103學年度02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 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 | 水果 |
| 23 | 一 |  | 寒假 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 24 | 二 | D1 | Q米飯 | 米 | 香菇肉燥 | 絞肉 時瓜 乾香菇 蒜 | 螞蟻上樹 | 冬粉絞肉紅蘿蔔 木耳絲高麗菜 | 花枝丸 | 花枝丸\*2 | 時蔬 | 番茄蔬菜湯 | 蔬菜番茄 | 6.3 | 1.7 | 3 | 2.6 | 805 |  |
| 25 | 三 | D3 | 紫米飯 | 米 黑糯米 | 塔香豆包 | 豆包 海根絲 九層塔 | 紅白麵輪 | 麵輪 白蘿蔔 紅蘿蔔 | 津白玉燒 | 大白菜 金針菇 | 時蔬 | 枸杞銀耳湯 | 白木耳 枸杞 糖 | 6.7 | 1.5 | 2 | 2.8 | 784 |  |
| 26 | 四 | D4 | 義式特餐 | 溼麵條 | 蔬菜里肌排 | 蔬菜里肌排\*1 | 義大利肉醬 | 洋蔥 絞肉 紅蘿蔔番茄醬 | 小餐包 | 小餐包\*1 | 時蔬 | 鄉村濃湯 | 三色丁 玉米粒 | 7 | 2 | 2.6 | 2.7 | 835 | V |
| 27 | 五 |  | 休假 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

說明

2月

1. 為避免使用有安全疑慮之禽肉或相關製品，故將D2與D1對調；D2之湯品調整為番茄蔬菜湯；D3之副菜一調整為紅白麵輪；D4之主菜調整為蔬菜里肌排；D4之湯品食材調整為玉米粒。

2. 因D1與D3主菜食材重複，故將D3塔香豆包中的香菇以海根絲1公斤替代。

3月

1. 為避免使用有安全疑慮之禽肉或相關製品，故主菜調整如下：E2為宮保排骨、E3為羅漢齋滷、E5為塔香絞肉、F2為蔥爆肉絲、F4為花枝排；副菜調整如下：F2為香菇瓜粒、F3為五香麵輪；湯品調整如下：刪除E4米粉羹的蛋、更換F4大滷湯的蛋為蔬菜。

2. 因美國工潮影響薯餅進口，故將E4副菜二以地瓜球替代。

3. 因F5與I2之副菜一重複，故將I2副菜一調整為甜不辣。

103學年度03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 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 | 水果 |
| 2 | 一 | E1 | 糙米飯 | 米 糙米 | 茄汁肉絲 | 肉絲 番茄 洋蔥 | 飄香油腐 | 油豆腐 桶筍 | 金珠翠玉 | 玉米粒 青豆仁 紅蘿蔔 | 時蔬 | 冬菜金絲湯 | 紅麵線 白菜 冬菜 | | 6.1 | 1.8 | 3 | 2.5 | 790 |  |
| 3 | 二 | E2 | Q米飯 | 米 | 宮保排骨 | 肉丁 排骨 蔬菜 油花生 蒜 | 羅勒海茸 | 海茸 肉絲 九層塔 | 沙茶寬粉 | 寬粉 絞肉 | 時蔬 | 薑絲冬瓜湯 | 冬瓜 大骨 薑絲 紅蘿蔔 | | 6.3 | 2 | 2.6 | 2.6 | 783 | V |
| 4 | 三 | E3 | 燕麥飯 | 燕麥 米 | 羅漢齋滷 | 大白菜 小麥條 乾香菇 紅蘿蔔 蒜 | 豆醬蔬燥 | 麵腸末 刈薯丁 紅蘿蔔 粗豆醬 薑 | 豆乾滋香 | 小豆干 美芹 紅蘿蔔 | 時蔬 | 冬瓜麥仁湯 | 冬瓜糖磚 麥仁 糖 | | 6.7 | 1.6 | 2.5 | 2.4 | 805 |  |
| 5 | 四 | E4 | 刈包特餐 | 刈包\*1 | 酸菜肉片 | 酸菜 肉片 | 芹香肉絲 | 肉絲芹菜蒜紅蘿蔔 | 地瓜球 | 地瓜球\*2 | 時蔬 | 米粉羹 | 炊粉 筍絲 絞肉 紅蘿蔔 木耳絲 | | 7 | 1.9 | 2.1 | 2.8 | 801 |  |
| 6 | 五 | E5 | 晶米飯 | 米 | 塔香絞肉 | 絞肉 洋蔥 九層塔 | 福州丸 | 福州丸\*1 | 肉片混炒 | 時瓜 肉片 | 時蔬 | 田園蔬菜湯 | 馬鈴薯 洋蔥 番茄 大骨 | | 5.8 | 1.9 | 3.4 | 2.6 | 805 | V |
| 9 | 一 | F1 | 糙米飯 | 米 糙米 | 筍干燒肉 | 肉丁 筍乾 蒜 | 銀芽肉絲 | 肉絲 豆芽 紅蘿蔔 韭菜 | 芹香粉絲 | 芹菜 冬粉 絞肉 紅蘿蔔 | 時蔬 | 青蔬肉片湯 | 蔬菜 肉片 | | 6.2 | 2.1 | 2.4 | 2.7 | 769 | V |
| 10 | 二 | F2 | Q米飯 | 米 | 蔥爆肉絲 | 肉絲 洋蔥 | 家常豆腐 | 豆腐 絞肉 | 香菇瓜粒 | 時瓜 香菇 | 時蔬 | 榨菜肉絲湯 | 榨菜絲 肉絲 冬粉 | | 5.7 | 1.9 | 3.3 | 2.6 | 791 |  |
| 11 | 三 | F3 | 芝麻飯 | 黑芝麻 米 | 南洋咖哩 | 百頁 洋蔥 南瓜 | 五香麵輪 | 麵輪 時瓜 | 關東蔬煮 | 白蘿蔔 海帶結 紅蘿蔔 | 時蔬 | 綠豆麥片湯 | 麥片 綠豆 糖 | | 6.9 | 1.7 | 2 | 2.4 | 784 | V |
| 12 | 四 | F4 | 麵食特餐 | 麵條 | 花枝排 | 花枝排\*1 | 醡醬佐干 | 豆乾丁 絞肉 毛豆 | 包餡包子 | 包子\*1 | 時蔬 | 大滷湯 | 筍絲 蔬菜 木耳絲 紅蘿蔔 | | 6 | 1.8 | 3.7 | 2.8 | 847 |  |
| 13 | 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 |
| 16 | **一** | G1 | 糙米飯 | 米 糙米 | 黑椒豬柳 | 豬柳 洋蔥 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 | 時蔬 | 蔬菜肉絲湯 | 蔬菜 肉絲 | | 7 | 1.7 | 2.5 | 2.6 | 816 |  |
| 17 | **二** | G2 | Q米飯 | 米 | 美味大雞腿 | 大雞腿\*1 | 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 |
| 18 | 三 | G3 | 麥仁飯 | 麥仁 米 | 香積雪蓮 | 麵腸 時瓜 雪蓮子 | 木須炒蛋 | 蛋紅蘿蔔木耳絲 韭菜 | 芋丸 | 芋丸\*2 | 時蔬 | 滑嫩仙草湯 | 仙草 糖 | 6.7 | | 1.7 | 2 | 2.8 | 788 |  |
| 19 | 四 | G4 | 炒飯特餐 | 米 洋蔥 絞肉 | 秧盆雞丁 | 雞丁 洋蔥 芝麻 | 銀蘿肉丁 | 白蘿蔔 肉丁 | 田園燉菜 | 綜合菇 蔬菜馬鈴薯 | 時蔬 | 針菇羹湯 | 肉絲 金針菇 高麗菜 | 6.2 | | 2.3 | 2.8 | 2.7 | 803 |  |
| 20 | 五 | G5 | 晶米飯 | 米 | 酥脆蝦排 | 蝦排\*1 | 元氣咖哩 | 地瓜 洋蔥紅蘿蔔咖哩粉 | 芹香小炒 | 豆干條 芹菜 | 時蔬 | 紫菜蛋花湯 | 蛋 乾紫菜 | 6.4 | | 1.5 | 3.2 | 2.8 | 831 | V |
| 23 | **一** | H1 | 糙米飯 | 糙米 米 | 魚香肉片 | 小肉片 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 |  |
| 24 | **二** | H2 | Q米飯 | 米 | 五香雞翅 | 雞翅\*1 薑 | 筑前塊煮 | 黃瓜 小肉片紅蘿蔔 | 蜜汁豆干 | 小豆干 | 時蔬 | 蕃茄蛋花湯 | 時蔬 番茄 蛋 | 5.5 | | 1.7 | 3.4 | 2.6 | 780 | V |
| 25 | 三 | H3 | 小米飯 | 小米 米 | 銀蘿麩滷 | 白蘿蔔 烤麩 紅蘿蔔 | 茶葉蛋 | 蛋\*1 | 薑絲南瓜 | 南瓜 薑 | 時蔬 | 綠豆湯 | 綠豆湯 | 6.7 | | 2.1 | 1.8 | 2.5 | 770 |  |
| 26 | 四 | H4 | 蔥花捲特餐 | 蔥花捲\*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 | 6.6 | | 1.2 | 3.5 | 2.7 | 825 |  |
| 27 | 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 | 海帶芽乾冬粉味噌 | 6 | | 2.2 | 2.8 | 2.7 | 787 | V |
| 30 | 一 | I1 | 糙米飯 | 糙米 米 | 滑嫩豬排 | 里肌肉排\*1 | 參鮮豆腐 | 豆腐 芹菜 絞肉乾香菇 | 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 |  |
| 30 | 二 | I2 | Q米飯 | 米 | 宮保雞丁 | 生雞丁蔬菜紅蘿蔔油花生 | 甜不辣 | 甜不辣 | 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 |

**D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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | D1 | D3 | D4 | D5 |
| 主  食 |  | 糙米飯 | 紫米飯 | 義式特餐 |  |
|  | 米11公斤  糙米0.4公斤 | 米11公斤  黑糯米0.4公斤 | 濕麵條18公斤 |  |
| 主  菜 |  | 香菇肉燥 | 塔香豆包 | 蔬菜里肌排 |  |
|  | 絞肉6公斤  時瓜1公斤  乾香菇10公克  蒜10公克 | 豆包4公斤  海根絲1公斤  九層塔10公克 | 蔬菜里肌排100個 |  |
| 副  菜  一 |  | 螞蟻上樹 | 紅白麵輪 | 義大利肉醬 |  |
|  | 冬粉1.6公斤  絞肉0.6公斤  高麗菜2公斤  紅蘿蔔0.5公斤  木耳絲10公克 | 麵輪0.6公斤  紅蘿蔔0.5公斤  白蘿蔔6公斤 | 洋蔥6公斤  絞肉1.5公斤  紅蘿蔔0.3公斤  蕃茄醬 |  |
| 副  菜  二 |  | 花枝丸 | 津白玉燒 | 小餐包 |  |
|  | 花枝丸200個 | 大白菜5公斤  金針菇0.1公斤 | 小餐包100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 | 時蔬10公斤 |  |
| 湯  品  類 |  | 蕃茄蔬菜湯 | 枸杞銀耳湯 | 鄉村濃湯 |  |
|  | 蔬菜2公斤  蕃茄1公斤 | 濕白木耳1公斤  枸杞5公克  糖1公斤 | 三色丁4公斤  玉米粒1公斤 |  |
| 主食類(份) |  | 6.3 | 6.7 | 7 |  |
| 蔬菜類(份) |  | 1.7 | 1.5 | 2 |  |
| 豆魚肉蛋類(份) |  | 3 | 2 | 2.5 |  |
| 油脂類(份) |  | 2.6 | 2.8 | 2.7 |  |
| 熱量(大卡) |  | 805 | 784 | 828 |  |

**E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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | E1 | E2 | E3 | E4 | E5 |
| 主  食 | 糙米飯 | Q米飯 | 燕麥飯 | 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  燕麥0.4公斤 | 刈包100個 | 米11公斤 |
| 主  菜 | 茄汁肉絲 | 宮保排骨 | 羅漢齋滷 | 酸菜肉片 | 塔香絞肉 |
| 肉絲6公斤  蕃茄1公斤  洋蔥0.5公斤 | 肉丁3公斤  排骨3公斤  蔬菜2公斤  油花生  蒜10公克 | 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 | 絞肉6公斤  洋蔥1公斤  九層塔10公克 |
| 副  菜  一 | 飄香油腐 | 羅勒海茸 | 豆醬蔬燥 | 芹香肉絲 | 福州丸 |
| 油豆腐4.2公斤  桶筍1公斤 | 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 | 福州丸100顆 |
| 副  菜  二 | 金珠翠玉 | 沙茶寬粉 | 豆乾滋香 | 地瓜球 | 肉片混炒 |
| 玉米粒4公斤  青豆仁0.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤 | 寬粉1.6公斤  絞肉0.6公斤  紅蘿蔔0.5公斤 | 小豆干4.5公斤  美芹1公斤  紅蘿蔔0.5公斤 | 地瓜球200個 | 時瓜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 | 時蔬10公斤 | 時蔬10公斤  辛香料 | 時蔬10公斤  辛香料 | 時蔬10公斤 |
| 湯  品  類 | 冬菜金絲湯 | 薑絲冬瓜湯 | 冬瓜麥仁湯 | 米粉羹 | 田園蔬菜湯 |
| 紅麵線0.5公斤  白菜2公斤  冬菜10公克 | 冬瓜4公斤  大骨0.6公斤  紅蘿蔔0.5公斤 | 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 | 馬鈴薯3公斤  洋蔥1公斤  蕃茄1公斤  大骨0.6公斤 |
| 主食類(份) | 6.1 | 6.3 | 6.9 | 6.5 | 5.8 |
| 蔬菜類(份) | 1.8 | 2 | 1.7 | 2 | 1.9 |
| 豆魚肉蛋類(份) | 3 | 2.6 | 2 | 2.4 | 3.4 |
| 油脂類(份) | 2.5 | 2.6 | 2.4 | 2.8 | 2.6 |
| 熱量(大卡) | 790 | 783 | 784 | 791 | 805 |

**F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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 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 | 蔥爆肉絲 | 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 | 肉絲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 | 五香麵輪 | 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 | 麵輪0.6公斤  時瓜4公斤  滷包 | 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 | 時瓜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 | 時蔬10公斤 | 時蔬10公斤 | 時蔬10公斤 | 時蔬10公斤 |
| 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 |

**G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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | G1 | G2 | G3 | G4 | G5 |
| 主  食 | 糙米飯 | Q米飯 | 薏仁飯 | 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  薏仁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 | 美味大雞腿 | 香積雪蓮 | 秧盆雞丁 | 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 | 骨腿100支  (150g/支)  薑10公克 | 麵腸4公斤  時瓜3公斤  雪蓮子0.3公斤  蒜10公克 | 雞丁9公斤  洋蔥1公斤  芝麻10公克 | 蝦排100個 |
| 副  菜  一 | 金珠翠玉 | 高昇豆腐 | 木須炒蛋 | 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 | 蛋5.5公斤  紅蘿蔔3公斤  木耳絲10公克  韭菜0.1公斤 | 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 | 紫菜蛋花湯 |
| 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 | 蛋0.6公斤  乾紫菜10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 |

**H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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 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 | 五香雞翅 | 銀蘿麩滷 | 香雞堡 | 香菇肉燥 |
| 小肉片6公斤  紅蘿蔔1公斤  洋蔥1公斤 | 生雞翅100個  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 |

**I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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | I1 | I2 |  |  |  |
| 主  食 | 糙米飯 | Q米飯 |  |  |  |
| 米11公斤  糙米0.4公斤 | 米11公斤 |  |  |  |
| 主  菜 | 滑嫩豬排 | 宮保雞丁 |  |  |  |
| 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 |  |  |  |
| 副  菜  一 | 參鮮豆腐 | 甜不辣 |  |  |  |
| 豆腐6公斤  絞肉0.3公斤  芹菜0.3公斤  乾香菇10公克 | 甜不辣5公斤 |  |  |  |
| 副  菜  二 | 榨菜肉絲 | 彩頭拌炒 |  |  |  |
| 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 |  |  |  |
| 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 | 鮮味瓜湯 | 紫菜小魚湯 |  |  |  |
| 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 |  |  |  |
| 主食類(份) | 5.5 | 6.5 |  |  |  |
| 蔬菜類(份) | 2.1 | 1.6 |  |  |  |
| 豆魚肉蛋類(份) | 3.2 | 2.3 |  |  |  |
| 油脂類(份) | 2.9 | 2.8 |  |  |  |
| 熱量(大卡) | 789 | 774 |  |  |  |

103學年度02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  別 | 主 食 | 主食 | 主 菜 | 主菜 | 副 菜 一 | 副菜一 | 時蔬 | 湯 品 類 | 湯品 | 全穀根莖 | 蔬菜 | 豆魚肉蛋 | 油脂  堅果  種子 | 熱量 | 水果 |
| 1 | 一 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | 二 | D1 | Q米飯 | 米 | 香菇肉燥 | 絞肉 時瓜 乾香菇 蒜 | 螞蟻上樹 | 冬粉絞肉紅蘿蔔 木耳絲高麗菜 | 時蔬 | 番茄蔬菜湯 | 蔬菜番茄 | 4.7 | 2.2 | 2.3 | 2.7 | 662 |  |
| 3 | 三 | D3 | 紫米飯 | 米 黑糯米 | 塔香豆包 | 豆包 海根絲 九層塔 | 紅白麵輪 | 麵輪 白蘿蔔 紅蘿蔔 | 時蔬 | 枸杞銀耳湯 | 白木耳 枸杞 糖 | 4.7 | 1.5 | 2 | 2.9 | 652 |  |
| 4 | 四 | D4 | 義式特餐 | 義大利麵 | 蔬菜里肌排 | 蔬菜里肌排\*1 | 義大利肉醬 | 洋蔥 絞肉 紅蘿蔔番茄醬 | 時蔬 | 鄉村濃湯 | 三色丁 玉米粒 | 5 | 2 | 2.5 | 2.4 | 679 | V |
| 5 | 五 | D5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

說明

2月

1. 為避免使用有安全疑慮之禽肉或相關製品，故將D2與D1對調；D2之湯品調整為番茄蔬菜湯；D3之副菜一調整為紅白麵輪；D4之主菜調整為蔬菜里肌排；D4之湯品食材調整為玉米粒。

2. 因D1與D3主菜食材重複，故將D3塔香豆包中的香菇以海根絲1公斤替代。

3月

1. 為避免使用有安全疑慮之禽肉或相關製品，故主菜調整如下：E2為宮保排骨、E3為羅漢齋滷、E5為塔香絞肉、F2為蔥爆肉絲、F4為花枝排；副菜調整如下： F3為五香麵輪；湯品調整如下：刪除E4米粉羹的蛋、更換F4大滷湯的蛋為蔬菜。

2. 因F5與I2之副菜一重複，故將I2副菜一調整為甜不辣。

103學年度03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  別 | 主 食 | 主食 | 主 菜 | 主菜 | 副 菜 一 | 副菜一 | 時蔬 | 湯 品 類 | 湯品 | 全穀根莖 | 蔬菜 | 豆魚肉蛋 | 油脂  堅果  種子 | 熱量 | 水果 |
| 2 | 一 | E1 | 糙米飯 | 米 糙米 | 茄汁肉片 | 小肉片 番茄 洋蔥 | 飄香油腐 | 油豆腐 桶筍 | 時蔬 | 冬菜金絲湯 | 紅麵線 白菜 冬菜 | 4.7 | 1.5 | 3 | 2.6 | 692 |  |
| 3 | 二 | E2 | Q米飯 | 米 | 宮保排骨 | 肉丁 排骨 青蔬 油花生 蒜 | 羅勒海茸 | 海茸 肉絲 九層塔 | 時蔬 | 薑絲冬瓜湯 | 冬瓜 大骨 薑 紅蘿蔔 | 4.5 | 2 | 2.4 | 2.7 | 651 | V |
| 4 | 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 | 五香滷蛋 | 蛋 | 時蔬 | 冬瓜麥仁湯 | 綠豆 薏仁 糖 | 5.7 | 1.5 | 1.4 | 2.8 | 672 |  |
| 5 | 四 | E4 | 刈包特餐 | 刈包\*1 | 酸菜肉片 | 酸菜 肉片 | 芹香肉絲 | 肉絲芹菜蒜紅蘿蔔 | 時蔬 | 米粉羹 | 炊粉 筍絲 絞肉 紅蘿蔔 木耳絲 | 5 | 1.9 | 2.1 | 2.7 | 660 |  |
| 6 | 五 | E5 | 晶米飯 | 米 | 塔香絞肉 | 絞肉 洋蔥 九層塔 | 福州丸 | 福州丸\*1 | 時蔬 | 田園蔬菜湯 | 馬鈴薯 洋蔥 番茄 大骨 | 4.8 | 1.3 | 3.2 | 2.5 | 704 | V |
| 9 | 一 | F1 | 糙米飯 | 米 糙米 | 筍干燒肉 | 肉丁 筍乾 蒜 | 銀芽肉絲 | 肉絲 豆芽 紅蘿蔔 韭菜 | 時蔬 | 青蔬肉片湯 | 蔬菜 肉片 | 4.5 | 2 | 2.4 | 2.7 | 651 |  |
| 10 | 二 | F2 | Q米飯 | 米 | 蔥爆肉絲 | 肉絲 洋蔥 | 家常豆腐 | 豆腐 絞肉 | 時蔬 | 榨菜肉絲湯 | 榨菜絲 肉絲 冬粉 | 4.7 | 1.4 | 3.2 | 2.5 | 699 | V |
| 11 | 三 | F3 | 芝麻飯 | 米 黑芝麻 | 南洋咖哩 | 百頁 洋蔥 南瓜 | 五香麵輪 | 麵輪 時瓜 | 時蔬 | 綠豆麥片湯 | 麥片 綠豆 糖 | 5.9 | 1.2 | 2 | 2.4 | 706 |  |
| 12 | 四 | F4 | 麵食特餐 | 麵條 | 花枝排 | 花枝排\*1 | 醡醬佐干 | 豆乾丁 絞肉 毛豆 | 時蔬 | 大滷湯 | 筍絲 蛋 木耳絲 紅蘿蔔 | 5 | 1.3 | 3.5 | 2.5 | 739 |  |
| 13 | 五 | F5 | 晶米飯 | 米 | 蒜香絞肉 | 絞肉 蒜 | 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 |
| 16 | 一 | G1 | 糙米飯 | 米 糙米 | 黑椒豬柳 | 豬柳 洋蔥 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 |  |
| 17 | 二 | G2 | Q米飯 | 米 | 美味大雞腿 | 大雞腿\*1 | 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 |
| 18 | 三 | G3 | 麥仁飯 | 麥仁 米 | 香積雪蓮 | 麵腸 時瓜 雪蓮子 | 木須炒蛋 | 蛋紅蘿蔔木耳絲 韭菜 | 時蔬 | 滑嫩仙草湯 | 仙草 糖 | 4.7 | 1.7 | 2 | 2.9 | 657 |  |
| 19 | 四 | G4 | 炒飯特餐 | 米 洋蔥 絞肉 | 秧盆雞丁 | 雞丁 洋蔥 芝麻 | 銀蘿肉丁 | 白蘿蔔 肉丁 | 時蔬 | 針菇羹湯 | 肉絲 金針菇 高麗菜 | 5 | 2 | 2.8 | 2.6 | 710 |  |
| 20 | 五 | G5 | 晶米飯 | 米 | 酥脆蝦排 | 蝦排\*1 | 元氣咖哩 | 地瓜 洋蔥紅蘿蔔咖哩粉 | 時蔬 | 紫菜蛋花湯 | 蛋 乾紫菜 | 5.4 | 1.4 | 2.1 | 2.7 | 675 | V |
| 23 | 一 | H1 | 糙米飯 | 糙米 米 | 魚香肉片 | 小肉片 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 |  |
| 24 | 二 | H2 | Q米飯 | 米 | 五香雞翅 | 雞翅\*1 薑 | 筑前塊煮 | 黃瓜 小肉片紅蘿蔔 | 時蔬 | 蕃茄蛋花湯 | 時蔬 番茄 蛋 | 4.5 | 1.7 | 2.4 | 2.9 | 652 | V |
| 25 | 三 | H3 | 小米飯 | 小米 米 | 銀蘿麩滷 | 白蘿蔔 烤麩 紅蘿蔔 | 茶葉蛋 | 蛋\*1 | 時蔬 | 綠豆湯 | 綠豆湯 | 5.7 | 1.5 | 1.6 | 2.5 | 673 |  |
| 26 | 四 | H4 | 蔥花捲特餐 | 蔥花捲\*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 | 6.1 | 1.2 | 2.4 | 2.6 | 736 |  |
| 27 | 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 | 海帶芽乾冬粉味噌 | 5 | 1.7 | 2.6 | 2.6 | 688 | V |
| 30 | 一 | I1 | 糙米飯 | 糙米 米 | 滑嫩豬排 | 里肌肉排\*1 | 參鮮豆腐 | 豆腐 芹菜 絞肉乾香菇 | 時蔬 | 鮮味瓜湯 | 時瓜 大骨 薑 | 4.5 | 1.7 | 3 | 2.7 | 687 |  |
| 31 | 二 | I2 | Q米飯 | 米 | 宮保雞丁 | 生雞丁蔬菜紅蘿蔔油花生 | 甜不辣 | 甜不辣 | 時蔬 | 紫菜小魚湯 | 紫菜小魚乾薑 | 5.5 | 1.1 | 2.1 | 2.7 | 675 | V |

**D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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | D1 | D3 | D4 |  |
| 主  食 |  | Q米飯 | 紫米飯 | 義式特餐 |  |
|  | 米9公斤 | 米9公斤  黑糯米0.4公斤 | 濕麵條15公斤 |  |
| 主  菜 |  | 香菇肉燥 | 塔香豆包 | 蔬菜里肌排 |  |
|  | 絞肉6公斤  時瓜1公斤  乾香菇10公克  蒜10公克 | 豆包4公斤  海根絲1公斤  九層塔10公克 | 蔬菜里肌排100個 |  |
| 副  菜  一 |  | 螞蟻上樹 | 紅白麵輪 | 義大利肉醬 |  |
|  | 冬粉1.6公斤  絞肉0.6公斤  高麗菜2公斤  紅蘿蔔0.5公斤  木耳絲10公克 | 麵輪0.6公斤  紅蘿蔔0.5公斤  白蘿蔔6公斤 | 洋蔥6公斤  絞肉1.5公斤  紅蘿蔔0.3公斤  蕃茄醬 |  |
| 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 |  | 蕃茄蔬菜湯 | 枸杞銀耳湯 | 鄉村濃湯 |  |
|  | 蔬菜2公斤  番茄1公斤 | 濕白木耳1公斤  枸杞5公克  糖1公斤 | 三色丁4公斤  玉米粒0.6公斤 |  |
| 主食類(份) |  | 5.3 | 4.7 | 5 |  |
| 蔬菜類(份) |  | 1.6 | 1.5 | 2 |  |
| 豆魚肉蛋類(份) |  | 2.3 | 2 | 2.5 |  |
| 油脂類(份) |  | 2.5 | 2.9 | 2.4 |  |
| 熱量(大卡) |  | 679 | 652 | 679 |  |

**E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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | E1 | E2 | E3 | E4 | E5 |
| 主  食 | 糙米飯 | Q米飯 | 燕麥飯 | 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  燕麥0.4公斤 | 刈包100個 | 米9公斤 |
| 主  菜 | 茄汁肉絲 | 宮保排骨 | 羅漢齋滷 | 酸菜肉片 | 塔香絞肉 |
| 肉絲6公斤  蕃茄1公斤  洋蔥0.5公斤 | 肉丁3公斤  排骨3公斤  青蔬2公斤  油花生  蒜10公克 | 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 | 絞肉6公斤  洋蔥1公斤  九層塔10公克 |
| 副  菜  一 | 飄香油腐 | 羅勒海茸 | 豆醬蔬燥 | 芹香肉絲 | 福州丸 |
| 油豆腐4.2公斤  桶筍1公斤 | 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  紅蘿蔔1公斤  蒜10公克 | 福州丸100顆 |
| 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 | 冬菜金絲湯 | 薑絲冬瓜湯 | 冬瓜麥仁湯 | 米粉羹 | 田園蔬菜湯 |
| 紅麵線0.5公斤  白菜2公斤  冬菜10公克 | 冬瓜4公斤  大骨0.6公斤  紅蘿蔔0.5公斤 | 麥仁2公斤  冬瓜糖磚1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  木耳絲10公克 | 馬鈴薯3公斤  洋蔥1公斤  蕃茄1公斤  大骨0.6公斤 |
| 主食類(份) | 4.7 | 4.5 | 5.7 | 5.5 | 4.8 |
| 蔬菜類(份) | 1.5 | 2 | 1.5 | 1.5 | 1.3 |
| 豆魚肉蛋類(份) | 3 | 2.4 | 1.4 | 2.3 | 3.2 |
| 油脂類(份) | 2.6 | 2.7 | 2.8 | 2.7 | 2.5 |
| 熱量(大卡) | 692 | 651 | 672 | 699 | 704 |

**F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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 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 | 蔥爆肉絲 | 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 | 肉絲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 | 五香麵輪 | 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 | 麵輪0.6公斤  時瓜4公斤  滷包 | 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 |

**G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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | G1 | G2 | G3 | G4 | G5 |
| 主  食 | 糙米飯 | Q米飯 | 薏仁飯 | 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  薏仁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 | 美味大雞腿 | 香積雪蓮 | 秧盆雞丁 | 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 | 骨腿100支  (150g/支)  薑10公克 | 麵腸4公斤  時瓜3公斤  雪蓮子0.3公斤  蒜10公克 | 雞丁9公斤  洋蔥1公斤  芝麻10公克 | 蝦排100個 |
| 副  菜  一 | 金珠翠玉 | 高昇豆腐 | 木須炒蛋 | 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 | 蛋5.5公斤  紅蘿蔔3公斤  木耳絲10公克  韭菜0.1公斤 | 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 | 紫菜蛋花湯 |
| 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 | 蛋0.6公斤  乾紫菜10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 |

**H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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 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 | 五香雞翅 | 銀蘿麩滷 | 香雞堡 | 香菇肉燥 |
| 小肉片6公斤  紅蘿蔔1公斤  洋蔥1公斤 | 生雞翅100個  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 |

**I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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | I1 | I2 |  |  |  |
| 主  食 | 糙米飯 | Q米飯 |  |  |  |
| 米9公斤  糙米0.4公斤 | 米9公斤 |  |  |  |
| 主  菜 | 滑嫩豬排 | 宮保雞丁 |  |  |  |
| 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 |  |  |  |
| 副  菜  一 | 參鮮豆腐 | 甜不辣 |  |  |  |
| 豆腐6公斤  絞肉0.3公斤  芹菜0.3公斤  乾香菇10公克 | 甜不辣5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 | 鮮味瓜湯 | 紫菜小魚湯 |  |  |  |
| 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 |  |  |  |
| 主食類(份) | 4.5 | 5.5 |  |  |  |
| 蔬菜類(份) | 1.7 | 1.1 |  |  |  |
| 豆魚肉蛋類(份) | 3 | 2.1 |  |  |  |
| 油脂類(份) | 2.7 | 2.7 |  |  |  |
| 熱量(大卡) | 687 | 675 |  |  |  |