**107學年度上學期國民中學12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 | 水  果 |
| 3 | 一 | P1 | 白米飯 | 米 | 鐵板肉片 | 肉片 筍片 青椒 紅蘿蔔 薑 | 關東煮 | 白蘿蔔 海帶結 玉米段 柴魚片 | 蔬香豆包 | 豆包 時蔬 紅蘿蔔 黑木耳 薑或蒜 | 蔬菜 | 酸菜金針湯 | 酸菜 乾金針 大骨 | 5.5 | 1.9 | 2.3 | 2.6 | 722 | 138 | 375 |  |
| 4 | 二 | P2 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 大雞腿 | 骨腿 薑 | 絞肉時瓜 | 絞肉 時瓜 紅蘿蔔 豆腐 薑或蒜 | 韭香粉絲 | 粉絲 肉絲 韭菜 紅蘿蔔 黑木耳 薑或蒜 | 蔬菜 | 番茄時蔬湯 | 番茄 時蔬 薑 | 5.2 | 2.5 | 2.5 | 2.6 | 731 | 176 | 169 |  |
| 5 | 三 | P3 | 拌麵特餐 | 濕麵條 | 魚排 | 魚排 | 拌麵配料 | 絞肉 高麗菜 紅蘿蔔 乾香菇 | 花椰炒蛋 | 蛋 花椰菜 敏豆 紅蘿蔔 薑或蒜 | 蔬菜 | 肉絲羹湯 | 肉絲 筍絲 時蔬 黑木耳 紅蘿蔔 | 5 | 2.1 | 2.2 | 3.1 | 685 | 941 | 644 |  |
| 6 | 四 | P4 | 小米飯 | 米 小米 | 咖哩絞肉 | 絞肉 南瓜 洋蔥 紅蘿蔔 咖哩粉 | 家常豆干 | 豆干 三色豆 薑或蒜 | 肉絲雙仁 | 肉絲 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑或蒜 | 蔬菜 | 綠豆西谷米 | 綠豆 西谷米 糖 | 6 | 1.8 | 2.1 | 2.8 | 749 | 105 | 956 |  |
| 7 | 五 | P5 | 白米飯 | 米 | 茄汁燒雞 | 生雞丁 洋芋 紅蘿蔔 番茄醬 | 毛豆白菜 | 毛豆 白菜 絞肉 筍絲 紅蘿蔔 薑或蒜 | 蛋香根絲 | 蛋 海根絲 紅蘿蔔 薑或蒜 | 蔬菜 | 大醬湯 | 時蔬 豆皮 味噌 薑 | 5.5 | 2.3 | 2.8 | 2.7 | 774 | 135 | 163 |  |
| 10 | 一 | Q1 | 白米飯 | 米 | 京醬肉絲 | 肉絲 季節豆 紅蘿蔔黑豆瓣 | 紅仁炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 高麗菜 黑木耳 薑或蒜 | 絞肉銀蘿 | 絞肉 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑或蒜 | 蔬菜 | 什錦蔬菜湯 | 番茄 洋蔥 時蔬 大骨 | 5 | 2.5 | 2.1 | 2.7 | 692 | 119 | 422 |  |
| 11 | 二 | Q2 | 紫米飯 | 米 紫米 | 香滷腿排 | 腿排 薑或蒜 滷包 | 筍干肉絲 | 肉絲 筍干 豆腐 薑或蒜 | 魚香茄子 | 絞肉 茄子 豆瓣醬 冬粉 薑或蒜 | 蔬菜 | 金茸海裙湯 | 金針菇 海帶芽 大骨 薑 | 5.2 | 2.5 | 2.5 | 2.6 | 731 | 176 | 169 |  |
| 12 | 三 | Q3 | 白米飯 | 米 | 柳葉魚 | 柳葉魚 | 碎瓜絞肉 | 絞肉 碎瓜 時瓜 乾香菇 薑或蒜 | 芹香豆干 | 豆干 芹菜 紅蘿蔔 薑或蒜 | 蔬菜 | 燒仙草 | 仙草 山粉圓 糖 | 5.5 | 1.8 | 2.7 | 3 | 768 | 251 | 208 |  |
| 13 | 四 | Q4 | 炊粉特餐 | 炊粉 | 蒸蛋 | 蛋 紅蘿蔔 薑或蒜 | 炊粉配料 | 絞肉 高麗菜 紅蘿蔔 乾香菇 油蔥酥 | 雙色花椰 | 花椰菜 敏豆 紅蘿蔔 肉絲 薑或蒜 | 蔬菜 | 時蔬味噌湯 | 時蔬 紅蘿蔔 味噌 薑 | 6.3 | 1.9 | 2.8 | 2.5 | 811 | 355 | 668 |  |
| 14 | 五 | Q5 | 白米飯 | 米 | 馬鈴薯燉肉 | 肉丁 馬鈴薯 紅蘿蔔 薑或蒜 | 肉絲海根 | 肉絲 海根 薑或蒜 | 豆包時蔬 | 豆包 時蔬 黑木耳 紅蘿蔔 薑或蒜 | 蔬菜 | 健康瓜湯 | 時瓜 紅蘿蔔 大骨 | 5 | 2.6 | 2.3 | 2.8 | 714 | 118 | 160 |  |
| 17 | 一 | R1 | 白米飯 | 米 | 茄汁肉絲 | 肉絲 洋芋 番茄 番茄醬 | 香滷海結 | 海帶結 油豆腐 白芝麻 薑或蒜 | 螞蟻上樹 | 冬粉 絞肉 韭菜 紅蘿蔔 黑木耳 薑或蒜 | 蔬菜 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔 紅蘿蔔 大骨 | 6.1 | 1.9 | 2.1 | 2.3 | 736 | 259 | 178 |  |
| 18 | 二 | R2 | 白米飯 | 米 | 滷棒腿 | 棒腿 滷包 薑或蒜 | 肉絲白菜 | 肉絲 白菜 紅蘿蔔 乾香菇 豆腐 薑或蒜 | 玉米三色 | 蛋 馬鈴薯 紅蘿蔔 玉米粒 薑或蒜 | 蔬菜 | 蔬菜味噌湯 | 時蔬 紅蘿蔔 味噌 薑 | 5.4 | 1.9 | 3.4 | 2.2 | 780 | 194 | 201 |  |
| 19 | 三 | R3 | 拌飯特餐 | 米 糙米 | 沙茶肉片 | 肉片 筍片 杏鮑菇 紅蘿蔔 沙茶醬 薑或蒜 | 拌飯配料 | 絞肉 三色豆 洋蔥 | 豆包花椰 | 豆包 花椰菜 敏豆 紅蘿蔔 薑或蒜 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 紅蘿蔔 大骨 薑 | 5 | 2.8 | 2.5 | 2.6 | 725 | 257 | 281 |  |
| 20 | 四 | R4 | 白米飯 | 米 | 味噌燒雞 | 生雞丁 海帶結 紅蘿蔔 味噌 薑或蒜 | 毛豆時蔬 | 毛豆 絞肉 時蔬 紅蘿蔔 薑或蒜 | 菇香蘿蔔 | 金針菇 白蘿蔔 乾香菇 薑或蒜 | 蔬菜 | 蒡香麥仁湯 | 牛蒡 小薏仁 大骨 枸杞 | 6.3 | 2.1 | 2.4 | 2.5 | 786 | 263 | 292 |  |
| 21 | 五 | R5 | 白米飯 | 米 | 打拋豬 | 絞肉 海茸 九層塔 薑或蒜 | 彩椒豆干 | 豆干 彩椒 薑或蒜 | 木須炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 時蔬 黑木耳 薑或蒜 | 蔬菜 | 榨菜湯 | 金針 榨菜 大骨 薑 | 5 | 1.8 | 2.7 | 2.7 | 719 | 214 | 274 |  |
| 22 | 六 | T1 | 白米飯 | 米 | 時瓜絞肉 | 絞肉 時瓜 乾香菇 朴菜 薑或蒜 | 番茄蔬蛋 | 蛋 番茄 洋蔥 時蔬 番茄醬 | 時蔬粉絲 | 冬粉 絞肉 時蔬 紅蘿蔔 黑木耳 薑或蒜 | 蔬菜 | 紅豆湯圓 | 紅豆 小湯圓 糖 | 5 | 1.6 | 2.8 | 2.7 | 694 | 143 | 238 |  |
| 25 | 一 | S1 | 白米飯 | 米 | 筍干肉丁 | 肉丁 筍干 酸菜 薑或蒜 | 絞肉銀蘿 | 絞肉 白蘿蔔 黑木耳 紅蘿蔔 薑或蒜 | 客家小炒 | 豆干 肉絲 芹菜 乾魷魚 紅蘿蔔 薑或蒜 | 蔬菜 | 味噌海芽湯 | 海芽 時蔬 味噌 | 5 | 2.3 | 3 | 2.5 | 688 | 165 | 130 |  |
| 26 | 二 | S2 | 紫米飯 | 米 紫米 | 鳳梨燒雞 | 生雞丁 紅蘿蔔 鳳梨醬 時瓜 薑或蒜 | 鮮菇豆腐 | 豆腐 鮮菇 紅蘿蔔 乾香菇 薑或蒜 | 塔香海根 | 肉絲 海根 九層塔 薑或蒜 | 蔬菜 | 番茄蛋花湯 | 時蔬 番茄 蛋 | 5.2 | 2.5 | 3.9 | 2.5 | 755 | 213 | 244 |  |
| 27 | 三 | S3 | 西式特餐 | 麵條 | 茄汁肉絲 | 肉絲 馬鈴薯 紅蘿蔔 洋蔥 番茄醬 | 毛豆玉菜 | 毛豆 絞肉 高麗菜 紅蘿蔔 黑木耳 薑或蒜 | 小餐包 | 小餐包 | 蔬菜 | 玉米濃湯 | 玉米粒 玉米醬 蛋 | 5.6 | 2 | 2.5 | 2.5 | 693 | 297 | 296 |  |
| 28 | 四 | S4 | 小米飯 | 米 小米 | 咖哩雞 | 生雞丁 南瓜 紅蘿蔔 洋蔥 薑或蒜 咖哩粉 | 豆包白菜 | 豆包 白菜 筍絲 乾香菇 紅蘿蔔 薑或蒜 | 季豆炒蛋 | 蛋 季節豆 紅蘿蔔 薑或蒜 | 蔬菜 | 冬瓜銀耳露 | 濕白木耳 冬瓜糖磚 糖 | 5.5 | 2.1 | 3.5 | 2.5 | 844 | 166 | 185 |  |
| 29 | 五 | S5 | 白米飯 | 米 | 回鍋肉片 | 肉片 洋蔥 高麗菜 紅蘿蔔 薑或蒜 | 肉絲花椰 | 肉絲 花椰菜 敏豆 紅蘿蔔 薑或蒜 | 蘿蔔油腐 | 油豆腐 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑或蒜 | 蔬菜 | 時蔬雞湯 | 生雞丁 時蔬 薑 枸杞 | 5 | 2.3 | 2.6 | 2.5 | 659 | 200 | 298 |  |

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」。

12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P2主菜調整為大雞腿。

二、避免食材重複與符合食材認證，主菜：P3｢魚條｣調整為｢魚排｣、Q3｢碎瓜絞肉｣調整為｢柳葉魚｣、Q4｢柳葉魚｣調整為｢蒸蛋｣、R2｢香滷腿排｣調整為｢滷棒腿｣、S3｢醬燒肉排｣調整為｢茄汁肉絲｣；副菜一：P4｢家常油腐｣調整為｢家常豆干｣、Q3｢鮪魚聰明蛋｣調整為｢碎瓜絞肉｣、R5｢彩椒豆腐｣調整為｢彩椒豆干｣、S1｢絞肉瓜粒｣調整為｢絞肉銀蘿｣、S2｢蘿蔔油腐｣調整為｢鮮菇豆腐｣、S3｢茄汁肉醬｣調整為｢毛豆玉菜｣；副菜二調整：P4｢肉絲豆芽｣調整為｢肉絲雙仁｣、P5｢蛋香刈薯｣調整為｢蛋香根絲｣；Q1｢絞肉扁蒲｣調整為｢絞肉銀蘿｣、R4｢菇香時瓜｣調整為｢菇香蘿蔔｣、R5｢鮮菇豆腐｣調整為｢蘿蔔油腐｣、S3｢肉絲玉菜｣調整為｢小餐包｣；湯品調整：P1｢蒡香薏仁湯｣調整為｢酸菜金針湯｣、Q3｢紅豆湯圓｣調整為｢燒仙草｣、Q4｢時蔬蛋花湯｣調整為｢時蔬味噌湯｣、R4｢綠豆麥仁湯｣調整為｢蒡香薏仁湯｣、T1｢味噌時蔬湯｣調整為｢紅豆湯圓｣。

**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：P3｢魚排｣調整為｢紅白燒雞｣、Q3｢柳葉魚｣調整為｢豆瓣雞丁｣。

**107學年國民中學葷食P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 |
| P1 | 白米飯 | 米 | 鐵板肉片 | 肉片 筍片 青椒 紅蘿蔔 薑 | 關東煮 | 白蘿蔔 海帶結 玉米段 柴魚片 | 蔬香豆包 | 豆包 時蔬 紅蘿蔔 黑木耳 薑或蒜 | 蔬菜 | 蔬菜 蒜或薑 | 酸菜金針湯 | 酸菜 乾金針 大骨 |
| P2 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 大雞腿 | 骨腿 薑 | 絞肉時瓜 | 絞肉 時瓜 紅蘿蔔 豆腐 薑或蒜 | 韭香粉絲 | 粉絲 肉絲 韭菜 紅蘿蔔 黑木耳 薑或蒜 | 蔬菜 | 蔬菜 蒜或薑 | 番茄時蔬湯 | 番茄 時蔬 薑 |
| P3 | 拌麵特餐 | 濕麵條 | 魚排 | 魚排 | 拌麵配料 | 絞肉 高麗菜 紅蘿蔔 乾香菇 | 花椰炒蛋 | 蛋 花椰菜 敏豆 紅蘿蔔 薑或蒜 | 蔬菜 | 蔬菜 蒜或薑 | 肉絲羹湯 | 肉絲 筍絲 時蔬 黑木耳 紅蘿蔔 |
| P4 | 小米飯 | 米 小米 | 咖哩絞肉 | 絞肉 南瓜 洋蔥 紅蘿蔔 咖哩粉 | 家常豆干 | 豆干 三色豆 薑或蒜 | 肉絲雙仁 | 肉絲 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑或蒜 | 蔬菜 | 蔬菜 蒜或薑 | 綠豆西谷米 | 綠豆 西谷米 糖 |
| P5 | 白米飯 | 米 | 茄汁燒雞 | 生雞丁 洋芋 紅蘿蔔 番茄醬 | 毛豆白菜 | 毛豆 白菜 絞肉 筍絲 紅蘿蔔 薑或蒜 | 蛋香根絲 | 蛋 海根絲 紅蘿蔔 薑或蒜 | 蔬菜 | 蔬菜 蒜或薑 | 大醬湯 | 時蔬 豆皮 味噌 薑 |

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；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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 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) |
| 12/3 | 白米飯 | 米10公斤 | 鐵板肉片 | 肉片5.6公斤  筍片2公斤  青椒0.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  蒜或薑0.01公斤 | 關東煮 | 白蘿蔔3公斤  海帶結2公斤  玉米段2公斤  柴魚片0.01公斤 | 蔬香豆包 | 豆包1.2公斤  時蔬5公斤  紅蘿蔔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 | 酸菜金針湯 | 酸菜1.5公斤  乾金針0.1公斤  大骨1公斤  薑0.01公斤 | 5.5 | 1.9 | 2.3 | 2.6 | 722 | 138 | 375 |
| 12/4 | 燕麥飯 | 米10公斤  燕麥0.4公斤 | 大雞腿 | 骨腿100隻  (150公克/隻)  薑10公克 | 絞肉時瓜 | 絞肉1公斤  時瓜2公斤  豆腐4公斤  紅蘿蔔0.5公斤  蒜或薑10公克 | 韭香粉絲 | 肉絲1公斤  粉絲1公斤  韭菜0.5公斤  黑木耳0.01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 | 番茄時蔬湯 | 番茄1公斤  時蔬2公斤  薑0.01公斤 | 5.2 | 2.5 | 2.5 | 2.6 | 731 | 176 | 169 |
| 12/5 | 拌麵特餐 | 麵條15公斤 | 椒鹽魚排 | 魚排6公斤 | 拌麵配料 | 絞肉1公斤  高麗菜4公斤  紅蘿蔔0.5公斤  乾香菇0.01公斤  蒜或薑0.01公斤 | 花椰炒蛋 | 蛋1.8公斤  花椰菜3公斤  敏豆3公斤  紅蘿蔔1公斤  蒜或薑0.01公斤 | 時蔬 | 蔬菜7公斤  蒜或薑10公克 | 肉絲羹湯 | 肉絲1公斤  筍絲1公斤  時蔬2公斤  黑木耳0.01公斤  紅蘿蔔0.5公斤  蒜或薑0.01公斤 | 5 | 2.1 | 2.2 | 3.1 | 685 | 941 | 644 |
| 12/6 | 小米飯 | 米10公斤  小米0.4公斤 | 咖哩絞肉 | 絞肉5.6公斤  南瓜3公斤  洋蔥3公斤  紅蘿蔔0.5公斤  咖哩粉 | 家常豆干 | 豆干4.2公斤  三色豆2公斤  蒜或薑0.01公斤 | 肉絲雙仁 | 肉絲1公斤  白蘿蔔6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 | 綠豆西谷米 | 綠豆1.2公斤  西谷米1.2公斤  糖1公斤 | 6 | 1.8 | 2.1 | 2.8 | 749 | 105 | 956 |
| 12/7 | 白米飯 | 米10公斤 | 茄汁燒雞 | 生雞丁9公斤  洋芋3公斤  紅蘿蔔0.5公斤  番茄醬 | 毛豆白菜 | 毛豆0.5公斤  絞肉0.5公斤  白菜4公斤  筍絲2公斤  紅蘿蔔0.5公斤  蒜或薑0.01公斤 | 蛋香根絲 | 蛋2.4公斤  根絲2.4公斤  紅蘿蔔2.4公斤  蒜或薑0.01公斤 | 時蔬 | 蔬菜7公斤  蒜或薑10公克 | 大醬湯 | 時蔬3公斤  豆皮0.5公斤  味噌0.01公斤  薑0.01公斤 | 5.5 | 2.3 | 2.8 | 2.7 | 774 | 135 | 163 |

**107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 | 蔬菜 食材明細 | 湯品 | 湯品食材明細 |
| Q1 | 白米飯 | 米 | 京醬肉絲 | 肉絲 季節豆 紅蘿蔔 黑豆瓣 | 紅仁炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 高麗菜 黑木耳 薑或蒜 | 絞肉銀蘿 | 絞肉 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑或蒜 | 蔬菜 | 蔬菜 薑或蒜 | 什錦蔬菜湯 | 番茄 洋蔥 時蔬 大骨 |
| Q2 | 紫米飯 | 米 紫米 | 香滷腿排 | 腿排 薑或蒜 滷包 | 筍干肉絲 | 肉絲 筍干 豆腐 薑或蒜 | 魚香茄子 | 絞肉 茄子 豆瓣醬 冬粉 薑或蒜 | 蔬菜 | 蔬菜 薑或蒜 | 金茸海裙湯 | 金針菇 海帶芽 大骨 薑 |
| Q3 | 白米飯 | 米 | 柳葉魚 | 柳葉魚 | 碎瓜絞肉 | 絞肉 碎瓜 時瓜 乾香菇 薑或蒜 | 芹香豆干 | 豆干 芹菜 紅蘿蔔 薑或蒜 | 蔬菜 | 蔬菜 薑或蒜 | 燒仙草 | 仙草 山粉圓 糖 |
| Q4 | 炊粉特餐 | 炊粉 | 蒸蛋 | 蛋 紅蘿蔔 薑或蒜 | 炊粉配料 | 絞肉 高麗菜 紅蘿蔔 乾香菇 油蔥酥 | 雙色花椰 | 花椰菜 敏豆 紅蘿蔔 肉絲 薑或蒜 | 蔬菜 | 蔬菜 薑或蒜 | 時蔬味噌湯 | 時蔬 紅蘿蔔 味噌 薑 |
| Q5 | 白米飯 | 米 | 馬鈴薯燉肉 | 肉丁 馬鈴薯 紅蘿蔔 薑或蒜 | 肉絲海根 | 肉絲 海根 薑或蒜 | 豆包時蔬 | 豆包 時蔬 黑木耳 紅蘿蔔 薑或蒜 | 蔬菜 | 蔬菜 薑或蒜 | 健康瓜湯 | 時瓜 紅蘿蔔 大骨 |

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；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) |
| Q1 | 白米飯 | 米10公斤 | 京醬肉絲 | 肉絲5.6公斤  季節豆2.5公斤  紅蘿蔔1公斤  黑豆瓣 | 红仁炒蛋 | 蛋2.4公斤  紅蘿蔔2.4公斤  高麗菜2.4公斤  黑木耳10公克  蒜或薑10公克 | 絞肉銀蘿 | 絞肉1公斤  白蘿蔔6.5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 | 什錦蔬菜湯 | 番茄1公斤  洋蔥1公斤  時蔬2公斤  大骨1公斤  薑10公克 | 5 | 2.5 | 2.1 | 2.7 | 692 | 119 | 422 |
| Q2 | 紫米飯 | 米10公斤  黑糯米0.4公斤 | 香滷腿排 | 雞腿排12公斤  滷包  蒜或薑10公克 | 筍干肉絲 | 肉絲1公斤  筍干1公斤  豆腐4公斤  蒜或薑10公克 | 魚香茄子 | 絞肉1公斤  茄子1公斤  冬粉1公斤  豆瓣醬  薑或蒜10公克 | 時蔬 | 蔬菜7公斤  蒜或薑10公克 | 金茸海裙湯 | 金針菇1公斤  海帶芽10公克  大骨1公斤  薑10公克 | 5.2 | 2.5 | 2.5 | 2.6 | 731 | 176 | 169 |
| Q3 | 白米飯 | 米10公斤 | 柳葉魚 | 柳葉魚6公斤 | 碎瓜絞肉 | 絞肉1.5公斤  碎瓜1公斤  時瓜5公斤  乾香菇10公克  薑或蒜10公克 | 芹香豆干 | 豆干5.2公斤  芹菜0.5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 | 燒仙草 | 仙草2公斤  山粉圓0.2公斤  糖1公斤 | 5.5 | 1.8 | 2.7 | 3 | 768 | 251 | 208 |
| Q4 | 炊粉特餐 | 炊粉15公斤 | 蒸蛋 | 雞蛋5.5公斤  紅蘿蔔1公斤  蒜或薑10公克 | 炊粉配料 | 高麗菜4公斤  絞肉2公斤  紅蘿蔔1公斤  乾香菇  油蔥酥10公克 | 雙色花椰 | 花椰菜3.5公斤  敏豆3.5公斤  紅蘿蔔1公斤  肉絲1公斤  蒜或薑10公克 | 時蔬 | 蔬菜7公斤  蒜或薑10公克 | 時蔬味噌湯 | 時蔬3公斤  味噌30公克  紅蘿蔔0.5公斤  薑10公克 | 6.3 | 1.9 | 2.8 | 2.5 | 811 | 355 | 668 |
| Q5 | 白米飯 | 米10公斤 | 馬鈴薯燉肉 | 肉丁5.6公斤  馬鈴薯3.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑或蒜10公克 | 肉絲海根 | 海根6公斤  肉絲1公斤  九層塔10公克  薑10公克 | 豆包時蔬 | 豆包1.2公斤  時蔬5公斤  黑木耳10公克  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 | 健康瓜湯 | 時瓜4公斤  大骨0.6公斤  紅蘿蔔0.5公斤 | 5 | 2.6 | 2.3 | 2.8 | 714 | 118 | 160 |

**107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 | 茄汁肉絲 | 肉絲 洋芋 番茄 番茄醬 | 香滷海結 | 海帶結 油豆腐 白芝麻 薑或蒜 | 螞蟻上樹 | 冬粉 絞肉 韭菜 紅蘿蔔 黑木耳 薑或蒜 | 蔬菜 | 時蔬 蒜或薑 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔 紅蘿蔔 大骨 |
| R2 | 白米飯 | 米 | 滷棒腿 | 棒腿 滷包 薑或蒜 | 肉絲白菜 | 肉絲 白菜 紅蘿蔔 乾香菇 豆腐 薑或蒜 | 玉米三色 | 蛋 馬鈴薯 紅蘿蔔 玉米粒 薑或蒜 | 蔬菜 | 時蔬 蒜或薑 | 蔬菜味噌湯 | 時蔬 紅蘿蔔 味噌 薑 |
| R3 | 拌飯特餐 | 米 糙米 | 沙茶肉片 | 肉片 筍片 杏鮑菇 紅蘿蔔 沙茶醬 薑或蒜 | 拌飯配料 | 絞肉 三色豆 洋蔥 | 豆包花椰 | 豆包 花椰菜 敏豆 紅蘿蔔 薑或蒜 | 蔬菜 | 時蔬 蒜或薑 | 時瓜湯 | 時瓜 紅蘿蔔 大骨 薑 |
| R4 | 白米飯 | 米 | 味噌燒雞 | 生雞丁 海帶結 紅蘿蔔 味噌 薑或蒜 | 毛豆時蔬 | 毛豆 絞肉 時蔬 紅蘿蔔 薑或蒜 | 菇香蘿蔔 | 金針菇 白蘿蔔 乾香菇 薑或蒜 | 蔬菜 | 時蔬 蒜或薑 | 蒡香麥仁湯 | 牛蒡 小薏仁 大骨 枸杞 |
| R5 | 白米飯 | 米 | 打拋豬 | 絞肉 海茸 九層塔 薑或蒜 | 彩椒豆干 | 豆干 彩椒 薑或蒜 | 木須炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 時蔬 黑木耳 薑或蒜 | 蔬菜 | 時蔬 蒜或薑 | 榨菜湯 | 金針 榨菜 大骨 薑 |
| T1 | 白米飯 | 米 | 時瓜絞肉 | 絞肉 時瓜 乾香菇 朴菜 薑或蒜 | 番茄蔬蛋 | 蛋 番茄 洋蔥 時蔬 番茄醬 | 時蔬粉絲 | 冬粉 絞肉 時蔬 紅蘿蔔 黑木耳 薑或蒜 | 蔬菜 | 時蔬 蒜或薑 | 紅豆湯圓 | 紅豆 小湯圓 糖 |

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) |
| R1 | 白米飯 | 米10公斤 | 茄汁肉絲 | 肉絲5.6公斤  番茄1公斤  洋芋3公斤  番茄醬 | 香滷海結 | 濕海結3公斤  油豆腐2.1公斤  白芝麻1公克  蒜或薑10公克 | 螞蟻上樹 | 絞肉1公斤  冬粉1公斤  韭菜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 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔3公斤  紅蘿蔔1公斤  大骨1公斤 | 6.1 | 1.9 | 2.1 | 2.3 | 736 | 259 | 178 |
| R2 | 白米飯 | 米10公斤 | 滷棒腿 | 棒腿10公斤  蒜或薑10公克  滷包 | 肉絲白菜 | 肉絲1公斤  白菜4公斤  豆腐2.7公斤  紅蘿蔔0.5公斤  乾香菇10公克  蒜或薑10公克 | 玉米三色 | 蛋1.2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 | 蔬菜味噌湯 | 時蔬2公斤  紅蘿蔔0.5公斤  味噌30公克  薑10公克 | 5.4 | 1.9 | 3.4 | 2.2 | 780 | 194 | 201 |
| R3 | 拌飯特餐 | 米10公斤  糙米2公斤 | 沙茶肉片 | 肉片5.6公斤  筍片2公斤  紅蘿蔔0.5公斤  杏鮑菇0.5公斤  薑或蒜10公克  沙茶醬 | 拌飯配料 | 絞肉1公斤  三色豆3公斤  洋蔥2公斤  薑或蒜10公克 | 豆包花椰 | 豆包1.2公斤  花椰菜3公斤  敏豆3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 | 時瓜湯 | 時瓜4公斤  紅蘿蔔0.5公斤  大骨1公斤  薑10公克 | 5 | 2.8 | 2.5 | 2.6 | 725 | 257 | 281 |
| R4 | 白米飯 | 米10公斤 | 味噌燒雞 | 生雞丁9公斤  濕海結2公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑或蒜10公克  味噌 | 毛豆時蔬 | 毛豆0.5公斤  絞肉0.5公斤  時蔬6公斤  紅蘿蔔0.5公斤  蒜或薑10公克 | 菇香蘿蔔 | 金針菇0.5公斤  白蘿蔔6公斤  紅蘿蔔0.5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 | 蒡香麥仁湯 | 牛蒡1公斤  小薏仁1公斤  大骨1公斤  枸杞1公克 | 6.3 | 2.1 | 2.4 | 2.5 | 786 | 263 | 292 |
| R5 | 白米飯 | 米10公斤 | 打拋豬 | 絞肉5.6公斤  乾海茸0.6公斤  九層塔10公克  薑或蒜10公克 | 彩椒豆干 | 豆干5.2公斤  彩椒0.5公斤  薑或蒜10公克 | 木  須  炒  蛋 | 蛋2.4公斤  黑木耳20公克  紅蘿蔔2.5公斤  時蔬2.5公斤  蒜或薑10公克 | 時  蔬 | 蔬菜7公斤  蒜或薑10公克 | 榨菜湯 | 榨菜絲1.5公斤  金針1公斤  大骨1公斤  薑10公克 | 5 | 1.8 | 2.7 | 2.7 | 719 | 214 | 274 |
| T1 | 白米飯 | 米10公斤 | 時瓜絞肉 | 絞肉5.6公斤  時瓜2公斤  朴菜1公斤  乾香菇10公克  薑或蒜10公克 | 番茄蔬蛋 | 蛋2.4公斤  時蔬2.5公斤  番茄2公斤  洋蔥1公斤  蒜或薑10公克  番茄醬 | 時蔬粉絲 | 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 | 紅豆湯圓 | 紅豆0.6公斤  小湯圓1.8公斤  糖1公斤 | 5 | 1.6 | 2.8 | 2.7 | 694 | 143 | 238 |

**107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 | 筍干肉丁 | 肉丁 筍干 酸菜 薑或蒜 | 絞肉銀蘿 | 絞肉 白蘿蔔 黑木耳 紅蘿蔔 薑或蒜 | 客家小炒 | 豆干 肉絲 芹菜 乾魷魚 紅蘿蔔 薑或蒜 | 蔬菜 | 味噌海芽湯 | 海芽 時蔬 味噌 |
| S2 | 紫米飯 | 米 紫米 | 鳳梨燒雞 | 生雞丁 紅蘿蔔 鳳梨醬 時瓜 薑或蒜 | 鮮菇豆腐 | 豆腐 鮮菇 紅蘿蔔 乾香菇 薑或蒜 | 塔香海根 | 肉絲 海根 九層塔 薑或蒜 | 蔬菜 | 番茄蛋花湯 | 時蔬 番茄 蛋 |
| S3 | 西式特餐 | 麵條 | 茄汁肉絲 | 肉絲 馬鈴薯 紅蘿蔔 洋蔥 番茄醬 | 毛豆玉菜 | 毛豆 絞肉 高麗菜 紅蘿蔔 黑木耳 薑或蒜 | 小餐包 | 小餐包 | 蔬菜 | 玉米濃湯 | 玉米粒 玉米醬 蛋 |
| S4 | 小米飯 | 米 小米 | 咖哩雞 | 生雞丁 紅蘿蔔 南瓜 薑或蒜 咖哩粉 | 豆包白菜 | 豆包 白菜 筍絲 乾香菇 紅蘿蔔 薑或蒜 | 季豆炒蛋 | 蛋 季節豆 三色豆 玉米粒 薑或蒜 | 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 高麗菜 紅蘿蔔 薑或蒜 | 肉絲花椰 | 肉絲 花椰菜 敏豆 紅蘿蔔 薑或蒜 | 蘿蔔油腐 | 油豆腐 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑或蒜 | 蔬菜 | 時蔬雞湯 | 生雞丁 時蔬 薑 枸杞 |

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 | | 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) |
| S1 | 白米飯 | 米10公斤 | 筍干肉丁 | 肉丁5.6公斤  筍干3公斤  酸菜1.5公斤  蒜或薑0.01公斤 | 絞肉銀蘿 | 絞肉1公斤  白蘿蔔6.5公斤  紅蘿蔔1公斤  黑木耳0.01公斤  蒜或薑0.01公斤 | 客家小炒 | 豆干4.2公斤  芹菜0.5公斤  乾魷魚0.1公斤  肉絲0.7公斤  蒜或薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  蒜或薑0.01公斤 | 味噌海芽湯 | 海芽0.01公斤  時蔬2公斤  味噌 | 5 | 2.3 | 3 | 2.5 | 688 | 165 | 130 |
| S2 | 紫米飯 | 米10公斤  紫米0.4公斤 | 鳳梨燒雞 | 生雞丁9公斤  鳳梨醬0.1公斤  時瓜3公斤  紅蘿蔔0.5公斤  蒜或薑10公克 | 鮮菇豆腐 | 豆腐4公斤  紅蘿蔔0.5公斤  芹菜0.5公斤  鮮菇0.5公斤  蒜或薑10公克 | 塔香海根 | 肉絲1公斤  海根5公斤  九層塔1公克  蒜或薑0.01公斤 | 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 | 5.2 | 2.5 | 3.9 | 2.5 | 755 | 213 | 244 |
| S3 | 西式特餐 | 麵條15公斤 | 茄汁肉絲 | 肉絲5.6公斤  馬鈴薯3公斤  洋蔥1公斤  紅蘿蔔1公斤  番茄醬 | 毛豆玉菜 | 毛豆0.5公斤  絞肉0.5公斤  高麗菜7公斤  紅蘿蔔1公斤  黑木耳0.01公斤  蒜或薑0.01公斤 | 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 | 玉米粒2公斤  玉米醬1.5公斤  蛋0.6公斤 | 5.6 | 2 | 2.5 | 2.5 | 693 | 297 | 296 |
| S4 | 小米飯 | 米10公斤  小米0.4公斤 | 咖哩雞 | 生雞丁9公斤  南瓜3公斤  洋蔥2.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  咖哩粉 | 豆包白菜 | 豆包1.2公斤  白菜4公斤  筍絲2公斤  紅蘿蔔0.5公斤  乾香菇0.01公斤  蒜或薑0.01公斤 | 季豆炒蛋 | 蛋2.4公斤  三色豆2公斤  季節豆2公斤  玉米粒2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0.5公斤  糖1公斤 | 5.5 | 2.1 | 3.5 | 2.5 | 844 | 166 | 185 |
| S5 | 白米飯 | 米11公斤 | 回鍋肉片 | 肉片5.6公斤  高麗菜3公斤  洋蔥1公斤  紅蘿蔔0.5公斤  蒜或薑10公克 | 肉絲花椰 | 肉絲1公斤  花椰菜3公斤  敏豆3公斤  紅蘿蔔0.5公斤  蒜或薑10公克 | 蘿蔔油腐 | 白蘿蔔3公斤  油豆腐3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 | 時蔬雞湯 | 生雞丁1.2公斤  時蔬3公斤  枸杞1公克  薑10公克 | 5 | 2.3 | 2.6 | 2.5 | 659 | 200 | 298 |

**107學年度上學期國民小學12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 |
| 3 | 一 | P1 | 白米飯 | 米 | 鐵板肉片 | 肉片 筍片 青椒 紅蘿蔔 薑 | 關東煮 | 白蘿蔔 海帶結 玉米段 柴魚片 | 時蔬 | 酸菜金針湯 | 酸菜 乾金針 大骨 | 4.5 | 1.6 | 2 | 2.7 | 607 | 163 | 237 |  |
| 4 | 二 | P2 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 大雞腿 | 骨腿 薑 | 絞肉時瓜 | 絞肉 時瓜 紅蘿蔔 豆腐 薑或蒜 | 蔬菜 | 番茄時蔬湯 | 番茄 時蔬 薑 | 4.2 | 1.7 | 2.2 | 2.8 | 606 | 147 | 243 |  |
| 5 | 三 | P3 | 拌麵特餐 | 濕麵條 | 紅白燒雞 | 生雞丁 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑或蒜 | 拌麵配料 | 絞肉 高麗菜 紅蘿蔔 黑木耳 | 蔬菜 | 肉絲羹湯 | 肉絲 筍絲 時蔬 黑木耳 紅蘿蔔 | 4 | 1.5 | 2.2 | 2.9 | 591 | 841 | 616 |  |
| 6 | 四 | P4 | 小米飯 | 米 小米 | 咖哩絞肉 | 絞肉 南瓜 洋蔥 紅蘿蔔 咖哩粉 | 家常豆干 | 豆干 三色豆 薑或蒜 | 蔬菜 | 綠豆西谷米 | 綠豆 西谷米 糖 | 4.2 | 1.3 | 1.7 | 2.7 | 559 | 237 | 189 |  |
| 7 | 五 | P5 | 白米飯 | 米 | 茄汁燒雞 | 生雞丁 洋芋 紅蘿蔔 番茄醬 | 毛豆白菜 | 毛豆 白菜 絞肉 筍絲 紅蘿蔔 薑或蒜 | 蔬菜 | 大醬湯 | 時蔬 豆皮 味噌 薑 | 4 | 1.9 | 2.3 | 2.6 | 594 | 196 | 223 |  |
| 10 | 一 | Q1 | 白米飯 | 米 | 京醬肉絲 | 肉絲 季節豆 紅蘿蔔 黑豆瓣 | 紅仁炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 高麗菜 黑木耳 薑或蒜 | 蔬菜 | 什錦蔬菜湯 | 番茄 洋蔥 時蔬 大骨 | 4 | 1.7 | 2.3 | 2.2 | 594 | 141 | 135 |  |
| 11 | 二 | Q2 | 紫米飯 | 米 紫米 | 香滷腿排 | 腿排 薑或蒜 滷包 | 筍干肉絲 | 肉絲 筍干 豆腐 薑或蒜 | 蔬菜 | 金茸海裙湯 | 金針菇 海帶芽 大骨 薑 | 4.2 | 1.4 | 3.3 | 2 | 667 | 186 | 137 |  |
| 12 | 三 | Q3 | 白米飯 | 米 | 豆瓣雞丁 | 生雞丁 海帶結 豆瓣醬 | 碎瓜絞肉 | 絞肉 碎瓜 時瓜 乾香菇 薑或蒜 | 蔬菜 | 燒仙草 | 仙草 山粉圓 糖 | 4.9 | 1.3 | 2.8 | 2 | 676 | 124 | 430 |  |
| 13 | 四 | Q4 | 炊粉特餐 | 炊粉 | 蒸蛋 | 蛋 紅蘿蔔 薑或蒜 | 炊粉配料 | 絞肉 高麗菜 紅蘿蔔 乾香菇 油蔥酥 | 蔬菜 | 時蔬味噌湯 | 時蔬 紅蘿蔔 味噌 薑 | 4 | 1.5 | 2.2 | 2.7 | 604 | 301 | 330 |  |
| 14 | 五 | Q5 | 白米飯 | 米 | 馬鈴薯燉肉 | 肉丁 馬鈴薯 紅蘿蔔 薑或蒜 | 肉絲海根 | 肉絲 海根 薑或蒜 | 蔬菜 | 健康瓜湯 | 時瓜 紅蘿蔔 大骨 | 4.4 | 1.9 | 2 | 2.3 | 609 | 144 | 236 |  |
| 17 | 一 | R1 | 白米飯 | 米 | 茄汁肉絲 | 肉絲 洋芋 番茄 番茄醬 | 香滷海結 | 海帶結 油豆腐 白芝麻 薑或蒜 | 蔬菜 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔 紅蘿蔔 大骨 | 4 | 1.6 | 1.9 | 2 | 553 | 202 | 154 |  |
| 18 | 二 | R2 | 白米飯 | 米 | 滷棒腿 | 棒腿 滷包 薑或蒜 | 肉絲白菜 | 肉絲 白菜 紅蘿蔔 乾香菇 豆腐 薑或蒜 | 蔬菜 | 蔬菜味噌湯 | 時蔬 紅蘿蔔 味噌 薑 | 4 | 1.7 | 3.3 | 2.1 | 665 | 125 | 176 |  |
| 19 | 三 | R3 | 拌飯特餐 | 米 糙米 | 沙茶肉片 | 肉片 筍片 杏鮑菇 紅蘿蔔 沙茶醬 薑或蒜 | 拌飯配料 | 絞肉 三色豆 洋蔥 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 紅蘿蔔 大骨 薑 | 5 | 2.1 | 2 | 2.2 | 652 | 196 | 189 |  |
| 20 | 四 | R4 | 白米飯 | 米 | 味噌燒雞 | 生雞丁 海帶結 紅蘿蔔 味噌 薑或蒜 | 毛豆時蔬 | 毛豆 絞肉 時蔬 紅蘿蔔 薑或蒜 | 蔬菜 | 蒡香麥仁湯 | 牛蒡 小薏仁 大骨 枸杞 | 5.3 | 1.5 | 2.4 | 2.3 | 692 | 211 | 206 |  |
| 21 | 五 | R5 | 白米飯 | 米 | 打拋豬 | 絞肉 海茸 九層塔 薑或蒜 | 彩椒豆干 | 豆干 彩椒 薑或蒜 | 蔬菜 | 榨菜湯 | 金針 榨菜 大骨 薑 | 4 | 1.5 | 2.2 | 2.3 | 586 | 196 | 185 |  |
| 22 | 六 | T1 | 白米飯 | 米 | 時瓜絞肉 | 絞肉 時瓜 乾香菇 朴菜 薑或蒜 | 番茄蔬蛋 | 蛋 番茄 洋蔥 時蔬 番茄醬 | 蔬菜 | 紅豆湯圓 | 紅豆 小湯圓 糖 | 4 | 1.6 | 2.4 | 2.6 | 593 | 127 | 215 |  |
| 25 | 一 | S1 | 白米飯 | 米 | 筍干肉丁 | 肉丁 筍干 酸菜 薑或蒜 | 絞肉銀蘿 | 絞肉 白蘿蔔 黑木耳 紅蘿蔔 薑或蒜 | 蔬菜 | 味噌海芽湯 | 海芽 時蔬 味噌 | 4 | 2.1 | 2.3 | 2 | 505 | 162 | 120 |  |
| 26 | 二 | S2 | 紫米飯 | 米 紫米 | 鳳梨燒雞 | 生雞丁 紅蘿蔔 鳳梨醬 時瓜 薑或蒜 | 鮮菇豆腐 | 豆腐 鮮菇 紅蘿蔔 乾香菇 薑或蒜 | 蔬菜 | 番茄蛋花湯 | 時蔬 番茄 蛋 | 4.2 | 1.8 | 3.6 | 2 | 627 | 186 | 164 |  |
| 27 | 三 | S3 | 西式特餐 | 麵條 | 茄汁肉絲 | 肉絲 馬鈴薯 紅蘿蔔 洋蔥 番茄醬 | 毛豆玉菜 | 毛豆 絞肉 高麗菜 紅蘿蔔 黑木耳 薑或蒜 | 蔬菜 | 玉米濃湯 | 玉米粒 玉米醬 蛋 | 4.5 | 1.2 | 2.1 | 2 | 551 | 260 | 206 |  |
| 28 | 四 | S4 | 小米飯 | 米 小米 | 咖哩雞 | 生雞丁 紅蘿蔔 洋蔥 南瓜 薑或蒜 咖哩粉 | 豆包白菜 | 豆包 白菜 筍絲 乾香菇 紅蘿蔔 薑或蒜 | 蔬菜 | 冬瓜銀耳露 | 濕白木耳 冬瓜糖磚 糖 | 4.5 | 2 | 3.1 | 2 | 625 | 136 | 125 |  |
| 29 | 五 | S5 | 白米飯 | 米 | 回鍋肉片 | 肉片 洋蔥 高麗菜 紅蘿蔔 薑或蒜 | 肉絲花椰 | 肉絲 花椰菜 敏豆 紅蘿蔔 薑或蒜 | 蔬菜 | 時蔬雞湯 | 生雞丁 時蔬 薑 枸杞 | 4 | 2.2 | 2.4 | 2 | 557 | 138 | 243 |  |

**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」。**

12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P2主菜調整為大雞腿。

二、避免食材重複與符合食材認證，主菜：P3｢魚條｣調整為｢紅白燒雞｣、Q3｢碎瓜絞肉｣調整為｢豆瓣雞丁｣、Q4｢柳葉魚｣調整為｢蒸蛋｣、R2｢香滷腿排｣調整為｢滷棒腿｣、S3｢醬燒肉排｣調整為｢茄汁肉絲｣；副菜一：P4｢家常油腐｣調整為｢家常豆干｣、Q3｢鮪魚聰明蛋｣調整為｢碎瓜絞肉｣、R5｢彩椒豆腐｣調整為｢彩椒豆干｣、S1｢絞肉瓜粒｣調整為｢絞肉銀蘿｣、S2｢蘿蔔油腐｣調整為｢鮮菇豆腐｣、S3｢茄汁肉醬｣調整為｢毛豆玉菜｣；湯品調整：P1｢蒡香薏仁湯｣調整為｢酸菜金針湯｣、Q3｢紅豆湯圓｣調整為｢燒仙草｣、Q4｢時蔬蛋花湯｣調整為｢時蔬味噌湯｣、R4｢綠豆麥仁湯｣調整為｢蒡香薏仁湯｣、T1｢味噌時蔬湯｣調整為｢紅豆湯圓｣。

**107學年國民小學葷食P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 |
| P1 | 白米飯 | 米 | 鐵板肉片 | 肉片 筍片 青椒 紅蘿蔔 薑 | 關東煮 | 白蘿蔔 海帶結 玉米段 柴魚片 | 時蔬 | 酸菜金針湯 | 酸菜 乾金針 大骨 |
| P2 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 大雞腿 | 骨腿 薑 | 絞肉時瓜 | 絞肉 時瓜 紅蘿蔔 豆腐 薑或蒜 | 蔬菜 | 番茄時蔬湯 | 番茄 時蔬 薑 |
| P3 | 拌麵特餐 | 濕麵條 | 紅白燒雞 | 生雞丁 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑或蒜 | 拌麵配料 | 絞肉 高麗菜 紅蘿蔔 黑木耳 | 蔬菜 | 肉絲羹湯 | 肉絲 筍絲 時蔬 黑木耳 紅蘿蔔 |
| P4 | 小米飯 | 米 小米 | 咖哩絞肉 | 絞肉 南瓜 洋蔥 紅蘿蔔 咖哩粉 | 家常豆干 | 豆干 三色豆 薑或蒜 | 蔬菜 | 綠豆西谷米 | 綠豆 西谷米 糖 |
| P5 | 白米飯 | 米 | 茄汁燒雞 | 生雞丁 洋芋 紅蘿蔔 番茄醬 | 毛豆白菜 | 毛豆 白菜 絞肉 筍絲 紅蘿蔔 薑或蒜 | 蔬菜 | 大醬湯 | 時蔬 豆皮 味噌 薑 |

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；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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 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) |
| 12/4 | 白米飯 | 米8公斤 | 鐵板肉片 | 肉片5.6公斤  筍片2公斤  青椒0.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  蒜或薑0.01公斤 | 關東煮 | 白蘿蔔3公斤  海帶結2公斤  玉米段2公斤  柴魚片0.01公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  蒜或薑10公克 | 酸菜金針湯 | 酸菜1.5公斤  乾金針0.1公斤  大骨1公斤  薑0.01公斤 | 4.5 | 1.6 | 2 | 2.7 | 607 | 163 | 237 |
| 12/5 | 燕麥飯 | 米8公斤  燕麥0.4公斤 | 大雞腿 | 骨腿100隻  (150公克/隻)  薑10公克 | 絞肉時瓜 | 絞肉1公斤  時瓜2公斤  豆腐4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 | 番茄時蔬湯 | 番茄1公斤  時蔬2公斤  薑0.01公斤 | 4.2 | 1.7 | 2.2 | 2.8 | 606 | 147 | 243 |
| 12/6 | 拌麵特餐 | 麵條12公斤 | 紅白燒雞 | 生雞丁9公斤  白蘿蔔2公斤  紅蘿蔔  薑10公克 | 拌麵配料 | 絞肉1公斤  高麗菜4公斤  紅蘿蔔0.5公斤  乾香菇0.01公斤  蒜或薑0.01公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  蒜或薑10公克 | 肉絲羹湯 | 肉絲1公斤  筍絲1公斤  時蔬2公斤  黑木耳0.01公斤  紅蘿蔔0.5公斤  蒜或薑0.01公斤 | 4 | 1.5 | 2.2 | 2.9 | 591 | 841 | 616 |
| 12/7 | 小米飯 | 米8公斤  小米0.4公斤 | 咖哩絞肉 | 絞肉5.6公斤  南瓜3公斤  洋蔥3公斤  紅蘿蔔0.5公斤  咖哩粉 | 家常豆干 | 豆干4.2公斤  三色豆2公斤  蒜或薑0.01公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  蒜或薑10公克 | 綠豆西谷米 | 綠豆1.2公斤  西谷米1.2公斤  糖1公斤 | 4.2 | 1.3 | 1.7 | 2.7 | 559 | 237 | 189 |
| 12/8 | 白米飯 | 米8公斤 | 茄汁燒雞 | 生雞丁9公斤  洋芋3公斤  紅蘿蔔0.5公斤  番茄醬 | 毛豆白菜 | 毛豆0.5公斤  絞肉0.5公斤  白菜4公斤  筍絲2公斤  乾香菇0.01公斤  蒜或薑0.01公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  蒜或薑10公克 | 大醬湯 | 時蔬3公斤  豆皮0.5公斤  味噌0.01公斤 | 4 | 1.9 | 2.3 | 2.6 | 594 | 196 | 223 |

**107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 |
| Q1 | 白米飯 | 米 | 京醬肉絲 | 肉絲 季節豆 紅蘿蔔 黑豆瓣 | 紅仁炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 高麗菜 黑木耳 薑或蒜 | 蔬菜 | 什錦蔬菜湯 | 番茄 洋蔥 時蔬 大骨 |
| Q2 | 紫米飯 | 米 紫米 | 香滷腿排 | 腿排 薑或蒜 滷包 | 筍干肉絲 | 肉絲 筍干 豆腐 薑或蒜 | 蔬菜 | 金茸海裙湯 | 金針菇 海帶芽 大骨 薑 |
| Q3 | 白米飯 | 米 | 豆瓣雞丁 | 生雞丁 海帶結 豆瓣醬 | 碎瓜絞肉 | 絞肉 碎瓜 時瓜 乾香菇 薑或蒜 | 蔬菜 | 燒仙草 | 仙草 山粉圓 糖 |
| Q4 | 炊粉特餐 | 炊粉 | 蒸蛋 | 蛋 紅蘿蔔 薑或蒜 | 炊粉配料 | 絞肉 高麗菜 紅蘿蔔 乾香菇 油蔥酥 | 蔬菜 | 時蔬味噌湯 | 時蔬 味噌 紅蘿蔔 薑 |
| Q5 | 白米飯 | 米 | 馬鈴薯燉肉 | 肉丁 馬鈴薯 紅蘿蔔 薑或蒜 | 肉絲海根 | 肉絲 海根 薑或蒜 | 蔬菜 | 健康瓜湯 | 時瓜 紅蘿蔔 大骨 |

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；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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 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) |
| 12/10 | 白米飯 | 米8公斤 | 京醬肉絲 | 肉絲5.6公斤  季節豆2.5公斤  紅蘿蔔1公斤  黑豆瓣 | 红仁炒蛋 | 蛋2.4公斤  紅蘿蔔2.4公斤  高麗菜2.4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 | 什錦蔬菜湯 | 番茄2公斤  洋蔥2公斤  大骨1公斤  薑10公克 | 4 | 1.7 | 2.3 | 2.2 | 594 | 141 | 135 |
| 12/11 | 紫米飯 | 米8公斤  黑糯米0.4公斤 | 香滷腿排 | 雞腿排12公斤  滷包  蒜或薑10公克 | 筍干肉絲 | 肉絲1公斤  筍干1公斤  豆腐4公斤  蒜或薑10公克 | 蔬  菜 | 蔬菜7公斤  薑或蒜10公克 | 金茸海裙湯 | 金針菇1公斤  海裙菜10公克  大骨1公斤  薑10公克 | 4.2 | 1.4 | 3.3 | 2 | 667 | 186 | 137 |
| 12/12 | 白米飯 | 米8公斤 | 豆瓣雞丁 | 生雞丁9公斤  濕海帶結2公斤  豆瓣醬  薑10公克 | 碎瓜絞肉 | 絞肉3.5公斤  碎瓜1公斤  時瓜5公斤  乾香菇  薑或蒜10公克 | 蔬  菜 | 蔬菜7公斤  薑或蒜10公克 | 燒仙草 | 仙草2公斤  山粉圓0.2公斤  糖1公斤 | 4.9 | 1.3 | 2.8 | 2 | 676 | 124 | 430 |
| 12/13 | 炊粉特餐 | 炊粉12公斤 | 蒸蛋 | 雞蛋5.5公斤  紅蘿蔔1公斤  蒜或薑10公克 | 炊粉配料 | 高麗菜4公斤  絞肉2公斤  紅蘿蔔1公斤  乾香菇  油蔥酥10公克 | 蔬  菜 | 蔬菜7公斤  薑或蒜10公克 | 時蔬味噌湯 | 時蔬3公斤  味噌30公克  紅蘿蔔0.5公斤  薑10公克 | 4 | 1.5 | 2.2 | 2.7 | 604 | 301 | 330 |
| 12/14 | 白米飯 | 米8公斤 | 馬鈴薯燉肉 | 肉丁5.6公斤  馬鈴薯3.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑或蒜10公克 | 肉絲海根 | 海根6公斤  肉絲1公斤  九層塔10公克  薑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  大骨0.6公斤  紅蘿蔔0.5公斤 | 4.4 | 1.9 | 2 | 2.3 | 609 | 144 | 236 |

**107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 | 湯品 | 湯品食材明細 |
| R1 | 白米飯 | 米 | 茄汁肉絲 | 肉絲 洋芋 番茄 番茄醬 | 香滷海結 | 海帶結 白芝麻 薑或蒜 | 蔬菜 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔 紅蘿蔔 大骨 |
| R2 | 白米飯 | 米 | 滷棒腿 | 棒腿 滷包 薑或蒜 | 肉絲白菜 | 肉絲 白菜 紅蘿蔔 乾香菇 豆腐 薑或蒜 | 蔬菜 | 蔬菜蛋花湯 | 時蔬 蛋 紅蘿蔔 |
| R3 | 拌飯特餐 | 米 糙米 | 沙茶肉片 | 肉片 筍片 杏鮑菇 紅蘿蔔 沙茶醬 薑或蒜 | 拌飯配料 | 絞肉 三色豆 洋蔥 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 紅蘿蔔 大骨 薑 |
| R4 | 白米飯 | 米 | 味噌燒雞 | 生雞丁 海帶結 紅蘿蔔 味噌 薑或蒜 | 毛豆時蔬 | 毛豆 絞肉 時蔬 紅蘿蔔 薑或蒜 | 蔬菜 | 蒡香麥仁湯 | 牛蒡 薏仁 大骨 枸杞 |
| R5 | 白米飯 | 米 | 打拋豬 | 絞肉 海茸 九層塔 薑或蒜 | 彩椒豆干 | 豆干 彩椒 薑或蒜 | 蔬菜 | 榨菜湯 | 金針 榨菜 大骨 薑 |
| T1 | 白米飯 | 米 | 時瓜絞肉 | 絞肉 時瓜 乾香菇 朴菜 薑或蒜 | 番茄蔬蛋 | 蛋 番茄 洋蔥 時蔬 番茄醬 | 蔬菜 | 紅豆湯圓 | 紅豆 小湯圓 糖 |

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 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) |
| 12/17 | 白米飯 | 米8公斤 | 茄汁肉絲 | 肉絲5.6公斤  番茄1公斤  洋芋3公斤  番茄醬 | 香滷海結 | 濕海結3公斤  油豆腐2.1公斤  白芝麻1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 | 1.6 | 1.9 | 2 | 553 | 202 | 154 |
| 12/18 | 白米飯 | 米8公斤 | 滷棒腿 | 棒腿10公斤  蒜或薑10公克  滷包 | 肉絲白菜 | 肉絲1公斤  白菜4公斤  豆腐2.7公斤  紅蘿蔔0.5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 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔3公斤  紅蘿蔔1公斤  大骨0.7公斤 | 4 | 1.7 | 3.3 | 2.1 | 665 | 125 | 176 |
| 12/19 | 拌飯特餐 | 米8公斤  糙米2公斤 | 沙茶肉片 | 肉片5.6公斤  筍片2公斤  紅蘿蔔0.5公斤  杏鮑菇0.5公斤  薑或蒜10公克  沙茶醬 | 拌飯配料 | 絞肉1公斤  三色豆3公斤  洋蔥2公斤  薑或蒜10公克 | 時  蔬 | 蔬菜7公斤  蒜或薑10公克 | 時瓜湯 | 時瓜3.5公斤  紅蘿蔔1公斤  大骨0.6公斤 | 5 | 2.1 | 2 | 2.2 | 652 | 196 | 189 |
| 12/20 | 白米飯 | 米8公斤 | 味噌燒雞 | 生雞丁9公斤  濕海結2公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑10公克  味噌 | 毛豆時蔬 | 毛豆0.5公斤  絞肉0.5公斤  時蔬6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 | 蒡香麥仁湯 | 牛蒡1公斤  小薏仁1公斤  大骨0.6公斤  枸杞10公克 | 5.3 | 1.5 | 2.4 | 2.3 | 692 | 211 | 206 |
| 12/21 | 白米飯 | 米8公斤 | 打拋豬 | 絞肉5.6公斤  乾海茸0.6公斤  九層塔10公克  薑或蒜10公克 | 彩椒豆干 | 豆干5.2公斤  彩椒0.5公斤  薑或蒜10公克 | 時  蔬 | 蔬菜7公斤  蒜或薑10公克 | 榨菜湯 | 榨菜絲1.5公斤  乾金針0.1公斤  薑10公克 | 4 | 1.5 | 2.2 | 2.3 | 586 | 196 | 185 |
| 12/22 | 白米飯 | 米8公斤 | 時瓜絞肉 | 絞肉5.6公斤  時瓜2公斤  朴菜1公斤  乾香菇10公克  薑或蒜10公克 | 番茄蔬蛋 | 蛋2.4公斤  時蔬2.5公斤  番茄2公斤  洋蔥1公斤  蒜或薑10公克  番茄醬 | 時  蔬 | 蔬菜7公斤  蒜或薑10公克 | 紅豆湯圓 | 紅豆0.6公斤  小湯圓1.8公斤  糖1公斤 | 4 | 1.6 | 2.4 | 2.6 | 593 | 127 | 215 |

**107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 | 筍干肉丁 | 肉丁 筍干 酸菜 薑或蒜 | 絞肉銀蘿 | 絞肉 白蘿蔔 黑木耳 紅蘿蔔 薑或蒜 | 蔬菜 | 味噌海芽湯 | 海芽 時蔬 味噌 |
| S2 | 紫米飯 | 米 紫米 | 鳳梨燒雞 | 生雞丁 紅蘿蔔 鳳梨醬 時瓜 薑或蒜 | 鮮菇豆腐 | 豆腐 鮮菇 紅蘿蔔 乾香菇 薑或蒜 | 蔬菜 | 番茄蛋花湯 | 時蔬 番茄 蛋 |
| S3 | 西式特餐 | 麵條 | 茄汁肉絲 | 肉絲 馬鈴薯 紅蘿蔔 洋蔥 番茄醬 | 毛豆玉菜 | 毛豆 絞肉 高麗菜 紅蘿蔔 黑木耳 薑或蒜 | 蔬菜 | 玉米濃湯 | 玉米粒 玉米醬 蛋 |
| S4 | 小米飯 | 米 小米 | 咖哩雞 | 生雞丁 紅蘿蔔 洋蔥 南瓜 薑或蒜 咖哩粉 | 豆皮白菜 | 豆皮 白菜 筍絲 乾香菇 紅蘿蔔 薑或蒜 | 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 高麗菜 紅蘿蔔 薑或蒜 | 肉絲花椰 | 肉絲 花椰菜 敏豆 紅蘿蔔 薑或蒜 | 蔬菜 | 時蔬雞湯 | 生雞丁 時蔬 薑 枸杞 |

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 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 |
| 12/25 | 白米飯 | 米8公斤 | 筍干肉丁 | 肉丁5.6公斤  筍干3公斤  酸菜1.5公斤  蒜或薑0.01公斤 | 絞肉銀蘿 | 絞肉1公斤  白蘿蔔6.5公斤  紅蘿蔔1公斤  黑木耳0.01公斤  蒜或薑0.01公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑或蒜10公克 | 味噌海芽湯 | 海芽0.01公斤  時蔬2公斤  味噌 | 4 | 2.1 | 2.3 | 2 | 505 | 162 | 120 |
| 12/26 | 紫米飯 | 米8公斤  黑糯米0.4公斤 | 鳳梨燒雞 | 生雞丁9公斤  鳳梨醬0.1公斤  時瓜3公斤  紅蘿蔔0.5公斤  蒜或薑10公克 | 鮮菇豆腐 | 豆腐4公斤  紅蘿蔔0.5公斤  芹菜0.5公斤  鮮菇0.5公斤  蒜或薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑或蒜10公克 | 番茄蛋花湯 | 時蔬3公斤  番茄1公斤  蛋0.6公斤 | 4.2 | 1.8 | 3.6 | 2 | 627 | 186 | 164 |
| 12/27 | 西式特餐 | 麵條12公斤 | 茄汁肉絲 | 肉絲5.6公斤  馬鈴薯3公斤  洋蔥1公斤  紅蘿蔔1公斤  番茄醬 | 毛豆玉菜 | 毛豆0.5公斤  絞肉0.5公斤  高麗菜7公斤  紅蘿蔔1公斤  黑木耳0.01公斤  蒜或薑0.01公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑或蒜10公克 | 玉米濃湯 | 玉米粒2公斤  玉米醬1.5公斤  蛋0.6公斤 | 4.5 | 1.2 | 2.1 | 2 | 551 | 260 | 206 |
| 12/28 | 小米飯 | 米8公斤  小米0.4公斤 | 咖哩雞 | 生雞丁9公斤  南瓜3公斤  洋蔥2.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  咖哩粉 | 豆包白菜 | 豆包1.2公斤  白菜4公斤  筍絲2公斤  紅蘿蔔0.5公斤  乾香菇0.01公斤  蒜或薑0.01公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑或蒜10公克 | 冬瓜銀耳露 | 濕白木耳2公斤  冬瓜糖0.5公斤  糖1公斤 | 4.5 | 2 | 3.1 | 2 | 625 | 136 | 125 |
| 12/29 | 白米飯 | 米8公斤 | 回鍋肉片 | 肉片5.6公斤  高麗菜3公斤  洋蔥1公斤  紅蘿蔔0.5公斤  蒜或薑10公克 | 肉絲花椰 | 肉絲1公斤  花椰菜3公斤  敏豆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 | 時蔬雞湯 | 生雞丁1.2公斤  時蔬3公斤  枸杞1公克  薑10公克 | 4 | 2.2 | 2.4 | 2 | 557 | 138 | 243 |