.1 | 1.5 | 2.5 | 2.3 |
| 油脂類(份) | 2.7 | 2.7 | 2.5 | 2.6 | 2.7 |
| 熱量(大卡) | 687 | 675 | 668 | 710 | 657 |

**第六週使用材料** （食材重量以100人份計量，營養分析以個人計量）

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 3月30日 | 3月31日 |  |  |  |
| 星期 | 一 | 二 |  |  |  |
|  | J1 | J2 |  |  |  |
| 主  食 | 糙米飯 | Q米飯 |  |  |  |
| 米9公斤  糙米0.4公斤 | 米9公斤 |  |  |  |
| 主  菜 | 洋菇肉片 | 蔥燒雞丁 |  |  |  |
| 肉片6公斤  洋蔥2公斤  紅蘿蔔0.5公斤  洋菇片10公克 | 生雞丁9公斤  蔥10公克 |  |  |  |
| 副  菜  一 | 鐵板油腐 | 粉絲煲 |  |  |  |
| 油豆腐4.2公斤  青椒1公斤  紅蘿蔔0.5公斤 | 冬粉1.6公斤  絞肉0.6公斤  蔬菜2公斤  紅蘿蔔0.5公斤  九層塔10公克 |  |  |  |
| 季  節  時  蔬 | 季節時蔬 | 季節時蔬 |  |  |  |
| 時蔬10公斤 | 時蔬10公斤 |  |  |  |
| 湯  品  類 | 四神湯 | 刈薯蛋花湯 |  |  |  |
| 四神1公斤  肉丁0.6公斤 | 刈薯5公斤  蛋0.6公斤 |  |  |  |
| 主食類(份) | 5 | 5.3 |  |  |  |
| 蔬菜類(份) | 1.3 | 1.8 |  |  |  |
| 豆魚肉蛋類(份) | 3.2 | 2.3 |  |  |  |
| 油脂類(份) | 2.6 | 2.5 |  |  |  |
| 熱量(大卡) | 722 | 684 |  |  |  |