**106學年度下學期國民中學6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  雜糧 | 蔬菜 | 豆魚  蛋肉 | 油脂堅果種子 | 熱量 | 鈣 | 鈉 | 附餐 |
| 1 | 五 | Q5 | 白米飯 | 米 | 家常肉絲 | 肉絲 季節豆 紅蘿蔔 薑或蒜 | 豆包時蔬 | 豆包 豆芽 韭菜 薑或蒜 | 蛋香玉菜 | 蛋 高麗菜 紅蘿蔔 薑或蒜 | 蔬菜 | 健康瓜湯 | 時瓜 大骨 枸杞 薑 | 5 | 2.5 | 2.5 | 2.7 | 722 | 151 | 88 |  |
| 4 | 一 | R1 | 白米飯 | 米 | 茄汁肉片 | 肉片 洋蔥 番茄 蕃茄醬 薑或蒜 | 玉米三色 | 蛋 玉米粒 三色豆 馬鈴薯 薑或蒜 | 螞蟻上樹 | 粉絲 絞肉 紅蘿蔔 黑木耳 時蔬 薑或蒜 | 蔬菜 | 味噌黃芽湯 | 黃豆芽 柴魚片 味噌 | 6.2 | 1.6 | 2.3 | 2.5 | 759 | 81 | 65 |  |
| 5 | 二 | R2 | 白米飯 | 米 | 大雞腿 | 骨腿 薑 | 毛豆蔬香 | 毛豆 時蔬 紅蘿蔔 黑木耳 薑或蒜 | 香滷海結 | 濕海帶結 白芝麻 薑或蒜 | 蔬菜 | 蔬菜蛋花湯 | 時蔬 蛋 紅蘿蔔 薑 | 5.0 | 2.2 | 2.5 | 2.2 | 692 | 198 | 397 |  |
| 6 | 三 | R3 | 炊粉特餐 | 炊粉 | 椒拌肉絲 | 肉絲 季節豆 紅蘿蔔 黑胡椒粒 | 炊粉配料 | 絞肉 高麗菜 紅蘿蔔 乾香菇 油蔥酥 | 饅頭/包子 | 饅頭/包子 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 紅蘿蔔 黑木耳 大骨 | 8.0 | 2.0 | 2.0 | 2.3 | 864 | 94 | 307 |  |
| 7 | 四 | R4 | 麥片飯 | 米 麥片 | 豆瓣燒雞 | 生雞丁 時蔬 紅蘿蔔 豆瓣醬 薑或蒜 | 芹香肉末 | 絞肉 芹菜 海根絲 薑或蒜 | 菇香時瓜 | 肉絲 時瓜 紅蘿蔔 鮮菇 乾香菇 薑或蒜 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 糖 | 6.2 | 2.1 | 2.5 | 2.6 | 791 | 169 | 176 |  |
| 8 | 五 | R5 | 白米飯 | 米 | 打拋豬 | 絞肉 濕海茸 九層塔 薑或蒜 | 碎脯豆干 | 豆干 紅蘿蔔 碎脯 薑或蒜 | 木須蛋香 | 蛋 紅蘿蔔 黑木耳 時蔬 薑或蒜 | 蔬菜 | 金針湯 | 乾金針 酸菜 大骨 | 5.0 | 1.8 | 2.8 | 2.8 | 731 | 177 | 710 |  |
| 11 | 一 | S1 | 白米飯 | 米 | 筍干燒肉 | 肉丁 筍乾 薑或蒜 | 蛋香瓜粒 | 蛋 時瓜 紅蘿蔔 黑木耳 薑或蒜 | 芹香豆干 | 豆干 芹菜 紅蘿蔔 薑或蒜 | 蔬菜 | 味噌時蔬湯 | 時蔬 柴魚片 味噌 | 5.5 | 2.3 | 2.6 | 2.8 | 738 | 380 | 193 |  |
| 12 | 二 | S2 | 紫米飯 | 米 黑糯米 | 香滷棒腿 | 棒腿 薑或蒜 滷包 | 海結油腐 | 油豆腐 海帶結 薑或蒜 | 肉絲鮮蔬 | 肉絲 時蔬 紅蘿蔔 黑木耳 薑或蒜 | 蔬菜 | 番茄蛋花湯 | 時蔬 番茄 蛋 | 5.5 | 2.3 | 2.5 | 2.5 | 718 | 232 | 284 |  |
| 13 | 三 | S3 | 西式特餐 | 麵條 | 柳葉魚 | 柳葉魚 | 茄汁肉醬 | 絞肉 馬鈴薯 三色豆 蕃茄醬 薑或蒜 | 小餐包 | 小餐包 | 蔬菜 | 玉米濃湯 | 蛋 玉米醬 玉米粒 紅蘿蔔 | 5.9 | 2.0 | 2.9 | 2.8 | 778 | 191 | 265 |  |
| 14 | 四 | S4 | 小米飯 | 米 小米 | 咖哩雞 | 生雞丁 洋蔥 馬鈴薯 紅蘿蔔 咖哩粉 | 豆皮時蔬 | 豆皮 豆芽 紅蘿蔔 乾香菇 薑或蒜 | 双蔬蛋香 | 蛋 時蔬 紅蘿蔔 薑或蒜 | 蔬菜 | 冬瓜銀耳露 | 濕白木耳 冬瓜糖磚 糖 | 5.7 | 2.2 | 3.5 | 2.5 | 794 | 131 | 193 |  |
| 15 | 五 | S5 | 白米飯 | 米 | 回鍋肉片 | 肉片 洋蔥 時蔬 紅蘿蔔 薑或蒜 | 時蔬粉絲 | 蛋 冬粉 時蔬 紅蘿蔔 薑或蒜 | 時瓜毛豆 | 絞肉 時瓜 毛豆 黑木耳 薑或蒜 | 蔬菜 | 榨菜湯 | 榨菜 豆皮 薑 | 5.5 | 2.0 | 2.6 | 2.5 | 717 | 153 | 200 |  |
| 19 | 二 | T1 | 白米飯 | 米 | 香菇絞肉 | 絞肉 時瓜 乾香菇 薑或蒜 | 毛豆玉菜 | 毛豆 高麗菜 紅蘿蔔 薑或蒜 | 雙色炒蛋 | 蛋 時蔬 紅蘿蔔 薑或蒜 | 蔬菜 | 味噌海芽湯 | 海帶芽 柴魚片 味噌 | 5 | 2 | 2.3 | 2.8 | 699 | 107 | 189 |  |
| 20 | 三 | T4 | 拌飯特餐 | 米 糙米 | 香滷腿排 | 腿排 薑 | 拌飯配料 | 絞肉 三色豆 洋蔥 薑或蒜 | 黃瓜豆干 | 黃瓜 豆干 薑或蒜 | 蔬菜 | 蒡香枸杞湯 | 牛蒡 薏仁 枸杞 大骨 | 5 | 2.5 | 3.2 | 2.6 | 770 | 303 | 187 |  |
| 21 | 四 | **T3** | 白米飯 | 米 | 黑椒肉絲 | 肉絲 馬鈴薯 紅蘿蔔 黑胡椒 薑或蒜 | 雙色花椰 | 豆包 花椰菜 敏豆 紅蘿蔔 薑或蒜 | 番茄炒蛋 | 蛋 番茄 高麗菜 番茄醬 薑或蒜 | 蔬菜 | 檸檬愛玉 | 愛玉 檸檬 糖 | 6 | 2.1 | 2.5 | 2.9 | 791 | 110 | 131 |  |
| 22 | 五 | T5 | 白米飯 | 米 | 海結燒雞 | 生雞丁 海帶結 薑或蒜 | 肉絲豆芽 | 肉絲 豆芽 韭菜 紅蘿蔔 薑或蒜 | 絞肉瓜粒 | 絞肉 時瓜 黑木耳 薑或蒜 | 蔬菜 | 菇香豆皮湯 | 金針菇 豆皮 紅蘿蔔 乾香菇 柴魚片 | 5 | 2.4 | 2.3 | 2.7 | 704 | 430 | 1645 |  |
| 25 | 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 馬鈴薯 薑或蒜 | 韭香冬粉 | 絞肉 冬粉 韭菜 黑木耳 薑或蒜 | 蔬菜 | 冬菜時蔬湯 | 冬菜 **時蔬** 紅蘿蔔 大骨 | 6.4 | 2.1 | 2.3 | 2.5 | 763 | 108 | 116 |  |
| 26 | 二 | U2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 蠔油燒雞 | 生雞丁 紅蘿蔔 時蔬 薑或蒜 | 茄汁豆干 | 豆干 番茄 洋蔥 番茄醬 | 家常時瓜 | 肉絲 時瓜 紅蘿蔔 薑或蒜 | 蔬菜 | 珍菇蛋花湯 | 金針菇 時蔬 蛋 柴魚片 | 5.2 | 2.0 | 3.2 | 2.5 | 770 | 128 | 159 |  |
| 27 | 三 | **U3** | 刈包特餐 | 刈包 | 刈包配料 | 肉片 酸菜 薑 | 關東煮 | 海帶結 油豆腐 杏鮑菇 薑或蒜 | 毛豆玉菜 | 毛豆 高麗菜 黑木耳 紅蘿蔔 薑或蒜 | 蔬菜 | 糙米粥 | 糙米 蛋 紅蘿蔔 時蔬 乾香菇 | 5.5 | 2.5 | 2.2 | 2.5 | 703 | 175 | 782 |  |
| 28 | 四 | A5 | 白米飯 | 米 | 洋芋燒雞 | 生雞丁 馬鈴薯 紅蘿蔔 薑或蒜 | 豆芽肉絲 | 豆芽 肉絲 紅蘿蔔 韭菜 薑或蒜 | 絞肉時瓜 | 絞肉 時瓜 黑木耳 紅蘿蔔 薑或蒜 | 蔬菜 | 仙草甜湯 | 仙草 糖 | 5.3 | 2.6 | 3.0 | 2.7 | 753 | 134 | 133 |  |
| 29 | 五 | A4 | 白米飯 | 米 | 碎瓜絞肉 | 絞肉 碎瓜 時瓜 紅蘿蔔 薑或蒜 | 紅仁炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 時蔬 薑或蒜 | 芹香海絲 | 芹菜 海帶 薑或蒜 | 蔬菜 | 枸杞蔬湯 | 時蔬 枸杞 大骨 薑 | 5.5 | 2.2 | 2.5 | 2.6 | 720 | 136 | 216 |  |

過敏原警語:「本月產品含有蛋類、麩質與海鮮，不適合其過敏體質者食用」。

6月份菜單編排說明如下:

一、為符合每月第一週的週二吃大雞腿，將R2主菜調整為大雞腿。

二、避免食材重複與符合食材認證，主菜：Q5｢京醬肉絲｣調整為｢家常肉絲｣、R3｢沙茶肉絲｣調整為｢椒拌肉絲｣、R4｢味噌燒雞｣調整為｢豆瓣燒雞｣、S2｢洋蔥豬柳｣調整為｢香滷棒腿｣、S3｢香滷雞翅｣調整為｢柳葉魚｣、T3「茄汁豬柳」調整為「茄汁肉絲」、T5「」調整為「筍丁絞肉」、A5「咖哩雞」調整為「洋芋燒雞」、A4「筍干燒肉」調整為「碎瓜絞肉」；副菜一：R2｢開陽白菜｣調整為｢毛豆蔬香｣；R5｢彩椒豆腐｣調整為｢碎脯豆干｣、S2｢蘿蔔油腐｣調整為｢海結油腐｣、T5｢肉絲海茸｣調整為｢肉絲豆芽｣、U2｢茄汁豆腐｣調整為｢茄汁豆干｣；副菜二：S2｢肉絲海茸｣調整為｢肉絲鮮蔬｣、S3｢肉絲玉菜｣調整為｢小餐包｣、S4｢季豆炒蛋｣調整為｢双蔬蛋香｣、S5｢鮮菇豆腐｣調整為｢時瓜毛豆｣、T1｢刈薯炒蛋｣調整為｢雙色炒蛋｣、U2｢家常花椰｣調整為｢家常時蔬｣；湯品：R1｢白蘿蔔湯｣調整為｢味噌黃芽湯｣、S3｢花椰濃湯｣調整為｢玉米濃湯｣、T3｢紅豆西米露｣調整為｢檸檬愛玉｣、T5｢木須豆腐湯｣調整為｢菇香豆皮湯｣、U3「炊粉羹湯」調整為「糙米粥」、A4｢枸杞蒡蓮湯｣調整為｢枸杞蔬湯｣。

三、囿於學校意見，將鳳林國中與萬榮國中主菜調整配合國小菜單：S3｢柳葉魚｣調整為｢肉絲海結｣（食材明細參閱國小菜單）。

**106學年國民中學葷食Q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 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Q5 | 白米飯 | 米 | 家常肉絲 | 肉絲 季節豆 紅蘿蔔 薑或蒜 | 豆包時蔬 | 豆包 豆芽 韭菜 薑或蒜 | 蛋香玉菜 | 蛋 高麗菜 紅蘿蔔 薑或蒜 | 蔬菜 | 健康瓜湯 | 時瓜 大骨 枸杞 薑 |

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 | | 全榖雜糧類/份 | 蔬菜類/份 | 豆魚蛋肉類/份 | 油脂堅果種子類/份 | 熱量 | 鈣  mg | 鈉  mg |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6/1 | 白米飯 | 米10公斤 | 家常肉絲 | 肉絲5.6公斤  季節豆3公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑或蒜10公克 | 豆包時蔬 | 豆包1.2公斤  豆芽5公斤  韭菜0.5公斤  薑或蒜10公克 | 蛋香玉菜 | 蛋1.8公斤  高麗菜4公斤  紅蘿蔔3公斤  薑或蒜10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑或蒜10公克 | 健康瓜湯 | 時瓜5公斤  薑10公克  枸杞5公克  大骨0.6公斤 | 5 | 2.5 | 2.5 | 2.7 | 722 | 151 | 88 |

**106學年國民中學葷食R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 |
| R1 | 白米飯 | 米 | 茄汁肉片 | 肉片 番茄 洋蔥 蕃茄醬 | 玉米三色 | 玉米粒 三色丁 蛋 馬鈴薯 蒜或薑 | 螞蟻上樹 | 絞肉 冬粉 時蔬 紅蘿蔔 蒜或薑 | 蔬菜 | 時蔬 蒜或薑 | 味噌黃芽湯 | 黃豆芽 柴魚片 味噌 |
| R2 | 白米飯 | 米 | 大雞腿 | 骨腿 薑 | 毛豆蔬香 | 時蔬 黑木耳 紅蘿蔔 毛豆 蒜或薑 | 香滷海結 | 濕海帶結 熟白芝麻 蒜或薑 | 蔬菜 | 時蔬 蒜或薑 | 蔬菜蛋花湯 | 時蔬 蛋 紅蘿蔔 |
| R3 | 炊粉特餐 | 濕炊粉 | 椒拌肉絲 | 肉絲 季節豆 紅蘿蔔 黑椒粒 | 炊粉配料 | 高麗菜 絞肉 紅蘿蔔 油蔥酥 乾香菇 | 包子/饅頭 | 包子/饅頭 | 蔬菜 | 時蔬 蒜或薑 | 時瓜湯 | 時瓜 紅蘿蔔 黑木耳 大骨 |
| R4 | 麥片飯 | 米 麥片 | 豆瓣燒雞 | 生雞丁 紅蘿蔔 豆瓣醬 時蔬 薑 | 芹香肉末 | 絞肉 芹菜 紅蘿蔔 海根絲 蒜或薑 | 菇香時瓜 | 肉絲 鮮菇 時瓜 蒜或薑 乾香菇 | 蔬菜 | 時蔬 蒜或薑 | 綠豆湯 | 綠豆 糖 |
| R5 | 白米飯 | 米 | 打拋豬 | 絞肉 九層塔 濕海茸 蒜或薑 | 碎脯豆干 | 豆干 碎脯 紅蘿蔔 蒜或薑 | 木須炒蛋 | 蛋 時蔬 黑木耳 紅蘿蔔 蒜或薑 | 蔬菜 | 時蔬 蒜或薑 | 金針湯 | 乾金針 酸菜 大骨 |

R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 | | 全穀雜糧類/份 | 蔬菜/份 | 豆魚蛋肉類/份 | 油脂堅果種子/份 | 熱量 | 鈣  mg | 鈉  mg |
| 6/4 | 白米飯 | 米10公斤 | 茄汁肉片 | 肉片5.6公斤  番茄2公斤  洋蔥3公斤  番茄醬 | 玉米三色 | 蛋0.55公斤  玉米粒2公斤  三色丁2公斤  馬鈴薯2公斤  蒜或薑10公克 | 螞蟻上樹 | 絞肉1公斤  冬粉1公斤  時蔬1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 | 味噌黃芽湯 | 黃豆芽1.8公斤  味噌10公克  柴魚片1公克 | 6.2 | 1.6 | 2.3 | 2.5 | 759 | 81 | 65 |
| 6/5 | 白米飯 | 米10公斤 | 大雞腿 | 骨腿100隻  (150公克/隻)  薑10公克 | 毛豆蔬香 | 毛豆0.5公斤  時蔬7公斤  紅蘿蔔0.5公斤  黑木耳10公克  蒜或薑10公克 | 香滷海結 | 濕海帶結5公斤  熟白芝麻10公克  蒜或薑10公克 | 時  蔬 | 蔬菜7公斤  蒜或薑10公克 | 蔬菜蛋花湯 | 時蔬2公斤  蛋0.55公斤  紅蘿蔔0.5公斤 | 5.0 | 2.2 | 2.5 | 2.2 | 692 | 198 | 397 |
| 6/6 | 炊粉特餐 | 濕炊粉16公斤 | 椒拌肉絲 | 肉絲5.6公斤  季節豆2公斤  紅蘿蔔1公斤  黑椒粒 | 炊粉配料 | 絞肉1.2公斤  高麗菜5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  油蔥酥10公克  乾香菇10公克 | 包子/饅頭 | 包子/饅頭6公斤 | 時  蔬 | 蔬菜7公斤  蒜或薑10公克 | 時瓜湯 | 時瓜4公斤  紅蘿蔔1公斤  黑木耳10公克  大骨0.6公斤 | 8.0 | 2.0 | 2.0 | 2.3 | 864 | 94 | 307 |
| 6/7 | 麥片飯 | 米10公斤  麥片0.4公斤 | 豆瓣燒雞 | 生雞丁9公斤  時蔬2公斤  紅蘿蔔1公斤  豆瓣醬1公克  薑10公克 | 芹香肉末 | 絞肉0.7公斤  芹菜0.5公斤  海根絲5公斤  蒜或薑10公克 | 菇香時瓜 | 肉絲0.5公斤  鮮菇0.3公斤  時瓜6公斤  乾香菇10公克  紅蘿蔔0.5公斤  蒜或薑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 | 6.2 | 2.1 | 2.5 | 2.6 | 791 | 169 | 176 |
| 6/8 | 白米飯 | 米10公斤 | 打  拋  豬 | 絞肉5.6公斤  濕海茸3公斤  蒜或薑10公克  九層塔5公克 | 碎脯  豆  干 | 豆干4.2公斤  碎脯1.5公斤  紅蘿蔔1公斤  蒜或薑10公克 | 木  須  炒  蛋 | 蛋1.8公斤  時蔬3公斤  紅蘿蔔3公斤  黑木耳20公克  蒜或薑10公克 | 時  蔬 | 蔬菜7公斤  蒜或薑10公克 | 金針湯 | 乾金針0.1公斤  酸菜1.5公斤  大骨0.7公斤 | 5.0 | 1.8 | 2.8 | 2.8 | 731 | 177 | 710 |

**106學年國民中學葷食S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 |
| S1 | 白米飯 | 米 | 筍干燒肉 | 肉丁 筍干 蒜或薑 | 蛋香瓜粒 | 蛋 時瓜 紅蘿蔔 黑木耳 蒜或薑 | 芹香豆干 | 豆干 芹菜 紅蘿蔔  蒜或薑 | 蔬菜 | 味噌時蔬湯 | 柴魚片 時蔬 味噌 |
| S2 | 紫米飯 | 米 黑糯米 | 香滷棒腿 | 棒腿 薑 滷包 | 海結油腐 | 海帶結 油豆腐 紅蘿蔔 | 肉絲鮮蔬 | 肉絲 時蔬 蒜或薑 黑木耳 | 蔬菜 | 番茄蛋花湯 | 時蔬 番茄蛋 薑 |
| S3 | 西式特餐 | 麵條 | 柳葉魚 | 柳葉魚 | 茄汁肉醬 | 絞肉 三色豆 洋蔥  馬鈴薯 番茄醬 蒜或薑 | 小餐包 | 小餐包 | 蔬菜 | 玉米濃湯 | 玉米醬 紅蘿蔔  蛋 玉米粒 |
| S4 | 小米飯 | 米 小米 | 咖哩雞 | 生雞丁 馬鈴薯 洋蔥 紅蘿蔔 咖哩粉 | 豆皮時蔬 | 豆皮 豆芽 蒜或薑 乾香菇 韭菜 | 双蔬炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 時蔬 蒜或薑 | 蔬菜 | 冬瓜銀耳露 | 濕白木耳 冬瓜糖磚 糖 |
| S5 | 白米飯 | 米 | 回鍋肉片 | 肉片 洋蔥 紅蘿蔔  時蔬 蒜或薑 | 時蔬粉絲 | 冬粉 蛋 時蔬 黑木耳 蒜或薑 | 時瓜毛豆 | 毛豆 絞肉 時瓜 紅蘿蔔 蒜或薑 | 蔬菜 | 榨菜湯 | 榨菜絲 豆皮 薑 |

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 | | 全榖雜糧類/份 | 蔬菜類/份 | 豆魚蛋肉類/份 | 油脂堅果種子類/份 | 熱量 | 鈣  mg | 鈉  mg |
| 6/11 | 白米飯 | 米10公斤 | 筍干燒肉 | 肉丁5.6公斤  筍干3公斤  蒜或薑10公克 | 蛋香瓜粒 | 蛋1.2公斤  時瓜7公斤  紅蘿蔔1公斤  黑木耳10公克  蒜或薑10公克 | 芹香豆干 | 豆干4.2公斤  芹菜0.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  蒜或薑10公克 | 蔬  菜 | 蔬菜7公斤  蒜或薑10公克 | 味噌時蔬湯 | 柴魚片1公克  時蔬3公斤  味噌10公克 | 5.5 | 2.3 | 2.6 | 2.8 | 738 | 380 | 193 |
| 6/12 | 紫米飯 | 米9公斤  黑糯米0.4公斤 | 香滷棒腿 | 棒腿10公斤  薑10公克  滷包 | 海結油腐 | 海帶結3公斤  油豆腐3公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑或蒜10公克 | 肉絲鮮蔬 | 肉絲0.7公斤  時蔬6公斤  紅蘿蔔0.5公斤  黑木耳10公克  蒜或薑10公克 | 蔬  菜 | 蔬菜7公斤  蒜或薑10公克 | 番茄蛋花湯 | 時蔬3公斤  番茄1公斤  蛋0.6公斤 | 5.5 | 2.3 | 2.5 | 2.5 | 718 | 232 | 284 |
| 6/13 | 西式特餐 | 麵條13.5公斤 | 柳葉魚 | 柳葉魚6公斤 | 茄汁肉醬 | 絞肉1公斤  三色豆3公斤  洋蔥0.5公斤  馬鈴薯1.5公斤  番茄醬  蒜或薑10公克 | 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 | 玉米醬2公斤  紅蘿蔔0.5公斤  蛋0.6公斤  玉米粒1公斤 | 5.9 | 2.0 | 2.9 | 2.8 | 778 | 191 | 265 |
| 6/14 | 小米飯 | 米10公斤  小米0.4公斤 | 咖哩雞 | 生雞丁9公斤  馬鈴薯3公斤  洋蔥2.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  咖哩粉 | 豆皮時蔬 | 豆皮0.3公斤  豆芽6公斤  乾香菇10公克  韭菜0.5公斤  蒜或薑10公克 | 双蔬炒蛋 | 蛋1.8公斤  紅蘿蔔3公斤  時蔬3公斤  蒜或薑10公克 | 蔬  菜 | 蔬菜7公斤  蒜或薑10公克 | 冬瓜銀耳露 | 濕白木耳2公斤  冬瓜糖磚0.5公斤  糖0.5公斤 | 5.7 | 2.2 | 3.5 | 2.5 | 794 | 131 | 193 |
| 6/15 | 白米飯 | 米10公斤 | 回鍋肉片 | 肉片5.6公斤  時蔬4公斤  洋蔥1公斤  紅蘿蔔0.5公斤  蒜或薑10公克 | 時蔬粉絲 | 雞蛋1公斤  冬粉1公斤  時蔬1公斤  黑木耳10公克  薑或蒜10公克 | 時瓜毛豆 | 毛豆0.5公斤  絞肉0.5公斤  時瓜6.5公斤  紅蘿蔔1公斤  蒜或薑10公克 | 蔬  菜 | 蔬菜7公斤  蒜或薑10公克 | 榨菜湯 | 乾豆皮0.45公斤  榨菜絲3公斤  薑0.01公斤 | 5.5 | 2.0 | 2.6 | 2.5 | 717 | 153 | 200 |

**106學年國民中學葷食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 | 香菇肉燥 | 絞肉 時瓜 蒜或薑 乾香菇 | 毛豆玉菜 | 毛豆 高麗菜 紅蘿蔔 蒜或薑 | 雙色炒蛋 | 蛋 時蔬 紅蘿蔔 蒜或薑 | 蔬菜 | 味噌海芽湯 | 海帶芽 味噌 柴魚片 |
| T4 | 拌飯特餐 | 米 糙米 | 香滷腿排 | 腿排 薑 滷包 | 拌飯配料 | 絞肉 洋蔥 三色豆 乾香菇 蒜或薑 | 黃瓜豆干 | 黃瓜 豆干 蒜或薑 | 蔬菜 | 蒡香枸杞湯 | 牛蒡 薏仁 枸杞 大骨 薑 |
| T3 | 白米飯 | 米 | 黑椒肉絲 | 肉絲 洋蔥 紅蘿蔔 蒜或薑 黑胡椒 | 清炒花椰 | 豆包 花椰菜 敏豆 紅蘿蔔 蒜或薑 | 番茄炒蛋 | 蛋 番茄 高麗菜 蒜或薑 | 蔬菜 | 檸檬愛玉 | 愛玉 檸檬 糖 |
| T5 | 白米飯 | 米 | 海結燒雞 | 生雞丁 濕海帶結 紅蘿蔔 蒜或薑 | 肉絲豆芽 | 豆芽 肉絲 韭菜 紅蘿蔔 蒜或薑 | 絞肉瓜粒 | 絞肉 時瓜 黑木耳 蒜或薑 | 蔬菜 | 菇香豆皮湯 | 豆皮 乾香菇 金針菇 紅蘿蔔 柴魚片 |

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 | | 全榖雜糧類/份 | 蔬菜類/份 | 豆魚蛋肉類/份 | 油脂堅果種子類/份 | 熱量 | 鈣  mg | 鈉  mg |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6/19 | 白米飯 | 米10公斤 | 香菇肉燥 | 絞肉5.6公斤  時瓜4公斤  蒜或薑10公克  乾香菇10公克 | 毛豆玉菜 | 毛豆0.5公斤  高麗菜5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  蒜或薑10公克 | 雙色炒蛋 | 蛋1.8公斤  時蔬3公斤  紅蘿蔔3公斤  蒜或薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  蒜或薑10公克 | 味噌海芽湯 | 海帶芽0.1公斤  味噌10公克  柴魚片1公克 | 5 | 2 | 2.3 | 2.8 | 699 | 107 | 189 |
| 6/20 | 拌飯特餐 | 米8公斤  糙米2公斤 | 香滷腿排 | 腿排10公斤  薑10公克  滷包公斤 | 拌飯配料 | 絞肉1.5公斤  洋蔥3公斤  三色豆3公斤  乾香菇10公克  蒜或薑10公克 | 黃瓜豆干 | 黃瓜3公斤  豆干4.2公斤  蒜或薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  蒜或薑10公克 | 蒡香枸杞湯 | 牛蒡1公斤  薏仁1公斤  枸杞10公克  大骨0.7公斤  薑10公克 | 5 | 2.5 | 3.2 | 2.6 | 770 | 303 | 187 |
| 6/21 | 白米飯 | 米10公斤 | 黑椒肉絲 | 肉絲5.6公斤  馬鈴薯3公斤  紅蘿蔔1公斤  蒜或薑10公克  黑胡椒10公克 | 清炒花椰 | 豆包1公斤  花椰菜3公斤  敏豆2公斤  紅蘿蔔1公斤  蒜或薑10公克 | 番茄炒蛋 | 蛋1.8公斤  番茄3公斤  高麗菜4公斤  蒜或薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  蒜或薑10公克 | 檸檬愛玉 | 愛玉4公斤  檸檬10公克  糖1公斤 | 6 | 2.1 | 2.5 | 2.9 | 791 | 110 | 131 |
| 6/22 | 白米飯 | 米10公斤 | 海結燒雞 | 生雞丁9公斤  濕海帶結4公斤  紅蘿蔔0.5公斤  蒜或薑10公克 | 肉絲豆芽 | 豆芽5公斤  肉絲0.7公斤  韭菜0.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  蒜或薑10公克 | 絞肉瓜粒 | 絞肉0.7公斤  時瓜6公斤  黑木耳10公克  蒜或薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  蒜或薑10公克 | 菇香豆皮湯 | 豆皮0.3公斤  乾香菇10公克  紅蘿蔔0.5公斤  金針菇0.5公斤  柴魚片1公克 | 5 | 2.4 | 2.3 | 2.7 | 704 | 430 | 1645 |

**106學年國民中學葷食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 | 湯品 | 湯品食材明細 |
| U1 | 白米飯 | 米 | 時瓜燒肉 | 肉丁 時瓜 乾香菇 蒜或薑 | 金珠翠玉 | 蛋 三色豆 馬鈴薯 蒜或薑 | 韭香冬粉 | 絞肉 冬粉 韭菜 黑木耳 蒜或薑 | 時蔬 | 冬菜時蔬湯 | 冬菜 時蔬 紅蘿蔔 大骨 蒜或薑 |
| U2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 蠔油燒雞 | 生雞丁 紅蘿蔔 時蔬 薑或蒜 | 茄汁豆干 | 豆干 洋蔥 番茄 番茄醬 | 家常時瓜 | 肉絲 時瓜 紅蘿蔔 蒜或薑 | 時蔬 | 珍菇蛋花湯 | 金針菇 時蔬 蛋 紅蘿蔔 蒜或薑 |
| U3 | 刈包特餐 | 刈包 | 刈包配料 | 肉片 酸菜 薑 | 關東煮 | 油豆腐 杏鮑菇 海帶結 | 毛豆玉菜 | 毛豆 高麗菜 黑木耳 紅蘿蔔 蒜或薑 | 時蔬 | 糙米粥 | 糙米 時蔬 乾香菇紅蘿蔔 蛋 蒜或薑 |
| A5 | 白米飯 | 米 | 洋芋燒雞 | 生雞丁 馬鈴薯 紅蘿蔔 | 豆芽肉絲 | 肉絲 豆芽 薑或蒜 紅蘿蔔 | 絞肉時瓜 | 絞肉 時瓜 黑木耳 薑或蒜 紅蘿蔔 | 時蔬 | 仙草甜湯 | 仙草 糖 |
| A4 | 白米飯 | 米 | 碎瓜絞肉 | 絞肉 碎瓜 時瓜 薑或蒜 | 紅仁炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 時蔬 薑或蒜 | 芹香海絲 | 芹菜 海帶絲 薑或蒜 | 時蔬 | 枸杞蔬湯 | 時蔬 大骨 枸杞 |

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） 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 |
| 6/25 | 白米飯 | 米10公斤 | 時瓜燒肉 | 肉丁5.6公斤  時瓜4.5公斤  乾香菇0.1公斤  蒜或薑10公克 | 金珠翠玉 | 蛋1.8公斤  三色豆3公斤  馬鈴薯3公斤  蒜或薑10公克 | 韭香冬粉 | 絞肉1公斤  冬粉1公斤  韭菜1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 | 冬菜時蔬湯 | 冬菜0.01公斤  時蔬4公斤  紅蘿蔔0.5公斤  大骨0.6公斤 | 6.4 | 2.1 | 2.3 | 2.5 | 763 | 108 | 116 |
| 6/26 | 糙米飯 | 米9公斤  糙米1.4公斤 | 蠔油燒雞 | 生雞丁9公斤  時蔬3公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑10公克 | 茄汁豆干 | 豆干4公斤  洋蔥1公斤  番茄1公斤  番茄醬 | 家常時瓜 | 肉絲0.7公斤  時瓜6公斤  紅蘿蔔1公斤  蒜或薑10公克 | 時蔬 | 蔬菜7公斤  蒜或薑10公克 | 珍菇蛋花湯 | 蛋0.5公斤  金針菇0.6公斤  時蔬2公斤  紅蘿蔔0.5公斤  柴魚片1公克 | 5.2 | 2.0 | 3.2 | 2.5 | 770 | 128 | 159 |
| 6/27 | 刈包特餐 | 刈包6公斤 | 刈包配料 | 肉片5.6公斤  酸菜3公斤  薑10公克 | 關東煮 | 油豆腐3公斤  杏鮑菇0.5公斤  海帶結3公斤 | 毛豆玉菜 | 毛豆0.5公斤  高麗菜6公斤  紅蘿蔔1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 | 糙米粥 | 糙米4公斤  時蔬1公斤  蛋0.6公斤  乾香菇10公克  紅蘿蔔1公斤 | 5.5 | 2.5 | 2.2 | 2.5 | 703 | 175 | 782 |
| 6/28 | 白米飯 | 米10公斤 | 洋芋燒雞 | 生雞丁9公斤  馬鈴薯3公斤  紅蘿蔔1公斤  薑或蒜10公克 | 豆芽肉絲 | 肉絲0.7公斤  豆芽5公斤  韭菜0.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑或蒜10公克 | 絞肉時瓜 | 絞肉1公斤  時瓜6.5公斤  黑木耳10公克  薑或蒜10公克  紅蘿蔔1公斤 | 時蔬 | 蔬菜7公斤  蒜或薑10公克 | 仙草甜湯 | 仙草4公斤  糖1公斤 | 5.3 | 2.6 | 3.0 | 2.7 | 753 | 134 | 133 |
| 6/29 | 白米飯 | 米10公斤 | 碎瓜絞肉 | 絞肉5.6公斤  時瓜4公斤  碎瓜1公斤  蒜或薑10公克 | 紅仁炒蛋 | 蛋1.8公斤  紅蘿蔔3公斤  時蔬3公斤  薑或蒜10公克 | 芹香海絲 | 芹菜0.5公斤  濕海帶5公斤  薑或蒜10公克 | 時蔬 | 蔬菜7公斤  蒜或薑10公克 | 枸杞蔬湯 | 時蔬3公斤  大骨0.6公斤  枸杞0.01公斤 | 5.5 | 2.2 | 2.5 | 2.6 | 720 | 136 | 216 |

**106學年度下學期國民小學06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  雜糧 | 蔬菜 | 豆魚  蛋肉 | 油脂堅果種子 | 熱量 | 鈣 | 鈉 |
| 1 | 五 | Q5 | 白米飯 | 米 | 家常肉絲 | 肉絲 季節豆 紅蘿蔔 薑或蒜 | 豆包時蔬 | 豆包 豆芽 韭菜 薑或蒜 | 蔬菜 | 健康瓜湯 | 時瓜 大骨 紅蘿蔔 薑 | 4 | 2 | 2.4 | 2.5 | 623 | 118 | 69 |
| 4 | 一 | R1 | 白米飯 | 米 | 茄汁肉片 | 肉片 洋蔥 番茄 蕃茄醬 薑或蒜 | 玉米三色 | 蛋 玉米粒 三色豆 馬鈴薯 薑或蒜 | 蔬菜 | 味噌黃芽湯 | 黃豆芽 柴魚片 味噌 | 4.0 | 1.3 | 1.9 | 2.5 | 568 | 78 | 62 |
| 5 | 二 | R2 | 白米飯 | 米 | 大雞腿 | 骨腿 薑 | 毛豆蔬香 | 毛豆 時蔬 紅蘿蔔 黑木耳 薑或蒜 | 蔬菜 | 蔬菜蛋花湯 | 時蔬 蛋 紅蘿蔔 薑 | 4.0 | 1.7 | 2.5 | 2.2 | 609 | 167 | 291 |
| 6 | 三 | R3 | 炊粉特餐 | 炊粉 | 椒拌肉絲 | 肉絲 季節豆 紅蘿蔔 黑胡椒粒 | 炊粉配料 | 絞肉 高麗菜 紅蘿蔔 乾香菇 油蔥酥 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 紅蘿蔔 黑木耳 大骨 | 6.0 | 2.0 | 2.0 | 2.3 | 724 | 89 | 281 |
| 7 | 四 | R4 | 麥片飯 | 米 麥片 | 豆瓣燒雞 | 生雞丁 時蔬 紅蘿蔔 豆瓣醬 薑或蒜 | 芹香肉末 | 絞肉 芹菜 海根絲 薑或蒜 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 糖 | 5.2 | 1.5 | 2.5 | 2.6 | 706 | 164 | 175 |
| 8 | 五 | R5 | 白米飯 | 米 | 打拋豬 | 絞肉 濕海茸 九層塔 薑或蒜 | 碎脯豆干 | 豆干 紅蘿蔔 碎脯 薑或蒜 | 蔬菜 | 金針湯 | 乾金針 酸菜 大骨 | 4.0 | 1.4 | 2.3 | 2.8 | 614 | 150 | 650 |
| 11 | 一 | S1 | 白米飯 | 米 | 筍干燒肉 | 肉丁 筍乾 薑或蒜 | 蛋香瓜粒 | 蛋 時瓜 紅蘿蔔 黑木耳 薑或蒜 | 蔬菜 | 味噌時蔬湯 | 時蔬 柴魚片 味噌 | 4.5 | 2.1 | 2.0 | 2.3 | 601 | 182 | 140 |
| 12 | 二 | S2 | 紫米飯 | 米 黑糯米 | 香滷棒腿 | 棒腿 薑或蒜 滷包 | 海結油腐 | 油豆腐 海帶結 薑或蒜 | 蔬菜 | 番茄蛋花湯 | 時蔬 番茄 蛋 | 4.5 | 1.8 | 2.3 | 2.4 | 618 | 133 | 199 |
| 13 | 三 | S3 | 西式特餐 | 麵條 | 肉絲海結 | 肉絲 濕海帶結 薑或蒜 | 茄汁肉醬 | 絞肉 洋蔥 三色豆 蕃茄醬 薑或蒜 | 蔬菜 | 玉米濃湯 | 蛋 玉米醬 玉米粒 紅蘿蔔 | 4.9 | 1.4 | 2.7 | 2.2 | 653 | 186 | 227 |
| 14 | 四 | S4 | 小米飯 | 米 小米 | 咖哩雞 | 生雞丁 洋蔥 馬鈴薯 紅蘿蔔 咖哩粉 | 豆皮時蔬 | 豆皮 豆芽 紅蘿蔔 乾香菇 薑或蒜 | 蔬菜 | 冬瓜銀耳露 | 濕白木耳 冬瓜糖磚 糖 | 4.7 | 1.8 | 3.0 | 2.0 | 659 | 198 | 150 |
| 15 | 五 | S5 | 白米飯 | 米 | 回鍋肉片 | 肉片 洋蔥 時蔬 紅蘿蔔 薑或蒜 | 時蔬粉絲 | 蛋 冬粉 時蔬 紅蘿蔔 薑或蒜 | 蔬菜 | 榨菜湯 | 榨菜 豆皮 薑 | 5.0 | 1.8 | 2.1 | 2.0 | 622 | 192 | 156 |
| 19 | 二 | T1 | 白米飯 | 米 | 香菇絞肉 | 絞肉 時瓜 乾香菇 薑或蒜 | 毛豆玉菜 | 毛豆 高麗菜 紅蘿蔔 薑或蒜 | 蔬菜 | 味噌海芽湯 | 海帶芽 柴魚片 味噌 | 4 | 1.9 | 2.6 | 2.5 | 635 | 183 | 438 |
| 20 | 三 | T4 | 拌飯特餐 | 米 糙米 | 香滷腿排 | 腿排 薑 | 拌飯配料 | 絞肉 三色豆 洋蔥 薑或蒜 | 蔬菜 | 蒡香枸杞湯 | 牛蒡 薏仁 枸杞 大骨 | 5 | 1.7 | 2 | 2.5 | 655 | 192 | 186 |
| 21 | 四 | **T3** | 白米飯 | 米 | 黑椒肉絲 | 肉絲 馬鈴薯 紅蘿蔔 黑胡椒 薑或蒜 | 雙色花椰 | 油豆腐 花椰菜 敏豆 紅蘿蔔 薑或蒜 | 蔬菜 | 檸檬愛玉 | 愛玉 檸檬 糖 | 4 | 1.9 | 2.5 | 2 | 605 | 121 | 156 |
| 22 | 五 | T5 | 白米飯 | 米 | 海結燒雞 | 生雞丁 海帶結 薑或蒜 | 肉絲豆芽 | 肉絲 豆芽 韭菜 紅蘿蔔 薑或蒜 | 蔬菜 | 菇香豆皮湯 | 金針菇 豆皮 紅蘿蔔 乾香菇 柴魚片 | 4 | 1.7 | 2.1 | 2.2 | 579 | 426 | 634 |
| 25 | 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 馬鈴薯 薑或蒜 | 蔬菜 | 冬菜時蔬湯 | 冬菜 **時蔬** 紅蘿蔔 大骨 | 4.6 | 1.8 | 2.1 | 2.0 | 594 | 92 | 105 |
| 26 | 二 | U2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 蠔油燒雞 | 生雞丁 紅蘿蔔 時蔬 薑或蒜 | 茄汁豆干 | 豆干 番茄 洋蔥 番茄醬 | 蔬菜 | 珍菇蛋花湯 | 金針菇 時蔬 蛋 柴魚片 | 4.2 | 1.4 | 3.0 | 2.3 | 663 | 115 | 129 |
| 27 | 三 | **U3** | 刈包特餐 | 刈包 | 刈包配料 | 肉片 酸菜 薑 | 關東煮 | 海帶結 油豆腐 杏鮑菇 薑或蒜 | 蔬菜 | 糙米粥 | 糙米 蛋 紅蘿蔔 時蔬 乾香菇 | 4.5 | 1.7 | 2.1 | 2.0 | 584 | 139 | 766 |
| 28 | 四 | A5 | 白米飯 | 米 | 洋芋燒雞 | 生雞丁 馬鈴薯 紅蘿蔔 薑或蒜 | 豆芽肉絲 | 豆芽 肉絲 紅蘿蔔 韭菜 薑或蒜 | 蔬菜 | 仙草甜湯 | 仙草 糖 | 4.3 | 2.0 | 2.7 | 2.5 | 639 | 90 | 98 |
| 29 | 五 | A4 | 白米飯 | 米 | 碎瓜絞肉 | 絞肉 碎瓜 時瓜 紅蘿蔔 薑或蒜 | 紅仁炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 時蔬 薑或蒜 | 蔬菜 | 枸杞蔬湯 | 時蔬 枸杞 大骨 薑 | 4.5 | 1.6 | 2.5 | 2.4 | 626 | 106 | 137 |

**過敏原警語:「本月產品含有蛋類、麩質，不適合其過敏體質者食用」。**

6月份菜單編排說明如下:一、為符合每月第一週的週二吃大雞腿，將R2主菜調整為大雞腿。

二、避免食材重複與符合食材認證，主菜：Q5｢京醬肉絲｣調整為｢家常肉絲｣、R3｢沙茶肉絲｣調整為｢椒拌肉絲｣、R4｢味噌燒雞｣調整為｢豆瓣燒雞｣、S2｢洋蔥豬柳｣調整為｢香滷棒腿｣、S3｢香滷雞翅｣調整為｢肉絲海結｣、T3「茄汁豬柳」調整為「茄汁肉絲」、T5「」調整為「筍丁絞肉」、A5「咖哩雞」調整為「洋芋燒雞」、A4「筍干燒肉」調整為「碎瓜絞肉」；副菜一：R2｢開陽白菜｣調整為｢毛豆蔬香｣；R5｢彩椒豆腐｣調整為｢碎脯豆干｣、S2｢蘿蔔油腐｣調整為｢海結油腐｣、T5｢肉絲海茸｣調整為｢肉絲豆芽｣、U2｢茄汁豆腐｣調整為｢茄汁豆干｣；湯品：R1｢白蘿蔔湯｣調整為｢味噌黃芽湯｣、S3｢花椰濃湯｣調整為｢玉米濃湯｣、T3｢紅豆西米露｣調整為｢檸檬愛玉｣、T5｢木須豆腐湯｣調整為｢菇香豆皮湯｣、U3「炊粉羹湯」調整為「糙米粥」、A4｢枸杞蒡蓮湯｣調整為｢枸杞蔬湯｣。

**106學年國民小學葷食Q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 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Q5 | 白米飯 | 米 | 家常肉絲 | 肉絲 季節豆 紅蘿蔔 薑或蒜 | 豆包時蔬 | 豆包 時蔬 韭菜 薑或蒜 | 蔬菜 | 健康瓜湯 | 時瓜 大骨 枸杞 薑 |

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 | | 全榖雜糧類/份 | 蔬菜類/份 | 豆魚蛋肉類/份 | 油脂堅果種子類/份 | 熱量 | 鈣 | 鈉 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6/1 | 白米飯 | 米8公斤 | 家常肉絲 | 肉絲5.6公斤  季節豆3公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑或蒜10公克 | 豆包時蔬 | 豆包1.2公斤  豆芽5公斤  韭菜0.5公斤  薑或蒜10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑或蒜10公克 | 健康瓜湯 | 時瓜4公斤  薑10公克  枸杞5公克  大骨0.6公斤 | 4 | 2 | 2.4 | 2.5 | 623 | 118 | 69 |

**106學年國民小學葷食R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 |
| R1 | 白米飯 | 米 | 茄汁肉片 | 肉片 番茄 洋蔥 蕃茄醬 | 玉米三色 | 玉米粒 三色丁 蛋 馬鈴薯 蒜或薑 | 蔬菜 | 時蔬 蒜或薑 | 味噌黃芽湯 | 黃豆芽 味噌 柴魚片 |
| R2 | 白米飯 | 米 | 大雞腿 | 骨腿 薑 滷包 | 毛豆蔬香 | 毛豆 時蔬 紅蘿蔔 黑木耳 蒜或薑 | 蔬菜 | 時蔬 蒜或薑 | 蔬菜蛋花湯 | 時蔬 蛋 紅蘿蔔 |
| R3 | 炊粉特餐 | 濕炊粉 | 椒拌肉絲 | 肉絲 季節豆 紅蘿蔔 黑椒粒 | 炊粉配料 | 高麗菜 絞肉 紅蘿蔔 油蔥酥 乾香菇 | 蔬菜 | 時蔬 蒜或薑 | 時瓜湯 | 時瓜 紅蘿蔔 大骨 |
| R4 | 麥片飯 | 米 麥片 | 豆瓣燒雞 | 生雞丁 紅蘿蔔 時蔬 豆瓣醬 薑 | 芹香肉末 | 絞肉 西芹 海根絲 蒜或薑 | 蔬菜 | 時蔬 蒜或薑 | 綠豆湯 | 綠豆 糖 |
| R5 | 白米飯 | 米 | 打拋豬 | 絞肉 九層塔 濕海茸 蒜或薑 | 碎脯豆干 | 豆干 碎脯 紅蘿蔔 蒜或薑 | 蔬菜 | 時蔬 蒜或薑 | 金針湯 | 酸菜 乾金針 大骨 |

R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 | | 全穀雜糧類/份 | 蔬菜/份 | 豆魚蛋肉類/份 | 油脂堅果種子/份 | 熱量 | 鈣  mg | 鈉  mg |
| 6/4 | 白米飯 | 米8公斤 | 茄汁肉片 | 肉片5.6公斤  番茄2公斤  洋蔥3公斤  番茄醬 | 玉米三色 | 蛋0.55公斤  玉米粒2公斤  三色丁2公斤  馬鈴薯2公斤  蒜或薑10公克 | 時  蔬 | 蔬菜7公斤  蒜或薑10公克 | 味噌黃芽湯 | 黃豆芽1.8公斤  味噌10公克  柴魚片1公克 | 4.0 | 1.3 | 1.9 | 2.5 | 568 | 78 | 62 |
| 6/5 | 白米飯 | 米公斤 | 大雞腿 | 骨腿100隻  (150公克/隻)  薑10公克 | 毛豆蔬香 | 毛豆0.5公斤  時蔬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 | 蔬菜蛋花湯 | 時蔬2公斤  蛋0.55公斤  紅蘿蔔0.5公斤 | 4.0 | 1.7 | 2.5 | 2.2 | 609 | 167 | 291 |
| 6/6 | 炊粉特餐 | 濕炊粉16公斤 | 椒拌肉絲 | 肉絲5.6公斤  季節豆2公斤  紅蘿蔔1公斤  黑椒粒 | 炊粉配料 | 絞肉1.2公斤  高麗菜5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  油蔥酥10公克  乾香菇10公克 | 時  蔬 | 蔬菜7公斤  蒜或薑10公克 | 時瓜湯 | 時瓜4公斤  紅蘿蔔1公斤  黑木耳10公克  大骨0.6公斤 | 6.0 | 2.0 | 2.0 | 2.3 | 724 | 89 | 281 |
| 6/7 | 麥片飯 | 米8公斤  麥片0.4公斤 | 豆瓣燒雞 | 生雞丁9公斤  時蔬2公斤  紅蘿蔔1公斤  豆瓣醬1公克  薑10公克 | 芹香肉末 | 絞肉0.7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 | 綠豆湯 | 綠豆2公斤  糖1公斤 | 5.2 | 1.5 | 2.5 | 2.6 | 706 | 164 | 175 |
| 6/8 | 白米飯 | 米8公斤 | 打  拋  豬 | 絞肉5.6公斤  濕海茸3公斤  蒜或薑10公克  九層塔5公克 | 碎脯  豆  干 | 豆干4.2公斤  碎脯1.5公斤  紅蘿蔔1公斤  蒜或薑10公克 | 時  蔬 | 蔬菜7公斤  蒜或薑10公克 | 金針湯 | 乾金針0.1公斤  酸菜1.5公斤  大骨0.7公斤 | 4.0 | 1.4 | 2.3 | 2.8 | 614 | 150 | 650 |

**106學年國民小學葷食S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 |
| S1 | 白米飯 | 米 | 筍干燒肉 | 肉丁 筍干 蒜或薑 | 蛋香瓜粒 | 蛋 時瓜 紅蘿蔔  黑木耳 蒜或薑 | 蔬菜 | 味噌時蔬湯 | 柴魚片 時蔬 味噌 |
| S2 | 紫米飯 | 米 黑糯米 | 香滷棒腿 | 棒腿 薑 滷包 | 海結油腐 | 海帶結 油豆腐 紅蘿蔔 薑或蒜 | 蔬菜 | 番茄蛋花湯 | 時蔬 番茄 蛋 |
| S3 | 西式特餐 | 麵條 | 肉絲海結 | 肉絲 海帶結 蒜或薑 | 茄汁肉醬 | 絞肉 三色豆 洋蔥  馬鈴薯 番茄醬 蒜或薑 | 蔬菜 | 玉米濃湯 | 玉米醬 紅蘿蔔  蛋 玉米粒 |
| S4 | 小米飯 | 米 小米 | 咖哩雞 | 生雞丁 馬鈴薯 洋蔥  紅蘿蔔 咖哩粉 | 豆皮時蔬 | 豆皮 豆芽 蒜或薑  韭菜 | 蔬菜 | 冬瓜銀耳露 | 濕白木耳  冬瓜糖磚 糖 |
| S5 | 白米飯 | 米 | 回鍋肉片 | 肉片 洋蔥 紅蘿蔔  時蔬 蒜或薑 | 時蔬粉絲 | 冬粉 雞蛋 時蔬  黑木耳 蒜或薑 | 蔬菜 | 榨菜湯 | 榨菜絲 豆皮 薑 |

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 | | 蔬菜 | | 湯品 | | 全榖雜糧類/份 | 蔬菜類/份 | 豆魚蛋肉類/份 | 油脂堅果種子類/份 | 熱量 | 鈣  mg | 鈉  mg |
| 6/11 | 白米飯 | 米8公斤 | 筍干燒肉 | 肉丁5.6公斤  筍干3公斤  蒜或薑10公克 | 蛋香瓜粒 | 蛋1.2公斤  時瓜7公斤  紅蘿蔔1公斤  黑木耳10公克  蒜或薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  蒜或薑0.01公斤 | 味噌時蔬湯 | 柴魚片10公克  時蔬3公斤  味噌10公克 | 4.5 | 2.1 | 2.0 | 2.3 | 601 | 182 | 140 |
| 6/12 | 紫米飯 | 米8公斤  黑糯米0.4公斤 | 香滷棒腿 | 棒腿10公斤  薑10公克  滷包 | 海結油腐 | 海帶結3公斤  油豆腐3公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑或蒜10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  蒜或薑10公克 | 番茄蛋花湯 | 時蔬3公斤  番茄1公斤  蛋0.6公斤 | 4.5 | 1.8 | 2.3 | 2.4 | 618 | 133 | 199 |
| 6/13 | 西式特餐 | 麵條13.5公斤 | 肉絲海結 | 肉絲5.6公斤  濕海帶結3公斤  薑或蒜10公克 | 茄汁肉醬 | 絞肉1公斤  三色豆3公斤  洋蔥0.5公斤  馬鈴薯1.5公斤  番茄醬  蒜或薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  蒜或薑10公克 | 玉米濃湯 | 玉米醬2公斤  紅蘿蔔0.5公斤  蛋0.6公斤  玉米粒1公斤 | 4.9 | 1.4 | 2.7 | 2.2 | 653 | 186 | 227 |
| 6/14 | 小米飯 | 米8公斤  小米0.4公斤 | 咖哩雞 | 生雞丁9公斤  馬鈴薯3公斤  洋蔥2.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  咖哩粉 | 豆皮時蔬 | 豆皮0.3公斤  豆芽6公斤  韭菜0.5公斤  蒜或薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  蒜或薑10公克 | 冬瓜銀耳露 | 濕白木耳2公斤  冬瓜糖磚0.5公斤  糖0.5公斤 | 4.7 | 1.8 | 3.0 | 2.0 | 659 | 198 | 150 |
| 6/15 | 白米飯 | 米8公斤 | 回鍋肉片 | 肉片5.6公斤  時蔬4公斤  洋蔥1公斤  紅蘿蔔0.5公斤  蒜或薑10公克 | 時蔬粉絲 | 雞蛋1公斤  冬粉1公斤  時蔬1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 | 榨菜湯 | 乾豆皮0.45公斤  榨菜絲3公斤  薑0.01公斤 | 5.0 | 1.8 | 2.1 | 2.0 | 622 | 192 | 156 |

**106學年國民小學葷食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 | 香菇肉燥 | 絞肉 時瓜 蒜或薑 乾香菇 | 毛豆玉菜 | 毛豆 高麗菜 紅蘿蔔 蒜或薑 | 蔬菜 | 味噌海芽湯 | 海帶芽 味噌 柴魚片 |
| T4 | 拌飯特餐 | 米 糙米 | 香滷腿排 | 腿排 薑 滷包 | 拌飯配料 | 絞肉 洋蔥 三色豆 乾香菇 蒜或薑 | 蔬菜 | 蒡香枸杞湯 | 牛蒡 薏仁 枸杞 大骨 薑 |
| T3 | 白米飯 | 米 | 黑椒肉絲 | 肉絲 洋蔥 紅蘿蔔 蒜或薑 黑胡椒 | 清炒花椰 | 豆包 花椰菜 敏豆 紅蘿蔔 蒜或薑 | 蔬菜 | 檸檬愛玉 | 愛玉 檸檬 糖 |
| T5 | 白米飯 | 米 | 海結燒雞 | 生雞丁 濕海帶結 紅蘿蔔 蒜或薑 | 肉絲豆芽 | 豆芽 肉絲 韭菜 紅蘿蔔蒜或薑 | 蔬菜 | 菇香豆皮湯 | 豆皮 乾香菇 金針菇 紅蘿蔔 柴魚片 |

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 | | 蔬菜 | | 湯品 | | 全榖雜糧類/份 | 蔬菜類/份 | 豆魚蛋肉類/份 | 油脂堅果種子類/份 | 熱量 | 鈣  mg | 鈉  mg |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6/19 | 白米飯 | 米8公斤 | 香菇肉燥 | 絞肉5.6公斤  時瓜4公斤  蒜或薑10公克  乾香菇10公克 | 毛豆玉菜 | 毛豆0.5公斤  高麗菜5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  蒜或薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  蒜或薑10公克 | 味噌海芽湯 | 海帶芽0.1公斤  味噌10公克  柴魚片1公克 | 4 | 1.9 | 2.6 | 2.5 | 635 | 183 | 438 |
| 6/20 | 拌飯特餐 | 米7公斤  糙米2公斤 | 香滷腿排 | 腿排10公斤  薑10公克  滷包公斤 | 拌飯配料 | 絞肉1.5公斤  洋蔥3公斤  三色豆3公斤  乾香菇10公克  蒜或薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  蒜或薑10公克 | 蒡香枸杞湯 | 牛蒡1公斤  薏仁1公斤  枸杞10公克  大骨0.7公斤  薑10公克 | 5 | 1.7 | 2 | 2.5 | 655 | 192 | 186 |
| 6/21 | 白米飯 | 米8公斤 | 黑椒肉絲 | 肉絲5.6公斤  馬鈴薯3公斤  紅蘿蔔1公斤  蒜或薑10公克  黑胡椒10公克 | 清炒花椰 | 豆包1公斤  花椰菜3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  蒜或薑10公克 | 檸檬愛玉 | 愛玉4公斤  檸檬10公克  糖1公斤 | 4 | 1.9 | 2.5 | 2 | 605 | 121 | 156 |
| 6/22 | 白米飯 | 米8公斤 | 海結燒雞 | 生雞丁9公斤  濕海帶結4公斤  紅蘿蔔0.5公斤  蒜或薑10公克 | 肉絲豆芽 | 豆芽5公斤  肉絲0.7公斤  韭菜0.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  蒜或薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  蒜或薑10公克 | 菇香豆皮湯 | 豆皮0.3公斤  乾香菇10公克  紅蘿蔔0.5公斤  金針菇0.5公斤  柴魚片1公克 | 4 | 1.7 | 2.1 | 2.2 | 579 | 426 | 634 |

**106學年國民小學葷食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 | 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 | 雞蛋 三色豆 馬鈴薯 蒜或薑 | 時蔬 | 冬菜時蔬湯 | 冬菜 時蔬 紅蘿蔔 大骨 |
| U2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 蠔油燒雞 | 生雞丁 時蔬 紅蘿蔔 薑或蒜 | 茄汁豆干 | 豆干 洋蔥 番茄 番茄醬 | 時蔬 | 珍菇蛋花湯 | 金針菇 時蔬 蛋 紅蘿蔔 柴魚片 |
| U3 | 刈包特餐 | 刈包 | 刈包配料 | 肉片 酸菜 薑 | 關東煮 | 油豆腐 杏鮑菇 海帶結 | 時蔬 | 糙米粥 | 糙米 時蔬 蛋 乾香菇 紅蘿蔔 |
| A5 | 白米飯 | 米 | 洋芋燒雞 | 生雞丁 馬鈴薯 紅蘿蔔 | 豆芽肉絲 | 肉絲 豆芽 薑或蒜 紅蘿蔔 韭菜 | 時蔬 | 仙草甜湯 | 仙草 糖 |
| A4 | 白米飯 | 米 | 碎瓜絞肉 | 絞肉 時瓜 碎瓜 薑或蒜 | 紅仁炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 時蔬 薑或蒜 | 時蔬 | 枸杞蔬湯 | 時蔬 大骨 枸杞 |

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） 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 |
| 6/25 | 白米飯 | 米8公斤 | 時瓜燒肉 | 肉丁5.6公斤  時瓜4.5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3公斤  馬鈴薯3公斤  蒜或薑10公克 | 時蔬 | 蔬菜7公斤  蒜或薑10公克 | 冬菜時蔬湯 | 冬菜0.01公斤  時蔬4公斤  紅蘿蔔0.5公斤  大骨0.6公斤 | 4.6 | 1.8 | 2.1 | 2.0 | 594 | 92 | 105 |
| 6/26 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米1.4公斤 | 蠔油燒雞 | 生雞丁9公斤  時蔬3公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑10公克 | 茄汁豆干 | 豆干4公斤  洋蔥1公斤  番茄1公斤  番茄醬 | 時蔬 | 蔬菜7公斤  蒜或薑10公克 | 珍菇蛋花湯 | 蛋0.5公斤  金針菇0.6公斤  時蔬2公斤  紅蘿蔔0.5公斤  柴魚片1公克 | 4.2 | 1.4 | 3.0 | 2.3 | 663 | 115 | 129 |
| 6/27 | 刈包特餐 | 刈包6公斤 | 刈包配料 | 肉片5.6公斤  酸菜3公斤  薑10公克 | 關東煮 | 油豆腐3公斤  杏鮑菇0.5公斤  海帶結3公斤 | 時蔬 | 蔬菜7公斤  蒜或薑10公克 | 糙米粥 | 糙米4公斤  時蔬1公斤  蛋0.6公斤  乾香菇10公克  紅蘿蔔1公斤 | 4.5 | 1.7 | 2.1 | 2.0 | 584 | 139 | 766 |
| 6/28 | 白米飯 | 米8公斤 | 洋芋燒雞 | 生雞丁9公斤  馬鈴薯3公斤  紅蘿蔔1公斤  薑或蒜10公克 | 豆芽肉絲 | 肉絲0.7公斤  豆芽5公斤  韭菜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 | 仙草甜湯 | 仙草4公斤  糖1公斤 | 4.3 | 2.0 | 2.7 | 2.5 | 639 | 90 | 98 |
| 6/29 | 白米飯 | 米8公斤 | 碎瓜絞肉 | 絞肉5.6公斤  時瓜4公斤  碎瓜1公斤  蒜或薑10公克 | 紅仁炒蛋 | 蛋1.8公斤  紅蘿蔔3公斤  時蔬3公斤  薑或蒜10公克 | 時蔬 | 蔬菜7公斤  蒜或薑10公克 | 枸杞蔬湯 | 時蔬3公斤  大骨0.6公斤  枸杞0.01公斤 | 4.5 | 1.6 | 2.5 | 2.4 | 626 | 106 | 137 |