**107學年度上學期國民中學8-9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 | 豆魚肉蛋 | 油脂堅果種子 | 熱量 | 鈣 | 鈉 | 附餐 |
| 30 | 四 | B4 | 白米飯 | 米 | 瓜仔雞 | 生雞丁 條瓜 紅蘿蔔薑 薑或蒜 | 絞肉時蔬 | 時蔬 絞肉 韭菜 黑木耳 薑或蒜 | 筍干油腐 | 油豆腐 筍干 薑或蒜 | 蔬菜 | 黑糖銀耳露 | 濕白木耳 黑糖 糖 | 6.5 | 2.1 | 2.4 | 2.5 | 800 | 213 | 750 |  |
| 31 | 五 | B5 | 白米飯 | 米 | 蔥爆肉絲 | 肉絲 洋蔥 紅蘿蔔 蔥 | 蛋香花椰 | 蛋 花椰菜 季節豆 紅蘿蔔 薑或蒜 | 滷味雙拼 | 豆干 濕海帶結 白芝麻 薑或蒜 | 蔬菜 | 時蔬菇湯 | 時蔬 鮮菇 大骨 | 5.5 | 2 | 2.5 | 2.5 | 735 | 322 | 280 |  |
| 3 | 一 | C1 | 白米飯 | 米 | 彩椒肉片 | 肉片 洋蔥 彩椒 青椒 薑或蒜 | 海根香芹 | 海帶根 芹菜 紅蘿蔔 薑或蒜 | 家常肉絲 | 肉絲 時蔬 紅蘿蔔 薑或蒜 | 蔬菜 | 四神湯 | 四神 大骨 枸杞 | 5.5 | 2 | 2.5 | 2.7 | 744 | 274 | 319 |  |
| 4 | 二 | C2 | 芝麻飯 | 米 黑芝麻 | 大雞腿 | 骨腿 薑 | 咖哩豆腐 | 豆腐 地瓜 紅蘿蔔 薑或蒜 | 木須蛋香 | 蛋 紅蘿蔔 黑木耳 時蔬 洋蔥 | 蔬菜 | 時瓜大骨湯 | 時瓜 大骨 紅蘿蔔薑 | 5.5 | 2.3 | 2.5 | 2.6 | 747 | 298 | 311 |  |
| 5 | 三 | C3 | 西式特餐 | 濕麵條 | 魚排 | 魚排 | 黑椒肉醬 | 絞肉 洋蔥 三色豆 薑或蒜 | 小餐包 | 小餐包 | 蔬菜 | 羅宋湯 | 番茄 南瓜 紅蘿蔔 大骨 | 6 | 2.2 | 2.5 | 2.5 | 775 | 236 | 316 |  |
| 6 | 四 | C4 | 白米飯 | 米 | 豆瓣雞丁 | 生雞丁 紅蘿蔔 海帶結 豆瓣醬 | 雙色花椰 | 青花菜 白花菜 季節豆 紅蘿蔔 薑或蒜 | 瓜粒肉末 | 時瓜 絞肉 黑木耳 薑或蒜 | 蔬菜 | 山粉圓湯 | 冬瓜茶磚 山粉圓 糖 | 5.5 | 2.2 | 2.1 | 2.5 | 750 | 265 | 304 |  |
| 7 | 五 | C5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 碎瓜絞肉 | 絞肉 碎瓜 時瓜 薑或蒜 | 番茄炒蛋 | 蛋 番茄 洋蔥 時蔬 | 時蔬油腐 | 油豆腐 時蔬 乾香菇 薑或蒜 | 蔬菜 | 珍菇紫菜湯 | 紫菜 金針菇 味噌 | 5.7 | 2.4 | 2.5 | 2.5 | 759 | 251 | 326 |  |
| 10 | 一 | D1 | 白米飯 | 米 | 咖哩肉片 | 肉片 馬鈴薯 洋蔥 紅蘿蔔 咖哩黺 | 沙茶海茸 | 肉絲 海茸 薑或蒜 沙茶醬 | 螞蟻上樹 | 絞肉 冬粉 時蔬 黑木耳 紅蘿蔔 薑或蒜 | 蔬菜 | 榨菜豆皮湯 | 榨菜 豆皮 | 5.7 | 2.1 | 2.5 | 2.6 | 756 | 273 | 331 |  |
| 11 | 二 | D2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷棒腿 | 棒棒腿 薑或蒜 滷包 | 肉絲時瓜 | 肉絲 時瓜 紅蘿蔔 薑或蒜 | 咕咾豆腐 | 豆腐 青椒 紅蘿蔔 洋蔥 番茄醬 薑或蒜 | 蔬菜 | 牛蒡薏仁湯 | 牛蒡 薏仁 大骨 枸杞 | 5.5 | 2.2 | 2.5 | 2.7 | 749 | 269 | 318 |  |
| 12 | 三 | D3 | 炊粉特餐 | 炊粉 | 魚條 | 魚條 | 炊粉配料 | 絞肉 高麗菜 紅蘿蔔 乾香菇 油蔥酥 薑或蒜 | 紅仁炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 時蔬 洋蔥 薑或蒜 | 蔬菜 | 大滷湯 | 筍絲 時蔬 凍豆腐 紅蘿蔔 黑木耳 | 5.5 | 2.1 | 2.5 | 3 | 760 | 287 | 346 |  |
| 13 | 四 | D4 | 白米飯 | 米 | 筍干燒肉 | 肉丁 筍干 薑或蒜 | 毛豆三色 | 毛豆 玉米粒 紅蘿蔔 乾香菇薑或蒜 | 韭香豆包 | 豆包 韭菜 豆芽菜 黑木耳 薑或蒜 | 蔬菜 | 仙草湯 | 仙草 糖 | 5.8 | 2.1 | 2.5 | 2.6 | 763 | 292 | 303 |  |
| 14 | 五 | D5 | 麥片飯 | 米 麥片 | 三杯雞 | 生雞丁 洋蔥 紅蘿蔔 九層塔 薑或蒜 | 蛋香花椰 | 蛋 花椰菜 季節豆 紅蘿蔔 薑或蒜 | 碎脯干丁 | 豆干 碎脯 薑或蒜 | 蔬菜 | 柴魚紫菜湯 | 柴魚片 乾紫菜 時蔬 薑  | 5.5 | 2 | 2.5 | 2.7 | 744 | 247 | 318 |  |
| 17 | 一 | E1 | 白米飯 | 米 | 海結肉丁 | 肉丁 海帶結 薑或蒜 | 雙絲炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 韭菜 時蔬 薑或蒜 | 香燒時瓜 | 毛豆 時瓜 乾香菇 薑或蒜 | 蔬菜 | 木須豆皮湯 | 黑木耳 豆皮 時蔬 薑 | 5.5 | 2.3 | 2.3 | 2.6 | 732 | 154 | 217 |  |
| 18 | 二 | E2 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 香滷腿排 | 腿排 薑 滷包 | 鮮拌豆腐 | 絞肉 豆腐 洋蔥 紅蘿蔔 黑木耳  | 金珠翠玉 | 蛋 玉米粒 紅蘿蔔 馬鈴薯 洋蔥 | 蔬菜 | 珍菇番茄湯 | 番茄 金針菇 薑 | 6.1 | 2 | 2.5 | 2.5 | 777 | 171 | 912 |  |
| 19 | 三 | E3 | 丼飯特餐 | 米 糙米 | 魚排 | 魚排 | 丼飯配料 | 絞肉 三色豆 洋蔥 紅蘿蔔 海苔粉 | 鐵板油腐 | 油豆腐 筍片 紅蘿蔔 黑木耳 青椒 薑或蒜 | 蔬菜 | 酸菜金針湯 | 酸菜 乾金針 大骨 薑 | 6 | 1.9 | 2.6 | 2.5 | 775 | 180 | 160 |  |
| 20 | 四 | E4 | 白米飯 | 米 | 筍干肉片 | 肉片 筍干 薑或蒜 | 玉菜肉絲 | 肉絲 高麗菜 紅蘿蔔 乾香菇 | 塔香根絲 | 九層塔 海根絲 薑或蒜 | 蔬菜 | 綠豆地瓜湯 | 綠豆 地瓜 糖 | 6 | 2 | 2.5 | 2.5 | 770 | 162 | 188 |  |
| 21 | 五 | E5 | 白米飯 | 米 | 咕咾雞 | 生雞丁 洋蔥 番茄 銀杏 番茄醬 | 肉絲花椰 | 肉絲 花椰菜 季節豆 紅蘿蔔 薑或蒜 | 雪菜豆干 | 豆干 雪裡紅 薑或蒜 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 紅蘿蔔 大骨 | 5.6 | 2.3 | 2.5 | 2.6 | 754 | 183 | 208 |  |
| 25 | 二 | F2 | 小米飯 | 米 小米 | 咖哩雞 | 生雞丁 馬鈴薯 洋蔥 紅蘿蔔 咖哩粉 | 樹子時瓜 | 肉絲 時瓜 紅蘿蔔 薑或蒜 樹子 | 豆包混炒 | 豆包 豆芽 韭菜 薑或蒜 | 蔬菜 | 味噌海芽湯 | 海芽 柴魚片 味噌 | 5.9 | 2.2 | 2.5 | 2.5 | 768 | 180 | 201 |  |
| 26 | 三 | F3 | 拌麵特餐 | 麵條 | 季豆肉絲 | 肉絲 季節豆 黑椒粒 | 拌麵配料 | 絞肉 高麗菜 紅蘿蔔 乾香菇  | 芹香豆干 | 豆干 芹菜 紅蘿蔔 薑或蒜 | 蔬菜 | 三絲羹湯 | 蛋 筍絲 金針菇 黑木耳 紅蘿蔔 | 5.3 | 1.8 | 2.5 | 2.7 | 725 | 179 | 221 |  |
| 27 | 四 | F4 | 芝麻飯 | 米 黑芝麻 | 洋芋燒雞 | 生雞丁 洋芋 紅蘿蔔 薑或蒜 | 豆皮時瓜 | 時瓜 豆皮 紅蘿蔔 薑或蒜 | 肉絲金菇 | 肉絲 金針菇 時蔬 黑木耳 薑 | 蔬菜 | 銀耳枸杞湯 | 濕白木耳 枸杞 糖 | 5.5 | 2.2 | 2.5 | 2.5 | 789 | 172 | 213 |  |
| 28 | 五 | F5 | 白米飯 | 米 | 泡菜肉片 | 肉片 高麗菜 泡菜 薑或蒜 | 三色炒蛋 | 蛋 三色豆 洋蔥 薑或蒜 | 時蔬冬粉 | 絞肉 冬粉 時蔬 黑木耳 薑或蒜 | 蔬菜 | 番茄豆皮湯 | 番茄 時蔬 豆皮 | 6 | 1.8 | 2.5 | 2.7 | 774 | 154 | 162 |  |

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

說明:8-9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C2主菜調整為｢大雞腿｣。

二、避免食材重複與符合食材認證，調整如下：主菜-F3｢醬燒肉排｣調整為｢季豆肉絲｣；副菜一-B4｢絞肉玉菜｣調整為｢絞肉時蔬｣、C1｢咖哩油腐｣調整為｢海根香芹｣、C2｢海根香芹｣調整為｢咖哩豆腐｣、D2｢紅白雙絲｣調整為｢肉絲時瓜｣、E2｢沙茶玉菜｣調整為｢鮮拌豆腐｣、E4｢鮮拌豆腐｣調整為｢肉絲玉菜｣、F2｢樹子豆薯｣調整為｢樹子時瓜｣；副菜二-C5｢時蔬豆腐｣調整為｢時蔬油腐｣、D2｢咕咾凍腐｣調整為｢咕老豆腐｣、D5｢酸菜絞肉｣調整為｢碎脯干丁｣、F5｢沙茶寬粉｣調整為｢時蔬冬粉｣；湯品-B4｢綠豆湯｣調整為｢黑糖銀耳露｣、D1｢蘿蔔油腐湯｣調整為｢榨菜豆皮湯｣、E3｢時蔬雞湯｣調整為｢酸菜金針湯｣、F4｢番茄肉絲湯｣調整為｢番茄豆皮湯｣。

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：C3｢魚排｣調整為｢冬瓜燒肉｣、D3｢魚條｣調整為｢帶結燒雞｣、E3｢魚排｣調整為｢金瓜燒雞｣（食材明細參閱國小菜單）。

**107學年國民中學葷食B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 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| B4 | 白米飯 | 米 | 瓜仔雞 | 生雞丁 條瓜 紅蘿蔔薑 薑或蒜 | 絞肉時蔬 | 時蔬 絞肉 韭菜 黑木耳 薑或蒜 | 筍干油腐 | 油豆腐 筍干 薑或蒜 | 時蔬 | 黑糖銀耳露 | 濕白木耳 黑糖 糖 |
| B5 | 白米飯 | 米 | 蔥爆肉絲 | 肉絲 洋蔥 紅蘿蔔 蔥 | 蛋香花椰 | 蛋 花椰菜 季節豆 紅蘿蔔 薑或蒜 | 滷味雙拼 | 豆干 濕海帶結 白芝麻 薑或蒜 | 時蔬 | 時蔬菇湯 | 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 | 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 |
| B1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| B2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| B3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| B4 | 白米飯 | 米10公斤 | 瓜仔雞 | 生雞丁9公斤條瓜1公斤時瓜3公斤紅蘿蔔0.5公斤薑或蒜10公克 | 絞肉時蔬 | 絞肉0.9公斤時蔬4.5公斤韭菜0.5公斤黑木耳10公克薑或蒜10公克 | 筍干油腐 | 筍干4公斤油豆腐1.8公斤薑或蒜10公克 | 時蔬 | 蔬菜7公斤蒜或薑10公克 | 黑糖銀耳露 | 乾白木耳20公克黑糖0.5公斤糖0.5公斤 | 6 | 2.3 | 2.7 | 2.7 | 748 | 208 | 130 |
| B5 | 白米飯 | 米 10公斤 | 蔥爆肉絲 | 肉絲5.6公斤洋蔥3公斤紅蘿蔔1公斤蔥0.1公斤 | 蛋香花椰 | 蛋1.8公斤花椰菜3公斤季節豆2公斤紅蘿蔔0.5公斤薑或蒜10公克 | 滷味雙拼 | 豆干3公斤濕海帶結3公斤白芝麻10公克薑或蒜10公克 | 時蔬 | 蔬菜7公斤蒜或薑10公克 | 時蔬菇湯 | 時蔬3公斤鮮菇0.5公斤大骨0.5公斤 | 5 | 2.6 | 2.6 | 2.8 | 684 | 367 | 223 |

**107學年國民中學葷食C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 |
| **C1** | 白米飯 | 米 | 彩椒肉片 | 肉片 洋蔥 彩椒 青椒 薑或蒜 | 海根香芹 | 海帶根 芹菜 紅蘿蔔 薑或蒜 | 家常肉絲 | 肉絲 時蔬 紅蘿蔔 薑或蒜 | 時蔬 | 四神湯 | 四神 大骨 枸杞 |
| **C2** | 芝麻飯 | 米 黑芝麻 | 大雞腿 | 骨腿 薑 | 咖哩豆腐 | 豆腐 地瓜 紅蘿蔔 薑或蒜 | 木須蛋香 | 蛋 紅蘿蔔 黑木耳 時蔬 洋蔥 | 時蔬 | 時瓜大骨湯 | 時瓜 大骨 紅蘿蔔薑 |
| **C3** | 西式特餐 | 濕麵條 | 魚排 | 魚排 | 黑椒肉醬 | 絞肉 洋蔥 三色豆 薑或蒜 | 小餐包 | 小餐包 | 時蔬 | 羅宋湯 | 番茄 南瓜 紅蘿蔔 大骨 |
| **C4** | 白米飯 | 米 | 豆瓣雞丁 | 生雞丁 紅蘿蔔 海帶結 豆瓣醬 | 雙色花椰 | 青花菜 白花菜 季節豆 紅蘿蔔 薑或蒜 | 瓜粒肉末 | 時瓜 絞肉 黑木耳 薑或蒜 | 時蔬 | 山粉圓湯 | 冬瓜茶磚 山粉圓 糖 |
| **C5** | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 碎瓜絞肉 | 絞肉 碎瓜 時瓜 薑或蒜 | 番茄炒蛋 | 蛋 番茄 洋蔥 時蔬 | 時蔬油腐 | 油豆腐 時蔬 乾香菇 薑或蒜 | 時蔬 | 珍菇紫菜湯 | 紫菜 金針菇 味噌 |

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；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 |
| **C1** | 白米飯 | 米10公斤 | 彩椒肉片 | 肉片5.6公斤彩椒0.5公斤洋蔥1.5公斤青椒0.5公斤薑或蒜10公克 | 海根香芹 | 乾海根2.8公斤紅蘿蔔0.5公斤芹菜0.5公斤蒜或薑10公克 | 家常肉絲 | 肉絲1公斤時蔬5.5公斤紅蘿蔔0.5公斤蒜或薑10公克 | 時蔬 | 蔬菜7公斤蒜或薑10公克 | 四神湯 | 四神1公斤大骨0.5公斤枸杞10公克 | 5.5 | 1.8 | 2.8 | 2.9 | 730 | 290 | 176 |
| **C2** | 芝麻飯 | 米10公斤黑芝麻10公克 | 大雞腿 | 骨腿100隻(150克/隻)薑10公克 | 咖哩豆腐 | 豆腐3.6公斤地瓜3公斤紅蘿蔔0.5公斤薑或蒜10公克 | 木須蛋香 | 蛋2.4公斤紅蘿蔔2.5公斤時蔬2.5公斤黑木耳20公克洋蔥1公斤 | 時蔬 | 蔬菜7公斤蒜或薑10公克 | 時瓜大骨湯 | 時瓜4公斤紅蘿蔔0.5公斤大骨0.5公斤 | 5 | 2.2 | 2.7 | 2.7 | 687 | 208 | 280 |
| **C3** | 西式特餐 | 濕麵條15公斤 | 魚排 | 魚排6.5公斤 | 黑椒肉醬 | 絞肉1.5公斤洋蔥1公斤三色豆2.5公斤薑或蒜10公克 | 小餐包 | 小餐包3公斤 | 時蔬 | 蔬菜7公斤蒜或薑10公克 | 羅宋湯 | 番茄1公斤南瓜3公斤紅蘿蔔0.5公斤大骨0.5公斤 | 5.1 | 2 | 2.4 | 3 | 677 | 238 | 741 |
| **C4** | 白米飯 | 米10公斤 | 豆瓣雞丁 | 生雞丁9公斤海帶結3公斤紅蘿蔔1公斤豆瓣醬 | 雙色花椰 | 白花菜2公斤青花菜2公斤季節豆2公斤紅蘿蔔0.5公斤薑或蒜10公克 | 瓜粒肉末 | 絞肉1公斤時瓜6.5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 | 山粉圓湯 | 冬瓜茶磚1公斤山粉圓0.5公斤糖1公斤 | 5 | 2.3 | 2.5 | 2.6 | 660 | 221 | 112 |
| **C5** | 燕麥飯 | 米10公斤燕麥0.4公斤 | 碎瓜絞肉 | 絞肉5.6公斤時瓜3公斤碎瓜1公斤蒜或薑10公克 | 番茄炒蛋 | 蛋3.6公斤時蔬2公斤番茄1公斤洋蔥1公斤薑或蒜10公克 | 時蔬油腐 | 油豆腐3.6公斤時蔬2公斤乾香菇10公克蒜或薑10公克 | 時蔬 | 蔬菜7公斤蒜或薑10公克 | 珍菇紫菜湯 | 紫菜0.03公斤金針菇0.5公斤味噌10公克 | 5.2 | 1.7 | 3 | 2.5 | 706 | 287 | 460 |

**107學年國民中學葷食D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 |
| D1 | 白米飯 | 米 | 咖哩肉片 | 肉片 馬鈴薯 洋蔥 紅蘿蔔 咖哩黺 | 沙茶海茸 | 肉絲 海茸 薑或蒜 沙茶醬 | 螞蟻上樹 | 絞肉 冬粉 時蔬 紅蘿蔔 黑木耳 薑或蒜 | 蔬菜 | 榨菜豆皮湯 | 榨菜 豆皮 |
| D2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷棒腿 | 棒棒腿 薑或蒜 滷包 | 肉絲時瓜 | 肉絲 時瓜 紅蘿蔔 薑或蒜 | 咕咾豆腐 | 豆腐 青椒 紅蘿蔔 洋蔥 番茄醬 薑或蒜 | 蔬菜 | 牛蒡薏仁湯 | 牛蒡 薏仁 大骨 枸杞 |
| D3 | 炊粉特餐 | 炊粉 | 魚條 | 魚條 | 炊粉配料 | 絞肉 高麗菜 紅蘿蔔 乾香菇 薑或蒜 | 紅仁炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 時蔬 洋蔥 薑或蒜 | 蔬菜 | 大滷湯 | 筍絲 時蔬 凍豆腐 紅蘿蔔 黑木耳 |
| D4 | 白米飯 | 米 | 筍干燒肉 | 肉丁 筍干 薑或蒜 | 毛豆三色 | 毛豆 玉米粒 紅蘿蔔 乾香菇 薑或蒜 | 韭香豆包 | 豆包 韭菜 豆芽菜 黑木耳 薑或蒜 | 蔬菜 | 仙草湯 | 仙草 糖 |
| D5 | 麥片飯 | 米 麥片 | 三杯雞 | 生雞丁 洋蔥 紅蘿蔔 九層塔 薑或蒜 | 蛋香花椰 | 蛋 花椰菜 季節豆 紅蘿蔔 薑或蒜 | 碎脯干丁 | 豆干 碎脯 薑或蒜 | 蔬菜 | 柴魚紫菜湯 | 柴魚片 乾紫菜 時蔬 薑 |

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；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 |
| D1 | 白米飯 | 米10公斤 | 咖哩肉片 | 肉片5.6公斤馬鈴薯3公斤洋蔥1公斤紅蘿蔔1公斤咖哩粉 | 沙茶海茸 | 肉絲1公斤乾海茸1.28公斤蒜或薑10公克沙茶醬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1公斤木耳絲10公克蒜或薑10公克 | 時蔬 | 蔬菜7公斤蒜或薑10公克 | 榨菜豆皮湯 | 榨菜1.8公斤豆皮0.3公斤薑10公克 | 6.1 | 1.7 | 2.9 | 2.9 | 760 | 206 | 192 |
| D2 | 糙米飯 | 米10公斤糙米0.4公斤 | 香滷棒腿 | 棒棒腿10公斤蒜或薑10公克滷包 | 肉絲時瓜 | 肉絲1公斤時瓜6公斤紅蘿蔔1公斤蒜或薑10公克 | 咕咾豆腐 | 豆腐3.6公斤青椒0.5公斤紅蘿蔔0.5公斤洋蔥2公斤蒜或薑10公克番茄醬 | 時蔬 | 蔬菜7公斤蒜或薑10公克 | 牛蒡薏仁湯 | 牛蒡1公斤薏仁1.2公斤大骨0.5公斤枸杞10公克 | 5.5 | 1.7 | 3.5 | 2.6 | 737 | 186 | 213 |
| D3 | 炊粉特餐 | 炊粉15公斤 | 魚條 | 魚條6.5公斤 | 炊粉配料 | 高麗菜3公斤絞肉1.5公斤紅蘿蔔0.5公斤乾香菇10公克蒜或薑10公克油蔥酥0.01公斤 | 紅仁炒蛋 | 蛋2.4公斤紅蘿蔔2.5公斤時蔬2.5公斤洋蔥1公斤蒜或薑10公克 | 時蔬 | 蔬菜7公斤蒜或薑10公克 | 大滷湯 | 筍絲1公斤時蔬1公斤凍豆腐1.6公斤紅蘿蔔0.5公斤木耳絲10公克 | 5 | 1.7 | 2.8 | 3.2 | 691 | 331 | 202 |
| D4 | 白米飯 | 米10公斤 | 筍干燒肉 | 肉丁5.6公斤筍干4公斤蒜或薑10公克 | 毛豆三色 | 毛豆0.5公斤玉米粒3公斤紅蘿蔔1公斤乾香菇10公克蒜或薑10公克 | 韭香豆包 | 豆包1.2公斤韭菜0.5公斤豆芽菜4.5公斤木耳絲10公克蒜或薑10公克 | 時蔬 | 蔬菜7公斤蒜或薑10公克 | 仙草湯 | 仙草6公斤糖1公斤 | 5.4 | 1.8 | 0.21 | 2.7 | 556 | 208 | 147 |
| D5 | 麥片飯 | 麥片0.4公斤米10公斤 | 三杯雞 | 生雞丁9公斤洋蔥2公斤紅蘿蔔2公斤九層塔0.2公斤薑或蒜10公克 | 蛋香花椰 | 蛋1.2公斤花椰菜3公斤季節豆2公斤紅蘿蔔1公斤蒜或薑10公克 | 碎脯干丁 | 碎脯1公斤豆干4.2公斤蒜或薑10公克 | 時蔬 | 蔬菜7公斤蒜或薑10公克 | 柴魚紫菜湯 | 乾紫菜3公克時蔬3公斤薑0.01公斤柴魚片1公克 | 5 | 1.8 | 3 | 2.8 | 686 | 172 | 767 |

**107學年國民中學葷食E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 |
| E1 | 白米飯 | 米 | 海結肉丁 | 肉丁 海帶結 薑或蒜 | 雙絲炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 韭菜 時蔬 薑或蒜 | 香燒時瓜 | 毛豆 時瓜 乾香菇 薑或蒜 | 蔬菜 | 木須豆皮湯 | 黑木耳 豆皮 時蔬 薑 |
| E2 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 香滷腿排 | 腿排 薑 滷包 | 鮮拌豆腐 | 絞肉 豆腐 時瓜 洋蔥 紅蘿蔔 黑木耳 | 金珠翠玉 | 蛋 玉米粒 紅蘿蔔 馬鈴薯 洋蔥 | 蔬菜 | 珍菇番茄湯 | 番茄 金針菇 薑 |
| E3 | 丼飯特餐 | 米 糙米 | 魚排 | 魚排 | 丼飯配料 | 絞肉 三色豆 洋蔥 紅蘿蔔 海苔粉 | 鐵板油腐 | 油豆腐 筍片 紅蘿蔔 黑木耳 青椒 薑或蒜 | 蔬菜 | 酸菜金針湯 | 酸菜 乾金針 大骨 薑 |
| E4 | 白米飯 | 米 | 筍干肉片 | 肉片 筍干 薑或蒜 | 玉菜肉絲 | 肉絲 高麗菜 紅蘿蔔 乾香菇 | 塔香根絲 | 九層塔 乾海根絲 薑或蒜 | 蔬菜 | 綠豆地瓜湯 | 綠豆 地瓜 糖 |
| E5 | 白米飯 | 米 | 咕咾雞 | 生雞丁 洋蔥 番茄 銀杏 番茄醬 | 肉絲花椰 | 肉絲 花椰菜 季節豆 紅蘿蔔 薑或蒜 | 雪菜豆干 | 豆干 雪裡紅 薑或蒜 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 紅蘿蔔 大骨 |

E1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 |
| E1 | 白米飯 | 米10公斤 | 海結肉丁 | 肉丁5.6公斤海帶結3公斤紅蘿蔔0.5公斤薑10公克 | 雙絲炒蛋 | 蛋2.4公斤紅蘿蔔2.5公斤時蔬2.5公斤韭菜0.5公斤蒜或薑10公克 | 香燒時瓜 | 毛豆0.5公斤時瓜6公斤乾香菇0.01公斤蒜或薑0.01公斤 | 蔬菜 | 時蔬 7公斤薑10公克 | 木須豆皮湯 | 木耳絲0.01公斤豆皮0.3公斤時蔬2公斤薑0.01公斤 | 5 | 2 | 2.7 | 2 | 673 | 166 | 244 |
| E2 | 燕麥飯 | 燕麥0.4公斤米10公斤 | 香滷腿排 | 腿排12公斤薑0.01公斤滷包 | 鮮拌豆腐 | 絞肉1公斤豆腐4.2公斤洋蔥0.5公斤紅蘿蔔0.5公斤黑木耳10公克 | 金珠翠玉 | 蛋1.8公斤玉米粒2.5公斤紅蘿蔔0.5公斤馬鈴薯2.5公斤洋蔥1公斤 | 蔬菜 | 時蔬 7公斤薑10公克 | 珍菇番茄湯 | 蕃茄1.5公斤金針菇1.5公斤薑0.01公斤 | 5.4 | 2 | 3.6 | 2 | 797 | 129 | 237 |
| E3 | 丼飯特餐 | 糙米2公斤米10公斤 | 魚排 | 魚排6.5公斤 | 丼飯配料 | 絞肉1公斤三色豆3公斤洋蔥2公斤海苔粉3公克醬油蒜或薑10公克 | 鐵板油腐 | 油豆腐3.6公斤筍片1.8公斤紅蘿蔔0.5公斤青椒0.5公斤黑木耳10公克蒜或薑10公克 | 蔬菜 | 時蔬 7公斤薑10公克 | 酸菜金針湯 | 酸菜3公斤乾金針10公克大骨0.5公斤薑10公克 | 6 | 1.5 | 3.5 | 2.5 | 777 | 382 | 407 |
| E4 | 白米飯 | 米10公斤 | 筍干肉片 | 肉片5.6公斤筍干 3.5公斤薑10公克 | 玉菜肉絲 | 肉絲1公斤高麗菜7公斤紅蘿蔔0.5公斤乾香菇10公克薑或蒜10公克 | 塔香根絲 | 乾海根絲2.8公斤九層塔0.15公斤蒜或薑10公克 | 蔬菜 | 時蔬 7公斤薑10公克 | 綠豆地瓜湯 | 綠豆1.2公斤糖1公斤地瓜2公斤 | 6.4 | 2.1 | 2.6 | 1.5 | 759 | 194 | 130 |
| E5 | 白米飯 | 米10公斤 | 咕咾雞 | 生雞丁9公斤甜椒0.5公斤銀杏0.5公斤番茄0.5公斤番茄醬10公克 | 肉絲花椰 | 肉絲1公斤青花菜3公斤季節豆3公斤紅蘿蔔0.5公斤蒜或薑10公克 | 雪菜豆干 | 豆干2.5公斤雪裡紅3公斤蒜或薑10公克 | 蔬菜 | 時蔬7公斤薑10公克 | 時瓜湯 | 時瓜3公斤大骨0.5公斤紅蘿蔔0.5公斤 | 5 | 2.4 | 3.9 | 1.5 | 688 | 297 | 164 |

**107學年國民中學葷食F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 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| F2 | 小米飯 | 米 小米 | 咖哩雞 | 生雞丁 馬鈴薯 洋蔥 紅蘿蔔 咖哩粉 | 樹子時瓜 | 肉絲 時瓜 紅蘿蔔 薑或蒜 樹子 | 豆包混炒 | 豆包 豆芽 韭菜 薑或蒜 | 蔬菜 | 味噌海芽湯 | 海芽 柴魚片 味噌 |
| F3 | 拌麵特餐 | 麵條 | 季豆肉絲 | 肉絲 季節豆 黑椒粒 | 拌麵配料 | 絞肉 高麗菜 紅蘿蔔 乾香菇 | 芹香豆干 | 豆干 芹菜 紅蘿蔔 薑或蒜 | 蔬菜 | 三絲羹湯 | 蛋 筍絲 黑木耳 金針菇 紅蘿蔔 |
| F4 | 芝麻飯 | 米 黑芝麻 | 洋芋燒雞 | 生雞丁 洋芋 紅蘿蔔 薑或蒜 | 豆皮時瓜 | 時瓜 豆皮 紅蘿蔔 薑或蒜 | 肉絲金菇 | 肉絲 金針菇 時蔬 黑木耳 薑 | 蔬菜 | 銀耳枸杞湯 | 濕白木耳 枸杞 糖 |
| F5 | 白米飯 | 米 | 泡菜肉片 | 肉片 高麗菜 泡菜 薑或蒜 | 三色炒蛋 | 蛋 三色豆 洋蔥 薑或蒜 | 時蔬冬粉 | 絞肉 冬粉 時蔬 黑木耳 薑或蒜 | 蔬菜 | 蕃茄豆皮湯 | 蕃茄 時蔬 豆皮 |

 F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 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| F2 | 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2公斤洋蔥2公斤紅蘿蔔1公斤咖哩粉 | 樹子時瓜 | 肉絲1公斤時瓜5公斤紅蘿蔔1公斤蒜或薑0.01公斤樹子0.01公斤 | 豆包混炒 | 豆包1.2公斤豆芽4.5公斤韭菜0.5公斤蒜或薑0.01公斤 | 時蔬 | 蔬菜7公斤蒜或薑10公克 | 味噌海芽湯 | 乾海芽0.1公斤柴魚片0.01公斤味噌0.3公斤 | 5.4 | 2.0 | 2.9 | 2.6 | 734 | 123 | 700 |
| F3 | 拌麵特餐 | 麵條18公斤 | 季豆肉絲 | 肉絲5.6公斤季節豆3公斤黑椒粒1公克 | 拌麵配料 | 絞肉1公斤高麗菜3公斤紅蘿蔔0.5公斤乾香菇0.01公斤 | 芹香豆干 | 豆干4.5公斤芹菜0.5公斤紅蘿蔔0.5公斤蒜或薑0.01公斤 | 時蔬 | 蔬菜7公斤蒜或薑10公克 | 三絲羹湯 | 蛋0.6公斤筍絲1.2公斤黑木耳0.01公斤金針菇0.3公斤紅蘿蔔0.5公斤 | 6.0 | 1.7 | 2.6 | 3.0 | 767 | 1236 | 586 |
| F4 | 芝麻飯 | 米10公斤黑芝麻0.01公斤 | 洋芋燒雞 | 生雞丁9公斤洋芋3公斤紅蘿蔔1公斤蒜或薑0.01公斤 | 豆皮時瓜 | 時瓜6.5公斤豆皮0.3公斤乾香菇0.5公斤蒜或薑0.01公斤 | 肉絲金菇 | 肉絲1公斤時蔬4公斤金針菇0.5公斤黑木耳0.01公斤蒜或薑0.01公斤 | 時蔬 | 蔬菜7公斤蒜或薑10公克 | 銀耳枸杞湯 | 濕白木耳1公斤枸杞0.05公斤糖1公斤 | 5.3 | 2.0 | 2.7 | 2.8 | 723 | 120 | 121 |
| F5 | 白米飯 | 米10公斤 | 泡菜肉片 | 肉片5.6公斤高麗菜3.5公斤泡菜2公斤蒜或薑0.01公斤 | 三色豆炒蛋 | 三色豆4公斤蛋2.4公斤洋蔥2公斤蒜或薑0.01公斤 | 時蔬冬粉 | 絞肉1公斤冬粉1公斤時蔬1公斤紅蘿蔔0.5公斤蒜或薑0.01公斤 | 時蔬 | 蔬菜7公斤蒜或薑10公克 | 蕃茄豆皮湯 | 蕃茄1公斤時蔬2公斤豆皮0.3公斤 | 5.8 | 2.4 | 2.8 | 2.9 | 779 | 165 | 176 |

**107學年度上學期國民小學8-9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 | 豆魚肉蛋 | 油脂堅果種子 | 熱量 | 鈣 | 鈉 |
| 30 | 四 | B4 | 白米飯 | 米 | 瓜仔雞 | 生雞丁 條瓜 紅蘿蔔薑 薑或蒜 | 絞肉時蔬 | 時蔬 絞肉 韭菜 黑木耳 薑或蒜 | 蔬菜 | 黑糖銀耳露 | 濕白木耳 黑糖 糖 | 5 | 1.5 | 2.2 | 2.5 | 665 | 100 | 630 |
| 31 | 五 | B5 | 白米飯 | 米 | 蔥爆肉絲 | 肉絲 洋蔥 紅蘿蔔 蔥 | 蛋香花椰 | 蛋 花椰菜 季節豆 紅蘿蔔 薑或蒜 | 蔬菜 | 時蔬菇湯 | 時蔬 鮮菇 大骨 | 5.5 | 1.5 | 2.1 | 2.4 | 728 | 169 | 424 |
| 3 | 一 | C1 | 白米飯 | 米 | 彩椒肉片 | 肉片 洋蔥 彩椒 青椒 薑或蒜 | 海根香芹 | 海帶根 芹菜 紅蘿蔔 薑或蒜 | 蔬菜 | 四神湯 | 四神 大骨 枸杞 | 5 | 1.7 | 2.2 | 2.5 | 670 | 124 | 133 |
| 4 | 二 | C2 | 芝麻飯 | 米 黑芝麻 | 大雞腿 | 骨腿 薑 | 咖哩豆腐 | 豆腐 地瓜 紅蘿蔔 薑或蒜 | 蔬菜 | 時瓜大骨湯 | 時瓜 大骨 紅蘿蔔薑 | 4.5 | 1.6 | 2.1 | 2.5 | 625 | 207 | 285 |
| 5 | 三 | C3 | 西式特餐 | 濕麵條 | 冬瓜燒肉 | 肉丁 冬瓜 紅蘿蔔 薑或蒜 | 黑椒肉醬 | 絞肉 洋蔥 三色豆 薑或蒜 | 蔬菜 | 羅宋湯 | 番茄 南瓜 紅蘿蔔 大骨 | 4.5 | 1.9 | 2 | 2.5 | 625 | 231 | 277 |
| 6 | 四 | C4 | 白米飯 | 米 | 豆瓣雞丁 | 生雞丁 紅蘿蔔 海帶結 豆瓣醬 | 雙色花椰 | 青花菜 白花菜 季節豆 紅蘿蔔 薑或蒜 | 蔬菜 | 山粉圓湯 | 冬瓜茶磚 山粉圓 糖 | 4.5 | 1.6 | 2.1 | 2.5 | 625 | 169 | 282 |
| 7 | 五 | C5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 碎瓜絞肉 | 絞肉 碎瓜 時瓜 薑或蒜 | 番茄炒蛋 | 蛋 番茄 洋蔥 時蔬 | 蔬菜 | 珍菇紫菜湯 | 紫菜 金針菇 味噌 | 4.5 | 1.7 | 2 | 2.5 | 620 | 198 | 270 |
| 10 | 一 | D1 | 白米飯 | 米 | 咖哩肉片 | 肉片 馬鈴薯 洋蔥 紅蘿蔔 咖哩黺 | 沙茶海茸 | 肉絲 海茸 薑或蒜 沙茶醬 | 蔬菜 | 榨菜豆皮湯 | 榨菜 豆皮 | 4.7 | 1.6 | 2 | 2.4 | 627 | 184 | 292 |
| 11 | 二 | D2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷棒腿 | 棒棒腿 薑或蒜 滷包 | 肉絲時瓜 | 肉絲 時瓜 紅蘿蔔 薑或蒜 | 蔬菜 | 牛蒡薏仁湯 | 牛蒡 薏仁 大骨 枸杞 | 4.5 | 1.6 | 2.1 | 2.5 | 625 | 207 | 285 |
| 12 | 三 | D3 | 炊粉特餐 | 炊粉 | 帶結燒雞 | 生雞丁 海帶結 薑或蒜 | 炊粉配料 | 絞肉 高麗菜 紅蘿蔔 乾香菇 洋蔥 薑或蒜 | 蔬菜 | 大滷湯 | 筍絲 時蔬 凍豆腐 紅蘿蔔 黑木耳 | 4.5 | 1.9 | 2 | 2.5 | 625 | 231 | 277 |
| 13 | 四 | D4 | 白米飯 | 米 | 筍干燒肉 | 肉丁 筍干 薑或蒜 | 毛豆三色 | 毛豆 玉米粒 紅蘿蔔 乾香菇薑或蒜 | 蔬菜 | 仙草湯 | 仙草 糖 | 4.5 | 1.6 | 2.1 | 2.5 | 625 | 169 | 282 |
| 14 | 五 | D5 | 麥片飯 | 米 麥片 | 三杯雞 | 生雞丁 洋蔥 紅蘿蔔 九層塔 薑或蒜 | 蛋香花椰 | 蛋 花椰菜 季節豆 紅蘿蔔 薑或蒜 | 蔬菜 | 柴魚紫菜湯 | 柴魚片 乾紫菜 時蔬 薑  | 4.5 | 1.7 | 2 | 2.5 | 620 | 198 | 270 |
| 17 | 一 | E1 | 白米飯 | 米 | 海結肉丁 | 肉丁 海帶結 薑或蒜 | 雙絲炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 韭菜 時蔬 薑或蒜 | 蔬菜 | 木須豆皮湯 | 黑木耳 豆皮 時蔬 薑 | 4.7 | 1.6 | 2 | 2.4 | 627 | 184 | 292 |
| 18 | 二 | E2 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 香滷腿排 | 腿排 薑 滷包 | 鮮拌豆腐 | 絞肉 豆腐 洋蔥 紅蘿蔔 黑木耳 | 蔬菜 | 針菇番茄湯 | 番茄 金針菇 薑 | 4.5 | 1.7 | 2.1 | 2.4 | 623 | 143 | 216 |
| 19 | 三 | E3 | 丼飯特餐 | 米 糙米 | 金瓜燒雞 | 生雞丁 條瓜 紅蘿蔔 薑或蒜 | 丼飯配料 | 絞肉 三色豆 洋蔥 紅蘿蔔 海苔粉 | 蔬菜 | 酸菜金針湯 | 酸菜 乾金針 大骨 薑 | 4.7 | 1.6 | 2.2 | 2.4 | 642 | 164 | 874 |
| 20 | 四 | E4 | 白米飯 | 米 | 筍干肉片 | 肉片 筍干 薑或蒜 | 玉菜肉絲 | 肉絲 高麗菜 紅蘿蔔 乾香菇 | 蔬菜 | 綠豆地瓜湯 | 綠豆 地瓜 糖 | 5 | 1.5 | 2 | 2.5 | 650 | 173 | 152 |
| 21 | 五 | E5 | 白米飯 | 米 | 咕咾雞 | 生雞丁 洋蔥 番茄 銀杏 番茄醬 | 肉絲花椰 | 肉絲 花椰菜 季節豆 紅蘿蔔 薑或蒜 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 紅蘿蔔 大骨 | 5.5 | 1.6 | 2 | 2.4 | 683 | 155 | 183 |
| 25 | 二 | F2 | 小米飯 | 米 小米 | 咖哩雞 | 生雞丁 馬鈴薯 洋蔥 紅蘿蔔 咖哩粉 | 樹子時瓜 | 肉絲 時瓜 紅蘿蔔 薑或蒜 樹子 | 蔬菜 | 味噌海芽湯 | 海芽 柴魚片 味噌 | 4.8 | 2 | 2 | 2.4 | 644 | 176 | 195 |
| 26 | 三 | F3 | 拌麵特餐 | 麵條 | 季豆肉絲 | 肉絲 季節豆 黑椒粒 | 拌麵配料 | 絞肉 高麗菜 紅蘿蔔 乾香菇 油蔥酥 | 蔬菜 | 三絲羹湯 | 蛋 筍絲 金針菇 黑木耳 紅蘿蔔 | 4.5 | 2 | 2 | 2.4 | 623 | 157 | 182 |
| 27 | 四 | F4 | 芝麻飯 | 米 黑芝麻 | 洋芋燒雞 | 生雞丁 洋芋 紅蘿蔔 薑或蒜 | 豆皮時瓜 | 時瓜 豆皮 紅蘿蔔 薑或蒜 | 蔬菜 | 銀耳枸杞湯 | 濕白木耳 枸杞 糖 | 4.7 | 2 | 2.1 | 2.3 | 640 | 176 | 195 |
| 28 | 五 | F5 | 白米飯 | 米 | 泡菜肉片 | 肉片 高麗菜 泡菜 薑或蒜 | 三色炒蛋 | 蛋 三色豆 洋蔥 薑或蒜 | 蔬菜 | 番茄豆皮湯 | 番茄 時蔬 豆皮 | 4.6 | 1.4 | 2 | 2.4 | 615 | 167 | 208 |

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

說明:8-9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C2主菜調整為｢大雞腿｣。

二、避免食材重複與符合食材認證，調整如下：主菜- C3｢魚排｣調整為｢冬瓜燒肉｣、D3｢魚條｣調整為｢帶結燒雞｣、E3｢魚排｣調整為｢金瓜燒雞｣、F3｢醬燒肉排｣調整為｢季豆肉絲｣；副菜一-B4｢絞肉玉菜｣調整為｢絞肉時蔬｣、C1｢咖哩油腐｣調整為｢海根香芹｣、C2｢海根香芹｣調整為｢咖哩豆腐｣、D2｢紅白雙絲｣調整為｢肉絲時瓜｣、E2｢沙茶玉菜｣調整為｢鮮拌豆腐｣、E4｢鮮拌豆腐｣調整為｢肉絲玉菜｣、F2｢樹子豆薯｣調整為｢樹子時瓜｣；湯品-B4｢綠豆湯｣調整為｢黑糖銀耳露｣、D1｢蘿蔔油腐湯｣調整為｢榨菜豆皮湯｣、E3｢時蔬雞湯｣調整為｢酸菜金針湯｣。

**107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 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **B4** | 白米飯 | 米 | 瓜仔雞 | 生雞丁 條瓜 薑 | 絞肉時蔬 | 時蔬 絞肉 紅蘿蔔 黑木耳 韭菜 蒜或薑 | 時蔬 | 蔬菜 蒜或薑 | 黑糖銀耳露 | 乾白木耳 黑糖 糖 |
| **B5** | 白米飯 | 米 | 蔥爆肉絲 | 肉絲 洋蔥 紅蘿蔔 蔥 | 蛋香花椰 | 蛋 花椰菜 刀豆 紅蘿蔔 蒜或薑 | 時蔬 | 蔬菜 蒜或薑 | 時蔬菇湯 | 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 | 蔬菜 | 湯品 | 全榖雜糧類/份 | 蔬菜類/份 | 豆魚肉蛋類/份 | 油脂堅果種子類/份 | 熱量 | 鈣 | 鈉 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| B4 | 白米飯 | 米10公斤 | 瓜仔雞 | 生雞丁9公斤條瓜1公斤時瓜3公斤紅蘿蔔0.5公斤薑或蒜10公克 | 絞肉時蔬 | 絞肉0.9公斤時蔬4.5公斤韭菜0.5公斤黑木耳10公克薑或蒜10公克 | 時蔬 | 蔬菜7公斤蒜或薑10公克 | 黑糖銀耳露 | 乾白木耳20公克黑糖0.5公斤糖0.5公斤 | 5.5 | 1.5 | 2.1 | 2.4 | 728 | 169 | 424 |
| B5 | 白米飯 | 米 10公斤 | 蔥爆肉絲 | 肉絲5.6公斤洋蔥3公斤紅蘿蔔1公斤蔥0.1公斤 | 蛋香花椰 | 蛋1.8公斤花椰菜3公斤季節豆2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 | 時蔬菇湯 | 時蔬3公斤鮮菇0.5公斤大骨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，不適合其過敏體質者食用」。**

**107學年國民小學葷食C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 |
| C1 | 白米飯 | 米 | 彩椒肉片 | 肉片 洋蔥 彩椒 青椒 薑或蒜 | 海根香芹 | 海帶根 芹菜 紅蘿蔔 薑或蒜 | 蔬菜 | 四神湯 | 四神 大骨 枸杞 |
| C2 | 芝麻飯 | 米 黑芝麻 | 大雞腿 | 骨腿 薑 | 咖哩豆腐 | 豆腐 地瓜 紅蘿蔔 薑或蒜 | 蔬菜 | 時瓜大骨湯 | 時瓜 大骨 紅蘿蔔薑 |
| C3 | 西式特餐 | 濕麵條 | 時瓜燒肉 | 肉丁 時瓜 紅蘿蔔 薑或蒜 | 黑椒肉醬 | 絞肉 洋蔥 三色豆 薑或蒜 | 蔬菜 | 羅宋湯 | 番茄 南瓜 紅蘿蔔 大骨 |
| C4 | 白米飯 | 米 | 豆瓣雞丁 | 生雞丁 紅蘿蔔 海帶結 豆瓣醬 | 雙色花椰 | 青花菜 白花菜 季節豆 紅蘿蔔 薑或蒜 | 蔬菜 | 山粉圓湯 | 冬瓜茶磚 山粉圓 糖 |
| C5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 碎瓜絞肉 | 絞肉 碎瓜 時瓜 薑或蒜 | 番茄炒蛋 | 蛋 番茄 洋蔥 時蔬 | 蔬菜 | 珍菇紫菜湯 | 紫菜 金針菇 味噌 |

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 | 豆魚肉蛋類/份 | 油脂堅果種子類/份 | 熱量 | 鈣mg | 鈉mg |
| C1 | 白米飯 | 米8公斤 | 彩椒肉片 | 肉片5.6公斤彩椒0.5公斤洋蔥1.5公斤青椒0.5公斤薑或蒜10公克 | 海根香芹 | 乾海根2.8公斤紅蘿蔔0.5公斤芹菜0.5公斤蒜或薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑或蒜10公克 | 四神湯 | 四神1公斤大骨0.5公斤枸杞10公克 | 4.5 | 1.6 | 2.1 | 2.5 | 625 | 207 | 285 |
| C2 | 芝麻飯 | 米8公斤黑芝麻10公克 | 大雞腿 | 骨腿100隻(150克/隻)薑10公克 | 咖哩豆腐 | 豆腐3.6公斤地瓜3公斤紅蘿蔔0.5公斤薑或蒜10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑或蒜10公克 | 時瓜大骨湯 | 時瓜4公斤紅蘿蔔0.5公斤大骨0.5公斤 | 4.5 | 1.9 | 2 | 2.5 | 625 | 231 | 277 |
| C3 | 西式特餐 | 濕麵條15公斤 | 冬瓜燒肉 | 肉丁5.6公斤冬瓜3公斤紅蘿蔔0.5公斤薑或蒜10公克 | 黑椒肉醬 | 絞肉1.5公斤洋蔥1公斤三色豆2.5公斤薑或蒜10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑或蒜10公克 | 羅宋湯 | 番茄1公斤南瓜3公斤紅蘿蔔0.5公斤大骨0.5公斤 | 4.5 | 1.6 | 2.1 | 2.5 | 625 | 169 | 282 |
| C4 | 白米飯 | 米8公斤 | 豆瓣雞丁 | 生雞丁9公斤海帶結3公斤紅蘿蔔1公斤豆瓣醬 | 雙色花椰 | 白花菜2公斤青花菜2公斤季節豆2公斤紅蘿蔔0.5公斤薑或蒜10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑或蒜10公克 | 山粉圓湯 | 冬瓜茶磚1公斤山粉圓0.5公斤糖1公斤 | 4.5 | 1.7 | 2 | 2.5 | 620 | 198 | 270 |
| C5 | 燕麥飯 | 米8公斤燕麥0.4公斤 | 碎瓜絞肉 | 絞肉5.6公斤時瓜3公斤碎瓜1公斤蒜或薑10公克 | 番茄炒蛋 | 蛋3.6公斤時蔬2公斤番茄1公斤洋蔥1公斤薑或蒜10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑或蒜10公克 | 珍菇紫菜湯 | 紫菜0.03公斤金針菇0.5公斤味噌10公克 | 4.7 | 1.6 | 2 | 2.4 | 627 | 184 | 292 |

**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」。**

**107學年國民小學葷食D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 |
| D1 | 白米飯 | 米 | 咖哩肉片 | 肉片 馬鈴薯 洋蔥紅蘿蔔 咖哩粉 | 沙茶海茸 | 海茸 肉絲 沙茶醬 | 蔬菜 | 榨菜豆皮湯 | 榨菜 豆皮 薑 |
| D2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷棒腿 | 棒棒腿 薑或蒜 滷包 | 肉絲時瓜 | 肉絲 時瓜 紅蘿蔔 薑或蒜 | 蔬菜 | 蒡蓮枸杞湯 | 牛蒡 雪蓮子 軟骨 枸杞 |
| D3 | 炊粉特餐 | 炊粉 | 海結燒雞 | 生雞丁 海帶結 紅蘿蔔 薑或蒜 | 炊粉配料 | 高麗菜 絞肉 红蘿蔔 乾香菇 油蔥酥 | 蔬菜 | 大滷湯 | 筍絲 時蔬 凍豆腐 紅蘿蔔 黑木耳 |
| D4 | 白米飯 | 米 | 筍干燒肉 | 肉丁 筍干 薑 | 毛豆三色 | 毛豆 玉米粒 紅蘿蔔 乾香菇 薑或蒜 | 蔬菜 | 仙草湯 | 仙草 糖 |
| D5 | 麥片飯 | 米 麥片 | 三杯雞丁 | 生雞丁 紅蘿蔔 洋蔥 九層塔 | 蛋香花椰 | 蛋 花椰菜 季節豆 紅蘿蔔 薑或蒜 | 蔬菜 | 柴魚紫菜湯 | 紫菜 時蔬 薑 柴魚片 |

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 | 豆魚肉蛋類/份 | 油脂堅果種子類/份 | 熱量 | 鈣mg | 鈉mg |
| D1 | 白米飯 | 米8公斤 | 咖哩肉片 | 肉片5.6公斤馬鈴薯3公斤洋蔥1公斤紅蘿蔔1公斤咖哩粉 | 沙茶海茸 | 肉絲1公斤乾海茸1.28公斤蒜或薑10公克沙茶醬10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑或蒜10公克 | 榨菜豆皮湯 | 榨菜1.8公斤豆皮0.3公斤薑10公克 | 4.5 | 1.8 | 2 | 2.4 | 618 | 206 | 297 |
| D2 | 糙米飯 | 米8公斤糙米0.4公斤 | 香滷棒腿 | 棒棒腿10公斤蒜或薑10公克滷包 | 肉絲時瓜 | 肉絲1公斤時瓜6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 | 牛蒡薏仁湯 | 牛蒡1公斤薏仁1.2公斤大骨0.5公斤枸杞10公克 | 5 | 1.3 | 2 | 2.5 | 645 | 202 | 284 |
| D3 | 炊粉特餐 | 炊粉12公斤 | 海結燒雞 | 生雞丁9公斤海帶結3公斤紅蘿蔔1公斤薑或蒜10公克 | 炊粉配料 | 高麗菜3公斤絞肉1.5公斤紅蘿蔔0.5公斤乾香菇10公克蒜或薑10公克油蔥酥0.01公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑或蒜10公克 | 大滷湯 | 筍絲1公斤時蔬1公斤凍豆腐1.6公斤紅蘿蔔0.5公斤木耳絲10公克 | 4.5 | 1.4 | 2 | 2.4 | 608 | 220 | 312 |
| D4 | 白米飯 | 米8公斤 | 筍干燒肉 | 肉丁5.6公斤筍干4公斤蒜或薑10公克 | 毛豆三色 | 毛豆0.5公斤玉米粒3公斤紅蘿蔔1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 | 仙草湯 | 仙草6公斤糖1公斤 | 4.5 | 1.4 | 2.1 | 2.5 | 620 | 225 | 269 |
| D5 | 麥片飯 | 麥片0.4公斤米8公斤 | 三杯雞 | 生雞丁9公斤洋蔥2公斤紅蘿蔔2公斤九層塔0.2公斤薑或蒜10公克 | 蛋香花椰 | 蛋1.2公斤花椰菜3公斤季節豆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 | 柴魚紫菜湯 | 乾紫菜2公克時蔬3公斤薑0.01公斤柴魚片1公克 | 4.7 | 1.5 | 2 | 2.3 | 620 | 180 | 284 |

**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」。**

**107學年上學期國民小學葷食E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 |
| E1 | 白米飯 | 米 | 海結燒肉 | 豬柳 濕海帶結蒜或薑  | 雙絲炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 洋蔥 時蔬 蒜或薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑或蒜 | 木須豆皮湯 | 黑木耳 豆皮 時蔬 薑 |
| E2 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 香滷腿排 | 腿排 薑 滷包 | 鮮拌豆腐 | 絞肉 豆腐 紅蘿蔔 蒜或薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑或蒜 | 珍菇番茄湯 | 番茄 金針菇 薑 |
| E3 | 丼飯特餐 | 米 糙米 | 金瓜燒雞 | 生雞丁 金瓜 紅蘿蔔 薑或蒜 | 丼飯配料 | 肉絲 時蔬 洋蔥 紅蘿蔔 海苔粉 | 蔬菜 | 蔬菜 薑或蒜 | 酸菜金針湯 | 酸菜 乾金針 大骨 薑 |
| E4 | 白米飯 | 米 | 筍干肉片 | 肉片 筍干 | 玉菜肉絲 | 肉絲 高麗菜 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 蔬菜 薑或蒜 | 綠豆地瓜湯 | 綠豆 地瓜 糖 |
| E5 | 白米飯 | 米 | 咕咾雞 | 生雞丁 銀杏 番茄 甜椒 番茄醬 | 肉絲花椰 | 肉絲 花椰菜 季節豆 紅蘿蔔 薑或蒜 | 蔬菜 | 蔬菜 薑或蒜 | 時瓜湯 | 時瓜 紅蘿蔔 大骨 |

E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 | 蔬菜 | 湯品 | 全榖雜糧類/份 | 蔬菜類/份 | 豆魚肉蛋類/份 | 油脂堅果種子類/份 | 熱量 | 鈣 | 鈉 |
| E1 | 白米飯 | 米10公斤 | 海結肉丁 | 肉丁5.6公斤海帶結3公斤紅蘿蔔0.5公斤薑10公克 | 雙絲炒蛋 | 蛋2.4公斤紅蘿蔔2.5公斤時蔬2.5公斤洋蔥0.5公斤蒜或薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑或蒜10公克 | 木須豆皮湯 | 木耳絲0.01公斤豆皮0.3公斤時蔬2公斤薑0.01公斤 | 4.5 | 1.7 | 2.1 | 2.4 | 623 | 143 | 216 |
| E2 | 燕麥飯 | 燕麥0.4公斤米10公斤 | 香滷腿排 | 腿排12公斤薑0.01公斤滷包 | 鮮拌豆腐 | 絞肉1公斤豆腐4.2公斤紅蘿蔔0.5公斤黑木耳10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑或蒜10公克 | 珍菇番茄湯 | 蕃茄1.5公斤金針菇1.5公斤薑0.01公斤 | 4.7 | 1.6 | 2.2 | 2.4 | 642 | 164 | 874 |
| E3 | 丼飯特餐 | 糙米2公斤米10公斤 | 金瓜燒雞 | 生雞丁9公斤金瓜3公斤紅蘿蔔0.5公斤薑或蒜10公克 | 丼飯配料 | 絞肉1公斤三色豆3公斤洋蔥2公斤海苔粉3公克醬油蒜或薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑或蒜10公克 | 酸菜金針湯 | 酸菜3公斤乾金針10公克大骨0.5公斤薑10公克 | 5 | 1.5 | 2 | 2.5 | 650 | 173 | 152 |
| E4 | 白米飯 | 米10公斤 | 筍干肉片 | 肉片5.6公斤筍干 3.5公斤薑10公克 | 玉菜肉絲 | 肉絲1公斤高麗菜7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公斤薑或蒜10公克 | 綠豆地瓜湯 | 綠豆1.2公斤糖1公斤地瓜2公斤 | 5.5 | 1.6 | 2 | 2.4 | 683 | 155 | 183 |
| E5 | 白米飯 | 米10公斤 | 咕咾雞 | 生雞丁9公斤甜椒0.5公斤銀杏0.5公斤番茄0.5公斤番茄醬10公克 | 肉絲花椰 | 肉絲1公斤花椰菜3公斤季節豆3公斤紅蘿蔔0.5公斤蒜或薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑或蒜10公克 | 時瓜湯 | 時瓜3公斤大骨0.5公斤紅蘿蔔0.5公斤 | 4.8 | 2 | 2 | 2.4 | 644 | 176 | 195 |

**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」。**

**107學年上學期國民小學葷食F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 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| F2 | 小米飯 | 米 小米 | 咖哩雞 | 生雞丁 馬鈴薯 洋蔥 紅蘿蔔 咖哩粉 | 紅白三丁 | 絞肉 白蘿蔔 紅蘿蔔薑或蒜 | 蔬菜 | 蔬菜 薑或蒜 | 味噌海芽湯 | 乾海芽 味噌 柴魚片 |
| F3 | 炊粉特餐 | 濕炊粉 | 季豆肉絲 | 肉絲 季節豆 紅蘿蔔 薑或蒜 | 炊粉配料 | 高麗菜 絞肉 红蘿蔔 乾香菇 油蔥酥 | 蔬菜 | 蔬菜 薑或蒜 | 三絲羹湯 | 蛋 筍絲 黑木耳 金針菇 紅蘿蔔 |
| F4 | 芝麻飯 | 米 黑芝麻 | 洋芋燒雞 | 生雞丁 洋芋 紅蘿蔔 薑或蒜 | 豆皮時瓜 | 時瓜 豆皮 紅蘿蔔 薑或蒜 | 蔬菜 | 蔬菜 薑或蒜 | 枸杞愛玉湯 | 愛玉 枸杞 糖 |
| F5 | 白米飯 | 米 | 泡菜肉片 | 肉片 高麗菜 泡菜 薑或蒜 | 三色炒蛋 | 蛋 三色豆 洋蔥 薑或蒜 | 蔬菜 | 蔬菜 薑或蒜 | 番茄肉絲湯 | 番茄 時蔬 肉絲 |

F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 | 蔬菜 | 湯品 | 全榖雜糧類/份 | 蔬菜類/份 | 豆魚肉蛋類/份 | 油脂堅果種子類/份 | 熱量 | 鈣 | 鈉 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| F2 | 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2公斤洋蔥2公斤紅蘿蔔1公斤咖哩粉 | 樹子時瓜 | 肉絲1公斤時瓜5公斤紅蘿蔔1公斤蒜或薑0.01公斤樹子0.01公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑或蒜10公克 | 味噌海芽湯 | 乾海芽0.02公斤柴魚片0.01公斤味噌0.3公斤 | 4.7 | 2 | 2.1 | 2.3 | 640 | 176 | 195 |
| F3 | 炊粉特餐 | 濕炊粉14公斤 | 季豆肉絲 | 肉絲5.6公斤季節豆3公斤黑椒粒1公克 | 拌麵配料 | 絞肉1公斤高麗菜3公斤紅蘿蔔0.5公斤乾香菇0.01公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑或蒜10公克 | 三絲羹湯 | 蛋0.6公斤筍絲1.2公斤黑木耳0.01公斤金針菇0.3公斤紅蘿蔔0.5公斤 | 4.6 | 1.4 | 2 | 2.4 | 615 | 167 | 208 |
| F4 | 芝麻飯 | 米8公斤黑芝麻10公克 | 洋芋燒雞 | 生雞丁9公斤洋芋3公斤紅蘿蔔1公斤蒜或薑0.01公斤 | 豆皮時瓜 | 時瓜6.5公斤豆皮0.3公斤乾香菇0.5公斤蒜或薑0.01公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑或蒜10公克 | 銀耳枸杞湯 | 濕白木耳1公斤枸杞0.05公斤糖1公斤 | 4.5 | 1.8 | 1.9 | 2.5 | 615 | 164 | 198 |
| F5 | 白米飯 | 米8公斤 | 泡菜肉片 | 肉片5.6公斤高麗菜3.5公斤泡菜2公斤蒜或薑0.01公斤 | 三色炒蛋 | 三色豆4公斤蛋2.4公斤洋蔥2公斤蒜或薑0.01公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑或蒜10公克 | 蕃茄豆皮湯 | 蕃茄1公斤時蔬2公斤豆皮0.3公斤 | 5.5 | 1.5 | 2 | 2.5 | 685 | 142 | 153 |

**過敏原警語:「本週產品含有雞蛋，不適合其過敏體質者食用」。**