**107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 | 蔬菜 | 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 | S1 | 白米飯 | 米 | 回鍋肉片 | 肉片 洋蔥 玉米筍 紅蘿蔔 薑或蒜 | 絞肉瓜粒 | 絞肉 時瓜 黑木耳 紅蘿蔔 薑或蒜 | 干香韭菜 | 豆干 韭菜 紅蘿蔔 薑或蒜 | 蔬菜 | 味噌海芽湯 | 海芽 時蔬 味噌 | 5 | 2.4 | 2.6 | 2.5 | 718 | 273 | 262 |  |
| 4 | 二 | S2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 大雞腿 | 骨腿 薑 | 家常豆腐 | 豆腐 絞肉 三色豆 薑或蒜 | 塔香根絲 | 肉絲 乾根絲 九層塔 薑或蒜 | 蔬菜 | 番茄蛋花湯 | 時蔬 番茄罐 蛋 | 5.3 | 1.9 | 3.1 | 2.6 | 768 | 285 | 256 |  |
| 5 | 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 | 毛豆時蔬 | 毛豆 絞肉 時蔬 紅蘿蔔 薑或蒜 | 小餐包 | 小餐包 | 蔬菜 | 玉米濃湯 | 玉米粒 玉米醬 蛋 | 5.4 | 1.9 | 2.3 | 2.7 | 720 | 263 | 225 |  |
| 6 | 四 | S4 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 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 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 | 綠豆湯 | 綠豆 糖 | 6.7 | 1.8 | 2.9 | 2.8 | 858 | 245 | 252 |  |
| 10 | 一 | T1 | 白米飯 | 米 | 碎瓜絞肉 | 絞肉 碎瓜 時瓜 乾香菇 薑或蒜 | 番茄蔬蛋 | 蛋 番茄 洋蔥 時蔬 番茄醬 | 韭菜冬粉 | 乾冬粉 絞肉 韭菜 紅蘿蔔 黑木耳 薑或蒜 | 蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 紫菜 蛋 薑 | 6.5 | 1.7 | 3 | 2.4 | 831 | 136 | 137 |  |
| 11 | 二 | T2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷腿排 | 腿排 薑或蒜 | 鐵板豆腐 | 豆腐 玉米筍 甜椒 薑或蒜 | 鮮菇佐蔬 | 金針菇 時蔬 紅蘿蔔 黑木耳 薑或蒜 | 蔬菜 | 蒡香銀杏湯 | 銀杏 牛蒡 枸杞 大骨 | 5 | 2 | 3.5 | 2.8 | 789 | 268 | 133 |  |
| 12 | 三 | T3 | 拌麵特餐 | 麵條 | 炸柳葉魚 | 柳葉魚 | 拌麵配料 | 絞肉 時蔬 紅蘿蔔 乾香菇 薑或蒜 | 毛豆時瓜 | 毛豆 時瓜 紅蘿蔔 薑或蒜 | 蔬菜 | 三絲羹湯 | 蛋 時蔬 筍絲 紅蘿蔔 黑木耳 | 5 | 2.1 | 2.4 | 2.3 | 686 | 186 | 1167 |  |
| 13 | 四 | T4 | 小米飯 | 米 小米 | 醬瓜燒雞 | 生雞丁 醬瓜 紅蘿蔔 時瓜 薑或蒜 | 時蔬蛋香 | 蛋 時蔬 紅蘿蔔 黑木耳 薑或蒜 | 海結油腐 | 油豆腐 乾海結 薑或蒜 | 蔬菜 | 仙草甜湯 | 仙草 糖 | 5.2 | 1.7 | 4 | 2.9 | 837 | 210 | 434 |  |
| 14 | 五 | T5 | 糙米飯 | 米 糙米 | 黑椒肉絲 | 肉絲 洋芋 紅蘿蔔 薑或蒜 黑椒粒 | 絞肉時瓜 | 絞肉 時瓜 紅蘿蔔黑木耳 薑或蒜 | 雪菜干丁 | 雪裡紅 豆干 薑或蒜 | 蔬菜 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔 紅蘿蔔 大骨 | 5 | 2.3 | 2.8 | 2.6 | 735 | 360 | 108 |  |
| 17 | 一 | A1 | 白米飯 | 米 | 京醬肉片 | 肉片 高麗菜 黑木耳 薑或蒜 | 韭香粉絲 | 乾粉絲 絞肉 紅蘿蔔 黑木耳 韭菜 薑或蒜 | 玉米蛋香 | 蛋 玉米粒 三色豆 洋蔥 薑或蒜 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 紅蘿蔔 薑 大骨 | 5.2 | 1.9 | 3 | 2 | 727 | 139 | 178 |  |
| 18 | 二 | A2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 三杯雞 | 生雞丁 九層塔 海茸 薑或蒜 | 肉絲白菜 | 肉絲 白菜 紅蘿蔔 乾香菇 薑或蒜 | 玉筍豆腐 | 豆腐 玉米筍 紅蘿蔔 薑或蒜 | 蔬菜 | 珍菇蛋花湯 | 番茄罐 金針菇 蛋 | 5 | 2.1 | 2.9 | 2 | 710 | 172 | 168 |  |
| 19 | 三 | A3 | 拌飯特餐 | 米 糙米 | 香炸魚排 | 魚排 | 拌飯配料 | 絞肉 青豆 紅蘿蔔 洋蔥 薑或蒜 | 干香三丁 | 豆干 黃瓜 紅蘿蔔 薑或蒜 | 蔬菜 | 金針湯 | 大骨 金針 酸菜 薑 | 6.3 | 1.5 | 2.5 | 3 | 801 | 96 | 198 |  |
| 20 | 四 | A4 | 紫米飯 | 米 紫米 | 銀蘿燒肉 | 肉丁 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑或蒜 | 紅仁炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 時蔬 薑或蒜 | 豆包混炒 | 豆包 時蔬 薑或蒜 | 蔬菜 | 檸檬愛玉 | 愛玉 檸檬 糖 | 6.4 | 1.8 | 3 | 2.5 | 831 | 132 | 150 |  |
| 21 | 五 | A5 | 糙米飯 | 米 糙米 | 咖哩雞 | 生雞丁 馬鈴薯 洋蔥 紅蘿蔔 咖哩粉 | 毛豆佐蔬 | 毛豆 時蔬 紅蘿蔔 黑木耳 薑或蒜 | 塔香海茸 | 海茸 油豆腐 九層塔 薑或蒜 | 蔬菜 | 健康瓜湯 | 時瓜 大骨 枸杞 薑 | 5.2 | 2.3 | 2.4 | 2 | 692 | 130 | 267 |  |
| 24 | 一 | B1 | 白米飯 | 米 | 回鍋豬柳 | 豬柳 時瓜 甜椒 薑或蒜 | 西滷菜 | 肉絲 白菜 紅蘿蔔 玉米筍 黑木耳 薑或蒜 | 紅白雙丁 | 毛豆 時瓜 紅蘿蔔 薑或蒜 | 蔬菜 | 味噌豆皮湯 | 豆皮 時蔬 味噌 | 5 | 2.7 | 2.5 | 2.5 | 669 | 182 | 269 |  |
| 25 | 二 | B2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷雞翅 | 生雞翅 薑或蒜 | 鮮菇瓜粒 | 時瓜 紅蘿蔔 絞肉 鮮菇 薑或蒜 | 豆包時蔬 | 豆包 時蔬 紅蘿蔔 黑木耳 薑或蒜 | 蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 蛋 乾紫菜 薑 | 5.2 | 2 | 3.1 | 2.5 | 698 | 136 | 152 |  |
| 26 | 三 | B3 | 刈包特餐 | 刈包 | 刈包配料 | 肉片 酸菜 薑 | 翠拌玉米 | 蛋 玉米粒 青豆 紅蘿蔔 洋芋 薑或蒜 | 肉絲根絲 | 肉絲 乾根絲 薑或蒜 | 蔬菜 | 糙米粥 | 糙米 豆皮 時蔬 紅蘿蔔 乾香菇 | 4 | 1.5 | 2.1 | 2.5 | 547 | 155 | 773 |  |
| 27 | 四 | B4 | 白米飯 | 米 | 瓜仔雞 | 生雞丁 醬瓜 紅蘿蔔 薑或蒜 | 絞肉玉菜 | 絞肉 毛豆 時蔬 紅蘿蔔 乾香菇 薑或蒜 | 筍干油腐 | 油豆腐 筍干 薑或蒜 | 蔬菜 | 冬瓜西米露 | 冬瓜糖磚 西谷米 糖 | 6.3 | 2.2 | 3.5 | 2.5 | 802 | 208 | 130 |  |
| 28 | 五 | B5 | 糙米飯 | 米 糙米 | 醬燒絞肉 | 絞肉 時瓜 乾香菇 薑或蒜 | 蛋香時蔬 | 蛋 時蔬 紅蘿蔔 薑或蒜 | 滷味雙拼 | 豆干 乾海結 薑或蒜 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 紅蘿蔔 薑 大骨 | 5 | 2.5 | 2.4 | 2.5 | 658 | 367 | 223 |  |

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」。

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S2主菜調整為｢大雞腿｣。

二、為符合食材認證與廠商配送時間，主食：A3｢油飯特餐｣調整為｢拌飯特餐｣；主菜：S3｢醬燒肉排｣調整為｢茄汁肉絲｣、T3｢椒鹽魚條｣調整為｢柳葉魚｣、B1｢回鍋肉片｣調整為｢回鍋豬柳｣、B5｢蔥爆肉絲｣調整為｢醬燒絞肉｣；副菜一：S2｢蘿蔔油腐｣調整為｢家常豆腐｣、T5｢銀蘿絞肉｣調整為｢絞肉時瓜｣、A1｢鮪魚聰明蛋｣調整為｢韭香粉絲｣、A5｢雙色花椰｣調整為｢毛豆佐蔬｣、B5｢蛋香花椰｣調整為｢蛋香時蔬｣；副菜二調整：S3｢肉絲玉菜｣調整為｢小餐包｣、T1｢沙茶寬粉｣調整為｢韭菜冬粉｣、T2｢清炒花椰｣調整為｢鮮菇佐蔬｣、T3｢蛋香刈薯｣調整為｢毛豆時瓜｣、A1｢韭香豆芽｣調整為｢玉米蛋香｣、A3｢毛豆甘藍｣調整為｢干香三丁｣、B2｢豆皮豆芽｣調整為｢豆包時蔬｣；湯品調整：T1｢四神湯｣調整為｢紫菜蛋花湯｣、T2｢白玉枸杞湯｣調整為｢蒡香銀杏湯｣、T5｢時瓜大骨湯｣調整為｢蘿蔔湯｣、A4｢紅豆小米粥｣調整為｢檸檬愛玉｣、B3｢米粉羹｣調整為｢糙米粥｣、B4｢綠豆麥仁湯｣調整為｢冬瓜西米露｣。

**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：T3｢炸柳葉魚｣調整為｢豆瓣雞丁｣、A3｢香炸魚排｣調整為｢鳳梨燒雞｣。

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 | 回鍋肉片 | 肉片 洋蔥 玉米筍 紅蘿蔔 薑或蒜 | 絞肉瓜粒 | 絞肉 時瓜 黑木耳 紅蘿蔔 薑或蒜 | 干香韭菜 | 豆干 韭菜 紅蘿蔔 薑或蒜 | 蔬菜 | 味噌海芽湯 | 海芽 時蔬 味噌 |
| S2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 大雞腿 | 骨腿 薑 | 家常豆腐 | 豆腐 絞肉 三色豆 薑或蒜 | 塔香根絲 | 肉絲 乾根絲 九層塔 薑或蒜 | 蔬菜 | 番茄蛋花湯 | 時蔬 番茄罐 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 | 毛豆時蔬 | 毛豆 絞肉 時蔬 紅蘿蔔 薑或蒜 | 小餐包 | 小餐包 | 蔬菜 | 玉米濃湯 | 玉米粒 玉米醬 蛋 |
| S4 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 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 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 | 綠豆湯 | 綠豆 糖 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

S組食材明細（食材重量以100人份計量，營養分析以個人計量） 其中生雞丁為包含23%骨頭之採購量；麵條及米粉100人份供應量為濕重

每週供應特餐一次，當日主食及副菜一得混搭供應，國中:4菜1湯，國小:3菜1湯

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 循環 | 主食 | | 主菜 | | 副菜一 | | 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 |
| S1 | 白米飯 | 米10公斤 | 回鍋肉片 | 肉片5.6公斤  玉米筍1.5公斤  洋蔥1公斤  紅蘿蔔0.5公斤  蒜或薑10公克 | 絞肉瓜粒 | 絞肉1公斤  時瓜6公斤  紅蘿蔔0.5公斤  黑木耳0.01公斤  蒜或薑0.01公斤 | 干香韭菜 | 豆干4.2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  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 | 2.4 | 2.6 | 2.5 | 718 | 273 | 262 |
| S2 | 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 | 家常豆腐 | 豆腐4公斤  絞肉0.5公斤  三色豆1公斤  蒜或薑10公克 | 塔香根絲 | 肉絲1.2公斤  乾根絲1.2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  番茄罐1公斤  蛋0.6公斤 | 5.3 | 1.9 | 3.1 | 2.6 | 768 | 285 | 256 |
| 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 | 毛豆時蔬 | 毛豆0.5公斤  絞肉0.5公斤  時蔬5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 | 5.4 | 1.9 | 2.3 | 2.7 | 720 | 263 | 225 |
| S4 | 燕麥飯 | 米10公斤  燕麥0.4公斤 | 咖哩雞 | 生雞丁9公斤  南瓜3公斤  洋蔥1公斤  紅蘿蔔0.5公斤  咖哩粉 | 豆包白菜 | 豆包1.2公斤  白菜5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  紅蘿蔔2.4公斤  季節豆2.4公斤  蒜或薑10公克 | 蔬  菜 | 蔬菜7公斤  蒜或薑10公克 | 綠豆  湯 | 綠豆2.1公斤  糖1公斤 | 6.7 | 1.8 | 2.9 | 2.8 | 858 | 245 | 252 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**過敏原警語:「本週產品含有雞蛋、海鮮，不適合其過敏體質者食用」。**

**107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 | 碎瓜絞肉 | 絞肉 碎瓜 時瓜 乾香菇 薑或蒜 | 番茄蔬蛋 | 蛋 番茄 洋蔥 時蔬 番茄醬 | 韭菜冬粉 | 乾冬粉 絞肉 韭菜 紅蘿蔔 黑木耳 薑或蒜 | 蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 紫菜 蛋 薑 |
| T2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷腿排 | 腿排 薑或蒜 | 鐵板豆腐 | 豆腐 玉米筍 彩椒 薑或蒜 | 鮮菇佐蔬 | 金針菇 時蔬 紅蘿蔔 黑木耳 薑或蒜 | 蔬菜 | 蒡香銀杏湯 | 銀杏 牛蒡 枸杞 大骨 |
| T3 | 拌麵特餐 | 麵條 | 炸柳葉魚 | 柳葉魚 | 拌麵配料 | 絞肉 時蔬 紅蘿蔔 乾香菇 薑或蒜 | 毛豆時瓜 | 毛豆 時瓜 紅蘿蔔 薑或蒜 | 蔬菜 | 三絲羹湯 | 蛋 時蔬 筍絲 紅蘿蔔 黑木耳 |
| T4 | 小米飯 | 米 小米 | 醬瓜燒雞 | 生雞丁 醬瓜 紅蘿蔔 時瓜 薑或蒜 | 時蔬蛋香 | 蛋 時蔬 紅蘿蔔 黑木耳 薑或蒜 | 海結油腐 | 油豆腐 乾海結 薑或蒜 | 蔬菜 | 仙草甜湯 | 仙草 糖 |
| T5 | 糙米飯 | 米 糙米 | 黑椒肉絲 | 肉絲 洋芋 紅蘿蔔 薑或蒜 黑椒粒 | 絞肉時瓜 | 絞肉 時瓜 紅蘿蔔黑木耳 薑或蒜 | 雪菜干丁 | 雪裡紅 豆干 薑或蒜 | 蔬菜 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔 紅蘿蔔 大骨 |

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

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 |
| T1 | 白米飯 | 米10公斤 | 碎瓜絞肉 | 絞肉5.6公斤  時瓜3公斤  碎瓜0.5公斤  乾香菇10公克  蒜或薑10公克 | 番茄蔬蛋 | 蛋2.4公斤  番茄2.4公斤  時蔬2.4公斤  番茄醬  蒜或薑10公克 | 韭菜冬粉 | 乾冬粉1公斤  絞肉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  蒜或薑10公克 | 紫菜蛋花湯 | 蛋0.6公斤  時蔬1公斤  紫菜10公克  薑10公克 | 6.5 | 1.7 | 3 | 2.4 | 831 | 136 | 137 |
| T2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 香滷腿排 | 腿排12公斤  蒜或薑10公克  滷包 | 鐵板豆腐 | 豆腐4公斤  玉米筍1.5公斤  甜椒0.5公斤  蒜或薑10公克 | 鮮菇佐蔬 | 金針菇0.5公斤  時蔬5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 | 蒡香銀杏湯 | 牛蒡1公斤  銀杏1.4公斤  大骨1公斤  枸杞1公克  薑10公克 | 5 | 2 | 3.5 | 2.8 | 789 | 268 | 133 |
| T3 | 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  時蔬4公斤  紅蘿蔔0.5公斤  乾香菇10公克  蒜或薑10公克 | 毛豆時瓜 | 毛豆0.5公斤  絞肉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 | 三絲羹湯 | 蛋0.6公斤  時蔬2公斤  筍絲1公斤  紅蘿蔔0.5公斤  黑木耳10公克 | 5 | 2.1 | 2.4 | 2.3 | 686 | 186 | 1167 |
| T4 | 小米飯 | 米10公斤  小米0.4公斤 | 醬瓜燒雞 | 生雞丁9公斤  醬瓜1.5公斤  時瓜2公斤  蒜或薑10公克 | 時蔬蛋香 | 蛋2.4公斤  紅蘿蔔2.4公斤  時蔬2.4公斤  蒜或薑10公克 | 海結油腐 | 油豆腐1.8公斤  乾海結1.8公斤  蒜或薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  蒜或薑10公克 | 仙草湯 | 仙草4公斤  糖1公斤 | 5.2 | 1.7 | 4 | 2.9 | 837 | 210 | 434 |
| T5 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 黑椒肉絲 | 肉絲5.6公斤  洋芋3公斤  紅蘿蔔1公斤  蒜或薑10公克  黑椒粒 | 絞肉時瓜 | 絞肉1公斤  時瓜6公斤  紅蘿蔔0.5公斤  黑木耳10公克  蒜或薑10公克 | 雪菜豆干 | 雪裡紅2.4公斤  豆干2.4公斤  蒜或薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  蒜或薑10公克 | 蘿蔔湯 | 大骨1公斤  白蘿蔔3公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑10公克 | 5 | 2.3 | 2.8 | 2.6 | 735 | 360 | 108 |

**107學年國民中學葷食A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 |
| A1 | 白米飯 | 米 | 京醬肉片 | 肉片 高麗菜 紅蘿蔔 薑或蒜 | 韭香粉絲 | 粉絲 絞肉 紅蘿蔔 黑木耳 韭菜 薑或蒜 | 玉米蛋香 | 蛋 玉米粒 三色豆 洋蔥 薑或蒜 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 紅蘿蔔 薑 大骨 |
| A2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 三杯雞 | 生雞丁 九層塔 海茸 薑或蒜 | 肉絲白菜 | 肉絲 白菜 紅蘿蔔 乾香菇 薑或蒜 | 玉筍豆腐 | 豆腐 玉米筍 紅蘿蔔 薑或蒜 | 蔬菜 | 珍菇蛋花湯 | 番茄罐 金針菇 蛋 |
| A3 | 拌飯特餐 | 米 糙米 | 香炸魚排 | 魚排 | 拌飯配料 | 絞肉 青豆 紅蘿蔔 洋蔥 薑或蒜 | 干香三丁 | 豆干 黃瓜 紅蘿蔔 薑或蒜 | 蔬菜 | 金針湯 | 大骨 金針 酸菜 薑 |
| A4 | 紫米飯 | 米 紫米 | 銀蘿燒肉 | 肉丁 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑或蒜 | 紅仁炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 時蔬 薑或蒜 | 豆包混炒 | 豆包 時蔬 薑或蒜 | 蔬菜 | 檸檬愛玉 | 愛玉 檸檬 糖 |
| A5 | 糙米飯 | 米 糙米 | 咖哩雞 | 生雞丁 馬鈴薯 洋蔥 紅蘿蔔 咖哩粉 | 毛豆佐蔬 | 毛豆 時蔬 紅蘿蔔 黑木耳 薑或蒜 | 塔香海茸 | 海茸 油豆腐 九層塔 薑或蒜 | 蔬菜 | 健康瓜湯 | 時瓜 大骨 枸杞 薑 |

A組食材明細（食材重量以100人份計量，營養分析以個人計量） 其中生雞丁為包含23%骨頭之採購量；麵條及米粉100人份供應量為濕重

每週供應特餐一次，當日主食及副菜一得混搭供應，國中:4菜1湯，國小:3菜1湯

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 循環 | 主食 | | 主菜 | | 副菜一 | | 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  kcal | 鈣  mg | 鈉  mg |
| A1 | 白米飯 | 米10公斤 | 京醬肉片 | 肉片5.6公斤  高麗菜3公斤  紅蘿蔔 0.5公斤  蒜或薑10公克 | 韭香粉絲 | 絞肉1公斤  乾粉絲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 | 玉米蛋香 | 雞蛋2.1公斤  三色豆2.1公斤  玉米粒2.1公斤  洋蔥1.5公斤  蒜或薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  蒜或薑10公克 | 時蔬湯 | 時蔬3公斤  大骨1公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑10公克 | 5.2 | 1.9 | 3 | 2 | 727 | 139 | 178 |
| A2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 三杯雞 | 生雞丁9公斤  乾海茸0.6公斤  蒜或薑10公克  九層塔10公克 | 肉絲白菜 | 肉絲1公斤  白菜6公斤  紅蘿蔔0.5公斤  乾香菇10公克  蒜或薑10公克 | 玉筍豆腐 | 豆腐4公斤  玉米筍1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 | 珍菇蛋花湯 | 金針菇0.5公斤  時蔬2公斤  蛋0.6公斤  番茄罐1公斤 | 5 | 2.1 | 2.9 | 2 | 710 | 172 | 168 |
| A3 | 拌飯特餐 | 米7公斤  糙米3公斤 | 香炸魚排 | 魚排6.5公斤 | 拌飯配料 | 絞肉1.5公斤  青豆1公斤  紅蘿蔔1公斤  洋蔥1公斤  蒜或薑10公克 | 干香三丁 | 豆干2.4公斤  黃瓜2.4公斤  絞肉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 | 金針湯 | 乾金針0.1公斤  大骨1公斤  酸菜1.5公斤  薑10公克 | 6.3 | 1.5 | 2.5 | 3 | 801 | 96 | 198 |
| A4 | 紫米飯 | 米10公斤  紫米0.4公斤 | 銀蘿燒肉 | 肉丁5.6公斤  白蘿蔔3公斤  紅蘿蔔 0.5公斤  蒜或薑10公克 | 紅仁炒蛋 | 蛋2.4公斤  時蔬2.4公斤  紅蘿蔔2.4公斤  洋蔥0.5公斤 | 豆包混炒 | 濕豆包1.2公斤  時蔬3.5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 | 6.4 | 1.8 | 3 | 2.5 | 831 | 132 | 150 |
| A5 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 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 | 毛豆佐蔬 | 毛豆0.5公斤  絞肉0.5公斤  時蔬5公斤  黑木耳10公克  蒜或薑10公克 | 塔香海茸 | 乾海茸0.6公斤  油豆腐1.8公斤  九層塔10公克  蒜或薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  蒜或薑10公克 | 健康瓜湯 | 時瓜4公斤  大骨1公斤  薑10公克  枸杞1公克 | 5.2 | 2.3 | 2.4 | 2 | 692 | 130 | 267 |

**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 |
| B1 | 白米飯 | 米 | 回鍋豬柳 | 豬柳 時瓜 甜椒 薑或蒜 | 西滷菜 | 肉絲 白菜 紅蘿蔔 玉米筍 黑木耳 薑或蒜 | 紅白雙丁 | 毛豆 時瓜 紅蘿蔔 薑或蒜 | 蔬菜 | 味噌豆皮湯 | 豆皮 時蔬 味噌 |
| B2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷雞翅 | 生雞翅 薑或蒜 | 鮮菇瓜粒 | 時瓜 紅蘿蔔 絞肉 鮮菇 薑或蒜 | 豆包時蔬 | 豆包 時蔬 紅蘿蔔 黑木耳 薑或蒜 | 蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 蛋 乾紫菜 薑 |
| B3 | 刈包特餐 | 刈包 | 刈包配料 | 肉片 酸菜 薑 | 翠拌玉米 | 蛋 玉米粒 青豆 紅蘿蔔 洋芋 薑或蒜 | 肉絲根絲 | 肉絲 乾根絲 薑或蒜 | 蔬菜 | 糙米粥 | 糙米 豆皮 時蔬 紅蘿蔔 乾香菇 |
| B4 | 白米飯 | 米 | 瓜仔雞 | 生雞丁 醬瓜 紅蘿蔔 薑或蒜 | 絞肉玉菜 | 絞肉 毛豆 時蔬 紅蘿蔔 乾香菇 薑或蒜 | 筍干油腐 | 油豆腐 筍干 薑或蒜 | 蔬菜 | 冬瓜西米露 | 冬瓜糖磚 西谷米 糖 |
| B5 | 糙米飯 | 米 糙米 | 醬燒絞肉 | 絞肉 時瓜 乾香菇 薑或蒜 | 蛋香時蔬 | 蛋 時蔬 紅蘿蔔 薑或蒜 | 滷味雙拼 | 豆干 濕海結 薑或蒜 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 紅蘿蔔 薑 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 | 白米飯 | 米10公斤 | 回鍋豬柳 | 豬柳5.6公斤  時瓜2公斤  甜椒1公斤  蒜或薑10公克 | 西滷菜 | 肉絲1公斤  白菜4公斤  玉米筍1.5公斤  黑木耳10公克  紅蘿蔔0.5公斤  蒜或薑10公克 | 紅白雙丁 | 毛豆0.5公斤  絞肉0.5公斤  時瓜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 | 味噌豆皮湯 | 豆皮0.3公斤  時蔬2公斤  味噌5公克  薑10公克 | 5 | 2.7 | 2.5 | 2.5 | 669 | 182 | 269 |
| B2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 香滷雞翅 | 生雞翅10公斤  薑10公克  滷包 | 鮮菇瓜粒 | 絞肉1公斤  鮮菇0.5公斤  時瓜6公斤  紅蘿蔔0.5公斤  蒜或薑10公克 | 豆包時蔬 | 濕豆包1.2公斤  時蔬4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 | 紫菜蛋花湯 | 蛋0.6公斤  乾紫菜3公克  薑10公克 | 5.2 | 2 | 3.1 | 2.5 | 698 | 136 | 152 |
| B3 | 刈包特餐 | 刈包4公斤 | 刈包配料 | 肉片5.6公斤  酸菜3公斤  薑10公克 | 翠拌玉米 | 蛋1.2公斤  玉米粒3公斤  洋芋1.5公斤  青豆0.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  蒜或薑10公克 | 肉絲根絲 | 乾根絲1.8公斤  肉絲1公斤  九層塔5公克  蒜或薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  蒜或薑10公克 | 糙米粥 | 糙米3公斤  時蔬1公斤  豆皮0.3公斤  紅蘿蔔0.5公斤  乾香菇10公克 | 4 | 1.5 | 2.1 | 2.5 | 547 | 155 | 773 |
| B4 | 白米飯 | 米10公斤 | 瓜仔雞 | 生雞丁9公斤  醬瓜1公斤  時瓜3公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑10公克 | 絞肉玉菜 | 毛豆0.5公斤  絞肉1公斤  時蔬5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  乾香菇10公克  蒜或薑10公克 | 筍干油腐 | 筍干1.8公斤  油豆腐1.8公斤  蒜或薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  蒜或薑10公克 | 冬瓜西米露 | 西谷米0.6公斤  冬瓜糖磚0.5公斤  糖1公斤 | 6.3 | 2.2 | 3.5 | 2.5 | 802 | 208 | 130 |
| B5 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 醬燒絞肉 | 絞肉5.6公斤  時瓜3公斤  乾香菇10公克  蒜或薑10公克 | 蛋香時蔬 | 蛋0.6公斤  時蔬5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  蒜或薑10公克 | 滷味雙拼 | 豆干1.8公斤  乾海結1.8公斤  蒜或薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  蒜或薑10公克 | 時蔬湯 | 時蔬3公斤  大骨1公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑10公克 | 5 | 2.5 | 2.4 | 2.5 | 658 | 367 | 223 |

**107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 | 蔬菜 | 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 | S1 | 白米飯 | 米 | 回鍋肉片 | 肉片 洋蔥 玉米筍 紅蘿蔔 薑或蒜 | 絞肉瓜粒 | 絞肉 時瓜 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 | 2.2 | 582 | 223 | 208 |  |
| 4 | 二 | S2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 大雞腿 | 骨腿 薑 | 家常豆腐 | 豆腐 絞肉 三色豆 薑或蒜 | 蔬菜 | 番茄蛋花湯 | 時蔬 番茄罐 蛋 | 4.3 | 1.5 | 2.9 | 2.3 | 660 | 247 | 212 |  |
| 5 | 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 | 毛豆時蔬 | 毛豆 絞肉 時蔬 紅蘿蔔 薑或蒜 | 蔬菜 | 玉米濃湯 | 玉米粒 玉米醬 蛋 | 4.4 | 1.3 | 2.1 | 2.5 | 611 | 224 | 201 |  |
| 6 | 四 | S4 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 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 乾香菇 紅蘿蔔 薑或蒜 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 糖 | 5.7 | 1.5 | 2.4 | 2.4 | 725 | 204 | 195 |  |
| 10 | 一 | T1 | 白米飯 | 米 | 碎瓜絞肉 | 絞肉 碎瓜 時瓜 乾香菇 薑或蒜 | 番茄蔬蛋 | 蛋 番茄 洋蔥 時蔬 番茄醬 | 蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 紫菜 蛋 薑 | 4.5 | 1.5 | 2.6 | 2.1 | 642 | 117 | 120 |  |
| 11 | 二 | T2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷腿排 | 腿排 薑或蒜 | 鐵板豆腐 | 豆腐 玉米筍 甜椒 薑或蒜 | 蔬菜 | 蒡香銀杏湯 | 銀杏 牛蒡 枸杞 大骨 | 4 | 1.4 | 3.5 | 2.5 | 690 | 244 | 122 |  |
| 12 | 三 | T3 | 拌麵特餐 | 麵條 | 豆瓣雞丁 | 生雞丁 白蘿蔔 紅蘿蔔 豆瓣醬 薑或蒜 | 拌麵配料 | 絞肉 時蔬 紅蘿蔔 乾香菇 薑或蒜 | 蔬菜 | 三絲羹湯 | 蛋 時蔬 筍絲 紅蘿蔔 黑木耳 | 4 | 1.6 | 2.3 | 2 | 583 | 176 | 1152 |  |
| 13 | 四 | T4 | 小米飯 | 米 小米 | 醬瓜燒雞 | 生雞丁 醬瓜 紅蘿蔔 時瓜 薑或蒜 | 時蔬蛋香 | 蛋 時蔬 紅蘿蔔 黑木耳 薑或蒜 | 蔬菜 | 仙草甜湯 | 仙草 糖 | 4.2 | 1.4 | 3.5 | 2.5 | 704 | 149 | 428 |  |
| 14 | 五 | T5 | 糙米飯 | 米 糙米 | 黑椒肉絲 | 肉絲 洋芋 紅蘿蔔 薑或蒜 黑椒粒 | 絞肉時瓜 | 絞肉 時瓜 紅蘿蔔黑木耳 薑或蒜 | 蔬菜 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔 紅蘿蔔 大骨 | 4 | 2.1 | 2.2 | 2.2 | 597 | 166 | 76 |  |
| 17 | 一 | A1 | 白米飯 | 米 | 京醬肉片 | 肉片 高麗菜 黑木耳 薑或蒜 | 韭香粉絲 | 乾粉絲 絞肉 紅蘿蔔 黑木耳 韭菜 薑或蒜 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 紅蘿蔔 薑 大骨 | 4.2 | 1.4 | 2.8 | 1.5 | 607 | 111 | 163 |  |
| 18 | 二 | A2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 三杯雞 | 生雞丁 九層塔 海茸 薑或蒜 | 肉絲白菜 | 肉絲 白菜 紅蘿蔔 乾香菇 薑或蒜 | 蔬菜 | 珍菇蛋花湯 | 番茄罐 金針菇 蛋 | 4 | 2 | 2.4 | 1.5 | 578 | 113 | 162 |  |
| 19 | 三 | A3 | 拌飯特餐 | 米 糙米 | 鳳梨燒雞 | 生雞丁 乾海結 鳳梨醬 紅蘿蔔 薑或蒜 | 拌飯配料 | 絞肉 青豆 紅蘿蔔 洋蔥 薑或蒜 | 蔬菜 | 金針湯 | 大骨 金針 酸菜 薑 | 5.3 | 0.8 | 2.4 | 2.5 | 684 | 64 | 187 |  |
| 20 | 四 | A4 | 紫米飯 | 米 紫米 | 銀蘿燒肉 | 肉丁 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑或蒜 | 紅仁炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 時蔬 薑或蒜 | 蔬菜 | 檸檬愛玉 | 愛玉 檸檬 糖 | 5.4 | 1.5 | 2.6 | 2 | 701 | 105 | 138 |  |
| 21 | 五 | A5 | 糙米飯 | 米 糙米 | 咖哩雞 | 生雞丁 馬鈴薯 洋蔥 紅蘿蔔 咖哩粉 | 毛豆佐蔬 | 毛豆 時蔬 紅蘿蔔 黑木耳 薑或蒜 | 蔬菜 | 健康瓜湯 | 時瓜 大骨 枸杞 薑 | 4.2 | 1.9 | 2.4 | 1.5 | 589 | 90 | 155 |  |
| 24 | 一 | B1 | 白米飯 | 米 | 回鍋豬柳 | 豬柳 時瓜 甜椒 薑或蒜 | 西滷菜 | 肉絲 白菜 紅蘿蔔 玉米筍 黑木耳 薑或蒜 | 蔬菜 | 味噌豆皮湯 | 豆皮 時蔬 味噌 | 4 | 2.2 | 2.2 | 2 | 562 | 182 | 269 |  |
| 25 | 二 | B2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷雞翅 | 生雞翅 薑或蒜 | 鮮菇瓜粒 | 時瓜 紅蘿蔔 絞肉 鮮菇 薑或蒜 | 蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 蛋 乾紫菜 薑 | 4.2 | 2 | 3.1 | 2 | 580 | 136 | 152 |  |
| 26 | 三 | B3 | 刈包特餐 | 刈包 | 刈包配料 | 肉片 酸菜 薑 | 翠拌玉米 | 蛋 玉米粒 青豆 紅蘿蔔 洋芋 薑或蒜 | 蔬菜 | 糙米粥 | 糙米 豆皮 時蔬 紅蘿蔔 乾香菇 | 4 | 1.1 | 1.9 | 2 | 503 | 155 | 773 |  |
| 27 | 四 | B4 | 白米飯 | 米 | 瓜仔雞 | 生雞丁 醬瓜 紅蘿蔔 薑或蒜 | 絞肉玉菜 | 絞肉 毛豆 時蔬 紅蘿蔔 乾香菇 薑或蒜 | 蔬菜 | 冬瓜西米露 | 冬瓜糖磚 西谷米 糖 | 5.3 | 1.8 | 2.7 | 2 | 655 | 208 | 130 |  |
| 28 | 五 | B5 | 糙米飯 | 米 糙米 | 醬燒絞肉 | 絞肉 時瓜 乾香菇 薑或蒜 | 蛋香時蔬 | 蛋 時蔬 紅蘿蔔 薑或蒜 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 紅蘿蔔 薑 大骨 | 4 | 2.1 | 1.8 | 2 | 522 | 367 | 223 |  |

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」。

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S2主菜調整為｢大雞腿｣。

二、為符合食材認證與廠商配送時間，主食：A3｢油飯特餐｣調整為｢拌飯特餐｣；主菜：S3｢醬燒肉排｣調整為｢茄汁肉絲｣、T3｢椒鹽魚條｣調整為｢豆瓣雞丁｣、A3｢香炸魚排｣調整為｢鳳梨燒雞｣、B1｢回鍋肉片｣調整為｢回鍋豬柳｣、B5｢蔥爆肉絲｣調整為｢醬燒絞肉｣；副菜一：S2｢蘿蔔油腐｣調整為｢家常豆腐｣、T5｢銀蘿絞肉｣調整為｢絞肉時瓜｣、A1｢鮪魚聰明蛋｣調整為｢韭香粉絲｣、A5｢雙色花椰｣調整為｢毛豆佐蔬｣、B5｢蛋香花椰｣調整為｢蛋香時蔬｣；湯品調整：T1｢四神湯｣調整為｢紫菜蛋花湯｣、T2｢白玉枸杞湯｣調整為｢蒡香銀杏湯｣、T5｢時瓜大骨湯｣調整為｢蘿蔔湯｣、A4｢紅豆小米粥｣調整為｢檸檬愛玉｣、B3｢米粉羹｣調整為｢糙米粥｣、B4｢綠豆麥仁湯｣調整為｢冬瓜西米露｣。

**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 | 回鍋肉片 | 肉片 洋蔥 玉米筍 紅蘿蔔 薑或蒜 | 絞肉瓜粒 | 絞肉 時瓜 黑木耳 紅蘿蔔 薑或蒜 | 時蔬 | 味噌海芽湯 | 海芽 時蔬 味噌 |
| S2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 大雞腿 | 骨腿 薑 | 家常豆腐 | 豆腐 絞肉 三色豆 薑或蒜 | 蔬菜 | 番茄蛋花湯 | 時蔬 番茄罐 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 | 毛豆時蔬 | 毛豆 絞肉 時蔬 紅蘿蔔 薑或蒜 | 蔬菜 | 玉米濃湯 | 玉米粒 玉米醬 蛋 |
| S4 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 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 乾香菇 紅蘿蔔 薑或蒜 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 糖 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

S組食材明細（食材重量以100人份計量，營養分析以個人計量） 其中生雞丁為包含23%骨頭之採購量；麵條及米粉100人份供應量為濕重

每週供應特餐一次，當日主食及副菜一得混搭供應，國中:4菜1湯，國小:3菜1湯

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 循環 | 主食 | | 主菜 | | 副菜一 | | 蔬菜 | | 湯品 | | 全榖  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 |
| S1 | 白米飯 | 米8公斤 | 回鍋肉片 | 肉片5.6公斤  玉米筍1.5公斤  洋蔥1公斤  紅蘿蔔0.5公斤  蒜或薑10公克 | 絞肉瓜粒 | 絞肉1公斤  時瓜6公斤  紅蘿蔔0.5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 | 2.2 | 582 | 223 | 208 |
| S2 | 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 | 家常豆腐 | 豆腐4公斤  絞肉0.5公斤  三色豆1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  番茄罐1公斤  蛋0.6公斤 | 4.3 | 1.5 | 2.9 | 2.3 | 660 | 247 | 212 |
| S3 | 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 | 毛豆時蔬 | 毛豆0.5公斤  絞肉0.5公斤  時蔬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 | 玉米濃湯 | 玉米粒2公斤  玉米醬1.5公斤  蛋0.6公斤 | 4.4 | 1.3 | 2.1 | 2.5 | 611 | 224 | 201 |
| S4 | 燕麥飯 | 米8公斤  燕麥0.4公斤 | 咖哩雞 | 生雞丁9公斤  南瓜3公斤  洋蔥1公斤  紅蘿蔔0.5公斤  咖哩粉 | 豆包白菜 | 豆包1.2公斤  白菜5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 | 綠豆  湯 | 綠豆2.1公斤  糖1公斤 | 5.7 | 1.5 | 2.4 | 2.4 | 725 | 204 | 195 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**過敏原警語:「本週產品含有雞蛋、不適合其過敏體質者食用」。**

**107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 | 碎瓜絞肉 | 絞肉 碎瓜 時瓜 乾香菇 薑或蒜 | 番茄蔬蛋 | 蛋 番茄 洋蔥 時蔬 番茄醬 | 蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 紫菜 蛋 薑 |
| T2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷腿排 | 腿排 薑或蒜 | 鐵板豆腐 | 豆腐 玉米筍 甜椒 薑或蒜 | 蔬菜 | 蒡香銀杏湯 | 銀杏 牛蒡 枸杞 大骨 |
| T3 | 拌麵特餐 | 麵條 | 豆瓣雞丁 | 生雞丁 白蘿蔔 紅蘿蔔 豆瓣醬 薑或蒜 | 拌麵配料 | 絞肉 時蔬 紅蘿蔔 乾香菇 薑或蒜 | 蔬菜 | 三絲羹湯 | 蛋 時蔬 筍絲 紅蘿蔔 黑木耳 |
| T4 | 小米飯 | 米 小米 | 醬瓜燒雞 | 生雞丁 醬瓜 紅蘿蔔 時瓜 薑或蒜 | 時蔬蛋香 | 蛋 時蔬 紅蘿蔔 黑木耳 薑或蒜 | 蔬菜 | 仙草甜湯 | 仙草 糖 |
| T5 | 糙米飯 | 米 糙米 | 黑椒肉絲 | 肉絲 洋芋 紅蘿蔔 薑或蒜 黑椒粒 | 絞肉時瓜 | 絞肉 時瓜 紅蘿蔔黑木耳 薑或蒜 | 蔬菜 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔 紅蘿蔔 大骨 |

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

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 |
| T1 | 白米飯 | 米8公斤 | 碎瓜絞肉 | 絞肉5.6公斤  時瓜3公斤  碎瓜0.5公斤  乾香菇10公克  蒜或薑10公克 | 番茄蔬蛋 | 蛋2.4公斤  番茄2.4公斤  時蔬2.4公斤  番茄醬  蒜或薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  蒜或薑10公克 | 紫菜蛋花湯 | 蛋0.6公斤  時蔬1公斤  紫菜10公克  薑10公克 | 4.5 | 1.5 | 2.6 | 2.1 | 642 | 117 | 120 |
| T2 | 糙米飯 | 米6公斤  糙米2公斤 | 香滷腿排 | 腿排12公斤  蒜或薑10公克  滷包 | 鐵板豆腐 | 豆腐4公斤  玉米筍1.5公斤  甜椒0.5公斤  蒜或薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  蒜或薑10公克 | 蒡香銀杏湯 | 牛蒡1公斤  銀杏1.4公斤  大骨1公斤  枸杞1公克  薑10公克 | 4 | 1.4 | 3.5 | 2.5 | 690 | 244 | 122 |
| T3 | 拌麵特餐 | 濕麵條12公斤 | 豆瓣雞丁 | 生雞丁9公斤  白蘿蔔3公斤  紅蘿蔔0.5公斤  豆瓣醬  薑或蒜10公克 | 拌麵配料 | 絞肉1公斤  時蔬4公斤  紅蘿蔔0.5公斤  乾香菇10公克  蒜或薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  蒜或薑10公克 | 三絲羹湯 | 蛋0.6公斤  時蔬2公斤  筍絲1公斤  紅蘿蔔0.5公斤  黑木耳10公克 | 4 | 1.6 | 2.3 | 2 | 583 | 176 | 1152 |
| T4 | 小米飯 | 米8公斤  小米0.4公斤 | 醬瓜燒雞 | 生雞丁9公斤  醬瓜1.5公斤  時瓜2公斤  蒜或薑10公克 | 時蔬蛋香 | 蛋2.4公斤  紅蘿蔔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 | 仙草湯 | 仙草4公斤  糖1公斤 | 4.2 | 1.4 | 3.5 | 2.5 | 704 | 149 | 428 |
| T5 | 糙米飯 | 米6公斤  糙米2公斤 | 黑椒肉絲 | 肉絲5.6公斤  洋芋3公斤  紅蘿蔔1公斤  蒜或薑10公克  黑椒粒 | 絞肉時瓜 | 絞肉1公斤  時瓜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 | 蘿蔔湯 | 大骨1公斤  白蘿蔔3公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑10公克 | 4 | 2.1 | 2.2 | 2.2 | 597 | 166 | 76 |

**107學年國民小學葷食A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 |
| A1 | 白米飯 | 米 | 京醬肉片 | 肉片 高麗菜 黑木耳 薑或蒜 | 韭香粉絲 | 乾粉絲 絞肉 紅蘿蔔 黑木耳 韭菜 薑或蒜 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 紅蘿蔔 薑 大骨 |
| A2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 三杯雞 | 生雞丁 九層塔 海茸 薑或蒜 | 肉絲白菜 | 肉絲 白菜 紅蘿蔔 乾香菇 薑或蒜 | 蔬菜 | 珍菇蛋花湯 | 番茄罐 金針菇 蛋 |
| A3 | 拌飯特餐 | 米 糙米 | 鳳梨燒雞 | 生雞丁 乾海結 鳳梨醬 紅蘿蔔 薑或蒜 | 拌飯配料 | 絞肉 青豆 紅蘿蔔 洋蔥 薑或蒜 | 蔬菜 | 金針湯 | 大骨 金針 酸菜 薑 |
| A4 | 紫米飯 | 米 紫米 | 銀蘿燒肉 | 肉丁 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑或蒜 | 紅仁炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 時蔬 薑或蒜 | 蔬菜 | 檸檬愛玉 | 愛玉 檸檬 糖 |
| A5 | 糙米飯 | 米 糙米 | 咖哩雞 | 生雞丁 馬鈴薯 洋蔥 紅蘿蔔 咖哩粉 | 毛豆佐蔬 | 毛豆 時蔬 紅蘿蔔 黑木耳 薑或蒜 | 蔬菜 | 健康瓜湯 | 時瓜 大骨 枸杞 薑 |

A組食材明細（食材重量以100人份計量，營養分析以個人計量） 其中生雞丁為包含23%骨頭之採購量；麵條及米粉100人份供應量為濕重

每週供應特餐一次，當日主食及副菜一得混搭供應，國中:4菜1湯，國小:3菜1湯

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 循環 | 主食 | | 主菜 | | 副菜一 | | 蔬菜 | | 湯品 | | 全榖雜糧類/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 | |
| A1 | 白米飯 | 米8公斤 | 京醬肉片 | 肉片5.6公斤  高麗菜3公斤  紅蘿蔔 0.5公斤  蒜或薑10公克 | 韭香粉絲 | 絞肉1公斤  乾粉絲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 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  蒜或薑10公克 | 時蔬湯 | 時蔬3公斤  大骨1公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑10公克 | | 4.2 | | 1.4 | | 2.8 | | 1.5 | | 607 | 111 | | 163 |
| A2 | 糙米飯 | 米6公斤  糙米2公斤 | 三杯雞 | 生雞丁9公斤  乾海茸0.6公斤  蒜或薑10公克  九層塔10公克 | 肉絲白菜 | 肉絲1公斤  白菜6公斤  紅蘿蔔0.5公斤  乾香菇10公克  蒜或薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  蒜或薑10公克 | 珍菇蛋花湯 | 金針菇0.5公斤  時蔬2公斤  蛋0.6公斤  番茄罐1公斤 | | 4 | | 2 | | 2.4 | | 1.5 | | 578 | 113 | | 162 |
| A3 | 拌飯特餐 | 米6公斤  糙米2公斤 | 鳳梨燒雞 | 生雞丁9公斤  乾海結1.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  鳳梨醬10公克  薑或蒜10公克 | 拌飯配料 | 絞肉1.5公斤  青豆1公斤  紅蘿蔔1公斤  洋蔥1公斤  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  大骨1公斤  酸菜1.5公斤  薑10公克 | | 5.3 | | 0.8 | | 2.4 | | 2.5 | | 684 | 64 | | 187 |
| A4 | 紫米飯 | 米8公斤  紫米0.4公斤 | 銀蘿燒肉 | 肉丁5.6公斤  白蘿蔔3公斤  紅蘿蔔 0.5公斤  蒜或薑10公克 | 紅仁炒蛋 | 蛋2.4公斤  時蔬2.4公斤  紅蘿蔔2.4公斤  洋蔥0.5公斤 | 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 | | 5.4 | | 1.5 | | 2.6 | | 2 | | 701 | 105 | | 138 |
| A5 | 糙米飯 | 米6公斤  糙米2公斤 | 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 | 毛豆佐蔬 | 毛豆0.5公斤  絞肉0.5公斤  時蔬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 | 健康瓜湯 | 時瓜4公斤  大骨1公斤  薑10公克  枸杞1公克 | | 4.2 | | 1.9 | | 2.4 | | 1.5 | | 589 | 90 | | 155 |

**107學年國民小學葷食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 | 蔬菜 | 湯品 | 湯品食材明細 |
| B1 | 白米飯 | 米 | 回鍋豬柳 | 豬柳 時瓜 甜椒 薑或蒜 | 西滷菜 | 肉絲 白菜 紅蘿蔔 玉米筍 黑木耳 薑或蒜 | 蔬菜 | 味噌豆皮湯 | 豆皮 時蔬 味噌 |
| B2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷雞翅 | 生雞翅 薑或蒜 | 鮮菇瓜粒 | 時瓜 紅蘿蔔 絞肉 鮮菇 薑或蒜 | 蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 蛋 乾紫菜 薑 |
| B3 | 刈包特餐 | 刈包 | 刈包配料 | 肉片 酸菜 薑 | 翠拌玉米 | 蛋 玉米粒 青豆 紅蘿蔔 洋芋 薑或蒜 | 蔬菜 | 糙米粥 | 糙米 豆皮 時蔬 紅蘿蔔 乾香菇 |
| B4 | 白米飯 | 米 | 瓜仔雞 | 生雞丁 醬瓜 紅蘿蔔 薑或蒜 | 絞肉玉菜 | 絞肉 毛豆 時蔬 紅蘿蔔 乾香菇 薑或蒜 | 蔬菜 | 冬瓜西米露 | 冬瓜糖磚 西谷米 糖 |
| B5 | 糙米飯 | 米 糙米 | 醬燒絞肉 | 絞肉 時瓜 乾香菇 薑或蒜 | 蛋香時蔬 | 蛋 時蔬 紅蘿蔔 薑或蒜 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 紅蘿蔔 薑 大骨 |

B 組食材明細（食材重量以100人份計量，營養分析以個人計量） 其中生雞丁為包含23%骨頭之採購量；麵條及米粉100人份供應量為濕重

每週供應特餐一次，當日主食及副菜一得混搭供應，國中:4菜1湯，國小:3菜1湯

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 循環 | 主食 | | 主菜 | | 副菜一 | | 蔬菜 | | 湯品 | | 全榖雜糧類/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 | 白米飯 | 米8公斤 | 回鍋豬柳 | 豬柳5.6公斤  時瓜2公斤  甜椒1公斤  蒜或薑10公克 | 西滷菜 | 肉絲1公斤  白菜4公斤  玉米筍1.5公斤  黑木耳10公克  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 | 味噌豆皮湯 | 豆皮0.3公斤  時蔬2公斤  味噌5公克  薑10公克 | 4 | 2.2 | 2.2 | 2 | 562 | 182 | 269 |
| B2 | 糙米飯 | 米6公斤  糙米2公斤 | 香滷雞翅 | 生雞翅10公斤  薑10公克  滷包 | 鮮菇瓜粒 | 絞肉1公斤  鮮菇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 | 紫菜蛋花湯 | 蛋0.6公斤  乾紫菜3公克  薑10公克 | 4.2 | 2 | 3.1 | 2 | 580 | 136 | 152 |
| B3 | 刈包特餐 | 刈包4公斤 | 刈包配料 | 肉片5.6公斤  酸菜3公斤  薑10公克 | 翠拌玉米 | 蛋1.2公斤  玉米粒3公斤  洋芋1.5公斤  青豆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 | 糙米粥 | 糙米3公斤  時蔬1公斤  豆皮0.3公斤  紅蘿蔔0.5公斤  乾香菇10公克 | 4 | 1.1 | 1.9 | 2 | 503 | 155 | 773 |
| B4 | 白米飯 | 米8公斤 | 瓜仔雞 | 生雞丁9公斤  醬瓜1公斤  時瓜3公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑10公克 | 絞肉玉菜 | 毛豆0.5公斤  絞肉1公斤  時蔬5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  乾香菇10公克  蒜或薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  蒜或薑10公克 | 冬瓜西米露 | 西谷米0.6公斤  冬瓜糖磚0.5公斤  糖1公斤 | 5.3 | 1.8 | 2.7 | 2 | 655 | 208 | 130 |
| B5 | 糙米飯 | 米6公斤  糙米2公斤 | 醬燒絞肉 | 絞肉5.6公斤  時瓜3公斤  乾香菇10公克  蒜或薑10公克 | 蛋香時蔬 | 蛋0.6公斤  時蔬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 | 時蔬湯 | 時蔬3公斤  大骨1公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑10公克 | 4 | 2.1 | 1.8 | 2 | 522 | 367 | 223 |