104學年度8.9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 |
| 31 | 一 | C1 | 糙米飯 | 米 糙米 | 瓜仔肉 | 絞肉 碎瓜 蒜 | 香豉冬粉 | 冬粉 絞肉 黑豆豉 青椒 | 青瓜干片 | 豆干切片 小黃瓜 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 番茄蛋花湯 | 番茄 時蔬 蛋 | 6.5 | 2.3 | 2.5 | 2.2 | 799 | V |
| 1 | 二 | C2 | 白米飯 | 米 | 美味大雞腿 | 骨腿 薑 | 咖哩洋芋 | 馬鈴薯 紅蘿蔔 洋蔥 咖哩粉 | 根絲香芹 | 海根絲 芹菜 紅蘿蔔 肉絲 | 有機蔬菜 | 丁香瓜湯 | 丁香魚 時瓜 薑 | 5.5 | 2.3 | 5.1 | 2 | 915 |  |
| 2 | 三 | C3 | 芝麻飯 | 米 黑芝麻 | 東昇角煮 | 肉丁 南瓜 白蘿蔔 | 木須炒蛋 | 蛋 木耳絲 紅蘿蔔 高麗菜 蔥 | 田園燉菜 | 鮮菇 時蔬 紅蘿蔔 豆腐皮 | 蔬菜 | 銀耳枸杞湯 | 濕白木耳 枸杞 糖 | 6.6 | 1.8 | 2.5 | 2.3 | 798 |  |
| 3 | 四 | C4 | 義式特餐 | 濕麵條 | 柳葉魚 | 柳葉魚 | 義大利肉醬 | 絞肉 洋蔥 番茄 紅蘿蔔 番茄醬 | 小餐包 | 小餐包 | 蔬菜 | 玉米濃湯 | 玉米粒 紅蘿蔔 蛋 | 7.1 | 1.9 | 2.5 | 2.4 | 840 |  |
| 4 | 五 | C5 | 白米飯 | 米 | 蔥燒雞 | 生雞丁 洋蔥 紅蘿蔔 | 筍丁絞肉 | 筍丁 青蔥 絞肉 | 家常豆腐 | 豆腐 絞肉 青豆仁 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 米豆菇湯 | 鮮菇 米豆 大骨 | 6 | 2.3 | 2.5 | 2.3 | 771 | V |
| 7 | 一 | D1 | 糙米飯 | 米 糙米 | 京醬排骨 | 肉丁 排骨 洋蔥 紅蘿蔔 甜麵醬 | 韭香粉絲 | 粉絲 韭菜 紅蘿蔔 木耳絲 | 芹香豆干 | 豆干 芹菜 | 蔬菜 | 冬菜蛋花湯 | 冬菜 紅麵線 蛋 | 6.2 | 1.5 | 2.5 | 2.4 | 767 | V |
| 8 | 二 | D2 | 白米飯 | 米 | 吮指雞翅 | 雞翅 薑 | 肉片時瓜 | 時瓜 肉片 枸杞 木耳絲 | 金珠翠玉 | 玉米粒 蛋 青豆仁 紅蘿蔔 | 有機蔬菜 | 柴魚海裙湯 | 柴魚片 海裙菜 大骨 | 6 | 2 | 2.6 | 2.4 | 773 |  |
| 9 | 三 | D3 | 胚芽飯 | 米 胚芽米 | 翡翠蒸/炒蛋 | 蛋 芹菜 鮮菇 | 肉丁雙仁 | 肉丁 馬鈴薯 紅蘿蔔 | 關東醬煮 | 凍豆腐白蘿蔔 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 仙草蜜 | 仙草 糖 | 7.2 | 1.7 | 2.5 | 2.4 | 882 |  |
| 10 | 四 | D4 | 油蔥飯特餐 | 米 油蔥醬汁 | 黃金魚排 | 魚排 | 油蔥肉燥 | 芋頭 絞肉 乾香菇紅蘿蔔 | 羅勒海茸 | 海茸 九層塔 肉絲 | 蔬菜 | 珍菇羹湯 | 金針菇 筍絲 蛋 木耳絲 紅蘿蔔 | 6.5 | 1.7 | 2.5 | 2.8 | 811 |  |
| 11 | 五 | D5 | 白米飯 | 米 | 條瓜燒雞 | 生雞丁 條瓜 薑 | 肉片玉菜 | 高麗菜 紅蘿蔔 乾香菇 肉片 | 毛豆瓜粒 | 時瓜 毛豆 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 朴菜小魚湯 | 朴菜 小魚干 寬粉 薑 | 6 | 2.3 | 2.5 | 2.7 | 789 | V |
| 14 | 一 | E1 | 糙米飯 | 米 糙米 | 咖哩肉片 | 肉片 洋蔥 紅蘿蔔 馬鈴薯 | 西滷菜 | 白菜 木耳絲 紅蘿蔔 蛋 | 菜豆三絲 | 菜豆 木耳絲 肉絲 | 蔬菜 | 白玉湯 | 白蘿蔔 大骨 紅蘿蔔 | 6.2 | 2.2 | 2.5 | 2.7 | 798 | V |
| 15 | 二 | E2 | 白米飯 | 米 | 美味翅小腿 | 翅小腿 薑 | 咕咾豆腐 | 豆腐 青椒 紅蘿蔔 鳳梨 | 沙茶海根 | 海帶根 肉絲 紅蘿蔔 沙茶醬 | 有機蔬菜 | 時瓜麵線湯 | 時瓜 麵線 大骨 | 5.9 | 2.1 | 2.5 | 2.8 | 779 |  |
| 16 | 三 | E3 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 佃煮醬肉 | 肉丁 地瓜 | 玉米炒蛋 | 蛋 玉米粒 青豆仁 紅蘿蔔 | 芹香豆包 | 豆包 扁粉 芹菜 乾香菇 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 紅豆西米露 | 紅豆 西谷米 糖 | 7.2 | 1.8 | 2.5 | 2.5 | 889 |  |
| 17 | 四 | E4 | 拌麵特餐 | 濕麵條 醬汁 | 醋溜魚片 | 魚片 洋蔥青椒紅蘿蔔 | 香豉醬肉 | 絞肉 時瓜 豆豉 紅蘿蔔 | 風味包子 | 包子 | 蔬菜 | 大滷湯 | 筍絲 時蔬 木耳絲 蛋 紅蘿蔔 | 7 | 2 | 2.5 | 2.6 | 842 |  |
| 18 | 五 | E5 | 白米飯 | 米 | 三杯煮雞 | 生雞丁 九層塔 | 青花肉絲 | 肉絲 枸杞 青花 | 碎脯干丁 | 碎脯 豆乾丁 | 蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 紫菜蛋粉絲 | 5.8 | 2.2 | 2.5 | 2.6 | 768 | V |
| 21 | 一 | F1 | 糙米飯 | 米 糙米 | 魚香肉絲 | 肉絲 洋蔥 紅蘿蔔 | 芝麻海絲 | 海絲 寬粉 紅蘿蔔 白芝麻 肉絲 | 醬滷筍干 | 絞肉 筍乾 梅乾菜 | 蔬菜 | 滑蛋鮮菇湯 | 鮮菇 白菜 紅蘿蔔 蛋 乾香菇 | 6.2 | 2.3 | 2.5 | 2.4 | 787 |  |
| 22 | 二 | F2 | 白米飯 | 米 | 醬燒腿排 | 腿排 薑 | 毛豆三丁 | 毛豆 白蘿蔔 玉米粒 紅蘿蔔 | 回鍋豆腐 | 豆腐 青椒 紅蘿蔔 木耳絲 | 有機蔬菜 | 金針瓜湯 | 乾金針 時瓜 大骨 紅蘿蔔 | 5.5 | 1.9 | 5 | 2.3 | 911 |  |
| 23 | 三 | F3 | 麥片飯 | 米 麥片 | 番茄炒蛋 | 蛋 番茄 洋蔥 青蔥 | 南瓜肉丁 | 肉丁 南瓜 紅蘿蔔 | 翠拌双絲 | 芹菜 白干絲 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 綠豆山粉圓 | 綠豆 山粉圓 糖 | 7.2 | 1.6 | 2.5 | 2.3 | 875 | V |
| 24 | 四 | F4 | 粗米粉特餐 | 粗米粉 醬汁 | 椒鹽魚柳 | 魚柳條 | 肉絲銀芽 | 肉絲 豆芽 韭菜 紅蘿蔔 | 冬瓜蒸肉 | 絞肉 冬瓜 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 蛋香菇粳 | 米 蛋 紅蘿蔔 乾香菇 青豆仁 | 6 | 2.1 | 2.5 | 2.6 | 777 |  |
| 25 | 五 | F5 | 白米飯 | 米 | 醬爆雞 | 生雞丁 青蔥 紅蘿蔔 | 腐皮混炒 | 腐皮 蒲瓜 紅蘿蔔 木耳絲 | 雪菜絞肉 | 絞肉 雪裡紅 豆乾丁 | 蔬菜 | 時蔬丁香湯 | 時蔬 丁香魚 薑 紅蘿蔔 | 6.3 | 1.9 | 2.5 | 2.4 | 784 | V |
| 29 | 二 | G2 | 白米飯 | 米 | 豆瓣烹雞 | 生雞丁 薑 豆瓣醬 | 關東煮 | 白蘿蔔 玉米段 紅蘿蔔 | 鮮肉燴蔬 | 肉片 時蔬 | 有機蔬菜 | 四神湯 | 四神 肉角 | 6.5 | 2 | 2.5 | 2.7 | 814 |  |
| 30 | 三 | G3 | 芝麻飯 | 米 黑芝麻 | 滷蛋 | 水煮蛋 滷包 | 南洋咖哩 | 小肉丁 洋蔥 紅蘿蔔 地瓜 咖哩粉 | 肉絲海茸 | 海茸 肉絲 九層塔 | 蔬菜 | 枸杞愛玉 | 愛玉 糖 枸杞 | 5.7 | 1.8 | 4.4 | 2 | 864 |  |

說明：

1.為符合每月第一周的周二吃大雞腿，故將C2與F2的主菜對調。 2.因G2與F2主菜重複，故將G2主菜調整為豆醬烹雞。

3.因C3與G3湯品重複，故將G3調整為枸杞愛玉。

**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23%骨頭之採購量

每週四供應特餐，當日主食及副菜一得混搭供應，國中:3菜1湯，國小:2菜1湯

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 循環 | 主食 | | 主菜 | | 副菜一 | | 副菜二 | | 蔬菜 | 湯品 | | 全榖根莖類/份 | 蔬菜類/份 | 豆魚肉蛋類/份 | 油脂堅果種子類/份 | 熱量 |
| C1 | 糙米飯 | 米10公斤  糙米1.4公斤 | 瓜仔肉 | 絞肉6公斤  碎瓜2公斤  蒜10公克 | 香豉冬粉 | 冬粉1.6公斤  絞肉0.6公斤  青紅椒1公斤  黑豆豉5公克 | 青瓜干片 | 小黃瓜2公斤  豆乾切片3.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤 | 蔬菜10公斤 | 番茄蛋花湯 | 番茄1公斤  時蔬1公斤  蛋0.55公斤 | 6.3 | 1.9 | 2.5 | 2.7 | 793 |
| C2 | 白米飯 | 米11公斤 | 美味大雞腿 | 骨腿100隻  (150g/隻)  薑10公克 | 咖哩洋芋 | 馬鈴薯6.3公斤  洋蔥1公斤  紅蘿蔔0.5公斤  絞肉0.6公斤 | 根絲香芹 | 海根絲5公斤  肉絲1公斤  芹菜0.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤 | 有機蔬菜10公斤 | 丁香瓜湯 | 時瓜5公斤  丁香魚10公克  紅蘿蔔0.5公斤 | 6.2 | 2.3 | 2.5 | 2.6 | 796 |
| C3 | 芝麻飯 | 米11公斤  黑芝麻10公克 | 東昇角煮 | 肉丁5.25公斤  南瓜3公斤  白蘿蔔1公斤 | 木須炒蛋 | 蛋2.75公斤  高麗菜3公斤  木耳絲10公克  紅蘿蔔1公斤  蔥0.1公斤 | 田園燉菜 | 鮮菇0.6公斤  時蔬4公斤  豆腐皮0.7公斤  紅蘿蔔1公斤 | 蔬菜10公斤 | 銀耳枸杞湯 | 濕白木耳1公斤  枸杞5公克  糖1公斤 | 6.6 | 2.1 | 2.5 | 2.2 | 841 |
| C4 | 義式特餐 | 濕麵條18公斤 | 柳葉魚 | 柳葉魚  (65公克/人) | 義大利肉醬 | 洋蔥6公斤  絞肉0.7公斤  紅蘿蔔0.3公斤  蕃茄醬 | 小餐包 | 小餐包100個 | 蔬菜10公斤 | 玉米濃湯 | 玉米粒2.5公斤  紅蘿蔔1公斤  蛋0.6公斤 | 7 | 2 | 2.5 | 2.5 | 840 |
| C5 | 白米飯 | 米11公斤 | 蔥燒雞 | 生雞丁9公斤  洋蔥3公斤  紅蘿蔔1公斤 | 筍丁絞肉 | 筍丁6公斤  絞肉0.6公斤  蔥10公克 | 家常豆腐 | 豆腐4公斤  絞肉0.6公斤  紅蘿蔔0.5公斤  青豆仁0.1公斤 | 蔬菜10公斤 | 米豆菇湯 | 米豆1公斤  鮮菇0.5公斤  大骨0.6公斤  紅蘿蔔1公斤 | 6 | 2.2 | 2.5 | 2.5 | 775 |

**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23%骨頭之採購量

每週四供應特餐，當日主食及副菜一得混搭供應，國中:3菜1湯，國小:2菜1湯

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 循環 | 主食 | | 主菜 | | 副菜一 | | 副菜二 | | 蔬菜 | 湯品 | | 全榖根莖類/份 | 蔬菜類/份 | 豆魚肉蛋類/份 | 油脂堅果種子類/份 | 熱量 |
| D1 | 糙米飯 | 米10公斤  糙米1.4公斤 | 京醬排骨 | 肉丁3公斤  排骨3公斤  洋蔥1公斤  紅蘿蔔0.5公斤  甜麵醬 | 韭香粉絲 | 冬粉1.6公斤  韭菜0.1公斤  絞肉0.7公斤  紅蘿蔔1公斤  木耳絲10公克 | 芹香豆干 | 豆干3.5公斤  芹菜1.2公斤 | 蔬菜10公斤 | 冬菜蛋花湯 | 時蔬1公斤  紅麵線0.5公斤  冬菜10公克  蛋0.55公斤 | 6.6 | 1.5 | 2.5 | 2.6 | 804 |
| D2 | 白米飯 | 米11公斤 | 吮指雞翅 | 雞翅100隻  薑10公克 | 肉片時瓜 | 時瓜5公斤  肉片1公斤  枸杞0.1公斤  木耳絲10公克 | 金珠翠玉 | 玉米粒4公斤  蛋1公斤  紅蘿蔔0.5公斤  青豆仁0.5公斤 | 有機蔬菜10公斤 | 柴魚海裙湯 | 柴魚片5公克  海裙菜10公克  大骨0.6公斤 | 6.3 | 2.1 | 2.5 | 2.6 | 798 |
| D3 | 胚芽飯 | 米11公斤  胚芽0.4公斤 | 翡翠蒸/炒蛋 | 蛋5.5公斤  芹菜0.5公斤  鮮姑0.3公斤 | 肉丁雙仁 | 肉丁5公斤  馬鈴薯3公斤  紅蘿蔔0.5公斤 | 關東醬煮 | 凍豆腐2.7公斤  白蘿蔔5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  柴魚片5公克 | 蔬菜10公斤 | 紅豆西米露 | 紅豆1公斤  西谷米1公斤  糖 | 7.2 | 1.6 | 2.5 | 2.5 | 884 |
| D4 | 油蔥飯特餐 | 米12公斤  油蔥醬汁 | 黃金魚排 | 魚排100片 | 油蔥肉燥 | 芋頭1公斤  絞肉1.5公斤  乾香菇20公克  刈薯4公斤  油蔥10公克 | 羅勒海茸 | 海茸5公斤  肉絲1公斤  九層塔10公克 | 蔬菜10公斤 | 珍菇 羹湯 | 金針菇0.5公斤  筍絲2.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  木耳絲10公克  蛋0.55公斤 | 6.2 | 2.1 | 2.5 | 2.8 | 800 |
| D5 | 白米飯 | 米11公斤 | 條瓜燒雞 | 生雞丁9公斤  條瓜1公斤  薑10公克  醬油 | 肉片玉菜 | 高麗菜4公斤  肉片1公斤  紅蘿蔔0.5公斤  乾香菇10公克 | 毛豆瓜粒 | 時瓜6公斤  毛豆0.6公斤  紅蘿蔔0.5公斤  木耳絲10公克 | 蔬菜10公斤 | 朴菜小魚湯 | 朴菜0.1公斤  小魚乾10公克  寬粉0.6公斤  薑10公克 | 5.8 | 2.5 | 2.5 | 2.8 | 782 |

**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23%骨頭之採購量

每週四供應特餐，當日主食及副菜一得混搭供應，國中:3菜1湯，國小:2菜1湯

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 循環 | 主食 | | 主菜 | | 副菜一 | | 副菜二 | | 蔬菜 | 湯品 | | 全榖根莖類/份 | 蔬菜類/份 | 豆魚肉蛋類/份 | 油脂堅果種子類/份 | 熱量 |
| E1 | 糙米飯 | 米10公斤  糙米1.4公斤 | 咖哩肉片 | 肉片6公斤  馬鈴薯4.5公斤  洋蔥2公斤  紅蘿蔔1公斤  咖哩粉 | 西滷菜 | 白菜5公斤  蛋0.6公斤  紅蘿蔔0.5公斤  乾香菇10公克  毛豆0.3公斤 | 菜豆三絲 | 肉絲0.7公斤  菜豆4.5公斤  木耳絲10公克 | 蔬菜10公斤 | 白玉湯 | 白蘿蔔4公斤  紅蘿蔔1公斤  大骨0.6公斤 | 6.2 | 2.2 | 2.5 | 2.7 | 798 |
| E2 | 白米飯 | 米11公斤 | 美味翅小腿 | 翅小腿200隻  薑 | 咕咾豆腐 | 豆腐4公斤  青椒0.5公斤  紅蘿蔔1公斤  鳳梨0.6公斤 | 沙茶海根 | 海帶根5公斤  肉絲1公斤  沙茶醬 | 有機蔬菜10公斤 | 時瓜麵線湯 | 時瓜4公斤  麵線0.5公斤  大骨0.6公斤  紅蘿蔔0.5公斤 | 5.9 | 2.1 | 2.5 | 2.8 | 779 |
| E3 | 燕麥飯 | 米11公斤  燕麥0.4公斤 | 佃煮醬烹 | 肉丁6公斤  地瓜3公斤 | 玉米炒蛋 | 蛋4.5公斤  玉米粒2.5公斤  青豆仁0.5公斤  紅蘿蔔1公斤 | 芹香豆包 | 豆包1.3公斤  芹菜2公斤  紅蘿蔔0.5公斤  木耳絲10公克 | 蔬菜10公斤 | 仙草蜜 | 仙草4公斤  糖1公斤 | 7.2 | 1.8 | 2.5 | 2.5 | 889 |
| E4 | 拌麵特餐 | 濕麵條18公斤  醬汁 | 醋溜魚片 | 魚片6公斤  洋蔥2公斤  紅蘿蔔1公斤  青椒0.5公斤 | 香豉醬肉 | 絞肉0.7公斤  時瓜4公斤  紅蘿蔔1公斤  豆豉2公克 | 風味包子 | 包子100個 | 蔬菜10公斤 | 大滷湯 | 筍絲1公斤  時蔬1公斤  蛋0.6公斤  紅蘿蔔0.5公斤  木耳絲10公克 | 7 | 2 | 2.5 | 2.6 | 842 |
| E5 | 白米飯 | 米11公斤 | 三杯煮雞 | 生雞丁9.5公斤  九層塔10公克 | 青花肉絲 | 肉絲0.7公斤  青花椰5公斤  枸杞0.2公斤  木耳絲10公克 | 碎脯干丁 | 豆干丁5公斤  碎脯2公斤 | 蔬菜10公斤 | 紫菜蛋花湯 | 乾紫菜5公克  蛋0.6公斤  粉絲0.6公斤 | 5.8 | 2.2 | 2.5 | 2.6 | 768 |

**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23%骨頭之採購量

每週四供應特餐，當日主食及副菜一得混搭供應，國中:3菜1湯，國小:2菜1湯

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 循環 | 主食 | | 主菜 | | 副菜一 | | 副菜二 | | 蔬菜 | 湯品 | | 全榖根莖類/份 | 蔬菜類/份 | 豆魚肉蛋類/份 | 油脂堅果種子類/份 | 熱量 |
| F1 | 糙米飯 | 米10公斤  糙米1.4公斤 | 魚香肉絲 | 肉絲6公斤  洋蔥3公斤  木耳絲10公克  紅蘿蔔1公斤 | 芝麻海絲 | 海帶絲3公斤  寬粉1公斤  紅蘿蔔0.5公斤  肉絲0.35公斤  白芝麻1公克 | 醬滷筍干 | 絞肉1公斤  筍乾6公斤  梅乾菜0.5公斤 | 蔬菜10公斤 | 滑蛋鮮菇湯 | 鮮菇0.5公斤  白菜1公斤  蛋0.55公斤  紅蘿蔔0.5公斤 | 6.2 | 2.3 | 2.5 | 2.4 | 787 |
| F2 | 白米飯 | 米11公斤 | 醬燒腿排 | 腿排100個  薑10公克 | 毛豆三丁 | 毛豆0.6公斤  白蘿蔔5公斤  玉米粒1公斤  紅蘿蔔1公斤 | 回鍋豆腐 | 豆腐4公斤  青椒0.5公斤  紅蘿蔔1公斤  木耳絲10公克 | 有機蔬菜10公斤 | 金針瓜湯 | 時瓜5公斤  大骨0.6公斤  乾金針10公克 | 5.5 | 1.9 | 5 | 2.3 | 911 |
| F3 | 麥片飯 | 米11公斤  麥片0.4公斤 | 番茄蒸/炒蛋 | 蛋5.5公斤  番茄0.3公斤  青蔥0.1公斤 | 南瓜肉丁 | 肉丁3.5公斤  南瓜4公斤  刈薯1公斤 | 翠拌双絲 | 白干絲1.3公斤  芹菜2公斤  紅蘿蔔1公斤  木耳絲10公克 | 蔬菜10公斤 | 綠豆山粉圓 | 綠豆2公斤  山粉圓0.1公斤  糖1公斤 | 7.2 | 1.6 | 2.5 | 2.3 | 875 |
| F4 | 粗米粉特餐 | 粗米粉10公斤  醬汁 | 椒鹽魚柳 | 魚柳條6公斤 | 肉絲銀芽 | 肉絲0.7公斤  豆芽5公斤  韭菜0.2公斤  紅蘿蔔1公斤 | 冬瓜蒸肉 | 絞肉3.5公斤  冬瓜4公斤  紅蘿蔔0.5公斤 | 蔬菜10公斤 | 蛋香菇粳 | 米6公斤  蛋0.55公斤  紅蘿蔔0.5公斤  青豆0.5公斤  乾香菇10公克 | 6 | 2.1 | 2.5 | 2.6 | 777 |
| F5 | 白米飯 | 米11公斤 | 醬爆雞 | 生雞丁9公斤  青蔥0.3公斤  紅蘿蔔1公斤 | 腐皮混炒 | 豆腐皮0.15公斤  蒲瓜4公斤  紅蘿蔔1公斤  木耳絲10公克 | 雪菜絞肉 | 雪裡紅2公斤  絞肉0.7公斤  豆干丁2.1公斤 | 蔬菜10公斤 | 時蔬丁香湯 | 時蔬3公斤  丁香魚10公克  紅蘿蔔0.5公斤  薑10公克 | 6.3 | 1.9 | 2.5 | 2.4 | 784 |

**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23%骨頭之採購量

每週四供應特餐，當日主食及副菜一得混搭供應，國中:3菜1湯，國小:2菜1湯

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 循環 | 主食 | | 主菜 | | 副菜一 | | 副菜二 | | 蔬菜 | 湯品 | | 全榖根莖類/份 | 蔬菜類/份 | 豆魚肉蛋類/份 | 油脂堅果種子類/份 | 熱量 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| G2 | 白米飯 | 米11公斤 | 豆醬烹雞 | 生雞丁9.5公斤  薑10公克  豆瓣醬 | 關東煮 | 白蘿蔔3公斤  玉米段1公斤  紅蘿蔔0.5公斤 | 鮮肉燴蔬 | 肉片0.8公斤  時蔬5公斤 | 有機蔬菜10公斤 | 四神湯 | 四神1公斤  肉角0.6公斤 | 5.7 | 1.8 | 4.4 | 2 | 864 |
| G3 | 芝麻飯 | 米11公斤  黑芝麻10公克 | 滷蛋 | 水煮蛋100個  滷包 | 南洋咖哩 | 小肉丁3.5公斤  洋蔥3公斤  紅蘿蔔0.5公斤  地瓜2公斤  咖哩粉 | 肉絲海茸 | 海茸6公斤  肉絲1.75公斤  九層塔10公克 | 蔬菜10公斤 | 枸杞愛玉湯 | 愛玉4公斤  糖1公斤  枸杞5公克 | 6.8 | 1.9 | 2.5 | 2.5 | 844 |

104學年度8.9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 |
| 31 | 一 | C1 | 糙米飯 | 米 糙米 | 瓜仔肉 | 絞肉 碎瓜 蒜 | 香豉冬粉 | 冬粉 絞肉 黑豆豉 青椒 | 蔬菜 | 番茄蛋花湯 | 番茄 時蔬 蛋 | 4.5 | 1.4 | 3.4 | 2.4 | 696 | V |
| 1 | 二 | C2 | 白米飯 | 米 | 美味大雞腿 | 骨腿 薑 | 咖哩洋芋 | 馬鈴薯 紅蘿蔔 洋蔥 咖哩粉 | 有機蔬菜 | 丁香瓜湯 | 丁香魚 時瓜 薑 | 5.3 | 1.3 | 2.4 | 2.5 | 679 |  |
| 2 | 三 | C3 | 芝麻飯 | 米 黑芝麻 | 東昇角煮 | 肉丁 南瓜 白蘿蔔 | 木須炒蛋 | 蛋 木耳絲 紅蘿蔔 高麗菜 蔥 | 蔬菜 | 銀耳枸杞湯 | 濕白木耳 枸杞 糖 | 5.5 | 1.3 | 1.7 | 2.8 | 675 |  |
| 3 | 四 | C4 | 義式特餐 | 濕麵條 | 柳葉魚 | 柳葉魚 | 義大利肉醬 | 絞肉 洋蔥 番茄 紅蘿蔔 番茄醬 | 蔬菜 | 玉米濃湯 | 玉米粒 紅蘿蔔 蛋 | 4.2 | 1.5 | 2.8 | 3 | 661 |  |
| 4 | 五 | C5 | 白米飯 | 米 | 蔥燒雞 | 生雞丁 洋蔥 紅蘿蔔 | 筍丁絞肉 | 筍丁 青蔥 絞肉 | 蔬菜 | 米豆菇湯 | 鮮菇 米豆 大骨 | 4.5 | 2.2 | 2.2 | 3 | 654 | V |
| 7 | 一 | D1 | 糙米飯 | 米 糙米 | 京醬排骨 | 肉丁 排骨 洋蔥 紅蘿蔔 甜麵醬 | 韭香粉絲 | 粉絲 韭菜 紅蘿蔔 木耳絲 | 蔬菜 | 冬菜蛋花湯 | 冬菜 紅麵線 蛋 | 4.9 | 1.9 | 2.3 | 2.6 | 664 | V |
| 8 | 二 | D2 | 白米飯 | 米 | 吮指雞翅 | 雞翅 薑 | 肉片時瓜 | 時瓜 肉片 枸杞 木耳絲 | 有機蔬菜 | 柴魚海裙湯 | 柴魚片 海裙菜 大骨 | 4.5 | 1.6 | 4.3 | 2.5 | 771 |  |
| 9 | 三 | D3 | 胚芽飯 | 米 胚芽米 | 翡翠蒸/炒蛋 | 蛋 芹菜 鮮菇 | 肉丁雙仁 | 肉丁 馬鈴薯 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 仙草蜜 | 仙草 糖 | 5.6 | 1.3 | 1.7 | 2.6 | 673 |  |
| 10 | 四 | D4 | 油蔥飯特餐 | 米 油蔥醬汁 | 黃金魚排 | 魚排 | 油蔥肉燥 | 芋頭 絞肉 乾香菇紅蘿蔔 | 蔬菜 | 珍菇羹湯 | 金針菇 筍絲 蛋 木耳絲 紅蘿蔔 | 5.2 | 1.7 | 2.5 | 2.7 | 698 |  |
| 11 | 五 | D5 | 白米飯 | 米 | 條瓜燒雞 | 生雞丁 條瓜 薑 | 肉片玉菜 | 高麗菜 紅蘿蔔 乾香菇 肉片 | 蔬菜 | 朴菜小魚湯 | 朴菜 小魚干 寬粉 薑 | 5.4 | 1.7 | 2.3 | 2.4 | 684 | V |
| 14 | 一 | E1 | 糙米飯 | 米 糙米 | 咖哩肉片 | 肉片 洋蔥 紅蘿蔔 馬鈴薯 | 西滷菜 | 白菜 木耳絲 紅蘿蔔 蛋 | 蔬菜 | 白玉湯 | 白蘿蔔 大骨 紅蘿蔔 | 4.5 | 1.2 | 3 | 2.7 | 675 | V |
| 15 | 二 | E2 | 白米飯 | 米 | 美味翅小腿 | 翅小腿 薑 | 咕咾豆腐 | 豆腐 青椒 紅蘿蔔 鳳梨 | 有機蔬菜 | 時瓜麵線湯 | 時瓜 麵線 大骨 | 4.8 | 1.6 | 3.1 | 2.4 | 651 |  |
| 16 | 三 | E3 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 佃煮醬肉 | 肉丁 地瓜 | 玉米炒蛋 | 蛋 玉米粒 青豆仁 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 紅豆西米露 | 紅豆 西谷米 糖 | 5.7 | 1.7 | 1.6 | 2.7 | 687 |  |
| 17 | 四 | E4 | 拌麵特餐 | 濕麵條 醬汁 | 醋溜魚片 | 魚片 洋蔥青椒紅蘿蔔 | 香豉醬肉 | 絞肉 時瓜 豆豉 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 大滷湯 | 筍絲 時蔬 木耳絲 蛋 紅蘿蔔 | 5.5 | 1.5 | 1.5 | 2.9 | 650 |  |
| 18 | 五 | E5 | 白米飯 | 米 | 三杯煮雞 | 生雞丁 九層塔 | 青花肉絲 | 肉絲 枸杞 青花 | 蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 紫菜 蛋 粉絲 | 4.5 | 1.8 | 2 | 2.6 | 627 | V |
| 21 | 一 | F1 | 糙米飯 | 米 糙米 | 魚香肉絲 | 肉絲 洋蔥 紅蘿蔔 | 芝麻海絲 | 海絲 寬粉 紅蘿蔔 白芝麻 肉絲 | 蔬菜 | 滑蛋鮮菇湯 | 鮮菇 白菜 紅蘿蔔 蛋 乾香菇 | 5 | 1.8 | 2.4 | 2.4 | 666 |  |
| 22 | 二 | F2 | 白米飯 | 米 | 醬燒腿排 | 腿排 薑 | 毛豆三丁 | 毛豆 白蘿蔔 玉米粒 紅蘿蔔 | 有機蔬菜 | 金針瓜湯 | 乾金針 時瓜 大骨 紅蘿蔔 | 4.7 | 2.2 | 2.3 | 2.7 | 662 |  |
| 23 | 三 | F3 | 麥片飯 | 米 麥片 | 番茄炒蛋 | 蛋 番茄 洋蔥 青蔥 | 南瓜肉丁 | 肉丁 南瓜 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 綠豆山粉圓 | 綠豆 山粉圓 糖 | 6.7 | 1 | 1 | 2.6 | 690 | V |
| 24 | 四 | F4 | 粗米粉特餐 | 粗米粉 醬汁 | 椒鹽魚柳 | 魚柳條 | 肉絲銀芽 | 肉絲 豆芽 韭菜 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 蛋香菇粳 | 米 蛋 紅蘿蔔 乾香菇 青豆仁 | 5.6 | 1.2 | 2.4 | 2.8 | 711 |  |
| 25 | 五 | F5 | 白米飯 | 米 | 醬爆雞 | 生雞丁 青蔥 紅蘿蔔 | 腐皮混炒 | 腐皮 蒲瓜 紅蘿蔔 木耳絲 | 蔬菜 | 時蔬丁香湯 | 時蔬 丁香魚 薑 紅蘿蔔 | 4.7 | 1.7 | 2.6 | 2.5 | 663 | V |
| 29 | 二 | G2 | 白米飯 | 米 | 豆瓣烹雞 | 生雞丁 薑 豆瓣醬 | 關東煮 | 白蘿蔔 玉米段 紅蘿蔔 | 有機蔬菜 | 四神湯 | 四神 肉角 | 5.1 | 1.5 | 2.4 | 2.7 | 680 |  |
| 30 | 三 | G3 | 芝麻飯 | 米 黑芝麻 | 滷蛋 | 水煮蛋 滷包 | 南洋咖哩 | 小肉丁 洋蔥 紅蘿蔔 地瓜 咖哩粉 | 蔬菜 | 枸杞愛玉 | 愛玉 糖 枸杞 | 5.8 | 1.3 | 2 | 2 | 699 |  |

說明：

1.為符合每月第一周的周二吃大雞腿，故將C2與F2的主菜對調。2.因G2與F2主菜重複，故將G2主菜調整為豆醬烹雞。

3.因C3與G3湯品重複，故將G3調整為枸杞愛玉。

**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23%骨頭之採購量

每週四供應特餐，當日主食及副菜一得混搭供應，國中:3菜1湯，國小:2菜1湯

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 循環 | 主食 | | 主菜 | | 副菜一 | | 蔬菜 | 湯品 | | 全榖根莖類/份 | 蔬菜類/份 | 豆魚肉蛋類/份 | 油脂堅果種子類/份 | 熱量 |
| C1 | 糙米飯 | 米8公斤  糙米1.4公斤 | 瓜仔肉 | 絞肉6公斤  碎瓜2公斤  蒜10公克 | 香豉冬粉 | 冬粉1.6公斤  絞肉0.6公斤  青紅椒1公斤  黑豆豉5公克 | 蔬菜10公斤 | 番茄蛋花湯 | 番茄1公斤  時蔬1公斤  蛋0.55公斤 | 5.5 | 1.7 | 2 | 2.5 | 690 |
| C2 | 白米飯 | 米9公斤 | 美味大雞腿 | 骨腿100隻  (150g/隻)  薑10公克 | 咖哩洋芋 | 馬鈴薯6.3公斤  洋蔥1公斤  紅蘿蔔0.5公斤  絞肉0.6公斤 | 有機蔬菜10公斤 | 丁香瓜湯 | 時瓜5公斤  丁香魚10公克  紅蘿蔔0.5公斤 | 5.2 | 1.7 | 2 | 2.5 | 669 |
| C3 | 芝麻飯 | 米9公斤  黑芝麻10公克 | 東昇角煮 | 肉丁5.25公斤  南瓜3公斤  白蘿蔔1公斤 | 木須炒蛋 | 蛋2.75公斤  高麗菜3公斤  木耳絲10公克  紅蘿蔔1公斤  蔥0.1公斤 | 蔬菜10公斤 | 銀耳枸杞湯 | 濕白木耳1公斤  枸杞5公克  糖1公斤 | 6.1 | 1.4 | 2 | 2.2 | 711 |
| C4 | 義式特餐 | 濕麵條15公斤 | 柳葉魚 | 柳葉魚  (65公克/人) | 義大利肉醬 | 洋蔥6公斤  絞肉0.7公斤  紅蘿蔔0.3公斤  蕃茄醬 | 蔬菜10公斤 | 玉米濃湯 | 玉米粒2.5公斤  紅蘿蔔1公斤  蛋0.6公斤 | 5.5 | 1.7 | 2 | 2.5 | 690 |
| C5 | 白米飯 | 米9公斤 | 蔥燒雞 | 生雞丁9公斤  洋蔥3公斤  紅蘿蔔1公斤 | 筍丁絞肉 | 筍丁6公斤  絞肉0.6公斤  蔥10公克 | 蔬菜10公斤 | 米豆菇湯 | 米豆1公斤  鮮菇0.5公斤  大骨0.6公斤  紅蘿蔔1公斤 | 5 | 2.1 | 2 | 2.5 | 665 |

**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23%骨頭之採購量

每週四供應特餐，當日主食及副菜一得混搭供應，國中:3菜1湯，國小:2菜1湯

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 循環 | 主食 | | 主菜 | | 副菜一 | | 蔬菜 | 湯品 | | 全榖根莖類/份 | 蔬菜類/份 | 豆魚肉蛋類/份 | 油脂堅果種子類/份 | 熱量 |
| D1 | 糙米飯 | 米8公斤  糙米1.4公斤 | 京醬排骨 | 肉丁3公斤  排骨3公斤  洋蔥1公斤  紅蘿蔔0.5公斤  甜麵醬 | 韭香粉絲 | 冬粉1.6公斤  韭菜0.1公斤  絞肉0.7公斤  紅蘿蔔1公斤  木耳絲10公克 | 蔬菜10公斤 | 冬菜蛋花湯 | 時蔬1公斤  紅麵線0.5公斤  冬菜10公克  蛋0.55公斤 | 5.5 | 1.3 | 2 | 2.5 | 680 |
| D2 | 白米飯 | 米9公斤 | 吮指雞翅 | 雞翅100隻  薑10公克 | 肉片時瓜 | 時瓜5公斤  肉片1公斤  枸杞0.1公斤  木耳絲10公克 | 有機蔬菜10公斤 | 柴魚海裙湯 | 柴魚片5公克  海裙菜10公克  大骨0.6公斤 | 5.3 | 1.1 | 2 | 2.5 | 661 |
| D3 | 胚芽飯 | 米9公斤  胚芽0.4公斤 | 翡翠蒸/炒蛋 | 蛋5.5公斤  芹菜0.5公斤  鮮姑0.3公斤 | 肉丁雙仁 | 肉丁5公斤  馬鈴薯3公斤  紅蘿蔔0.5公斤 | 蔬菜10公斤 | 紅豆西米露 | 紅豆1公斤  西谷米1公斤  糖 | 5.2 | 1.4 | 2 | 2.4 | 657 |
| D4 | 油蔥飯特餐 | 米10公斤  油蔥醬汁 | 黃金魚排 | 魚排100片 | 油蔥肉燥 | 芋頭1公斤  絞肉1.5公斤  乾香菇20公克  刈薯4公斤  油蔥10公克 | 蔬菜10公斤 | 珍菇羹湯 | 金針菇0.5公斤  筍絲2.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  木耳絲10公克  蛋0.55公斤 | 5.2 | 1.6 | 2 | 2.8 | 680 |
| D5 | 白米飯 | 米9公斤 | 條瓜燒雞 | 生雞丁9公斤  條瓜1公斤  薑10公克  醬油 | 肉片玉菜 | 高麗菜4公斤  肉片1公斤  紅蘿蔔0.5公斤  乾香菇10公克 | 蔬菜10公斤 | 朴菜小魚湯 | 朴菜0.1公斤  小魚乾10公克  寬粉0.6公斤  薑10公克 | 4.8 | 1.7 | 2 | 2.7 | 650 |

**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23%骨頭之採購量

每週四供應特餐，當日主食及副菜一得混搭供應，國中:3菜1湯，國小:2菜1湯

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 循環 | 主食 | | 主菜 | | 副菜一 | | 蔬菜 | 湯品 | | 全榖根莖類/份 | 蔬菜類/份 | 豆魚肉蛋類/份 | 油脂堅果種子類/份 | 熱量 |
| E1 | 糙米飯 | 米8公斤  糙米1.4公斤 | 咖哩肉片 | 肉片6公斤  馬鈴薯4.5公斤  洋蔥2公斤  紅蘿蔔1公斤  咖哩粉 | 西滷菜 | 白菜5公斤  蛋0.6公斤  紅蘿蔔0.5公斤  乾香菇10公克  毛豆0.3公斤 | 蔬菜10公斤 | 白玉湯 | 白蘿蔔4公斤  紅蘿蔔1公斤  大骨0.6公斤 | 5.2 | 2.3 | 2 | 2.7 | 693 |
| E2 | 白米飯 | 米9公斤 | 美味翅小腿 | 翅小腿200隻  薑 | 咕咾豆腐 | 豆腐4公斤  青椒0.5公斤  紅蘿蔔1公斤  鳳梨0.6公斤 | 有機蔬菜10公斤 | 時瓜麵線湯 | 時瓜4公斤  麵線0.5公斤  大骨0.6公斤  紅蘿蔔0.5公斤 | 4.7 | 1.6 | 2 | 2.8 | 645 |
| E3 | 燕麥飯 | 米9公斤  燕麥0.4公斤 | 佃煮醬烹 | 肉丁6公斤  地瓜3公斤 | 玉 米 炒 蛋 | 蛋4.5公斤  玉米粒2.5公斤  青豆仁0.5公斤  紅蘿蔔1公斤 | 蔬菜10公斤 | 仙草蜜 | 仙草4公斤  糖1公斤 | 5.9 | 1.4 | 2 | 2.4 | 706 |
| E4 | 拌麵特餐 | 濕麵條15公斤  醬汁 | 醋溜魚片 | 魚片6公斤  洋蔥2公斤  紅蘿蔔1公斤  青椒0.5公斤 | 香豉醬肉 | 絞肉0.7公斤  時瓜4公斤  紅蘿蔔1公斤  豆豉2公克 | 蔬菜10公斤 | 大滷湯 | 筍絲1公斤  時蔬1公斤  蛋0.6公斤  紅蘿蔔0.5公斤  木耳絲10公克 | 5 | 2.1 | 2 | 2.5 | 665 |
| E5 | 白米飯 | 米9公斤 | 三杯煮雞 | 生雞丁9.5公斤  九層塔10公克 | 青花肉絲 | 肉絲0.7公斤  青花椰5公斤  枸杞0.2公斤  木耳絲10公克 | 蔬菜10公斤 | 紫菜蛋花湯 | 乾紫菜5公克  蛋0.6公斤  粉絲0.6公斤 | 4.5 | 1.8 | 2 | 2.6 | 627 |

**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23%骨頭之採購量

每週四供應特餐，當日主食及副菜一得混搭供應，國中:3菜1湯，國小:2菜1湯

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 循環 | 主食 | | 主菜 | | 副菜一 | | 蔬菜 | 湯品 | | 全榖根莖類/份 | 蔬菜類/份 | 豆魚肉蛋類/份 | 油脂堅果種子類/份 | 熱量 |
| F1 | 糙米飯 | 米8公斤  糙米1.4公斤 | 魚香肉絲 | 肉絲6公斤  洋蔥3公斤  木耳絲10公克  紅蘿蔔1公斤 | 芝麻海絲 | 海帶絲3公斤  寬粉1公斤  紅蘿蔔0.5公斤  肉絲0.35公斤  白芝麻1公克 | 蔬菜10公斤 | 滑蛋鮮菇湯 | 鮮菇0.5公斤  白菜1公斤  蛋0.55公斤  紅蘿蔔0.5公斤 | 5.2 | 1.9 | 2 | 2.3 | 665 |
| F2 | 白米飯 | 米9公斤 | 醬燒腿排 | 腿排100個  薑10公克 | 毛豆三丁 | 毛豆0.6公斤  白蘿蔔5公斤  玉米粒1公斤  紅蘿蔔1公斤 | 有機蔬菜10公斤 | 金針瓜湯 | 時瓜5公斤  大骨0.6公斤  乾金針10公克 | 4.7 | 2.1 | 4.1 | 2.2 | 788 |
| F3 | 麥片飯 | 米9公斤  麥片0.4公斤 | 番茄蒸/炒蛋 | 蛋5.5公斤  番茄0.3公斤  青蔥0.1公斤 | 南瓜肉丁 | 肉丁3.5公斤  南瓜4公斤  刈薯1公斤 | 蔬菜10公斤 | 綠豆山粉圓 | 綠豆2公斤  山粉圓0.1公斤  糖1公斤 | 5.6 | 1.3 | 2 | 2.3 | 678 |
| F4 | 粗米粉特餐 | 粗米粉8公斤  醬汁 | 椒鹽魚柳 | 魚柳條6公斤 | 肉絲銀芽 | 肉絲0.7公斤  豆芽5公斤  韭菜0.2公斤  紅蘿蔔1公斤 | 蔬菜10公斤 | 蛋香菇粳 | 米6公斤  蛋0.55公斤  紅蘿蔔0.5公斤  青豆0.5公斤  乾香菇10公克 | 6 | 1.7 | 2 | 2.5 | 725 |
| F5 | 白米飯 | 米9公斤 | 醬爆雞 | 生雞丁9公斤  青蔥0.3公斤  紅蘿蔔1公斤 | 腐皮混炒 | 豆腐皮0.15公斤  蒲瓜4公斤  紅蘿蔔1公斤  木耳絲10公克 | 蔬菜10公斤 | 時蔬丁香湯 | 時蔬3公斤  丁香魚10公克  紅蘿蔔0.5公斤  薑10公克 | 4.5 | 1.9 | 2 | 2.3 | 616 |

**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23%骨頭之採購量

每週四供應特餐，當日主食及副菜一得混搭供應，國中:3菜1湯，國小:2菜1湯

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 循環 | 主食 | | 主菜 | | 副菜一 | | 蔬菜 | 湯品 | | 全榖根莖類/份 | 蔬菜類/份 | 豆魚肉蛋類/份 | 油脂堅果種子類/份 | 熱量 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| G2 | 白米飯 | 米9公斤 | 豆醬烹雞 | 生雞丁9.5公斤  薑10公克  豆瓣醬 | 關東煮 | 白蘿蔔3公斤  玉米段1公斤  紅蘿蔔0.5公斤 | 有機蔬菜10公斤 | 四神湯 | 四神1公斤  肉角0.6公斤 | 4.7 | 1.3 | 4.1 | 1 | 714 |
| G3 | 芝麻飯 | 米9公斤  黑芝麻10公克 | 滷蛋 | 水煮蛋100個  滷包 | 南洋咖哩 | 小肉丁3.5公斤  洋蔥3公斤  紅蘿蔔0.5公斤  地瓜2公斤  咖哩粉 | 蔬菜10公斤 | 枸杞愛玉湯 | 愛玉4公斤  糖1公斤  枸杞5公克 | 5.8 | 1.3 | 2 | 2 | 699 |