**103學年度國民中學4月循環菜單(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 |
| **1** | **三** | **J3** | 糙米飯 | 米 糙米 | 酸菜麵腸 | 麵腸 酸菜 薑 | 茄汁洋蔥蛋 | 蛋 洋蔥 蕃茄 | 可口洋芋 | 馬鈴薯 | 時蔬 | 芋香粟米湯 | 芋頭 粟米 糖 | 7.4 | 1.7 | 2 | 2.4 | 818 |  |
| **2** | **四** | **J4** | 燜飯特餐 | 米 肉絲 乾香菇 油蔥酥 | 花枝排 | 花枝排\*1 | 紅白雙絲 | 白蘿蔔 紅蘿蔔 肉絲 | 瓜香甜條 | 時瓜 甜不辣 | 時蔬 | 肉絲羹湯 | 肉絲 筍絲 蛋 紅蘿蔔 木耳絲 | 6.3 | 2.3 | 2.7 | 2.9 | 811 |  |
| **3** | **五** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **6** | **一** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **7** | **二** | **K2** | Q米飯 | 米 | 紅燒雞丁 | 生雞丁 蔬菜 | 香蔥油腐 | 油豆腐 蔥 紅蘿蔔 | 蛋香粉絲 | 蛋 粉絲 韭菜 紅蘿蔔 | 時蔬 | 青蔬肉片湯 | 蔬菜 肉片 | 6.3 | 1.7 | 3.4 | 2.7 | 840 | v |
| **8** | **三** | **K3** | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 翡翠蒸/炒蛋 | 蛋 菠菜 | 毛豆蔬醬 | 麵輪末 時瓜 毛豆 蒜 | 羅漢齋滷 | 大白菜 紅蘿蔔 金針菇 | 時蔬 | 紅豆地瓜湯 | 紅豆 地瓜 糖 | 6.5 | 2.1 | 1.7 | 2.8 | 763 |  |
| **9** | **四** | **K4** | 漢堡特餐 | 漢堡皮\*1 | 麥香豬堡 | 麥香豬堡\*1 | 美式洋芋 | 馬鈴薯 洋蔥 絞肉 | 芹香肉絲 | 肉絲 芹菜 紅蘿蔔 | 時蔬 | 滑蛋玉米粥 | 米 玉米粒 三色丁 蛋 | 6.1 | 1.9 | 2.5 | 2.9 | 773 |  |
| **10** | **五** | **K5** | 晶米飯 | 米 | 蔥油雞 | 生雞丁 蔥 | 壽喜玉燒 | 高麗菜 肉片 紅蘿蔔 | 蛋香瓜粒 | 黃瓜 蛋 | 時蔬 | 榨菜肉絲湯 | 榨菜絲 肉絲 | 5.5 | 2.3 | 3.1 | 2.7 | 777 | v |
| **13** | **一** | **L1** | 糙米飯 | 米 糙米 | 梅干絞肉 | 絞肉濕梅干菜 蒜 | 芝麻球 | 芝麻球\*2 | 萬吉腐香 | 豆腐 絞肉 紅蘿蔔 | 時蔬 | 鹹香瓜湯 | 時瓜 大骨 鹹鳳梨醬 | 5.5 | 1.7 | 3.9 | 2.7 | 821 |  |
| **14** | **二** | **L2** | Q米飯 | 米 | 美味大雞腿 | 骨腿\*1 | 百頁雜炊 | 百頁 白蘿蔔 紅蘿蔔 | 芹香海絲 | 芹菜 海帶絲 紅蘿蔔 | 時蔬 | 時蔬蛋花湯 | 蔬菜 蛋 | 5.5 | 2.2 | 3 | 2.8 | 772 | v |
| **15** | **三** | **L3** | 糙米飯 | 米 糙米 | 素蝦仁炒蛋 | 蛋 素蝦仁 紅蘿蔔 青豆仁 | 咖哩燉煮 | 馬鈴薯 洋蔥 紅蘿蔔 咖哩粉 | 蒜香豆乾 | 小豆乾 蒜 | 時蔬 | 檸檬愛玉湯 | 愛玉 糖 檸檬 | 6.3 | 1.4 | 2.8 | 2.4 | 774 |  |
| **16** | **四** | **L4** | 炊粉特餐 | 濕炊粉 油蔥酥 | 柳葉魚 | 柳葉魚 | 金瓜肉燥 | 南瓜 絞肉 高麗菜 紅蘿蔔 | 雜糧饅頭 | 雜糧饅頭\*1 | 時蔬 | 酸辣湯 | 豆腐 筍絲 蛋 木耳絲 紅蘿蔔 | 7.2 | 1.5 | 2.6 | 2.8 | 841 |  |
| **17** | **五** | **L5** | 晶米飯 | 米 | 茶香雞排 | 生雞排 薑 紅茶滷包 | 開陽白菜 | 白菜 肉絲 紅蘿蔔 木耳絲 蝦皮 | 時瓜絞肉 | 時瓜 絞肉 | 時蔬 | 昆布柴魚湯 | 昆布 柴魚片 味噌 | 5.5 | 2.4 | 2.8 | 2.8 | 762 | v |
| **20** | **一** | **M1** | 糙米飯 | 米 糙米 | 海鮮排 | 海鮮排\*1 | 鐵板油丁 | 小油丁 筍片 紅蘿蔔 青椒 | 三絲粉皮 | 粉皮 蔬菜 紅蘿蔔 木耳絲 | 時蔬 | 白玉雞湯 | 生雞丁 乾香菇 白蘿蔔 薑 | 6.3 | 1.3 | 3.5 | 2.7 | 837 |  |
| **21** | **二** | **M2** | Q米飯 | 米 | 條瓜燒雞 | 生雞丁 條瓜 薑 | 咖哩洋芋 | 馬鈴薯 洋蔥 紅蘿蔔 | 帶結肉片 | 海帶結 肉片 | 時蔬 | 三絲津白湯 | 白菜 紅蘿蔔 木耳絲 | 6.2 | 1.9 | 3.2 | 2.6 | 818 | v |
| **22** | **三** | **M3** | 胚芽飯 | 米 胚芽米 | 塔香豆包 | 豆包 乾香菇 九層塔 | 木樨炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 韭菜 木耳絲 | 甘薯塊香 | 地瓜 | 時蔬 | 芋香麥仁湯 | 芋頭 麥仁 糖 | 6.8 | 1.3 | 2.3 | 2.9 | 812 |  |
| **23** | **四** | **M4** | 刈包特餐 | 刈包\*1 | 酸菜肉片 | 肉片 酸菜 | 時瓜燒肉 | 南瓜 絞肉 | 豆乾滋香 | 小豆乾 | 時蔬 | 米粉湯 | 濕炊粉 筍絲 絞肉 蛋 紅蘿蔔 芹菜 油蔥酥 | 6.1 | 1.5 | 3.6 | 2.4 | 822 |  |
| **24** | **五** | **M5** | 晶米飯 | 米 | 茄汁雞丁 | 雞丁 洋蔥 紅蘿蔔 蕃茄醬 | 春捲 | 春捲\*1 | 肉茸燜筍 | 絞肉 桶筍 | 時蔬 | 紫菜小魚湯 | 紫菜 小魚乾 薑 | 6.5 | 1.8 | 2.3 | 2.8 | 779 | v |
| **27** | **一** | **N1** | 糙米飯 | 米 糙米 | 醬燒豬排 | 里肌肉排\*1 | 高昇豆腐 | 豆腐 蔬菜 紅蘿蔔 | 菇魯玉菜 | 什錦菇 高麗菜 麵丸 | 時蔬 | 帶芽蛋花湯 | 蛋 海帶芽 大骨 薑 | 5.5 | 1.8 | 2.9 | 2.8 | 755 |  |
| **28** | **二** | **N2** | Q米飯 | 米 | 京醬雞丁 | 雞丁 洋蔥 紅蘿蔔 甜麵醬 | 玉米三色 | 玉米粒 馬鈴薯 蛋 青豆仁 | 肉絲海茸 | 海茸 肉絲 九層塔 | 時蔬 | 健康瓜湯 | 時瓜 大骨 | 6.2 | 2.2 | 2.5 | 2.7 | 778 | v |
| **29** | **三** | **N3** | 小米飯 | 米 小米 | 沙茶干絲 | 干絲 蔬菜 沙茶醬 | 蕃茄炒蛋 | 蛋 蕃茄 蔥 | 薯餅 | 薯餅\*2 | 時蔬 | 滑嫩仙草湯 | 仙草 糖 | 6.7 | 1.4 | 1.9 | 2.8 | 774 |  |
| **30** | **四** | **N4** | 義式特餐 | 濕麵條 | 麥克雞塊 | 麥克雞塊\*3 | 義大利肉醬 | 洋蔥 絞肉 紅蘿蔔 黑胡椒 | 小餐包 | 小餐包\*1 | 時蔬 | 鄉村濃湯 | 三色丁 蛋 | 7 | 2 | 2.5 | 2.7 | 828 |  |

**L2主菜調整為美味大雞腿，M2主菜調整為條瓜燒雞**

**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 |  |  | 4月1日 | 4月2日 | 4月3日 |
| 星期 | 一 | 二 | 三 | 四 | 五 |
|  |  |  | J3 | J4 |  |
| 主  食 |  |  | 糙米飯 | 燜飯特餐 |  |
|  |  | 米11公斤  糙米0.4公斤 | 米12公斤  肉絲0.6公斤  乾香菇10公克  油蔥酥10公克 |  |
| 主  菜 |  |  | 酸菜麵腸 | 花枝排 |  |
|  |  | 麵腸4公斤  酸菜3公斤  薑10公克 | 花枝排100個 |  |
| 副  菜  一 |  |  | 茄汁洋蔥蛋 | 紅白雙絲 |  |
|  |  | 蛋5.5公斤  洋蔥3公斤  蕃茄1公斤 | 白蘿蔔7公斤  紅蘿蔔0.5公斤  肉絲0.6公斤 |  |
| 副  菜  二 |  |  | 可口洋芋 | 瓜香甜條 |  |
|  |  | 馬鈴薯6.3公斤 | 時瓜4公斤  甜不辣1.5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 |  |  | 芋香粟米湯 | 肉絲羹湯 |  |
|  |  | 芋頭1公斤  粟米1公斤  糖1公斤 | 肉絲0.6公斤  筍絲1公斤  蛋0.6公斤  紅蘿蔔0.5公斤  木耳絲10公克 |  |
| 主食類(份) |  |  | 7.4 | 6.3 |  |
| 蔬菜類(份) |  |  | 1.7 | 2.3 |  |
| 豆魚肉蛋類(份) |  |  | 2 | 2.7 |  |
| 油脂類(份) |  |  | 2.4 | 2.9 |  |
| 熱量(大卡) |  |  | 818 | 811 |  |

**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 | 4月6日 | 4月7日 | 4月8日 | 4月9日 | 4月10日 |
| 星期 | 一 | 二 | 三 | 四 | 五 |
|  |  | K2 | K3 | K4 | K5 |
| 主  食 |  | Q米飯 | 燕麥飯 | 漢堡特餐 | 晶米飯 |
|  | 米11公斤 | 米11公斤  燕麥0.4公斤 | 漢堡皮100個 | 米11公斤 |
| 主  菜 |  | 紅燒雞丁 | 翡翠蒸/炒蛋 | 麥香豬堡 | 蔥油雞 |
|  | 生雞丁9公斤  蔬菜3公斤 | 蛋5.5公斤  菠菜 | 麥香豬堡100個 | 生雞丁9公斤  蔥0.6公斤 |
| 副  菜  一 |  | 香蔥油腐 | 毛豆蔬醬 | 美式洋芋 | 壽喜玉燒 |
|  | 油豆腐4.5公斤  蔥10公克  紅蘿蔔0.5公斤 | 麵輪末1公斤  時瓜3公斤  毛豆0.3公斤  蒜10公克 | 馬鈴薯5.4公斤  洋蔥3公斤  絞肉1.2公斤 | 高麗菜5公斤  肉片0.6公斤  紅蘿蔔0.5公斤 |
| 副  菜  二 |  | 蛋香粉絲 | 羅漢齋滷 | 芹香肉絲 | 蛋香瓜粒 |
|  | 蛋0.6公斤  粉絲1.6公斤  韭菜0.2公斤  紅蘿蔔0.3公斤 | 大白菜6公斤  紅蘿蔔1公斤  金針菇0.3公斤 | 肉絲0.6公斤  芹菜4公斤  紅蘿蔔1公斤 | 黃瓜7公斤  蛋0.5公斤 |
| 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 |
| 湯  品  類 |  | 青蔬肉片湯 | 紅豆地瓜湯 | 滑蛋玉米粥 | 榨菜肉絲湯 |
|  | 蔬菜3公斤  肉片0.6公斤 | 紅豆0.6公斤  地瓜3公斤  糖1公斤 | 米8公斤  玉米粒1公斤  三色丁1公斤  蛋0.6公斤 | 榨菜絲1.5公斤  肉絲0.6公斤 |
| 主食類(份) |  | 6.3 | 6.5 | 6.1 | 5.5 |
| 蔬菜類(份) |  | 1.7 | 2.1 | 1.9 | 2.3 |
| 豆魚肉蛋類(份) |  | 3.4 | 1.7 | 2.5 | 3.1 |
| 油脂類(份) |  | 2.7 | 2.8 | 2.9 | 2.7 |
| 熱量(大卡) |  | 840 | 763 | 773 | 777 |

**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 | 4月13日 | 4月14日 | 4月15日 | 4月16日 | 4月17日 |
| 星期 | 一 | 二 | 三 | 四 | 五 |
|  | L1 | L2 | L3 | L4 | L5 |
| 主  食 | 糙米飯 | Q米飯 | 糙米飯 | 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  糙米0.4公斤 | 濕炊粉15公斤  油蔥酥10公克 | 米11公斤 |
| 主  菜 | 梅干絞肉 | 美味大雞腿 | 素蝦仁炒蛋 | 柳葉魚 | 茶香雞排 |
| 絞肉6公斤  濕梅干菜1公斤  蒜10公克 | 骨腿100支  (150g/支)  薑10公克 | 蛋4.5公斤  素蝦仁1公斤  紅蘿蔔1公斤  青豆仁0.3公斤 | 柳葉魚  (65公克/人) | 生雞排100個  薑10公克  紅茶滷包 |
| 副  菜  一 | 芝麻球 | 百頁雜炊 | 咖哩燉煮 | 金瓜肉燥 | 開陽白菜 |
| 芝麻球200個 | 百頁3公斤  白蘿蔔3公斤  紅蘿蔔0.5公斤 | 馬鈴薯5.4公斤  洋蔥3公斤  紅蘿蔔1公斤  咖哩粉 | 南瓜2公斤  絞肉1.2公斤  高麗菜3公斤  紅蘿蔔0.5公斤 | 白菜5公斤  肉絲0.6公斤  紅蘿蔔0.5公斤  木耳絲10公克  蝦皮5公克 |
| 副  菜  二 | 萬吉腐香 | 芹香海絲 | 蒜香豆乾 | 雜糧饅頭 | 時瓜絞肉 |
| 豆腐6公斤  絞肉0.6公斤  紅蘿蔔0.5公斤 | 芹菜1公斤  海帶絲4公斤  紅蘿蔔0.5公斤 | 小豆乾4.5公斤  蒜10公克 | 雜糧饅頭100個 | 時瓜7公斤  絞肉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 | 鹹香瓜湯 | 時蔬蛋花湯 | 檸檬愛玉湯 | 酸辣湯 | 昆布柴魚湯 |
| 時瓜5公斤  大骨0.6公斤  鹹鳳梨醬 | 蔬菜3公斤  蛋0.6公斤 | 愛玉4公斤  糖1公斤  檸檬 | 豆腐1公斤  筍絲1公斤  蛋0.6公斤  木耳絲10公克  紅蘿蔔0.5公斤 | 昆布0.2公斤  柴魚片5公克  味噌1公斤 |
| 主食類(份) | 5.5 | 5.5 | 6.3 | 7.2 | 5.5 |
| 蔬菜類(份) | 1.7 | 2.2 | 1.4 | 1.5 | 2.4 |
| 豆魚肉蛋類(份) | 3.9 | 3 | 2.8 | 2.6 | 2.8 |
| 油脂類(份) | 2.7 | 2.8 | 2.4 | 2.8 | 2.8 |
| 熱量(大卡) | 821 | 772 | 774 | 841 | 762 |

**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 | 4月20日 | 4月21日 | 4月22日 | 4月23日 | 4月24日 |
| 星期 | 一 | 二 | 三 | 四 | 五 |
|  | M1 | M2 | M3 | M4 | M5 |
| 主  食 | 糙米飯 | Q米飯 | 胚芽飯 | 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  胚芽0.4公斤 | 刈包100個 | 米11公斤 |
| 主  菜 | 海鮮排 | 條瓜燒雞 | 塔香豆燥 | 酸菜肉片 | 茄汁雞丁 |
| 海鮮排100個 | 生雞丁9公斤  條瓜1公斤  薑10公克  醬油 | 豆包4公斤  乾香菇10公克  九層塔10公克 | 肉片6公斤  酸菜3公斤 | 雞丁9公斤  洋蔥1公斤  紅蘿蔔0.5公斤  蕃茄醬 |
| 副  菜  一 | 鐵板油丁 | 咖哩洋芋 | 木樨炒蛋 | 時瓜燒肉 | 春捲 |
| 小油丁4.2公斤  筍片0.6公斤  紅蘿蔔0.4公斤  青椒10公克 | 馬鈴薯6.3公斤  洋蔥1公斤  紅蘿蔔0.5公斤 | 蛋5.5公斤  紅蘿蔔3公斤  韭菜0.1公斤  木耳絲10公克 | 南瓜7公斤  絞肉0.6公斤 | 春捲100個 |
| 副  菜  二 | 三絲粉皮 | 帶結肉片 | 甘薯塊香 | 豆乾滋香 | 肉茸燜筍 |
| 粉皮1.6公斤  蔬菜1公斤  紅蘿蔔0.5公斤  木耳絲10公克 | 海帶結5公斤  肉片0.6公斤 | 地瓜6公斤 | 小豆乾4.5公斤 | 絞肉0.6公斤  桶筍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 | 時蔬10公斤 | 時蔬10公斤 |
| 湯  品  類 | 白玉雞湯 | 三絲津白湯 | 芋香麥仁湯 | 米粉湯 | 紫菜小魚湯 |
| 生雞丁1.5公斤  乾香菇10公克  白蘿蔔2公斤  薑10公克 | 白菜2公斤  紅蘿蔔0.5公斤  木耳絲10公克 | 芋頭1公斤  麥仁1公斤  糖1公斤 | 濕炊粉12公斤  筍絲1公斤  絞肉0.6公斤  蛋0.6公斤  紅蘿蔔1公斤  芹菜珠10公克  油蔥酥10公克 | 紫菜10公克  小魚乾10公克  薑10公克 |
| 主食類(份) | 6.3 | 6.2 | 6.8 | 6.1 | 6.5 |
| 蔬菜類(份) | 1.3 | 1.9 | 1.3 | 1.5 | 1.8 |
| 豆魚肉蛋類(份) | 3.5 | 3.2 | 2.3 | 3.6 | 2.3 |
| 油脂類(份) | 2.7 | 2.6 | 2.9 | 2.4 | 2.8 |
| 熱量(大卡) | 837 | 818 | 812 | 822 | 779 |

**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 | 4月27日 | 4月28日 | 4月29日 | 4月30日 |  |
| 星期 | 一 | 二 | 三 | 四 | 五 |
|  | N1 | N2 | N3 | N4 |  |
| 主  食 | 糙米飯 | Q米飯 | 小米飯 | 義式特餐 |  |
| 米11公斤  糙米0.4公斤 | 米11公斤 | 米11公斤  小米0.4公斤 | 濕麵條18公斤 |  |
| 主  菜 | 醬燒豬排 | 京醬雞丁 | 沙茶干絲 | 麥克雞塊 |  |
| 里肌肉排100片 | 雞丁9公斤  洋蔥1公斤  紅蘿蔔0.5公斤  甜麵醬 | 干絲3公斤  蔬菜1公斤  沙茶醬 | 麥克雞塊300個 |  |
| 副  菜  一 | 高昇豆腐 | 玉米三色 | 蕃茄炒蛋 | 義大利肉醬 |  |
| 豆腐4公斤  蔬菜2公斤  紅蘿蔔0.5公斤 | 玉米粒2公斤  馬鈴薯4公斤  蛋0.6公斤  青豆仁0.1公斤 | 蛋5.5公斤  蕃茄3公斤  蔥10公克 | 洋蔥6公斤  絞肉1.2公斤  紅蘿蔔0.3公斤  黑胡椒 |  |
| 副  菜  二 | 菇魯玉菜 | 肉絲海茸 | 薯餅 | 小餐包 |  |
| 什錦菇1公斤  高麗菜3公斤  麵丸1公斤 | 海茸6公斤  肉絲0.6公斤  九層塔10公克 | 薯餅200個 | 小餐包100個 |  |
| 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 |  |
| 湯  品  類 | 帶芽蛋花湯 | 健康瓜湯 | 滑嫩仙草湯/燒仙草 | 鄉村濃湯 |  |
| 蛋0.6公斤  海帶芽10公克  大骨0.6公斤  薑10公克 | 時瓜5公斤  大骨0.6公斤 | 仙草4公斤  糖1公斤 | 三色丁4公斤  蛋0.6公斤 |  |
| 主食類(份) | 5.5 | 6.2 | 6.7 | 7 |  |
| 蔬菜類(份) | 1.8 | 2.2 | 1.4 | 2 |  |
| 豆魚肉蛋類(份) | 2.9 | 2.5 | 1.9 | 2.5 |  |
| 油脂類(份) | 2.8 | 2.7 | 2.8 | 2.7 |  |
| 熱量(大卡) | 755 | 778 | 774 | 828 |  |

**103學年度國民小學4月循環菜單(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 |
| **1** | **三** | **J3** | 糙米飯 | 米 糙米 | 酸菜麵腸 | 麵腸 酸菜 薑 | 茄汁洋蔥蛋 | 蛋 洋蔥 蕃茄 | 時蔬 | 芋香粟米湯 | 芋頭 粟米 糖 | 5.7 | 1.7 | 2 | 2.4 | 702 |  |
| **2** | **四** | **J4** | 燜飯特餐 | 米 肉絲 乾香菇 油蔥酥 | 花枝排 | 花枝排\*1 | 紅白雙絲 | 白蘿蔔 紅蘿蔔 肉絲 | 時蔬 | 肉絲羹湯 | 肉絲 筍絲 蛋 紅蘿蔔 木耳絲 | 5 | 1.9 | 2.7 | 2.8 | 709 |  |
| **3** | **五** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **6** | **一** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **7** | **二** | **K2** | Q米飯 | 米 | 紅燒雞丁 | 生雞丁 蔬菜 | 香蔥油腐 | 油豆腐 蔥 紅蘿蔔 | 時蔬 | 青蔬肉片湯 | 蔬菜 肉片 | 4.5 | 1.6 | 3.3 | 2.7 | 707 | v |
| **8** | **三** | **K3** | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 翡翠蒸/炒蛋 | 蛋 菠菜 | 毛豆蔬醬 | 麵輪末 時瓜 毛豆 蒜 | 時蔬 | 紅豆地瓜湯 | 紅豆 地瓜 糖 | 5.5 | 1.4 | 1.7 | 2.7 | 673 |  |
| **9** | **四** | **K4** | 漢堡特餐 | 漢堡皮\*1 | 麥香豬堡 | 麥香豬堡\*1 | 美式洋芋 | 馬鈴薯 洋蔥 絞肉 | 時蔬 | 滑蛋玉米粥 | 米 玉米粒 三色丁 蛋 | 5.6 | 1.4 | 2.5 | 2.8 | 723 |  |
| **10** | **五** | **K5** | 晶米飯 | 米 | 蔥油雞 | 生雞丁 蔥 | 壽喜玉燒 | 高麗菜 肉片 紅蘿蔔 | 時蔬 | 榨菜肉絲湯 | 榨菜絲 肉絲 | 4.5 | 1.6 | 3 | 2.7 | 685 | v |
| **13** | **一** | **L1** | 糙米飯 | 米 糙米 | 梅干絞肉 | 絞肉濕梅干菜 蒜 | 芝麻球 | 芝麻球\*2 | 時蔬 | 鹹香瓜湯 | 時瓜 大骨 鹹鳳梨醬 | 4.5 | 1.7 | 3 | 2.7 | 687 |  |
| **14** | **二** | **L2** | Q米飯 | 米 | 美味大雞腿 | 骨腿\*1 | 百頁雜炊 | 百頁 白蘿蔔 紅蘿蔔 | 時蔬 | 時蔬蛋花湯 | 蔬菜 蛋 | 4.5 | 1.7 | 3 | 2.6 | 683 | v |
| **15** | **三** | **L3** | 糙米飯 | 米 糙米 | 素蝦仁炒蛋 | 蛋 素蝦仁 紅蘿蔔 青豆仁 | 咖哩燉煮 | 馬鈴薯 洋蔥 紅蘿蔔 咖哩粉 | 時蔬 | 檸檬愛玉湯 | 愛玉 糖 檸檬 | 5.3 | 1.4 | 1.7 | 2.6 | 655 |  |
| **16** | **四** | **L4** | 炊粉特餐 | 濕炊粉 油蔥酥 | 柳葉魚 | 柳葉魚 | 金瓜肉燥 | 南瓜 絞肉 高麗菜 紅蘿蔔 | 時蔬 | 酸辣湯 | 豆腐 筍絲 蛋 木耳絲 紅蘿蔔 | 4.2 | 1.5 | 2.6 | 3.2 | 655 |  |
| **17** | **五** | **L5** | 晶米飯 | 米 | 茶香雞排 | 生雞排 薑 紅茶滷包 | 開陽白菜 | 白菜 肉絲 紅蘿蔔 木耳絲 蝦皮 | 時蔬 | 昆布柴魚湯 | 昆布 柴魚片 味噌 | 4.5 | 1.7 | 2.7 | 2.8 | 670 | v |
| **20** | **一** | **M1** | 糙米飯 | 米 糙米 | 海鮮排 | 海鮮排\*1 | 鐵板油丁 | 小油丁 筍片 紅蘿蔔 青椒 | 時蔬 | 白玉雞湯 | 生雞丁 乾香菇 白蘿蔔 薑 | 4.5 | 1.2 | 3.5 | 2.7 | 712 |  |
| **21** | **二** | **M2** | Q米飯 | 米 | 條瓜燒雞 | 生雞丁 條瓜 薑 | 咖哩洋芋 | 馬鈴薯 洋蔥 紅蘿蔔 | 時蔬 | 三絲津白湯 | 白菜 紅蘿蔔 木耳絲 | 5.2 | 1.4 | 3 | 2.5 | 719 | v |
| **22** | **三** | **M3** | 胚芽飯 | 米 胚芽米 | 塔香豆包 | 豆包 乾香菇 九層塔 | 木樨炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 韭菜 木耳絲 | 時蔬 | 芋香麥仁湯 | 芋頭 麥仁 糖 | 4.7 | 1.3 | 2.3 | 2.8 | 665 |  |
| **23** | **四** | **M4** | 刈包特餐 | 刈包\*1 | 酸菜肉片 | 肉片 酸菜 | 時瓜燒肉 | 南瓜 絞肉 | 時蔬 | 米粉湯 | 濕炊粉 筍絲 絞肉 蛋 紅蘿蔔 芹菜 油蔥酥 | 5.1 | 1.5 | 2.5 | 2.4 | 673 |  |
| **24** | **五** | **M5** | 晶米飯 | 米 | 茄汁雞丁 | 雞丁 洋蔥 紅蘿蔔 蕃茄醬 | 春捲 | 春捲\*1 | 時蔬 | 紫菜小魚湯 | 紫菜 小魚乾 薑 | 5.5 | 1.2 | 2.1 | 2.7 | 678 | v |
| **27** | **一** | **N1** | 糙米飯 | 米 糙米 | 醬燒豬排 | 里肌肉排\*1 | 高昇豆腐 | 豆腐 蔬菜 紅蘿蔔 | 時蔬 | 帶芽蛋花湯 | 蛋 海帶芽 大骨 薑 | 4.5 | 1.2 | 2.8 | 2.7 | 661 |  |
| **28** | **二** | **N2** | Q米飯 | 米 | 京醬雞丁 | 雞丁 洋蔥 紅蘿蔔 甜麵醬 | 玉米三色 | 玉米粒 馬鈴薯 蛋 青豆仁 | 時蔬 | 健康瓜湯 | 時瓜 大骨 | 5.2 | 1.6 | 2.3 | 2.7 | 681 | v |
| **29** | **三** | **N3** | 小米飯 | 米 小米 | 沙茶干絲 | 干絲 蔬菜 沙茶醬 | 蕃茄炒蛋 | 蛋 蕃茄 蔥 | 時蔬 | 滑嫩仙草湯 | 仙草 糖 | 4.7 | 1.4 | 1.9 | 3.1 | 651 |  |
| **30** | **四** | **N4** | 義式特餐 | 濕麵條 | 麥克雞塊 | 麥克雞塊\*3 | 義大利肉醬 | 洋蔥 絞肉 紅蘿蔔 黑胡椒 | 時蔬 | 鄉村濃湯 | 三色丁 蛋 | 5 | 2 | 2.5 | 2.8 | 697 |  |

**L2主菜調整為美味大雞腿，M2主菜調整為條瓜燒雞**

**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 |  |  | 4月1日 | 4月2日 | 4月3日 |
| 星期 | 一 | 二 | 三 | 四 | 五 |
|  |  |  | J3 | J4 |  |
| 主  食 |  |  | 糙米飯 | 燜飯特餐 |  |
|  |  | 米9公斤  糙米0.4公斤 | 米10公斤  肉絲0.6公斤  乾香菇10公克  油蔥酥10公克 |  |
| 主  菜 |  |  | 酸菜麵腸 | 花枝排 |  |
|  |  | 麵腸4公斤  酸菜3公斤  薑10公克 | 花枝排100個 |  |
| 副  菜  一 |  |  | 茄汁洋蔥蛋 | 紅白雙絲 |  |
|  |  | 蛋5.5公斤  洋蔥3公斤  蕃茄1公斤 | 白蘿蔔7公斤  紅蘿蔔0.5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 | 時蔬10公斤 |  |
| 湯  品  類 |  |  | 芋香粟米湯 | 肉絲羹湯 |  |
|  |  | 芋頭1公斤  粟米1公斤  糖1公斤 | 肉絲0.6公斤  筍絲1公斤  蛋0.6公斤  紅蘿蔔0.5公斤  木耳絲10公克 |  |
| 主食類(份) |  |  | 5.7 | 5 |  |
| 蔬菜類(份) |  |  | 1.7 | 1.9 |  |
| 豆魚肉蛋類(份) |  |  | 2 | 2.7 |  |
| 油脂類(份) |  |  | 2.4 | 2.8 |  |
| 熱量(大卡) |  |  | 702 | 709 |  |

**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 | 4月6日 | 4月7日 | 4月8日 | 4月9日 | 4月10日 |
| 星期 | 一 | 二 | 三 | 四 | 五 |
|  |  | K2 | K3 | K4 | K5 |
| 主  食 |  | Q米飯 | 燕麥飯 | 漢堡特餐 | 晶米飯 |
|  | 米9公斤 | 米9公斤  燕麥0.4公斤 | 漢堡皮100個 | 米9公斤 |
| 主  菜 |  | 紅燒雞丁 | 翡翠蒸/炒蛋 | 麥香豬堡 | 蔥油雞 |
|  | 生雞丁9公斤  蔬菜3公斤 | 蛋5.5公斤  菠菜 | 麥香豬堡100個 | 生雞丁9公斤  蔥0.6公斤 |
| 副  菜  一 |  | 香蔥油腐 | 毛豆蔬醬 | 美式洋芋 | 壽喜玉燒 |
|  | 油豆腐4.5公斤  蔥10公克  紅蘿蔔0.5公斤 | 麵輪末1公斤  時瓜3公斤  毛豆0.3公斤  蒜10公克 | 馬鈴薯5.4公斤  洋蔥3公斤  絞肉1.2公斤 | 高麗菜5公斤  肉片0.6公斤  紅蘿蔔0.5公斤 |
| 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 |
| 湯  品  類 |  | 青蔬肉片湯 | 紅豆地瓜湯 | 滑蛋玉米粥 | 榨菜肉絲湯 |
|  | 蔬菜3公斤  肉片0.6公斤 | 紅豆0.6公斤  地瓜3公斤  糖1公斤 | 米7公斤  玉米粒1公斤  三色丁1公斤  蛋0.6公斤 | 榨菜絲1.5公斤  肉絲0.6公斤 |
| 主食類(份) |  | 4.5 | 5.5 | 5.6 | 4.5 |
| 蔬菜類(份) |  | 1.6 | 1.4 | 1.4 | 1.6 |
| 豆魚肉蛋類(份) |  | 3.3 | 1.7 | 2.5 | 3 |
| 油脂類(份) |  | 2.7 | 2.7 | 2.8 | 2.7 |
| 熱量(大卡) |  | 707 | 673 | 723 | 685 |

**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 | 4月13日 | 4月14日 | 4月15日 | 4月16日 | 4月17日 |
| 星期 | 一 | 二 | 三 | 四 | 五 |
|  | L1 | L2 | L3 | L4 | L5 |
| 主  食 | 糙米飯 | Q米飯 | 糙米飯 | 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  糙米0.4公斤 | 濕炊粉12公斤  油蔥酥10公克 | 米9公斤 |
| 主  菜 | 梅干絞肉 | 美味大雞腿 | 素蝦仁炒蛋 | 柳葉魚 | 茶香雞排 |
| 絞肉6公斤  濕梅干菜1公斤  蒜10公克 | 骨腿100支  (150g/支)  薑10公克 | 蛋4.5公斤  素蝦仁1公斤  紅蘿蔔1公斤  青豆仁0.3公斤 | 柳葉魚  (65公克/人) | 生雞排100個  薑10公克  紅茶滷包 |
| 副  菜  一 | 芝麻球 | 百頁雜炊 | 咖哩燉煮 | 金瓜肉燥 | 開陽白菜 |
| 芝麻球200個 | 百頁3公斤  白蘿蔔3公斤  紅蘿蔔0.5公斤 | 馬鈴薯5.4公斤  洋蔥3公斤  紅蘿蔔1公斤  咖哩粉 | 南瓜2公斤  絞肉1.2公斤  高麗菜3公斤  紅蘿蔔0.5公斤 | 白菜5公斤  肉絲0.6公斤  紅蘿蔔0.5公斤  木耳絲10公克  蝦皮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 | 鹹香瓜湯 | 時蔬蛋花湯 | 檸檬愛玉湯 | 酸辣湯 | 昆布柴魚湯 |
| 時瓜5公斤  大骨0.6公斤  鹹鳳梨醬 | 蔬菜3公斤  蛋0.6公斤 | 愛玉4公斤  糖1公斤  檸檬 | 豆腐1公斤  筍絲1公斤  蛋0.6公斤  木耳絲10公克  紅蘿蔔0.5公斤 | 昆布0.2公斤  柴魚片5公克  味噌1公斤 |
| 主食類(份) | 4.5 | 4.5 | 5.3 | 4.2 | 4.5 |
| 蔬菜類(份) | 1.7 | 1.7 | 1.4 | 1.5 | 1.7 |
| 豆魚肉蛋類(份) | 3 | 3 | 1.7 | 2.6 | 2.7 |
| 油脂類(份) | 2.7 | 2.6 | 2.6 | 3.2 | 2.8 |
| 熱量(大卡) | 687 | 683 | 655 | 655 | 670 |

**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 | 4月20日 | 4月21日 | 4月22日 | 4月23日 | 4月24日 |
| 星期 | 一 | 二 | 三 | 四 | 五 |
|  | M1 | M2 | M3 | M4 | M5 |
| 主  食 | 糙米飯 | Q米飯 | 胚芽飯 | 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  胚芽0.4公斤 | 刈包100個 | 米9公斤 |
| 主  菜 | 海鮮排 | 條瓜燒雞 | 塔香豆燥 | 酸菜肉片 | 茄汁雞丁 |
| 海鮮排100個 | 生雞丁9公斤  條瓜1公斤  薑10公克  醬油 | 豆包4公斤  乾香菇10公克  九層塔10公克 | 肉片6公斤  酸菜3公斤 | 雞丁9公斤  洋蔥1公斤  紅蘿蔔0.5公斤  蕃茄醬 |
| 副  菜  一 | 鐵板油丁 | 咖哩洋芋 | 木樨炒蛋 | 時瓜燒肉 | 春捲 |
| 小油丁4.2公斤  筍片0.6公斤  紅蘿蔔0.4公斤  青椒10公克 | 馬鈴薯6.3公斤  洋蔥1公斤  紅蘿蔔0.5公斤 | 蛋5.5公斤  紅蘿蔔3公斤  韭菜0.1公斤  木耳絲10公克 | 南瓜7公斤  絞肉0.6公斤 | 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 | 時蔬10公斤 | 時蔬10公斤 | 時蔬10公斤 | 時蔬10公斤 |
| 湯  品  類 | 白玉雞湯 | 三絲津白湯 | 芋香麥仁湯 | 米粉湯 | 紫菜小魚湯 |
| 生雞丁1.5公斤  乾香菇10公克  白蘿蔔2公斤  薑10公克 | 白菜2公斤  紅蘿蔔0.5公斤  木耳絲10公克 | 芋頭1公斤  麥仁1公斤  糖1公斤 | 濕炊粉9公斤  筍絲1公斤  絞肉0.6公斤  蛋0.6公斤  紅蘿蔔1公斤  芹菜珠10公克  油蔥酥10公克 | 紫菜10公克  小魚乾10公克  薑10公克 |
| 主食類(份) | 4.5 | 5.2 | 4.7 | 5.1 | 5.5 |
| 蔬菜類(份) | 1.2 | 1.4 | 1.3 | 1.5 | 1.2 |
| 豆魚肉蛋類(份) | 3.5 | 3 | 2.3 | 2.5 | 2.1 |
| 油脂類(份) | 2.7 | 2.5 | 2.8 | 2.4 | 2.7 |
| 熱量(大卡) | 712 | 719 | 665 | 673 | 678 |

**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 | 4月27日 | 4月28日 | 4月29日 | 4月30日 |  |
| 星期 | 一 | 二 | 三 | 四 |  |
|  | N1 | N2 | N3 | N4 |  |
| 主  食 | 糙米飯 | Q米飯 | 小米飯 | 義式特餐 |  |
| 米9公斤  糙米0.4公斤 | 米9公斤 | 米9公斤  小米0.4公斤 | 濕麵條15公斤 |  |
| 主  菜 | 醬燒豬排 | 京醬雞丁 | 沙茶干絲 | 麥克雞塊 |  |
| 里肌肉排100片 | 雞丁9公斤  洋蔥1公斤  紅蘿蔔0.5公斤  甜麵醬 | 干絲3公斤  蔬菜1公斤  沙茶醬 | 麥克雞塊300個 |  |
| 副  菜  一 | 高昇豆腐 | 玉米三色 | 蕃茄炒蛋 | 義大利肉醬 |  |
| 豆腐4公斤  蔬菜2公斤  紅蘿蔔0.5公斤 | 玉米粒2公斤  馬鈴薯4公斤  蛋0.6公斤  青豆仁0.1公斤 | 蛋5.5公斤  蕃茄3公斤  蔥10公克 | 洋蔥6公斤  絞肉1.2公斤  紅蘿蔔0.3公斤  黑胡椒 |  |
| 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 |  |
| 湯  品  類 | 帶芽蛋花湯 | 健康瓜湯 | 滑嫩仙草湯/燒仙草 | 鄉村濃湯 |  |
| 蛋0.6公斤  海帶芽10公克  大骨0.6公斤  薑10公克 | 時瓜5公斤  大骨0.6公斤 | 仙草4公斤  糖1公斤 | 三色丁4公斤  蛋0.6公斤 |  |
| 主食類(份) | 4.5 | 5.2 | 4.7 | 5 |  |
| 蔬菜類(份) | 1.2 | 1.6 | 1.4 | 2 |  |
| 豆魚肉蛋類(份) | 2.8 | 2.3 | 1.9 | 2.5 |  |
| 油脂類(份) | 2.7 | 2.7 | 3.1 | 2.8 |  |
| 熱量(大卡) | 661 | 681 | 651 | 697 |  |