**103學年度國民中學6月循環菜單(華王)**

電話：03-8220889 傳真：03-8227688 地址：花蓮縣美工路69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 | 全榖根莖 | 蔬菜 | 豆魚肉蛋 | 油脂堅果種子 | 熱量 | 水果 |
| **1** | **一** | **P1** | **糙米飯** | 米 糙米 | **香菇肉燥** | 絞肉 時瓜 乾香菇 蒜 | **混炒瓜粒** | 時瓜 蛋 紅蘿蔔 | **海絲豆芽** | 海絲 黃豆芽 紅蘿蔔 肉絲 | 蔬菜 | **四神湯** | 四神 肉角 | 6 | 2.4 | 2.5 | 2.7 | 770 |  |
| **2** | **二** | **P2** | **Q米飯** | 米  | **美味大雞腿** | 大雞腿\*1 | **粉絲堡** | 冬粉 絞肉 紅蘿蔔 九層塔 | **菜豆三絲** | 肉絲 菜豆 紅蘿蔔 木耳絲 | 蔬菜 | **美味瓜湯** | 時瓜 大骨 紅蘿蔔 | 5.5 | 2.2 | 4.5 | 2.7 | 877 | V |
| **3** | **三** | **P3** | **紫米飯** | 米 紫米 | **蔥花炒蛋** | 蛋 蔥 | **茄汁豆腐** | 豆腐 蕃茄 青椒 | **羅漢齋滷** | 白菜 腐皮 紅蘿蔔 乾香菇蒜 | 蔬菜 | **枸杞銀耳湯** | 濕白木耳 枸杞 糖 | 6.7 | 1.9 | 1.6 | 2.9 | 769 |  |
| **4** | **四** | **P4** | **炒飯特餐** | 米 洋蔥 絞肉 | **醬燒雞** | 生雞丁 薑  | **洋芋肉絲** | 洋芋 肉絲 紅蘿蔔 芹菜 | **彩衣凍腐** | 凍豆腐 刈薯 紅蘿蔔 木耳絲 | 蔬菜 | **青菜蛋花湯** | 蔬菜 蛋 | 6.6 | 1.6 | 3.2 | 2.7 | 842 |  |
| **5** | **五** | **P5** | **晶米飯** | 米 | **回鍋肉絲** | 肉絲 高麗菜 洋蔥 蒜 | **金玉肉末** | 玉米粒 絞肉 三色丁 | **韭菜豆干** | 豆干片 韭菜 紅蘿蔔 | 蔬菜 | **雙冬湯** | 筍 鮮菇 大骨 | 6 | 1.9 | 3.5 | 2.5 | 822 | V |
| **8** | **一** | **Q1** | **糙米飯** | 米 糙米 | **海結滷肉** | 肉丁 海結 紅蘿蔔 薑 | **銀芽肉絲** | 韭菜 豆芽菜 肉絲 紅蘿蔔 | **越前豆腐** | 豆腐 柴魚片 青豆仁 紅蘿蔔 | 蔬菜 | **青菜蕃茄湯** | 蔬菜 蕃茄 大骨 | 5.5 | 1.5 | 3.9 | 2.5 | 810 |  |
| **9** | **二** | **Q2** | **Q米飯** | 米  | **蔥燒雞** | 生雞丁 蔬菜 蔥 | **伍彩雪蓮** | 雪蓮子 絞肉 紅蘿蔔 黃瓜 | **家常白菜** | 白菜 豆皮 芹菜 | 蔬菜 | **味噌湯** | 蔬菜 海芽 味噌 | 6 | 2.4 | 2.9 | 2.6 | 794 | V |
| **10** | **三** | **Q3** | **芝麻飯** | 米 芝麻 | **南瓜咖哩** | 凍豆腐洋蔥 紅蘿蔔 南瓜 咖哩粉 | **蕃茄炒蛋** | 蕃茄 蛋 蔥 | **關東蔬煮** | 白蘿蔔 玉米段 紅蘿蔔 | 蔬菜 | **綠豆麥仁湯** | 綠豆 麥仁 糖  | 7.2 | 1.8 | 1.4 | 2.8 | 781 |  |
| **11** | **四** | **Q4** | **麵食特餐** | 溼麵條 | **柳葉魚** | 柳葉魚/65g人 | **醡醬佐干** | 豆干丁 絞肉 毛豆 蒜 | **香溜玉菜** | 高麗菜 肉片 紅蘿蔔 | 蔬菜 | **肉絲羹湯** | 筍 肉絲 蛋 木耳絲 紅蘿蔔 | 6 | 1.7 | 3.6 | 2.6 | 829 |  |
| **12** | **五** | **Q5** | **晶米飯** | 米 | **蘑菇燜雞** | 生雞丁 洋蔥 蘑菇 | **時瓜麵線** | 時瓜 麵線 絞肉 | **美味蔬果** | 地瓜 蔬菜 | 蔬菜 | **榨菜肉絲湯** | 榨菜絲 肉絲 紅蘿蔔 | 6.5 | 2.1 | 2.5 | 2.6 | 792 | V |
| **15** | **一** | **R1** | **糙米飯** | 米 糙米 | **黑胡豬柳** | 豬柳 洋蔥 黑胡椒醬 | **金珠翠玉** | 玉米粒 青豆仁 紅蘿蔔 | **醬淋豆包** | 生豆包 青椒 紅蘿蔔  | 蔬菜 | **時瓜雞湯** | 雞丁 時瓜 紅蘿蔔 | 6 | 1.6 | 3.4 | 2.4 | 803 |  |
| **16** | **二** | **R2** | **Q米飯** | 米  | **三杯雞肉煮** | 生雞丁 九層塔 | **螞蟻上樹** | 冬粉 絞肉 韭菜 紅蘿蔔 木耳絲 | **紅白雙絲** | 白蘿蔔 肉絲 紅蘿蔔 | 蔬菜 | **金茸海裙湯** | 金針菇 海帶芽 大骨 | 6.3 | 1.8 | 2.6 | 2.5 | 774 | V |
| **17** | **三** | **R3** | **燕麥飯** | 燕麥 米 | **菜蔘蒸/炒蛋** | 蛋 紅蘿蔔 | **家常豆腐** | 豆腐 紅蘿蔔 乾香菇 蔥 | **地瓜燉菜** | 綜合菇 綠蔬 地瓜 | 蔬菜 | **紅豆西米露** | 紅豆 西谷米 糖 | 7.5 | 1.3 | 1.7 | 2.6 | 802 |  |
| **18** | **四** | **R4** | **炊粉特餐** | 濕炊粉 油蔥酥 | **洋芋燒肉** | 肉丁 馬鈴薯 蒜 | **肉燥肆寶** | 高麗菜 絞肉 紅蘿蔔 芹菜 | **風味饅頭** | 饅頭\*1 | 蔬菜 | **南瓜濃湯** | 南瓜 三色丁 蛋 | 7.2 | 1.5 | 2.8 | 2.6 | 847 |  |
| **22** | **一** | **A1** | **糙米飯** | 米 糙米 | **地瓜燒肉** | 肉丁 地瓜 紅蘿蔔 蒜 | **蛋香刈薯** | 刈薯 蛋 紅蘿蔔 | **粉絲煲** | 冬粉 絞肉 小黃瓜 木耳絲 | 蔬菜 | **金菇肉絲湯** | 肉絲 金針菇 蔬菜 | 6.7 | 1.9 | 2.5 | 2.6 | 801 |  |
| **23** | **二** | **A2** | **Q米飯** | 米  | **茶香雞翅** | 雞翅\*1 | **鐵板豆腐** | 豆腐 筍 紅蘿蔔 青椒 | **玉菜肉絲** | 高麗菜 肉絲 紅蘿蔔 | 蔬菜 | **健康瓜湯** | 冬瓜 大骨 紅蘿蔔 | 6.3 | 2 | 2.6 | 2.6 | 783 | V |
| **24** | **三** | **A3** | **紫米飯** | 紫米 米 | **沙茶干條** | 干絲 芹菜 紅蘿蔔 | **菜脯炒蛋** | 蛋 菜脯.蔥 | **腐皮白玉** | 白蘿蔔 紅蘿蔔 豆皮 | 蔬菜 | **仙草蜜** | 仙草 糖 | 6.6 | 1.8 | 1.7 | 2.7 | 758 |  |
| **25** | **四** | **A4** | **炒飯特餐** | 米 洋蔥 絞肉 三色豆 | **美味翅小腿** | 翅小腿\*2 | **鮮瓜肉片** | 肉片 時瓜.紅蘿蔔 | **塔香海根** | 海根 肉絲 九層塔 | 蔬菜 | **南瓜濃湯** | 南瓜 紅蘿蔔 蛋 | 6.2 | 2.2 | 2.7 | 2.8 | 798 |  |
| **26** | **五** | **A5** | **晶米飯** | 米 | **蘑菇肉絲** | 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 韭菜 紅蘿蔔 | 蔬菜 | **蔬菜肉片湯** | 蔬菜 肉片.紅羅蔔 | 6.4 | 1.8 | 3.4 | 2.4 | 835 | V |
| **29** | **一** | **B1** | **糙米飯** | 米 糙米 | **筍干燒肉** | 筍干 肉丁 蒜 | **麻婆豆腐** | 豆腐 絞肉 三色豆 | **芹香豆芽** | 芹菜 豆芽 肉絲 紅蘿蔔 | 蔬菜 | **紫菜蛋花湯** | 蛋 乾紫菜 薑 | 5.5 | 1.8 | 4 | 2.8 | 776 |  |
| **30** | **二** | **B2** | **Q米飯** | 米  | **咖哩雞** | 生雞丁 馬鈴薯 洋蔥 紅蘿蔔 | **三絲粉皮** | 粉皮 蔬菜 紅蘿蔔 木耳絲 | **蛋香瓜粒** | 時瓜 蛋 | 蔬菜 | **青菜小魚湯** | 蔬菜 小魚乾 薑 紅蘿蔔 紅蘿蔔 紅蘿蔔 | 6 | 2.2 | 3 | 2.6 | 802 | V |

**說明：6月份菜單編排說明如下:一、茲因每月第一週週二提供大雞腿，菜單循環別1.P2「茶香雞翅」跟A2「美味大骨腿」對調**

**P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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | P1 | P2 | P3 | P4 | P5 |
| 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公斤紫米0.4公斤 | 米12公斤洋蔥1公斤絞肉1公斤 | 米11公斤 |
| 主菜 | 香菇肉燥 | 美味大雞腿 | 蔥花炒蛋 | 醬燒雞 | 回鍋肉絲 |
| 絞肉6公斤時瓜2公斤乾香菇10公克蒜10克 | 骨腿100支(150g/支)薑10公克 | 蛋5.5公斤蔥花0.5公斤紅蘿蔔2公斤 | 生雞丁9公斤薑 | 肉絲6公斤高麗菜2公斤洋蔥1公斤蒜10公克 |
| 副菜一 | 混炒瓜粒 | 粉絲煲 | 茄汁豆腐 | 洋芋肉絲 | 金玉肉末 |
| 時瓜6公斤蛋0.5公斤紅蘿蔔0.5公斤 | 冬粉1.6公斤絞肉0.6公斤紅蘿蔔0.5公斤九層塔10公克 | 豆腐4公斤蕃茄2公斤青椒0.5公斤 | 洋芋5.4公斤肉絲0.6公斤紅蘿蔔0.5公斤芹菜0.5公斤 | 玉米粒3公斤絞肉0.6公斤三色丁2公斤 |
| 副菜二 | 海絲豆芽 | 菜豆三絲 | 羅漢齋滷 | 彩衣凍腐 | 韭香豆干 |
| 海帶絲3公斤黃豆芽3公斤紅蘿蔔0.5公斤肉絲0.6公斤 | 肉絲0.6公斤菜豆4公斤紅蘿蔔0.5公斤木耳絲10公克 | 白菜7公斤腐皮0.3公斤紅蘿蔔0.5公斤乾香菇10公克蒜10公克 | 凍豆腐2公斤刈薯1公斤紅蘿蔔0.5公斤木耳絲10公克 | 豆干片4.5公斤韭菜1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 | 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 | 四神湯 | 美味瓜湯 | 枸杞銀耳湯 | 青菜蛋花湯 | 雙冬湯 |
| 四神1公斤肉角0.6公斤 | 時瓜5公斤大骨0.6公斤紅蘿蔔0.5公斤 | 濕白木耳1公斤枸杞5公克糖1公斤 | 蔬菜3公斤蛋0.6公斤 | 筍條2公斤鮮菇0.5公斤大骨0.6公斤 |
| 主食類(份) | 6 | 6.3 | 6.7 | 6.6 | 6 |
| 蔬菜類(份) | 2.4 | 2 | 1.9 | 1.6 | 1.9 |
| 豆魚肉蛋類(份) | 2.5 | 2.6 | 1.6 | 3.2 | 3.5 |
| 油脂類(份) | 2.7 | 2.6 | 2.9 | 2.7 | 2.5 |
| 熱量(大卡) | 770 | 783 | 769 | 842 | 822 |

**Q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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Q1 | Q2 | Q3 | Q4 | Q5 |
| 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 | 濕麵條18公斤 | 米11公斤 |
| 主菜 | 海結滷肉 | 蔥燒雞 | 南洋咖哩 | 柳葉魚 | 蘑菇燜雞 |
| 肉丁6公斤海結2公斤紅蘿蔔0.5公斤薑10公克 | 生雞丁9公斤蔬菜3公斤蔥10公克 | 凍豆腐1.3公斤洋蔥4公斤紅蘿蔔1公斤南瓜2公斤咖哩粉 | 柳葉魚(65公克/人) | 生雞丁9公斤洋蔥3公斤蘑菇0.3公斤 |
| 副菜一 | 銀芽肉絲 | 伍彩雪蓮 | 蕃茄炒蛋 | 醡醬佐干 | 時瓜麵線 |
| 韭菜10克豆芽菜5公斤肉絲0.6紅蘿蔔0.5公斤 | 雪蓮子1公斤絞肉0.6 公斤紅蘿蔔0.5公斤黃瓜3公斤 | 蛋5.5公斤蕃茄3公斤蔥0.1公斤 | 豆干丁4.5公斤絞肉0.6公斤毛豆0.3公斤蒜10公克 | 時瓜5公斤麵線2公斤絞肉0.6公斤 |
| 副菜二 | 越前豆腐 | 家常白菜 | 關東蔬煮 | 香溜玉菜 | 美味蔬果 |
| 豆腐5.6公斤紅蘿蔔0.5公斤青豆仁0.5公斤柴魚片 | 白菜5公斤豆皮0.3公斤芹菜0.1公斤 | 白蘿蔔5公斤紅蘿蔔0.5公斤玉米1公斤 | 高麗菜5.5公斤肉片0.6公斤紅蘿蔔0.5公斤 | 地瓜3公斤蔬菜3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 | 青蔬蕃茄湯 | 味噌湯 | 綠豆麥仁湯 | 肉絲羹湯 | 榨菜肉絲湯 |
| 蔬菜1公斤蕃茄2公斤大骨0.6公斤 | 蔬菜2公斤海芽10公克味噌1公斤 | 麥仁0.5公斤綠豆1.5公斤糖 | 筍絲1公斤肉絲0.6公斤蛋0.6公斤木耳絲10公克紅蘿蔔0.5公斤 | 榨菜絲1公斤肉絲0.6公斤紅蘿蔔0.5公斤 |
| 主食類(份) | 5.5 | 6 | 7.2 | 6 | 6.5 |
| 蔬菜類(份) | 1.5 | 2.4 | 1.8 | 1.7 | 2.1 |
| 豆魚肉蛋類(份) | 3.9 | 2.9 | 1.4 | 3.6 | 2.5 |
| 油脂類(份) | 2.5 | 2.6 | 2.8 | 2.6 | 2.6 |
| 熱量(大卡) | 810 | 794 | 781 | 829 | 792 |

**R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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | R1 | R2 | R3 | R4 | R5 |
| 主食 | 糙米飯 | Q米飯 | 燕麥飯 | 炊粉特餐 |  |
| 米11公斤糙米0.4公斤 | 米11公斤 | 米11公斤燕麥0.4公斤 | 濕炊粉15公斤油蔥酥10公克 |  |
| 主菜 | 黑椒豬柳 | 三杯雞肉煮 | 菜蔘蒸/炒蛋 | 洋芋燒肉 |  |
| 豬柳6公斤洋蔥2公斤黑胡椒醬 | 雞丁9公斤九層塔10公克 | 蛋5.5公斤紅蘿蔔0.5公斤 | 肉丁6公斤馬鈴薯1公斤蒜10公克 |  |
| 副菜一 | 金珠翠玉 | 螞蟻上樹 | 家常豆腐 | 肉燥肆寶 |  |
| 玉米粒3公斤青豆仁1公斤紅蘿蔔0.5公斤 | 冬粉1.6公斤絞肉0.6公斤韭菜0.5公斤紅蘿蔔1公斤木耳絲10公克 | 豆腐5.6公斤乾香菇10公克蔥0.3公斤紅蘿蔔0.5公斤 | 高麗菜3公斤絞肉0.6公斤紅蘿蔔1公斤芹菜0.1公斤 |  |
| 副菜二 | 醬淋豆包 | 紅白雙絲 | 地瓜燉菜 | 風味饅頭 |  |
| 生豆包4.2公斤青椒10公克紅蘿蔔0.5公斤蠔油 | 白蘿蔔5公斤肉絲0.6公斤紅蘿蔔0.5公斤 | 綜合菇0.6公斤綠蔬2公斤地瓜2公斤 | 饅頭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 | 時瓜雞湯 | 金茸海裙湯 | 紅豆西米露 | 南瓜濃湯 |  |
| 雞丁1.5公斤時瓜1公斤紅蘿蔔0.5公斤 | 金針菇0.5公斤海帶芽10公克大骨0.6公斤 | 紅豆1公斤西谷米1公斤糖1公斤 | 南瓜2公斤三色丁1公斤蛋0.6公斤 |  |
| 主食類(份) | 6 | 6.3 | 7.5 | 7.2 |  |
| 蔬菜類(份) | 1.6 | 1.8 | 1.3 | 1.5 |  |
| 豆魚肉蛋類(份) | 3.4 | 2.6 | 1.7 | 2.8 |  |
| 油脂類(份) | 2.4 | 2.5 | 2.6 | 2.6 |  |
| 熱量(大卡) | 803 | 774 | 802 | 847 |  |

**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公斤三色豆0.5公斤 | 米11公斤 |
| 主菜 | 地瓜燒肉 | 茶香雞翅 | 沙茶干絲 | 美味翅小腿 | 磨菇肉絲 |
| 肉丁6公斤地瓜2公斤紅蘿蔔0.5公斤蒜10公克 | 雞翅100支紅茶滷包 | 干絲3公斤芹菜0.5公斤紅蘿蔔0.5公斤 | 翅小腿200支 | 肉絲6公斤洋蔥3公斤蘑菇0.3公斤 |
| 副菜一 | 蛋香刈薯 | 鐵板豆腐 | 菜脯炒蛋 | 鮮瓜肉片 | 彩衣玉米 |
| 刈薯5公斤蛋1公斤紅蘿蔔0.5公斤 | 豆腐4.2公斤筍片0.6公斤紅蘿蔔0.4公斤青椒0.1公斤 | 蛋5.5公斤菜脯1公斤蔥0.3公斤 | 肉片1公斤時瓜6公斤紅蘿蔔0.5公斤 | 玉米粒2.5公斤馬鈴薯4公斤蛋0.6公斤紅蘿蔔0.5公斤 |
| 副菜二 | 粉絲煲 | 玉菜肉絲 | 腐皮白玉 | 塔香海根 | 醬拌干片 |
| 冬粉1.6公斤絞肉0.6公斤木耳絲10公克小黃瓜0.6公斤 | 玉菜5公斤肉絲0.6公斤紅蘿蔔0.5公斤 | 白蘿蔔5公斤豆皮0.3公斤紅蘿蔔1公斤 | 海根6公斤肉絲0.6公斤九層塔10公克 | 豆干片4.5公斤韭菜0.5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 | 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 | 針菇肉絲湯 | 健康瓜湯 | 仙草蜜 | 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0.5公斤 | 仙草4公斤糖1公斤 | 南瓜2公斤紅蘿蔔0.5公斤蛋0.6公斤 | 蔬菜3公斤肉片0.6公斤紅蘿蔔0.5公斤 |
| 主食類(份) | 6.7 | 5.5 | 6.6 | 6.2 | 6.4 |
| 蔬菜類(份) | 1.9 | 2.2 | 1.8 | 2.2 | 1.8 |
| 豆魚肉蛋類(份) | 2.5 | 4.5 | 1.7 | 2.7 | 3.4 |
| 油脂類(份) | 2.6 | 2.7 | 2.7 | 2.8 | 2.4 |
| 熱量(大卡) | 801 | 877 | 758 | 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 |  |  |  |
| 主食 | 糙米飯 | Q米飯 |  |  |  |
| 米11公斤糙米0.4公斤 | 米11公斤 |  |  |  |
| 主菜 | 筍干燒肉 | 咖哩雞 |  |  |  |
| 筍干2公斤肉丁6公斤蒜10公克 | 生雞丁9公斤馬鈴薯2.7公斤洋蔥2公斤紅蘿蔔0.5公斤 |  |  |  |
| 副菜一 | 麻婆豆腐 | 三絲粉皮 |  |  |  |
| 豆腐6公斤絞肉0.6公斤三色豆1公斤 | 粉皮1.6公斤蔬菜1公斤紅蘿蔔0.5公斤木耳絲10公斤 |  |  |  |
| 副菜二 | 芹香豆芽 | 蛋香瓜粒 |  |  |  |
| 芹菜0.5公斤豆芽菜5公斤肉絲0.6公斤紅蘿蔔0.5公斤 | 時瓜6.5公斤蛋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 | 紫菜蛋花湯 | 青菜小魚湯 |  |  |  |
| 蛋0.6公斤乾紫菜10公克薑10公克 | 蔬菜3公斤小魚乾10公克薑10公克紅蘿蔔0.5公斤 |  |  |  |
| 主食類(份) | 5.5 | 6 |  |  |  |
| 蔬菜類(份) | 1.8 | 2.2 |  |  |  |
| 豆魚肉蛋類(份) | 4 | 3 |  |  |  |
| 油脂類(份) | 2.8 | 2.6 |  |  |  |
| 熱量(大卡) | 776 | 802 |  |  |  |

**103學年度國民小學6月循環菜單(華王)**

電話：03-8220889 傳真：03-8227688 地址：花蓮縣美工路69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 | 全榖根莖 | 蔬菜 | 豆魚肉蛋 | 油脂堅果種子 | 熱量 | 水果 |
| **1** | **一** | **P1** | **糙米飯** | 米 糙米 | **香菇肉燥** | 絞肉 時瓜 乾香菇 蒜 | **混炒瓜粒** | 時瓜 蛋 紅蘿蔔 | 蔬菜 | **四神湯** | 四神 肉角 | 6 | 2.4 | 2.5 | 2.7 | 770 |  |
| **2** | **二** | **P2** | **Q米飯** | 米  | **美味大雞腿** | 大雞腿\*1 | **粉絲堡** | 冬粉 絞肉 紅蘿蔔 九層塔 | 蔬菜 | **美味瓜湯** | 時瓜 大骨 紅蘿蔔 | 5.5 | 2.2 | 4.5 | 2.7 | 877 | V |
| **3** | **三** | **P3** | **紫米飯** | 米 紫米 | **蔥花炒蛋** | 蛋 蔥 | **茄汁豆腐** | 豆腐 蕃茄 青椒 | 蔬菜 | **枸杞銀耳湯** | 濕白木耳 枸杞 糖 | 6.7 | 1.9 | 1.6 | 2.9 | 769 |  |
| **4** | **四** | **P4** | **炒飯特餐** | 米 洋蔥 絞肉 | **醬燒雞** | 生雞丁 薑  | **洋芋肉絲** | 洋芋 肉絲 紅蘿蔔 芹菜 | 蔬菜 | **青菜蛋花湯** | 蔬菜 蛋 | 6.6 | 1.6 | 3.2 | 2.7 | 842 |  |
| **5** | **五** | **P5** | **晶米飯** | 米 | **回鍋肉絲** | 肉絲 高麗菜 洋蔥 蒜 | **金玉肉末** | 玉米粒 絞肉 三色丁 | 蔬菜 | **雙冬湯** | 筍 鮮菇 大骨 | 6 | 1.9 | 3.5 | 2.5 | 822 | V |
| **8** | **一** | **Q1** | **糙米飯** | 米 糙米 | **海結滷肉** | 肉丁 海結 紅蘿蔔 薑 | **銀芽肉絲** | 韭菜 豆芽菜 肉絲 紅蘿蔔 | 蔬菜 | **青菜蕃茄湯** | 蔬菜 蕃茄 大骨 | 5.5 | 1.5 | 3.9 | 2.5 | 810 |  |
| **9** | **二** | **Q2** | **Q米飯** | 米  | **蔥燒雞** | 生雞丁 蔬菜 蔥 | **伍彩雪蓮** | 雪蓮子 絞肉 紅蘿蔔 黃瓜 | 蔬菜 | **味噌湯** | 蔬菜 海芽 味噌 | 6 | 2.4 | 2.9 | 2.6 | 794 | V |
| **10** | **三** | **Q3** | **芝麻飯** | 米 芝麻 | **南瓜咖哩** | 凍豆腐 洋蔥 紅蘿蔔 南瓜 咖哩粉 | **蕃茄炒蛋** | 蕃茄 蛋 蔥 | 蔬菜 | **綠豆麥仁湯** | 綠豆 麥仁 糖  | 7.2 | 1.8 | 1.4 | 2.8 | 781 |  |
| **11** | **四** | **Q4** | **麵食特餐** | 溼麵條 | **柳葉魚** | 柳葉魚/65g人 | **醡醬佐干** | 豆干丁 絞肉 毛豆 蒜 | 蔬菜 | **肉絲羹湯** | 筍 肉絲 蛋 木耳絲 紅蘿蔔 | 6 | 1.7 | 3.6 | 2.6 | 829 |  |
| **12** | **五** | **Q5** | **晶米飯** | 米 | **蘑菇燜雞** | 生雞丁 洋蔥 蘑菇 | **時瓜麵線** | 時瓜 麵線 絞肉 | 蔬菜 | **榨菜肉絲湯** | 榨菜絲 肉絲 紅蘿蔔 | 6.5 | 2.1 | 2.5 | 2.6 | 792 | V |
| **15** | **一** | **R1** | **糙米飯** | 米 糙米 | **黑胡豬柳** | 豬柳 洋蔥 黑胡椒醬 | **金珠翠玉** | 玉米粒 青豆仁 紅蘿蔔 | 蔬菜 | **時瓜雞湯** | 雞丁 時瓜 紅蘿蔔 | 6 | 1.6 | 3.4 | 2.4 | 803 |  |
| **16** | **二** | **R2** | **Q米飯** | 米  | **三杯雞肉煮** | 生雞丁 九層塔 | **螞蟻上樹** | 冬粉 絞肉 韭菜 紅蘿蔔 木耳絲 | 蔬菜 | **金茸海裙湯** | 金針菇 海帶芽 大骨 | 6.3 | 1.8 | 2.6 | 2.5 | 774 | V |
| **17** | **三** | **R3** | **燕麥飯** | 燕麥 米 | **菜蔘蒸/炒蛋** | 蛋 紅蘿蔔 | **家常豆腐** | 豆腐 紅蘿蔔 乾香菇 蔥 | 蔬菜 | **紅豆西米露** | 紅豆 西谷米 糖 | 7.5 | 1.3 | 1.7 | 2.6 | 802 |  |
| **18** | **四** | **R4** | **炊粉特餐** | 濕炊粉 油蔥酥 | **洋芋燒肉** | 肉丁 馬鈴薯 蒜 | **肉燥肆寶** | 高麗菜 絞肉 紅蘿蔔 芹菜 | 蔬菜 | **南瓜濃湯** | 南瓜 三色丁 蛋 | 7.2 | 1.5 | 2.8 | 2.6 | 847 |  |
| **22** | **一** | **A1** | **糙米飯** | 米 糙米 | **地瓜燒肉** | 肉丁 地瓜 紅蘿蔔 蒜 | **蛋香刈薯** | 刈薯 蛋 紅蘿蔔 | 蔬菜 | **金菇肉絲湯** | 肉絲 金針菇 蔬菜 | 6.7 | 1.9 | 2.5 | 2.6 | 801 |  |
| **23** | **二** | **A2** | **Q米飯** | 米  | **茶香雞翅** | 雞翅\*1 | **鐵板豆腐** | 豆腐 筍 紅蘿蔔 青椒 | 蔬菜 | **健康瓜湯** | 冬瓜 大骨 紅蘿蔔 | 6.3 | 2 | 2.6 | 2.6 | 783 | V |
| **24** | **三** | **A3** | **紫米飯** | 紫米 米 | **沙茶干條** | 干絲 芹菜 紅蘿蔔 | **菜脯炒蛋** | 蛋 菜脯 蔥 | 蔬菜 | **仙草蜜** | 仙草 糖 | 6.6 | 1.8 | 1.7 | 2.7 | 758 |  |
| **25** | **四** | **A4** | **炒飯特餐** | 米 洋蔥 絞肉 三色豆 | **美味翅小腿** | 翅小腿\*2 | **鮮瓜肉片** | 肉片 時瓜 紅蘿蔔 | 蔬菜 | **南瓜濃湯** | 南瓜 紅蘿蔔 蛋 | 6.2 | 2.2 | 2.7 | 2.8 | 798 |  |
| **26** | **五** | **A5** | **晶米飯** | 米 | **蘑菇肉絲** | 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 紅蘿蔔 | 6.4 | 1.8 | 3.4 | 2.4 | 835 | V |
| **29** | **一** | **B1** | **糙米飯** | 米 糙米 | **筍干燒肉** | 筍干 肉丁 蒜 | **麻婆豆腐** | 豆腐 絞肉 三色豆 | 蔬菜 | **紫菜蛋花湯** | 蛋 乾紫菜 薑 | 5.5 | 1.8 | 4 | 2.8 | 776 |  |
| **30** | **二** | **B2** | **Q米飯** | 米  | **咖哩雞** | 生雞丁 馬鈴薯 洋蔥 紅蘿蔔 | **三絲粉皮** | 粉皮 蔬菜 紅蘿蔔 木耳絲 | 蔬菜 | **青菜小魚湯** | 蔬菜 小魚乾 薑 紅蘿蔔 | 6 | 2.2 | 3 | 2.6 | 802 | V |

**說明：6月份菜單編排說明如下:一、茲因每月第一週週二提供大雞腿，菜單循環別1.P2「茶香雞翅」跟A2「美味大骨腿」對調**

**P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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | P1 | P2 | P3 | P4 | P5 |
| 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公斤紫米0.4公斤 | 米10公斤洋蔥1公斤絞肉1公斤 | 米9公斤 |
| 主菜 | 香菇肉燥 | 美味大雞腿 | 蔥花炒蛋 | 醬燒雞 | 回鍋肉絲 |
| 絞肉6公斤時瓜2公斤乾香菇10公克蒜10克 | 骨腿100支(150g/支)薑10公克 | 蛋5.5公斤蔥花0.5公斤紅蘿蔔2公斤 | 生雞丁9公斤薑 | 肉絲6公斤高麗菜2公斤洋蔥1公斤蒜10公克 |
| 副菜一 | 混炒瓜粒 | 粉絲煲 | 茄汁豆腐 | 洋芋肉絲 | 金玉肉末 |
| 時瓜6公斤蛋0.5公斤紅蘿蔔0.5公斤 | 冬粉1.6公斤絞肉0.6公斤紅蘿蔔0.5公斤九層塔10公克 | 豆腐4公斤蕃茄2公斤青椒0.5公斤 | 洋芋5.4公斤肉絲0.6公斤紅蘿蔔0.5公斤芹菜0.5公斤 | 玉米粒3公斤絞肉0.6公斤三色丁2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 | 四神湯 | 美味瓜湯 | 枸杞銀耳湯 | 青菜蛋花湯 | 雙冬湯 |
| 四神1公斤肉角0.6公斤 | 時瓜5公斤大骨0.6公斤紅蘿蔔0.5公斤 | 濕白木耳1公斤枸杞5公克糖1公斤 | 蔬菜3公斤蛋0.6公斤 | 筍條2公斤鮮菇0.5公斤大骨0.6公斤 |
| 主食類(份) | 5 | 5.3 | 4.7 | 5.6 | 5 |
| 蔬菜類(份) | 1.8 | 1.5 | 1.9 | 1.4 | 1.8 |
| 豆魚肉蛋類(份) | 2.3 | 2.4 | 1.6 | 2.9 | 2.4 |
| 油脂類(份) | 2.7 | 2.6 | 3.3 | 2.5 | 2.5 |
| 熱量(大卡) | 673 | 689 | 651 | 739 | 671 |

**Q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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Q1 | Q2 | Q3 | Q4 | Q5 |
| 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 | 濕麵條15公斤 | 米9公斤 |
| 主菜 | 海結滷肉 | 蔥燒雞 | 南洋咖哩 | 柳葉魚 | 蘑菇燜雞 |
| 肉丁6公斤海結2公斤紅蘿蔔0.5公斤薑10公克 | 生雞丁9公斤蔬菜3公斤蔥10公克 | 凍豆腐1.3公斤洋蔥4公斤紅蘿蔔1公斤南瓜2公斤咖哩粉 | 柳葉魚(65公克/人) | 生雞丁9公斤洋蔥3公斤蘑菇0.3公斤 |
| 副菜一 | 銀芽肉絲 | 伍彩雪蓮 | 蕃茄炒蛋 | 醡醬佐干 | 時瓜麵線 |
| 韭菜10克豆芽菜5公斤肉絲0.6公斤紅蘿蔔0.5公斤 | 雪蓮子1公斤絞肉0.6 公斤紅蘿蔔0.5公斤黃瓜3公斤 | 蕃茄3公斤蛋5.5公斤蔥0.1公斤 | 豆干丁4.5公斤絞肉0.6公斤毛豆0.3公斤蒜10公克 | 時瓜5公斤麵線2公斤絞肉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 | 時蔬10公斤 | 時蔬10公斤 |
| 湯品類 | 青蔬蕃茄湯 | 味噌湯 | 綠豆麥仁湯 | 肉絲羹湯 | 榨菜肉絲湯 |
| 蔬菜1公斤蕃茄2公斤大骨0.6公斤 | 蔬菜2公斤海芽10公克味噌1公斤 | 麥仁2公斤綠豆1.5公斤糖 | 筍絲1公斤肉絲0.6公斤蛋0.6公斤木耳絲10公克紅蘿蔔0.5公斤 | 榨菜絲1公斤肉絲0.6公斤紅蘿蔔0.5公斤 |
| 主食類(份) | 4.5 | 5 | 5.7 | 5 | 5.5 |
| 蔬菜類(份) | 1.5 | 1.9 | 1.5 | 1.2 | 1.6 |
| 豆魚肉蛋類(份) | 3.2 | 2.7 | 1.4 | 3.4 | 2.4 |
| 油脂類(份) | 2.5 | 2.6 | 2.8 | 2.5 | 2.5 |
| 熱量(大卡) | 688 | 700 | 672 | 730 | 700 |

**R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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | R1 | R2 | R3 | R4 | R5 |
|  主食 | 糙米飯 | Q米飯 | 燕麥飯 | 炊粉特餐 |  |
| 米9公斤糙米0.4公斤 | 米9公斤 | 米9公斤燕麥0.4公斤 | 濕炊粉12公斤油蔥酥10公克 |  |
| 主菜 | 黑椒豬柳 | 三杯雞肉煮 | 菜蔘蒸/炒蛋 | 洋芋燒肉 |  |
| 豬柳6公斤洋蔥2公斤黑胡椒醬 | 雞丁9公斤九層塔10公克 | 蛋5.5公斤紅蘿蔔0.5公斤 | 肉丁6公斤馬鈴薯1公斤蒜10公克 |  |
| 副菜一 | 金珠翠玉 | 螞蟻上樹 | 家常豆腐 | 肉燥肆寶 |  |
| 玉米粒3公斤青豆仁1公斤紅蘿蔔0.5公斤 | 冬粉1.6公斤絞肉0.6公斤韭菜0.5公斤紅蘿蔔1公斤木耳絲10公克 | 豆腐5.6公斤乾香菇10公克蔥0.3公斤薑10公克 | 高麗菜3公斤絞肉0.6公斤紅蘿蔔1公斤芹菜0.1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 | 時瓜雞湯 | 金茸海裙湯 | 紅豆西米露 | 南瓜濃湯 |  |
| 雞丁1.5公斤時瓜1公斤紅蘿蔔0.5公斤 | 金針菇0.5公斤海帶芽10公克大骨0.6公斤 | 紅豆1公斤西谷米1公斤糖1公斤 | 南瓜2公斤三色丁1公斤蛋0.6公斤 |  |
| 主食類(份) | 4.5 | 5.3 | 5.5 | 4.2 |  |
| 蔬菜類(份) | 1.4 | 1.3 | 1.3 | 1.5 |  |
| 豆魚肉蛋類(份) | 3.4 | 2.4 | 1.7 | 2.8 |  |
| 油脂類(份) | 2.4 | 2.5 | 2.8 | 3 |  |
| 熱量(大卡) | 696 | 679 | 675 | 661 |  |

**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公斤三色丁0.5公斤 | 米9公斤 |
| 主菜 | 地瓜燒肉 | 茶香雞翅 | 沙茶干絲 | 美味翅小腿 | 磨菇肉絲 |
| 肉丁6公斤地瓜2公斤紅蘿蔔0.5公斤蒜10公克 | 雞翅100支紅茶滷包 | 干絲3公斤芹菜0.5公斤紅蘿蔔0.5公斤 | 翅小腿200支 | 肉絲6公斤洋蔥3公斤蘑菇0.3公斤 |
| 副菜一 | 蛋香刈薯 | 鐵板豆腐 | 菜脯炒蛋 | 鮮瓜肉片 | 彩衣玉米 |
| 刈薯5公斤蛋1公斤紅蘿蔔0.5公斤 | 豆腐4.2公斤筍片0.6公斤紅蘿蔔0.4公斤青椒0.1公斤 | 蛋4.5公斤菜脯1公斤蔥0.3公斤 | 肉片1公斤時瓜6公斤紅蘿蔔0.5公斤 | 玉米粒2.5公斤馬鈴薯4公斤蛋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 | 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 | 仙草蜜 | 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0.5公斤 | 仙草4公斤糖1公斤 | 南瓜2公斤紅蘿蔔0.5公斤蛋0.6公斤 | 蔬菜3公斤肉片0.6公斤紅蘿蔔0.5公斤 |
| 主食類(份) | 4.9 | 4.5 | 5.6 | 5.2 | 5.4 |
| 蔬菜類(份) | 1.9 | 1.6 | 1.3 | 1.7 | 1.7 |
| 豆魚肉蛋類(份) | 2.3 | 4.3 | 1.7 | 2.5 | 2.3 |
| 油脂類(份) | 2.6 | 2.5 | 2.6 | 2.7 | 2.4 |
| 熱量(大卡) | 664 | 771 | 673 | 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 |  |  |  |
| 主食 | 糙米飯 | Q米飯 |  |  |  |
| 米9公斤糙米0.4公斤 | 米9公斤 |  |  |  |
| 主菜 | 筍干燒肉 | 咖哩雞 |  |  |  |
| 筍干2公斤肉丁6公斤蒜10公克 | 生雞丁9公斤馬鈴薯2.7公斤洋蔥2公斤紅蘿蔔0.5公斤 |  |  |  |
| 副菜一 | 麻婆豆腐 | 三絲粉皮 |  |  |  |
| 豆腐6公斤絞肉0.6公斤三色豆1公斤 | 粉皮1.6公斤蔬菜1公斤紅蘿蔔0.5公斤木耳絲10公斤 |  |  |  |
| 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 |  |  |  |
| 湯品類 | 紫菜蛋花湯 | 青菜小魚湯 |  |  |  |
| 蛋0.6公斤乾紫菜10公克薑10公克 | 蔬菜3公斤小魚乾10公克薑10公克紅蘿蔔0.5公斤 |  |  |  |
| 主食類(份) | 4.5 | 4.8 |  |  |  |
| 蔬菜類(份) | 1.2 | 1.6 |  |  |  |
| 豆魚肉蛋類(份) | 3 | 3.1 |  |  |  |
| 油脂類(份) | 2.7 | 2.4 |  |  |  |
| 熱量(大卡) | 675 | 651 |  |  |  |