**106學年度上學期國民中學01月份葷食菜單-津吉**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 類 | 湯品食材明細 | 全榖根莖 | 蔬菜 | 豆魚肉蛋 | 油脂堅果種子 | 熱量 | 鈣 | 鈉 | 水果 |
| 2 | 二 | T1 | 白米飯 | 米 | 柳葉魚 | 柳葉魚 | 毛豆玉菜 | 毛豆 絞肉 高麗菜 紅蘿蔔 乾香菇 薑或蒜 | 雙色炒蛋 | 蛋 馬鈴薯 三色豆 薑或蒜 | 蔬菜 | 金針肉絲湯 | 肉絲 金針 酸菜 | 5.5 | 1.9 | 2.8 | 2.6 | 760 | 183.9 | 781.3 |  |
| 3 | 三 | T3 | 西式特餐 | 濕麵條 | 茄汁肉絲 | 肉絲 馬鈴薯 紅蘿蔔 番茄醬 | 雙色花椰 | 豆包 花椰菜 敏豆 紅蘿蔔 薑或蒜 | 小餐包 | 小餐包 | 蔬菜 | 玉米濃湯 | 玉米筍 玉米醬 蛋 | 6.3 | 2.2 | 2.8 | 2.6 | 823 | 135.3 | 615.9 |  |
| 4 | 四 | T2 | 芝麻飯 | 米 黑芝麻 | 豆瓣雞丁 | 生雞丁 紅蘿蔔 白蘿蔔 薑或蒜 豆瓣醬 | 絞肉瓜粒 | 肉絲 時瓜 黑木耳 薑或蒜 | 珍味豆干 | 豆干 滷包 薑或蒜 | 蔬菜 | 時蔬菇湯 | 海帶芽 金針菇 大骨 | 5 | 2.5 | 3.0 | 2.6 | 755 | 104.8 | 519.0 |  |
| 5 | 五 | T5 | 白米飯 | 米 | 泡菜絞肉 | 絞肉 泡菜 冬粉 薑或蒜 | 銀蘿炒蛋 | 蛋 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑或蒜 | 肉絲海根 | 肉絲 海根 薑或蒜 | 蔬菜 | 仙草湯 | 仙草 西谷米 糖 | 5 | 2.1 | 3.2 | 2.7 | 764 | 146.1 | 352.4 |  |
| 8 | 一 | A1 | 白米飯 | 米 | 鮮燴肉片 | 肉片 筍片 鮮菇 紅蘿蔔 黑木耳 薑或蒜 | 季豆蛋香 | 蛋 紅蘿蔔 季節豆 花椰菜 薑或蒜 | 香滷油腐 | 油豆腐 洋蔥 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 時蔬雞湯 | 生雞丁 時蔬 薑 | 5.5 | 2 | 2.5 | 2.7 | 744 | 702 | 153 |  |
| 9 | 二 | A2 | 紫米飯 | 米 紫米 | 大雞腿 | 骨腿 薑 | 番茄豆腐 | 豆腐 洋蔥 紅蘿蔔 番茄醬 | 螞蟻上樹 | 粉絲 絞肉 紅蘿蔔 黑木耳 薑或蒜 | 蔬菜 | 珍菇蛋花湯 | 紫菜 金針菇 蛋 | 6 | 2.2 | 4.5 | 2.5 | 925 | 183 | 216 |  |
| 10 | 三 | A3 | 白米飯 | 米 | 筍干燒肉 | 肉丁 筍乾 薑或蒜 | 紅仁炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 白菜 薑或蒜 | 豆包混炒 | 豆包 海根絲 芹菜 薑或蒜 | 蔬菜 | 蒡香雪蓮湯 | 牛蒡 雪蓮子 大骨 | 5.5 | 2.2 | 2.5 | 2.7 | 749 | 779 | 149 |  |
| 11 | 四 | A4 | 拌飯特餐 | 米 糙米 | 魚排 | 魚排 | 拌飯配料 | 絞肉 三色豆 洋蔥 | 毛豆甘藍 | 毛豆 甘藍 紅蘿蔔 薑或蒜 | 蔬菜 | 黑糖雙耳露 | 濕白木耳 濕黑木耳 黑糖 糖 | 6 | 2 | 2.5 | 2.7 | 779 | 129 | 115 |  |
| 12 | 五 | A5 | 白米飯 | 米 | 咖哩雞 | 生雞丁 馬鈴薯 洋蔥 紅蘿蔔 咖哩粉 | 肉絲海茸 | 肉絲 海茸 薑或蒜  | 雪菜干丁 | 雪裡紅 豆干 薑或蒜 | 蔬菜 | 枸杞瓜湯 | 時瓜 大骨 枸杞 薑 | 5.8 | 2.3 | 2.5 | 2.6 | 768 | 251 | 645 |  |
| 15 | 一 | B1 | 白米飯 | 米 | 魚條 | 魚條 | 西滷菜 | 肉絲 白菜 紅蘿蔔 黑木耳 筍絲 薑或蒜 | 紅白蛋香 | 蛋 馬鈴薯 三色豆 薑或蒜 | 蔬菜 | 味噌蘿蔔湯 | 柴魚片 白蘿蔔 味噌 | 5.5 | 2.1 | 2.5 | 2.6 | 742 | 165 | 144 |  |
| 16 | 二 | B2 | 小米飯 | 米 小米 | 香滷棒腿 | 棒棒腿 薑或蒜 滷包 | 鮮菇豆腐 | 豆腐 紅蘿蔔 絞肉 鮮菇 薑或蒜 | 豆皮時瓜 | 豆皮 時瓜 紅蘿蔔 黑木耳 薑或蒜 | 蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 乾紫菜 蛋 薑 | 5.7 | 2 | 2.5 | 2.7 | 758 | 130 | 82 |  |
| 17 | 三 | B3 | 刈包特餐 | 刈包 | 刈包配料 | 肉片 酸菜 薑 | 翠拌玉米 | 毛豆 玉米粒 白木耳 紅蘿蔔 薑或蒜 | 肉絲海絲 | 肉絲 海根絲 薑或蒜 | 蔬菜 | 糙米粥 | 糙米 蛋 紅蘿蔔 乾香菇 | 5.5 | 2 | 2.5 | 2.7 | 744 | 715 | 130 |  |
| 18 | 四 | B4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 瓜仔雞 | 生雞丁 條瓜 紅蘿蔔 薑或蒜 | 絞肉玉菜 | 絞肉 高麗菜 紅蘿蔔 乾香菇 薑或蒜 | 筍干油腐 | 油豆腐 筍干 薑或蒜 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 糖 | 6.5 | 2.1 | 2.4 | 2.5 | 800 | 213 | 750 |  |
| 19 | 五 | B5 | 白米飯 | 米 | 塔香肉絲 | 肉絲 海茸 九層塔 薑或蒜 | 蛋香花椰 | 蛋花椰菜 敏豆 紅蘿蔔 薑或蒜 | 蜜汁豆干 | 豆干 滷包 薑或蒜 | 蔬菜 | 枸杞菇湯 | 時蔬 鮮菇 大骨 枸杞 | 5.5 | 2 | 2.5 | 2.5 | 735 | 322 | 280 |  |
| 22 | 一 | U1 | 白米飯 | 米 | 時瓜燒肉 | 肉丁 時瓜 紅蘿蔔 薑或蒜 | 金珠翠玉 | 蛋 三色豆 玉米粒 薑或蒜 | 韭香冬粉 | 絞肉 冬粉 韭菜 紅蘿蔔 黑木耳 薑或蒜 | 蔬菜 | 冬菜時蔬湯 | 冬菜 時蔬 紅蘿蔔 | 6.2 | 1.9 | 2.3 | 3 | 789 | 118 | 130 |  |
| 23 | 二 | U2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷腿排 | 腿排 薑 滷包 | 麻婆豆腐 | 絞肉 豆腐 紅蘿蔔 乾香菇 薑或蒜 | 家常花椰 | 肉絲 花椰菜 敏豆 紅蘿蔔 薑或蒜 | 蔬菜 | 洋蔥味噌湯 | 柴魚片 洋蔥 味噌 | 5.2 | 1.8 | 3 | 2.6 | 751 | 136 | 321 |  |
| 24 | 三 | U3 | 白米飯 | 米 | 碎瓜絞肉 | 絞肉 時瓜 碎瓜 乾香菇 薑或蒜 | 關東煮 | 白蘿蔔 油豆腐 海帶結 薑或蒜 | 毛豆白菜 | 毛豆 白菜 紅蘿蔔 乾香菇 薑或蒜 | 蔬菜 | 木須蛋花湯 | 時蔬 蛋 黑木耳 | 4.8 | 2.3 | 2.1 | 2.5 | 664 | 169 | 680 |  |

**過敏原警語:「本月產品含有蛋類、麩質及海鮮，不適合其過敏體質者食用」。**

01月份菜單編排說明如下：一、避免食材重複與提升菜餚品質，主食調整：T3｢白米飯｣調整為「西式特餐｣、U3｢刈包特餐｣調整為｢白米飯｣；主菜調整：T1｢梅干肉片｣調整為｢柳葉魚｣、T3｢茄汁豬柳｣調整為｢茄汁肉絲｣、T2｢條瓜燒雞｣調整為｢豆瓣雞丁｣、T5｢泡菜燒雞｣調整為｢泡菜絞肉｣、A1｢回鍋肉片｣調整為｢鮮燴肉片｣、B2｢香滷雞翅｣調整為｢香滷棒腿｣、B5｢蔥爆肉絲｣調整為｢塔香肉絲｣、U3｢刈包配料｣調整為｢碎瓜絞肉｣；副菜一調整：T5｢銀蘿絞肉｣調整為｢銀蘿炒蛋｣；A1｢季豆肉絲｣調整為｢季豆蛋香｣、A2｢番茄豆皮｣調整為｢番茄豆腐｣、A5｢蜆香海茸｣調整為｢肉絲海茸｣、B2｢鮮菇瓜粒｣調整為｢鮮菇豆腐｣、U2｢茄汁豆腐｣調整為｢麻婆豆腐｣；副菜二調整：T3｢香炒碎脯｣調整為｢小餐包｣；T2｢黃瓜豆干｣調整為｢珍味豆干｣、A1｢玉筍油腐｣調整為｢香滷油腐｣、A2｢韭香豆芽｣調整為｢螞蟻上樹｣、A5｢酸菜干丁｣調整為｢雪菜干丁｣、B2｢豆皮季豆｣調整為｢豆皮時瓜｣、B5｢芝麻干香｣調整為｢蜜汁豆干｣；湯品調整：T3｢紅豆西米露｣調整為｢玉米濃湯｣、T5｢木須豆腐湯｣調整為｢仙草湯｣、A1｢芥菜雞湯｣調整為｢時蔬雞湯｣、A3｢金針肉絲湯｣調整為｢蒡香雪蓮湯｣、B1｢味噌豆腐湯｣調整為｢味噌蘿蔔湯｣、U3｢炊粉羹湯｣調整為｢木須蛋花湯｣。

**106學年度國民中學葷食T循環菜單**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| T1 | 白米飯 | 米 | 柳葉魚 | 柳葉魚 | 毛豆玉菜 | 毛豆 高麗菜 紅蘿蔔 乾香菇 蒜或薑 | 雙色炒蛋 | 蛋 馬鈴薯 三色豆 蒜或薑 | 蔬菜 | 金針肉絲湯 | 乾金針 肉絲 酸菜 |
| T3 | 西式麵條 | 麵條 | 茄汁肉絲 | 肉絲 洋蔥 馬鈴薯 番茄醬 薑或蒜 | 雙色花椰 | 豆包 花椰菜 敏豆 紅蘿蔔 蒜或薑 | 小餐包 | 小餐包 | 蔬菜 | 玉米濃湯 | 玉米筍 玉米醬 蛋 |
| T2 | 芝麻飯 | 米 黑芝麻 | 豆瓣雞丁 | 生雞丁 白蘿蔔 紅蘿蔔 豆瓣醬 薑或蒜 | 絞肉瓜粒 | 絞肉 時瓜 黑木耳 蒜或薑 | 珍味豆干 | 豆干 薑或蒜 滷包 | 蔬菜 | 時蔬菇湯 | 海帶芽 金針菇 大骨 |
| T5 | 白米飯 | 米 | 泡菜絞肉 | 絞肉 泡菜 冬粉 薑或蒜 | 銀蘿炒蛋 | 蛋 白蘿蔔 紅蘿蔔 蒜或薑 | 肉絲海根 | 海帶根 肉絲 蒜或薑 | 蔬菜 | 仙草湯 | 仙草 西谷米 糖 |

T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；麵條及米粉100人份供應量為濕重

每週供應特餐一次，當日主食及副菜一得混搭供應，國中:4菜1湯，國小:3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(Kcal) | 鈣(mg) | 鈉(mg) |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1/2 | 白米飯 | 米10公斤 | 柳葉魚 | 柳葉魚6公斤 | 毛豆玉菜 | 毛豆0.1公斤絞肉1公斤高麗菜5公斤紅蘿蔔0.5公斤乾香菇10公克薑或蒜10公克 | 雙色炒蛋 | 蛋2.2公斤三色豆3公斤馬鈴薯3公斤薑或蒜10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜或薑10公克 | 金針肉絲湯 | 乾金針0.1公斤肉絲0.7公斤酸菜1公斤 | 5.5 | 1.9 | 2.8 | 2.6 | 760 | 183.9 | 781.3 |
| 1/3 | 西式特餐 | 麵條15公斤 | 茄汁肉絲 | 肉絲6公斤洋蔥2公斤馬鈴薯2公斤番茄醬薑或蒜10g | 雙色花椰 | 豆包1.8公斤花椰菜2公斤敏豆2公斤紅蘿蔔1公斤薑或蒜10g | 小餐包 | 小餐包3公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜或薑10公克 | 玉米濃湯 | 玉米筍2公斤玉米醬1.5公斤蛋0.6公斤 | 6.3 | 2.2 | 2.8 | 2.6 | 823 | 135.3 | 615.9 |
| 1/4 | 芝麻飯 | 米10公斤黑芝麻0.4公斤 | 豆瓣雞丁 | 生雞丁9公斤白蘿蔔2公斤紅蘿蔔0.5公斤豆瓣醬薑或蒜10公克 | 絞肉瓜粒 | 絞肉0.7公斤時瓜6公斤黑木耳10公克薑或蒜10公克 | 珍味豆干 | 豆干4.5公斤薑或蒜10公克滷包 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜或薑10公克 | 時蔬菇湯 | 海帶芽10公克金針菇0.6公斤大骨0.7公斤 | 5 | 2.5 | 3.0 | 2.6 | 755 | 104.8 | 519.0 |
| 1/5 | 白米飯 | 米10公斤 | 泡菜絞肉 | 絞肉5.6公斤泡菜2公斤冬粉0.75公斤薑或蒜10公克 | 銀蘿炒蛋 | 蛋2.4公斤白蘿蔔4公斤紅蘿蔔2公斤薑或蒜10公克 | 肉絲海根 | 海帶根5公斤肉絲0.7公斤薑或蒜10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜或薑10公克 | 仙草湯 | 仙草2公斤西谷米0.6公斤糖1公斤 | 5 | 2.1 | 3.2 | 2.7 | 764 | 146.1 | 352.4 |

**過敏原警語:「本週產品含有雞蛋、麩質，不適合其過敏體質者食用」。**

**106學年上學期國民中學葷食循環菜單**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | 蔬菜食材明細 | 湯品 | 湯品食材明細 |
| **A1** | 白米飯 | 米 | 鮮燴肉片 | 肉片 筍片 鮮菇 紅蘿蔔 蒜或薑 | 季豆蛋香 | 蛋 季節豆 花椰菜 紅蘿蔔 蒜或薑 | 香滷油腐 | 油豆腐 滷包 薑或蒜 | 時蔬 | 蔬菜 蒜或薑 | 時蔬雞湯 | 生雞丁 時蔬 薑 |
| **A2** | 紫米飯 | 米 紫米 | 大雞腿 | 骨腿 薑 | 番茄豆腐 | 豆腐 洋蔥 紅蘿蔔 蒜或薑 | 螞蟻上樹 | 粉絲 紅蘿蔔 絞肉 黑木耳 蒜或薑 | 時蔬 | 蔬菜 蒜或薑 | 珍菇蛋花湯 | 金針菇 紫菜 蛋 紅蘿蔔 |
| **A3** | 白米飯 | 米 | 筍干燒肉 | 肉丁 筍干 薑或蒜 | 紅仁炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 白菜 薑或蒜 | 豆包混炒 | 豆包 芹菜 海根絲 蒜或薑 | 時蔬 | 蔬菜 蒜或薑 | 蒡香雪蓮湯 | 牛蒡 雪蓮子 大骨  |
| **A4** | 拌飯特餐 | 米 糙米  | 美味魚排 | 魚排 | 拌飯配料 | 絞肉 三色豆 洋蔥 | 毛豆甘藍 | 毛豆 甘藍 紅蘿蔔蒜或薑 | 時蔬 | 蔬菜 蒜或薑 | 黑糖雙耳湯 | 濕白木耳 濕黑木耳 黑糖 糖 |
| **A5** | 白米飯 | 米 | 咖哩雞 | 生雞丁 馬鈴薯 洋蔥 紅蘿蔔 | 肉絲海茸 | 肉絲 海茸 薑或蒜 | 雪菜干丁 | 雪裡紅 豆干 蒜或薑 | 時蔬 | 蔬菜 蒜或薑 | 枸杞瓜湯 | 枸杞 時瓜 大骨 薑 |

A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

每週供應特餐一次，當日主食及副菜一得混搭供應，國中:4菜1湯，國小:3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 | 鈣 | 鈉 |
| **1/8** | 白米飯 | 米10公斤 | 鮮燴肉片 | 肉片5.6公斤筍片2公斤鮮菇0.6公斤紅蘿蔔0.5公斤黑木耳10公克薑或蒜10公克 | 季豆蛋香 | 蛋2.4公斤紅蘿蔔0.5公斤季節豆2.5公斤花椰菜2.5公斤蒜或薑10公克 | 香滷油腐 | 油豆腐4.8公斤薑或蒜10公克 | 時蔬 | 蔬菜7公斤蒜或薑10公克 | 時蔬雞湯 | 生雞丁1.2公斤時蔬3公斤薑10公克 | 5.5 | 2 | 2.5 | 2.7 | 744 | 702 | 153 |
| **1/9** | 紫米飯 | 米10公斤紫米0.4公斤 | 大雞腿 | 骨腿15公斤(150克/隻)薑10公克 | 番茄豆腐 | 豆腐4公斤洋蔥0.5公斤紅蘿蔔0.5公斤番茄醬蒜或薑10公克 | 螞蟻上樹 | 粉絲1.6公斤絞肉0.7公斤紅蘿蔔0.5公斤黑木耳10公克蒜或薑10公克 | 時蔬 | 蔬菜7公斤蒜或薑10公克 | 珍菇蛋花湯 | 金針菇0.6公斤紫菜10公克蛋0.5公斤 | 6 | 2.2 | 4.5 | 2.5 | 925 | 183 | 216 |
| **10** | 白米飯 | 米10公斤 | 筍干燒肉 | 肉丁6公斤筍干3公斤蒜或薑10公克 | 紅仁炒蛋 | 蛋1.8公斤白菜3公斤紅蘿蔔3公斤薑或蒜10公克 | 豆包混炒 | 濕豆包1.2公斤芹菜0.5公斤海根絲5公斤蒜或薑10公克 | 時蔬 | 蔬菜7公斤蒜或薑10公克 | 蒡香雪蓮湯 | 牛蒡1公斤雪蓮子0.6公斤大骨0.7公斤 | 5.5 | 2.2 | 2.5 | 2.7 | 749 | 779 | 149 |
| **11** | 拌飯特餐 | 米10公斤糙米2公斤 | 美味魚排 | 魚排6.5公斤 | 拌飯配料 | 絞肉0.7公斤三色豆2公斤乾香菇0.01公斤洋蔥1.5公斤 | 毛豆甘藍 | 毛豆0.6公斤甘藍6公斤蒜或薑10公克紅蘿蔔0.5公斤 | 時蔬 | 蔬菜7公斤蒜或薑10公克 | 黑糖雙耳露 | 濕白木耳1公斤濕黑木耳1公斤黑糖0.5公斤糖0.5公斤 | 6 | 2 | 2.5 | 2.7 | 779 | 129 | 115 |
| **12** | 白米飯 | 米10公斤 | 咖哩雞 | 生雞丁9公斤馬鈴薯3公斤洋蔥2公斤紅蘿蔔1公斤 | 肉絲海茸 | 肉絲1公斤海茸5公斤薑或蒜10公克 | 雪菜干丁 | 雪裡紅3公斤豆干丁1公斤蒜或薑10公克 | 時蔬 | 蔬菜7公斤蒜或薑10公克 | 枸杞瓜湯 | 枸杞10公克時瓜4公斤大骨0.6公斤薑10公克 | 5.8 | 2.3 | 2.5 | 2.6 | 768 | 251 | 645 |

**過敏原警語:「本週產品含有雞蛋及海鮮，不適合其過敏體質者食用」。**

**106學年上學期國民中學葷食循環菜單**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | 蔬菜食材明細 | 湯品 | 湯品食材明細 |
| **B1** | 白米飯 | 米 | 魚條 | 魚條 | 西滷菜 | 肉絲 白菜 紅蘿蔔 筍絲 金針菇 蒜或薑 | 紅白蛋香 | 蛋 馬鈴薯 紅蘿蔔 蒜或薑 | 時蔬 | 蔬菜 蒜或薑 | 味噌蘿蔔湯 | 蘿蔔 柴魚片 味噌 |
| **B2** | 小米飯 | 小米 米 | 香滷棒腿 | 棒棒腿 薑 滷包 | 鮮菇豆腐 | 豆腐 絞肉 鮮菇 紅蘿蔔 蒜或薑 | 豆皮時瓜 | 時瓜 豆皮 紅蘿蔔 黑木耳 蒜或薑 | 時蔬 | 蔬菜 蒜或薑 | 紫菜蛋花湯 | 蛋 乾紫菜 薑 |
| **B3** | 刈包特餐 | 刈包 | 刈包配料 | 肉片 酸菜 薑 | 翠拌玉米 | 毛豆 玉米粒 白木耳 紅蘿蔔 蒜或薑 | 肉絲海絲 | 海帶絲 肉絲 芹菜 蒜或薑 | 時蔬 | 蔬菜 蒜或薑 | 糙米粥 | 糙米 蛋 紅蘿蔔 乾香菇 |
| **B4** | 白米飯 | 米 | 瓜仔雞 | 生雞丁 條瓜 薑 | 絞肉玉菜 | 高麗菜 絞肉 紅蘿蔔 乾香菇 蒜或薑 | 筍干油腐 | 油豆腐 筍干 蒜或薑 | 時蔬 | 蔬菜 蒜或薑 | 綠豆湯 | 綠豆 糖 |
| **B5** | 白米飯 | 米 | 塔香肉絲 | 肉絲 海茸 九層塔 薑或蒜 | 蛋香花椰 | 蛋 花椰菜 敏豆 紅蘿蔔 蒜或薑 | 蜜汁豆干 | 豆干 滷包 蒜或薑 | 時蔬 | 蔬菜 蒜或薑 | 枸杞菇湯 | 枸杞 時蔬 鮮菇 大骨 |

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

每週供應特餐一次，當日主食及副菜一得混搭供應，國中:4菜1湯，國小:3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 | 鈣 | 鈉 |
| **B1** | 白米飯 | 米10公斤 | 魚條 | 魚條6.5公斤 | 西滷菜 | 肉絲1公斤白菜5公斤紅蘿蔔0.5公斤筍絲1公斤金針菇0.7公斤薑或蒜10公克 | 紅白蛋香 | 蛋2.7公斤馬鈴薯3公斤紅蘿蔔3公斤蒜或薑10公克 | 時蔬 | 蔬菜7公斤薑或蒜10公克 | 味噌蘿蔔湯 | 蘿蔔3公斤柴魚片10公克味噌10公克 | 5.5 | 2.1 | 2.5 | 2.6 | 742 | 165 | 144 |
| **B2** | 小米飯 | 米10公斤小米0.4公斤 | 香滷棒腿 | 棒棒腿10公斤薑10公克滷包 | 鮮菇豆腐 | 豆腐4公斤絞肉0.7公斤鮮菇0.5公斤紅蘿蔔0.5公斤薑或蒜10公克 | 豆皮季豆 | 時瓜6公斤豆皮0.6公斤紅蘿蔔0.5公斤黑木耳10公克蒜或薑10公克 | 時蔬 | 蔬菜7公斤薑或蒜10公克 | 紫菜蛋花湯 | 蛋1.1公斤乾紫菜60公克薑10公克 | 5.7 | 2 | 2.5 | 2.7 | 758 | 130 | 82 |
| **B3** | 刈包特餐 | 刈包100個 | 刈包配料 | 肉片6公斤酸菜3公斤薑10公克 | 翠拌玉米 | 毛豆0.5公斤玉米粒2.5公斤白木耳10公克紅蘿蔔0.5公斤薑或蒜10公克 | 肉絲海絲 | 海帶絲5公斤芹菜0.5公斤肉絲1公斤蒜或薑10公克 | 時蔬 | 蔬菜7公斤薑或蒜10公克 | 糙米粥 | 糙米3公斤蛋0.55公斤紅蘿蔔0.5公斤乾香菇10公克 | 5.5 | 2 | 2.5 | 2.7 | 744 | 715 | 130 |
| **B4** | 白米飯 | 米10公斤 | 瓜仔雞 | 生雞丁9公斤條瓜2公斤薑或蒜10公克 | 絞肉玉菜 | 高麗菜7公斤絞肉0.7公斤紅蘿蔔0.5公斤乾香菇10公克薑或蒜10公克 | 筍干油腐 | 筍干3公斤油豆腐2.4公斤蒜或薑10公克 | 時蔬 | 蔬菜7公斤薑或蒜10公克 | 綠豆湯 | 綠豆2公斤糖1公斤 | 6.5 | 2.1 | 2.4 | 2.5 | 800 | 213 | 750 |
| **B5** | 白米飯 | 米10公斤 | 塔香肉絲 | 肉絲5.6公斤海茸3公斤九層塔10公克薑或蒜10公克 | 蛋香花椰 | 蛋2.4公斤花椰菜2.5公斤敏豆2.5公斤紅蘿蔔1公斤薑或蒜10公克 | 蜜汁豆干 | 豆干4.5公斤蒜或薑10公克滷包 | 時蔬 | 蔬菜7公斤薑或蒜10公克 | 枸杞菇湯 | 枸杞10公克時蔬3公斤大骨0.6公斤鮮菇0.5公斤 | 5.5 | 2 | 2.5 | 2.5 | 735 | 322 | 280 |

**過敏原警語:「本週產品含有雞蛋、麩質及海鮮，不適合其過敏體質者食用」。**

**106學年上學期國民中學葷食U循環菜單**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | 蔬菜 食材明細 | 湯品 | 湯品食材明細 |
| U1 | 白米飯 | 米 | 時瓜燒肉 | 肉丁 時瓜 紅蘿蔔 蒜或薑 | 金珠翠玉 | 蛋 三色豆 玉米粒 蒜或薑  | 韭香冬粉 | 絞肉 冬粉 韭菜 黑木耳 蒜或薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑或蒜 | 冬菜時蔬湯 | 冬菜 時蔬 紅蘿蔔 |
| U2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷腿排 | 腿排 滷包 薑 | 麻婆豆腐 | 豆腐 絞肉 紅蘿蔔 乾香菇 蒜或薑 | 家常花椰 | 肉絲 花椰菜 敏豆 紅蘿蔔 蒜或薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑或蒜 | 洋蔥味噌湯 | 洋蔥 味噌 柴魚片 |
| U3 | 白米飯 | 米 | 碎瓜絞肉 | 絞肉 碎瓜 時瓜乾香菇 薑或蒜 | 關東煮 | 白蘿蔔 油豆腐 海帶結 蒜或薑 | 毛豆白菜 | 毛豆 白菜 乾香菇 紅蘿蔔 蒜或薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑或蒜 | 木須蛋花湯 | 時蔬 黑木耳 蛋 |

U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；麵條及米粉100人份供應量為濕重

每週供應特餐一次，當日主食及副菜一得混搭供應，國中:4菜1湯，國小:3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 | 鈣(mg) | 鈉(mg) |
| U1 | 白米飯 | 米10公斤 | 時瓜燒肉 | 肉丁6公斤時瓜3公斤紅蘿蔔0.5公斤蒜或薑10公克 | 金珠翠玉 | 蛋1.8公斤三色豆2.5公斤玉米粒2公斤蒜或薑10公克 | 韭香冬粉 | 絞肉0.7公斤冬粉1公斤韭菜2公斤黑木耳10公克蒜或薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑或蒜10公克 | 冬菜時蔬湯 | 冬菜10公克時蔬3公斤紅蘿蔔0.5公斤 | 6.2 | 1.9 | 2.3 | 3 | 789 | 118 | 130 |
| U2 | 糙米飯 | 米9公斤糙米1.4公斤 | 香滷腿排 | 腿排12公斤滷包薑10公克 | 麻婆豆腐 | 豆腐4公斤絞肉0.7公斤紅蘿蔔0.5公斤乾香菇10公克蒜或薑10公克 | 家常花椰 | 肉絲1公斤花椰菜2公斤敏豆2公斤紅蘿蔔1公斤蒜或薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑或蒜10公克 | 洋蔥味噌湯 | 洋蔥3公斤味噌0.5公斤柴魚片10公克 | 5.2 | 1.8 | 3 | 2.6 | 751 | 136 | 321 |
| U3 | 白米飯 | 米10公斤 | 碎瓜絞肉 | 絞肉5.6公斤碎瓜1公斤時瓜3公斤薑或蒜10公克 | 關東煮 | 白蘿蔔3公斤油豆腐2公斤海帶結2公斤蒜或薑10公克 | 毛豆白菜 | 毛豆0.5公斤白菜6公斤乾香菇10公克紅蘿蔔1公斤蒜或薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑或蒜10公克 | 木須蛋花湯 | 時蔬3公斤黑木耳10公克蛋0.6公斤 | 4.8 | 2.3 | 2.1 | 2.5 | 664 | 169 | 680 |

**過敏原警語:「本週產品含有雞蛋及海鮮，不適合其過敏體質者食用」。**

**106學年度上學期國民小學01月份葷食菜單-津吉**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 類 | 湯品食材明細 | 全榖根莖 | 蔬菜 | 豆魚肉蛋 | 油脂堅果種子 | 熱量 | 鈣 | 鈉 | 水果 |
| 2 | 二 | T1 | 白米飯 | 米 | 柳葉魚 | 柳葉魚 | 毛豆玉菜 | 毛豆 絞肉 高麗菜 紅蘿蔔 乾香菇 薑或蒜 | 時蔬 | 金針肉絲湯 | 肉絲 金針 酸菜 | 4 | 1.5 | 2.0 | 2.1 | 562 | 167.7 | 740.8 |  |
| 3 | 三 | T3 | 西式特餐 | 濕麵條 | 茄汁肉絲 | 肉絲 馬鈴薯 紅蘿蔔 番茄醬 | 雙色花椰 | 豆包 花椰菜 敏豆 紅蘿蔔 薑或蒜 | 蔬菜 | 玉米濃湯 | 玉米筍 玉米醬 蛋 | 4.7 | 1.5 | 2.0 | 2.2 | 616 | 103.3 | 73.2 |  |
| 4 | 四 | T2 | 芝麻飯 | 米 黑芝麻 | 豆瓣雞丁 | 生雞丁 紅蘿蔔 白蘿蔔 薑或蒜 豆瓣醬 | 絞肉瓜粒 | 肉絲 時瓜 黑木耳 薑或蒜 | 蔬菜 | 時蔬菇湯 | 海帶芽 金針菇 大骨 | 4 | 1.8 | 2.5 | 2.1 | 607 | 77.5 | 406.9 |  |
| 5 | 五 | T5 | 白米飯 | 米 | 泡菜絞肉 | 絞肉 泡菜 冬粉 薑或蒜 | 銀蘿炒蛋 | 蛋 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑或蒜 | 蔬菜 | 仙草湯 | 仙草 西谷米 糖 | 4 | 1.6 | 2.7 | 2.3 | 626 | 105.8 | 206.4 |  |
| 8 | 一 | A1 | 白米飯 | 米 | 鮮燴肉片 | 肉片 筍片 鮮菇 紅蘿蔔 黑木耳 薑或蒜 | 季豆蛋香 | 蛋 紅蘿蔔 季節豆 花椰菜薑或蒜 | 蔬菜 | 時蔬雞湯 | 生雞丁 時蔬 薑 | 4.5 | 1.6 | 2 | 2.4 | 613 | 594 | 138 |  |
| 9 | 二 | A2 | 紫米飯 | 米 紫米 | 大雞腿 | 骨腿 薑 | 番茄豆腐 | 豆腐 洋蔥 紅蘿蔔 番茄醬 | 蔬菜 | 珍菇蛋花湯 | 紫菜 金針菇 蛋 | 5 | 1.7 | 4 | 2.5 | 805 | 138 | 197 |  |
| 10 | 三 | A3 | 白米飯 | 米 | 筍干燒肉 | 肉丁 筍乾 薑或蒜 | 紅仁炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 白菜 薑或蒜 | 蔬菜 | 蒡香雪蓮湯 | 牛蒡 雪蓮子 大骨 | 4.5 | 1.5 | 2 | 2.5 | 655 | 99 | 630 |  |
| 11 | 四 | A4 | 拌飯特餐 | 米 糙米 | 白玉雞丁 | 生雞丁 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑或蒜 | 拌飯配料 | 絞肉 三色豆 洋蔥 | 蔬菜 | 黑糖雙耳露 | 濕白木耳 濕黑木耳 黑糖 糖 | 5.5 | 1.3 | 2 | 2.5 | 680 | 98 | 108 |  |
| 12 | 五 | A5 | 白米飯 | 米 | 咖哩雞 | 生雞丁 馬鈴薯 洋蔥 紅蘿蔔 咖哩粉 | 肉絲海茸 | 肉絲 海茸 薑或蒜  | 蔬菜 | 枸杞瓜湯 | 時瓜 大骨 枸杞 薑 | 4.5 | 1.8 | 2.5 | 2.5 | 660 | 167 | 188 |  |
| 15 | 一 | B1 | 白米飯 | 米 | 海結雞丁 | 生雞丁 海帶結 薑或蒜 | 西滷菜 | 肉絲 白菜 紅蘿蔔 黑木耳 筍絲 薑或蒜 | 蔬菜 | 味噌蘿蔔湯 | 柴魚片 白蘿蔔 味噌 | 4.5 | 1.5 | 2.2 | 2.5 | 630 | 138 | 92 |  |
| 16 | 二 | B2 | 小米飯 | 米 小米 | 香滷棒腿 | 棒棒腿 薑或蒜 滷包 | 鮮菇豆腐 | 豆腐 紅蘿蔔 絞肉 鮮菇 薑或蒜 | 蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 乾紫菜 蛋 薑 | 4.7 | 1.4 | 2.4 | 2.4 | 652 | 81 | 75 |  |
| 17 | 三 | B3 | 刈包特餐 | 刈包 | 刈包配料 | 肉片 酸菜 薑 | 翠拌玉米 | 毛豆 玉米粒 白木耳 紅蘿蔔 薑或蒜 | 蔬菜 | 糙米粥 | 糙米 蛋 紅蘿蔔 乾香菇 | 5 | 1.5 | 2.2 | 2.5 | 665 | 100 | 630 |  |
| 18 | 四 | B4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 瓜仔雞 | 生雞丁 條瓜 紅蘿蔔 薑或蒜 | 絞肉玉菜 | 絞肉 高麗菜 紅蘿蔔 乾香菇 薑或蒜 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 糖 | 5.5 | 1.5 | 2.1 | 2.4 | 728 | 169 | 424 |  |
| 19 | 五 | B5 | 白米飯 | 米 | 塔香肉絲 | 肉絲 海茸 九層塔 薑或蒜 | 蛋香花椰 | 蛋花椰菜 敏豆 紅蘿蔔 薑或蒜 | 蔬菜 | 枸杞菇湯 | 時蔬 鮮菇 大骨 枸杞 | 5 | 1.7 | 2.2 | 2.5 | 670 | 124 | 133 |  |
| 22 | 一 | U1 | 白米飯 | 米 | 時瓜燒肉 | 肉丁 時瓜 紅蘿蔔 薑或蒜 | 金珠翠玉 | 蛋 三色豆 玉米粒 薑或蒜 | 蔬菜 | 冬菜時蔬湯 | 冬菜 時蔬 紅蘿蔔 | 4.4 | 1.7 | 2.1 | 2.2 | 607 | 105.2 | 123.1 |  |
| 23 | 二 | U2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷腿排 | 腿排 薑 滷包 | 麻婆豆腐 | 絞肉 豆腐 紅蘿蔔 乾香菇 薑或蒜 | 蔬菜 | 洋蔥味噌湯 | 柴魚片 洋蔥 味噌 | 4.2 | 1.3 | 2.8 | 2.1 | 631 | 124.4 | 298.1 |  |
| 24 | 三 | U3 | 白米飯 | 米 | 碎瓜絞肉 | 絞肉 時瓜 碎瓜 乾香菇 薑或蒜 | 關東煮 | 白蘿蔔 油豆腐 海帶結 薑或蒜 | 蔬菜 | 木須蛋花湯 | 時蔬 蛋 黑木耳 | 4.8 | 1.6 | 2 | 2.2 | 625 | 137.3 | 641.2 |  |

**過敏原警語:「本月產品含有蛋類、麩質及海鮮，不適合其過敏體質者食用」。**

01月份菜單編排說明如下：一、避免食材重複與提升菜餚品質，主食調整：T3｢白米飯｣調整為「西式特餐｣、U3｢刈包特餐｣調整為｢白米飯｣；主菜調整：T1｢梅干肉片｣調整為｢柳葉魚｣、T3｢茄汁豬柳｣調整為｢茄汁肉絲｣、T2｢條瓜燒雞｣調整為｢豆瓣雞丁｣、T5｢泡菜燒雞｣調整為｢泡菜絞肉｣、A1｢回鍋肉片｣調整為｢鮮燴肉片｣、A4｢魚條｣調整為｢白玉雞丁｣、B1｢魚排｣調整為｢海結雞丁｣、B2｢香滷雞翅｣調整為｢香滷棒腿｣、B5｢蔥爆肉絲｣調整為｢塔香肉絲｣、U3｢刈包配料｣調整為｢碎瓜絞肉｣；副菜一調整：T5｢銀蘿絞肉｣調整為｢銀蘿炒蛋｣；A1｢季豆肉絲｣調整為｢季豆蛋香｣、A2｢番茄豆皮｣調整為｢番茄豆腐｣、A5｢蜆香海茸｣調整為｢肉絲海茸｣、B2｢鮮菇瓜粒｣調整為｢鮮菇豆腐｣、U2｢茄汁豆腐｣調整為｢麻婆豆腐｣；湯品調整：T3｢紅豆西米露｣調整為｢玉米濃湯｣、T5｢木須豆腐湯｣調整為｢仙草湯｣、A1｢芥菜雞湯｣調整為｢時蔬雞湯｣、A3｢金針肉絲湯｣調整為｢蒡香雪蓮湯｣、B1｢味噌豆腐湯｣調整為｢味噌蘿蔔湯｣、U3｢炊粉羹湯｣調整為｢木須蛋花湯｣。**106學年度國民小學葷食T循環菜單**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| T1 | 白米飯 | 米 | 柳葉魚 | 柳葉魚 | 毛豆玉菜 | 毛豆 高麗菜 紅蘿蔔 乾香菇 蒜或薑 | 蔬菜 | 金針肉絲湯 | 乾金針 肉絲 |
| T3 | 西式麵條 | 麵條 | 茄汁肉絲 | 肉絲 洋蔥 馬鈴薯 番茄醬 薑或蒜 | 雙色花椰 | 豆包 花椰菜 敏豆 紅蘿蔔 蒜或薑 | 蔬菜 | 玉米濃湯 | 玉米筍 玉米醬 蛋 |
| T2 | 芝麻飯 | 米 黑芝麻 | 豆瓣雞丁 | 生雞丁 白蘿蔔 紅蘿蔔 豆瓣醬 薑或蒜 | 絞肉瓜粒 | 絞肉 時瓜 黑木耳 蒜或薑 | 蔬菜 | 時蔬菇湯 | 海帶芽 金針菇 大骨 |
| T5 | 白米飯 | 米 | 泡菜絞肉 | 絞肉 泡菜 冬粉 薑或蒜 | 銀蘿炒蛋 | 蛋 白蘿蔔 紅蘿蔔 蒜或薑 | 蔬菜 | 仙草湯 | 仙草 西谷米 糖 |

S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；麵條及米粉100人份供應量為濕重

每週供應特餐一次，當日主食及副菜一得混搭供應，國中:4菜1湯，國小:3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(Kcal) | 鈣(mg) | 鈉(mg) |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| T1 | 白米飯 | 米8公斤 | 柳葉魚 | 柳葉魚6公斤 | 毛豆玉菜 | 毛豆0.1公斤絞肉1公斤高麗菜5公斤紅蘿蔔0.5公斤乾香菇10公克薑或蒜10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜或薑10公克 | 金針肉絲湯 | 乾金針0.1公斤肉絲0.7公斤酸菜1公斤 | 4 | 1.5 | 2.0 | 2.1 | 562 | 167.7 | 740.8 |
| T3 | 西式特餐 | 麵條13公斤 | 茄汁肉絲 | 茄汁6公斤洋蔥2公斤馬鈴薯2公斤番茄醬薑或蒜10公克 | 雙色花椰 | 豆包1.8公斤花椰菜2公斤敏豆2公斤紅蘿蔔1公斤薑或蒜10g | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜或薑10公克 | 玉米濃湯 | 玉米筍2公斤玉米醬1.5公斤蛋0.6公斤 | 4.7 | 1.5 | 2.0 | 2.2 | 616 | 103.3 | 73.2 |
| T2 | 芝麻飯 | 米8公斤黑芝麻0.4公斤 | 豆瓣雞丁 | 生雞丁9公斤白蘿蔔2公斤紅蘿蔔0.5公斤豆瓣醬薑或蒜10公克 | 絞肉瓜粒 | 絞肉0.7公斤時瓜6公斤黑木耳10公克薑或蒜10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜或薑10公克 | 時蔬菇湯 | 海帶芽10公克金針菇0.6公斤大骨0.7公斤 | 4 | 1.8 | 2.5 | 2.1 | 607 | 77.5 | 406.9 |
| T5 | 白米飯 | 米8公斤 | 泡菜絞肉 | 絞肉5.6公斤泡菜2公斤冬粉0.75公斤薑或蒜10公克 | 銀蘿炒蛋 | 蛋2.4公斤白蘿蔔4公斤紅蘿蔔2公斤薑或蒜10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜或薑10公克 | 仙草湯 | 仙草2公斤西谷米0.6公斤糖1公斤 | 4 | 1.6 | 2.7 | 2.3 | 626 | 105.8 | 206.4 |

**過敏原警語:「本週產品含有雞蛋、麩質及海鮮，不適合其過敏體質者食用」。**

**106學年上學期國民小學葷食循環菜單**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | 蔬菜食材明細 | 湯品 | 湯品食材明細 |
| **A1** | 白米飯 | 米 | 鮮燴肉片 | 肉片 筍片 鮮菇 紅蘿蔔 蒜或薑 | 季豆蛋香 | 蛋 季節豆 花椰菜 紅蘿蔔 蒜或薑 | 時蔬 | 蔬菜 蒜或薑 | 時蔬雞湯 | 生雞丁 時蔬 薑 |
| **A2** | 紫米飯 | 米 紫米 | 大雞腿 | 骨腿 薑 | 番茄豆腐 | 豆腐 洋蔥 紅蘿蔔 蒜或薑 | 時蔬 | 蔬菜 蒜或薑 | 珍菇蛋花湯 | 金針菇 紫菜 蛋 紅蘿蔔 |
| **A3** | 白米飯 | 米 | 筍干燒肉 | 肉丁 筍干 薑或蒜 | 紅仁炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 白菜 薑或蒜 | 時蔬 | 蔬菜 蒜或薑 | 蒡香雪蓮湯 | 牛蒡 雪蓮子 大骨  |
| **A4** | 拌飯特餐 | 糙米 米 | 白玉雞丁 | 生雞丁 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑或蒜 | 拌飯配料 | 絞肉 三色豆 洋蔥 | 時蔬 | 蔬菜 蒜或薑 | 黑糖雙耳湯 | 濕白木耳 濕黑木耳 黑糖 糖 |
| **A5** | 白米飯 | 米 | 咖哩雞 | 生雞丁 馬鈴薯 洋蔥 紅蘿蔔 | 肉絲海茸 | 肉絲 海茸 薑或蒜 | 時蔬 | 蔬菜 蒜或薑 | 枸杞瓜湯 | 枸杞 時瓜 大骨 薑 |

A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；麵條及米粉100人份供應量為濕重

每週供應特餐一次，當日主食及副菜一得混搭供應，國中:4菜1湯，國小:3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 | 鈣 | 鈉 |
| **A1** | 白米飯 | 米8公斤 | 鮮燴肉片 | 肉片5.6公斤筍片2公斤鮮菇0.6公斤紅蘿蔔0.5公斤黑木耳10公克薑或蒜10公克 | 季豆蛋香 | 蛋2.4公斤紅蘿蔔0.5公斤季節豆2.5公斤花椰菜2.5公斤蒜或薑10公克 | 時蔬 | 蔬菜7公斤蒜或薑10公克 | 時蔬雞湯 | 生雞丁1.2公斤時蔬3公斤薑10公克 | 4.5 | 1.6 | 2 | 2.4 | 613 | 594 | 138 |
| **A2** | 紫米飯 | 米8公斤紫米0.4公斤 | 大雞腿 | 骨腿15公斤(150克/隻)薑10公克 | 番茄豆腐 | 豆腐4公斤洋蔥0.5公斤紅蘿蔔0.5公斤番茄醬蒜或薑10公克 | 時蔬 | 蔬菜7公斤蒜或薑10公克 | 珍菇蛋花湯 | 金針菇0.6公斤紫菜10公克蛋0.5公斤 | 5 | 1.7 | 4 | 2.5 | 805 | 138 | 197 |
| **A3** | 白米飯 | 米8公斤 | 筍干燒肉 | 肉丁6公斤筍干3公斤蒜或薑10公克 | 紅仁炒蛋 | 蛋1.8公斤白菜3公斤紅蘿蔔3公斤薑或蒜10公克 | 時蔬 | 蔬菜7公斤蒜或薑10公克 | 蒡香雪蓮湯 | 牛蒡1公斤雪蓮子0.6公斤大骨0.7公斤 | 4.5 | 1.5 | 2 | 2.5 | 655 | 99 | 630 |
| **A4** | 拌飯特餐 | 米8公斤糙米1.4公斤 | 白玉雞丁 | 生雞丁9公斤白蘿蔔3公斤紅蘿蔔0.5公斤薑或蒜10公克 | 拌飯配料 | 絞肉0.7公斤三色豆2公斤乾香菇0.01公斤洋蔥1.5公斤 | 時蔬 | 蔬菜7公斤蒜或薑10公克 | 黑糖雙耳露 | 濕白木耳1公斤濕黑木耳1公斤黑糖0.5公斤糖0.5公斤 | 5.5 | 1.3 | 2 | 2.5 | 680 | 98 | 108 |
| **A5** | 白米飯 | 米8公斤 | 咖哩雞 | 生雞丁9公斤馬鈴薯3公斤洋蔥2公斤紅蘿蔔1公斤 | 肉絲海茸 | 肉絲1公斤海茸5公斤薑或蒜10公克 | 時蔬 | 蔬菜7公斤蒜或薑10公克 | 枸杞瓜湯 | 枸杞10公克時瓜4公斤大骨0.6公斤薑10公克 | 4.5 | 1.8 | 2.5 | 2.5 | 660 | 167 | 188 |

**過敏原警語:「本週產品含有雞蛋，不適合其過敏體質者食用」。**

**106學年上學期國民小學葷食循環菜單**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | 蔬菜食材明細 | 湯品 | 湯品食材明細 |
| **B1** | 白米飯 | 米 | 海結雞丁 | 生雞丁 海帶結 薑或蒜 | 西滷菜 | 肉絲 白菜 紅蘿蔔 筍絲 金針菇 蒜或薑 | 時蔬 | 蔬菜 蒜或薑 | 味噌蘿蔔湯 | 蘿蔔 柴魚片 味噌 |
| **B2** | 小米飯 | 小米 米 | 香滷棒腿 | 棒棒腿 薑 滷包 | 鮮菇豆腐 | 豆腐 絞肉 鮮菇 紅蘿蔔 蒜或薑 | 時蔬 | 蔬菜 蒜或薑 | 紫菜蛋花湯 | 蛋 乾紫菜 薑 |
| **B3** | 刈包特餐 | 刈包 | 刈包配料 | 肉片 酸菜 薑 | 翠拌玉米 | 毛豆 玉米粒 白木耳 紅蘿蔔 蒜或薑 | 時蔬 | 蔬菜 蒜或薑 | 糙米粥 | 糙米 蛋 紅蘿蔔 乾香菇 |
| **B4** | 白米飯 | 米 | 瓜仔雞 | 生雞丁 條瓜 薑 | 絞肉玉菜 | 高麗菜 絞肉 紅蘿蔔 乾香菇 蒜或薑 | 時蔬 | 蔬菜 蒜或薑 | 綠豆湯 | 綠豆 糖 |
| **B5** | 白米飯 | 米 | 塔香肉絲 | 肉絲 海茸 九層塔 薑或蒜 | 蛋香花椰 | 蛋 花椰菜 敏豆 紅蘿蔔 蒜或薑 | 時蔬 | 蔬菜 蒜或薑 | 枸杞菇湯 | 枸杞 時蔬 鮮菇 大骨 |

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；麵條及米粉100人份供應量為濕重

每週供應特餐一次，當日主食及副菜一得混搭供應，國中:4菜1湯，國小:3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 | 鈣 | 鈉 |
| **B1** | 白米飯 | 米8公斤 | 海結雞丁 | 生雞丁9公斤海帶結3公斤薑或蒜10公克 | 西滷菜 | 肉絲1公斤白菜5公斤紅蘿蔔0.5公斤筍絲1公斤金針菇0.7公斤薑或蒜10公克 | 時蔬 | 蔬菜7公斤蒜或薑10公克 | 味噌蘿蔔湯 | 蘿蔔3公斤柴魚片10公克味噌10公克 | 4.5 | 1.5 | 2.2 | 2.5 | 630 | 138 | 92 |
| **B2** | 小米飯 | 米8公斤小米0.4公斤 | 香滷棒腿 | 棒棒腿10公斤薑10公克滷包 | 鮮菇豆腐 | 豆腐4公斤絞肉0.7公斤鮮菇0.5公斤紅蘿蔔0.5公斤薑或蒜10公克 | 時蔬 | 蔬菜7公斤蒜或薑10公克 | 紫菜蛋花湯 | 蛋1.1公斤乾紫菜60公克薑10公克 | 4.7 | 1.4 | 2.4 | 2.4 | 652 | 81 | 75 |
| **B3** | 刈包特餐 | 刈包100個 | 刈包配料 | 肉片6公斤酸菜3公斤薑10公克 | 翠拌玉米 | 毛豆0.5公斤玉米粒2.5公斤白木耳10公克紅蘿蔔0.5公斤薑或蒜10公克 | 時蔬 | 蔬菜7公斤蒜或薑10公克 | 糙米粥 | 糙米3公斤蛋0.55公斤紅蘿蔔0.5公斤乾香菇10公克 | 5 | 1.5 | 2.2 | 2.5 | 665 | 100 | 630 |
| **B4** | 白米飯 | 米8公斤 | 瓜仔雞 | 生雞丁9公斤條瓜2公斤薑或蒜10公克 | 絞肉玉菜 | 高麗菜7公斤絞肉0.7公斤紅蘿蔔0.5公斤乾香菇10公克薑或蒜10公克 | 時蔬 | 蔬菜7公斤蒜或薑10公克 | 綠豆湯 | 綠豆2公斤糖1公斤 | 5.5 | 1.5 | 2.1 | 2.4 | 728 | 169 | 424 |
| **B5** | 白米飯 | 米8公斤 | 塔香肉絲 | 肉絲5.6公斤海茸3公斤九層塔10公克薑或蒜10公克 | 蛋香花椰 | 蛋2.4公斤花椰菜2.5公斤敏豆2.5公斤紅蘿蔔1公斤薑或蒜10公克 | 時蔬 | 蔬菜7公斤蒜或薑10公克 | 枸杞菇湯 | 枸杞10公克時蔬3公斤大骨0.6公斤鮮菇0.5公斤 | 5 | 1.7 | 2.2 | 2.5 | 670 | 124 | 133 |

**過敏原警語:「本週產品含有雞蛋、麩質及海鮮，不適合其過敏體質者食用」。**

**106學年上學期國民小學葷食U循環菜單**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | 蔬菜 食材明細 | 湯品 | 湯品食材明細 |
| U1 | 白米飯 | 米 | 時瓜燒肉 | 肉丁 時瓜 紅蘿蔔 蒜或薑 | 金珠翠玉 | 蛋 三色豆 玉米粒 蒜或薑  | 蔬菜 | 蔬菜 薑或蒜 | 冬菜時蔬湯 | 冬菜 時蔬 紅蘿蔔 |
| U2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷腿排 | 腿排 滷包 薑 | 麻婆豆腐 | 豆腐 絞肉 紅蘿蔔 乾香菇 蒜或薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑或蒜 | 洋蔥味噌湯 | 洋蔥 味噌 柴魚片 |
| U3 | 白米飯 | 米 | 碎瓜絞肉 | 絞肉 碎瓜 時瓜乾香菇 薑或蒜 | 關東煮 | 白蘿蔔 油豆腐 海帶結 蒜或薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑或蒜 | 木須蛋花湯 | 時蔬 黑木耳 蛋 |

U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；麵條及米粉100人份供應量為濕重

每週供應特餐一次，當日主食及副菜一得混搭供應，國中:4菜1湯，國小:3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 | 鈣(mg) | 鈉(mg) |
| U1 | 白米飯 | 米8公斤 | 時瓜燒肉 | 肉丁6公斤時瓜3公斤紅蘿蔔0.5公斤蒜或薑10公克 | 金珠翠玉 | 蛋1.8公斤三色豆2.5公斤玉米粒2公斤蒜或薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑或蒜10公克 | 冬菜時蔬湯 | 冬菜10公克時蔬3公斤紅蘿蔔0.5公斤 | 4.4 | 1.7 | 2.1 | 2.2 | 607 | 105.2 | 123.1 |
| U2 | 糙米飯 | 米7公斤糙米1.4公斤 | 香滷腿排 | 腿排12公斤滷包薑10公克 | 麻婆豆腐 | 豆腐4公斤絞肉0.7公斤紅蘿蔔0.5公斤乾香菇10公克蒜或薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑或蒜10公克 | 洋蔥味噌湯 | 洋蔥3公斤味噌0.5公斤柴魚片10公克 | 4.2 | 1.3 | 2.8 | 2.1 | 631 | 124.4 | 298.1 |
| U3 | 白米飯 | 米8公斤 | 碎瓜絞肉 | 絞肉5.6公斤碎瓜1公斤時瓜3公斤薑或蒜10公克 | 關東煮 | 白蘿蔔3公斤油豆腐2公斤海帶結2公斤蒜或薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑或蒜10公克 | 木須蛋花湯 | 時蔬3公斤黑木耳10公克蛋0.6公斤 | 4.8 | 1.6 | 2 | 2.2 | 625 | 137.3 | 641.2 |

**過敏原警語:「本週產品含有雞蛋及海鮮，不適合其過敏體質者食用」。**