**107學年度下學期國民中學3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 | 蔬菜 | 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 | 附餐 |
| 4 | 一 | F1 | 白米飯 | 米 | 香菇絞肉 | 絞肉 時瓜 乾香菇 薑或蒜 | 韭香粉絲 | 肉絲 粉絲 韭菜 紅蘿蔔 薑或蒜 | 木須蛋香 | 蛋 時蔬 紅蘿蔔 黑木耳 薑或蒜 | 蔬菜 | 金針湯 | 乾金針 酸菜 大骨 | 5.3 | 2.5 | 2.4 | 2.5 | 726 | 160 | 153 |  |
| 5 | 二 | F2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 大雞腿 | 骨腿 薑 | 樹子豆腐 | 絞肉 豆腐 紅蘿蔔 薑或蒜 樹子 | 肉絲筍干 | 肉絲 筍干 薑或蒜 | 蔬菜 | 味噌海芽湯 | 海芽 時蔬 味噌 | 5.4 | 1.9 | 3.6 | 2.8 | 822 | 152 | 784 |  |
| 6 | 三 | F3 | 拌麵特餐 | 濕麵條 | 炸柳葉魚 | 柳葉魚 | 拌麵配料 | 絞肉 高麗菜 紅蘿蔔 乾香菇 薑或蒜 | 黃瓜豆干 | 豆干 黃瓜 紅蘿蔔 薑或蒜 | 蔬菜 | 三絲羹湯 | 蛋 筍絲 時蔬 黑木耳 紅蘿蔔 | 5 | 1.4 | 2.8 | 2.1 | 690 | 337 | 994 |  |
| 7 | 四 | F4 | 芝麻飯 | 米 黑芝麻 | 咖哩雞 | 生雞丁 馬鈴薯 洋蔥 紅蘿蔔 咖哩粉 | 豆皮時瓜 | 時瓜 豆皮 黑木耳 薑或蒜 | 肉絲花椰 | 肉絲 花椰菜 敏豆 紅蘿蔔 薑或蒜 | 蔬菜 | 仙草甜湯 | 仙草 糖 | 6.4 | 2 | 3.3 | 2.7 | 867 | 119 | 113 |  |
| 8 | 五 | F5 | 糙米飯 | 米 糙米 | 泡菜肉片 | 肉片 白蘿蔔 泡菜 薑或蒜 | 三色炒蛋 | 蛋 混合豆 玉米粒 白木耳 薑或蒜 | 白玉毛豆 | 毛豆 時瓜 紅蘿蔔 薑或蒜 | 蔬菜 | 番茄蔬湯 | 番茄 時蔬 大骨 | 6 | 2.1 | 2.4 | 2.3 | 756 | 129 | 140 |  |
| 11 | 一 | G1 | 白米飯 | 米 | 黑椒豬柳 | 豬柳 紅蘿蔔 洋蔥 黑椒粒 | 芹香豆干 | 芹菜 豆干 紅蘿蔔 薑或蒜 | 絞肉時瓜 | 時瓜 絞肉 黑木耳 薑或蒜 | 蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 乾紫菜 蛋 薑 | 5.2 | 2 | 3 | 2.4 | 747 | 211 | 320 |  |
| 12 | 二 | G2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷棒腿 | 棒腿 薑 滷包 | 鐵板豆腐 | 絞肉 豆腐 筍丁 紅蘿蔔 薑或蒜 | 肉絲根絲 | 肉絲 海根絲 薑或蒜 | 蔬菜 | 蒡香麥仁湯 | 牛蒡 小薏仁 枸杞 大骨 | 5 | 1.6 | 3.2 | 2.4 | 738 | 276 | 217 |  |
| 13 | 三 | G3 | 西式特餐 | 濕麵條 | 茄汁肉絲 | 肉絲 洋芋 紅蘿蔔 番茄醬 | 花椰佐菇 | 紅蘿蔔 花椰菜 季節豆 金針菇 薑或蒜 | 小餐包 | 小餐包 | 蔬菜 | 田園濃湯 | 蛋 玉米罐 南瓜 | 6.2 | 1.9 | 2.4 | 2.1 | 756 | 140 | 962 |  |
| 14 | 四 | G4 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 三杯雞 | 生雞丁 海茸 九層塔 薑或蒜 | 肉絲時瓜 | 肉絲 時瓜 紅蘿蔔 黑木耳 薑或蒜 | 關東煮 | 凍豆腐 白蘿蔔 紅蘿蔔 海帶結 薑或蒜 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 糖 | 6.4 | 2 | 3 | 3 | 858 | 162 | 382 |  |
| 15 | 五 | G5 | 糙米飯 | 米 糙米 | 花生燒肉 | 肉丁 花生 時瓜 紅蘿蔔 薑或蒜 | 毛豆西滷 | 毛豆 絞肉 白菜 筍絲 紅蘿蔔 薑或蒜 | 香炒碎脯 | 豆干 碎脯 時蔬 薑或蒜 | 蔬菜 | 青菜蛋花湯 | 蛋 時蔬 紅蘿蔔 薑 | 5 | 2.1 | 2.4 | 2.9 | 713 | 287 | 933 |  |
| 18 | 一 | H1 | 白米飯 | 米 | 京醬肉片 | 肉片 高麗菜 紅蘿蔔 薑或蒜 | 玉米豆干 | 豆干 玉米粒 混合豆 薑或蒜 | 螞蟻上樹 | 冬粉 絞肉 時蔬 黑木耳 薑或蒜 | 蔬菜 | 味噌海裙湯 | 味噌 海芽 時蔬 | 6.2 | 1.6 | 2.2 | 2.7 | 739 | 110 | 185 |  |
| 19 | 二 | H2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷腿排 | 腿排 滷包 薑 | 燴時瓜 | 時瓜 肉絲 紅蘿蔔 黑木耳 薑或蒜 | 麻婆豆腐 | 絞肉 豆腐 筍丁 紅蘿蔔 薑或蒜 | 蔬菜 | 羅宋湯 | 番茄 洋蔥 番茄醬 大骨 | 5.5 | 2.1 | 3.0 | 2.9 | 763 | 308 | 137 |  |
| 20 | 三 | H3 | 刈包特餐 | 刈包 | 刈包配料 | 肉片 酸菜 薑或蒜 | 絞肉花菜 | 絞肉 花椰菜 季節豆 紅蘿蔔 薑或蒜 | 蔬香豆包 | 豆包 時蔬 黑木耳 薑或蒜 | 蔬菜 | 糙米粥 | 糙米 蛋 紅蘿蔔 乾香菇 | 5.0 | 2.0 | 3.3 | 2.8 | 741 | 497 | 814 |  |
| 21 | 四 | H4 | 小米飯 | 米 小米 | 瓜仔雞 | 生雞丁 醬瓜 時瓜 薑或蒜 | 蛋香白菜 | 蛋 白菜 筍絲 紅蘿蔔乾香菇 薑或蒜 | 珍菇油腐 | 油豆腐 金針菇 白蘿蔔 薑或蒜 | 蔬菜 | 枸杞愛玉 | 愛玉 枸杞 糖 | 6.4 | 2.0 | 2.8 | 2.5 | 793 | 140 | 574 |  |
| 22 | 五 | H5 | 糙米飯 | 米 糙米 | 打拋豬 | 絞肉 海茸 九層塔 薑或蒜 | 毛豆鮮菇 | 毛豆 鮮菇 時瓜 紅蘿蔔 黑木耳 薑或蒜 | 滷味雙拼 | 凍豆腐 海帶結 滷包 薑或蒜 | 蔬菜 | 仙草雞湯 | 仙草乾 生雞丁 乾香菇 薑 | 5.0 | 2.2 | 3.1 | 2.9 | 737 | 111 | 116 |  |
| 25 | 一 | I1 | 白米飯 | 米 | 洋芋燉肉 | 肉丁 洋芋 紅蘿蔔 薑或蒜 | 蛋香花椰 | 蛋 花椰菜 紅蘿蔔 季節豆 薑或蒜 | 時蔬冬粉 | 時蔬 肉絲 冬粉 黑木耳 紅蘿蔔 薑或蒜 | 蔬菜 | 味噌湯 | 海芽 時蔬 味噌 | 6.3 | 1.9 | 2.2 | 2.6 | 749 | 178 | 256 |  |
| 26 | 二 | I2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷雞翅 | 生雞翅 滷包 薑 | 咖哩豆腐 | 豆腐 紅蘿蔔 洋蔥 馬鈴薯 咖哩粉 | 毛豆白菜 | 毛豆 絞肉 白菜 筍絲 紅蘿蔔 薑或蒜 | 蔬菜 | 番茄蛋花湯 | 番茄罐 時蔬 蛋 | 5 | 2.4 | 2.4 | 2.8 | 692 | 160 | 207 |  |
| 27 | 三 | I3 | 炊粉特餐 | 炊粉 | 香炸魚排 | 魚排 | 炊粉配料 | 絞肉 高麗菜 紅蘿蔔 乾香菇 油蔥酥 | 金珠翠玉 | 蛋 玉米粒 混合豆 濕白木耳 薑或蒜 | 蔬菜 | 養生菇湯 | 時蔬 金針菇 大骨 紅蘿蔔 薑 | 5.3 | 1.6 | 2.2 | 3 | 689 | 129 | 579 |  |
| 28 | 四 | I4 | 紫米飯 | 米 紫米 | 魚香豬柳 | 豬柳 紅蘿蔔 白蘿蔔 青椒 薑或蒜 | 肉絲時瓜 | 肉絲 時瓜 紅蘿蔔 黑木耳 薑或蒜 | 雪菜干丁 | 豆干 雪裡紅 薑或蒜 | 蔬菜 | 山粉圓湯 | 冬瓜茶磚 山粉圓 糖 | 5.2 | 1.9 | 2.5 | 2.8 | 700 | 299 | 252 |  |
| 29 | 五 | I5 | 糙米飯 | 米 糙米 | 豆瓣雞丁 | 生雞丁 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑或蒜 豆瓣醬 | 芝麻海結 | 白芝麻 海帶結 油豆腐 薑或蒜 | 絞肉瓜香 | 絞肉 時瓜 紅蘿蔔 薑或蒜 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 大骨 黑木耳 薑 | 5 | 2.4 | 2.6 | 2.7 | 701 | 193 | 340 |  |

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」。

3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F2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-F1｢魚香豬柳｣調整為｢香菇絞肉｣、F3｢醬燒肉排｣調整為｢炸柳葉魚｣、F4｢三杯雞｣調整為｢咖哩雞｣、G3｢香酥魚條｣調整為｢茄汁肉絲｣、H2｢筍干燒雞｣調整為｢香滷腿排｣、I4｢香菇絞肉｣調整為｢魚香豬柳｣；副菜一-F1｢蔥燒芽菜｣調整為｢韭香粉絲｣、F2｢樹子豆薯｣調整為｢樹子豆腐｣、G2｢青椒油腐｣調整為｢鐵板豆腐｣、G3｢茄汁肉醬｣調整為｢花椰佐菇｣、G4｢蛋香圓蒲｣調整為｢肉絲時瓜｣、H1｢鮪魚玉米蛋｣調整為｢玉米豆干｣、I2｢肉絲時瓜｣調整為｢咖哩豆腐｣、I4｢咖哩油腐｣調整為｢肉絲時瓜｣；副菜二-F2｢豆包混炒｣調整為｢肉絲筍干｣、F3｢芹香豆干｣調整為｢黃瓜豆干｣、F5｢沙茶寬粉｣調整為｢白玉毛豆｣、G2｢塔香海茸｣調整為｢肉絲根絲｣、G3｢韭菜豆芽｣調整為｢小餐包｣、H2｢青椒豆干｣調整為｢麻婆豆腐｣；湯品-F3｢肉絲羹湯｣調整｢三絲羹湯｣、F4｢紅豆紫米粥｣調整為｢仙草甜湯｣、F5｢番茄肉絲湯｣調整為｢番茄蔬湯｣、G1｢牛蒡雞湯｣調整為為｢紫菜蛋花湯｣、G2｢四神湯｣調整為｢蒡香麥仁湯｣、G4｢綠豆地瓜湯｣調整為｢綠豆湯｣、G5｢青菜豆腐湯｣調整為｢青菜蛋花湯｣、H2｢南瓜濃湯｣調整為｢羅宋湯｣、H3｢米粉羹｣調整為｢糙米粥｣、H4｢紅豆紫米粥｣調整為｢枸杞愛玉｣。

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：F3｢炸柳葉魚｣調整為｢海結豬柳｣、I3｢香炸魚排｣調整為｢筍干燒雞｣。（食材明細參閱國小菜單）

四、有機蔬菜供應時間：每周二-鳳林國小廚房、每周五-國風國中廚房、美崙國中廚房、和平國小廚房。

**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 |
| F1 | 白米飯 | 米 | 香菇絞肉 | 絞肉 時瓜 乾香菇 薑或蒜 | 韭香粉絲 | 肉絲 粉絲 韭菜 紅蘿蔔 薑或蒜 | 木須蛋香 | 蛋 時蔬 紅蘿蔔 黑木耳 薑或蒜 | 蔬菜 | 金針湯 | 乾金針 酸菜 大骨 |
| F2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 大雞腿 | 骨腿 薑 | 樹子豆腐 | 絞肉 豆腐 紅蘿蔔 薑或蒜 樹子 | 肉絲筍干 | 肉絲 筍干 薑或蒜 | 蔬菜 | 味噌海芽湯 | 海芽 時蔬 味噌 |
| F3 | 拌麵特餐 | 濕麵條 | 炸柳葉魚 | 柳葉魚 | 拌麵配料 | 絞肉 高麗菜 紅蘿蔔 乾香菇 薑或蒜 | 黃瓜豆干 | 豆干 黃瓜 紅蘿蔔 薑或蒜 | 蔬菜 | 三絲羹湯 | 蛋 筍絲 時蔬 黑木耳 紅蘿蔔 |
| F4 | 芝麻飯 | 米 黑芝麻 | 咖哩雞 | 生雞丁 馬鈴薯 洋蔥 紅蘿蔔 咖哩粉 | 豆皮時瓜 | 時瓜 豆皮 黑木耳 薑或蒜 | 肉絲花椰 | 肉絲 花椰菜 敏豆 紅蘿蔔 薑或蒜 | 蔬菜 | 仙草甜湯 | 仙草 糖 |
| F5 | 糙米飯 | 米 糙米 | 泡菜肉片 | 肉片 白蘿蔔 泡菜 薑或蒜 | 三色炒蛋 | 蛋 混合豆 玉米粒 白木耳 薑或蒜 | 白玉毛豆 | 毛豆 時瓜 紅蘿蔔 薑或蒜 | 蔬菜 | 番茄蔬湯 | 番茄 時蔬 大骨 |

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 |
| F1 | 白米飯 | 米10公斤 | 香菇絞肉 | 絞肉5.6公斤  時瓜4公斤  乾香菇20公克  蒜或薑10公克 | 韭香粉絲 | 肉絲1公斤  粉絲1公斤  韭菜1公斤  紅蘿蔔0.5公斤  蒜或薑10公克 | 木須蛋香 | 蛋1.2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 | 蔬菜 | 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1公斤 | 5.3 | 2.5 | 2.4 | 2.5 | 726 | 160 | 153 |
| F2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 大雞腿 | 骨腿100隻  (150克/隻)  薑10公克 | 樹子豆腐 | 絞肉1公斤  豆腐4.2公斤  紅蘿蔔1公斤  樹子10公克  蒜或薑10公克 | 肉絲筍干 | 肉絲1公斤  筍干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 | 濕海芽0.2公斤  時蔬2公斤  味噌10公克 | 5.4 | 1.9 | 3.6 | 2.8 | 822 | 152 | 784 |
| F3 | 拌麵特餐 | 濕麵條15公斤 | 炸柳葉魚 | 柳葉魚6公斤 | 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10公克  薑或蒜10公克 | 黃瓜豆干 | 豆干2.5公斤  黃瓜2.5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 | 三絲羹湯 | 蛋0.6公斤  筍絲1公斤  時蔬2公斤  黑木耳10公克  紅蘿蔔0.5公斤 | 5 | 1.4 | 2.8 | 2.1 | 690 | 337 | 994 |
| F4 | 芝麻飯 | 米10公斤  黑芝麻10公克 | 咖哩雞 | 生雞丁9公斤  馬鈴薯3公斤  洋蔥1公斤  紅蘿蔔1公斤  咖哩粉 | 豆皮時瓜 | 時瓜6.5公斤  豆皮0.3公斤  黑木耳10公克  蒜或薑10公克 | 肉絲花椰 | 肉絲1公斤  青花菜2.5公斤  敏豆2.5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 | 仙草甜湯 | 仙草4公斤  糖1公斤 | 6.4 | 2 | 3.3 | 2.7 | 867 | 119 | 113 |
| F5 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 泡菜肉片 | 肉片5.6公斤  白蘿蔔4公斤  泡菜1公斤  蒜或薑10公克 | 三色炒蛋 | 蛋1.2公斤  玉米粒2公斤  混合豆2公斤  濕白木耳2公斤  蒜或薑10公克 | 白玉毛豆 | 毛豆0.5公斤  時瓜6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 | 蕃茄蔬湯 | 蕃茄1公斤  時蔬2.5公斤  大骨1公斤  薑10公克 | 6 | 2.1 | 2.4 | 2.3 | 756 | 129 | 140 |

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

**107學年國民中學葷食G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 |
| G1 | 白米飯 | 米 | 黑椒豬柳 | 豬柳 紅蘿蔔 洋蔥 黑椒粒 | 芹香豆干 | 芹菜 豆干 紅蘿蔔 薑或蒜 | 絞肉時瓜 | 時瓜 絞肉 黑木耳 薑或蒜 | 蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 乾紫菜 蛋 薑 |
| G2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷棒腿 | 棒腿 薑 滷包 | 鐵板豆腐 | 豆腐 筍丁 絞肉 紅蘿蔔 薑或蒜 | 肉絲根絲 | 肉絲 海根絲 薑或蒜 | 蔬菜 | 蒡香麥仁湯 | 牛蒡 小薏仁 枸杞 大骨 |
| G3 | 西式特餐 | 濕麵條 | 茄汁肉絲 | 肉絲 洋芋 紅蘿蔔 番茄醬 | 花椰佐菇 | 紅蘿蔔 花椰菜 季節豆 金針菇 薑或蒜 | 小餐包 | 小餐包 | 蔬菜 | 田園濃湯 | 蛋 玉米醬 南瓜 |
| G4 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 三杯雞 | 生雞丁 海茸 九層塔 薑或蒜 | 肉絲時瓜 | 肉絲 時瓜 紅蘿蔔 黑木耳 薑或蒜 | 關東煮 | 凍豆腐 白蘿蔔 紅蘿蔔 海帶結 薑或蒜 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 糖 |
| G5 | 糙米飯 | 米 糙米 | 花生燒肉 | 肉丁 花生 時瓜 紅蘿蔔 薑或蒜 | 毛豆西滷 | 毛豆 絞肉 白菜 筍絲 紅蘿蔔 薑或蒜 | 香炒碎脯 | 豆干 碎脯 時蔬 薑或蒜 | 蔬菜 | 青菜蛋花湯 | 蛋 時蔬 紅蘿蔔 薑 |

G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 |
| G1 | 白米飯 | 米10公斤 | 黑椒豬柳 | 豬柳5.6公斤  紅蘿蔔0.5公斤  洋蔥2公斤  黑椒粒  薑或蒜10公克 | 芹香豆干 | 芹菜0.5公斤  豆干4.2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 | 紫菜蛋花湯 | 乾紫菜10公克  蛋0.6公斤  薑10公克 | 5.2 | 2 | 3 | 2.4 | 747 | 211 | 320 |
| G2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 香滷棒腿 | 棒腿10公斤  薑10公克  滷包 | 鐵板豆腐 | 豆腐4公斤  筍丁1公斤  絞肉0.5公斤  紅蘿蔔1公斤  薑或蒜10公克 | 肉絲根絲 | 海根絲5公斤  肉絲1公斤  薑或蒜10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  蒜或薑10公克 | 蒡香麥仁湯 | 牛蒡1公斤  大骨1公斤  薏仁0.6公斤  枸杞10公克 | 5 | 1.6 | 3.2 | 2.4 | 738 | 276 | 217 |
| G3 | 西式特餐 | 濕麵條15公斤 | 茄汁肉絲 | 肉絲5.6公斤  洋芋3公斤  紅蘿蔔0.5公斤  番茄醬  蒜或薑10公克 | 花椰佐菇 | 金針菇1公斤  花椰菜2.5公斤  季節豆2.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑或蒜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 | 田園濃湯 | 蛋0.6公斤  玉米醬1.5公斤  南瓜1公斤 | 6.2 | 1.9 | 2.4 | 2.1 | 756 | 140 | 962 |
| G4 | 燕麥飯 | 米10公斤  燕麥0.4公斤 | 三杯雞 | 生雞丁9公斤  乾海茸0.6公斤  薑或蒜10公克  九層塔1公克 | 肉絲時瓜 | 肉絲1公斤  時瓜6公斤  紅蘿蔔0.5公斤  黑木耳10公克  薑或蒜10公克 | 關東煮 | 凍豆腐1.8公斤  白蘿蔔1.8公斤  乾海結1.8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 | 綠豆湯 | 綠豆2公斤  糖1公斤 | 6.4 | 2 | 3 | 3 | 858 | 162 | 382 |
| G5 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 花生燒肉 | 肉丁5.6公斤  花生0.3公斤  時瓜3公斤  紅蘿蔔1公斤  薑或蒜10公克 | 毛豆西滷 | 毛豆0.5公斤  絞肉0.5公斤  白菜3公斤  筍絲2公斤  乾香菇10公克紅蘿蔔0.5公斤  薑或蒜10公克 | 香炒碎脯 | 豆干2.4公斤  碎脯2.4公斤  時蔬2.4公斤  蒜或薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  蒜或薑10公克 | 青菜蛋花湯 | 時蔬2公斤  蛋0.6公斤  紅蘿蔔1公斤  薑10公克 | 5 | 2.1 | 2.4 | 2.9 | 713 | 287 | 933 |

**過敏原警語:「本週產品含有雞蛋、麩質與海鮮，不適合其過敏體質者食用」。107學年國民中學葷食H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 |
| H1 | 白米飯 | 米 | 京醬肉片 | 肉片 高麗菜 紅蘿蔔 薑或蒜 | 玉米豆干 | 豆干 玉米粒 混合豆 薑或蒜 | 螞蟻上樹 | 冬粉 絞肉 時蔬 黑木耳 薑或蒜 | 蔬菜 | 味噌海裙湯 | 味噌 海芽 時蔬 |
| H2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷腿排 | 腿排 滷包 薑 | 燴時瓜 | 時瓜 肉絲 紅蘿蔔 黑木耳 薑或蒜 | 麻婆豆腐 | 豆腐 筍丁 絞肉 紅蘿蔔 薑或蒜 | 蔬菜 | 羅宋湯 | 番茄 洋蔥 番茄醬 大骨 |
| H3 | 刈包特餐 | 刈包 | 刈包配料 | 肉片 酸菜 薑或蒜 | 絞肉花菜 | 絞肉 花椰菜 季節豆 紅蘿蔔 薑或蒜 | 蔬香豆包 | 豆包 時蔬 黑木耳 薑或蒜 | 蔬菜 | 糙米粥 | 糙米 蛋 紅蘿蔔 乾香菇 |
| H4 | 小米飯 | 米 小米 | 瓜仔雞 | 生雞丁 時瓜 醬瓜 薑或蒜 | 蛋香白菜 | 蛋 白菜 筍絲 紅蘿蔔乾香菇 薑或蒜 | 珍菇油腐 | 油豆腐 金針菇 白蘿蔔 薑或蒜 | 蔬菜 | 枸杞愛玉 | 愛玉 枸杞 糖 |
| H5 | 糙米飯 | 米 糙米 | 打拋豬 | 絞肉 海茸 九層塔 薑或蒜 | 毛豆鮮菇 | 毛豆 鮮菇 時瓜 紅蘿蔔 黑木耳 薑或蒜 | 滷味雙拼 | 凍豆腐 海帶結 滷包 薑或蒜 | 蔬菜 | 仙草雞湯 | 仙草乾 生雞丁 乾香菇 薑 |

H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 | 鈉 |
| H1 | 白米飯 | 米10公斤 | 京醬肉片 | 肉片5.6公斤  高麗菜4公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑或蒜10公克 | 玉米豆干 | 豆干2.5公斤  玉米粒2.5公斤  混合豆2.5公斤  薑或蒜10公克 | 螞蟻上樹 | 冬粉1公斤  絞肉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 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  蒜或薑10公克 | 味噌海裙湯 | 海裙菜0.01公斤  時蔬2公斤  味噌 | 6.2 | 1.6 | 2.2 | 2.7 | 739 | 110 | 185 |
| H2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 香滷腿排 | 腿排10公斤  薑或蒜10公克  滷包 | 燴時瓜 | 肉絲1公斤  時瓜6公斤  紅蘿蔔0.5公斤  黑木耳10公克  薑或蒜10公克 | 麻婆豆腐 | 豆腐4公斤  筍丁1公斤  絞肉0.5公斤  紅蘿蔔1公斤  薑或蒜10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  蒜或薑10公克 | 羅宋湯 | 番茄罐2公斤  洋蔥1公斤  番茄醬1公斤  大骨1公斤 | 5.5 | 2.1 | 3.0 | 2.9 | 763 | 308 | 137 |
| H3 | 刈包特餐 | 刈包5公斤 | 刈包配料 | 肉片5.6公斤  酸菜3公斤  薑或蒜10公克 | 絞肉花菜 | 絞肉1公斤  花椰菜2.5公斤  季節豆2.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑或蒜10公克 | 蔬香豆包 | 豆包0.7公斤  時蔬5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 | 糙米粥 | 蛋0.6公斤  糙米3公斤  時蔬0.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  乾香菇10公克 | 5.0 | 2.0 | 3.3 | 2.8 | 741 | 497 | 814 |
| H4 | 小米飯 | 米10公斤  小米0.4公斤 | 瓜仔雞 | 生雞丁9公斤  醬瓜1公斤  時瓜3公斤  薑0.01公斤 | 蛋香白菜 | 蛋1公斤  白菜3公斤  筍絲2公斤  紅蘿蔔1公斤  乾香菇10公克  薑或蒜0.01公斤 | 珍菇油腐 | 油豆腐3公斤  白蘿蔔3公斤  金針菇0.5公斤  薑或蒜0.01公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  蒜或薑10公克 | 枸杞愛玉 | 愛玉4公斤  枸杞5公克  糖1公斤 | 6.4 | 2.0 | 2.8 | 2.5 | 793 | 140 | 574 |
| H5 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 打拋豬 | 絞肉5.6公斤  乾海茸0.6公斤  九層塔1公克  薑或蒜0.01公斤 | 毛豆鮮菇 | 毛豆0.5公斤  鮮姑1公斤  時瓜4公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑或蒜10公克 | 滷味雙拼 | 凍豆腐2.4公斤  乾海結1.5公斤  薑或蒜10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  蒜或薑10公克 | 仙草雞湯 | 生雞丁3公斤  乾香菇10公克  仙草乾30公克  薑10公克 | 5.0 | 2.2 | 3.1 | 2.9 | 737 | 111 | 116 |

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

**107學年國民中學葷食I循環菜單**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 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 |
| I1 | 白米飯 | 米 | 洋芋燉肉 | 肉丁 洋芋 紅蘿蔔 薑或蒜 | 蛋香花椰 | 蛋 花椰菜 紅蘿蔔 季節豆 薑或蒜 | 時蔬冬粉 | 時蔬 肉絲 冬粉 黑木耳 紅蘿蔔 薑或蒜 | 蔬菜 | 味噌湯 | 海芽 時蔬 味噌 |
| I2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷雞翅 | 生雞翅 滷包 薑 | 咖哩豆腐 | 豆腐 紅蘿蔔 洋蔥 馬鈴薯 咖哩粉 | 毛豆白菜 | 毛豆 絞肉 白菜 筍絲 紅蘿蔔 薑或蒜 | 蔬菜 | 番茄蛋花湯 | 番茄罐 時蔬 蛋 |
| I3 | 炊粉特餐 | 炊粉 | 香炸魚排 | 魚排 | 炊粉配料 | 絞肉 高麗菜 紅蘿蔔 乾香菇 油蔥酥 | 金珠翠玉 | 蛋 玉米粒 混合豆 濕白木耳 薑或蒜 | 蔬菜 | 養生菇湯 | 時蔬 金針菇 大骨 紅蘿蔔 薑 |
| I4 | 紫米飯 | 米 紫米 | 魚香豬柳 | 豬柳 紅蘿蔔 白蘿蔔 青椒 薑或蒜 | 肉絲時瓜 | 肉絲 時瓜 紅蘿蔔 黑木耳 薑或蒜 | 雪菜干丁 | 豆干 雪裡紅 薑或蒜 | 蔬菜 | 山粉圓湯 | 冬瓜茶磚 山粉圓 糖 |
| I5 | 糙米飯 | 米 糙米 | 豆瓣雞丁 | 生雞丁 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑或蒜 豆瓣醬 | 芝麻海結 | 白芝麻 海帶結 油豆腐 薑或蒜 | 絞肉瓜香 | 絞肉 時瓜 紅蘿蔔 薑或蒜 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 大骨 黑木耳 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 | 豆魚肉蛋類/份 | 油脂堅果種子類/份 | 熱量 | 鈣 | 鈉 |
| I1 | 白米飯 | 米10公斤 | 洋芋燉肉 | 肉丁5.6公斤  洋芋3公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑或蒜10公克 | 蛋香花椰 | 蛋1公斤  花椰菜2.5公斤  季節豆2.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑或蒜10公克 | 時蔬冬粉 | 冬粉1公斤  肉絲1公斤  時蔬1公斤  黑木耳10公克  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 | 味噌湯 | 時蔬2公斤  海芽6公克  味噌10公克 | 6.3 | 1.9 | 2.2 | 2.6 | 749 | 178 | 256 |
| I2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 香滷雞翅 | 雞翅10公斤  蒜或薑10公克  滷包 | 咖哩豆腐 | 豆腐4公斤  馬鈴薯2公斤  洋蔥0.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  咖哩粉 | 毛豆白菜 | 毛豆0.5公斤  絞肉0.5公斤  白菜3公斤  筍絲2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 | 蛋0.6公斤  番茄罐0.75公斤  時蔬3公斤  番茄醬 | 5 | 2.4 | 2.4 | 2.8 | 692 | 160 | 207 |
| I3 | 炊粉特餐 | 炊粉16公斤 | 香炸魚排 | 魚排6公斤 | 炊粉配料 | 絞肉1公斤  高麗菜4公斤  紅蘿蔔1公斤  乾香菇10公克  油蔥酥10公克 | 金珠翠玉 | 蛋1.2公斤  玉米粒2公斤  混合豆2公斤  濕白木耳2公斤  蒜或薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  蒜或薑10公克 | 養生菇湯 | 金針菇0.6公斤  時蔬2公斤  大骨1公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑10公克 | 5.3 | 1.6 | 2.2 | 3 | 689 | 129 | 579 |
| I4 | 紫米飯 | 米10公斤  紫米0.4公斤 | 魚香豬柳 | 豬柳6公斤  白蘿蔔3公斤  青椒0.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  蒜或薑10公克 | 肉絲時瓜 | 時瓜6公斤  肉絲1公斤  紅蘿蔔0.5公斤  黑木耳10公克  蒜或薑10公克 | 雪菜干丁 | 豆干3公斤  雪裡紅3公斤  薑或蒜10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  蒜或薑10公克 | 山粉圓湯 | 冬瓜糖磚0.5公斤  糖0.5公斤  山粉圓0.1公斤 | 5.2 | 1.9 | 2.5 | 2.8 | 700 | 299 | 252 |
| I5 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米4公斤 | 豆瓣燒雞 | 生雞丁9公斤  白蘿蔔3公斤  紅蘿蔔0.5公斤  蒜或薑10公克  豆瓣醬 | 芝麻海結 | 乾海結1.5公斤  油豆腐2公斤  白芝麻1公克  薑或蒜10公克 | 絞肉瓜香 | 絞肉1公斤  時瓜6公斤  紅蘿蔔1公斤  薑或蒜10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  蒜或薑10公克 | 時蔬大骨湯 | 時蔬3公斤  大骨1公斤  薑10公克 | 5 | 2.4 | 2.6 | 2.7 | 701 | 193 | 340 |

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

**107學年度下學期國民小學3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 |
| 4 | 一 | F1 | 白米飯 | 米 | 香菇絞肉 | 絞肉 時瓜 乾香菇 薑或蒜 | 韭香粉絲 | 肉絲 粉絲 韭菜 紅蘿蔔 薑或蒜 | 時蔬 | 金針湯 | 乾金針 酸菜 大骨 | 4.3 | 2.1 | 2 | 2.1 | 598 | 139 | 83 |
| 5 | 二 | F2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 大雞腿 | 骨腿 薑 | 樹子豆腐 | 絞肉 豆腐 紅蘿蔔 薑或蒜 樹子 | 蔬菜 | 味噌海芽湯 | 海芽 時蔬 味噌 | 4.4 | 1.6 | 3.2 | 2.4 | 696 | 129 | 347 |
| 6 | 三 | F3 | 拌麵特餐 | 濕麵條 | 海結豬柳 | 豬柳 海結 紅蘿蔔 薑或蒜 | 拌麵配料 | 絞肉 高麗菜 紅蘿蔔 乾香菇 薑或蒜 | 蔬菜 | 三絲羹湯 | 蛋 筍絲 時蔬 黑木耳 紅蘿蔔 | 4 | 1.2 | 2.1 | 1.7 | 544 | 120 | 948 |
| 7 | 四 | F4 | 芝麻飯 | 米 黑芝麻 | 咖哩雞 | 生雞丁 馬鈴薯 洋蔥 紅蘿蔔 咖哩粉 | 豆皮時瓜 | 時瓜 豆皮 黑木耳 薑或蒜 | 蔬菜 | 仙草甜湯 | 仙草 糖 | 5.4 | 1.6 | 3.1 | 2.4 | 759 | 111 | 197 |
| 8 | 五 | F5 | 糙米飯 | 米 糙米 | 泡菜肉片 | 肉片 白蘿蔔 泡菜 薑或蒜 | 三色炒蛋 | 蛋 混合豆 玉米粒 白木耳 薑或蒜 | 蔬菜 | 番茄蔬湯 | 番茄 時蔬 大骨 | 4 | 1.9 | 2.2 | 2.1 | 587 | 104 | 124 |
| 11 | 一 | G1 | 白米飯 | 米 | 黑椒豬柳 | 豬柳 紅蘿蔔 洋蔥 黑椒粒 | 芹香豆干 | 芹菜 豆干 紅蘿蔔 薑或蒜 | 蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 乾紫菜 蛋 薑 | 4 | 1.1 | 3.2 | 2.2 | 647 | 192 | 113 |
| 12 | 二 | G2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷棒腿 | 棒腿 薑 滷包 | 鐵板豆腐 | 豆腐 筍丁 絞肉 紅蘿蔔 薑或蒜 | 蔬菜 | 蒡香麥仁湯 | 牛蒡 小薏仁 枸杞 大骨 | 4.2 | 1.3 | 2.2 | 1.8 | 573 | 108 | 1151 |
| 13 | 三 | G3 | 西式特餐 | 濕麵條 | 茄汁肉絲 | 肉絲 洋芋 紅蘿蔔 番茄醬 | 花椰佐菇 | 紅蘿蔔 花椰菜 季節豆 金針菇 薑或蒜 | 蔬菜 | 田園濃湯 | 蛋 玉米罐 南瓜 | 5.9 | 1.7 | 3.2 | 2.5 | 808 | 153 | 117 |
| 14 | 四 | G4 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 三杯雞 | 生雞丁 海茸 九層塔 薑或蒜 | 肉絲時瓜 | 肉絲 時瓜 紅蘿蔔 黑木耳 薑或蒜 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 糖 | 4 | 1.9 | 2.3 | 2.9 | 631 | 246 | 107 |
| 15 | 五 | G5 | 糙米飯 | 米 糙米 | 花生燒肉 | 肉丁 花生 時瓜 紅蘿蔔 薑或蒜 | 毛豆西滷 | 毛豆 絞肉 白菜 筍絲 紅蘿蔔 薑或蒜 | 蔬菜 | 青菜蛋花湯 | 蛋 時蔬 紅蘿蔔 薑 | 4 | 2 | 2.4 | 2 | 572 | 62 | 65 |
| 18 | 一 | H1 | 白米飯 | 米 | 京醬肉片 | 肉片 高麗菜 紅蘿蔔 薑或蒜 | 玉米豆干 | 豆干 玉米粒 混合豆 薑或蒜 | 蔬菜 | 味噌海裙湯 | 味噌 海芽 時蔬 | 4.3 | 1.6 | 2.9 | 2 | 591 | 101 | 177 |
| 19 | 二 | H2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷腿排 | 腿排 滷包 薑 | 燴時瓜 | 時瓜 肉絲 紅蘿蔔 黑木耳 薑或蒜 | 蔬菜 | 羅宋湯 | 番茄 洋蔥 番茄醬 大骨 | 4 | 1.5 | 2.5 | 2.5 | 524 | 85 | 268 |
| 20 | 三 | H3 | 刈包特餐 | 刈包 | 刈包配料 | 肉片 酸菜 薑或蒜 | 絞肉花菜 | 絞肉 花椰菜 季節豆 紅蘿蔔 薑或蒜 | 蔬菜 | 糙米粥 | 糙米 蛋 紅蘿蔔 乾香菇 | 5 | 2.2 | 2.1 | 2 | 611 | 450 | 681 |
| 21 | 四 | H4 | 小米飯 | 米 小米 | 瓜仔雞 | 生雞丁 醬瓜 時瓜 薑或蒜 | 蛋香白菜 | 蛋 白菜 筍絲 紅蘿蔔乾香菇 薑或蒜 | 蔬菜 | 枸杞愛玉 | 愛玉 枸杞 糖 | 4.2 | 1.5 | 3 | 2 | 587 | 91 | 175 |
| 22 | 五 | H5 | 糙米飯 | 米 糙米 | 打拋豬 | 絞肉 海茸 九層塔 薑或蒜 | 毛豆鮮菇 | 毛豆 鮮菇 時瓜 紅蘿蔔 黑木耳 薑或蒜 | 蔬菜 | 仙草雞湯 | 仙草乾 生雞丁 乾香菇 薑 | 4 | 1.8 | 2.7 | 2 | 564 | 200 | 180 |
| 25 | 一 | I1 | 白米飯 | 米 | 洋芋燉肉 | 肉丁 洋芋 紅蘿蔔 薑或蒜 | 蛋香花椰 | 蛋 花椰菜 紅蘿蔔 季節豆 薑或蒜 | 蔬菜 | 味噌湯 | 海芽 時蔬 味噌 | 4.3 | 1.7 | 2 | 2.4 | 582 | 176 | 237 |
| 26 | 二 | I2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷雞翅 | 生雞翅 滷包 薑 | 咖哩豆腐 | 豆腐 紅蘿蔔 洋蔥 馬鈴薯 咖哩粉 | 蔬菜 | 番茄蛋花湯 | 番茄罐 時蔬 蛋 | 4 | 1.7 | 2.3 | 2.6 | 589 | 158 | 190 |
| 27 | 三 | I3 | 炊粉特餐 | 炊粉 | 筍干燒雞 | 生雞丁 筍干 薑或蒜 | 炊粉配料 | 絞肉 高麗菜 紅蘿蔔 乾香菇 油蔥酥 | 蔬菜 | 養生菇湯 | 時蔬 金針菇 大骨 紅蘿蔔 薑 | 4 | 1.4 | 2 | 2.8 | 571 | 128 | 560 |
| 28 | 四 | I4 | 紫米飯 | 米 紫米 | 魚香豬柳 | 豬柳 紅蘿蔔 白蘿蔔 青椒 薑或蒜 | 肉絲時瓜 | 肉絲 時瓜 紅蘿蔔 黑木耳 薑或蒜 | 蔬菜 | 山粉圓湯 | 冬瓜茶磚 山粉圓 糖 | 4.2 | 1.5 | 2.1 | 2.6 | 585 | 296 | 180 |
| 29 | 五 | I5 | 糙米飯 | 米 糙米 | 豆瓣雞丁 | 生雞丁 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑或蒜 豆瓣醬 | 芝麻海結 | 白芝麻 海帶結 油豆腐 薑或蒜 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 大骨 黑木耳 薑 | 4 | 1.8 | 2.4 | 2.5 | 594 | 193 | 310 |

**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」。**

3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F2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-F1｢魚香豬柳｣調整為｢香菇絞肉｣、F3｢醬燒肉排｣調整為｢海結豬柳｣、F4｢三杯雞｣調整為｢咖哩雞｣、G3｢香酥魚條｣調整為｢茄汁肉絲｣、H2｢筍干燒雞｣調整為｢香滷腿排｣、I3｢香炸魚排｣調整為｢筍干燒雞｣、I4｢香菇絞肉｣調整為｢魚香豬柳｣；副菜一-F1｢蔥燒芽菜｣調整為｢韭香粉絲｣、F2｢樹子豆薯｣調整為｢樹子豆腐｣、G2｢青椒油腐｣調整為｢青椒豆腐｣、G3｢茄汁肉醬｣調整為｢花椰佐菇｣、G4｢蛋香圓蒲｣調整為｢蛋香時瓜｣、H1｢鮪魚玉米蛋｣調整為｢古早蒸蛋｣、I2｢肉絲時瓜｣調整為｢咖哩豆腐｣、I4｢咖哩油腐｣調整為｢肉絲時瓜｣；湯品-F3｢肉絲羹湯｣調整｢三絲羹湯｣、F4｢紅豆紫米粥｣調整為｢仙草甜湯｣、F5｢番茄肉絲湯｣調整為｢番茄蔬湯｣、G1｢牛蒡雞湯｣調整為為｢紫菜蛋花湯｣、G2｢四神湯｣調整為｢蒡香麥仁湯｣、G4｢綠豆地瓜湯｣調整為｢綠豆湯｣、G5｢青菜豆腐湯｣調整為｢青菜蛋花湯｣、H2｢南瓜濃湯｣調整為｢羅宋湯｣、H3｢米粉羹｣調整為｢糙米粥｣、H4｢紅豆紫米粥｣調整為｢枸杞愛玉｣。

三、有機蔬菜供應時間：每周二-鳳林國小廚房、每周五-國風國中廚房、美崙國中廚房、和平國小廚房。

**107學年國民小學葷食F循環菜單**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 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 |
| F1 | 白米飯 | 米 | 香菇絞肉 | 絞肉 時瓜 乾香菇 薑或蒜 | 韭香粉絲 | 肉絲 粉絲 韭菜 紅蘿蔔 薑或蒜 | 時蔬 | 金針湯 | 乾金針 酸菜 大骨 |
| F2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 大雞腿 | 骨腿 薑 | 樹子豆腐 | 絞肉 豆腐 紅蘿蔔 薑或蒜 樹子 | 蔬菜 | 味噌海芽湯 | 海芽 時蔬 味噌 |
| F3 | 拌麵特餐 | 濕麵條 | 海結豬柳 | 豬柳 海結 紅蘿蔔 薑或蒜 | 拌麵配料 | 絞肉 高麗菜 紅蘿蔔 乾香菇 薑或蒜 | 蔬菜 | 三絲羹湯 | 蛋 筍絲 時蔬 黑木耳 紅蘿蔔 |
| F4 | 芝麻飯 | 米 黑芝麻 | 咖哩雞 | 生雞丁 馬鈴薯 洋蔥 紅蘿蔔 咖哩粉 | 豆皮時瓜 | 時瓜 豆皮 黑木耳 薑或蒜 | 蔬菜 | 仙草甜湯 | 仙草 糖 |
| F5 | 糙米飯 | 米 糙米 | 泡菜肉片 | 肉片 白蘿蔔 泡菜 薑或蒜 | 三色炒蛋 | 蛋 混合豆 玉米粒 白木耳 薑或蒜 | 蔬菜 | 番茄蔬湯 | 番茄 時蔬 大骨 |

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 |
| F1 | 白米飯 | 米8公斤 | 香菇絞肉 | 絞肉5.6公斤  時瓜4公斤  乾香菇20公克  蒜或薑10公克 | 韭香粉絲 | 肉絲1公斤  粉絲1公斤  韭菜1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 | 金針湯 | 乾金針0.1公斤  酸菜1.5公斤  大骨1公斤 | 4.3 | 2.1 | 2 | 2.1 | 598 | 139 | 83 |
| F2 | 糙米飯 | 米6公斤  糙米2公斤 | 大雞腿 | 骨腿100隻  (150克/隻)  薑10公克 | 樹子豆腐 | 絞肉1公斤  豆腐4.2公斤  紅蘿蔔1公斤  樹子10公克  蒜或薑10公克 | 蔬  菜 | 蔬菜7公斤  薑或蒜10公克 | 味噌海芽湯 | 濕海芽0.2公斤  時蔬2公斤  味噌10公克 | 4.4 | 1.6 | 3.2 | 2.4 | 696 | 129 | 347 |
| F3 | 拌麵特餐 | 濕麵條12公斤 | 海結豬柳 | 豬柳5.6公斤  乾海結1.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑或蒜10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10公克  薑或蒜10公克 | 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公斤  時蔬2公斤  黑木耳10公克  紅蘿蔔0.5公斤 | 4 | 1.2 | 2.1 | 1.7 | 544 | 120 | 948 |
| F4 | 芝麻飯 | 米8公斤  黑芝麻10公克 | 咖哩雞 | 生雞丁9公斤  馬鈴薯3公斤  洋蔥1公斤  紅蘿蔔1公斤  咖哩粉 | 豆皮時瓜 | 時瓜6.5公斤  豆皮0.3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 | 仙草甜湯 | 仙草4公斤  糖1公斤 | 5.4 | 1.6 | 3.1 | 2.4 | 759 | 111 | 197 |
| F5 | 糙米飯 | 米6公斤  糙米2公斤 | 泡菜肉片 | 肉片5.6公斤  白蘿蔔4公斤  泡菜1公斤  蒜或薑10公克 | 三色炒蛋 | 蛋1.2公斤  玉米粒2公斤  混合豆2公斤  濕白木耳2公斤  蒜或薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑或蒜10公克 | 蕃茄蔬湯 | 蕃茄1公斤  時蔬2.5公斤  大骨0.6公斤  薑10公克 | 4 | 1.9 | 2.2 | 2.1 | 587 | 104 | 124 |

**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G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 |
| G1 | 白米飯 | 米 | 黑椒豬柳 | 豬柳 紅蘿蔔 洋蔥 黑椒粒 | 芹香豆干 | 芹菜 豆干 紅蘿蔔 薑或蒜 | 蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 乾紫菜 蛋 薑 |
| G2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷棒腿 | 棒腿 薑 滷包 | 鐵板豆腐 | 豆腐 筍丁 絞肉 紅蘿蔔 薑或蒜 | 蔬菜 | 蒡香麥仁湯 | 牛蒡 小薏仁 枸杞 大骨 |
| G3 | 西式特餐 | 濕麵條 | 茄汁肉絲 | 肉絲 洋芋 紅蘿蔔 番茄醬 | 花椰佐菇 | 紅蘿蔔 花椰菜 季節豆 金針菇 薑或蒜 | 蔬菜 | 田園濃湯 | 蛋 玉米罐 南瓜 |
| G4 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 三杯雞 | 生雞丁 海茸 九層塔 薑或蒜 | 肉絲時瓜 | 肉絲 時瓜 紅蘿蔔 黑木耳 薑或蒜 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 糖 |
| G5 | 糙米飯 | 米 糙米 | 花生燒肉 | 肉丁 花生 時瓜 紅蘿蔔 薑或蒜 | 毛豆西滷 | 毛豆 絞肉 白菜 筍絲 紅蘿蔔 薑或蒜 | 蔬菜 | 青菜蛋花湯 | 蛋 時蔬 紅蘿蔔 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 |
| G1 | 白米飯 | 米8公斤 | 黑椒豬柳 | 豬柳5.6公斤  紅蘿蔔0.5公斤  洋蔥2公斤  黑椒粒  薑或蒜10公克 | 芹香豆干 | 芹菜0.5公斤  豆干4.2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 | 紫菜蛋花湯 | 乾紫菜10公克  蛋0.6公斤  薑10公克 | 4 | 1.5 | 3.5 | 2.5 | 693 | 275 | 122 |
| G2 | 糙米飯 | 米6公斤  糙米2公斤 | 香滷棒腿 | 棒腿10公斤  薑10公克  滷包 | 鐵板豆腐 | 豆腐4公斤  筍丁1公斤  絞肉0.5公斤  紅蘿蔔1公斤  薑或蒜10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  蒜或薑10公克 | 蒡香麥仁湯 | 牛蒡1公斤  大骨1公斤  薏仁0.6公斤  枸杞10公克 | 4 | 1.1 | 3.2 | 2.2 | 647 | 192 | 113 |
| G3 | 西式特餐 | 濕麵條12公斤 | 茄汁肉絲 | 肉絲5.6公斤  洋芋3公斤  紅蘿蔔0.5公斤  番茄醬  蒜或薑10公克 | 花椰佐菇 | 金針菇1公斤  花椰菜2.5公斤  季節豆2.5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 | 田園濃湯 | 蛋0.6公斤  玉米罐1.5公斤  南瓜1公斤 | 4.2 | 1.3 | 2.2 | 1.8 | 573 | 108 | 1151 |
| G4 | 白米飯 | 米8公斤 | 三杯雞 | 生雞丁9公斤  乾海茸0.6公斤  薑或蒜10公克  九層塔1公克 | 蛋香時瓜 | 蛋1.2公斤  時瓜6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 | 綠豆湯 | 綠豆2公斤  糖1公斤 | 5.9 | 1.7 | 3.2 | 2.5 | 808 | 153 | 117 |
| G5 | 糙米飯 | 米6公斤  糙米2公斤 | 花生燒肉 | 肉丁5.6公斤  花生0.3公斤  時瓜3公斤  紅蘿蔔1公斤  薑或蒜10公克 | 毛豆西滷 | 毛豆0.5公斤  絞肉0.5公斤  白菜3公斤  筍絲2公斤  乾香菇10公克紅蘿蔔0.5公斤  薑或蒜10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  蒜或薑10公克 | 青菜蛋花湯 | 時蔬2公斤  蛋0.6公斤  紅蘿蔔1公斤  薑10公克 | 4 | 1.9 | 2.3 | 2.9 | 631 | 246 | 107 |

**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H循環菜單**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 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 |
| H1 | 白米飯 | 米 | 京醬肉片 | 肉片 高麗菜 紅蘿蔔 薑或蒜 | 玉米豆干 | 豆干 玉米粒 混合豆 薑或蒜 | 蔬菜 | 味噌海裙湯 | 味噌 海芽 時蔬 |
| H2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷腿排 | 腿排 滷包 薑 | 燴時瓜 | 時瓜 肉絲 紅蘿蔔 黑木耳 薑或蒜 | 蔬菜 | 羅宋湯 | 番茄 洋蔥 番茄醬 大骨 |
| H3 | 刈包特餐 | 刈包 | 刈包配料 | 肉片 酸菜 薑或蒜 | 絞肉花菜 | 絞肉 花椰菜 季節豆 紅蘿蔔 薑或蒜 | 蔬菜 | 糙米粥 | 糙米 蛋 紅蘿蔔 乾香菇 |
| H4 | 小米飯 | 米 小米 | 瓜仔雞 | 生雞丁 醬瓜 時瓜 薑或蒜 | 蛋香白菜 | 蛋 白菜 筍絲 紅蘿蔔乾香菇 薑或蒜 | 蔬菜 | 枸杞愛玉 | 枸杞 愛玉 糖 |
| H5 | 糙米飯 | 米 糙米 | 打拋豬 | 絞肉 海茸 九層塔 薑或蒜 | 毛豆鮮菇 | 毛豆 鮮菇 時瓜 紅蘿蔔 黑木耳 薑或蒜 | 蔬菜 | 仙草雞湯 | 仙草乾 生雞丁 乾香菇 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 |
| H1 | 白米飯 | 米8公斤 | 京醬肉片 | 肉片5.6公斤  高麗菜4公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑或蒜10公克 | 玉米豆干 | 豆干2.5公斤  玉米粒2.5公斤  混合豆2.5公斤  薑或蒜10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑或蒜10公克 | 味噌海裙湯 | 海裙菜0.01公斤  時蔬2公斤  味噌 | 4.3 | 1.6 | 2.9 | 2 | 591 | 101 | 177 |
| H2 | 糙米飯 | 米6公斤  糙米2公斤 | 香滷腿排 | 腿排10公斤  薑或蒜10公克  滷包 | 燴時瓜 | 肉絲1公斤  時瓜6公斤  紅蘿蔔0.5公斤  黑木耳10公克  薑或蒜10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑或蒜10公克 | 羅宋湯 | 番茄罐2公斤  洋蔥1公斤  番茄醬1公斤  大骨1公斤 | 4 | 1.5 | 2.5 | 2.5 | 524 | 85 | 268 |
| H3 | 炊粉特餐 | 乾炊粉16公斤 | 刈包配料 | 肉片5.6公斤  酸菜3公斤  薑或蒜10公克 | 絞肉花菜 | 絞肉1公斤  花椰菜2.5公斤  季節豆2.5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 | 糙米粥 | 糙米3公斤  蛋0.6公斤  時蔬0.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  乾香菇10公克 | 5 | 2.2 | 2.1 | 2 | 611 | 450 | 681 |
| H4 | 小米飯 | 米8公斤  小米0.4公斤 | 瓜仔雞 | 生雞丁9公斤  醬瓜1公斤  時瓜3公斤  薑0.01公斤 | 蛋香白菜 | 蛋1公斤  白菜3公斤  筍絲2公斤  紅蘿蔔1公斤  乾香菇10公克  薑或蒜0.01公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑或蒜10公克 | 枸杞愛玉 | 愛玉4公斤  枸杞5公克  糖1公斤 | 4.2 | 1.5 | 3 | 2 | 587 | 91 | 175 |
| H5 | 糙米飯 | 米6公斤  糙米2公斤 | 打拋豬 | 絞肉5.6公斤  乾海茸0.6公斤  九層塔1公克  薑或蒜0.01公斤 | 毛豆鮮菇 | 毛豆0.5公斤  鮮姑1公斤  時瓜4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 | 仙草雞湯 | 生雞丁3公斤  仙草乾30公克  乾香菇10公克  薑10公克 | 4 | 1.8 | 2.7 | 2 | 564 | 200 | 180 |

**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I循環菜單**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 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 |
| I1 | 白米飯 | 米 | 洋芋燉肉 | 肉丁 洋芋 紅蘿蔔 薑或蒜 | 蛋香花椰 | 蛋 花椰菜 紅蘿蔔 季節豆 薑或蒜 | 蔬菜 | 味噌湯 | 海芽 時蔬 味噌 |
| I2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷雞翅 | 生雞翅 滷包 薑 | 咖哩豆腐 | 豆腐 紅蘿蔔 洋蔥 馬鈴薯 咖哩粉 | 蔬菜 | 番茄蛋花湯 | 番茄罐 時蔬 蛋 |
| I3 | 炊粉特餐 | 炊粉 | 筍干燒雞 | 生雞丁 筍干 薑或蒜 | 炊粉配料 | 絞肉 高麗菜 紅蘿蔔 乾香菇 油蔥酥 | 蔬菜 | 養生菇湯 | 時蔬 金針菇 大骨 紅蘿蔔 薑 |
| I4 | 紫米飯 | 米 紫米 | 魚香豬柳 | 豬柳 紅蘿蔔 白蘿蔔 青椒 薑或蒜 | 肉絲時瓜 | 肉絲 時瓜 紅蘿蔔 黑木耳 薑或蒜 | 蔬菜 | 山粉圓湯 | 冬瓜茶磚 山粉圓 糖 |
| I5 | 糙米飯 | 米 糙米 | 豆瓣雞丁 | 生雞丁 時瓜 紅蘿蔔 薑或蒜 豆瓣醬 | 芝麻海結 | 白芝麻 海帶結 油豆腐 薑或蒜 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 大骨 黑木耳 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 |
| I1 | 白米飯 | 米8公斤 | 洋芋燉肉 | 肉丁5.6公斤  洋芋3公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑或蒜10公克 | 蛋香花椰 | 肉絲1公斤  花椰菜2.5公斤  季節豆2.5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 | 味噌湯 | 時蔬2公斤  海芽6公克  味噌10公克 | 4.3 | 1.7 | 2 | 2.4 | 582 | 176 | 237 |
| I2 | 糙米飯 | 米6公斤  糙米2公斤 | 香滷雞翅 | 雞翅10公斤  蒜或薑10公克  滷包 | 咖哩豆腐 | 豆腐4公斤  馬鈴薯2公斤  洋蔥0.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  咖哩粉 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑或蒜10公克 | 番  茄  蛋  花  湯 | 番茄罐0.75公斤  蛋0.6公斤  時蔬3公斤  番茄醬 | 4 | 1.7 | 2.3 | 2.6 | 589 | 158 | 190 |
| I3 | 西式特餐 | 濕麵條12公斤 | 筍干燒雞 | 生雞丁9公斤  筍干1.8公斤  薑或蒜10公克 | 炊粉配料 | 絞肉1公斤  高麗菜4公斤  紅蘿蔔1公斤  乾香菇10公克  油蔥酥10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑或蒜10公克 | 養生菇湯 | 金針菇0.6公斤  時蔬2公斤  大骨1公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑10公克 | 4 | 1.4 | 2 | 2.8 | 571 | 128 | 560 |
| I4 | 白米飯 | 米8公斤 | 魚香豬柳 | 豬柳6公斤  白蘿蔔3公斤  青椒0.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  蒜或薑10公克 | 肉絲時瓜 | 時瓜6公斤  肉絲1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  薑或蒜10公克 | 山粉圓湯 | 冬瓜糖磚0.5公斤  糖0.5公斤  山粉圓0.1公斤 | 4.2 | 1.5 | 2.1 | 2.6 | 585 | 296 | 180 |
| I5 | 糙米飯 | 米6公斤  糙米2公斤 | 豆瓣燒雞 | 生雞丁9公斤  時瓜3公斤  紅蘿蔔0.5公斤  蒜或薑10公克  豆瓣醬 | 芝麻海結 | 乾海結1.5公斤  油豆腐2公斤  白芝麻1公克  薑或蒜10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑或蒜10公克 | 時蔬湯 | 時蔬3公斤  大骨1公斤  薑10公克 | 4 | 1.8 | 2.4 | 2.5 | 594 | 193 | 310 |

**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」。**