**104學年度國民中學1月份葷食循環菜單（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 |
| **1/4** | **一** | **B1** | 糙米飯 | 米 糙米 | 黑椒豬柳 | 豬柳洋蔥紅蘿蔔黑胡椒醬 | 蘑菇白菜 | 白菜 蘑菇 紅蘿蔔蛋 | 三絲粉皮 | 粉皮 芹菜木耳絲 絞肉 | 蔬菜 | 柴魚海芽湯 | 海帶芽 柴魚片 大骨 白蘿蔔 | 6.2 | 2.2 | 2.5 | 2.3 | 780 |  |
| **1/5** | **二** | **B2** | 白米飯 | 米 | 美味大雞腿 | 大雞腿 薑 | 雪蓮食肆 | 時瓜 毛豆 雪蓮子 紅蘿蔔 絞肉 | 鐵板豆腐 | 豆腐 青椒 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 養生菇湯 | 時蔬 鮮菇 大骨 | 6 | 1.9 | 2.6 | 2.3 | 766 |  |
| **1/6** | **三** | **B3** | 小米飯 | 米 小米 | 洋芋肉丁 | 馬鈴薯 肉丁 青豆仁 | 高麗菜炒蛋 | 蛋 高麗菜絲 紅蘿蔔 | 千張銀蘿 | 豆腐皮 白蘿蔔 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 糖 | 7.2 | 1.8 | 2.5 | 2.3 | 840 | v |
| **1/7** | **四** | **B4** | 拌麵特餐 | 濕麵條 | 五柳魚條 | 魚條 筍絲 紅蘿蔔 洋蔥 木耳絲 | 拌麵拌料 | 絞肉 高麗菜 紅蘿蔔 金針菇 木耳絲 | 包餡包子 | 包子 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 紅蘿蔔 乾香菇 時瓜 | 6.5 | 1.7 | 2.5 | 2.8 | 811 |  |
| **1/8** | **五** | **B5** | 白米飯 | 米 | 宮煲雞 | 生雞丁 時蔬 紅蘿蔔 油花生 蒜 | 脆拌海絲 | 海帶絲 芹菜 肉絲 薑 | 芝麻干香 | 豆干 白芝麻 刈薯 紅蘿蔔 | 有機蔬菜 | 四神湯 | 四神 肉丁 | 6.1 | 2.1 | 2.5 | 2.4 | 775 | v |
| **1/11** | **一** | **C1** | 糙米飯 | 米 糙米 | 瓜仔肉 | 絞肉 碎瓜 蒜 | 香鼓冬粉 | 冬粉 絞肉 青紅椒 黑豆鼓 | 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 | 6.3 | 1.6 | 2.5 | 2.5 | 781 |  |
| **1/12** | **二** | **C2** | 白米飯 | 米 | 醬燒腿排 | 腿排 薑 | 咖哩洋芋 | 馬鈴薯 紅蘿蔔 洋蔥 咖哩粉 青豆 絞肉 | 根絲香芹 | 海根絲 芹菜 肉絲 | 蔬菜 | 時瓜大骨湯 | 時瓜 大骨 紅蘿蔔 | 6.2 | 2.3 | 2.5 | 2.6 | 796 | v |
| **1/13** | **三** | **C3** | 芝麻飯 | 米 黑芝麻 | 銀蘿燒肉 | 肉丁 白蘿蔔 紅蘿蔔 | 木須炒蛋 | 蛋 木耳絲 紅椒 蔥 高麗菜 | 田園燉菜 | 鮮菇 時蔬 豆腐皮 毛豆 | 蔬菜 | 枸杞銀耳湯 | 溼白木耳 枸杞 糖 | 6.6 | 2.1 | 2.5 | 2.2 | 801 |  |
| **1/14** | **四** | **C4** | 義式特餐 | 濕麵條 | 柳葉魚 | 柳葉魚 | 義大利肉醬 | 絞肉 洋蔥 紅蘿蔔 番茄醬 馬鈴薯 | 小餐包 | 小餐包 | 蔬菜 | 玉米濃湯 | 玉米粒 紅蘿蔔 蛋 | 7 | 2 | 2.5 | 2.5 | 840 |  |
| **1/15** | **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 | 有機蔬菜 | 鮮菇時蔬湯 | 鮮菇 時蔬 大骨 紅蘿蔔 | 5.5 | 2.2 | 2.5 | 2.5 | 740 | v |
| **1/18** | **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 絞肉 | 芹香豆干 | 豆干 芹菜 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 冬菜蛋花湯 | 冬菜 時蔬 蛋 | 6.3 | 1.8 | 2.5 | 2.5 | 786 |  |
| **1/19** | **二** | **D2** | 白米飯 | 米 | 吮指雞翅 | 雞翅 薑 | 肉片時瓜 | 時瓜 肉片 枸杞 | 金珠翠玉 | 玉米粒 蛋 青豆仁 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 柴魚海裙湯 | 柴魚片 海裙菜 大骨 時蔬 | 6.3 | 1.8 | 2.5 | 2.3 | 777 | v |
| **1/20** | **三** | **D3** | 胚芽飯 | 米 胚芽米 | 肉丁双仁 | 肉丁 馬鈴薯 紅蘿蔔 | 茄汁炒蛋 | 蛋 蕃茄 洋蔥 蕃茄醬 | 白菜肉片 | 肉片 大白菜 紅蘿蔔 乾香菇 | 蔬菜 | 紅豆西米露 | 紅豆 西谷米 糖 | 6.6 | 1.9 | 2.5 | 2.4 | 802 |  |

說明：1.為符合每月的第一週的週二吃大雞排，故將B2茶香棒腿更改為美味大雞腿。

 2.因12月份炊粉特餐已吃過2次，故B4炊粉特餐更改為拌麵特餐，湯品一併更改為時瓜湯。

**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 |
| B1 | 糙米飯 | 米10公斤糙米1.4公斤 | 黑椒豬柳 | 豬柳6公斤洋蔥2公斤紅蘿蔔0.5公斤黑胡椒醬 | 蘑菇白菜 | 白菜5公斤蘑菇0.3公斤蛋0.55公斤紅蘿蔔0.5公斤 | 三絲粉皮 | 粉皮1公斤絞肉1公斤芹菜2公斤木耳絲10公克 | 蔬菜9公斤 | 柴魚海芽湯 | 海帶芽10公克柴魚片3公克大骨0.6公斤白蘿蔔3公斤 | 6.2 | 2.2 | 2.5 | 2.3 | 780 |
| B2 | 白米飯 | 米11公斤 | 美味大雞腿 | 大雞腿100隻薑10公克 | 雪蓮食肆 | 雪蓮子1公斤時瓜4.5公斤毛豆0.6公斤紅蘿蔔0.5公斤絞肉0.5公斤 | 鐵板豆腐 | 豆腐3.5公斤青椒0.1公斤紅蘿蔔0.5公斤 | 蔬菜9公斤 | 養生菇湯 | 時蔬4公斤鮮菇0.4公斤大骨0.6公斤 | 6 | 1.9 | 2.6 | 2.3 | 766 |
| B3 | 小米飯 | 米11公斤小米0.4公斤 | 洋芋肉丁 | 馬鈴薯3公斤肉丁6公斤青豆0.3公斤 | 高麗菜炒蛋 | 蛋2.75公斤紅蘿蔔1公斤高麗菜絲3公斤 | 千張銀蘿 | 豆腐皮0.7公斤白蘿蔔5公斤紅蘿蔔0.5公斤 | 蔬菜9公斤 | 綠豆湯 | 綠豆2公斤糖1公斤 | 7.2 | 1.8 | 2.5 | 2.3 | 840 |
| B4 | 拌麵特餐 | 濕麵條15公斤 | 五柳魚條 | 魚條6公斤筍絲1公斤紅蘿蔔1公斤洋蔥1公斤木耳絲10公斤 | 拌麵拌料 | 高麗菜5公斤絞肉1.5公斤紅蘿蔔0.5公斤金針菇10公克木耳絲10公克 | 包餡包子 | 包子100個 | 蔬菜9公斤 | 時瓜湯 | 乾香菇10公克時瓜3公斤紅蘿蔔0.5公斤 | 6.5 | 1.7 | 2.5 | 2.8 | 811 |
| B5 | 白米飯 | 米11公斤 | 宮煲雞 | 生雞丁9公斤時蔬2公斤紅蘿蔔1公斤油花生10公克蒜10公克 | 脆拌海絲 | 海帶絲6公斤肉絲0.7公斤芹菜0.6公斤薑10公克 | 芝麻干香 | 豆干4.5公斤刈薯2公斤紅蘿蔔0.5公斤白芝麻10公克 | 蔬菜9公斤 | 四神湯 | 四神2公斤肉丁0.6公斤 | 6.1 | 2.1 | 2.5 | 2.4 | 775 |

**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公斤黑豆鼓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9公斤 | 番茄蛋花湯 | 番茄1公斤時蔬1公斤蛋0.55公斤 | 6.3 | 1.6 | 2.5 | 2.5 | 781 |
| C2 | 白米飯 | 米11公斤 | 醬燒腿排 | 腿排100個薑10公克 | 咖哩洋芋 | 馬鈴薯6.3公斤洋蔥1公斤紅蘿蔔0.5公斤青豆0.3公斤絞肉0.6公斤咖哩粉 | 根絲香芹 | 海根絲5公斤肉絲1公斤芹菜0.5公斤 | 蔬菜9公斤 | 時瓜大骨湯 | 時瓜5公斤紅蘿蔔0.5公斤大骨0.6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 | 銀蘿燒肉 | 肉丁6公斤白蘿蔔3公斤紅蘿蔔1公斤 | 木須炒蛋 | 蛋2.75公斤紅椒0.2公斤木耳絲10公克蔥0.1公斤高麗菜3公斤 | 田園燉菜 | 鮮菇0.6公斤時蔬5公斤豆腐皮0.7公斤毛豆0.5公斤 | 蔬菜9公斤 | 枸杞銀耳湯 | 溼白木耳1公斤枸杞5公克糖1公斤 | 6.6 | 2.1 | 2.5 | 2.2 | 801 |
| 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1.5公斤紅蘿蔔0.3公斤蕃茄醬馬鈴薯2公斤 | 小餐包 | 小餐包100個 | 蔬菜9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公斤青蔥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9公斤 | 鮮菇時蔬湯 | 時蔬2公斤鮮菇0.5公斤大骨0.6公斤紅蘿蔔1公斤 | 5.5 | 2.2 | 2.5 | 2.5 | 740 |

**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4公斤排骨2公斤洋蔥2.5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4公斤芹菜1.5公斤紅蘿蔔0.5公斤 | 蔬菜9公斤 | 冬菜蛋花湯 | 時蔬2公斤冬菜10公克蛋0.55公斤 | 6.3 | 1.8 | 2.5 | 2.5 | 786 |
| 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6公斤肉片1公斤枸杞20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 | 蔬菜9公斤 | 柴魚海裙湯 | 柴魚片5公克海裙菜10公克大骨0.6公斤時蔬2公斤 | 6.3 | 1.8 | 2.5 | 2.3 | 777 |
| D3 | 胚芽飯 | 米11公斤胚芽0.4公斤 | 肉丁双仁 | 肉丁6公斤馬鈴薯3公斤紅蘿蔔0.5公斤 | 茄汁炒蛋 | 蛋2.75公斤蕃茄3公斤洋蔥2公斤番茄醬 | 白菜肉片 | 肉片0.7公斤大白菜5公斤紅蘿蔔0.5公斤乾香菇10公克 | 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 | 6.6 | 1.9 | 2.5 | 2.4 | 802 |

**104學年度國民小學1月份葷食循環菜單（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 |
| **1/4** | **一** | **B1** | 糙米飯 | 米 糙米 | 黑椒豬柳 | 豬柳 洋蔥 紅蘿蔔黑胡椒醬 | 蘑菇白菜 | 白菜 蘑菇 紅蘿蔔蛋 | 蔬菜 | 柴魚海芽湯 | 海帶芽 柴魚片大骨 白蘿蔔 | 4.7 | 1.8 | 2 | 2.4 | 632 |  |
| **1/5** | **二** | **B2** | 白米飯 | 米 | 美味大雞腿 | 大雞腿 薑 | 雪蓮食肆 | 時瓜 毛豆 雪蓮子 紅蘿蔔 絞肉 | 蔬菜 | 養生菇湯 | 時蔬 鮮菇 大 | 5 | 1.8 | 2.1 | 2.3 | 656 |  |
| **1/6** | **三** | **B3** | 小米飯 | 米 小米 | 洋芋肉丁 | 馬鈴薯 肉丁 青豆仁 | 高麗菜炒蛋 | 蛋 高麗菜絲 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 糖 | 5 | 1.2 | 2 | 2.4 | 638 | v |
| **1/7** | **四** | **B4** | 拌麵特餐 | 濕麵條 | 五柳魚條 | 魚條 筍絲 紅蘿蔔 洋蔥 木耳絲 | 拌麵拌料 | 絞肉 高麗菜 紅蘿蔔 金針菇 木耳絲 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 紅蘿蔔 乾香菇 時瓜 | 6.5 | 1.8 | 2 | 2.6 | 767 |  |
| **1/8** | **五** | **B5** | 白米飯 | 米 | 宮煲雞 | 生雞丁 時蔬 紅蘿蔔 油花生 蒜 | 脆拌海絲 | 海帶絲 芹菜 肉絲 薑 | 有機蔬菜 | 四神湯 | 四神 肉丁 | 5 | 1.9 | 2 | 2.5 | 660 | v |
| **1/11** | **一** | **C1** | 糙米飯 | 米 糙米 | 瓜仔肉 | 絞肉 碎瓜 蒜 | 香鼓冬粉 | 冬粉 絞肉 青紅椒 黑豆鼓 | 蔬菜 | 番茄蛋花湯 | 番茄 時蔬 蛋 | 5.5 | 1.7 | 2 | 2.5 | 690 |  |
| **1/12** | **二** | **C2** | 白米飯 | 米 | 醬燒腿排 | 腿排 薑 | 咖哩洋芋 | 馬鈴薯 紅蘿蔔 洋蔥 咖哩粉 | 蔬菜 | 時瓜大骨湯 | 時瓜 紅蘿蔔 大骨 | 5.2 | 1.7 | 2 | 2.5 | 669 | v |
| **1/13** | **三** | **C3** | 芝麻飯 | 米 黑芝麻 | 銀蘿燒肉 | 肉丁 白蘿蔔 紅蘿蔔 | 木須炒蛋 | 蛋 木耳絲 紅椒 蔥 高麗菜 | 蔬菜 | 枸杞銀耳湯 | 溼白木耳 枸杞 糖 | 6.1 | 1.4 | 2 | 2.2 | 711 |  |
| **1/14** | **四** | **C4** | 義式特餐 | 濕麵條 | 柳葉魚 | 柳葉魚 | 義大利肉醬 | 絞肉 洋蔥 紅蘿蔔 番茄醬 馬鈴薯 | 蔬菜 | 玉米濃湯 | 玉米粒 紅蘿蔔 蛋 | 5.5 | 1.7 | 2 | 2.5 | 690 |  |
| **1/15** | **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 | 有機蔬菜 | 鮮菇時蔬湯 | 鮮菇 時蔬 大骨 紅蘿蔔 | 5 | 2.1 | 2 | 2.5 | 665 | v |
| **1/18** | **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 絞肉 | 蔬菜 | 冬菜蛋花湯 | 冬菜 時蔬 蛋 | 5.5 | 1.3 | 2 | 2.5 | 680 |  |
| **1/19** | **二** | **D2** | 白米飯 | 米 | 吮指雞翅 | 雞翅 薑 | 肉片時瓜 | 時瓜 肉片 枸杞 | 蔬菜 | 柴魚海裙湯 | 柴魚片 海裙菜大骨 時蔬 | 5.3 | 1.1 | 2 | 2.5 | 661 | v |
| **1/20** | **三** | **D3** | 胚芽飯 | 米 胚芽米 | 肉丁双仁 | 肉丁 馬鈴薯 紅蘿蔔 | 茄汁炒蛋 | 蛋 蕃茄 洋蔥 蕃茄醬 | 蔬菜 | 紅豆西米露 | 紅豆 西谷米 糖 | 5.2 | 1.4 | 2 | 2.4 | 657 |  |

說明：1.為符合每月的第一週的週二吃大雞排，故將B2茶香棒腿更改為美味大雞腿。

 2.因12月份炊粉特餐已吃過2次，故B4炊粉特餐更改為拌麵特餐，湯品一併更改為時瓜湯。 **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 |
| B1 | 糙米飯 | 米9公斤糙米0.4公斤 | 黑椒豬柳 | 豬柳6公斤洋蔥2公斤紅蘿蔔0.5公斤黑胡椒醬 | 蘑菇白菜 | 白菜5公斤蘑菇0.3公斤蛋0.55公斤紅蘿蔔0.5公斤 | 蔬菜9公斤 | 柴魚海芽湯 | 海帶芽10公克柴魚片3公克大骨0.6公斤白蘿蔔3公斤 | 4.7 | 1.8 | 2 | 2.4 | 632 |
| B2 | 白米飯 | 米9公斤 | 美味大雞腿 | 大雞腿100隻薑10公克 | 雪蓮食肆 | 雪蓮子1公斤時瓜4.5公斤毛豆0.6公斤紅蘿蔔0.5公斤絞肉0.5公斤 | 蔬菜9公斤 | 養生菇湯 | 時蔬4公斤鮮菇0.4公斤大骨0.6公斤 | 5 | 1.8 | 2.1 | 2.3 | 656 |
| B3 | 小米飯 | 米9公斤小米0.4公斤 | 洋芋肉丁 | 馬鈴薯3公斤肉丁6公斤青豆0.3公斤 | 高麗菜炒蛋 | 蛋2.75公斤紅蘿蔔1公斤高麗菜絲3公斤 | 蔬菜9公斤 | 綠豆湯 | 綠豆2公斤糖1公斤 | 5 | 1.2 | 2 | 2.4 | 638 |
| B4 | 拌麵特餐 | 濕麵條12公斤 | 五柳魚條 | 魚條6公斤筍絲1公斤紅蘿蔔1公斤洋蔥1公斤木耳絲10公斤 | 拌麵拌料 | 高麗菜5公斤絞肉1.5公斤紅蘿蔔0.5公斤乾香菇10公克油蔥酥10公克 | 蔬菜9公斤 | 時瓜湯 | 乾香菇10公克時瓜3公斤紅蘿蔔0.5公斤 | 6.5 | 1.8 | 2 | 2.6 | 767 |
| B5 | 白米飯 | 米9公斤 | 宮煲雞 | 生雞丁9公斤時蔬2公斤紅蘿蔔1公斤油花生10公克蒜10公克 | 脆拌海絲 | 海帶絲6公斤肉絲0.7公斤芹菜0.6公斤薑10公克 | 蔬菜9公斤 | 四神湯 | 四神2公斤肉丁0.6公斤 | 5 | 1.9 | 2 | 2.5 | 660 |

**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公斤黑豆鼓 | 蔬菜9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 | 醬燒腿排 | 腿排100個薑10公克 | 咖哩洋芋 | 馬鈴薯6.3公斤洋蔥1公斤紅蘿蔔0.5公斤青豆0.3公斤絞肉0.6公斤咖哩粉 | 蔬菜9公斤 | 時瓜大骨湯 | 時瓜5公斤紅蘿蔔0.5公斤大骨0.6公斤 | 5.2 | 1.7 | 2 | 2.5 | 669 |
| C3 | 芝麻飯 | 米9公斤黑芝麻10公克 | 銀蘿燒肉 | 肉丁6公斤白蘿蔔3公斤紅蘿蔔1公斤 | 木須炒蛋 | 蛋2.75公斤紅椒0.2公斤木耳絲10公克蔥0.1公斤高麗菜3公斤 | 蔬菜9公斤 | 枸杞銀耳湯 | 溼白木耳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12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公斤蕃茄醬馬鈴薯2公斤 | 蔬菜9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公斤青蔥10公克 | 蔬菜9公斤 | 鮮菇時蔬湯 | 時蔬2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4公斤排骨2公斤洋蔥2.5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9公斤 | 冬菜蛋花湯 | 時蔬2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6公斤肉片1公斤枸杞20公克 | 蔬菜9公斤 | 柴魚海裙湯 | 柴魚片5公克海裙菜10公克大骨0.6公斤時蔬2公斤 | 5.3 | 1.1 | 2 | 2.5 | 661 |
| D3 | 胚芽飯 | 米9公斤胚芽0.4公斤 | 肉丁双仁 | 肉丁6公斤馬鈴薯3公斤紅蘿蔔0.5公斤 | 茄汁炒蛋 | 蛋2.75公斤蕃茄3公斤洋蔥2公斤番茄醬 | 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 | 5.2 | 1.4 | 2 | 2.4 | 657 |