**104學年度國民中學10月循環菜單（馨儂）**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | 蔬菜 | 湯品 | 湯品食材明細 | 全榖根莖 | 豆魚  肉蛋 | 蔬菜 | 油脂堅果種子 | 熱量 | 水果 |
| **10/1** | **四** | **H4** | 拌麵特餐 | 濕麵條 醬汁 | 柳葉魚 | 柳葉魚 | | 白菜肉末 | 絞肉 白菜 芹菜 乾香菇 紅蘿蔔 | 翠拌干絲 | 干絲 紅椒 小黃瓜  沙茶醬 | 蔬菜 | 地瓜甜湯 | 地瓜 糖 | 7 | 2.2 | 2.5 | 2.5 | 865 |  |
| **10/2** | **五** | **H5** | 白米飯 | 米 | 三杯雞 | 生雞丁 九層塔 | | 鮮燴蘑菇 | 絞肉 花椰菜 紅椒 蘑菇 | 沙茶銀蘿 | 白蘿蔔 凍豆腐 紅蘿蔔 沙茶醬 | 蔬菜 | 時瓜雪蓮湯 | 雪蓮子 時瓜 大骨 | 6 | 1.9 | 2.5 | 2.9 | 786 | V |
| **10/5** | **一** | **I1** | 糙米飯 | 米 糙米 | 咖哩排骨 | 肉丁 排骨 馬鈴薯 洋蔥 紅蘿蔔 咖哩粉 | | 筍丁絞肉 | 筍丁 絞肉 蒜頭 | 鮮燴白菜 | 大白菜 紅蘿蔔 肉絲 蛋 毛豆 | 蔬菜 | 海裙小魚湯 | 海芽 小魚乾 薑 | 6 | 2.5 | 2.6 | 2.8 | 804 |  |
| **10/6** | **二** | **I2** | 白米飯 | 米 | 美味大雞腿 | 大雞腿 薑 | | 黃瓜肉片 | 黃瓜 紅蘿蔔 肉片 | 酸菜豆腐煲 | 豆腐 絞肉 酸菜 | 蔬菜 | 蕃茄時蔬湯 | 時蔬 蕃茄 蛋 | 5.5 | 1.9 | 2.5 | 2.6 | 737 |  |
| **10/7** | **三** | **I3** | 小米飯 | 米 小米 | 三色丁炒蛋 | 蛋 三色丁 | | 銀蘿肉丁 | 白蘿蔔 肉丁 紅蘿蔔 | 碎脯干丁 | 豆干丁 碎脯 | 蔬菜 | 紅豆地瓜湯 | 紅豆 地瓜 糖 | 6.5 | 1.7 | 2.5 | 2.7 | 827 | V |
| **10/8** | **四** | **I4** | 炒麵特餐 | 濕麵條 | 美味魚排 | 魚排 | | 玉菜肉燥 | 高麗菜 絞肉 紅蘿蔔 木耳 | 美味包子 | 包餡包子 | 蔬菜 | 刈薯玉米湯 | 刈薯 玉米段 大骨 | 7.3 | 1.5 | 2.8 | 2.8 | 885 |  |
| **10/9** | **五** | **I5** | 雙 十 節 放 假 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **10/12** | **一** | J1 | 糙米飯 | 米 糙米 | 筍干燒肉 | 肉丁 筍干 蒜 | 雪蓮瓜粒 | | 雪蓮子 絞肉 紅蘿蔔黃瓜 | 青椒干片 | 豆干片 青椒 | 蔬菜 | 冬菜蛋花湯 | 紅麵線 紅蘿蔔 蛋 冬菜 | 5.9 | 1.9 | 2.8 | 2.7 | 792 |  |
| **10/13** | **二** | J2 | 白米飯 | 米 | 蔥燒雞 | 生雞丁 蔥 | 咖哩洋芋 | | 馬鈴薯 洋蔥 紅蘿蔔 咖哩粉 | 塔香粉絲煲 | 冬粉 絞肉 時蔬 九層塔 | 蔬菜 | 針  菇肉絲湯 | 肉絲 金針菇 時蔬 | 7 | 1.5 | 2.5 | 2.8 | 841 | V |
| **10/14** | **三** | J3 | 胚芽飯 | 米 胚芽米 | 銀蘿燉肉 | 白蘿蔔 肉丁 紅蘿蔔 | 紅燒豆腐 | | 豆腐 絞肉 蔥 | 蛋香玉菜 | 蛋 高麗菜 木耳絲 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 紅豆西米露 | 紅豆 西谷米 糖 | 6.7 | 1.7 | 2.6 | 2.7 | 848 |  |
| **10/15** | **四** | J4 | 炒飯 | 米 醬汁 | 椒鹽魚條 | 魚條 | 什錦肉末 | | 絞肉 玉米粒 三色丁 洋蔥 | 海絲豆芽 | 海絲 綠豆芽 肉絲 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 時蔬肉絲湯 | 時蔬 肉絲 | 6.2 | 2 | 2.6 | 3 | 814 |  |
| **10/16** | **五** | J5 | 白米飯 | 米 | 香菇肉燥 | 絞肉 時瓜 乾香菇 蒜 | 肉絲圓蒲 | | 圓蒲 紅蘿蔔 肉絲 | 泡菜燒肉 | 泡菜 高麗菜 肉片 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 蛋 乾紫菜 薑 | 5.5 | 2.5 | 2.4 | 2.7 | 749 | V |
| **10/19** | **一** | K1 | 糙米飯 | 米 糙米 | 海結滷肉 | 肉丁 濕海帶結 紅蘿蔔 | 毛豆白菜 | | 白菜 毛豆 乾香菇 | 肉絲瓜條 | 時瓜肉絲木耳絲 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 蕃茄蛋花湯 | 蕃茄 時蔬 蛋 | 5.7 | 2.8 | 2.2 | 2.7 | 756 |  |
| **10/20** | **二** | K2 | 白米飯 | 米 | 五香棒腿 | 棒棒腿 五香滷包 | 螞蟻上樹 | | 冬粉 絞肉 時蔬 紅蘿蔔 木耳絲 | 鐵板豆腐 | 豆腐 筍片 青椒 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 味噌湯 | 海帶芽 味噌 柴魚片 白蘿蔔 | 6.3 | 1.6 | 2.5 | 2.5 | 781 | V |
| **10/21** | **三** | K3 | 芝麻飯 | 米 黑芝麻 | 青蔥蒸/炒蛋 | 蛋 蔥 | 咖哩絞肉 | | 絞肉 馬鈴薯 洋蔥 紅蘿蔔 咖哩粉 | 田園燉菜 | 鮮菇 時蔬 豆腐皮 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 仙草甜湯 | 仙草 糖 | 6 | 1.8 | 2.2 | 2.5 | 763 |  |
| **10/22** | **四** | K4 | 麵食特餐 | 濕麵條 | 柳葉魚 | 柳葉魚 | 榨菜肉絲 | | 肉絲 榨菜絲 紅蘿蔔 時蔬 | 包餡包子 | 包子 | 蔬菜 | 大滷湯 | 筍絲 時蔬 木耳絲 紅蘿蔔 蛋 | 7 | 1.6 | 2.5 | 2.9 | 848 |  |
| **10/23** | **五** | K5 | 白米飯 | 米 | 蘑菇燜雞 | 生雞丁 洋蔥 蘑菇片 | 伍彩雪蓮 | | 絞肉 雪蓮子 玉米粒 紅蘿蔔 青豆仁 | 黃瓜干片 | 豆干片 小黃瓜 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 韭香麵線湯 | 韭菜 麵線 酸菜 大骨 | 6.7 | 1.8 | 3.1 | 2.7 | 868 | V |
| **10/26** | **一** | L1 | 糙米飯 | 米 糙米 | 沙茶肉絲 | 肉絲 洋蔥 青椒 沙茶醬 | 豆青溜腐 | | 豆腐 青豆 紅蘿蔔 | 壽喜玉燒 | 高麗菜 肉片 紅蘿蔔木耳絲 | 蔬菜 | 時蔬蛋花湯 | 時蔬 蛋 | 5.7 | 2.2 | 2.8 | 2.8 | 790 |  |
| **10/27** | **二** | L2 | 白米飯 | 米 | 紅燒腿排 | 腿排 薑 | 什香粉皮 | | 粉皮 絞肉 韭菜紅蘿蔔 | 筍丁肉末 | 筍丁 絞肉 | 蔬菜 | 時瓜魚乾湯 | 時瓜 小魚乾 薑 | 6.3 | 2 | 2.5 | 2.4 | 787 | V |
| **10/28** | **三** | L3 | 麥仁飯 | 米 麥仁 | 茄汁蔥蛋 | 蛋 洋蔥 蕃茄 蔥 蕃茄醬 | 金瓜角煮 | | 南瓜 肉丁 馬鈴薯 紅蘿蔔 | 芹香豆干 | 豆干 芹菜 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 糖 | 7.2 | 1.6 | 2.6 | 2.6 | 876 |  |
| **10/29** | **四** | L4 | 燜飯特餐 | 米 醬汁 | 黑椒魚柳 | 魚柳條 洋蔥 紅蘿蔔 黑胡椒粒 | 佳香菜肉 | | 青江菜 絞肉 紅蘿蔔 乾香菇 | 肉片瓜香 | 肉片 時瓜 枸杞 木耳絲 | 蔬菜 | 針菇羹湯 | 金針菇 筍絲 時蔬 蛋 | 6 | 2.5 | 2.3 | 2.9 | 786 |  |
| **10/30** | **五** | L5 | 白米飯 | 米 | 秧盆雞丁 | 生雞丁 白蘿蔔 白芝麻 | 香拌海絲 | | 海根絲 豆干絲 紅蘿蔔 | 菜豆三絲 | 肉絲 菜豆 紅蘿蔔 木耳絲 | 蔬菜 | 米豆豚骨湯 | 米豆 紅蘿蔔 大骨 | 5.5 | 2.4 | 3.1 | 2.9 | 808 | V |

說明：1.為符合每月第一周的周二吃大雞腿，故將I2調整為美味大雞腿。**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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 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 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | H4 | 拌麵特餐 | 濕麵條18公斤  醬汁 | 柳葉魚 | 柳葉魚6.5公斤  (65公克/人) | 白菜肉末 | 絞肉0.7公斤  白菜5公斤  芹菜0.5公斤  乾香菇10公克  紅蘿蔔0.2公斤 | 翠拌干絲 | 干絲1.8公斤  小黃瓜3公斤  紅椒0.5公斤  沙茶醬 | 蔬菜10公斤 | 地瓜甜湯 | 地瓜3公斤  糖1公斤 | 7 | 2.2 | 2.5 | 2.5 | 865 |
| 2 | H5 | 白米飯 | 米11公斤 | 三杯雞 | 生雞丁9.5公斤  九層塔10公克 | 鮮燴蘑菇 | 絞肉0.7公斤  花椰菜5公斤  紅椒0.3公斤  蘑菇0.3公斤 | 沙茶銀蘿 | 白蘿蔔3公斤  凍豆腐3.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  沙茶醬 | 蔬菜10公斤 | 時瓜雪蓮湯 | 雪蓮子0.6公斤  時瓜2公斤  大骨0.6公斤 | 6 | 1.9 | 2.5 | 2.9 | 786 |

**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 |
| 5 | I1 | 糙米飯 | 米10公斤  糙米1.4公斤 | 咖哩排骨 | 肉丁4.5公斤  排骨2公斤  馬鈴薯3公斤  洋蔥2公斤  紅蘿蔔0.5公斤  咖哩粉 | 筍丁絞肉 | 筍丁6公斤  絞肉1公斤  蒜頭 | 鮮燴白菜 | 大白菜6.7公斤  紅蘿蔔0.5公斤  肉絲1公斤  蛋0.55公斤  毛豆0.5公斤 | 蔬菜9公斤 | 海裙小魚湯 | 海芽10公克  小魚乾10公克  薑10公克 | 6 | 2.5 | 2.6 | 2.8 | 804 |
| 6 | I2 | 白米飯 | 米11公斤 | 美味大雞腿 | 大雞腿100個  薑10公克 | 黃瓜肉片 | 黃瓜6公斤  紅蘿蔔0.5公斤  肉片0.7公斤 | 酸菜豆腐煲 | 豆腐3.5公斤  絞肉0.35公斤  酸菜1.2公斤 | 蔬菜9公斤 | 蕃茄時蔬湯 | 時蔬1.5公斤  蕃茄1公斤  蛋0.55公斤 | 5.5 | 1.9 | 2.5 | 2.6 | 737 |
| 7 | I3 | 小米飯 | 米11公斤  小米0.4公斤 | 三色丁炒蛋 | 蛋5.5公斤  三色丁1.2公斤 | 銀蘿肉丁 | 白蘿蔔5公斤  肉丁3.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤 | 碎脯干丁 | 豆干丁3.5公斤  碎脯1公斤 | 蔬菜9公斤 | 紅豆地瓜湯 | 紅豆0.6公斤  地瓜3公斤  糖1公斤 | 6.5 | 1.7 | 2.5 | 2.7 | 827 |
| 8 | I4 | 炒麵特餐 | 濕麵條18公斤 | 美味魚排 | 魚排100片 | 玉菜肉燥 | 高麗菜2.5公斤  絞肉1.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  木耳10公克 | 美味包子 | 包餡包子100個 | 蔬菜9公斤 | 刈薯玉米湯 | 刈薯3公斤  玉米段2公斤  大骨0.6公斤 | 7.3 | 1.5 | 2.8 | 2.8 | 885 |
| 9 | I5 | 白米飯 | 米11公斤 | 宮保雞丁 | 生雞丁8公斤  青蔬1公斤  紅蘿蔔1公斤  油花生10公克  蒜10公克 | 芝麻海結 | 海帶結4.5公斤  白芝麻0.1公斤 | 季豆肉絲 | 季節豆4公斤  肉絲1公斤  木耳絲10公克 | 蔬菜9公斤 | 時瓜蛋花湯 | 時瓜3公斤  紅蘿蔔1公斤  蛋0.55公斤 | 5.5 | 2.4 | 2.5 | 2.8 | 759 |

**J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 |
| 12 | J1 | 糙米飯 | 米10公斤  糙米1.4公斤 | 筍干燒肉 | 肉丁6.5公斤  筍干2公斤  蒜10公克 | 雪蓮瓜粒 | 雪蓮子0.1公斤  絞肉0.7公斤  紅蘿蔔0.5公斤  黃瓜6公斤 | 青椒干片 | 豆干片4.5公斤  青椒1公斤 | 蔬菜9公斤 | 冬菜蛋花湯 | 紅麵線0.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  蛋0.55公斤  冬菜10公克 | 5.9 | 1.9 | 2.8 | 2.7 | 792 |
| 13 | J2 | 白米飯 | 米11公斤 | 蔥燒雞 | 生雞丁8.5公斤  蔥10公克 | 咖哩洋芋 | 馬鈴薯6.3公斤  洋蔥1公斤  紅蘿蔔1公斤  咖哩粉 | 塔香粉絲煲 | 冬粉1.6公斤  絞肉0.36公斤  時蔬1公斤  九層塔10公克 | 蔬菜9公斤 | 針菇肉絲湯 | 肉絲0.36公斤  金針菇0.6公斤  時蔬2公斤 | 7 | 1.5 | 2.5 | 2.8 | 841 |
| 14 | J3 | 胚芽飯 | 米11公斤  胚芽米0.4公斤 | 銀蘿燉肉 | 白蘿蔔3.5公斤  肉丁5.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤 | 紅燒豆腐 | 豆腐4公斤  絞肉0.7公斤  蔥0.2公斤 | 蛋香玉菜 | 蛋 2 公斤  高麗菜3公斤  木耳絲10公克  紅蘿蔔1公斤 | 蔬菜9公斤 | 紅豆西米露 | 紅豆1公斤  西谷米1公斤  糖1公斤 | 6.7 | 1.7 | 2.6 | 2.7 | 848 |
| 15 | J4 | 炒飯特餐 | 米12公斤  醬汁 | 椒鹽魚條 | 魚條200條 | 什錦肉末 | 絞肉1.5公斤  玉米粒1.5公斤  三色丁1.5公斤  洋蔥2公斤 | 海絲豆芽 | 海絲3公斤  綠豆芽3公斤  肉絲1公斤  紅蘿蔔0.5公斤 | 蔬菜9公斤 | 時蔬肉絲湯 | 時蔬3.5公斤  肉絲0.36公斤 | 6.2 | 2 | 2.6 | 3 | 814 |
| 16 | J5 | 白米飯 | 米11公斤 | 香菇肉燥 | 絞肉6公斤  時瓜2公斤  乾香菇10公克  蒜10克 | 肉絲圓蒲 | 圓蒲7公斤  紅蘿蔔0.5公斤  肉絲0.7公斤 | 泡菜燒肉 | 泡菜 1 公斤  高麗菜5公斤  肉片1.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤 | 蔬菜9公斤 | 紫菜蛋花湯 | 蛋0.55公斤  乾紫菜10公克  薑10公克 | 5.5 | 2.5 | 2.4 | 2.7 | 749 |

**K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 |
| 19 | K1 | 糙米飯 | 米10公斤  糙米1.4公斤 | 海結滷肉 | 肉丁6公斤  濕海帶結3公斤  紅蘿蔔1公斤 | 毛豆白菜 | 白菜5公斤  毛豆0.6公斤  乾香菇10公克 | 肉絲瓜條 | 時瓜6公斤  肉絲1公斤  木耳絲10公克  紅蘿蔔0.5公斤 | 蔬菜9公斤 | 蕃茄蛋花湯 | 蕃茄1公斤  時蔬2公斤  蛋0.55公斤 | 5.7 | 2.8 | 2.2 | 2.7 | 756 |
| 20 | K2 | 白米飯 | 米11公斤 | 五香棒腿 | 棒棒腿100隻  五香滷包 | 螞蟻上樹 | 冬粉1.6公斤  絞肉0.7公斤  時蔬2公斤  紅蘿蔔1公斤  木耳絲10公克 | 鐵板豆腐 | 豆腐4公斤  筍片2公斤  青椒0.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤 | 蔬菜9公斤 | 味噌湯 | 海帶芽10公克  味噌1公斤  柴魚片5公克  白蘿蔔1公斤 | 6.3 | 1.6 | 2.5 | 2.5 | 781 |
| 21 | K3 | 芝麻飯 | 米11公斤  黑芝麻10公克 | 青蔥蒸/炒蛋 | 蛋5.5公斤  蔥0.5公斤 | 咖哩絞肉 | 絞肉3.5公斤  馬鈴薯4.5公斤  洋蔥1公斤  紅蘿蔔1公斤  咖哩粉 | 田園燉菜 | 鮮菇1公斤  時蔬4.5公斤  豆腐皮0.7公斤  紅蘿蔔1公斤 | 蔬菜9公斤 | 仙草甜湯 | 仙草4公斤  糖1公斤 | 6 | 1.8 | 2.2 | 2.5 | 763 |
| 22 | K4 | 麵食特餐 | 濕麵條18公斤 | 柳葉魚 | 柳葉魚6.5公斤  (65公克/人) | 榨菜肉絲 | 肉絲1.5公斤  榨菜絲2公斤  紅蘿蔔0.5公斤  時蔬1公斤 | 包餡包子 | 包子100個 | 蔬菜9公斤 | 大滷湯 | 筍絲1公斤  時蔬2公斤  木耳絲10公克  紅蘿蔔0.5公斤  蛋0.55公斤 | 7 | 1.6 | 2.5 | 2.9 | 848 |
| 23 | K5 | 白米飯 | 米11公斤 | 蘑菇燜雞 | 生雞丁9公斤  洋蔥2公斤  蘑菇片1公斤 | 伍彩雪蓮 | 絞肉0.35公斤  雪蓮子1公斤  玉米粒2.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  青豆仁0.5公斤 | 黃瓜干片 | 豆干片3.5公斤  小黃瓜2.5公斤  紅蘿蔔1公斤 | 蔬菜9公斤 | 韭香麵線湯 | 韭菜0.5公斤  麵線0.5公斤  酸菜1公斤  大骨0.6公斤 | 6.7 | 1.8 | 3.1 | 2.7 | 868 |

**L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 |
| 26 | L1 | 糙米飯 | 米10公斤  糙米1.4公斤 | 沙茶肉絲 | 肉絲6.5公斤  洋蔥2公斤  青椒0.5公斤  沙茶醬 | 豆青溜腐 | 豆腐4.5公斤  青豆0.5公斤  紅蘿蔔1公斤 | 壽喜玉燒 | 高麗菜5公斤  肉片1公斤  紅蘿蔔1公斤  木耳絲10公克 | 蔬菜9公斤 | 時蔬蛋花湯 | 時蔬3公斤  蛋0.55公斤 | 5.7 | 2.2 | 2.8 | 2.8 | 790 |
| 27 | L2 | 白米飯 | 米11公斤 | 紅燒腿排 | 腿排100個  薑 | 什香粉皮 | 粉皮1.6公斤  絞肉0.7公斤  韭菜0.5公斤  紅蘿蔔1公斤 | 筍丁肉末 | 筍丁6公斤  絞肉1公斤 | 蔬菜9公斤 | 時瓜魚乾湯 | 時瓜3公斤  小魚乾10公克  薑10公克 | 6.3 | 2 | 2.5 | 2.4 | 787 |
| 28 | L3 | 麥仁飯 | 米11公斤  麥仁0.4公斤 | 茄汁蔥蛋 | 蛋5.5公斤  洋蔥2公斤  蕃茄1公斤  蔥0.3公斤  蕃茄醬 | 金瓜角煮 | 南瓜2公斤  肉丁4公斤  馬鈴薯3公斤  紅蘿蔔1公斤 | 芹香豆干 | 豆干3.5公斤  芹菜2公斤  紅蘿蔔1公斤 | 蔬菜9公斤 | 綠豆湯 | 綠豆2公斤  糖1公斤 | 7.2 | 1.6 | 2.6 | 2.6 | 876 |
| 29 | L4 | 燜飯特餐 | 米12公斤  醬汁 | 黑椒魚柳 | 魚柳條6公斤  洋蔥1公斤  紅蘿蔔0.5公斤  黑胡椒粒 | 佳香菜肉 | 青江菜3公斤  絞肉0.7公斤  紅蘿蔔1公斤  乾香菇10公克 | 肉片瓜香 | 肉片1公斤  時瓜6.5公斤  枸杞0.1公斤  木耳絲10公克 | 蔬菜9公斤 | 針菇羹湯 | 金針菇0.5公斤  筍絲1.5公斤  時蔬1.5公斤  蛋0.55公斤 | 6 | 2.5 | 2.3 | 2.9 | 786 |
| 30 | L5 | 白米飯 | 米11公斤 | 秧盆雞丁 | 生雞丁9公斤  白蘿蔔2.5公斤  白芝麻5公克 | 香拌海絲 | 海根絲5公斤  豆干絲1公斤  紅蘿蔔0.5公斤 | 菜豆三絲 | 肉絲1公斤  菜豆4.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  木耳絲10公克 | 蔬菜9公斤 | 米豆豚骨湯 | 米豆1公斤  紅蘿蔔1公斤  大骨0.6公斤 | 5.5 | 2.4 | 3.1 | 2.9 | 808 |

**104學年度國民小學10月循環菜單（馨儂）**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | 蔬菜 | 湯品 | 湯品食材明細 | 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 | 水果 |
| **10/1** | **四** | **H4** | 拌麵特餐 | 濕麵條 醬汁 | 柳葉魚 | 柳葉魚 | 白菜肉末 | 絞肉 白菜 芹菜 乾香菇 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 地瓜甜湯 | 地瓜 糖 | 5 | 1.7 | 1.8 | 2.8 | 654 |  |
| **10/2** | **五** | **H5** | 白米飯 | 米 | 三杯雞 | 生雞丁 九層塔 | 鮮燴蘑菇 | 絞肉 花椰菜 紅椒 蘑菇 | 蔬菜 | 時瓜雪蓮湯 | 雪蓮子 時瓜 大骨 | 4.8 | 1.8 | 2.8 | 2.4 | 699 | V |
| **10/5** | **一** | **I1** | 糙米飯 | 米 糙米 | 咖哩排骨 | 肉丁 排骨 馬鈴薯 洋蔥 紅蘿蔔 咖哩粉 | 筍丁絞肉 | 筍丁 絞肉 蒜頭 | 蔬菜 | 海裙小魚湯 | 海芽 小魚乾 薑 | 5 | 1.8 | 2.1 | 2.6 | 670 |  |
| **10/6** | **二** | **I2** | 白米飯 | 米 | 美味大雞腿 | 大雞腿 薑 | 黃瓜肉片 | 黃瓜 紅蘿蔔 肉片 | 蔬菜 | 蕃茄時蔬湯 | 時蔬 蕃茄 蛋 | 4.5 | 1.8 | 2 | 2.4 | 618 |  |
| **10/7** | **三** | **I3** | 小米飯 | 米 小米 | 三色丁炒蛋 | 蛋 三色丁 | 銀蘿肉丁 | 白蘿蔔 肉丁 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 紅豆地瓜湯 | 紅豆 地瓜 糖 | 5.5 | 1.6 | 2 | 2.5 | 708 |  |
| **10/8** | **四** | **I4** | 炒麵特餐 | 濕麵條 | 美味魚排 | 魚排 | 玉菜肉燥 | 高麗菜 絞肉 紅蘿蔔 木耳 | 蔬菜 | 刈薯玉米湯 | 刈薯 玉米段 大骨 | 5.3 | 1.5 | 2.3 | 2.6 | 698 |  |
| **10/9** | **五** | **I5** | 雙十節放假 | | | | | | | | |  | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |
| **10/12** | **一** | J1 | 糙米飯 | 米 糙米 | 筍干燒肉 | 肉丁 筍干 蒜 | 雪蓮瓜粒 | 雪蓮子 絞肉 紅蘿蔔黃瓜 | 蔬菜 | 冬菜蛋花湯 | 紅麵線 紅蘿蔔 蛋 冬菜 | 4.9 | 1.8 | 2.1 | 2.5 | 658 |  |
| **10/13** | **二** | J2 | 白米飯 | 米 | 蔥燒雞 | 生雞丁 蔥 | 咖哩洋芋 | 馬鈴薯 洋蔥 紅蘿蔔 咖哩粉 | 蔬菜 | 針菇肉絲湯 | 肉絲 金針菇 時蔬 | 5.2 | 1.4 | 2.4 | 2.6 | 696 | V |
| **10/14** | **三** | J3 | 胚芽飯 | 米 胚芽米 | 銀蘿燉肉 | 白蘿蔔 肉丁 紅蘿蔔 | 紅燒豆腐 | 豆腐 絞肉 蔥 | 蔬菜 | 紅豆西米露 | 紅豆 西谷米 糖 | 5.7 | 1.3 | 2.2 | 2.5 | 729 |  |
| **10/15** | **四** | J4 | 炒飯 | 米 醬汁 | 椒鹽魚條 | 魚條 | 什錦肉末 | 絞肉 玉米粒 三色丁 洋蔥 | 蔬菜 | 時蔬肉絲湯 | 時蔬 肉絲 | 5.2 | 1.4 | 2.3 | 2.8 | 698 |  |
| **10/16** | **五** | J5 | 白米飯 | 米 | 香菇肉燥 | 絞肉 時瓜 乾香菇 蒜 | 肉絲圓蒲 | 圓蒲 紅蘿蔔 肉絲 | 蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 蛋 乾紫菜 薑 | 4.5 | 1.9 | 2 | 2.5 | 625 | V |
| **10/19** | **一** | K1 | 糙米飯 | 米 糙米 | 海結滷肉 | 肉丁 濕海帶結 紅蘿蔔 | 毛豆白菜 | 白菜 毛豆 乾香菇 | 蔬菜 | 蕃茄蛋花湯 | 蕃茄 時蔬 蛋 | 4.7 | 2.2 | 1.9 | 2.5 | 639 |  |
| **10/20** | **二** | K2 | 白米飯 | 米 | 五香棒腿 | 棒棒腿 五香滷包 | 螞蟻上樹 | 冬粉 絞肉 時蔬 紅蘿蔔 木耳絲 | 蔬菜 | 味噌湯 | 海帶芽 味噌 柴魚片 白蘿蔔 | 5.3 | 1.3 | 2 | 2.3 | 657 | V |
| **10/21** | **三** | K3 | 芝麻飯 | 米 黑芝麻 | 青蔥蒸/炒蛋 | 蛋 蔥 | 咖哩絞肉 | 絞肉 馬鈴薯 洋蔥 紅蘿蔔 咖哩粉 | 蔬菜 | 仙草甜湯 | 仙草 糖 | 5 | 1.2 | 2 | 2.3 | 654 |  |
| **10/22** | **四** | K4 | 麵食特餐 | 濕麵條 | 柳葉魚 | 柳葉魚 | 榨菜肉絲 | 肉絲 榨菜絲 紅蘿蔔 時蔬 | 蔬菜 | 大滷湯 | 筍絲 時蔬 木耳絲 紅蘿蔔 蛋 | 5 | 1.6 | 2 | 2.7 | 662 |  |
| **10/23** | **五** | K5 | 白米飯 | 米 | 蘑菇燜雞 | 生雞丁 洋蔥 蘑菇片 | 伍彩雪蓮 | 絞肉 雪蓮子 玉米粒 紅蘿蔔 青豆仁 | 蔬菜 | 韭香麵線湯 | 韭菜 麵線 酸菜 大骨 | 5.7 | 1.4 | 2.6 | 2.5 | 742 | V |
| **10/26** | **一** | L1 | 糙米飯 | 米 糙米 | 沙茶肉絲 | 肉絲 洋蔥 青椒 沙茶醬 | 豆青溜腐 | 豆腐 青豆 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 時蔬蛋花湯 | 時蔬 蛋 | 4.7 | 1.6 | 2.5 | 2.6 | 674 |  |
| **10/27** | **二** | L2 | 白米飯 | 米 | 紅燒腿排 | 腿排 薑 | 什香粉皮 | 粉皮 絞肉 韭菜紅蘿蔔 | 蔬菜 | 時瓜魚乾湯 | 時瓜 小魚乾 薑 | 5.3 | 1.4 | 2.2 | 2.3 | 675 | V |
| **10/28** | **三** | L3 | 麥仁飯 | 米 麥仁 | 茄汁蔥蛋 | 蛋 洋蔥 蕃茄 蔥 蕃茄醬 | 金瓜角煮 | 南瓜 肉丁 馬鈴薯 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 糖 | 6.2 | 1.3 | 2.1 | 2.4 | 752 |  |
| **10/29** | **四** | L4 | 燜飯特餐 | 米 醬汁 | 黑椒魚柳 | 魚柳條 洋蔥 紅蘿蔔 黑胡椒粒 | 佳香菜肉 | 青江菜 絞肉 紅蘿蔔 乾香菇 | 蔬菜 | 針菇羹湯 | 金針菇 筍絲 時蔬 蛋 | 5 | 1.9 | 2 | 2.7 | 669 |  |
| **10/30** | **五** | L5 | 白米飯 | 米 | 秧盆雞丁 | 生雞丁 白蘿蔔 白芝麻 | 香拌海絲 | 海根絲 豆干絲 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 米豆豚骨湯 | 米豆 紅蘿蔔 大骨 | 4.5 | 1.9 | 2.8 | 2.7 | 694 | V |

說明：1.為符合每月第一周的周二吃大雞腿，故將I2調整為美味大雞腿。

**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 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| H4 | 拌麵特餐 | 濕麵條15公斤  醬汁 | 柳葉魚 | 柳葉魚6.5公斤  (65公克/人) | 白菜肉末 | 絞肉0.7公斤  白菜5公斤  芹菜0.5公斤  乾香菇10公克  紅蘿蔔0.2公斤 | 蔬菜10公斤 | 地瓜甜湯 | 地瓜3公斤  糖1公斤 | 5 | 1.7 | 1.8 | 2.8 | 654 |
| H5 | 白米飯 | 米9公斤 | 三杯雞 | 生雞丁9.5公斤  九層塔10公克 | 鮮燴蘑菇 | 絞肉0.7公斤  花椰菜5公斤  紅椒0.3公斤  蘑菇0.3公斤 | 蔬菜10公斤 | 時瓜雪蓮湯 | 雪蓮子0.6公斤  時瓜2公斤  大骨0.6公斤 | 4.8 | 1.8 | 2.8 | 2.4 | 699 |

**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 |
| I1 | 糙米飯 | 米8公斤  糙米1.4公斤 | 咖哩排骨 | 肉丁4.5公斤  排骨2公斤  馬鈴薯3公斤  洋蔥2公斤  紅蘿蔔0.5公斤  咖哩粉 | 筍丁絞肉 | 筍丁6公斤  絞肉1公斤  蒜頭 | 蔬菜9公斤 | 海裙小魚湯 | 海芽10公克  小魚乾10公克  薑10公克 | 5 | 1.8 | 2.1 | 2.6 | 670 |
| I2 | 白米飯 | 米9公斤 | 美味大雞腿 | 大雞腿100個  薑10公克 | 黃瓜肉片 | 黃瓜6公斤  紅蘿蔔0.5公斤  肉片0.7公斤 | 蔬菜9公斤 | 蕃茄時蔬湯 | 時蔬1.5公斤  蕃茄1公斤  蛋0.55公斤 | 4.5 | 1.8 | 2 | 2.4 | 618 |
| I3 | 小米飯 | 米9公斤  小米0.4公斤 | 三色丁炒蛋 | 蛋5.5公斤  三色丁1.2公斤 | 銀蘿肉丁 | 白蘿蔔5公斤  肉丁3.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤 | 蔬菜9公斤 | 紅豆地瓜湯 | 紅豆0.6公斤  地瓜3公斤  糖1公斤 | 5.5 | 1.6 | 2 | 2.5 | 708 |
| I4 | 炒麵特餐 | 濕麵條15公斤 | 美味魚排 | 魚排100片 | 玉菜肉燥 | 高麗菜2.5公斤  絞肉1.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  木耳10公克 | 蔬菜9公斤 | 刈薯玉米湯 | 刈薯3公斤  玉米段2公斤  大骨0.6公斤 | 5.3 | 1.5 | 2.3 | 2.6 | 698 |
| I5 | 白米飯 | 米9公斤 | 宮保雞丁 | 生雞丁8公斤  青蔬1公斤  紅蘿蔔1公斤  油花生10公克  蒜10公克 | 芝麻海結 | 海帶結4.5公斤  白芝麻0.1公斤 | 蔬菜9公斤 | 時瓜蛋花湯 | 時瓜3公斤  紅蘿蔔1公斤  蛋0.55公斤 | 4.5 | 2 | 2.2 | 2.6 | 647 |

**J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 |
| J1 | 糙米飯 | 米8公斤  糙米1.4公斤 | 筍干燒肉 | 肉丁6.5公斤  筍干2公斤  蒜10公克 | 雪蓮瓜粒 | 雪蓮子0.1公斤  絞肉0.7公斤  紅蘿蔔0.5公斤  黃瓜6公斤 | 蔬菜9公斤 | 冬菜蛋花湯 | 紅麵線0.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  蛋0.55公斤  冬菜10公克 | 4.9 | 1.8 | 2.1 | 2.5 | 658 |
| J2 | 白米飯 | 米9公斤 | 蔥燒雞 | 生雞丁8.5公斤  蔥10公克 | 咖哩洋芋 | 馬鈴薯6.3公斤  洋蔥1公斤  紅蘿蔔1公斤  咖哩粉 | 蔬菜9公斤 | 針菇肉絲湯 | 肉絲0.36公斤  金針菇0.6公斤  時蔬2公斤 | 5.2 | 1.4 | 2.4 | 2.6 | 696 |
| J3 | 胚芽飯 | 米9公斤  胚芽米0.4公斤 | 銀蘿燉肉 | 白蘿蔔3.5公斤  肉丁5.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤 | 紅燒豆腐 | 豆腐4公斤  絞肉0.7公斤  蔥0.2公斤 | 蔬菜9公斤 | 紅豆西米露 | 紅豆1公斤  西谷米1公斤  糖1公斤 | 5.7 | 1.3 | 2.2 | 2.5 | 729 |
| J4 | 炒飯特餐 | 米10公斤  醬汁 | 椒鹽魚條 | 魚條200條 | 什錦肉末 | 絞肉1.5公斤  玉米粒1.5公斤  三色丁1.5公斤  洋蔥2公斤 | 蔬菜9公斤 | 時蔬肉絲湯 | 時蔬3.5公斤  肉絲0.36公斤 | 5.2 | 1.4 | 2.3 | 2.8 | 698 |
| J5 | 白米飯 | 米9公斤 | 香菇肉燥 | 絞肉6公斤  時瓜2公斤  乾香菇10公克  蒜10克 | 肉絲圓蒲 | 圓蒲7公斤  紅蘿蔔0.5公斤  肉絲0.7公斤 | 蔬菜9公斤 | 紫菜蛋花湯 | 蛋0.55公斤  乾紫菜10公克  薑10公克 | 4.5 | 1.9 | 2 | 2.5 | 625 |

**K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 |
| K1 | 糙米飯 | 米8公斤  糙米1.4公斤 | 海結滷肉 | 肉丁6公斤  濕海帶結3公斤  紅蘿蔔1公斤 | 毛豆白菜 | 白菜5公斤  毛豆0.6公斤  乾香菇10公克 | 蔬菜9公斤 | 蕃茄蛋花湯 | 蕃茄1公斤  時蔬2公斤  蛋0.55公斤 | 4.7 | 2.2 | 1.9 | 2.5 | 639 |
| K2 | 白米飯 | 米9公斤 | 五香棒腿 | 棒棒腿100隻  五香滷包 | 螞蟻上樹 | 冬粉1.6公斤  絞肉0.7公斤  時蔬2公斤  紅蘿蔔1公斤  木耳絲10公克 | 蔬菜9公斤 | 味噌湯 | 海帶芽10公克  味噌1公斤  柴魚片5公克  白蘿蔔1公斤 | 5.3 | 1.3 | 2 | 2.3 | 657 |
| K3 | 芝麻飯 | 米9公斤  黑芝麻10公克 | 青蔥蒸/炒蛋 | 蛋5.5公斤  蔥0.5公斤 | 咖哩絞肉 | 絞肉3.5公斤  馬鈴薯4.5公斤  洋蔥1公斤  紅蘿蔔1公斤  咖哩粉 | 蔬菜9公斤 | 仙草甜湯 | 仙草4公斤  糖1公斤 | 5 | 1.2 | 2 | 2.3 | 654 |
| K4 | 麵食特餐 | 濕麵條15公斤 | 柳葉魚 | 柳葉魚6.5公斤  (65公克/人) | 榨菜肉絲 | 肉絲1.5公斤  榨菜絲2公斤  紅蘿蔔0.5公斤  時蔬1公斤 | 蔬菜9公斤 | 大滷湯 | 筍絲1公斤  時蔬2公斤  木耳絲10公克  紅蘿蔔0.5公斤  蛋0.55公斤 | 5 | 1.6 | 2 | 2.7 | 662 |
| K5 | 白米飯 | 米9公斤 | 蘑菇燜雞 | 生雞丁9公斤  洋蔥2公斤  蘑菇片1公斤 | 伍彩雪蓮 | 絞肉0.35公斤  雪蓮子1公斤  玉米粒2.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  青豆仁0.5公斤 | 蔬菜9公斤 | 韭香麵線湯 | 韭菜0.5公斤  麵線0.5公斤  酸菜1公斤  大骨0.6公斤 | 5.7 | 1.4 | 2.6 | 2.5 | 742 |

**L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 |
| L1 | 糙米飯 | 米8公斤  糙米1.4公斤 | 沙茶肉絲 | 肉絲6.5公斤  洋蔥2公斤  青椒0.5公斤  沙茶醬 | 豆青溜腐 | 豆腐4.5公斤  青豆0.5公斤  紅蘿蔔1公斤 | 蔬菜9公斤 | 時蔬蛋花湯 | 時蔬3公斤  蛋0.55公斤 | 4.7 | 1.6 | 2.5 | 2.6 | 674 |
| L2 | 白米飯 | 米9公斤 | 紅燒腿排 | 腿排100個  薑 | 什香粉皮 | 粉皮1.6公斤  絞肉0.7公斤  韭菜0.5公斤  紅蘿蔔1公斤 | 蔬菜9公斤 | 時瓜魚乾湯 | 時瓜3公斤  小魚乾10公克  薑10公克 | 5.3 | 1.4 | 2.2 | 2.3 | 675 |
| L3 | 麥仁飯 | 米9公斤  麥仁0.4公斤 | 茄汁蔥蛋 | 蛋5.5公斤  洋蔥2公斤  蕃茄1公斤  蔥0.3公斤  蕃茄醬 | 金瓜角煮 | 南瓜2公斤  肉丁4公斤  馬鈴薯3公斤  紅蘿蔔1公斤 | 蔬菜9公斤 | 綠豆湯 | 綠豆2公斤  糖1公斤 | 6.2 | 1.3 | 2.1 | 2.4 | 752 |
| L4 | 燜飯特餐 | 米10公斤  醬汁 | 黑椒魚柳 | 魚柳條6公斤  洋蔥1公斤  紅蘿蔔0.5公斤  黑胡椒粒 | 佳香菜肉 | 青江菜3公斤  絞肉0.7公斤  紅蘿蔔1公斤  乾香菇10公克 | 蔬菜9公斤 | 針菇羹湯 | 金針菇0.5公斤  筍絲1.5公斤  時蔬1.5公斤  蛋0.55公斤 | 5 | 1.9 | 2 | 2.7 | 669 |
| L5 | 白米飯 | 米9公斤 | 秧盆雞丁 | 生雞丁9公斤  白蘿蔔2.5公斤  白芝麻5公克 | 香拌海絲 | 海根絲5公斤  豆干絲1公斤  紅蘿蔔0.5公斤 | 蔬菜9公斤 | 米豆豚骨湯 | 米豆1公斤  紅蘿蔔1公斤  大骨0.6公斤 | 4.5 | 1.9 | 2.8 | 2.7 | 694 |