104學年度11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 |
| 2 | 一 | L1 | 糙米飯 | 米 糙米 | 沙茶肉絲 | 肉絲 洋蔥 青椒 沙茶醬 | 什香粉皮 | 粗米粉 絞肉 韭菜 紅蘿蔔 | 壽喜玉燒 | 高麗菜 肉絲 紅蘿蔔 黑木耳 | 蔬菜 | 時蔬蛋花湯 | 時蔬 蛋 | 5.7 | 2.2 | 2.8 | 2.8 | 790 |  |
| 3 | 二 | L2 | 白米飯 | 米 | 大雞腿 | 骨腿 薑 | 豆青溜腐 | 豆腐 青豆 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 |
| 4 | 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 |  |
| 5 | 四 | L4 | 燜飯特餐 | 米 醬汁 | 黑椒魚柳 | 魚柳條 洋蔥 紅蘿蔔 黑椒粒 | 佳香菜肉 | 青江菜 絞肉 紅蘿蔔 乾香菇 | 肉片瓜香 | 肉絲 時瓜 枸杞 黑木耳 | 蔬菜 | 針菇羹湯 | 金針菇 筍絲 時蔬 蛋 | 6 | 2.5 | 2.3 | 2.9 | 786 | V |
| 6 | 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 黑木耳 | 蔬菜 | 四神湯 | 四神 小肉丁 | 5.5 | 2.4 | 3.1 | 2.9 | 808 |  |
| 9 | 一 | M1 | 糙米飯 | 米 糙米 | 時瓜燒肉 | 肉丁 時瓜 蒜 | 玉米三色 | 玉米粒 三色丁 蛋  | 粉絲煲 | 冬粉 絞肉 紅蘿蔔 九層塔 時蔬 | 蔬菜 | 梅干肉絲湯 | 肉絲 梅乾菜 | 6.9 | 1.8 | 2.5 | 2.5 | 828 |  |
| 10 | 二 | M2 | 白米飯 | 米 | 香滷腿排 | 腿排 | 咖哩洋芋 | 馬鈴薯 洋蔥 紅蘿蔔 咖哩粉 | 白玉肉絲 | 白蘿蔔 紅蘿蔔 肉絲 | 蔬菜 | 金菇肉絲湯 | 金針菇 肉絲 | 6.2 | 2.1 | 2.5 | 2.5 | 787 | V |
| 11 | 三 | M3 | 紫米飯 | 米 黑糯米 | 回鍋肉片 | 肉片 青椒 洋蔥 紅蘿蔔 | 海結豆干 | 小豆干 海結 | 酸菜肉末 | 酸菜 絞肉 | 蔬菜 | 仙草蜜 | 仙草 糖 | 5.7 | 1.6 | 2.5 | 2.5 | 759 |  |
| 12 | 四 | M4 | 炊粉特餐 | 濕炊粉 | 柳葉魚 | 柳葉魚 | 肉燥四寶 | 高麗菜 絞肉 紅蘿蔔芹菜 | 菜包 | 菜包 | 蔬菜 | 肉絲羹湯 | 筍絲 蛋 肉絲 紅蘿蔔 黑木耳 | 6 | 1.5 | 2.5 | 3 | 780 |  |
| 13 | 五 | M5 | 白米飯 | 米 | 茄汁肉絲 | 肉絲 青椒 洋蔥 | 鮮菇豆腐 | 豆腐 鮮菇 青豆仁 紅蘿蔔 | 海絲豆芽 | 海絲 綠豆芽 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 白玉雞湯 | 生雞丁 乾香菇 白蘿蔔 薑 | 5.5 | 2.1 | 2.5 | 2.8 | 751 | V |
| 16 | 一 | N1 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香菇肉燥 | 絞肉 芋頭 乾香菇 蒜 | 西滷菜 | 白菜 肉絲 紅蘿蔔 木耳絲 | 醬拌干條 | 豆干片 韭菜 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 蛋 乾紫菜 薑 | 5.7 | 1.8 | 2.5 | 2.7 | 753 |  |
| 17 | 二 | N2 | 白米飯 | 米 | 美味翅小腿 | 翅小腿 | 魚香凍腐 | 凍豆腐 絞肉 紅蘿蔔 | 海茸肉絲 | 肉絲 海茸 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 薑絲冬瓜湯 | 冬瓜 大骨 紅蘿蔔 | 5.5 | 2 | 2.5 | 2.8 | 750 | V |
| 18 | 三 | N3 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 蕃茄炒蛋 | 蛋 洋蔥 蕃茄 | 銀蘿肉丁 | 肉丁 白蘿蔔 紅蘿蔔薑 | 竹筍肉絲 | 筍絲 肉絲 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 麥仁湯 | 麥仁 冬瓜糖磚 糖 | 6.7 | 2.5 | 2.5 | 2.5 | 852 |  |
| 19 | 四 | N4 | 拌飯特餐 | 米 醬汁 | 香酥魚條 | 魚條 | 什錦肉末 | 絞肉 玉米粒 彩椒 洋蔥 | 泡菜燒肉 | 泡菜 高麗菜 肉絲紅蘿蔔 | 蔬菜 | 時蔬肉絲湯 | 肉絲 時蔬 | 5.7 | 2.2 | 2.5 | 3 | 777 |  |
| 20 | 五 | N5 | 白米飯 | 米 | 條瓜燒雞 | 生雞丁 條瓜 薑 | 香拌季豆 | 季節豆 紅蘿蔔 乾香菇 蛋 | 馬仁絞肉 | 馬鈴薯 洋蔥 絞肉 | 蔬菜 | 味噌豆腐湯 | 豆腐 味噌 海帶芽 | 6.1 | 2 | 2.5 | 2.8 | 794 | V |
| 23 | 一 | O1 | 糙米飯 | 米 糙米 | 打拋豬 | 絞肉 蒜 九層塔 洋蔥 | 沙茶寬粉 | 冬粉 時蔬 肉絲 紅蘿蔔 黑木耳 | 時蔬肉片 | 肉絲 時蔬 | 蔬菜 | 蕃茄蛋花湯 | 時蔬 蕃茄 蛋 | 6.5 | 1.4 | 2.5 | 2.8 | 804 |  |
| 24 | 二 | O2 | 白米飯 | 米 | 紅燒雞丁 | 雞丁 薑 | 關東煮 | 白蘿蔔 玉米段 紅蘿蔔 | 參鮮豆腐 | 豆腐 毛豆 黑木耳 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 三絲湯 | 榨菜絲 金針菇 紅蘿蔔  | 5.6 | 2 | 4.4 | 2 | 862 | V |
| 25 | 三 | O3 | 芝麻飯 | 米 黑芝麻 | 咖哩肉丁 | 小肉丁 洋蔥 紅蘿蔔 馬鈴薯 咖哩粉 | 什錦炒蛋 | 蛋 韭菜 高麗菜 黑木耳 | 香燒海根 | 海根 肉絲 | 蔬菜 | 枸杞銀耳湯 | 枸杞 濕白木耳 糖 | 6.8 | 2 | 2.5 | 2.5 | 846 |  |
| 26 | 四 | O4 | 義式特餐 | 濕麵條 | 柳葉魚 | 柳葉魚 | 義大利肉醬 | 洋蔥 絞肉 紅蘿蔔 蕃茄醬 | 餐包 | 餐包 | 蔬菜 | 鄉村濃湯 | 玉米粒 三色丁 蛋 | 7.3 | 1.8 | 2.5 | 2.5 | 856 |  |
| 27 | 五 | O5 | 白米飯 | 米 | 黑椒肉柳 | 豬柳 洋蔥 黑胡椒 | 雪蓮瓜片 | 時瓜 紅蘿蔔 雪蓮子 | 碎脯干丁 | 豆干丁 碎脯 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 時蔬小魚湯 | 小魚乾 時蔬 薑 | 5.6 | 2.3 | 2.5 | 2.8 | 763 | V |
| 30 | **一** | P1 | 糙米飯 | 米 糙米 | 沙茶肉片 | 肉片 筍片 黑木耳 沙茶醬 | 芹香肉絲 | 肉絲 西芹 紅蘿蔔 | 黃瓜豆干 | 豆干 小黃瓜 | 蔬菜 | 金茸海裙湯 | 海帶芽 金針菇 薑 | 6.2 | 1.4 | 2.5 | 2.7 | 792 |  |

說明：1.為符合每月第一周的周二吃大雞腿，故將L2與O2主菜對調；又O2主菜與M2重複 故將O2調整為紅燒雞丁。

2.因素食無法食用粉皮，故將L1與O1的副菜一之粉皮調整為粗米粉。

3.因L5湯品的反應不佳，故將L5湯品調整為四神湯。

4.因周一豆腐供應商休市，故將L1與L2副菜一對調；O1與O2副菜二對調

5.囿於廚房設備，故將N4的主食調整為拌飯特餐。

6.因肉片無法公平分配，故學校建議將副菜二的肉片皆改為肉絲。

7.因L3與O5副菜二重複，故將O5調整為碎脯干丁。

8.因P1副菜一與N2副菜二重複，故將N2調整為海茸肉絲。

**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 |
| 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 | 什香粉皮 | 粗米粉1.6公斤絞肉0.7公斤韭菜0.5公斤紅蘿蔔1公斤 | 壽喜玉燒 | 高麗菜5公斤肉絲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 |
| L2 | 白米飯 | 米11公斤 | 大雞腿 | 骨腿100支(150g/支)薑10公克 | 豆青溜腐 | 豆腐4.5公斤青豆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 |
| 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 |
| 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 | 肉絲1公斤時瓜6.5公斤枸杞0.1公斤黑木耳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 |
| 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公斤黑木耳10公克 | 蔬菜9公斤 | 四神湯 | 四神1公斤肉角0.6公斤 | 5.5 | 2.4 | 3.1 | 2.9 | 808 |

**M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 |
| M1 | 糙米飯 | 米10公斤糙米1.4公斤 | 時瓜燒肉 | 肉丁6公斤時瓜3公斤蒜10公克 | 玉米三色 | 玉米粒4公斤三色丁2公斤蛋0.55公斤 | 粉絲煲 | 冬粉1.6公斤絞肉1.75公斤紅蘿蔔0.5公斤九層塔10公克時蔬1公斤 | 蔬菜9公斤 | 梅干肉絲湯 | 梅干2公斤肉絲0.6公斤 | 6.9 | 1.8 | 2.5 | 2.5 | 828 |
| M2 | 白米飯 | 米11公斤 | 香滷腿排 | 腿排100個 | 咖哩洋芋 | 馬鈴薯6.3公斤洋蔥1公斤紅蘿蔔0.5公斤咖哩粉 | 白玉肉絲 | 白蘿蔔5公斤紅蘿蔔0.5公斤肉絲1.4公斤 | 蔬菜9公斤 | 金菇肉絲湯 | 金針菇2.5公斤肉絲0.35公斤 | 6.2 | 2.1 | 2.5 | 2.5 | 787 |
| M3 | 紫米飯 | 米11公斤黑糯米0.4公斤 | 回鍋肉片 | 肉片4公斤洋蔥2公斤紅蘿蔔0.5公斤青椒0.5公斤 | 海結豆乾 | 海帶結3公斤豆乾3公斤 | 酸菜肉末 | 酸菜4公斤絞肉1.75公斤 | 蔬菜9公斤 | 仙草蜜 | 仙草5公斤糖1公斤 | 5.7 | 1.6 | 2.5 | 2.5 | 759 |
| M4 | 炊粉特餐 | 濕炊粉15公斤油蔥酥10公克 | 柳葉魚 | 柳葉魚(65公克/人) | 肉燥四寶 | 高麗菜3公斤絞肉0.8公斤紅蘿蔔0.5公斤芹菜0.1公斤 | 菜包 | 菜包100個 | 蔬菜9公斤 | 肉絲羹湯 | 筍絲1公斤肉絲0.6公斤蛋0.55公斤黑木耳10公克紅蘿蔔0.5公斤 | 6 | 1.5 | 2.5 | 3 | 780 |
| M5 | 白米飯 | 米11公斤 | 茄汁肉絲 | 肉絲6公斤青椒0.5公斤洋蔥2公斤 | 鮮菇豆腐 | 豆腐4公斤鮮菇0.5公斤青豆仁0.5公斤紅蘿蔔0.5公斤 | 海絲豆芽 | 海絲3公斤綠豆芽3公斤紅蘿蔔0.5公斤 | 蔬菜9公斤 | 時蔬小魚湯 | 小魚乾10公克時蔬2公斤薑10公克 | 5.5 | 2.1 | 2.5 | 2.8 | 751 |

**N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 |
| N1 | 糙米飯 | 米10公斤糙米1.4公斤 | 香菇肉燥 | 絞肉6公斤豆薯2公斤乾香菇10公克蒜10克 | 西滷菜 | 白菜5公斤肉絲0.6公斤紅蘿蔔0.5公斤黑木耳10公克 | 醬拌干條 | 豆干片4公斤韭菜0.5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 | 5.7 | 1.8 | 2.5 | 2.7 | 753 |
| N2 | 白米飯 | 米11公斤 | 美味翅小腿 | 翅小腿200支 | 魚香凍腐 | 凍豆腐4公斤絞肉0.35公斤紅蘿蔔0.5公斤 | 海茸肉絲 | 肉絲1.4公斤濕海茸4公斤紅蘿蔔1公斤 | 蔬菜9公斤 | 薑絲冬瓜湯 | 冬瓜4公斤大骨0.6公斤紅蘿蔔0.5公斤 | 5.5 | 2 | 2.5 | 2.8 | 750 |
| N3 | 燕麥飯 | 米10公斤燕麥0.4公斤 | 蕃茄炒蛋 | 蛋5.5公斤洋蔥3公斤蕃茄1公斤 | 銀蘿肉丁 | 肉丁3.5公斤白蘿蔔4公斤紅蘿蔔0.5公斤薑10公克 | 竹筍肉絲 | 筍絲5公斤肉絲1.75公斤紅蘿蔔0.5公斤 | 蔬菜9公斤 | 麥仁湯 | 麥仁2公斤冬瓜糖磚1公斤糖 | 6.7 | 2.5 | 2.5 | 2.5 | 852 |
| N4 | 拌飯特餐 | 米12公斤醬汁 | 香酥魚條 | 魚條200條 | 什錦肉末 | 絞肉1.4公斤玉米粒1公斤彩椒1公斤洋蔥3公斤 | 泡菜燒肉 | 泡菜 1 公斤高麗菜5公斤肉絲1.75公斤 | 蔬菜9公斤 | 時蔬肉絲湯 | 肉絲0.35公斤時蔬3公斤 | 5.7 | 2.2 | 2.5 | 3 | 777 |
| N5 | 白米飯 | 米11公斤 | 條瓜燒雞 | 生雞丁9公斤條瓜2公斤薑10公克 | 香拌季豆 | 季節豆4公斤紅蘿蔔0.5公斤乾香菇0.1公斤蛋0.55公斤 | 馬仁絞肉 | 馬鈴薯5.4公斤洋蔥3公斤絞肉1.8公斤 | 蔬菜10公斤 | 味噌豆腐湯 | 豆腐1.6公斤味噌1公斤海帶芽10公克 | 6.1 | 2 | 2.5 | 2.8 | 794 |

**O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 |
| O1 | 糙米飯 | 米10公斤糙米1.4公斤 | 打拋豬 | 絞肉6公斤蒜0.6公斤九層塔10公克洋蔥2公斤 | 沙茶寬粉 | 粗米粉1.2公斤時蔬2公斤肉絲0.6公斤紅蘿蔔0.5公斤黑木耳10公克 | 時蔬肉片 | 肉絲0.8公斤時蔬5公斤 | 蔬菜9公斤 | 蕃茄蛋花湯 | 時蔬1公斤蕃茄1公斤蛋0.55公斤 | 6.5 | 1.4 | 2.5 | 2.8 | 804 |
| O2 | 白米飯 | 米11公斤 | 紅燒雞丁 | 生雞丁9公斤薑 | 關東煮 | 白蘿蔔5公斤玉米段1.5公斤紅蘿蔔0.5公斤 | 參鮮豆腐 | 豆腐3.5公斤毛豆0.5公斤黑木耳10公克紅蘿蔔0.5公斤 | 蔬菜9公斤 | 三絲湯 | 榨菜絲1公斤金針菇1公斤紅蘿蔔0.5公斤 | 5.6 | 2 | 4.4 | 2 | 862 |
| O3 | 芝麻飯 | 米11公斤黑芝麻10公克 | 南洋咖哩 | 小肉丁5.25公斤洋蔥3公斤紅蘿蔔0.5公斤馬鈴薯2公斤咖哩粉 | 什錦炒蛋 | 蛋2.75公斤韭菜0.1公斤高麗菜3公斤黑木耳10公克 | 香燒海根 | 海根6公斤肉絲1.75公斤 | 蔬菜9公斤 | 枸杞銀耳湯 | 濕白木耳1公斤糖1公斤枸杞10公克 | 6.8 | 2 | 2.5 | 2.5 | 846 |
| O4 | 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1.5公斤紅蘿蔔0.3公斤蕃茄醬 | 小餐包 | 小餐包100個 | 蔬菜9公斤 | 鄉村濃湯 | 玉米粒2公斤三色丁2公斤蛋0.55公斤 | 7.3 | 1.8 | 2.5 | 2.5 | 856 |
| O5 | 白米飯 | 米11公斤 | 黑椒肉柳 | 豬柳6公斤洋蔥2公斤黑胡椒 | 雪蓮瓜片 | 時瓜6公斤紅蘿蔔1公斤雪蓮子0.3公斤 | 碎脯干丁 | 豆干丁3.5公斤碎脯0.8公斤紅蘿蔔0.8公斤 | 蔬菜9公斤 | 白玉雞湯 | 生雞丁1.2公斤乾香菇10公克白蘿蔔2公斤薑10公克 | 5.6 | 2.3 | 2.5 | 2.8 | 763 |

**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 |
| P1 | 糙米飯 | 米10公斤糙米1.4公斤 | 沙茶肉片 | 肉片6公斤筍片2公斤木耳絲10公克沙茶醬 | 芹香肉絲 | 肉絲0.6公斤西芹4公斤紅蘿蔔1公斤 | 黃瓜豆干 | 豆干3.5公斤小黃瓜2.5公斤 | 蔬菜9公斤 | 金茸海裙湯 | 金針菇0.6公斤小魚乾10公克薑10公克 | 6.2 | 1.4 | 2.5 | 2.7 | 792 |

104學年度11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 |
| 2 | 一 | L1 | 糙米飯 | 米 糙米 | 沙茶肉絲 | 肉絲 洋蔥 青椒 沙茶醬 | 什香粉皮 | 粗米粉 絞肉 韭菜 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 時蔬蛋花湯 | 時蔬 蛋 | 5.5 | 1.4 | 2 | 2.8 | 696 |  |
| 3 | 二 | L2 | 白米飯 | 米 | 大雞腿 | 骨腿 薑 | 豆青溜腐 | 豆腐 青豆 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 時瓜魚乾湯 | 時瓜 小魚乾 薑 | 4.6 | 1.5 | 4.1 | 2 | 757 | V |
| 4 | 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 | 5.8 | 1.4 | 2 | 2.5 | 724 |  |
| 5 | 四 | L4 | 燜飯特餐 | 米 醬汁 | 黑椒魚柳 | 魚柳條 洋蔥 紅蘿蔔 黑椒粒 | 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 | 5.3 | 1.8 | 2 | 2.5 | 679 |  |
| 6 | 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 | 四神湯 | 四神 小肉丁 | 4.6 | 2.2 | 2 | 2.8 | 653 | V |
| 9 | 一 | M1 | 糙米飯 | 米 糙米 | 時瓜燒肉 | 肉丁 時瓜 蒜 | 玉米三色 | 玉米粒 三色丁 蛋  | 蔬菜 | 梅干肉絲湯 | 肉絲 梅干 | 5.2 | 1.3 | 2 | 2.8 | 673 |  |
| 10 | 二 | M2 | 白米飯 | 米 | 香滷腿排 | 腿排 | 咖哩洋芋 | 馬鈴薯 洋蔥 紅蘿蔔 咖哩粉 | 蔬菜 | 金菇肉絲湯 | 金針菇 肉絲 | 4.5 | 2 | 2 | 2.5 | 628 | V |
| 11 | 三 | M3 | 紫米飯 | 米 黑糯米 | 回鍋肉片 | 肉片 青椒 洋蔥 紅蘿蔔 | 海結豆干 | 小豆干 海結 | 蔬菜 | 仙草蜜 | 仙草 糖 | 4.7 | 1.7 | 2 | 2.5 | 654 |  |
| 12 | 四 | M4 | 炊粉特餐 | 濕炊粉 | 柳葉魚 | 柳葉魚 | 肉燥四寶 | 高麗菜 絞肉 紅蘿蔔芹菜 | 蔬菜 | 肉絲羹湯 | 筍絲 蛋 肉絲 紅蘿蔔 黑木耳 | 5 | 2.1 | 2 | 2.8 | 679 |  |
| 13 | 五 | M5 | 白米飯 | 米 | 茄汁肉絲 | 肉絲 青椒 洋蔥 | 鮮菇豆腐 | 豆腐 鮮菇 青豆仁 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 白玉雞湯 | 生雞丁 乾香菇 白蘿蔔 薑 | 5.1 | 1.3 | 2.5 | 2.8 | 703 | V |
| 16 | 一 | N1 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香菇肉燥 | 絞肉 芋頭 乾香菇 蒜 | 西滷菜 | 白菜 肉絲 紅蘿蔔 木耳絲 | 蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 蛋 乾紫菜 薑 | 5.1 | 1.8 | 2 | 2.5 | 665 |  |
| 17 | 二 | N2 | 白米飯 | 米 | 美味翅小腿 | 翅小腿 | 魚香凍腐 | 凍豆腐 絞肉 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 薑絲冬瓜湯 | 冬瓜 大骨 紅蘿蔔 | 4.5 | 1.6 | 2.1 | 2.6 | 630 | V |
| 18 | 三 | N3 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 蕃茄炒蛋 | 蛋 洋蔥 蕃茄 | 銀蘿肉丁 | 肉丁 白蘿蔔 紅蘿蔔薑 | 蔬菜 | 麥仁湯 | 麥仁 冬瓜糖磚 糖 | 5.4 | 1.7 | 2 | 2.8 | 717 |  |
| 19 | 四 | N4 | 拌飯特餐 | 米 醬汁 | 香酥魚條 | 魚條 | 什錦肉末 | 絞肉 玉米粒 彩椒 洋蔥 | 蔬菜 | 時蔬肉絲湯 | 肉絲 筍絲 時蔬 黑木耳 | 5 | 1.6 | 2.5 | 2.5 | 690 |  |
| 20 | 五 | N5 | 白米飯 | 米 | 條瓜燒雞 | 生雞丁 條瓜 薑 | 香拌季豆 | 季節豆 紅蘿蔔 乾香菇 蛋 | 蔬菜 | 味噌豆腐湯 | 豆腐 味噌 海帶芽 | 5 | 2 | 2.4 | 2.8 | 706 | V |
| 23 | 一 | O1 | 糙米飯 | 米 糙米 | 打拋豬 | 絞肉 蒜 九層塔 洋蔥 | 沙茶寬粉 | 冬粉 時蔬 肉絲 紅蘿蔔 黑木耳 | 蔬菜 | 蕃茄蛋花湯 | 時蔬 蕃茄 蛋 | 5.5 | 1.3 | 2 | 2.6 | 685 |  |
| 24 | 二 | O2 | 白米飯 | 米 | 紅燒雞丁 | 雞丁 薑 | 關東煮 | 白蘿蔔 玉米段 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 三絲湯 | 榨菜絲 金針菇 紅蘿蔔  | 4.5 | 1.6 | 2 | 2.8 | 631 | V |
| 25 | 三 | O3 | 芝麻飯 | 米 黑芝麻 | 咖哩肉丁 | 小肉丁 洋蔥 紅蘿蔔 馬鈴薯 咖哩粉 | 什錦炒蛋 | 蛋 韭菜 高麗菜 黑木耳 | 蔬菜 | 枸杞銀耳湯 | 枸杞 濕白木耳 糖 | 5.5 | 1.3 | 2 | 2.5 | 680 |  |
| 26 | 四 | O4 | 義式特餐 | 濕麵條 | 柳葉魚 | 柳葉魚 | 義大利肉醬 | 洋蔥 絞肉 紅蘿蔔 蕃茄醬 | 蔬菜 | 鄉村濃湯 | 玉米粒 三色丁 蛋 | 5 | 1.5 | 2.3 | 3 | 695 |  |
| 27 | 五 | O5 | 白米飯 | 米 | 黑椒肉柳 | 豬柳 洋蔥 黑胡椒 | 雪蓮瓜片 | 時瓜 紅蘿蔔 雪蓮子 | 蔬菜 | 時蔬小魚湯 | 小魚乾 時蔬 薑 | 4.5 | 2.2 | 2.5 | 2.8 | 684 | V |
| 30 | **一** | P1 | 糙米飯 | 米 糙米 | 沙茶肉片 | 肉片 筍片 黑木耳 沙茶醬 | 芹香肉絲 | 肉絲 西芹 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 金茸海裙湯 | 海帶芽 金針菇 薑 | 4.7 | 1.7 | 2 | 2.7 | 643 |  |

說明：

1.為符合每月第一周的周二吃大雞腿，故將L2與O2主菜對調；又O2主菜與M2重複 故將O2調整為紅燒雞丁。

2.因素食無法食用粉皮，故將L1與O1的副菜一之粉皮調整為粗米粉。

3.因L5湯品的反應不佳，故將L5湯品調整為四神湯。

4.因周一豆腐供應商休市，故將L1與L2副菜一對調。

5.囿於廚房設備，故將N4的主食調整為拌飯特餐。

**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 | 什香粉皮 | 粗米粉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 | 時蔬蛋花湯 | 時蔬3公斤蛋0.55公斤 | 5.5 | 1.4 | 2 | 2.8 | 696 |
| L2 | 白米飯 | 米9公斤 | 大雞腿 | 骨腿100隻(150g/隻)薑 | 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 | 時瓜魚乾湯 | 時瓜3公斤小魚乾10公克薑10公克 | 4.6 | 1.5 | 4.1 | 2 | 757 |
| 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 | 5.8 | 1.4 | 2 | 2.5 | 724 |
| 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 | 5.3 | 1.8 | 2 | 2.5 | 679 |
| 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 | 四神湯 | 四神1公斤小肉丁0.6公斤 | 4.6 | 2.2 | 2 | 2.8 | 653 |

**M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 |
| M1 | 糙米飯 | 米8公斤糙米1.4公斤 | 時瓜燒肉 | 肉丁6公斤時瓜5公斤蒜10公克 | 玉米三色 | 玉米粒4公斤三色丁2公斤蛋0.55公斤 | 蔬菜9公斤 | 梅干肉絲湯 | 梅干2公斤肉絲0.6公斤 | 5.2 | 1.3 | 2 | 2.8 | 673 |
| M2 | 白米飯 | 米9公斤 | 香滷腿排 | 腿排100個 | 咖哩洋芋 | 馬鈴薯6.3公斤洋蔥1公斤紅蘿蔔0.5公斤咖哩粉 | 蔬菜9公斤 | 金菇肉絲湯 | 金針菇2.5公斤肉絲0.35公斤 | 4.5 | 2 | 2 | 2.5 | 628 |
| M3 | 紫米飯 | 米9公斤黑糯米0.4公斤 | 回鍋肉片 | 肉片2公斤青椒0.5公斤洋蔥1公斤紅蘿蔔0.5公斤 | 海結豆乾 | 海帶結3公斤豆乾3公斤 | 蔬菜9公斤 | 仙草蜜 | 仙草5公斤糖1公斤 | 4.7 | 1.7 | 2 | 2.5 | 654 |
| M4 | 炊粉特餐 | 濕炊粉15公斤油蔥酥10公克 | 柳葉魚 | 柳葉魚(65公克/人) | 肉燥四寶 | 高麗菜3公斤絞肉0.8公斤紅蘿蔔0.5公斤芹菜0.1公斤 | 蔬菜9公斤 | 肉絲羹湯 | 筍絲1公斤肉絲0.6公斤蛋0.55公斤黑木耳10公克紅蘿蔔0.5公斤 | 5 | 2.1 | 2 | 2.8 | 679 |
| M5 | 白米飯 | 米9公斤 | 茄汁肉絲 | 肉絲6公斤青椒0.5公斤洋蔥2公斤 | 鮮菇豆腐 | 豆腐4公斤鮮菇0.5公斤青豆仁0.5公斤紅蘿蔔0.5公斤 | 蔬菜9公斤 | 白玉雞湯 | 生雞丁1.2公斤乾香菇10公克白蘿蔔2公斤薑10公克 | 5.1 | 1.3 | 2.5 | 2.8 | 703 |

**N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 |
| N1 | 糙米飯 | 米8公斤糙米1.4公斤 | 香菇肉燥 | 絞肉6公斤豆薯2公斤乾香菇10公克蒜10克 | 西滷菜 | 白菜5公斤肉絲0.6公斤紅蘿蔔0.5公斤黑木耳10公克 | 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 | 5.1 | 1.8 | 2 | 2.5 | 665 |
| N2 | 白米飯 | 米9公斤 | 美味翅小腿 | 翅小腿200支 | 魚香凍腐 | 凍豆腐4公斤絞肉0.35公斤紅蘿蔔0.5公斤 | 蔬菜9公斤 | 薑絲冬瓜湯 | 冬瓜4公斤大骨0.6公斤紅蘿蔔0.5公斤 | 4.5 | 1.6 | 2.1 | 2.6 | 630 |
| N3 | 燕麥飯 | 米9公斤燕麥0.4公斤 | 蕃茄炒蛋 | 蛋5.5公斤洋蔥3公斤蕃茄1公斤 | 銀蘿肉丁 | 肉丁3.5公斤白蘿蔔4公斤紅蘿蔔0.5公斤薑10公克 | 蔬菜9公斤 | 麥仁湯 | 麥仁2公斤冬瓜糖磚1公斤糖 | 5.4 | 1.7 | 2 | 2.8 | 717 |
| N4 | 炒飯特餐 | 米10公斤醬汁 | 香酥魚條 | 魚條200條 | 什錦肉末 | 絞肉1.4公斤玉米粒1公斤彩椒1公斤洋蔥3公斤 | 蔬菜9公斤 | 時蔬肉絲湯 | 肉絲0.35公斤時蔬2公斤 | 5 | 1.6 | 2.5 | 2.5 | 690 |
| N5 | 白米飯 | 米9公斤 | 條瓜燒雞 | 生雞丁7公斤條瓜2公斤薑10公克 | 香拌季豆 | 季節豆4公斤紅蘿蔔0.5公斤乾香菇0.1公斤蛋0.55公斤 | 蔬菜9公斤 | 味噌豆腐湯 | 豆腐1.6公斤味噌1公斤海帶芽10公克 | 5 | 2 | 2.4 | 2.8 | 706 |

**O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 |
| O1 | 糙米飯 | 米8公斤糙米1.4公斤 | 打拋豬 | 絞肉6公斤蒜0.6公斤九層塔10公克洋蔥2公斤 | 沙茶寬粉 | 粗米粉1.2公斤時蔬2公斤肉絲0.6公斤紅蘿蔔0.5公斤黑木耳10公克 | 蔬菜9公斤 | 蕃茄蛋花湯 | 時蔬1公斤蕃茄1公斤蛋0.55公斤 | 5.5 | 1.3 | 2 | 2.6 | 685 |
| O2 | 白米飯 | 米9公斤 | 紅燒雞丁 | 生雞丁9公斤薑 | 關東煮 | 白蘿蔔5公斤玉米段1.5公斤紅蘿蔔0.5公斤 | 蔬菜9公斤 | 三絲湯 | 榨菜絲1公斤金針菇1公斤紅蘿蔔0.5公斤 | 4.5 | 1.6 | 2 | 2.8 | 631 |
| O3 | 芝麻飯 | 米9公斤黑芝麻10公克 | 咖哩肉丁 | 小肉丁5.25公斤洋蔥3公斤紅蘿蔔0.5公斤馬鈴薯2公斤咖哩粉 | 什錦炒蛋 | 蛋2.75公斤韭菜0.1公斤高麗菜3公斤黑木耳10公克 | 蔬菜9公斤 | 枸杞銀耳湯 | 溼白木耳1公斤枸杞10公克糖1公斤 | 5.5 | 1.3 | 2 | 2.5 | 680 |
| O4 | 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1.5公斤紅蘿蔔0.3公斤蕃茄醬 | 蔬菜9公斤 | 鄉村濃湯 | 玉米粒2公斤三色丁2公斤蛋0.55公斤 | 5 | 1.5 | 2.3 | 3 | 695 |
| O5 | 白米飯 | 米9公斤 | 黑椒肉柳 | 豬柳6公斤洋蔥2公斤黑胡椒 | 雪蓮瓜片 | 時瓜6公斤紅蘿蔔1公斤雪蓮子0.3公斤 | 蔬菜9公斤 | 時蔬小魚湯 | 小魚乾10公克時蔬2公斤薑10公克 | 4.5 | 2.2 | 2.5 | 2.8 | 684 |

**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 |
| P1 | 糙米飯 | 米8公斤糙米1.4公斤 | 沙茶肉片 | 肉片6公斤筍片2公斤黑木耳10公克沙茶醬 | 芹香肉絲 | 肉絲0.6公斤西芹4公斤紅蘿蔔1公斤 | 蔬菜9公斤 | 金茸海裙湯 | 海帶芽10公克金針菇0.6公斤薑10公克 | 4.7 | 1.7 | 2 | 2.7 | 643 |