**108學年度上學期國民中學10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  蛋肉 | 油脂堅果種子 | 熱量 | 水果 | 鈣 | 鈉 |
| 1 | 二 | G2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 大雞腿 | 骨腿 薑 | 肉絲玉菜 | 肉絲 高麗菜 紅蘿蔔黑木耳 薑或蒜 | 珍菇豆腐 | 金針菇 豆腐 洋蔥 紅蘿蔔薑或蒜薑或蒜 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 紅蘿蔔 薑 大骨 | 5 | 2.3 | 2.9 | 2.6 | 742 |  | 168 | 109 |
| 2 | 三 | G3 | 拌飯特餐 | 米 糙米 | 椒鹽魚排 | 魚排 | 拌飯配料 | 絞肉 三色豆 洋蔥 高麗菜 薑或蒜 | 鮮炒時瓜 | 豆包 時瓜 黑木耳 紅蘿蔔 薑或蒜 | 蔬菜 | 味噌時蔬湯 | 味噌 豆皮 時蔬 薑 | 5.5 | 1.7 | 2.4 | 2.1 | 702 |  | 172 | 125 |
| 3 | 四 | G4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 瓜仔雞 | 生雞丁 醬瓜 薑或蒜 | 蛋香時蔬 | 蛋 時蔬 紅蘿蔔 薑或蒜 | 蘿蔔豆干 | 豆干 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑或蒜 | 蔬菜 | 紅豆西米粥 | 紅豆 西谷米 糖 | 6 | 2 | 2.8 | 2.4 | 788 |  | 219 | 135 |
| 4 | 五 | G5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 打拋豬 | 絞肉 海茸 九層塔 薑或蒜 | 芹香鮮菇 | 洋芹 **花椰** 杏鮑菇 紅蘿蔔 薑或蒜 | 滷味雙拼 | 凍豆腐 時瓜 紅蘿蔔 薑或蒜 | 蔬菜 | 蘿蔔湯 | 蘿蔔 大骨 枸杞 薑 | 5.2 | 2.2 | 2.5 | 2.4 | 715 |  | 160 | 126 |
| 5 | 六 | H5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 咖哩雞 | 生雞丁 馬鈴薯 洋蔥 紅蘿蔔 咖哩粉 | 芝麻海帶 | 油腐 海帶 芝麻 薑或蒜 | 銀蘿絞肉 | 絞肉 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑或蒜 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 大骨 紅蘿蔔 薑 | 5.4 | 2.2 | 2.6 | 2 | 718 |  | 129 | 269 |
| 7 | 一 | H1 | 白米飯 | 米 | 照燒雞 | 生雞丁 時蔬 紅蘿蔔 芝麻 薑或蒜 | 蛋香**花椰** | 蛋 花椰菜 紅蘿蔔 薑或蒜 | 時蔬冬粉 | 絞肉 時蔬 黑木耳 乾冬粉 薑或蒜 | 蔬菜 | 味噌湯 | 海芽 味噌 薑 | 5.5 | 2 | 2.6 | 2.5 | 743 |  | 118 | 311 |
| 8 | 二 | H2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 洋芋燉肉 | 肉丁 馬鈴薯 紅蘿蔔 薑或蒜 | 肉絲時瓜 | 肉絲 時瓜 黑木耳 紅蘿蔔 薑或蒜 | 雪菜干丁 | 豆干 雪裡紅 薑或蒜 | 蔬菜 | 番茄蛋花湯 | 蛋 時蔬 番茄罐 薑 | 5.3 | 2.1 | 2.5 | 2 | 701 |  | 220 | 448 |
| 9 | 三 | H3 | 丼飯特餐 | 米 糙米 | 香滷雞翅 | 雞翅 薑或蒜 滷包 | 丼飯配料 | 絞肉 洋蔥 三色豆 海苔粉 薑或蒜 | 毛豆時瓜 | 毛豆 時瓜 黑木耳 紅蘿蔔 薑或蒜 | 蔬菜 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔 紅蘿蔔 大骨 薑 | 5.2 | 1.9 | 2.8 | 2 | 712 |  | 100 | 130 |
| 14 | 一 | I1 | 白米飯 | 米 | 茄汁肉絲 | 肉絲 洋蔥 番茄罐 薑或蒜 | 絞肉瓜粒 | 肉絲 時瓜 紅蘿蔔 薑或蒜 | 回鍋豆干 | 豆干 時蔬 黑木耳 薑或蒜 | 蔬菜 | 時蔬蛋花湯 | 時蔬 蛋 薑 乾香菇 | 5 | 2.2 | 2.6 | 2.7 | 696 |  | 232 | 122 |
| 15 | 二 | I2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 醬燒肉排 | 肉排 薑或蒜 | 田園**花椰** | 花椰菜 馬鈴薯 紅蘿蔔 薑或蒜 | 三杯麵腸 | 麵腸 杏鮑菇 海結 九層塔 薑或蒜 | 蔬菜 | 牛蒡湯 | 牛蒡 銀杏 大骨 薑 | 5.2 | 1.8 | 2.6 | 2.8 | 704 |  | 70 | 93 |
| 16 | 三 | I3 | 炊粉特餐 | 乾炊粉 | 炸柳葉魚 | 柳葉魚 | 炊粉配料 | 絞肉 高麗菜 紅蘿蔔 乾香菇 油蔥酥 薑或蒜 | 蛋香時瓜 | 蛋 時瓜 黑木耳 紅蘿蔔 薑或蒜 | 蔬菜 | 大滷湯 | 豆皮 筍絲 黑木耳 紅蘿蔔 薑或蒜 | 3 | 2.1 | 2.5 | 3 | 560 |  | 258 | 159 |
| 17 | 四 | I4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 醬瓜燒雞 | 生雞丁 醬瓜 時瓜 薑或蒜 | 豆包白菜 | 豆包 白菜 紅蘿蔔 黑木耳 薑或蒜 | 塔香海茸 | 乾海茸 凍豆腐 九層塔 薑或蒜 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 糖 | 5.8 | 1.9 | 2.4 | 2.8 | 736 |  | 479 | 288 |
| 18 | 五 | I5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 地瓜燒肉 | 肉丁 南瓜 薑或蒜 | 蛋香玉菜 | 蛋 高麗菜 黑木耳 紅蘿蔔 薑或蒜 | 彩椒油腐 | 油豆腐 彩椒 洋蔥 薑或蒜 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 紅蘿蔔 薑 大骨 | 5.7 | 2 | 2.4 | 2.8 | 731 |  | 223 | 97 |
| 21 | 一 | J1 | 白米飯 | 米 | 樹子燜雞 | 生雞丁 樹子 筍乾 薑或蒜 | 毛豆白菜 | 毛豆 白菜 紅蘿蔔 乾香菇 薑或蒜 | 韭香參絲 | 豆包 韭菜 白蘿蔔 紅蘿蔔薑或蒜 | 蔬菜 | 味噌時蔬湯 | 味噌 時蔬 薑 | 5 | 2.4 | 2.5 | 2.6 | 715 |  | 297 | 278 |
| 22 | 二 | J2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 洋芋燉肉 | 肉丁 馬鈴薯 紅蘿蔔 薑或蒜 | 肉絲時瓜 | 時瓜 肉絲 紅蘿蔔 黑木耳 薑或蒜 | 蛋香甘藍 | 蛋 高麗菜 乾香菇 薑或蒜 | 蔬菜 | 時蔬番茄湯 | 時蔬 番茄罐 薑 | 5.3 | 2.2 | 2.5 | 2.6 | 731 |  | 268 | 281 |
| 23 | 三 | J3 | 拌飯特餐 | 米 糙米 | 香滷雞翅 | 雞翅 薑或蒜 滷包 | 拌飯配料 | 絞肉 三色豆 洋蔥 時蔬 薑或蒜 | 清炒**花椰** | 花椰菜 紅蘿蔔 薑或蒜 | 蔬菜 | 南瓜濃湯 | 蛋 南瓜 玉米醬 濃湯粉 | 5.3 | 1.5 | 3 | 2.7 | 755 |  | 394 | 388 |
| 24 | 四 | J4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 京醬肉片 | 肉片 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑或蒜 | 塔香海茸 | 乾海茸 肉絲 九層塔 薑或蒜 | 碎脯干丁 | 豆干 碎脯 薑或蒜 | 蔬菜 | 仙草甜湯 | 仙草 糖 | 6 | 1.9 | 2.4 | 2.6 | 765 |  | 289 | 284 |
| 25 | 五 | J5 | 小米飯 | 米 小米 | 豆瓣雞丁 | 生雞丁 海結 豆瓣醬 薑或蒜 | 關東煮 | 凍豆腐 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑或蒜 | 時瓜絞肉 | 絞肉 時瓜 紅蘿蔔 黑木耳 薑或蒜 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 大骨 紅蘿蔔 薑 | 5.2 | 2.4 | 3.1 | 2.7 | 778 |  | 299 | 325 |
| 28 | 一 | K1 | 白米飯 | 米 | 紅麴燒雞 | 生雞丁 白蘿蔔 紅麴 蒜或薑 | 芹香豆干 | 豆干 芹菜 紅蘿蔔 薑或蒜 | 蔬香冬粉 | 絞肉 冬粉 時蔬 黑木耳 薑或蒜 | 蔬菜 | 味噌湯 | 海芽 味噌 薑 | 5.8 | 2 | 2.6 | 2.3 | 755 |  | 351 | 220 |
| 29 | 二 | K2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 梅干燒肉 | 絞肉 梅干菜 紅蘿蔔 薑或蒜 | 青椒豆腐 | 豆腐 青椒 筍片 紅蘿蔔 薑或蒜 | 關東煮 | 玉米段 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑或蒜 | 蔬菜 | 金針湯 | 乾金針 榨菜 大骨 薑 | 5.3 | 2.1 | 3 | 2.6 | 766 |  | 329 | 240 |
| 30 | 三 | K3 | 拌麵特餐 | 麵條 | 炸魚排 | 魚排 | 拌麵配料 | 絞肉 時蔬 紅蘿蔔 乾香菇 油蔥酥 | 蛋香**花椰** | 蛋 花椰菜 紅蘿蔔 薑或蒜 | 蔬菜 | 三絲羹湯 | 豆皮 筍絲 黑木耳 紅蘿蔔 薑或蒜 | 5 | 1.9 | 3 | 2.5 | 735 |  | 227 | 122 |
| 31 | 四 | K4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 黑椒肉片 | 肉片 洋蔥 紅蘿蔔 黑椒粒 薑或蒜 | 絞肉時瓜 | 絞肉 時瓜 紅蘿蔔 黑木耳 薑或蒜 | 海結滷味 | 油豆腐 海結 薑或蒜 | 蔬菜 | 冬瓜西米露 | 冬瓜糖 西谷米 糖 | 6.3 | 2 | 2.8 | 2.4 | 809 |  | 321 | 79 |

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

說明:10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G2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：主食-G3｢油飯特餐｣調整為｢拌飯特餐｣、G5｢地瓜飯｣調整為｢燕麥飯｣、J5｢地瓜飯｣調整為｢小米飯｣；副菜一-G3｢油飯配料｣調整為｢拌飯配料｣、I5｢鹹蛋玉菜｣調整為｢蛋香玉菜｣；副菜二-J1｢豆芽肉絲｣調整為｢韭香參絲｣、J4｢雪菜干丁｣調整為｢碎脯干丁｣；湯品- I1｢冬菜蛋花湯｣調整為｢時蔬蛋花湯｣、I2｢玉米濃湯｣調整為｢牛蒡湯｣、J4｢三寶甜湯｣調整為｢仙草甜湯｣、K1｢時蔬湯｣調整為｢味噌湯｣。

**108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 | 京醬肉絲 | 肉絲 季節豆 紅蘿蔔 芝麻 薑或蒜 | 玉米蛋香 | 蛋 玉米粒 三色豆 馬鈴薯 薑或蒜 | 螞蟻上樹 | 絞肉 冬粉 時蔬 黑木耳 薑或蒜 | 蔬菜 | 紫菜湯 | 味噌 紫菜 大骨 薑 |
| G2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 大雞腿 | 骨腿 薑 | 肉絲玉菜 | 肉絲 高麗菜 紅蘿蔔 黑木耳 薑或蒜 | 珍菇豆腐 | 金針菇 豆腐 洋蔥 紅蘿蔔薑或蒜 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 紅蘿蔔 薑 大骨 |
| G3 | 拌飯特餐 | 米 糙米 | 椒鹽魚排 | 魚排 | 拌飯配料 | 絞肉 三色豆 洋蔥 高麗菜 薑或蒜 | 鮮炒時瓜 | 豆包 時瓜 黑木耳 紅蘿蔔 薑或蒜 | 蔬菜 | 味噌時蔬湯 | 味噌 豆皮 時蔬 薑 |
| G4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 瓜仔雞 | 生雞丁 醬瓜 薑或蒜 | 蛋香時蔬 | 蛋 時蔬 紅蘿蔔 薑或蒜 | 蘿蔔豆干 | 豆干 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑或蒜 | 蔬菜 | 紅豆西米粥 | 紅豆 西谷米 糖 |
| G5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 打拋豬 | 絞肉 海茸 九層塔 薑或蒜 | 芹香鮮菇 | 洋芹 **花椰** 杏鮑菇 紅蘿蔔 薑或蒜 | 滷味雙拼 | 凍豆腐 時瓜 紅蘿蔔 薑或蒜 | 蔬菜 | 蘿蔔湯 | 蘿蔔 大骨 枸杞 薑 |
| H5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 咖哩雞 | 生雞丁 馬鈴薯 洋蔥 紅蘿蔔 咖哩粉 | 芝麻海帶 | 油腐 海帶 芝麻 薑或蒜 | 銀蘿絞肉 | 絞肉 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑或蒜 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 大骨 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 | | 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 |
| G1 | 白米飯 | 米10公斤 | 京醬肉絲 | 肉絲6公斤  季節豆2.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  芝麻3公克  甜麵醬 | 玉米蛋香 | 蛋1.8公斤  玉米粒2公斤  洋芋2公斤  三色豆1公斤  蒜或薑0.01公斤 | 螞蟻上樹 | 絞肉1公斤  冬粉1公斤  時蔬1公斤  黑木耳0.01公斤  蒜或薑0.01公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  蒜或薑10公克 | 紫菜湯 | 紫菜3公克  味噌1公克  時蔬2公斤  薑10公克 | 5.6 | 1.7 | 2.8 | 2.3 | 748 | 131 | 120 |
| G2 | 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 | 肉絲玉菜 | 肉絲1公斤  高麗菜6公斤  黑木耳0.01公斤  紅蘿蔔0.5公斤  蒜或薑10公克 | 珍菇豆腐 | 豆腐4公斤  金針菇0.5公斤  洋蔥0.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  蒜或薑0.01公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  蒜或薑10公克 | 時瓜湯 | 時瓜4公斤  紅蘿蔔1公斤  大骨1公斤  薑10公克 | 5 | 2.3 | 2.9 | 2.6 | 742 | 168 | 109 |
| G3 | 拌飯特餐 | 米8公斤  糙米3公斤 | 椒鹽魚排 | 魚排6公斤  胡椒鹽 | 拌飯配料 | 絞肉1公斤  洋蔥1公斤  高麗菜4公斤  三色豆1公斤  蒜或薑0.01公斤 | 鮮炒時瓜 | 豆包1.2公斤  時瓜5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  蒜或薑10公克 | 味噌時蔬湯 | 豆皮0.3公斤  味噌2公克  時蔬2公斤 | 5.5 | 1.7 | 2.4 | 2.1 | 702 | 172 | 125 |
| G4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 瓜仔雞 | 生雞丁9公斤  醬瓜3公斤  蒜或薑0.01公斤 | 蛋香時蔬 | 蛋1.2公斤  時蔬5公斤  紅蘿蔔1公斤  蒜或薑0.01公斤 | 蘿蔔豆干 | 豆干3公斤  白蘿蔔3公斤  紅蘿蔔1公斤  蒜或薑0.01公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  蒜或薑10公克 | 紅豆西米粥 | 紅豆1公斤  西谷米1公斤  糖1公斤 | 6 | 2 | 2.8 | 2.4 | 788 | 219 | 135 |
| G5 | 燕麥飯 | 米10公斤  燕麥0.4公斤 | 打拋豬 | 絞肉6公斤  乾海茸0.6公斤  九層塔10公克  蒜或薑0.01公斤 | 芹香鮮菇 | 洋芹1公斤  杏鮑菇1公斤  花椰菜5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  蒜或薑0.01公斤 | 滷味雙拼 | 凍豆腐3公斤  時瓜3公斤  紅蘿蔔0.5公斤  蒜或薑0.01公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  蒜或薑10公克 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔3公斤  大骨1公斤  枸杞3公克  薑10公克 | 5.2 | 2.2 | 2.5 | 2.4 | 715 | 160 | 126 |
| H5 | 紫米飯 | 米10公斤  紫米0.4公斤 | 咖哩雞 | 生雞丁9公斤  馬鈴薯2公斤  紅蘿蔔1公斤  洋蔥2公斤  蒜或薑0.01公斤  咖哩粉 | 芝麻海帶 | 油豆腐2公斤  海帶2公斤  芝麻3公克  蒜或薑0.01公斤 | 銀蘿絞肉 | 絞肉1公斤  白蘿蔔6公斤  紅蘿蔔0.5公斤  蒜或薑0.01公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 蒜或薑10公克 | 時蔬湯 | 時蔬2.5公斤  紅蘿蔔1公斤  大骨1公斤  薑0.01公斤 | 5.4 | 2.2 | 2.6 | 2 | 718 | 129 | 269 |

**108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 | 照燒雞 | 生雞丁 時蔬 紅蘿蔔 芝麻 薑或蒜 | 蛋香**花椰** | 蛋 花椰菜 紅蘿蔔 薑或蒜 | 時蔬冬粉 | 絞肉 時蔬 黑木耳 乾冬粉 薑或蒜 | 蔬菜 | 味噌湯 | 海芽 味噌 薑 |
| H2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 洋芋燉肉 | 肉丁 馬鈴薯 紅蘿蔔 薑或蒜 | 肉絲時瓜 | 肉絲 時瓜 黑木耳 紅蘿蔔 薑或蒜 | 雪菜干丁 | 豆干 雪裡紅 薑或蒜 | 蔬菜 | 番茄蛋花湯 | 蛋 時蔬 番茄罐 薑 |
| H3 | 丼飯特餐 | 米 糙米 | 香滷雞翅 | 雞翅 薑或蒜 滷包 | 丼飯配料 | 絞肉 洋蔥 三色豆 海苔粉 薑或蒜 | 毛豆時瓜 | 毛豆 時瓜 黑木耳 紅蘿蔔 薑或蒜 | 蔬菜 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔 紅蘿蔔 大骨 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 | 豆魚蛋肉類/份 | 油脂堅果種子類/份 | 熱量 | 鈣 | 鈉 |
| H1 | 白米飯 | 米10公斤 | 照燒雞 | 生雞丁9公斤  時蔬3公斤  紅蘿蔔0.5公斤  芝麻0.005公斤  蒜或薑0.01公斤 | 蛋香花椰 | 蛋1.5公斤  花椰菜5公斤  紅蘿蔔1公斤  蒜或薑0.01公斤 | 時蔬冬粉 | 絞肉1公斤  乾冬粉1公斤  時蔬1公斤  黑木耳0.01公斤  蒜或薑0.01公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 蒜或薑10公克 | 味噌湯 | 海芽0.01公斤  時蔬2公斤  味噌10公克 | 5.5 | 2 | 2.6 | 2.5 | 743 | 118 | 311 |
| H2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 洋芋燉肉 | 肉丁6公斤  馬鈴薯3公斤  紅蘿蔔0.5公斤  蒜或薑0.01公斤 | 肉絲時瓜 | 肉絲1公斤  時瓜6.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  蒜或薑0.01公斤 | 雪菜干丁 | 雪裡紅3公斤  豆干丁3公斤  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2公斤  番茄罐1公斤  蛋0.6公斤  薑0.01公斤 | 5.3 | 2.1 | 2.5 | 2 | 701 | 220 | 448 |
| H3 | 丼飯特餐 | 米8公斤  糙米3公斤 | 香滷雞翅 | 生雞翅10公斤  薑0.01公斤  滷包 | 丼飯配料 | 絞肉1.5公斤  三色豆1.5公斤  洋蔥1.5公斤  海苔粉1公克  醬油  蒜或薑0.01公斤 | 毛豆時瓜 | 毛豆0.5公斤  時瓜6公斤  紅蘿蔔0.5公斤  蒜或薑0.01公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 蒜或薑10公克 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔3公斤  大骨1公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑10公克 | 5.2 | 1.9 | 2.8 | 2 | 712 | 100 | 130 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**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」。**

**108學年國民中學葷食I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 |
| I1 | 白米飯 | 米 | 茄汁肉絲 | 肉絲 洋蔥 番茄罐 薑或蒜 | 絞肉瓜粒 | 肉絲 時瓜 紅蘿蔔 薑或蒜 | 回鍋豆干 | 豆干 時蔬 黑木耳 薑或蒜 | 蔬菜 | 時蔬蛋花湯 | 時蔬 蛋 薑 乾香菇 |
| I2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 醬燒肉排 | 肉排 薑或蒜 | 田園**花椰** | 花椰菜 馬鈴薯 紅蘿蔔 薑或蒜 | 三杯麵腸 | 麵腸 杏鮑菇 海結 九層塔 薑或蒜 | 蔬菜 | 牛蒡湯 | 牛蒡 銀杏 大骨 薑 |
| I3 | 炊粉特餐 | 乾炊粉 | 炸柳葉魚 | 柳葉魚 | 炊粉配料 | 絞肉 高麗菜 紅蘿蔔 乾香菇 油蔥酥 薑或蒜 | 蛋香時瓜 | 蛋 時瓜 黑木耳 紅蘿蔔 薑或蒜 | 蔬菜 | 大滷湯 | 豆皮 筍絲 黑木耳 紅蘿蔔 薑或蒜 |
| I4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 醬瓜燒雞 | 生雞丁 醬瓜 時瓜 薑或蒜 | 豆包白菜 | 豆包 白菜 紅蘿蔔 黑木耳 薑或蒜 | 塔香海茸 | 乾海茸 凍豆腐 九層塔 薑或蒜 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 糖 |
| I5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 地瓜燒肉 | 肉丁 南瓜 薑或蒜 | 蛋香玉菜 | 蛋 高麗菜 黑木耳 紅蘿蔔 薑或蒜 | 彩椒油腐 | 油豆腐 彩椒 洋蔥 薑或蒜 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 紅蘿蔔 薑 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 | | 副菜二 | | 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10公斤 | 茄汁肉絲 | 肉絲6公斤  洋蔥2公斤  番茄罐2公斤  番茄醬 | 絞肉瓜粒 | 絞肉1公斤  時瓜6公斤  紅蘿蔔0.5公斤  蒜或薑10公克 | 回鍋干片 | 豆干片4公斤  時蔬2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 | 時蔬蛋花湯 | 時蔬2公斤  蛋0.6公斤  乾香菇10公克  薑10公克 | 5 | 2.2 | 2.6 | 2.7 | 696 | 232 | 122 |
| I2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 醬燒肉排 | 肉排6公斤  蒜或薑10公克 | 田園花椰 | 馬鈴薯2公斤  花椰菜3公斤  紅蘿蔔1公斤  蒜或薑10公克 | 三杯麵腸 | 麵腸1公斤  杏鮑菇1公斤  海結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 | 牛蒡湯 | 牛蒡1公斤  銀杏1公斤  大骨1公斤  枸杞5公克 | 5.2 | 1.8 | 2.6 | 2.8 | 704 | 70 | 93 |
| I3 | 炊粉特餐 | 乾炊粉3公斤 | 炸柳葉魚 | 柳葉魚6公斤 | 炊粉配料 | 絞肉1公斤  高麗菜5公斤  紅蘿蔔1公斤  乾香菇10公克  油蔥酥10公克 | 蛋香時瓜 | 蛋1.5公斤  時瓜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 | 大滷湯 | 筍絲1公斤  時蔬1公斤  豆皮0.3公斤  紅蘿蔔0.5公斤  黑木耳10公克 | 3 | 2.1 | 2.5 | 3 | 560 | 258 | 159 |
| I4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 醬瓜燒雞 | 生雞丁9公斤  醬瓜1公斤  時瓜2公斤  蒜或薑10公克 | 豆包白菜 | 豆包0.6公斤  白菜5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  黑木耳10公克  蒜或薑10公克 | 塔香海茸 | 凍豆腐3公斤  乾海茸1公斤  九層塔5公克  薑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 | 5.8 | 1.9 | 2.4 | 2.8 | 736 | 479 | 288 |
| I5 | 燕麥飯 | 米10公斤  燕麥0.4公斤 | 地瓜燒肉 | 肉丁6公斤  南瓜3公斤  蒜或薑10公克 | 蛋香玉菜 | 蛋1.5公斤  高麗菜6公斤  紅蘿蔔0.5公斤  黑木耳10公克  蒜或薑10公克 | 彩椒油腐 | 油豆腐3公斤  彩椒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 | 時瓜湯 | 時瓜3公斤  紅蘿蔔0.5公斤  大骨1公斤  薑10公克 | 5.7 | 2 | 2.4 | 2.8 | 731 | 223 | 97 |

**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」。**

**108學年國民中學葷食J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 |
| J1 | 白米飯 | 米 | 樹子燜雞 | 生雞丁 樹子 筍乾 薑或蒜 | 毛豆白菜 | 毛豆 白菜 紅蘿蔔 乾香菇 薑或蒜 | 韭香參絲 | 豆包 韭菜 白蘿蔔 紅蘿蔔薑或蒜 | 蔬菜 | 味噌時蔬湯 | 味噌 時蔬 薑 |
| J2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 洋芋燉肉 | 肉丁 馬鈴薯 紅蘿蔔 薑或蒜 | 肉絲時瓜 | 時瓜 肉絲 紅蘿蔔 黑木耳 薑或蒜 | 蛋香甘藍 | 蛋 高麗菜 乾香菇 薑或蒜 | 蔬菜 | 時蔬番茄湯 | 時蔬 番茄罐 薑 |
| J3 | 拌飯特餐 | 米 糙米 | 香滷雞翅 | 雞翅 薑或蒜 滷包 | 拌飯配料 | 絞肉 三色豆 洋蔥 時蔬 薑或蒜 | 清炒**花椰** | 花椰菜 紅蘿蔔 薑或蒜 | 蔬菜 | 南瓜濃湯 | 蛋 南瓜 玉米醬 濃湯粉 |
| J4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 京醬肉片 | 肉片 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑或蒜 | 塔香海茸 | 乾海茸 肉絲 九層塔 薑或蒜 | 碎脯干丁 | 豆干 碎脯 薑或蒜 | 蔬菜 | 仙草甜湯 | 仙草 糖 |
| J5 | 小米飯 | 米 小米 | 豆瓣雞丁 | 生雞丁 海結 豆瓣醬 薑或蒜 | 關東煮 | 凍豆腐 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑或蒜 | 時瓜絞肉 | 絞肉 時瓜 紅蘿蔔 黑木耳 薑或蒜 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 大骨 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 | | 副菜二 | | 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 |
| J1 | 白米飯 | 米10公斤 | 樹子燜雞 | 生雞丁9公斤  樹子10公克  筍乾2公斤  蒜或薑10公克 | 毛豆白菜 | 毛豆1公斤  白菜5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  乾香菇10公克  蒜或薑10公克 | 韭香參絲 | 豆包1.2公斤  白蘿蔔4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 | 味噌時蔬湯 | 味噌3公克  時蔬2公斤  薑10公克 | 5 | 2.4 | 2.5 | 2.6 | 715 | 297 | 278 |
| J2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 洋芋燉肉 | 肉丁6公斤  馬鈴薯3公斤  紅蘿蔔0.5公斤  蒜或薑10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  蒜或薑10公克 | 蛋香甘藍 | 蛋1.5公斤  高麗菜6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 | 時蔬番茄湯 | 時蔬2公斤  番茄罐1公斤  薑10公克 | 5.3 | 2.2 | 2.5 | 2.6 | 731 | 268 | 281 |
| J3 | 拌飯特餐 | 米7公斤  糙米3公斤 | 香滷雞翅 | 生雞翅10公斤  蒜或薑10公克  滷包 | 拌飯配料 | 絞肉1.2公斤  洋蔥1公斤  三色豆1公斤  時蔬3公斤  油蔥酥10公克 | 清炒花椰 | 花椰菜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 | 南瓜濃湯 | 蛋0.6公斤  玉米醬1公斤  南瓜2公斤  濃湯粉 | 5.3 | 1.5 | 3 | 2.7 | 755 | 394 | 388 |
| J4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 京醬肉片 | 肉片6公斤  白蘿蔔3公斤  紅蘿蔔0.5公斤  蒜或薑10公克 | 塔香海茸 | 乾海茸1.2公斤  肉絲1公斤  九層塔5公克  蒜或薑10公克 | 碎脯干丁 | 碎脯3公斤  豆干丁3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5公斤  糖1公斤 | 6 | 1.9 | 2.4 | 2.6 | 765 | 289 | 284 |
| J5 | 小米飯 | 米10公斤  小米0.4公斤 | 豆瓣雞丁 | 生雞丁9公斤  海結2公斤  洋蔥1公斤  豆瓣醬2公克  蒜或薑10公克 | 關東煮 | 凍豆腐3公斤  白蘿蔔3公斤  紅蘿蔔1公斤  蒜或薑10公克 | 時瓜絞肉 | 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 | 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 | 2.4 | 3.1 | 2.7 | 778 | 299 | 325 |

**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」。**

**108學年國民中學葷食K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 |
| K1 | 白米飯 | 米 | 紅麴燒雞 | 生雞丁 白蘿蔔 紅麴 蒜或薑 | 芹香豆干 | 豆干 芹菜 紅蘿蔔 薑或蒜 | 蔬香冬粉 | 絞肉 冬粉 時蔬 黑木耳 薑或蒜 | 蔬菜 | 味噌湯 | 海芽 味噌 薑 |
| K2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 梅干燒肉 | 絞肉 梅干菜 紅蘿蔔 薑或蒜 | 青椒豆腐 | 豆腐 青椒 筍片 紅蘿蔔 薑或蒜 | 關東煮 | 玉米段 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑或蒜 | 蔬菜 | 金針湯 | 乾金針 榨菜 大骨 薑 |
| K3 | 拌麵特餐 | 麵條 | 炸魚排 | 魚排 | 拌麵配料 | 絞肉 時蔬 紅蘿蔔 乾香菇 油蔥酥 | 蛋香**花椰** | 蛋 花椰菜 紅蘿蔔 薑或蒜 | 蔬菜 | 三絲羹湯 | 豆皮 筍絲 黑木耳 紅蘿蔔 薑或蒜 |
| K4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 黑椒肉片 | 肉片 洋蔥 紅蘿蔔 黑椒粒 薑或蒜 | 絞肉時瓜 | 絞肉 時瓜 紅蘿蔔 黑木耳 薑或蒜 | 海結滷味 | 油豆腐 海結 薑或蒜 | 蔬菜 | 冬瓜西米露 | 冬瓜糖 西谷米 糖 |
| K5 | 小米飯 | 米 小米 | 豆瓣燒雞 | 生雞丁 時蔬 豆瓣醬 蒜或薑 | 時蔬炒蛋 | 蛋 時蔬 紅蘿蔔 黑木耳 薑或蒜 | 泡菜凍腐 | 凍豆腐 泡菜 濕海芽 蒜或薑 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 大骨 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 | | 副菜二 | | 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 |
| K1 | 白米飯 | 米10公斤 | 紅麴燒雞 | 生雞丁9公斤  白蘿蔔3公斤  紅蘿蔔1公斤  紅麴醬2公克  蒜或薑10公克 | 芹香干片 | 豆干4公斤  芹菜1公斤  蒜或薑10公克 | 蔬香冬粉 | 絞肉1公斤  乾冬粉1公斤  時蔬1公斤  紅蘿蔔1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 | 味噌湯 | 海芽3公克  味噌2公克  薑10公克 | 5.8 | 2 | 2.6 | 2.3 | 755 | 351 | 220 |
| K2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 梅干燒肉 | 絞肉6公斤  梅干菜2公斤  紅蘿蔔1公斤  蒜或薑10公克 | 青椒豆腐 | 豆腐4公斤  青椒1公斤  筍片1公斤  紅蘿蔔1公斤  蒜或薑10公克 | 關東煮 | 白蘿蔔4公斤  玉米段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 | 金針湯 | 乾金針0.1公斤  榨菜2公斤  大骨1公斤 | 5.3 | 2.1 | 3 | 2.6 | 766 | 329 | 240 |
| K3 | 麵食特餐 | 麵條16公斤 | 炸魚排 | 魚排6公斤 | 拌麵配料 | 絞肉1公斤  時蔬4公斤  紅蘿蔔1公斤  香菇絲10公克  油蔥酥10公克 | 蛋香花椰 | 蛋2.7公斤  花椰菜4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 | 豆皮0.3公斤  筍絲2公斤  金針菇0.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  黑木耳10公克 | 5 | 1.9 | 3 | 2.5 | 735 | 227 | 122 |
| K4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 黑椒肉片 | 肉片6公斤  洋蔥2公斤  紅蘿蔔1公斤  黑椒粒  蒜或薑10公克 | 絞肉時瓜 | 絞肉1公斤  時瓜7公斤  紅蘿蔔1公斤  蒜或薑10公克 | 海結油腐 | 油豆腐3公斤  海帶結2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 | 冬瓜糖磚0.5公斤  西谷米2公斤  糖0.5公斤 | 6.3 | 2 | 2.8 | 2.4 | 809 | 321 | 79 |
| K5 | 小米飯 | 米10公斤  小米0.4公斤 | 豆瓣燒雞 | 生雞丁9公斤  時蔬3公斤  蒜或薑10公克  豆瓣醬2公克 | 時蔬炒蛋 | 蛋1.5公斤  時蔬5公斤  紅蘿蔔1公斤  黑木耳10公克  蒜或薑10公克 | 泡菜凍腐 | 凍豆腐3公斤  泡菜1.5公斤  濕海芽1.5公斤  蒜或薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  蒜或薑10公克 | 時瓜湯 | 時瓜3公斤  紅蘿蔔1公斤  大骨1公斤  薑10公克 | 5.2 | 2.3 | 2.4 | 2.4 | 710 | 249 | 196 |

**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」。**

**108學年度上學期國民小學10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 | 水果 | 鈣 | 鈉 |
| 1 | 二 | G2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 大雞腿 | 骨腿 薑 | 肉絲玉菜 | 肉絲 高麗菜 紅蘿蔔 薑或蒜 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 紅蘿蔔 薑 大骨 | 4 | 2 | 2.5 | 2.3 | 621 |  | 145 | 107 |
| 2 | 三 | G3 | 拌飯特餐 | 米 糙米 | 椒鹽魚排 | 魚排 | 拌飯配料 | 絞肉 三色豆 洋蔥 高麗菜 薑或蒜 | 蔬菜 | 味噌時蔬湯 | 味噌 豆皮 時蔬 薑 | 4.5 | 1.1 | 2.4 | 1.8 | 604 |  | 147 | 120 |
| 3 | 四 | G4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 瓜仔雞 | 生雞丁 醬瓜 薑或蒜 | 蛋香時蔬 | 蛋 時蔬 紅蘿蔔 薑或蒜 | 蔬菜 | 紅豆西米粥 | 紅豆 西谷米 糖 | 5 | 1.5 | 2.4 | 2 | 658 |  | 132 | 124 |
| 4 | 五 | G5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 打拋豬 | 絞肉 海茸 九層塔 薑或蒜 | 芹香鮮菇 | 洋芹 **花椰** 杏鮑菇 紅蘿蔔 薑或蒜 | 蔬菜 | 蘿蔔湯 | 蘿蔔 大骨 枸杞 薑 | 4.2 | 2 | 2.1 | 2.1 | 596 |  | 127 | 123 |
| 5 | 六 | H5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 咖哩雞 | 生雞丁 馬鈴薯 洋蔥 紅蘿蔔 咖哩粉 | 芝麻海帶 | 油腐 海帶 芝麻 薑或蒜 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 大骨 紅蘿蔔 薑 | 4.4 | 1.7 | 2.4 | 1.5 | 598 |  | 116 | 248 |
| 7 | 一 | H1 | 白米飯 | 米 | 照燒雞 | 生雞丁 時蔬 紅蘿蔔 芝麻 薑或蒜 | 蛋香**花椰** | 蛋 花椰菜 紅蘿蔔 薑或蒜 | 蔬菜 | 味噌湯 | 海芽 味噌 薑 | 4 | 1.8 | 2.4 | 1.5 | 573 |  | 104 | 301 |
| 8 | 二 | H2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 洋芋燉肉 | 肉丁 馬鈴薯 紅蘿蔔 薑或蒜 | 肉絲時瓜 | 肉絲 時瓜 黑木耳 紅蘿蔔 薑或蒜 | 蔬菜 | 番茄蛋花湯 | 蛋 時蔬 番茄罐 薑 | 4.3 | 1.7 | 2.1 | 1.5 | 569 |  | 83 | 82 |
| 9 | 三 | H3 | 丼飯特餐 | 米 糙米 | 香滷雞翅 | 雞翅 薑或蒜 滷包 | 丼飯配料 | 絞肉 洋蔥 三色豆 海苔粉 薑或蒜 | 蔬菜 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔 紅蘿蔔 大骨 薑 | 4.2 | 1.3 | 2.7 | 1.5 | 597 |  | 88 | 125 |
| 14 | 一 | I1 | 白米飯 | 米 | 茄汁肉絲 | 肉絲 洋蔥 番茄罐 薑或蒜 | 絞肉瓜粒 | 肉絲 時瓜 紅蘿蔔 薑或蒜 | 蔬菜 | 時蔬蛋花湯 | 時蔬 蛋 薑 乾香菇 | 4 | 2 | 2.1 | 2.7 | 588 |  | 96 | 100 |
| 15 | 二 | I2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 醬燒肉排 | 肉排 薑或蒜 | 田園**花椰** | 花椰菜 馬鈴薯 紅蘿蔔 薑或蒜 | 蔬菜 | 牛蒡湯 | 牛蒡 銀杏 大骨 薑 | 4.2 | 1.5 | 2.1 | 2.8 | 594 |  | 68 | 84 |
| 16 | 三 | I3 | 炊粉特餐 | 乾炊粉 | 炸柳葉魚 | 柳葉魚 | 炊粉配料 | 絞肉 高麗菜 紅蘿蔔 乾香菇 油蔥酥 薑或蒜 | 蔬菜 | 大滷湯 | 豆皮 筍絲 黑木耳 紅蘿蔔 薑或蒜 | 2 | 1.5 | 2.2 | 3 | 456 |  | 251 | 166 |
| 17 | 四 | I4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 醬瓜燒雞 | 生雞丁 醬瓜 時瓜 薑或蒜 | 豆包白菜 | 豆包 白菜 紅蘿蔔 黑木耳 薑或蒜 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 糖 | 4.8 | 1.5 | 2.4 | 2.8 | 656 |  | 118 | 110 |
| 18 | 五 | I5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 地瓜燒肉 | 肉丁 南瓜 薑或蒜 | 蛋香玉菜 | 蛋 高麗菜 黑木耳 紅蘿蔔 薑或蒜 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 紅蘿蔔 薑 大骨 | 4.7 | 1.7 | 2 | 2.8 | 628 |  | 180 | 97 |
| 21 | 一 | J1 | 白米飯 | 米 | 樹子燜雞 | 生雞丁 樹子 筍乾 薑或蒜 | 毛豆白菜 | 毛豆 白菜 紅蘿蔔 乾香菇 薑或蒜 | 蔬菜 | 味噌時蔬湯 | 味噌 時蔬 薑 | 4 | 1.8 | 2.4 | 2.3 | 609 |  | 258 | 267 |
| 22 | 二 | J2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 洋芋燉肉 | 肉丁 馬鈴薯 紅蘿蔔 薑或蒜 | 肉絲時瓜 | 時瓜 肉絲 紅蘿蔔 黑木耳 薑或蒜 | 蔬菜 | 時蔬番茄湯 | 時蔬 番茄罐 薑 | 4.3 | 1.8 | 2 | 2.3 | 600 |  | 234 | 253 |
| 23 | 三 | J3 | 拌飯特餐 | 米 糙米 | 香滷雞翅 | 雞翅 薑或蒜 滷包 | 拌飯配料 | 絞肉 三色豆 洋蔥 時蔬 薑或蒜 | 蔬菜 | 南瓜濃湯 | 蛋 南瓜 玉米醬 濃湯粉 | 4.3 | 1 | 3 | 2.5 | 664 |  | 366 | 363 |
| 24 | 四 | J4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 京醬肉片 | 肉片 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑或蒜 | 塔香海茸 | 乾海茸 肉絲 九層塔 薑或蒜 | 蔬菜 | 仙草甜湯 | 仙草 糖 | 5 | 1.6 | 1.9 | 2.4 | 641 |  | 269 | 244 |
| 25 | 五 | J5 | 小米飯 | 米 小米 | 豆瓣雞丁 | 生雞丁 海結 豆瓣醬 薑或蒜 | 關東煮 | 凍豆腐 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑或蒜 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 大骨 紅蘿蔔 薑 | 4.2 | 1.7 | 2.9 | 2.4 | 662 |  | 280 | 300 |
| 28 | 一 | K1 | 白米飯 | 米 | 紅麴燒雞 | 生雞丁 白蘿蔔 紅麴 蒜或薑 | 芹香豆干 | 豆干 芹菜 紅蘿蔔 薑或蒜 | 蔬菜 | 味噌湯 | 海芽 味噌 薑 | 4.8 | 1.6 | 2.6 | 2.1 | 666 |  | 315 | 204 |
| 29 | 二 | K2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 梅干燒肉 | 絞肉 梅干菜 紅蘿蔔 薑或蒜 | 青椒豆腐 | 豆腐 青椒 筍片 紅蘿蔔 薑或蒜 | 蔬菜 | 金針湯 | 乾金針 榨菜 大骨 薑 | 4.3 | 1.6 | 3 | 2.3 | 670 |  | 307 | 230 |
| 30 | 三 | K3 | 拌麵特餐 | 麵條 | 炸魚排 | 魚排 | 拌麵配料 | 絞肉 時蔬 紅蘿蔔 乾香菇 油蔥酥 | 蔬菜 | 三絲羹湯 | 豆皮 筍絲 黑木耳 紅蘿蔔 薑或蒜 | 4 | 1.5 | 2.5 | 2 | 595 |  | 200 | 117 |
| 31 | 四 | K4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 黑椒肉片 | 肉片 洋蔥 紅蘿蔔 黑椒粒 薑或蒜 | 絞肉時瓜 | 絞肉 時瓜 紅蘿蔔 黑木耳 薑或蒜 | 蔬菜 | 冬瓜西米露 | 冬瓜糖 西谷米 糖 | 5.3 | 1.8 | 2.3 | 2.2 | 688 |  | 358 | 77 |

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

說明:10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G2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：主食-G3｢油飯特餐｣調整為｢拌飯特餐｣、G5｢地瓜飯｣調整為｢燕麥飯｣、J5｢地瓜飯｣調整為｢小米飯｣；副菜一-G3｢油飯配料｣調整為｢拌飯配料｣、I5｢鹹蛋玉菜｣調整為｢蛋香玉菜｣；湯品- I1｢冬菜蛋花湯｣調整為｢時蔬蛋花湯｣、I2｢玉米濃湯｣調整為｢牛蒡湯｣、J4｢三寶甜湯｣調整為｢仙草甜湯｣、K1｢時蔬湯｣調整為｢味噌湯｣。

**108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 | 京醬肉絲 | 肉絲 季節豆 紅蘿蔔 芝麻 薑或蒜 | 玉米蛋香 | 蛋 玉米粒 三色豆 馬鈴薯 薑或蒜 | 蔬菜 | 紫菜湯 | 味噌 紫菜 大骨 薑 |
| G2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 大雞腿 | 骨腿 薑 | 肉絲玉菜 | 肉絲 高麗菜 紅蘿蔔 黑木耳 薑或蒜 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 紅蘿蔔 薑 大骨 |
| G3 | 拌飯特餐 | 米 糙米 | 椒鹽魚排 | 魚排 | 拌飯配料 | 絞肉 三色豆 洋蔥 高麗菜 薑或蒜 | 蔬菜 | 味噌時蔬湯 | 味噌 豆皮 時蔬 薑 |
| G4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 瓜仔雞 | 生雞丁 醬瓜 薑或蒜 | 蛋香時蔬 | 蛋 時蔬 紅蘿蔔 薑或蒜 | 蔬菜 | 紅豆西米粥 | 紅豆 西谷米 糖 |
| G5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 打拋豬 | 絞肉 海茸 九層塔 薑或蒜 | 芹香鮮菇 | 洋芹 **花椰** 杏鮑菇 紅蘿蔔 薑或蒜 | 蔬菜 | 蘿蔔湯 | 蘿蔔 大骨 枸杞 薑 |
| H5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 咖哩雞 | 生雞丁 馬鈴薯 洋蔥 紅蘿蔔 咖哩粉 | 芝麻海帶 | 油腐 海帶 芝麻 薑或蒜 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 大骨 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 | | 全榖雜糧類/份 | 蔬菜類/份 | 豆魚肉蛋類/份 | 油脂堅果種子類/份 | 熱量 | 鈣  mg | 鈉  mg |
| G1 | 白米飯 | 米8公斤 | 京醬肉絲 | 肉絲6公斤  季節豆2.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  芝麻3公克  甜麵醬 | 玉米蛋香 | 蛋1.8公斤  玉米粒2公斤  洋芋2公斤  三色豆1公斤  蒜或薑0.01公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  蒜或薑10公克 | 紫菜湯 | 紫菜3公克  味噌1公克  時蔬2公斤  薑10公克 | 4 | 1.5 | 2.6 | 2.1 | 607 | 131 | 119 |
| G2 | 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 | 肉絲玉菜 | 肉絲1公斤  高麗菜6公斤  黑木耳0.01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 | 時瓜湯 | 時瓜4公斤  紅蘿蔔1公斤  大骨1公斤  薑10公克 | 4 | 2 | 2.5 | 2.3 | 621 | 145 | 107 |
| G3 | 拌飯特餐 | 米7公斤  糙米2公斤 | 椒鹽魚排 | 魚排6公斤  胡椒鹽 | 拌飯配料 | 絞肉1公斤  洋蔥1公斤  高麗菜4公斤  三色豆1公斤  蒜或薑0.01公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  蒜或薑10公克 | 味噌時蔬湯 | 豆皮0.3公斤  味噌2公克  時蔬2公斤 | 4.5 | 1.1 | 2.4 | 1.8 | 604 | 147 | 120 |
| G4 | 糙米飯 | 米6公斤  糙米2公斤 | 瓜仔雞 | 生雞丁9公斤  醬瓜3公斤  蒜或薑0.01公斤 | 蛋香時蔬 | 蛋1.2公斤  時蔬5公斤  紅蘿蔔1公斤  蒜或薑0.01公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  蒜或薑10公克 | 紅豆西米粥 | 紅豆1公斤  西谷米1公斤  糖1公斤 | 5 | 1.5 | 2.4 | 2 | 658 | 132 | 124 |
| G5 | 燕麥飯 | 米8公斤  燕麥0.4公斤 | 打拋豬 | 絞肉6公斤  乾海茸0.6公斤  九層塔10公克  蒜或薑0.01公斤 | 芹香鮮菇 | 洋芹1公斤  杏鮑菇1公斤  花椰菜5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  蒜或薑0.01公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  蒜或薑10公克 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔3公斤  大骨1公斤  枸杞3公克  薑10公克 | 4.2 | 2 | 2.1 | 2.1 | 596 | 127 | 123 |
| H5 | 紫米飯 | 米8公斤  紫米0.4公斤 | 咖哩雞 | 生雞丁9公斤  馬鈴薯2公斤  紅蘿蔔1公斤  洋蔥2公斤  蒜或薑0.01公斤  咖哩粉 | 芝麻海帶 | 油豆腐2公斤  海帶2公斤  芝麻3公克  蒜或薑0.01公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  蒜或薑10公克 | 時蔬湯 | 時蔬2.5公斤  紅蘿蔔1公斤  大骨1公斤  薑0.01公斤 | 4.4 | 1.7 | 2.4 | 1.5 | 598 | 116 | 248 |

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

**108學年國民小學葷食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 | 蔬菜 | 湯品 | 湯品食材明細 |
| H1 | 白米飯 | 米 | 照燒雞 | 生雞丁 時蔬 紅蘿蔔 芝麻 薑或蒜 | 蛋香**花椰** | 蛋 花椰菜 紅蘿蔔 薑或蒜 | 蔬菜 | 味噌湯 | 海芽 味噌 薑 |
| H2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 洋芋燉肉 | 肉丁 馬鈴薯 紅蘿蔔 薑或蒜 | 肉絲時瓜 | 肉絲 時瓜 黑木耳 紅蘿蔔 薑或蒜 | 蔬菜 | 番茄蛋花湯 | 蛋 時蔬 番茄罐 薑 |
| H3 | 丼飯特餐 | 米 糙米 | 香滷雞翅 | 雞翅 薑或蒜 滷包 | 丼飯配料 | 絞肉 洋蔥 三色豆 海苔粉 薑或蒜 | 蔬菜 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔 紅蘿蔔 大骨 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 | | 全榖雜糧類/份 | 蔬菜類/份 | 豆魚肉蛋類/份 | 油脂堅果種子類/份 | 熱量 | 鈣  mg | 鈉  mg |
| H1 | 白米飯 | 米8公斤 | 照燒雞 | 生雞丁9公斤  時蔬3公斤  紅蘿蔔0.5公斤  芝麻0.005公斤  蒜或薑0.01公斤 | 蛋香花椰 | 蛋1.5公斤  花椰菜5公斤  紅蘿蔔1公斤  蒜或薑0.01公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑或蒜10公克 | 味噌湯 | 海芽0.01公斤  時蔬2公斤  味噌10公克 | 4 | 1.8 | 2.4 | 1.5 | 573 | 104 | 301 |
| H2 | 糙米飯 | 米6公斤  糙米2公斤 | 洋芋燉肉 | 肉丁6公斤  馬鈴薯3公斤  紅蘿蔔0.5公斤  蒜或薑0.01公斤 | 肉絲時瓜 | 肉絲1公斤  時瓜6.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  蒜或薑0.01公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑或蒜10公克 | 番茄蛋花湯 | 時蔬2公斤  番茄罐1公斤  蛋0.6公斤  薑0.01公斤 | 4.3 | 1.7 | 2.1 | 1.5 | 569 | 83 | 82 |
| H3 | 丼飯特餐 | 米7公斤  糙米2公斤 | 香滷雞翅 | 生雞翅10公斤  薑0.01公斤  滷包 | 丼飯配料 | 絞肉1.5公斤  三色豆1.5公斤  洋蔥1.5公斤  海苔粉1公克  醬油  蒜或薑0.01公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑或蒜10公克 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔3公斤  大骨1公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑10公克 | 4.2 | 1.3 | 2.7 | 1.5 | 597 | 88 | 125 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

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

**108學年上學期國民小學葷食I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 |
| I1 | 白米飯 | 米 | 茄汁肉絲 | 肉絲 洋蔥 番茄罐 薑或蒜 | 絞肉瓜粒 | 肉絲 時瓜 紅蘿蔔 薑或蒜 | 蔬菜 | 時蔬蛋花湯 | 時蔬 蛋 薑 乾香菇 |
| I2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 醬燒肉排 | 肉排 薑或蒜 | 田園**花椰** | 花椰菜 馬鈴薯 紅蘿蔔 薑或蒜 | 蔬菜 | 牛蒡湯 | 牛蒡 銀杏 大骨 薑 |
| I3 | 炊粉特餐 | 乾炊粉 | 炸柳葉魚 | 柳葉魚 | 炊粉配料 | 絞肉 高麗菜 紅蘿蔔 乾香菇 油蔥酥 薑或蒜 | 蔬菜 | 大滷湯 | 豆皮 筍絲 黑木耳 紅蘿蔔 薑或蒜 |
| I4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 醬瓜燒雞 | 生雞丁 醬瓜 時瓜 薑或蒜 | 豆包白菜 | 豆包 白菜 紅蘿蔔 黑木耳 薑或蒜 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 糖 |
| I5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 地瓜燒肉 | 肉丁 南瓜 薑或蒜 | 蛋香玉菜 | 蛋 高麗菜 黑木耳 紅蘿蔔 薑或蒜 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 紅蘿蔔 薑 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8公斤 | 茄汁肉絲 | 肉絲6公斤  洋蔥2公斤  番茄罐2公斤  番茄醬 | 絞肉瓜粒 | 絞肉1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  薑或蒜10公克 | 時蔬蛋花湯 | 時蔬2公斤  蛋0.6公斤  乾香菇10公克  薑10公克 | 4 | 2 | 2.1 | 2.7 | 588 | 96 | 100 |
| I2 | 糙米飯 | 米6公斤  糙米2公斤 | 醬燒肉排 | 肉排6公斤  蒜或薑10公克 | 田園花椰 | 馬鈴薯2公斤  花椰菜3公斤  紅蘿蔔1公斤  蒜或薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑或蒜10公克 | 牛蒡湯 | 牛蒡1公斤  銀杏1公斤  大骨1公斤  枸杞5公克 | 4.2 | 1.5 | 2.1 | 2.8 | 594 | 68 | 84 |
| I3 | 炊粉特餐 | 乾炊粉3公斤 | 炸柳葉魚 | 柳葉魚6公斤 | 炊粉配料 | 絞肉1公斤  高麗菜5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 | 大滷湯 | 筍絲1公斤  時蔬1公斤  豆皮0.3公斤  紅蘿蔔0.5公斤  黑木耳10公克 | 2 | 1.5 | 2.2 | 3 | 456 | 251 | 166 |
| I4 | 糙米飯 | 米6公斤  糙米2公斤 | 醬瓜燒雞 | 生雞丁9公斤  醬瓜1公斤  時瓜2公斤  蒜或薑10公克 | 豆包白菜 | 豆包0.6公斤  白菜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  薑或蒜10公克 | 綠豆湯 | 綠豆2公斤  糖1公斤 | 4.8 | 1.5 | 2.4 | 2.8 | 656 | 118 | 110 |
| I5 | 燕麥飯 | 米8公斤  燕麥0.4公斤 | 地瓜燒肉 | 肉丁6公斤  南瓜3公斤  蒜或薑10公克 | 蛋香玉菜 | 蛋1.5公斤  高麗菜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  薑或蒜10公克 | 時瓜湯 | 時瓜3公斤  紅蘿蔔0.5公斤  大骨1公斤  薑10公克 | 4.7 | 1.7 | 2 | 2.8 | 628 | 180 | 97 |

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

**108學年上學期國民小學葷食J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 |
| J1 | 白米飯 | 米 | 樹子燜雞 | 生雞丁 樹子 筍乾 薑或蒜 | 毛豆白菜 | 毛豆 白菜 紅蘿蔔 乾香菇 薑或蒜 | 蔬菜 | 味噌時蔬湯 | 味噌 時蔬 薑 |
| J2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 洋芋燉肉 | 肉丁 馬鈴薯 紅蘿蔔 薑或蒜 | 肉絲時瓜 | 時瓜 肉絲 紅蘿蔔 黑木耳 薑或蒜 | 蔬菜 | 時蔬番茄湯 | 時蔬 番茄罐 薑 |
| J3 | 拌飯特餐 | 米 糙米 | 香滷雞翅 | 雞翅 薑或蒜 滷包 | 拌飯配料 | 絞肉 三色豆 洋蔥 時蔬 薑或蒜 | 蔬菜 | 南瓜濃湯 | 蛋 南瓜 玉米醬 濃湯粉 |
| J4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 京醬肉片 | 肉片 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑或蒜 | 塔香海茸 | 乾海茸 肉絲 九層塔 薑或蒜 | 蔬菜 | 仙草甜湯 | 仙草 糖 |
| J5 | 小米飯 | 米 小米 | 豆瓣雞丁 | 生雞丁 海結 豆瓣醬 薑或蒜 | 關東煮 | 凍豆腐 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑或蒜 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 大骨 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 |
| J1 | 白米飯 | 米8公斤 | 樹子燜雞 | 生雞丁9公斤  樹子10公克  筍乾2公斤  蒜或薑10公克 | 毛豆白菜 | 毛豆1公斤  白菜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 | 味噌時蔬湯 | 味噌3公克  時蔬2公斤  薑10公克 | 4 | 1.8 | 2.4 | 2.3 | 609 | 258 | 267 |
| J2 | 糙米飯 | 米6公斤  糙米2公斤 | 洋芋燉肉 | 肉丁6公斤  馬鈴薯3公斤  紅蘿蔔0.5公斤  蒜或薑10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  蒜或薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  蒜或薑10公克 | 時蔬番茄湯 | 時蔬2公斤  番茄罐1公斤  薑10公克 | 4.3 | 1.8 | 2 | 2.3 | 600 | 234 | 253 |
| J3 | 拌飯特餐 | 米7公斤  糙米2公斤 | 香滷雞翅 | 生雞翅10公斤  蒜或薑10公克  滷包 | 拌飯配料 | 絞肉1.2公斤  洋蔥1公斤  三色豆1公斤  時蔬3公斤  油蔥酥10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  蒜或薑10公克 | 南瓜濃湯 | 蛋0.6公斤  玉米醬1公斤  南瓜2公斤  濃湯粉 | 4.3 | 1 | 3 | 2.5 | 664 | 366 | 363 |
| J4 | 糙米飯 | 米6公斤  糙米2公斤 | 京醬肉片 | 肉片6公斤  白蘿蔔3公斤  紅蘿蔔0.5公斤  蒜或薑10公克 | 塔香海茸 | 乾海茸1.2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 | 仙草甜湯 | 仙草5公斤  糖1公斤 | 5 | 1.6 | 1.9 | 2.4 | 641 | 269 | 244 |
| J5 | 小米飯 | 米8公斤  小米0.4公斤 | 豆瓣雞丁 | 生雞丁9公斤  海結2公斤  洋蔥1公斤  豆瓣醬2公克  蒜或薑10公克 | 關東煮 | 凍豆腐3公斤  白蘿蔔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 | 1.7 | 2.9 | 2.4 | 662 | 280 | 300 |

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

**108學年國民小學葷食K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 |
| K1 | 白米飯 | 米 | 紅麴燒雞 | 生雞丁 白蘿蔔 紅麴 蒜或薑 | 芹香豆干 | 豆干 芹菜 紅蘿蔔 薑或蒜 | 蔬菜 | 味噌湯 | 海芽 味噌 薑 |
| K2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 梅干燒肉 | 絞肉 梅干菜 紅蘿蔔 薑或蒜 | 青椒豆腐 | 豆腐 青椒 筍片 紅蘿蔔 薑或蒜 | 蔬菜 | 金針湯 | 乾金針 榨菜 大骨 薑 |
| K3 | 拌麵特餐 | 麵條 | 炸魚排 | 魚排 | 拌麵配料 | 絞肉 時蔬 紅蘿蔔 乾香菇 油蔥酥 | 蔬菜 | 三絲羹湯 | 豆皮 筍絲 黑木耳 紅蘿蔔 薑或蒜 |
| K4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 黑椒肉片 | 肉片 洋蔥 紅蘿蔔 黑椒粒 薑或蒜 | 絞肉時瓜 | 絞肉 時瓜 紅蘿蔔 黑木耳 薑或蒜 | 蔬菜 | 冬瓜西米露 | 冬瓜糖 西谷米 糖 |
| K5 | 小米飯 | 米 小米 | 豆瓣燒雞 | 生雞丁 時蔬 豆瓣醬 蒜或薑 | 時蔬炒蛋 | 蛋 時蔬 紅蘿蔔 黑木耳 薑或蒜 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 大骨 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 |
| K1 | 白米飯 | 米8公斤 | 紅麴燒雞 | 生雞丁9公斤  白蘿蔔3公斤  紅蘿蔔1公斤  紅麴醬2公克  蒜或薑10公克 | 芹香干片 | 豆干4公斤  芹菜1公斤  蒜或薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  蒜或薑10公克 | 味噌湯 | 海芽3公克  味噌2公克  薑10公克 | 4.8 | 1.6 | 2.6 | 2.1 | 666 | 315 | 204 |
| K2 | 糙米飯 | 米6公斤  糙米2公斤 | 梅干燒肉 | 絞肉6公斤  梅干菜2公斤  紅蘿蔔1公斤  蒜或薑10公克 | 青椒豆腐 | 豆腐4公斤  青椒1公斤  筍片1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 | 金針湯 | 乾金針0.1公斤  榨菜2公斤  大骨1公斤 | 4.3 | 1.6 | 3 | 2.3 | 670 | 307 | 230 |
| K3 | 麵食特餐 | 麵條15公斤 | 炸魚排 | 魚排6公斤 | 拌麵配料 | 絞肉1公斤  時蔬4公斤  紅蘿蔔1公斤  香菇絲10公克  油蔥酥10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  蒜或薑10公克 | 三絲羹湯 | 豆皮0.3公斤  筍絲2公斤  金針菇0.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  黑木耳10公克 | 4 | 1.5 | 2.5 | 2 | 595 | 200 | 117 |
| K4 | 糙米飯 | 米6公斤  糙米2公斤 | 黑椒肉片 | 肉片6公斤  洋蔥2公斤  紅蘿蔔1公斤  黑椒粒  蒜或薑10公克 | 絞肉時瓜 | 絞肉1公斤  時瓜7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 | 冬瓜西米露 | 冬瓜糖磚0.5公斤  西谷米2公斤  糖0.5公斤 | 5.3 | 1.8 | 2.3 | 2.2 | 688 | 358 | 77 |
| K5 | 小米飯 | 米8公斤  小米0.4公斤 | 豆瓣燒雞 | 生雞丁9公斤  時蔬3公斤  蒜或薑10公克  豆瓣醬2公克 | 時蔬炒蛋 | 蛋1.5公斤  時蔬5公斤  紅蘿蔔1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 | 時瓜湯 | 時瓜3公斤  紅蘿蔔1公斤  大骨1公斤  薑10公克 | 4.2 | 1.8 | 2.2 | 2 | 594 | 191 | 138 |