**107學年度下學期國民中學6月份葷食菜單-清泉**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **日期** | **星期** | **循環別** | **主 食** | **主食****食材明細** | **主 菜** | **主菜****食材明細** | **副 菜 一** | **副菜一****食材明細** | **副菜二** | **副菜二****食材明細** | **時蔬** | **湯 品 類** | **湯品****食材明細** | **全榖****雜糧** | **蔬菜** | **豆魚****蛋肉** | **油脂堅果種子** | **熱量** | **鈣** | **鈉** | **水果** |
| 3 | 一 | A1 | 白米飯 | 米 | 京醬肉片 | 肉片 高麗菜 紅蘿蔔 蒜或薑 | 鮪魚聰明蛋 | 雞蛋 鮪魚 玉米粒 洋蔥 蒜或薑 黑胡椒 | 韭香豆芽 | 豆芽菜 韭菜 紅蘿蔔 肉絲 蒜或薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 大骨 薑 | 5.2 | 1.9 | 3 | 2 | 727 | 139 | 178 |  |
| 4 | 二 | A2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 美味大雞腿 | 大雞腿 蒜或薑 滷包 | 肉絲冬瓜 | 肉絲 冬瓜 紅蘿蔔 蒜或薑  | 家常豆腐 | 豆腐 洋蔥 紅蘿蔔 蒜或薑 乾香菇絲 | 蔬菜 | 珍菇蛋花湯 | 金針菇 時蔬 蛋 紅蘿蔔 薑 | 5 | 2.2 | 2.9 | 2 | 712 | 172 | 168 |  |
| 5 | 三 | T3 | 拌麵特餐 | 濕麵條 | 椒鹽魚條 | 魚條 | 拌麵配料 | 高麗菜 肉絲 紅蘿蔔 乾香菇絲 蒜或薑 洋蔥 | 蛋香刈薯 | 蛋 刈薯 紅蘿蔔 蒜或薑 | 蔬菜 | 三絲羹湯 | 時蔬 黑木耳 紅蘿蔔 蒜或薑 筍絲 | 5 | 2.1 | 2.4 | 2.3 | 686 | 186 | 1167 |  |
| 6 | 四 | A4 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 銀蘿燒肉 | 肉丁 白蘿蔔 紅蘿蔔 蒜或薑 | 紅仁炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 蔥 | 豆包混炒 | 濕豆包 時蔬 蒜或薑 | 蔬菜 | 紅豆小米粥 | 紅豆 小米 糖 | 6.4 | 1.8 | 3 | 2.5 | 831 | 132 | 150 |  |
| 10 | 一 | B1 | 白米飯 | 米 | 洋芋燉肉 | 肉丁 馬鈴薯 紅蘿蔔 蒜或薑 | 西滷菜 | 肉絲 大白菜 乾黑木耳 筍絲 金針菇 蒜或薑 | 紅白雙絲 | 肉絲 白蘿蔔 紅蘿蔔 蒜或薑 | 時蔬 | 味噌豆腐湯 | 豆腐 時蔬 柴魚片 味噌 | 5.3 | 2.4 | 2.5 | 2.5 | 682 | 182 | 5.3 |  |
| 11 | 二 | B2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷雞翅 | 生雞翅 薑 滷包 | 鮮菇瓜粒 | 時瓜 小肉丁 鮮菇 蒜或薑 | 豆皮豆芽 | 豆皮 豆芽 紅蘿蔔 韭菜 蒜或薑 | 時蔬 | 紫菜蛋花湯 | 蛋 乾紫菜 青蔥 薑 | 5.2 | 2 | 3.1 | 2.5 | 698 | 136 | 152 |  |
| 12 | 三 | O3 | 拌飯特餐 | 米 糙米 | 沙茶肉片 | 肉片 筍片 蒜或薑 彩椒 沙茶醬 青椒 | 拌飯配料 | 高麗菜 肉絲 三色豆 乾香菇絲 洋蔥 油蔥酥 | 塔香海根 | 海根 蒜或薑 九層塔 | 時蔬 | 鮮菇雞湯 | 鮮菇 生雞丁 枸杞 | 5 | 2 | 2.8 | 2.7 | 732 | 214 | 207 |  |
| 13 | 四 | B4 | 紫米飯 | 米 黑糯米 | 瓜仔雞 | 生雞丁 醬瓜 薑 | 肉絲時蔬 | 時蔬 肉絲 紅蘿蔔 蒜或薑 | 筍干油腐 | 筍干 油豆腐 蒜或薑 | 時蔬 | 綠豆麥仁湯 | 綠豆 糖 麥仁 | 6.3 | 2.1 | 3.4 | 2.5 | 792 | 208 | 130 |  |
| 14 | 五 | B5 | 糙米飯 | 米 糙米 | 蔥爆肉絲 | 肉絲 洋蔥 紅蘿蔔 蔥 | 蛋香時瓜 | 蛋 時瓜 紅蘿蔔 蒜或薑 | 滷味雙拼 | 豆干 濕海帶結 蒜或薑 | 有機蔬菜 | 時蔬菇湯 | 時蔬 大骨 鮮菇 薑 | 5 | 2.5 | 2.4 | 2.5 | 658 | 367 | 223 |  |
| 17 | 一 | C1 | 白米飯 | 米 | 彩椒肉片 | 肉片彩椒 洋蔥 青椒 蒜或薑 | 筍干豆腐 | 筍干 豆腐 絞肉 | 螞蟻上樹 | 乾冬粉 絞肉 時蔬 木耳絲 蒜或薑 | 時蔬 | 海芽蔬菜湯 | 海芽 大骨 時蔬 薑 | 5.8 | 1.7 | 2.3 | 2.4 | 706 | 157 | 96 |  |
| 18 | 二 | C2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 醬燒肉排 | 肉排 滷包 薑 | 雙色花椰 | 白花菜 青花菜 紅蘿蔔 薑或蒜 | 絲瓜炒蛋 | 絲瓜 雞蛋 黑木耳 蒜或薑 | 時蔬 | 金針湯 | 乾金針 酸菜 大骨 薑 | 5 | 2.1 | 2.6 | 2.5 | 692 | 195 | 228 |  |
| 19 | 三 | C3 | 西式特餐 | 濕麵條 | 香酥魚排 | 魚排 | 黑椒肉醬 | 肉絲 洋蔥 三色豆 薑或蒜 黑椒粒 | 肉絲玉菜 | 肉絲 高麗菜 乾香菇絲 蒜或薑 | 時蔬 | 蘿蔔大骨湯 | 白蘿蔔 紅蘿蔔 大骨 薑 | 5 | 2.2 | 2.4 | 2.7 | 683 | 1040 | 288 |  |
| 20 | 四 | C4 | 小米飯 | 米 小米 | 豆瓣雞丁 | 生雞丁 刈薯 紅蘿蔔 豆瓣醬 | 毛豆白菜 | 白菜 毛豆 紅蘿蔔 筍絲 薑或蒜 | 海結油腐 | 海帶結 油豆腐 蒜或薑 | 時蔬 | 冬瓜粉圓湯 | 冬瓜茶磚 粉圓 糖 | 5.7 | 2.2 | 3.2 | 2.6 | 782 | 173 | 184 |  |
| 21 | 五 | C5 | 糙米飯 | 米 糙米 | 碎瓜絞肉 | 絞肉 碎瓜 杏鮑菇 蒜或薑 | 番茄炒蛋 | 蛋 番茄 番茄醬 薑或蒜 | 芹香干片 | 豆干片 芹菜 蒜或薑 紅蘿蔔 | 有機蔬菜 | 四神湯 | 四神 肉絲 枸杞 薑 | 5.5 | 1.7 | 3 | 2.7 | 744 | 251 | 280 |  |
| 24 | 一 | D1 | 白米飯 | 米 | 咖哩肉片 | 肉片 馬鈴薯 洋蔥 紅蘿蔔 咖哩粉 | 蛋香時瓜 | 蛋 時瓜 紅蘿蔔 蒜或薑 | 家常肉絲 | 肉絲 時蔬 紅蘿蔔 蒜或薑 | 時蔬 | 時蔬味噌湯 | 時蔬 味噌 | 5.3 | 2.6 | 2 | 2.6 | 683 | 220 | 240 |  |
| 25 | 二 | D2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷棒腿 | 棒棒腿 蒜或薑 滷包 | 茄汁豆腐 | 豆腐 青椒 番茄 洋蔥 蒜或薑 番茄醬 | 芹香鮑菇 | 西洋芹 杏鮑菇 肉絲 紅蘿蔔 蒜或薑 | 時蔬 | 金茸海裙湯 | 金針菇 海芽 薑 | 5.2 | 1.9 | 3.5 | 2.8 | 765 | 206 | 120 |  |
| 26 | 三 | D3 | 炊粉特餐 | 乾炊粉 | 炸柳葉魚 | 柳葉魚 | 炊粉配料 | 高麗菜 肉絲 紅蘿蔔 乾香菇絲 蒜或薑 洋蔥 | 銀蘿肉丁 | 紅蘿蔔 白蘿蔔 肉丁 蒜或薑 | 時蔬 | 鹹粥 | 白米 時蔬 紅蘿蔔 雞蛋 乾香菇絲 | 4.5 | 1.8 | 2.6 | 3 | 671 | 260 | 229 |  |
| 27 | 四 | D4 | 紫米飯 | 米 黑糯米 | 筍干燒肉 | 肉丁 筍干 蒜或薑 | 毛豆三色 | 毛豆 玉米粒 馬鈴薯 紅蘿蔔 木耳絲 蒜或薑 | 紅仁炒蛋 | 紅蘿蔔 蛋 蒜或薑 | 時蔬 | 仙草甜湯 | 仙草 糖 | 6 | 2.1 | 2.2 | 2.8 | 742 | 176 | 252 |  |
| 28 | 五 | D5 | 糙米飯 | 米 糙米 | 三杯雞 | 生雞丁 紅蘿蔔 洋蔥 九層塔 蒜或薑 | 蛋香玉菜 | 蛋 高麗菜 紅蘿蔔 蒜或薑 | 酸菜絞肉 | 酸菜 絞肉 蒜或薑 | 有機蔬菜 | 時瓜大骨湯 | 時瓜 大骨 枸杞 薑 | 5 | 2.3 | 3.3 | 2.7 | 745 | 92 | 691 |  |

**過敏原警語:「本月產品含有雞蛋、麩質及海鮮不適合其過敏體質者食用」。**

說明: 6月份菜單編排說明如下: 一、每周五蔬菜為有機蔬菜。二、為符合每月第一週的週二吃大雞腿，A2主菜改為美味大雞腿。三、為配合縣政府有機米政策，將上月T3拌麵特餐與本月A3油飯特餐對調供應。

 四、因縣政府政策，將B3刈包特餐改為O3拌飯特餐供應。五、因山粉圓品質不佳，故C4改供應冬瓜粉圓湯。

 五、因A4主食原紫米飯與湯品紅豆小米粥顏色相似，爰將A4主食紫米飯與B4主食燕麥飯對調。

**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 蒜或薑 | 鮪魚聰明蛋 | 雞蛋 鮪魚 玉米粒 洋蔥 蒜或薑 黑胡椒 | 韭香豆芽 | 豆芽菜 韭菜 紅蘿蔔 肉絲 蒜或薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 大骨 薑 |
| A2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 美味大雞腿 | 大雞腿 蒜或薑 滷包 | 肉絲冬瓜 | 肉絲 冬瓜 紅蘿蔔 蒜或薑  | 家常豆腐 | 豆腐 洋蔥 紅蘿蔔 蒜或薑 乾香菇絲 | 蔬菜 | 珍菇蛋花湯 | 金針菇 時蔬 蛋 紅蘿蔔 薑 |
| T3 | 拌麵特餐 | 濕麵條 | 椒鹽魚條 | 魚條 | 拌麵配料 | 高麗菜 肉絲 紅蘿蔔 乾香菇絲 蒜或薑 洋蔥 | 蛋香刈薯 | 蛋 刈薯 紅蘿蔔 蒜或薑 | 蔬菜 | 三絲羹湯 | 時蔬 黑木耳 紅蘿蔔 蒜或薑 筍絲 |
| A4 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 銀蘿燒肉 | 肉丁 白蘿蔔 紅蘿蔔 蒜或薑 | 紅仁炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 蔥 | 豆包混炒 | 濕豆包 時蔬 蒜或薑 | 蔬菜 | 紅豆小米粥 | 紅豆 小米 糖 |

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6公斤高麗菜2公斤紅蘿蔔 0.5公斤蒜或薑10公克 | 鮪魚聰明蛋 | 雞蛋3.5公斤鮪魚1公斤玉米粒2公斤洋蔥 1.5公斤蒜或薑10公克黑胡椒 | 韭香豆芽 | 豆芽菜4公斤韭菜0.5公斤紅蘿蔔 0.5公斤肉絲0.7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0.6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 | 美味大雞腿 | 大雞腿15公斤蒜或薑10公克滷包 | 肉絲冬瓜 | 肉絲0.5公斤冬瓜6.5公斤紅蘿蔔 0.5公斤蒜或薑10公克  | 家常豆腐 | 豆腐4公斤洋蔥2公斤紅蘿蔔 0.5公斤蒜或薑10公克乾香菇絲10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜或薑10公克 | 珍菇蛋花湯 | 金針菇1公斤時蔬2公斤蛋0.5公斤紅蘿蔔0.5公斤薑10公克 | 5 | 2.2 | 2.9 | 2 | 712 | 172 | 168 |
| T3 | 拌麵特餐 | 濕麵條15公斤 | 椒鹽魚條 | 魚條6.5公斤 | 拌麵配料 | 高麗菜4公斤肉絲 1公斤紅蘿蔔0.5公斤乾香菇絲10公克蒜或薑10公克洋蔥0.5公斤 | 蛋香刈薯 | 蛋0.6公斤刈薯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 | 時蔬2公斤黑木耳10公克紅蘿蔔0.5公斤蒜或薑10公克筍絲1公斤 | 5 | 2.1 | 2.4 | 2.3 | 686 | 186 | 1167 |
| A4 | 燕麥飯 | 米10公斤燕麥0.4公斤 | 銀蘿燒肉 | 肉丁6公斤白蘿蔔4.5公斤紅蘿蔔 0.5公斤蒜或薑10公克 | 紅仁炒蛋 | 蛋3公斤紅蘿蔔 3公斤蔥0.1公斤 | 豆包混炒 | 濕豆包1.2公斤時蔬3公斤蒜或薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜或薑10公克 | 紅豆小米粥 | 紅豆2公斤小米0.5公斤糖1公斤 | 6.4 | 1.8 | 3 | 2.5 | 831 | 132 | 150 |

**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 | 洋芋燉肉 | 肉丁 馬鈴薯 紅蘿蔔 蒜或薑 | 西滷菜 | 肉絲 大白菜 乾黑木耳 筍絲 金針菇 蒜或薑 | 紅白雙絲 | 肉絲 白蘿蔔 紅蘿蔔 蒜或薑 | 時蔬 | 味噌豆腐湯 | 豆腐 時蔬 柴魚片 味噌 |
| B2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷雞翅 | 生雞翅 薑 滷包 | 鮮菇瓜粒 | 時瓜 小肉丁 鮮菇 蒜或薑 | 豆皮豆芽 | 豆皮 豆芽 紅蘿蔔 韭菜 蒜或薑 | 時蔬 | 紫菜蛋花湯 | 蛋 乾紫菜 青蔥 薑 |
| O3 | 拌飯特餐 | 米 糙米 | 沙茶肉片 | 肉片 筍片 蒜或薑 彩椒 沙茶醬 青椒 | 拌飯配料 | 高麗菜 肉絲 三色豆 乾香菇絲 洋蔥 油蔥酥 | 塔香海根 | 海根 蒜或薑 九層塔 | 時蔬 | 鮮菇雞湯 | 鮮菇 生雞丁 枸杞 |
| B4 | 紫米飯 | 米 黑糯米 | 瓜仔雞 | 生雞丁 醬瓜 薑 | 肉絲時蔬 | 時蔬 肉絲 紅蘿蔔 蒜或薑 | 筍干油腐 | 筍干 油豆腐 蒜或薑 | 時蔬 | 綠豆麥仁湯 | 綠豆 糖 麥仁 |
| B5 | 糙米飯 | 米 糙米 | 蔥爆肉絲 | 肉絲 洋蔥 紅蘿蔔 蔥 | 蛋香時瓜 | 蛋 時瓜 紅蘿蔔 蒜或薑 | 滷味雙拼 | 豆干 濕海帶結 蒜或薑 | 有機蔬菜 | 時蔬菇湯 | 時蔬 大骨 鮮菇 薑 |

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 | 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 | 洋芋燉肉 | 肉丁6公斤馬鈴薯3.5公斤紅蘿蔔0.5公斤蒜或薑10公克 | 西滷菜 | 肉絲0.7公斤大白菜7公斤乾黑木耳10公克筍絲0.5公斤金針菇0.7公斤蒜或薑10公克 | 紅白雙絲 | 肉絲0.7公斤白蘿蔔4公斤紅蘿蔔1公斤蒜或薑10公克 | 時蔬 | 蔬菜7公斤蒜或薑10公克 | 味噌豆腐湯 | 豆腐3公斤時蔬2公斤柴魚片10公克味噌0.4公斤 | 5.3 | 2.4 | 2.5 | 2.5 | 682 | 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 | 時瓜6.5公斤小肉丁0.7公斤鮮菇0.5公斤蒜或薑10公克 | 豆皮豆芽 | 豆皮0.6公斤豆芽5公斤紅蘿蔔0.5公斤韭菜0.5公斤蒜或薑10公克 | 時蔬 | 蔬菜7公斤蒜或薑10公克 | 紫菜蛋花湯 | 蛋1.1公斤乾紫菜0.06公斤青蔥0.02公斤薑10公克 | 5.2 | 2 | 3.1 | 2.5 | 698 | 136 | 152 |
| O3 | 拌飯特餐 | 米7公斤糙米3公斤 | 沙茶肉片 | 肉片6公斤筍片2公斤蒜或薑10公克彩椒1公斤青椒1公斤沙茶醬 | 拌飯配料 | 高麗菜1公斤肉絲 1.2公斤三色豆1公斤乾香菇絲10公克洋蔥2公斤油蔥酥10公克 | 塔香海根 | 海根4公斤蒜或薑10公克九層塔10公克 | 時蔬 | 蔬菜7公斤蒜或薑10公克 | 鮮菇雞湯 | 鮮菇1.5公斤生雞丁1.2公斤枸杞10公克 | 5 | 2 | 2.8 | 2.7 | 732 | 214 | 207 |
| B4 | 紫米飯 | 米10公斤黑糯米0.4公斤 | 瓜仔雞 | 生雞丁9公斤醬瓜3公斤薑10公克 | 肉絲時蔬 | 時蔬6公斤肉絲0.7公斤紅蘿蔔0.5公斤蒜或薑10公克 | 筍干油腐 | 筍干4公斤油豆腐1.8公斤蒜或薑10公克 | 時蔬 | 蔬菜7公斤蒜或薑10公克 | 綠豆麥仁湯 | 綠豆2公斤糖1公斤麥仁1公斤 | 6.3 | 2.1 | 3.4 | 2.5 | 792 | 208 | 130 |
| B5 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 蔥爆肉絲 | 肉絲 6公斤洋蔥 3公斤紅蘿蔔1公斤蔥0.1公斤 | 蛋香時瓜 | 蛋0.6公斤時瓜6.5公斤紅蘿蔔0.5公斤蒜或薑10公克 | 滷味雙拼 | 豆干2.4公斤濕海帶結2.5公斤蒜或薑10公克 | 有機蔬菜 | 有機蔬菜7公斤蒜或薑10公克 | 時蔬菇湯 | 時蔬3公斤大骨0.6公斤鮮菇1公斤薑10公克 | 5 | 2.5 | 2.4 | 2.5 | 658 | 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 | 肉片彩椒 洋蔥 青椒 蒜或薑 | 筍干豆腐 | 筍干 豆腐 絞肉 | 螞蟻上樹 | 乾冬粉 絞肉 時蔬 木耳絲 蒜或薑 | 時蔬 | 海芽蔬菜湯 | 海芽 大骨 時蔬 薑 |
| C2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 醬燒肉排 | 肉排 滷包 薑 | 雙色花椰 | 白花菜 青花菜 紅蘿蔔 薑或蒜 | 絲瓜炒蛋 | 絲瓜 雞蛋 黑木耳 蒜或薑 | 時蔬 | 金針湯 | 乾金針 酸菜 大骨 薑 |
| C3 | 西式特餐 | 濕麵條 | 香酥魚排 | 魚排 | 黑椒肉醬 | 肉絲 洋蔥 三色豆 薑或蒜 黑椒粒 | 肉絲玉菜 | 肉絲 高麗菜 乾香菇絲 蒜或薑 | 時蔬 | 蘿蔔大骨湯 | 白蘿蔔 紅蘿蔔 大骨 薑 |
| C4 | 小米飯 | 米 小米 | 豆瓣雞丁 | 生雞丁 刈薯 紅蘿蔔 豆瓣醬 | 毛豆白菜 | 白菜 毛豆 紅蘿蔔 筍絲 薑或蒜 | 海結油腐 | 海帶結 油豆腐 蒜或薑 | 時蔬 | 冬瓜粉圓湯 | 冬瓜茶磚 粉圓 糖 |
| C5 | 糙米飯 | 米 糙米 | 碎瓜絞肉 | 絞肉 碎瓜 杏鮑菇 蒜或薑 | 番茄炒蛋 | 蛋 番茄 番茄醬 薑或蒜 | 芹香干片 | 豆干片 芹菜 蒜或薑 紅蘿蔔 | 有機蔬菜 | 四神湯 | 四神 肉絲 枸杞 薑 |

 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6公斤彩椒0.5公斤洋蔥1.5公斤青椒1公斤蒜或薑10公克 | 筍干豆腐 | 筍干3公斤豆腐3公斤絞肉0.6公斤 | 螞蟻上樹 | 乾冬粉1.6公斤絞肉0.7公斤時蔬2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 | 海芽蔬菜湯 | 海芽0.2公斤大骨0.6公斤時蔬2公斤薑0.01公斤 | 5.8 | 1.7 | 2.3 | 2.4 | 706 | 157 | 96 |
| C2 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 醬燒肉排 | 肉排6公斤滷包薑10公克 | 雙色花椰 | 白花菜2.5公斤青花菜4公斤紅蘿蔔0.5公斤蒜或薑10公克 | 絲瓜炒蛋 | 絲瓜6.5公斤雞蛋4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 | 金針湯 | 乾金針0.1公斤酸菜1公斤大骨0.6公斤薑0.01公斤 | 5 | 2.1 | 2.6 | 2.5 | 692 | 195 | 228 |
| C3 | 西式特餐 | 濕麵條15公斤 | 香酥魚排 | 魚排6.5公斤 | 黑椒肉醬 | 肉絲1公斤洋蔥2.5公斤三色豆2.5公斤蒜或薑10公克黑胡椒粒 | 肉絲玉菜 | 肉絲0.7公斤高麗菜6公斤乾香菇絲10公克蒜或薑10公克 | 時蔬 | 蔬菜7公斤蒜或薑10公克 | 蘿蔔大骨湯 | 白蘿蔔3公斤紅蘿蔔0.5公斤大骨0.6公斤薑0.01公斤 | 5 | 2.2 | 2.4 | 2.7 | 683 | 1040 | 288 |
| C4 | 小米飯 | 米10公斤小米0.4公斤 | 豆瓣雞丁 | 生雞丁9公斤刈薯2公斤紅蘿蔔1公斤豆瓣醬 | 毛豆白菜 | 白菜6.5公斤毛豆0.5公斤紅蘿蔔0.5公斤筍絲1.5公斤蒜或薑10公克 | 海結油腐 | 海帶結2.5公斤油豆腐2.5公斤蒜或薑10公克 | 時蔬 | 蔬菜7公斤蒜或薑10公克 | 冬瓜粉圓湯 | 冬瓜茶磚1.5公斤粉圓1.5公斤糖1公斤 | 5.7 | 2.2 | 3.2 | 2.6 | 782 | 173 | 184 |
| C5 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 碎瓜絞肉 | 絞肉6公斤碎瓜2公斤杏鮑菇1公斤蒜或薑10公克 | 番茄炒蛋 | 蛋4公斤番茄4公斤番茄醬蒜或薑10公克 | 芹香干片 | 豆干片3.5公斤芹菜1.5公斤蒜或薑10公克紅蘿蔔0.5公斤 | 有機蔬菜 | 有機蔬菜7公斤蒜或薑10公克 | 四神湯 | 四神1公斤肉絲0.6公斤枸杞0.01公斤薑0.01公斤 | 5.5 | 1.7 | 3 | 2.7 | 744 | 251 | 280 |

**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 咖哩粉 | 蛋香時瓜 | 蛋 時瓜 紅蘿蔔 蒜或薑 | 家常肉絲 | 肉絲 時蔬 紅蘿蔔 蒜或薑 | 時蔬 | 時蔬味噌湯 | 時蔬 味噌 |
| D2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷棒腿 | 棒棒腿 蒜或薑 滷包 | 茄汁豆腐 | 豆腐 青椒 番茄 洋蔥 蒜或薑 番茄醬 | 芹香鮑菇 | 芹菜 杏鮑菇 肉絲 紅蘿蔔 蒜或薑 | 時蔬 | 金茸海裙湯 | 金針菇 海芽 薑 |
| D3 | 炊粉特餐 | 乾炊粉 | 炸柳葉魚 | 柳葉魚 | 炊粉配料 | 高麗菜 肉絲 紅蘿蔔 乾香菇絲 蒜或薑 洋蔥 | 銀蘿肉丁 | 紅蘿蔔 白蘿蔔 肉丁 蒜或薑 | 時蔬 | 鹹粥 | 白米 時蔬 紅蘿蔔 雞蛋 乾香菇絲 |
| D4 | 紫米飯 | 米 黑糯米 | 筍干燒肉 | 肉丁 筍干 蒜或薑 | 毛豆三色 | 毛豆 玉米粒 馬鈴薯 紅蘿蔔 木耳絲 蒜或薑 | 紅仁炒蛋 | 紅蘿蔔 蛋 蒜或薑 | 時蔬 | 仙草甜湯 | 仙草 糖 |
| D5 | 糙米飯 | 米 糙米 | 三杯雞 | 生雞丁 紅蘿蔔 洋蔥 九層塔 蒜或薑 | 蛋香玉菜 | 蛋 高麗菜 紅蘿蔔 蒜或薑 | 酸菜絞肉 | 酸菜 絞肉 蒜或薑 | 有機蔬菜 | 時瓜大骨湯 | 時瓜 大骨 枸杞 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

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6公斤馬鈴薯3公斤洋蔥1公斤紅蘿蔔1公斤咖哩粉 | 蛋香時瓜 | 蛋0.6公斤時瓜6.5公斤紅蘿蔔1公斤蒜或薑10公克 | 家常肉絲 | 肉絲0.7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 | 時蔬味噌湯 | 時蔬3公斤味噌1公斤 | 5.3 | 2.6 | 2 | 2.6 | 683 | 220 | 240 |
| D2 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 香滷棒腿 | 棒棒腿10公斤蒜或薑10公克滷包 | 茄汁豆腐 | 豆腐4公斤青椒0.5公斤番茄2公斤洋蔥2公斤蒜或薑10公克番茄醬 | 芹香鮑菇 | 芹菜4公斤杏鮑菇1.5公斤肉絲0.7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 | 金茸海裙湯 | 金針菇2公斤海芽0.06公斤薑0.01公斤 | 5.2 | 1.9 | 3.5 | 2.8 | 765 | 206 | 120 |
| D3 | 炊粉特餐 | 乾炊粉3公斤 | 炸柳葉魚 | 柳葉魚6.5公斤 | 炊粉配料 | 高麗菜3公斤肉絲1.2公斤紅蘿蔔0.5公斤乾香菇絲10公克蒜或薑10公克洋蔥 1公斤 | 銀蘿肉丁 | 紅蘿蔔0.5公斤白蘿蔔4公斤肉丁2公斤蒜或薑10公克 | 時蔬 | 蔬菜7公斤蒜或薑10公克 | 鹹粥 | 白米3公斤時蔬2公斤紅蘿蔔0.5公斤雞蛋0.6公斤乾香菇絲10公克 | 4.5 | 1.8 | 2.6 | 3 | 671 | 260 | 229 |
| D4 | 紫米飯 | 米10公斤黑糯米0.4公斤 | 筍干燒肉 | 肉丁6公斤筍干3.5公斤蒜或薑10公克 | 毛豆三色 | 毛豆0.5公斤玉米粒4公斤馬鈴薯2公斤紅蘿蔔0.5公斤木耳絲10公克蒜或薑10公克 | 紅仁炒蛋 | 紅蘿蔔4公斤蛋2.4公斤蒜或薑10公克 | 時蔬 | 蔬菜7公斤蒜或薑10公克 | 仙草甜湯 | 仙草6.5公斤糖1公斤 | 6 | 2.1 | 2.2 | 2.8 | 742 | 176 | 252 |
| D5 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 三杯雞 | 生雞丁9公斤紅蘿蔔2公斤洋蔥2公斤九層塔0.2公斤蒜或薑10公克 | 蛋香玉菜 | 蛋1.5公斤高麗菜5公斤紅蘿蔔0.5公斤蒜或薑10公克 | 酸菜絞肉 | 酸菜4公斤絞肉1.8公斤蒜或薑10公克 | 有機蔬菜 | 有機蔬菜7公斤蒜或薑10公克 | 時瓜大骨湯 | 時瓜3公斤大骨0.6公斤枸杞10公克薑10公克 | 5 | 2.3 | 3.3 | 2.7 | 745 | 92 | 691 |

**107學年度下學期國民小學6月份葷食菜單-清泉**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **日期** | **星期** | **循環別** | **主 食** | **主食****食材明細** | **主 菜** | **主菜****食材明細** | **副 菜 一** | **副菜一****食材明細** | **時蔬** | **湯 品 類** | **湯品****食材明細** | **全榖****雜糧** | **蔬菜** | **豆魚****蛋肉** | **油脂堅果種子** | **熱量** | **鈣** | **鈉** | **水果** |
| 3 | 一 | A1 | 白米飯 | 米 | 京醬肉片 | 肉片 高麗菜 紅蘿蔔 蒜或薑 | 鮪魚聰明蛋 | 雞蛋 鮪魚 玉米粒 洋蔥 蒜或薑 黑胡椒 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 大骨 薑 | 4.2 | 1.4 | 2.8 | 1.5 | 607 | 111 | 163 |  |
| 4 | 二 | A2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 美味大雞腿 | 大雞腿 蒜或薑 滷包 | 肉絲冬瓜 | 肉絲 冬瓜 紅蘿蔔 蒜或薑  | 蔬菜 | 珍菇蛋花湯 | 金針菇 時蔬 蛋 紅蘿蔔 薑 | 4 | 2 | 2.4 | 1.5 | 578 | 113 | 162 |  |
| 5 | 三 | T3 | 拌麵特餐 | 濕麵條 | 椒鹽魚條 | 魚條 | 拌麵配料 | 高麗菜 肉絲 紅蘿蔔 乾香菇絲 蒜或薑 洋蔥 | 蔬菜 | 三絲羹湯 | 時蔬 黑木耳 紅蘿蔔 蒜或薑 筍絲 | 4 | 1.6 | 2.3 | 2 | 583 | 176 | 1152 |  |
| 6 | 四 | A4 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 銀蘿燒肉 | 肉丁 白蘿蔔 紅蘿蔔 蒜或薑 | 紅仁炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 蔥 | 蔬菜 | 紅豆小米粥 | 紅豆 小米 糖 | 5.4 | 1.5 | 2.6 | 2 | 701 | 105 | 138 |  |
| 10 | 一 | B1 | 白米飯 | 米 | 洋芋燉肉 | 肉丁 馬鈴薯 紅蘿蔔 蒜或薑 | 西滷菜 | 肉絲 大白菜 乾黑木耳 筍絲 金針菇 蒜或薑 | 時蔬 | 味噌豆腐湯 | 豆腐 時蔬 柴魚片 味噌 | 4.3 | 1.9 | 2.2 | 2 | 575 | 182 | 269 |  |
| 11 | 二 | B2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷雞翅 | 生雞翅 薑 滷包 | 鮮菇瓜粒 | 時瓜 小肉丁 鮮菇 蒜或薑 | 時蔬 | 紫菜蛋花湯 | 蛋 乾紫菜 青蔥 薑 | 4.2 | 2 | 3.1 | 2 | 580 | 136 | 152 |  |
| 12 | 三 | O3 | 拌飯特餐 | 米 糙米 | 沙茶肉片 | 肉片 筍片 蒜或薑 彩椒 沙茶醬 青椒 | 拌飯配料 | 高麗菜 肉絲 三色豆 乾香菇絲 洋蔥 油蔥酥 | 時蔬 | 鮮菇雞湯 | 鮮菇 生雞丁 枸杞 | 4 | 1.6 | 2.8 | 2.5 | 643 | 182 | 93 |  |
| 13 | 四 | B4 | 紫米飯 | 米 黑糯米 | 瓜仔雞 | 生雞丁 醬瓜 薑 | 肉絲時蔬 | 時蔬 肉絲 紅蘿蔔 蒜或薑 | 時蔬 | 綠豆麥仁湯 | 綠豆 糖 麥仁 | 5.3 | 1.7 | 2.6 | 2 | 645 | 208 | 130 |  |
| 14 | 五 | B5 | 糙米飯 | 米 糙米 | 蔥爆肉絲 | 肉絲 洋蔥 紅蘿蔔 蔥 | 蛋香時瓜 | 蛋 時瓜 紅蘿蔔 蒜或薑 | 有機蔬菜 | 時蔬菇湯 | 時蔬 大骨 鮮菇 薑 | 4 | 2.1 | 1.8 | 2 | 522 | 367 | 223 |  |
| 17 | 一 | C1 | 白米飯 | 米 | 彩椒肉片 | 肉片彩椒 洋蔥 青椒 蒜或薑 | 筍干豆腐 | 筍干 豆腐 絞肉 | 時蔬 | 海芽蔬菜湯 | 海芽 大骨 時蔬 薑 | 4 | 1.5 | 2 | 2.3 | 551 | 157 | 95 |  |
| 18 | 二 | C2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 醬燒肉排 | 肉排 滷包 薑 | 雙色花椰 | 白花菜 青花菜 紅蘿蔔 薑或蒜 | 時蔬 | 金針湯 | 乾金針 酸菜 大骨 薑 | 4 | 1.5 | 1.9 | 2.4 | 554 | 184 | 195 |  |
| 19 | 三 | C3 | 西式特餐 | 濕麵條 | 香酥魚排 | 魚排 | 黑椒肉醬 | 肉絲 洋蔥 三色豆 薑或蒜 黑椒粒 | 時蔬 | 蘿蔔大骨湯 | 白蘿蔔 紅蘿蔔 大骨 薑 | 5 | 1.6 | 2.1 | 2.6 | 644 | 1039 | 485 |  |
| 20 | 四 | C4 | 小米飯 | 米 小米 | 豆瓣雞丁 | 生雞丁 刈薯 紅蘿蔔 豆瓣醬 | 毛豆白菜 | 白菜 毛豆 紅蘿蔔 筍絲 薑或蒜 | 時蔬 | 冬瓜粉圓湯 | 冬瓜茶磚 粉圓 糖 | 4.7 | 1.9 | 2.6 | 2.5 | 661 | 173 | 184 |  |
| 21 | 五 | C5 | 糙米飯 | 米 糙米 | 碎瓜絞肉 | 絞肉 碎瓜 杏鮑菇 蒜或薑 | 番茄炒蛋 | 蛋 番茄 番茄醬 薑或蒜 | 有機蔬菜 | 四神湯 | 四神 肉絲 枸杞 薑 | 4.5 | 1.4 | 2.5 | 2.6 | 630 | 169 | 147 |  |
| 24 | 一 | D1 | 白米飯 | 米 | 咖哩肉片 | 肉片 馬鈴薯 洋蔥 紅蘿蔔 咖哩粉 | 蛋香時瓜 | 蛋 時瓜 紅蘿蔔 蒜或薑 | 時蔬 | 時蔬味噌湯 | 時蔬 味噌 | 4.3 | 2 | 1.8 | 2.6 | 585 | 222 | 236 |  |
| 25 | 二 | D2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷棒腿 | 棒棒腿 蒜或薑 滷包 | 茄汁豆腐 | 豆腐 青椒 番茄 洋蔥 蒜或薑 番茄醬 | 時蔬 | 金茸海裙湯 | 金針菇 海芽 薑 | 4.2 | 1.4 | 3.2 | 2.8 | 663 | 204 | 115 |  |
| 26 | 三 | D3 | 炊粉特餐 | 乾炊粉 | 炸柳葉魚 | 柳葉魚 | 炊粉配料 | 高麗菜 肉絲 紅蘿蔔 乾香菇絲 蒜或薑 洋蔥 | 時蔬 | 鹹粥 | 白米 時蔬 紅蘿蔔 雞蛋 乾香菇絲 | 4.5 | 1.4 | 2 | 2.5 | 595 | 249 | 204 |  |
| 27 | 四 | D4 | 紫米飯 | 米 黑糯米 | 筍干燒肉 | 肉丁 筍干 蒜或薑 | 毛豆三色 | 毛豆 玉米粒 馬鈴薯 紅蘿蔔 木耳絲 蒜或薑 | 時蔬 | 仙草甜湯 | 仙草 糖 | 5 | 1.7 | 1.8 | 2.8 | 636 | 157 | 137 |  |
| 28 | 五 | D5 | 糙米飯 | 米 糙米 | 三杯雞 | 生雞丁 紅蘿蔔 洋蔥 九層塔 蒜或薑 | 蛋香玉菜 | 蛋 高麗菜 紅蘿蔔 蒜或薑 | 有機蔬菜 | 時瓜大骨湯 | 時瓜 大骨 枸杞 薑 | 4 | 1.9 | 2.8 | 2.7 | 633 | 72 | 112 |  |

**過敏原警語:「本月產品含有雞蛋、麩質及海鮮不適合其過敏體質者食用」。**

說明: 6月份菜單編排說明如下:一、每周五蔬菜為有機蔬菜。二、為符合每月第一週的週二吃大雞腿，A2主菜改為美味大雞腿。三、為配合縣政府有機米政策，將上月T3拌麵特餐與本月A3油飯特餐對調供應。

 四、因縣政府政策，將B3刈包特餐改為O3拌飯特餐供應。五、因山粉圓品質不佳，故C4改供應冬瓜粉圓湯。

 五、因A4主食原紫米飯與湯品紅豆小米粥顏色相似，爰將A4主食紫米飯與B4主食燕麥飯對調。

 **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 紅蘿蔔 蒜或薑 | 鮪魚聰明蛋 | 雞蛋 鮪魚 玉米粒 洋蔥 蒜或薑 黑胡椒 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 大骨 薑 |
| A2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 美味大雞腿 | 大雞腿 蒜或薑 滷包 | 肉絲冬瓜 | 肉絲 冬瓜 紅蘿蔔 蒜或薑  | 蔬菜 | 珍菇蛋花湯 | 金針菇 時蔬 蛋 紅蘿蔔 薑 |
| T3 | 拌麵特餐 | 濕麵條 | 椒鹽魚條 | 魚條 | 拌麵配料 | 高麗菜 肉絲 紅蘿蔔 乾香菇絲 蒜或薑 洋蔥 | 蔬菜 | 三絲羹湯 | 時蔬 黑木耳 紅蘿蔔 蒜或薑 筍絲 |
| A4 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 銀蘿燒肉 | 肉丁 白蘿蔔 紅蘿蔔 蒜或薑 | 紅仁炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 蔥 | 蔬菜 | 紅豆小米粥 | 紅豆 小米 糖 |

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6公斤高麗菜2公斤紅蘿蔔 0.5公斤蒜或薑10公克 | 鮪魚聰明蛋 | 雞蛋3.5公斤鮪魚1公斤玉米粒2公斤洋蔥 1.5公斤蒜或薑10公克黑胡椒 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜或薑10公克 | 時蔬湯 | 時蔬3公斤大骨0.6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 | 美味大雞腿 | 大雞腿15公斤蒜或薑10公克滷包 | 肉絲冬瓜 | 肉絲0.5公斤冬瓜6.5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 | 珍菇蛋花湯 | 金針菇1公斤時蔬2公斤蛋0.5公斤紅蘿蔔0.5公斤薑10公克 | 4 | 2 | 2.4 | 1.5 | 578 | 113 | 162 |
| T3 | 拌麵特餐 | 濕麵條12公斤 | 椒鹽魚條 | 魚條6.5公斤 | 拌麵配料 | 高麗菜4公斤肉絲1公斤紅蘿蔔0.5公斤乾香菇絲10公克蒜或薑10公克洋蔥0.5公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜或薑10公克 | 三絲羹湯 | 時蔬2公斤黑木耳10公克紅蘿蔔0.5公斤蒜或薑10公克筍絲1公斤 | 4 | 1.6 | 2.3 | 2 | 583 | 176 | 1152 |
| A4 | 燕麥飯 | 米8公斤燕麥0.4公斤 | 銀蘿燒肉 | 肉丁6公斤白蘿蔔4.5公斤紅蘿蔔 0.5公斤蒜或薑10公克 | 紅仁炒蛋 | 蛋3公斤紅蘿蔔 3公斤蔥0.1公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜或薑10公克 | 紅豆小米粥 | 紅豆2公斤小米0.5公斤糖1公斤 | 5.4 | 1.5 | 2.6 | 2 | 701 | 105 | 138 |

 **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 | 洋芋燉肉 | 肉丁 馬鈴薯 紅蘿蔔 蒜或薑 | 西滷菜 | 肉絲 大白菜 乾黑木耳 筍絲 金針菇 蒜或薑 | 時蔬 | 味噌豆腐湯 | 豆腐 時蔬 柴魚片 味噌 |
| B2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷雞翅 | 生雞翅 薑 滷包 | 鮮菇瓜粒 | 時瓜 小肉丁 鮮菇 蒜或薑 | 時蔬 | 紫菜蛋花湯 | 蛋 乾紫菜 青蔥 薑 |
| O3 | 拌飯特餐 | 米 糙米 | 沙茶肉片 | 肉片 筍片 蒜或薑 彩椒 沙茶醬 青椒 | 拌飯配料 | 高麗菜 肉絲 三色豆 乾香菇絲 洋蔥 油蔥酥 | 蔬菜 | 鮮菇雞湯 | 鮮菇 生雞丁 枸杞 |
| B4 | 紫米飯 | 米 黑糯米 | 瓜仔雞 | 生雞丁 醬瓜 薑 | 肉絲時蔬 | 時蔬 肉絲 紅蘿蔔 蒜或薑 | 時蔬 | 綠豆麥仁湯 | 綠豆 糖 麥仁 |
| B5 | 糙米飯 | 米 糙米 | 蔥爆肉絲 | 肉絲 洋蔥 紅蘿蔔 蔥 | 蛋香時瓜 | 蛋 時瓜 紅蘿蔔 蒜或薑 | 有機蔬菜 | 時蔬菇湯 | 時蔬 大骨 鮮菇 薑 |

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 | 洋芋燉肉 | 肉丁6公斤馬鈴薯3.5公斤紅蘿蔔0.5公斤蒜或薑10公克 | 西滷菜 | 肉絲0.7公斤大白菜7公斤乾黑木耳10公克筍絲0.5公斤金針菇0.7公斤蒜或薑10公克 | 時蔬 | 蔬菜7公斤蒜或薑10公克 | 味噌豆腐湯 | 豆腐3公斤時蔬2公斤柴魚片10公克味噌0.4公斤 | 4.3 | 1.9 | 2.2 | 2 | 575 | 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 | 時瓜6.5公斤小肉丁0.7公斤鮮菇0.5公斤蒜或薑10公克 | 時蔬 | 蔬菜7公斤蒜或薑10公克 | 紫菜蛋花湯 | 蛋1.1公斤乾紫菜0.06公斤青蔥0.02公斤薑10公克 | 4.2 | 2 | 3.1 | 2 | 580 | 136 | 152 |
| O3 | 拌飯特餐 | 米6公斤糙米2公斤 | 沙茶肉片 | 肉片6公斤筍片2公斤蒜或薑10公克彩椒1公斤沙茶醬青椒1公斤 | 拌飯配料 | 高麗菜1公斤肉絲 1.2公斤三色豆1公斤乾香菇絲10公克洋蔥2公斤油蔥酥10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜或薑10公克 | 鮮菇雞湯 | 鮮菇1.5公斤生雞丁1.2公斤枸杞10公克 | 4 | 1.6 | 2.8 | 2.5 | 643 | 182 | 93 |
| B4 | 紫米飯 | 米8公斤黑糯米0.4公斤 | 瓜仔雞 | 生雞丁9公斤醬瓜3公斤薑10公克 | 肉絲時蔬 | 時蔬6公斤肉絲0.7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 | 綠豆麥仁湯 | 綠豆2公斤糖1公斤麥仁1公斤 | 5.3 | 1.7 | 2.6 | 2 | 645 | 208 | 130 |
| B5 | 糙米飯 | 米6公斤糙米2公斤 | 蔥爆肉絲 | 肉絲 6公斤洋蔥 3公斤紅蘿蔔1公斤蔥0.1公斤 | 蛋香時瓜 | 蛋0.6公斤時瓜6.5公斤紅蘿蔔0.5公斤蒜或薑10公克 | 有機蔬菜 | 有機蔬菜7公斤蒜或薑10公克 | 時蔬菇湯 | 時蔬3公斤大骨0.6公斤鮮菇1公斤薑10公克 | 4 | 2.1 | 1.8 | 2 | 522 | 367 | 223 |

 **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 彩椒 洋蔥 青椒 蒜或薑 | 筍干豆腐 | 筍干 豆腐 絞肉 | 時蔬 | 海芽蔬菜湯 | 海芽 大骨 時蔬 薑 |
| C2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 醬燒肉排 | 肉排 滷包 薑 | 雙色花椰 | 白花菜 青花菜 紅蘿蔔 薑或蒜 | 時蔬 | 金針湯 | 乾金針 酸菜 大骨 薑 |
| C3 | 西式特餐 | 濕麵條 | 香酥魚排 | 魚排 | 黑椒肉醬 | 肉絲 洋蔥 三色豆 薑或蒜 黑椒粒 | 時蔬 | 蘿蔔大骨湯 | 白蘿蔔 紅蘿蔔 大骨 薑 |
| C4 | 小米飯 | 米 小米 | 豆瓣雞丁 | 生雞丁 刈薯 紅蘿蔔 豆瓣醬 | 毛豆白菜 | 白菜 毛豆 紅蘿蔔 筍絲 薑或蒜 | 時蔬 | 冬瓜粉圓湯 | 冬瓜茶磚 粉圓 糖 |
| C5 | 糙米飯 | 米 糙米 | 碎瓜絞肉 | 絞肉 碎瓜 杏鮑菇 蒜或薑 | 番茄炒蛋 | 蛋 番茄 番茄醬 薑或蒜 | 有機蔬菜 | 四神湯 | 四神 肉絲 枸杞 薑 |

 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 |
| C1 | 白米飯 | 米8公斤 | 彩椒肉片 | 肉片6公斤彩椒0.5公斤洋蔥1.5公斤青椒1公斤蒜或薑10公克 | 筍干豆腐 | 筍干3公斤豆腐3公斤絞肉0.6公斤 | 時蔬 | 蔬菜7公斤蒜或薑10公克 | 海芽蔬菜湯 | 海芽0.2公斤大骨0.6公斤時蔬2公斤薑0.01公斤 | 4 | 1.5 | 2 | 2.3 | 551 | 157 | 95 |
| C2 | 糙米飯 | 米6公斤糙米2公斤 | 醬燒肉排 | 肉排6公斤滷包薑10公克 | 雙色花椰 | 白花菜2.5公斤青花菜4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 | 金針湯 | 乾金針0.1公斤酸菜1公斤大骨0.6公斤薑0.01公斤 | 4 | 1.5 | 1.9 | 2.4 | 554 | 184 | 195 |
| C3 | 西式特餐 | 濕麵條12公斤 | 香酥魚排 | 魚排6.5公斤 | 黑椒肉醬 | 肉絲1公斤洋蔥2.5公斤三色豆2.5公斤蒜或薑10公克黑胡椒粒 | 時蔬 | 蔬菜7公斤蒜或薑10公克 | 蘿蔔大骨湯 | 白蘿蔔3公斤紅蘿蔔0.5公斤大骨0.6公斤薑0.01公斤 | 5 | 1.6 | 2.1 | 2.6 | 644 | 1039 | 485 |
| C4 | 小米飯 | 米8公斤小米0.4公斤 | 豆瓣雞丁 | 生雞丁9公斤刈薯2公斤紅蘿蔔1公斤豆瓣醬 | 毛豆白菜 | 白菜6.5公斤毛豆0.5公斤紅蘿蔔0.5公斤筍絲1.5公斤蒜或薑10公克 | 時蔬 | 蔬菜7公斤蒜或薑10公克 | 冬瓜粉圓湯 | 冬瓜茶磚1.5公斤粉圓1.5公斤糖1公斤 | 4.7 | 1.9 | 2.6 | 2.5 | 661 | 173 | 184 |
| C5 | 糙米飯 | 米6公斤糙米2公斤 | 碎瓜絞肉 | 絞肉6公斤碎瓜2公斤杏鮑菇1公斤蒜或薑10公克 | 番茄炒蛋 | 蛋4公斤番茄4公斤番茄醬蒜或薑10公克 | 有機蔬菜 | 有機蔬菜7公斤蒜或薑10公克 | 四神湯 | 四神1公斤肉絲0.6公斤枸杞0.01公斤薑0.01公斤 | 4.5 | 1.4 | 2.5 | 2.6 | 630 | 169 | 147 |

 **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 | 蛋香時瓜 | 蛋 時瓜 紅蘿蔔 蒜或薑 | 時蔬 | 時蔬味噌湯 | 時蔬 味噌 |
| D2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷棒腿 | 棒棒腿 蒜或薑 滷包 | 茄汁豆腐 | 豆腐 青椒 番茄 洋蔥 蒜或薑 番茄醬 | 時蔬 | 金茸海裙湯 | 金針菇 海芽 薑 |
| D3 | 炊粉特餐 | 乾炊粉 | 炸柳葉魚 | 柳葉魚 | 炊粉配料 | 高麗菜 肉絲 紅蘿蔔 乾香菇絲 蒜或薑 洋蔥 | 時蔬 | 鹹粥 | 白米 時蔬 紅蘿蔔 雞蛋 乾香菇絲 |
| D4 | 紫米飯 | 米 黑糯米 | 筍干燒肉 | 肉丁 筍干 蒜或薑 | 毛豆三色 | 毛豆 玉米粒 馬鈴薯 紅蘿蔔 木耳絲 蒜或薑 | 時蔬 | 仙草甜湯 | 仙草 糖 |
| D5 | 糙米飯 | 米 糙米 | 三杯雞 | 生雞丁 紅蘿蔔 洋蔥 九層塔 蒜或薑 | 蛋香玉菜 | 蛋 高麗菜 紅蘿蔔 蒜或薑 | 有機蔬菜 | 時瓜大骨湯 | 時瓜 大骨 枸杞 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

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 循環 | 主食 | 主菜 | 副菜一 | 蔬菜 | 湯品 | 全榖雜糧類/份 | 蔬菜類/份 | 豆魚蛋肉類/份 | 油脂堅果種子類/份 | 熱量 | 鈣 | 鈉 |
| D1 | 白米飯 | 米8公斤 | 咖哩肉片 | 肉片6公斤馬鈴薯3公斤洋蔥1公斤紅蘿蔔1公斤咖哩粉 | 蛋香花椰 | 蛋0.6公斤花椰菜6.5公斤紅蘿蔔1公斤蒜或薑10公克 | 時蔬 | 蔬菜7公斤蒜或薑10公克 | 時蔬味噌湯 | 時蔬3公斤味噌1公斤 | 4.3 | 2 | 1.8 | 2.6 | 585 | 222 | 236 |
| D2 | 糙米飯 | 米6公斤糙米2公斤 | 香滷棒腿 | 棒棒腿10公斤蒜或薑10公克滷包 | 茄汁豆腐 | 豆腐4公斤青椒0.5公斤番茄2公斤洋蔥2公斤蒜或薑10公克 | 時蔬 | 蔬菜7公斤蒜或薑10公克 | 金茸海裙湯 | 金針菇2公斤海芽0.06公斤薑0.01公斤 | 4.2 | 1.4 | 3.2 | 2.8 | 663 | 204 | 115 |
| D3 | 炊粉特餐 | 乾炊粉3公斤 | 炸柳葉魚 | 柳葉魚6.5公斤 | 炊粉配料 | 高麗菜3公斤肉絲1.2公斤紅蘿蔔0.5公斤乾香菇絲10公克蒜或薑10公克洋蔥 1公斤 | 時蔬 | 蔬菜7公斤蒜或薑10公克 | 鹹粥 | 白米3公斤時蔬2公斤紅蘿蔔0.5公斤雞蛋0.6公斤乾香菇絲10公克 | 4.5 | 1.4 | 2 | 2.5 | 595 | 249 | 204 |
| D4 | 紫米飯 | 米8公斤黑糯米0.4公斤 | 筍干燒肉 | 肉丁6公斤筍干3.5公斤蒜或薑10公克 | 毛豆三色 | 毛豆0.5公斤玉米粒4公斤馬鈴薯2公斤紅蘿蔔0.5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 | 仙草甜湯 | 仙草6.5公斤糖1公斤 | 5 | 1.7 | 1.8 | 2.8 | 636 | 157 | 137 |
| D5 | 糙米飯 | 米6公斤糙米2公斤 | 三杯雞 | 生雞丁9公斤紅蘿蔔2公斤洋蔥2公斤九層塔0.2公斤蒜或薑10公克 | 蛋香玉菜 | 蛋1.5公斤高麗菜5公斤紅蘿蔔0.5公斤蒜或薑10公克 | 有機蔬菜 | 有機蔬菜7公斤蒜或薑10公克 | 時瓜大骨湯 | 時瓜3公斤大骨0.6公斤枸杞10公克薑10公克 | 4 | 1.9 | 2.8 | 2.7 | 633 | 72 | 112 |