**104學年度國民中學11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 | 全榖根莖類/份 | 蔬菜類/份 | 豆魚肉蛋類/份 | 油脂堅果種子類/份 | 熱量 | 水果 |
| 11/2 | 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 |  |
| 11/3 | 二 | M2 | 白米飯 | 米 | **美味大雞腿** | **大雞腿** | 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 |  |
| 11/4 | 三 | M3 | 紫米飯 | 米 黑糯米 | 回鍋肉片 | 肉片 洋蔥 青椒 紅蘿蔔 | 海結豆乾 | 海帶結 豆乾 | 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 | V |
| 11/5 | 四 | M4 | 炊粉特餐 | 濕炊粉 油蔥酥 | 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 肉絲 蛋 木耳絲 紅蘿蔔 | 6 | 1.5 | 2.5 | 3 | 780 |  |
| 11/6 | 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 | 時蔬小魚湯 | 小魚乾 時蔬 薑 | 5.5 | 2.1 | 2.5 | 2.8 | 751 | V |
| 11/9 | 一 | N1 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香菇肉燥 | 絞肉 乾香菇 蒜 豆薯 | 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 |  |
| 11/10 | 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 | 芹香肉絲 | 肉絲 芹菜 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 |
| 11/11 | 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 |  |
| 11/12 | 四 | N4 | 炒飯特餐 | 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 肉片 | 蔬菜 | 時蔬肉絲湯 | 肉絲 時蔬 | 5.7 | 2.2 | 2.5 | 3 | 777 |  |
| 11/13 | 五 | N5 | 白米飯 | 米 | 條瓜燒雞 | 生雞丁 條瓜 薑 | 香拌季豆 | 季結豆 紅蘿蔔 香菇絲 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 |
| 11/16 | 一 | O1 | 糙米飯 | 米 糙米 | 打拋豬 | 絞肉 蒜 九層塔 洋蔥 | 沙茶寬粉 | 粉皮 時蔬 肉絲 紅蘿蔔 木耳絲 | 參鮮豆腐 | 豆腐 木耳絲紅蘿蔔 毛豆 | 蔬菜 | 蕃茄蛋花湯 | 時蔬 蕃茄 蛋 | 6.5 | 1.4 | 2.5 | 2.8 | 804 |  |
| 11/17 | 二 | O2 | 白米飯 | 米 | **香滷腿排** | **腿排** | 關東煮 | 白蘿蔔 玉米段 紅蘿蔔 | 時蔬肉片 | 肉片 時蔬 | 蔬菜 | 三絲湯 | 榨菜絲 金針菇 紅蘿蔔 | 5.6 | 2 | 4.4 | 2 | 862 | V |
| 11/18 | 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 木耳絲 | 香燒海根 | 海根 肉絲 | 蔬菜 | 枸杞銀耳湯 | 濕白木耳 糖 枸杞 | 6.8 | 2 | 2.5 | 2.5 | 846 |  |
| 11/19 | 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 | 小餐包 | 小餐包 | 蔬菜 | 鄉村濃湯 | 玉米粒 三色丁 蛋 | 7.3 | 1.8 | 2.5 | 2.5 | 856 |  |
| 11/20 | 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 | 芹香豆干 | 豆干片 芹菜 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 白玉雞湯 | 生雞丁 乾香菇 白蘿蔔 薑 | 5.6 | 2.3 | 2.5 | 2.8 | 763 | V |
| **11/23** | **一** | **P1** | 糙米飯 | 米 糙米 | 沙茶肉片 | 肉片 筍片 木耳絲 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 | 金針菇 海帶芽 薑 | 6.2 | 1.4 | 2.5 | 2.7 | 792 |  |
| **11/24** | **二** | **P2** | 白米飯 | 米 | 香滷雞翅 | 生雞翅 薑 | 時瓜絞肉 | 時瓜 絞肉 | 蛋花玉米 | 玉米粒 蛋 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 羅宋湯 | 蕃茄 洋蔥 大骨 紅蘿蔔 時蔬 | 5.5 | 2.4 | 2.5 | 2.5 | 745 | V |
| **11/25** | **三** | **P3** | 小米飯 | 米 小米 | 海結肉丁 | 肉丁 海帶結 紅蘿蔔薑 | 菜脯蛋 | 蛋 洋蔥 紅蘿蔔 菜脯 | 季豆肉絲 | 肉絲 季節豆 | 蔬菜 | 地瓜甜湯 | 地瓜 糖 | 5.7 | 2.1 | 2.5 | 2.5 | 772 |  |
| **11/26** | **四** | **P4** | 拌麵特餐 | 濕麵條 | 酸菜肉片 | 肉片 酸菜 | 炒四色 | 高麗菜 金針菇 紅蘿蔔 木耳絲 | 包餡包子 | 包子 | 蔬菜 | 時蔬蛋花湯 | 時蔬 蛋 | 6 | 2.3 | 2.5 | 2.8 | 791 |  |
| **11/27** | **五** | **P5** | 白米飯 | 米 | 宮保雞丁 | 生雞丁 時蔬 紅蘿蔔油花生 蒜 | 田園燉蔬 | 馬鈴薯 青花椰 鮮菇 | 紅白雙絲 | 肉絲 豆芽菜 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 味噌豆腐湯 | 豆腐 味噌 | 6.6 | 1.3 | 2.5 | 2.8 | 808 | V |
| **11/30** | **一** | **Q1** | 糙米飯 | 米 糙米 | 地瓜燒肉 | 肉丁 地瓜 | 腐皮白菜 | 大白菜 紅蘿蔔 腐皮 | 榨菜肉絲 | 榨菜絲 肉絲 木耳絲 | 蔬菜 | 三絲湯 | 時蔬 香菇絲 紅蘿蔔 肉絲 | 6.1 | 2.3 | 2.5 | 2.5 | 785 |  |

說明：1.為符合每月第一周的周二吃大雞腿，故將M2「香滷腿排」跟O2「美味大雞腿」對調。

**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 | **大雞腿** | **骨腿100支**  **(150g/支)**  **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  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  木耳絲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  木耳絲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 | 芹香肉絲 | 肉絲1.4公斤  芹菜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  薑10公克 | 5.5 | 2 | 2.5 | 2.8 | 750 |
| N3 | 燕麥飯 | 米11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 | 炒飯特餐 | 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  肉片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  香菇絲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 | 粉皮1.2公斤  時蔬2公斤  肉絲0.6公斤  紅蘿蔔0.5公斤  木耳絲10公克 | 參鮮豆腐 | 豆腐3.5公斤  毛豆0.5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 | 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 | **香滷腿排** | **腿排** | 關東煮 | 白蘿蔔5公斤  玉米段1.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤 | 時蔬肉片 | 肉片0.8公斤  時蔬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 | 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  木耳絲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 | 芹香豆干 | 豆干片3.5公斤  芹菜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  海帶芽10公克  薑10公克 | 6.2 | 1.4 | 2.5 | 2.7 | 792 |
| P2 | Q米飯 | 米11公斤 | 香滷雞翅 | 生雞翅100個  薑10公克 | 時瓜絞肉 | 時瓜6公斤  絞肉1.75公斤 | 蛋花玉米 | 玉米粒3公斤  蛋1.65公斤  紅蘿蔔1公斤 | 蔬菜9  公  斤 | 羅宋湯 | 蕃茄1公斤  洋蔥1公斤  時蔬2公斤  大骨0.6公斤  紅蘿蔔0.5公斤 | 5.5 | 2.4 | 2.5 | 2.5 | 745 |
| P3 | 小米飯 | 米11公斤  小米0.4公斤 | 海結肉丁 | 肉丁5.25公斤  海帶結4公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑10公克 | 菜脯蛋 | 蛋2.75公斤  洋蔥2公斤  菜脯2公斤  紅蘿蔔0.5公斤 | 季豆肉絲 | 肉絲1.75公斤  季節豆4公斤 | 蔬菜9  公  斤 | 地瓜甜湯 | 地瓜3公斤  糖1公斤 | 5.7 | 2.1 | 2.5 | 2.5 | 772 |
| P4 | 拌麵特餐 | 濕麵條18公斤 | 酸菜肉  片 | 肉片6公斤  酸菜3公斤 | 炒四色 | 高麗菜5公斤  金針菇0.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  木耳絲10公克 | 包餡包子 | 包子 | 蔬菜9  公  斤 | 時蔬蛋花  湯 | 時蔬2公斤  蛋0.55公斤 | 6 | 2.3 | 2.5 | 2.8 | 791 |
| P5 | 晶米飯 | 米11公斤 | 宮保雞丁 | 生雞丁9公斤  時蔬1公斤  紅蘿蔔1公斤  油花生10公克  蒜10公克 | 田園燉蔬 | 馬鈴薯3.5公斤  青花椰2公斤  鮮菇0.5公斤 | 紅白雙絲 | 肉絲0.7公斤  豆芽菜5公斤  紅蘿蔔0.5公斤 | 蔬菜9  公  斤 | 味噌豆腐湯 | 豆腐2公斤  味噌1公斤 | 6.6 | 1.3 | 2.5 | 2.8 | 808 |

**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 |
| Q1 | 糙米飯 | 米10公斤  糙米1.4公斤 | 地瓜燒肉 | 肉丁6公斤  地瓜2公斤 | 腐皮白菜 | 大白菜6公斤  紅蘿蔔0.5公斤  腐皮0.7公斤 | 榨菜肉絲 | 榨菜絲5公斤  肉絲1.75公斤  木耳絲10公克 | 蔬菜9  公斤 | 三絲湯 | 時蔬2公斤  肉絲0.35公斤  香菇絲10公克  紅蘿蔔0.5公斤 | 6.1 | 2.3 | 2.5 | 2.5 | 785 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**104學年度國民小學11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 |
| 11/2 | 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 梅乾菜 | 5.2 | 1.3 | 2 | 2.8 | 673 |  |
| 11/3 | 二 | M2 | 白米飯 | 米 | **美味大雞腿** | **大雞腿** | 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 |  |
| 11/4 | 三 | M3 | 紫米飯 | 米 黑糯米 | 回鍋肉片 | 肉片 洋蔥 青椒 紅蘿蔔 | 海結豆乾 | 海帶結 豆乾 | 蔬菜 | 仙草蜜 | 仙草 糖 | 4.7 | 1.7 | 2 | 2.5 | 654 | V |
| 11/5 | 四 | M4 | 炊粉特餐 | 濕炊粉 油蔥酥 | 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 肉絲 蛋 木耳絲 紅蘿蔔 | 5 | 2.1 | 2 | 2.8 | 679 |  |
| 11/6 | 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 | 時蔬小魚湯 | 小魚乾 時蔬 薑 | 5.1 | 1.3 | 2.5 | 2.8 | 703 | V |
| 11/9 | 一 | N1 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香菇肉燥 | 絞肉 乾香菇 蒜 豆薯 | 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 |  |
| 11/10 | 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 |
| 11/11 | 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 |  |
| 11/12 | 四 | N4 | 炒飯特餐 | 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 時蔬 | 5 | 1.6 | 2.5 | 2.5 | 690 |  |
| 11/13 | 五 | N5 | 白米飯 | 米 | 條瓜燒雞 | 生雞丁 條瓜 薑 | 香拌季豆 | 季結豆 紅蘿蔔 香菇絲 蛋 | 蔬菜 | 味噌豆腐湯 | 豆腐 味噌 海帶芽 | 5 | 2 | 2.4 | 2.8 | 706 | V |
| 11/16 | 一 | O1 | 糙米飯 | 米 糙米 | 打拋豬 | 絞肉 蒜 九層塔 洋蔥 | 沙茶寬粉 | 粉皮 時蔬 肉絲 紅蘿蔔 木耳絲 | 蔬菜 | 蕃茄蛋花湯 | 時蔬 蕃茄 蛋 | 5.5 | 1.3 | 2 | 2.6 | 685 |  |
| 11/17 | 二 | O2 | 白米飯 | 米 | **香滷腿排** | **腿排** | 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 |
| 11/18 | 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 木耳絲 | 蔬菜 | 枸杞銀耳湯 | 濕白木耳 糖 枸杞 | 5.5 | 1.3 | 2 | 2.5 | 680 |  |
| 11/19 | 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 |  |
| 11/20 | 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 | 白玉雞湯 | 生雞丁 乾香菇 白蘿蔔 薑 | 4.5 | 2.2 | 2.5 | 2.8 | 684 | V |
| **11/23** | **一** | **P1** | 糙米飯 | 米 糙米 | 沙茶肉片 | 肉片 筍片 木耳絲 沙茶醬 | 芹香肉絲 | 肉絲 西芹 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 金茸海裙湯 | 金針菇 海帶芽 薑 | 4.7 | 1.7 | 2 | 2.7 | 643 |  |
| **11/24** | **二** | **P2** | 白米飯 | 米 | 香滷雞翅 | 生雞翅 薑 | 時瓜絞肉 | 時瓜 絞肉 | 蔬菜 | 羅宋湯 | 蕃茄 洋蔥 大骨 紅蘿蔔 時蔬 | 4.5 | 1.5 | 2.4 | 2.7 | 654 | V |
| **11/25** | **三** | **P3** | 小米飯 | 米 小米 | 海結肉丁 | 肉丁 海帶結 紅蘿蔔薑 | 菜脯蛋 | 蛋 洋蔥 紅蘿蔔 菜脯 | 蔬菜 | 地瓜甜湯 | 地瓜 糖 | 5.2 | 1.6 | 2 | 2.4 | 662 |  |
| **11/26** | **四** | **P4** | 拌麵特餐 | 濕麵條 | 酸菜肉片 | 肉片 酸菜 | 炒四色 | 高麗菜 金針菇 紅蘿蔔 木耳絲 | 蔬菜 | 時蔬蛋花湯 | 時蔬 蛋 | 5.5 | 1.5 | 2 | 2.9 | 703 |  |
| **11/27** | **五** | **P5** | 白米飯 | 米 | 宮保雞丁 | 生雞丁 時蔬 紅蘿蔔油花生 蒜 | 田園燉蔬 | 馬鈴薯 青花椰 鮮菇 | 蔬菜 | 味噌豆腐湯 | 豆腐 味噌 | 4.7 | 2 | 2 | 2.8 | 655 | V |
| **11/30** | **一** | **Q1** | 糙米飯 | 米 糙米 | 地瓜燒肉 | 肉丁 地瓜 | 腐皮白菜 | 大白菜 紅蘿蔔 腐皮 | 蔬菜 | 三絲湯 | 時蔬 香菇絲 紅蘿蔔 肉絲 | 5.3 | 1.8 | 2 | 2.6 | 673 |  |

說明：1.為符合每月第一周的周二吃大雞腿，故將M2「香滷腿排」跟O2「美味大雞腿」對調。

**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 | 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 | **大雞腿** | **骨腿100支**  **(150g/支)**  **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  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 | 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  木耳絲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 | 時蔬小魚湯 | 小魚乾10公克  時蔬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  木耳絲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  薑10公克 | 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3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  香菇絲0.1公斤  蛋0.55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 | 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 | 粉皮1.2公斤  時蔬2公斤  肉絲0.6公斤  紅蘿蔔0.5公斤  木耳絲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 | **香滷腿排** | **腿排** | 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  木耳絲10公克 | 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 | 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 | 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 | 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  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 | 蔬菜  9  公  斤 | 金茸海裙湯 | 金針菇0.6公斤  海帶芽10公克  薑10公克 | 4.7 | 1.7 | 2 | 2.7 | 643 |
| P2 | Q米飯 | 米9公斤 | 香滷雞翅 | 生雞翅100個  薑10公克 | 時瓜絞肉 | 時瓜6公斤  絞肉1.75公斤 | 蔬菜9  公  斤 | 羅宋湯 | 蕃茄1公斤  洋蔥1公斤  時蔬2公斤  大骨0.6公斤  紅蘿蔔0.5公斤 | 4.5 | 1.5 | 2.4 | 2.7 | 654 |
| P3 | 小米飯 | 米9公斤  小米0.4公斤 | 海結肉丁 | 肉丁5.25公斤  海帶結4公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑10公克 | 菜脯蛋 | 蛋2.75公斤  洋蔥2公斤  菜脯2公斤  紅蘿蔔0.5公斤 | 蔬菜9  公  斤 | 地瓜甜湯 | 地瓜3公斤  糖1公斤 | 5.2 | 1.6 | 2 | 2.4 | 662 |
| P4 | 拌麵特餐 | 濕麵條15公斤 | 酸菜肉  片 | 肉片6公斤  酸菜3公斤 | 炒四色 | 高麗菜5公斤  金針菇0.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  木耳絲10公克 | 蔬菜9  公  斤 | 時蔬蛋花  湯 | 時蔬2公斤  蛋0.55公斤 | 5.5 | 1.5 | 2 | 2.9 | 703 |
| P5 | 晶米飯 | 米9公斤 | 宮保雞丁 | 生雞丁9公斤  時蔬1公斤  紅蘿蔔1公斤  油花生10公克  蒜10公克 | 田園燉蔬 | 馬鈴薯3.5公斤  青花椰2公斤  鮮菇0.5公斤 | 蔬菜9  公  斤 | 味噌豆腐湯 | 豆腐2公斤  味噌1公斤 | 4.7 | 2 | 2 | 2.8 | 655 |

**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 |
| Q1 | 糙米飯 | 米8公斤  糙米1.4公斤 | 地瓜燒肉 | 肉丁6公斤  地瓜2公斤 | 腐皮白菜 | 大白菜6公斤  紅蘿蔔0.5公斤  腐皮0.7公斤 | 蔬菜9  公斤 | 三絲湯 | 時蔬2公斤  肉絲0.35公斤  香菇絲10公克  紅蘿蔔0.5公斤 | 5.3 | 1.8 | 2 | 2.6 | 673 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |