**108學年度第一學期國民中學11月份葷食菜單-津吉**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 星期 | 循環 | 主 食 | 主食食材明細 | 主 菜 | 主菜食材明細 | 副 菜 一 | 副菜一食材明細 | 副菜二 | 副菜二食材明細 | 時蔬 | 湯 品 類 | 湯品食材明細 | 全榖雜糧 | 蔬菜 | 豆魚蛋肉 | 油脂堅果種子 | 熱量 | 水果 | 鈣 | 鈉 |
| 1 | 五 | 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 | 5.2 | 2.3 | 2.4 | 2.4 | 710 |  | 249 | 196 |
| 4 | 一 | L1 | 白米飯 | 米 | 豆豉豬柳 | 豬柳 紅蘿蔔 洋蔥 豆豉 薑或蒜 | 韭香炒蛋 | 蛋 韭菜 時蔬 紅蘿蔔 薑或蒜 | 豆包海根 | 海根 豆包 薑或蒜 | 蔬菜 | 針菇時蔬湯 | 金針菇 時蔬 薑 大骨 | 5 | 1.9 | 2.9 | 2.5 | 728 |  | 140 | 244 |
| 5 | 二 | L2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 大雞腿 | 骨腿 薑 | 咖哩洋芋 | 絞肉 馬鈴薯 洋蔥 紅蘿蔔 咖哩粉 | 蘿蔔干丁 | 豆干 白蘿蔔 碎脯 蒜或薑 | 蔬菜 | 牛蒡湯 | 牛蒡 銀杏 枸杞 大骨 薑 | 5 | 1.8 | 4 | 1.5 | 838 |  | 252 | 221 |
| 6 | 三 | L3 | 拌飯特餐 | 米 糙米 | 炸柳葉魚 | 柳葉魚 | 拌飯配料 | 絞肉 時蔬 三色豆 蒜或薑 | 甘藍炒蛋 | 蛋 高麗菜 紅蘿蔔 薑或蒜 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 紅蘿蔔 大骨 薑 | 5.5 | 2 | 2.9 | 3 | 788 |  | 97 | 226 |
| 7 | 四 | L4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 三杯雞 | 生雞丁 洋蔥 海茸 九層塔 薑或蒜 | 絞肉瓜香 | 時瓜 絞肉 黑木耳 薑或蒜 | 肉絲花椰 | 肉絲 花椰菜 紅蘿蔔 薑或蒜 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 糖 | 6.6 | 1.7 | 2.7 | 2.5 | 820 |  | 110 | 311 |
| 8 | 五 | L5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 泡菜肉片 | 肉片 高麗菜 泡菜 薑或蒜 | 家常豆腐 | 豆腐 紅蘿蔔 洋蔥 薑或蒜 | 時蔬粉絲 | 絞肉 粉絲 時蔬 黑木耳 薑或蒜 | 蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 紫菜 蛋 薑 | 5.8 | 1.8 | 2.8 | 2.5 | 774 |  | 186 | 164 |
| 11 | 一 | M1 | 白米飯 | 米 | 茄汁肉絲 | 肉絲 洋蔥 番茄罐 番茄醬 薑或蒜 | 絞肉瓜粒 | 絞肉 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 乾香菇 蛋 | 5 | 2 | 3.4 | 2.6 | 738 |  | 405 | 151 |
| 12 | 二 | M2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 五香棒腿 | 棒腿 薑 滷包 | 蘿蔔油腐 | 油豆腐 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑或蒜 | 田園花椰 | 馬鈴薯 花椰菜 紅蘿蔔 薑或蒜 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 大骨 薑 | 5 | 2 | 3 | 2.8 | 721 |  | 161 | 133 |
| 13 | 三 | M3 | 拌飯特餐 | 米 糙米 | 香滷肉排 | 肉排 | 拌飯配料 | 絞肉 時蔬 三色豆 蒜或薑 | 時瓜豆腐 | 時瓜 豆腐 紅蘿蔔 薑或蒜 | 蔬菜 | 紫菜菇湯 | 紫菜 鮮菇 大骨 | 6.3 | 1.6 | 3.5 | 2.6 | 826 |  | 96 | 189 |
| 14 | 四 | M4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 洋芋燉肉 | 絞肉 馬鈴薯 洋蔥 咖哩粉 | 豆包玉菜 | 豆包 高麗菜 紅蘿蔔 乾香菇 薑或蒜 | 時蔬佐蛋 | 蛋 時蔬 紅蘿蔔 蒜或薑 | 蔬菜 | 仙草甜湯 | 仙草 糖 | 5.3 | 2.1 | 2.4 | 3 | 715 |  | 95 | 106 |
| 15 | 五 | M5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 醬瓜燒雞 | 生雞丁 醬瓜 時瓜 薑或蒜 | 玉米炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 玉米粒 洋蔥 蒜或薑 | 塔香海茸 | 海茸 九層塔 凍豆腐 蒜或薑 | 蔬菜 | 味噌湯 | 時蔬 味噌 薑 | 5.4 | 2 | 2.8 | 2.7 | 732 |  | 97 | 139 |
| 18 | 一 | N1 | 白米飯 | 米 | 銀蘿燒肉 | 肉丁 紅蘿蔔 白蘿蔔薑或蒜 | 肉絲甘藍 | 肉絲 高麗菜 黑木耳 薑或蒜 | 香滷筍干 | 筍干 豆腐 薑或蒜 | 蔬菜 | 時蔬番茄湯 | 時蔬 番茄罐 大骨 | 5 | 2.5 | 2.1 | 2.5 | 683 |  | 112 | 111 |
| 19 | 二 | N2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 鳳梨燒雞 | 生雞丁 鳳梨醬 洋蔥 蒜或薑 | 沙茶豆干 | 豆干 時蔬 沙茶醬 薑或蒜 | 絞肉時瓜 | 絞肉 時瓜 黑木耳 紅蘿蔔 薑或蒜 | 蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 乾紫菜 蛋 薑 | 5 | 2.3 | 3 | 2.8 | 759 |  | 92 | 94 |
| 20 | 三 | N3 | 西式特餐 | 義大利麵 | 紅燒雞翅 | 生雞翅 薑 滷包 | 拌麵肉醬 | 絞肉 三色豆 洋蔥 時蔬 番茄醬 | 小餐包 | 小餐包 | 蔬菜 | 玉米濃湯 | 玉米粒 蛋 玉米醬 | 4.3 | 1.7 | 2 | 2.7 | 615 |  | 552 | 463 |
| 21 | 四 | N4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 瓜仔肉 | 絞肉 醬瓜 時瓜 薑或蒜 | 紅仁炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 時蔬 蒜或薑 | 豆包時蔬 | 豆包 花椰菜 黑木耳 薑或蒜 | 蔬菜 | 紅豆麥仁湯 | 紅豆 小薏仁 糖 | 6.3 | 2.1 | 2.5 | 2.8 | 807 |  | 134 | 142 |
| 22 | 五 | N5 | 小米飯 | 米 小米 | 咖哩雞 | 生雞丁 馬鈴薯 洋蔥 紅蘿蔔 咖哩粉 | 海結油腐 | 海結 油豆腐 薑或蒜 | 毛豆鮮燴 | 毛豆 白菜 乾香姑 薑或蒜 | 蔬菜 | 金針湯 | 乾金針 時蔬 大骨 薑 | 5.5 | 2.1 | 1.9 | 2.7 | 702 |  | 242 | 92 |
| 25 | 一 | O1 | 白米飯 | 米 | 蔥燒肉片 | 肉片 洋蔥 紅蘿蔔 黑椒粒 蒜或薑 | 肉絲花菜 | 肉絲 花椰菜 紅蘿蔔 薑或蒜 | 滷味雙拼 | 豆干 海根 薑或蒜  | 蔬菜 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔 大骨 紅蘿蔔 | 5 | 2.2 | 2.5 | 2.5 | 656 |  | 129 | 196 |
| 26 | 二 | O2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 塔香燒雞 | 生雞丁 洋蔥 海茸 九層塔 薑或蒜 | 洋薯蛋香 | 蛋 馬鈴薯 紅蘿蔔 黑木耳 蒜或薑 | 麻婆豆腐 | 絞肉 豆腐 三色豆 蒜或薑 | 蔬菜 | 番茄時蔬湯 | 時蔬 番茄罐 大骨 | 5 | 2 | 3.3 | 2.5 | 695 |  | 93 | 155 |
| 27 | 三 | O3 | 拌麵特餐 | 濕麵條 | 香炸魚排 | 魚排 | 拌麵配料 | 絞肉 高麗菜 紅蘿蔔 黑木耳 薑或蒜 | 蘿蔔油腐 | 油豆腐 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑或蒜 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 紅蘿蔔 大骨 薑 | 5 | 1.8 | 2.7 | 2.5 | 657 |  | 151 | 719 |
| 28 | 四 | O4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 京醬肉絲 | 肉絲 紅蘿蔔 時蔬 蒜或薑 甜麵醬 | 豆包瓜條 | 豆包 時瓜 黑木耳 薑或蒜 | 碎脯蛋香 | 蛋 碎脯 時蔬 薑或蒜 | 蔬菜 | 冬瓜西米露 | 冬瓜糖磚 西谷米 糖 | 5.7 | 2 | 2.9 | 2.5 | 722 |  | 112 | 140 |
| 29 | 五 | O5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 鮮菇燒雞 | 生雞丁 杏鮑菇 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑或蒜 | 蛋香白菜 | 蛋 白菜 紅蘿蔔 乾香菇 薑或蒜 | 螞蟻上樹 | 絞肉 冬粉 時蔬 紅蘿蔔 黑木耳 薑或蒜 | 蔬菜 | 味噌湯 | 海芽 時蔬 味噌 | 5.7 | 1.8 | 3.4 | 2.5 | 744 |  | 139 | 138 |

**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」。**

11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L2主菜調整為大雞腿。

二、避免食材重複與符合食材認證，主食調整：L3｢油飯特餐｣調整為｢拌飯特餐｣；主菜調整：L3｢酥炸魚柳｣調整為｢炸柳葉魚｣、M2｢五香腿排｣調整為｢五香棒腿｣、N3｢茄汁肉絲｣調整為｢紅燒雞翅｣、O2｢香滷腿排｣調整為｢塔香燒雞｣；副菜一調整：L2｢肉絲花椰｣調整為｢咖哩洋芋｣、L3｢油飯配料｣調整為｢拌飯配料｣、N5｢塔香海根｣調整為｢海結油腐｣；副菜二調整：L1｢塔香海根｣調整為｢豆包海根｣、M4｢豆芽肉絲｣調整為｢時蔬佐蛋｣、O2｢肉絲豆芽｣調整為｢麻婆豆腐｣；湯品調整：L2｢蘿蔔湯｣調整為｢牛蒡湯｣、M3｢綠豆麥仁湯｣調整為｢紫菜菇湯｣、M4｢紫菜時蔬湯｣調整為｢仙草甜湯｣、N3｢南瓜濃湯｣調整為｢玉米濃湯｣、O4｢地瓜西米露｣調整為｢冬瓜西米露｣。

**108學年國民中學葷食L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 |
| 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 |
| L1 | 白米飯 | 米 | 豆豉豬柳 | 豬柳 紅蘿蔔 洋蔥 豆豉 薑或蒜 | 韭香炒蛋 | 蛋 韭菜 時蔬 紅蘿蔔 薑或蒜 | 豆包海根 | 海根 豆包 薑或蒜 | 蔬菜 | 針菇時蔬湯 | 金針菇 時蔬 薑 大骨 |
| L2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 大雞腿 | 骨腿 薑 | 咖哩洋芋 | 絞肉 馬鈴薯 洋蔥 紅蘿蔔 咖哩粉 | 蘿蔔干丁 | 豆干 白蘿蔔 碎脯 蒜或薑 | 蔬菜 | 牛蒡湯 | 牛蒡 銀杏 枸杞 大骨 薑 |
| L3 | 拌飯特餐 | 米 糙米 | 炸柳葉魚 | 柳葉魚 | 拌飯配料 | 絞肉 時蔬 三色豆 蒜或薑 | 甘藍炒蛋 | 蛋 高麗菜 紅蘿蔔 薑或蒜 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 紅蘿蔔 大骨 薑 |
| L4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 三杯雞 | 生雞丁 洋蔥 海茸 九層塔 薑或蒜 | 絞肉瓜香 | 時瓜 絞肉 黑木耳 薑或蒜 | 肉絲花椰 | 肉絲 花椰菜 紅蘿蔔 薑或蒜 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 糖 |
| L5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 泡菜肉片 | 肉片 高麗菜 泡菜 薑或蒜 | 家常豆腐 | 豆腐 紅蘿蔔 洋蔥 薑或蒜 | 時蔬粉絲 | 絞肉 粉絲 時蔬 黑木耳 薑或蒜 | 蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 紫菜 蛋 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mg | 鈉mg |
| 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1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 |
| L1 | 白米飯 | 米10公斤 | 豆豉豬柳 | 豬柳6公斤洋蔥3公斤紅蘿蔔0.5公斤蒜或薑10公克 | 韭香炒蛋 | 蛋2.4公斤時蔬2.4公斤韭菜1公斤紅蘿蔔1公斤蒜或薑10公克 | 豆包海根 | 海根2.4公斤豆包2.4公斤蒜或薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜或薑10公克 | 針菇時蔬湯 | 時蔬2公斤金針菇1公斤薑10公克大骨1公斤 | 5 | 1.9 | 2.9 | 2.5 | 728 | 140 | 244 |
| L2 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 大雞腿 | 骨腿15公斤薑10公克滷包 | 咖哩洋芋 | 絞肉1公斤馬鈴薯5公斤紅蘿蔔1公斤洋蔥1公斤咖哩粉3公克 | 蘿蔔干丁 | 白蘿蔔1.8公斤豆干1.8公斤碎脯1.8公斤蒜或薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜或薑10公克 | 牛蒡湯 | 牛蒡1公斤銀杏罐1公斤大骨1公斤枸杞3公克薑10公克 | 5 | 1.8 | 4 | 1.5 | 838 | 252 | 221 |
| L3 | 拌飯特餐 | 米8公斤糙米3公斤 | 炸柳葉魚 | 柳葉魚6公斤 | 拌飯配料 | 絞肉1.5公斤時蔬1.5公斤三色豆1.5公斤蒜或薑10公克油蔥酥10公克 | 甘藍炒蛋 | 高麗菜2.4公斤蛋2.4公斤紅蘿蔔2.4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 | 5.5 | 2 | 2.9 | 3 | 788 | 97 | 226 |
| L4 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 三杯雞 | 生雞丁9公斤洋蔥1公斤乾海茸0.6公斤九層塔3公克蒜或薑10公克 | 絞肉瓜香 | 絞肉1公斤時瓜6公斤黑木耳10公克蒜或薑10公克 | 肉絲花椰 | 肉絲1公斤花椰菜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 | 綠豆湯 | 綠豆2公斤糖1公斤 | 6.6 | 1.7 | 2.7 | 2.5 | 820 | 110 | 311 |
| L5 | 紫米飯 | 米10公斤紫米0.4公斤 | 泡菜肉片 | 肉片6公斤高麗菜3公斤泡菜1公斤蒜或薑10公克 | 家常豆腐 | 豆腐4.5公斤紅蘿蔔0.5公斤洋蔥1.5公斤蒜或薑10公克 | 時蔬粉絲 | 絞肉1公斤乾粉絲1公斤時蔬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 | 紫菜蛋花湯 | 乾紫菜0.1公斤薑10公克時蔬1.5公斤雞蛋0.6公斤 | 5.8 | 1.8 | 2.8 | 2.5 | 774 | 186 | 164 |

**108學年國民中學葷食M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 |
| M1 | 白米飯 | 米 | 茄汁肉絲 | 肉絲 洋蔥 番茄罐 番茄醬 薑或蒜 | 絞肉瓜粒 | 絞肉 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 乾香菇 蛋 |
| M2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 五香棒腿 | 棒腿 薑 滷包 | 蘿蔔油腐 | 油豆腐 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑或蒜 | 田園花椰 | 馬鈴薯 花椰菜 紅蘿蔔 薑或蒜 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 大骨 薑 |
| M3 | 拌飯特餐 | 米 糙米 | 香滷肉排 | 肉排 | 拌飯配料 | 絞肉 時蔬 三色豆 蒜或薑 | 時瓜豆腐 | 時瓜 豆腐 紅蘿蔔 薑或蒜 | 蔬菜 | 紫菜菇湯 | 紫菜 鮮菇 大骨 |
| M4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 洋芋燉肉 | 絞肉 馬鈴薯 洋蔥 咖哩粉 | 豆包玉菜 | 豆包 高麗菜 紅蘿蔔 乾香菇 薑或蒜 | 時蔬佐蛋 | 蛋 時蔬 紅蘿蔔 蒜或薑 | 蔬菜 | 仙草甜湯 | 仙草 糖 |
| M5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 醬瓜燒雞 | 生雞丁 醬瓜 時瓜 薑或蒜 | 玉米炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 玉米粒 洋蔥 蒜或薑 | 塔香海茸 | 海茸 九層塔 凍豆腐 蒜或薑 | 蔬菜 | 味噌湯 | 時蔬 味噌 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 |
| M1 | 白米飯 | 米10公斤 | 茄汁肉絲 | 肉絲6公斤洋蔥3公斤番茄罐1公斤番茄醬10公克 | 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 | 回鍋豆干 | 豆干4.5公斤時蔬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 | 時蔬蛋花湯 | 時蔬2公斤蛋0.6公斤乾香菇3公克 | 5 | 2 | 3.4 | 2.6 | 738 | 405 | 151 |
| M2 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 五香棒腿 | 棒腿10公斤蒜或薑10公克滷包 | 蘿蔔油腐 | 油豆腐2.5公斤白蘿蔔2.5公斤紅蘿蔔1公斤蒜或薑10公克 | 田園花椰 | 馬鈴薯1.8公斤花椰菜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 | 時蔬湯 | 時蔬3公斤大骨1公斤薑10公克 | 5 | 2 | 3 | 2.8 | 721 | 161 | 133 |
| M3 | 拌飯特餐 | 米7公斤糙米3公斤 | 香滷肉排 | 肉排6公斤 | 拌飯配料 | 絞肉1.5公斤時蔬1.5公斤三色豆1.5公斤蒜或薑10公克油蔥酥10公克 | 時瓜豆腐 | 時瓜4公斤豆腐4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 | 紫菜菇湯 | 乾紫菜0.1公斤薑10公克時菇1公斤 | 6.3 | 1.6 | 3.5 | 2.6 | 826 | 96 | 189 |
| M4 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 洋芋燉肉 | 絞肉6公斤馬鈴薯3公斤洋蔥1公斤咖哩粉2公克蒜或薑10公克 | 豆包玉菜 | 白菜6公斤豆包0.6公斤紅蘿蔔0.5公斤木耳絲10公克蒜或薑10公克 | 時蔬佐蛋 | 蛋2.5公斤時蔬2.5公斤紅蘿蔔2.5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 | 5.3 | 2.1 | 2.4 | 3 | 715 | 95 | 106 |
| M5 | 燕麥飯 | 米10公斤燕麥0.4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 | 玉米炒蛋 | 蛋2.5公斤玉米粒2.5公斤紅蘿蔔2.5公斤洋蔥1公斤蒜或薑10公克 | 塔香海茸 | 乾海茸0.6公斤凍豆腐1.8公斤九層塔2公克薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜或薑10公克 | 味噌湯 | 時蔬2公斤味噌10公克薑10公克 | 5.4 | 2 | 2.8 | 2.7 | 732 | 97 | 139 |

**108學年國民中學葷食N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 |
| N1 | 白米飯 | 米 | 銀蘿燒肉 | 肉丁 紅蘿蔔 白蘿蔔 薑或蒜 | 肉絲甘藍 | 肉絲 高麗菜 黑木耳 薑或蒜 | 香滷筍干 | 筍干 豆腐 薑或蒜 | 蔬菜 | 時蔬番茄湯 | 時蔬 番茄罐 大骨 |
| N2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 鳳梨燒雞 | 生雞丁 鳳梨醬 洋蔥 蒜或薑 | 沙茶豆干 | 豆干 時蔬 沙茶醬 薑或蒜 | 絞肉時瓜 | 絞肉 時瓜 黑木耳 紅蘿蔔 薑或蒜 | 蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 乾紫菜 蛋 薑 |
| N3 | 西式特餐 | 義大利麵 | 紅燒雞翅 | 生雞翅 薑 滷包 | 拌麵肉醬 | 絞肉 三色豆 洋蔥 時蔬 番茄醬 | 小餐包 | 小餐包 | 蔬菜 | 玉米濃湯 | 玉米粒 蛋 玉米醬 |
| N4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 瓜仔肉 | 絞肉 醬瓜 時瓜 薑或蒜 | 紅仁炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 時蔬 蒜或薑 | 豆包時蔬 | 豆包 花椰菜 黑木耳 薑或蒜 | 蔬菜 | 紅豆麥仁湯 | 紅豆 小薏仁 糖 |
| N5 | 小米飯 | 米 小米 | 咖哩雞 | 生雞丁 馬鈴薯 洋蔥 紅蘿蔔 咖哩粉 | 海結油腐 | 海結 油豆腐 薑或蒜 | 毛豆鮮燴 | 毛豆 白菜 紅蘿蔔 乾香姑 薑或蒜 | 蔬菜 | 金針湯 | 乾金針 時蔬 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mg | 鈉mg |
| N1 | 白米飯 | 米10公斤 | 銀蘿燒肉 | 肉丁6公斤白蘿蔔4公斤紅蘿蔔0.5公斤蒜或薑10公克 | 肉絲甘藍 | 高麗菜6公斤肉絲1公斤紅蘿蔔0.5公斤黑木耳10公克 | 香滷筍干 | 筍干2.4公斤豆腐2.4公斤蒜或薑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公斤大骨1公斤 | 5 | 2.5 | 2.1 | 2.5 | 683 | 112 | 111 |
| N2 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 鳳梨燒雞 | 生雞丁9公斤鳳梨醬1公斤紅蘿蔔1公斤洋蔥2公斤蒜或薑10公克 | 沙茶豆干 | 豆干3公斤時蔬3公斤沙茶醬蒜或薑10公克 | 絞肉時瓜 | 絞肉0.6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 | 紫菜蛋花湯 | 蛋0.6公斤乾紫菜0.1公斤薑10公克 | 5 | 2.3 | 3 | 2.8 | 759 | 92 | 94 |
| N3 | 西式特餐 | 義大利麵6公斤 | 紅燒雞翅 | 生雞翅10公斤薑10公克滷包 | 拌麵肉醬 | 絞肉1.5公斤三色豆1.5公斤洋蔥1.5公斤時蔬1.5公斤番茄醬 | 小餐包 | 小餐包2公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜或薑10公克 | 玉米濃湯 | 蛋0.6公斤玉米粒2公斤玉米醬2公斤濃湯粉 | 4.3 | 1.7 | 2 | 2.7 | 615 | 552 | 463 |
| N4 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 瓜仔肉 | 絞肉6公斤醬瓜1公斤時瓜2公斤蒜或薑10公克 | 紅仁炒蛋 | 紅蘿蔔2.4公斤蛋2.4公斤時蔬2.4公斤蒜或薑10公克 | 豆包時蔬 | 豆包1.3公斤花菜5公斤紅蘿蔔0.5公斤蒜或薑0.1公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜或薑10公克 | 紅豆麥仁湯 | 紅豆0.6公斤小薏仁1.2公斤糖1公斤 | 6.3 | 2.1 | 2.5 | 2.8 | 807 | 134 | 142 |
| N5 | 小米飯 | 米10公斤小米0.4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0.5公斤咖哩粉 | 海結油腐 | 乾海結1.8公斤油豆腐1.8公斤薑或蒜10公克 | 毛豆鮮燴 | 毛豆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 | 金針湯 | 乾金針0.1公斤大骨1公斤榨菜0.6公斤蒜或薑10公克 | 5.5 | 2.1 | 1.9 | 2.7 | 702 | 242 | 92 |

**108學年國民中學葷食O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 |
| O1 | 白米飯 | 米 | 蔥燒肉片 | 肉片 洋蔥 紅蘿蔔 黑椒粒 蒜或薑 | 肉絲花菜 | 肉絲 花椰菜 紅蘿蔔 薑或蒜 | 滷味雙拼 | 豆干 海根 薑或蒜  | 蔬菜 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔 大骨 紅蘿蔔 |
| O2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 塔香燒雞 | 生雞丁 洋蔥 海茸 九層塔 薑或蒜 | 洋薯蛋香 | 蛋 馬鈴薯 紅蘿蔔 黑木耳 蒜或薑 | 麻婆豆腐 | 絞肉 豆腐 三色豆 蒜或薑 | 蔬菜 | 番茄時蔬湯 | 時蔬 番茄罐 大骨 |
| O3 | 拌麵特餐 | 濕麵條 | 香炸魚排 | 魚排 | 拌麵配料 | 絞肉 高麗菜 紅蘿蔔 黑木耳 薑或蒜 | 蘿蔔油腐 | 油豆腐 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑或蒜 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 紅蘿蔔 大骨 薑 |
| O4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 京醬肉絲 | 肉絲 紅蘿蔔 時蔬 蒜或薑 甜麵醬 | 豆包瓜條 | 豆包 時瓜 黑木耳 薑或蒜 | 碎脯蛋香 | 蛋 碎脯 時蔬 薑或蒜 | 蔬菜 | 冬瓜西米露 | 冬瓜糖磚 西谷米 糖 |
| O5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 鮮菇燒雞 | 生雞丁 杏鮑菇 白蘿蔔 薑或蒜 | 蛋香白菜 | 蛋 白菜 紅蘿蔔 乾香菇 薑或蒜 | 螞蟻上樹 | 絞肉 冬粉 時蔬 紅蘿蔔 黑木耳 薑或蒜 | 蔬菜 | 味噌湯 | 海芽 時蔬 味噌 |

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 |
| O1 | 白米飯 | 米10公斤 | 蔥燒肉片 | 肉片6公斤洋蔥3公斤紅蘿蔔1公斤黑胡椒粒1公克蒜或薑10公克 | 肉絲花菜 | 肉絲1公斤花椰菜5.5公斤紅蘿蔔0.5公斤蒜或薑10公克 | 滷味雙拼 | 豆干1.8公斤乾海根1.8公斤蒜或薑10公克 | 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 | 2.2 | 2.5 | 2.5 | 656 | 129 | 196 |
| O2 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 塔香燒雞 | 生雞丁9公斤洋蔥1公斤乾海茸0.6公斤九層塔3公克蒜或薑10公克 | 洋薯蛋香 | 蛋2.5公斤馬鈴薯2.5公斤紅蘿蔔1公斤黑木耳10公克蒜或薑10公克 | 麻婆豆腐 | 絞肉1公斤豆腐4公斤三色豆0.5公斤蒜或薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜或薑10公克 | 番茄時蔬湯 | 番茄罐1公斤時蔬2公斤大骨1公斤薑10公克 | 5 | 2 | 3.3 | 2.5 | 695 | 93 | 155 |
| O3 | 拌麵特餐 | 濕麵條15公斤 | 香炸魚排 | 魚排6公斤 | 拌麵配料 | 絞肉1公斤高麗菜4公斤紅蘿蔔0.5公斤香菇絲10公克油蔥酥10公克 | 蘿蔔油腐 | 油豆腐3公斤白蘿蔔3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2公斤紅蘿蔔0.5公斤大骨1公斤薑10公克 | 5 | 1.8 | 2.7 | 2.5 | 657 | 151 | 719 |
| O4 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 京醬肉絲 | 肉絲6公斤時蔬3公斤紅蘿蔔0.5公斤甜麵醬 | 豆包瓜條 | 豆包1.2公斤時瓜6公斤紅蘿蔔0.5公斤蒜或薑10公克 | 碎脯蛋 | 蛋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 | 冬瓜西米露 | 冬瓜糖磚1公斤西谷米1.8公斤糖1公斤 | 5.7 | 2 | 2.9 | 2.5 | 722 | 112 | 140 |
| O5 | 紫米飯 | 米10公斤紫米0.4公斤 | 鮮菇燒雞 | 生雞丁9公斤杏鮑菇0.6公斤白蘿蔔3公斤蒜或薑10公克 | 蛋香白菜 | 蛋0.6公斤白菜6公斤乾香菇10公克紅蘿蔔1公斤蒜或薑10公克 | 螞蟻上樹 | 乾冬粉1公斤絞肉1公斤時蔬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 | 海帶芽10公克時蔬2公斤味噌0.1公斤 | 5.7 | 1.8 | 3.4 | 2.5 | 744 | 139 | 138 |

**108學年度上學期國民小學11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 | 全榖雜糧 | 蔬菜 | 豆魚蛋肉 | 油脂堅果種子 | 熱量 | 水果 | 鈣 | 鈉 |
| 1 | 五 | 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 | 4.2 | 1.8 | 2.2 | 2 | 594 |  | 191 | 138 |
| 4 | 一 | L1 | 白米飯 | 米 | 豆豉豬柳 | 豬柳 紅蘿蔔 洋蔥 豆豉 薑或蒜 | 韭香炒蛋 | 蛋 韭菜 時蔬 紅蘿蔔 薑或蒜 | 蔬菜 | 針菇時蔬湯 | 金針菇 時蔬 薑 大骨 | 4 | 1.5 | 2.9 | 2 | 625 |  | 105 | 144 |
| 5 | 二 | L2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 大雞腿 | 骨腿 薑 | 咖哩洋芋 | 絞肉 馬鈴薯 洋蔥 紅蘿蔔 咖哩粉 | 蔬菜 | 牛蒡湯 | 牛蒡 銀杏 枸杞 大骨 薑 | 4 | 1.6 | 3.4 | 1 | 620 |  | 78 | 192 |
| 6 | 三 | L3 | 拌飯特餐 | 米 糙米 | 炸柳葉魚 | 柳葉魚 | 拌飯配料 | 絞肉 時蔬 三色豆 蒜或薑 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 紅蘿蔔 大骨 薑 | 4.5 | 1.6 | 2.4 | 2.5 | 648 |  | 67 | 180 |
| 7 | 四 | L4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 三杯雞 | 生雞丁 洋蔥 海茸 九層塔 薑或蒜 | 絞肉瓜香 | 時瓜 絞肉 黑木耳 薑或蒜 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 糖 | 5 | 1.6 | 2.1 | 2 | 638 |  | 95 | 139 |
| 8 | 五 | L5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 泡菜肉片 | 肉片 高麗菜 泡菜 薑或蒜 | 家常豆腐 | 豆腐 紅蘿蔔 洋蔥 薑或蒜 | 蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 紫菜 蛋 薑 | 4.2 | 1.5 | 2.5 | 1.5 | 587 |  | 162 | 148 |
| 11 | 一 | M1 | 白米飯 | 米 | 茄汁肉絲 | 肉絲 洋蔥 番茄罐 番茄醬 薑或蒜 | 絞肉瓜粒 | 絞肉 時瓜 紅蘿蔔 薑或蒜 | 蔬菜 | 時蔬蛋花湯 | 時蔬 乾香菇 蛋 | 4 | 1.9 | 2.2 | 2.4 | 579 |  | 96 | 99 |
| 12 | 二 | M2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 五香棒腿 | 棒腿 薑 滷包 | 蘿蔔油腐 | 油豆腐 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑或蒜 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 大骨 薑 | 4 | 1.4 | 3 | 2.6 | 627 |  | 160 | 132 |
| 13 | 三 | M3 | 拌飯特餐 | 米 糙米 | 香滷肉排 | 肉排 | 拌飯配料 | 絞肉 時蔬 三色豆 蒜或薑 | 蔬菜 | 紫菜菇湯 | 紫菜 鮮菇 大骨 | 5.3 | 1.2 | 3 | 2.5 | 709 |  | 90 | 88 |
| 14 | 四 | M4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 洋芋燉肉 | 絞肉 馬鈴薯 洋蔥 咖哩粉 | 豆包玉菜 | 豆包 高麗菜 紅蘿蔔 乾香菇 薑或蒜 | 蔬菜 | 仙草甜湯 | 仙草 糖 | 4.3 | 1.6 | 2.1 | 2.8 | 604 |  | 95 | 101 |
| 15 | 五 | M5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 醬瓜燒雞 | 生雞丁 醬瓜 時瓜 薑或蒜 | 玉米炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 玉米粒 洋蔥 蒜或薑 | 蔬菜 | 味噌湯 | 時蔬 味噌 薑 | 4.4 | 1.5 | 2.8 | 2.5 | 640 |  | 96 | 139 |
| 18 | 一 | N1 | 白米飯 | 米 | 銀蘿燒肉 | 肉丁 紅蘿蔔 白蘿蔔薑或蒜 | 肉絲甘藍 | 肉絲 高麗菜 黑木耳 薑或蒜 | 蔬菜 | 時蔬番茄湯 | 時蔬 番茄罐 大骨 | 4 | 2 | 2.1 | 2.2 | 587 |  | 112 | 111 |
| 19 | 二 | N2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 鳳梨燒雞 | 生雞丁 鳳梨醬 洋蔥 蒜或薑 | 沙茶豆干 | 豆干 時蔬 沙茶醬 薑或蒜 | 蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 乾紫菜 蛋 薑 | 4 | 1.7 | 2.8 | 2.5 | 645 |  | 92 | 94 |
| 20 | 三 | N3 | 西式特餐 | 義大利麵 | 紅燒雞翅 | 生雞翅 薑 滷包 | 拌麵肉醬 | 絞肉 三色豆 洋蔥 時蔬 番茄醬 | 蔬菜 | 玉米濃湯 | 玉米粒 蛋 玉米醬 | 3.6 | 1.7 | 2 | 2.3 | 548 |  | 552 | 463 |
| 21 | 四 | N4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 瓜仔肉 | 絞肉 醬瓜 時瓜 薑或蒜 | 紅仁炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 時蔬 蒜或薑 | 蔬菜 | 紅豆麥仁湯 | 紅豆 小薏仁 糖 | 5.3 | 1.5 | 2.1 | 2.6 | 683 |  | 134 | 142 |
| 22 | 五 | N5 | 小米飯 | 米 小米 | 咖哩雞 | 生雞丁 馬鈴薯 洋蔥 紅蘿蔔 咖哩粉 | 海結油腐 | 海結 油豆腐 薑或蒜 | 蔬菜 | 金針湯 | 乾金針 時蔬 大骨 薑 | 4.5 | 1.5 | 1.8 | 2.5 | 600 |  | 242 | 92 |
| 25 | 一 | O1 | 白米飯 | 米 | 蔥燒肉片 | 肉片 洋蔥 紅蘿蔔 黑椒粒 蒜或薑 | 肉絲花菜 | 肉絲 花椰菜 紅蘿蔔 薑或蒜 | 蔬菜 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔 大骨 紅蘿蔔 | 4 | 2 | 2 | 2 | 530 |  | 59 | 61 |
| 26 | 二 | O2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 塔香燒雞 | 生雞丁 洋蔥 海茸 九層塔 薑或蒜 | 洋薯蛋香 | 蛋 馬鈴薯 紅蘿蔔 黑木耳 蒜或薑 | 蔬菜 | 番茄時蔬湯 | 時蔬 番茄罐 大骨 | 4 | 1.5 | 3 | 2 | 573 |  | 67 | 143 |
| 27 | 三 | O3 | 拌麵特餐 | 濕麵條 | 香炸魚排 | 魚排 | 拌麵配料 | 絞肉 高麗菜 紅蘿蔔 黑木耳 薑或蒜 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 紅蘿蔔 大骨 薑 | 4 | 1.4 | 2.2 | 2 | 526 |  | 82 | 709 |
| 28 | 四 | O4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 京醬肉絲 | 肉絲 紅蘿蔔 時蔬 蒜或薑 甜麵醬 | 豆包瓜條 | 豆包 時瓜 黑木耳 薑或蒜 | 蔬菜 | 冬瓜西米露 | 冬瓜糖磚 西谷米 糖 | 4.7 | 1.8 | 2 | 2 | 574 |  | 90 | 69 |
| 29 | 五 | O5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 鮮菇燒雞 | 生雞丁 杏鮑菇 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑或蒜 | 蛋香白菜 | 蛋 白菜 紅蘿蔔 乾香菇 薑或蒜 | 蔬菜 | 味噌湯 | 海芽 時蔬 味噌 | 4.2 | 1.6 | 3.1 | 2 | 595 |  | 132 | 128 |

**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」。**

**108學年上學期國民小學葷食L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 |
| 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 |
| L1 | 白米飯 | 米 | 豆豉豬柳 | 豬柳 紅蘿蔔 洋蔥 豆豉 薑或蒜 | 韭香炒蛋 | 蛋 韭菜 時蔬 紅蘿蔔 薑或蒜 | 蔬菜 | 針菇時蔬湯 | 金針菇 時蔬 薑 大骨 |
| L2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 大雞腿 | 骨腿 薑 | 咖哩洋芋 | 絞肉 馬鈴薯 洋蔥 紅蘿蔔 咖哩粉 | 蔬菜 | 牛蒡湯 | 牛蒡 銀杏 枸杞 大骨 薑 |
| L3 | 拌飯特餐 | 米 糙米 | 炸柳葉魚 | 柳葉魚 | 拌飯配料 | 絞肉 時蔬 三色豆 蒜或薑 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 紅蘿蔔 大骨 薑 |
| L4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 三杯雞 | 生雞丁 洋蔥 海茸 九層塔 薑或蒜 | 絞肉瓜香 | 時瓜 絞肉 黑木耳 薑或蒜 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 糖 |
| L5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 泡菜肉片 | 肉片 高麗菜 泡菜 薑或蒜 | 家常豆腐 | 豆腐 紅蘿蔔 洋蔥 薑或蒜 | 蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 紫菜 蛋 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 | 鈣 | 鈉 |
| 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1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 |
| L1 | 白米飯 | 米10公斤 | 豆豉豬柳 | 豬柳6公斤洋蔥3公斤豆豉10公克蒜或薑10公克 | 韭香炒蛋 | 雞蛋2.4公斤時蔬2.4公斤韭菜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 | 針菇時蔬湯 | 時蔬2公斤金針菇1公斤薑10公克大骨1公斤 | 4 | 1.5 | 2.9 | 2 | 625 | 105 | 144 |
| L2 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 大雞腿 | 骨腿15公斤薑10公克滷包 | 咖哩洋芋 | 絞肉1公斤馬鈴薯5公斤紅蘿蔔1公斤洋蔥1公斤咖哩粉3公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜或薑10公克 | 牛蒡湯 | 牛蒡1公斤銀杏罐1公斤大骨1公斤枸杞3公克薑10公克 | 4 | 1.6 | 3.4 | 1 | 620 | 78 | 192 |
| L3 | 拌飯特餐 | 米8公斤糙米3公斤 | 炸柳葉魚 | 柳葉魚6公斤 | 拌飯配料 | 絞肉1.5公斤時蔬1.5公斤三色豆1.5公斤蒜或薑10公克油蔥酥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 | 4.5 | 1.6 | 2.4 | 2.5 | 648 | 67 | 180 |
| L4 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 三杯雞 | 生雞丁9公斤洋蔥1公斤乾海茸0.6公斤九層塔3公克蒜或薑10公克 | 絞肉瓜香 | 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 | 綠豆湯 | 綠豆2公斤糖1公斤 | 5 | 1.6 | 2.1 | 2 | 638 | 95 | 139 |
| L5 | 紫米飯 | 米10公斤紫米0.4公斤 | 泡菜肉片 | 肉片6公斤高麗菜3公斤泡菜1公斤蒜或薑10公克 | 家常豆腐 | 豆腐4.5公斤紅蘿蔔0.5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 | 紫菜蛋花湯 | 乾紫菜0.1公斤薑10公克時蔬1.5公斤雞蛋0.6公斤 | 4.2 | 1.5 | 2.5 | 1.5 | 587 | 162 | 148 |

**過敏原警語:「本週產品含有雞蛋，不適合其過敏體質者食用」。**

**108學年上學期國民小學葷食M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 |
| M1 | 白米飯 | 米 | 茄汁肉絲 | 肉絲 洋蔥 番茄罐 番茄醬 薑或蒜 | 絞肉瓜粒 | 絞肉 時瓜 紅蘿蔔 薑或蒜 | 蔬菜 | 時蔬蛋花湯 | 時蔬 乾香菇 蛋 |
| M2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 五香棒腿 | 棒腿 薑 滷包 | 蘿蔔油腐 | 油豆腐 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑或蒜 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 大骨 薑 |
| M3 | 拌飯特餐 | 米 糙米 | 香滷肉排 | 肉排 | 拌飯配料 | 絞肉 時蔬 三色豆 蒜或薑 | 蔬菜 | 紫菜菇湯 | 紫菜 鮮菇 大骨 |
| M4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 洋芋燉肉 | 絞肉 馬鈴薯 洋蔥 咖哩粉 | 豆包玉菜 | 豆包 高麗菜 紅蘿蔔 乾香菇 薑或蒜 | 蔬菜 | 仙草甜湯 | 仙草 糖 |
| M5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 醬瓜燒雞 | 生雞丁 醬瓜 時瓜 薑或蒜 | 玉米炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 玉米粒 洋蔥 蒜或薑 | 蔬菜 | 味噌湯 | 時蔬 味噌 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 | 鈣 | 鈉 |
| M1 | 白米飯 | 米10公斤 | 茄汁肉絲 | 肉絲6公斤洋蔥3公斤番茄罐1公斤番茄醬10公克 | 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公斤蒜或薑10公克 | 時蔬蛋花湯 | 時蔬2公斤蛋0.6公斤乾香菇3公克 | 4 | 1.9 | 2.2 | 2.4 | 579 | 96 | 99 |
| M2 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 五香棒腿 | 棒腿10公斤蒜或薑10公克滷包 | 蘿蔔油腐 | 油豆腐2.5公斤白蘿蔔2.5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 | 時蔬湯 | 時蔬3公斤大骨1公斤薑10公克 | 4 | 1.4 | 3 | 2.6 | 627 | 160 | 132 |
| M3 | 拌飯特餐 | 米7公斤糙米3公斤 | 香滷肉排 | 肉排6公斤 | 拌飯配料 | 絞肉1.5公斤時蔬1.5公斤三色豆1.5公斤蒜或薑10公克油蔥酥10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜或薑10公克 | 紫菜菇湯 | 乾紫菜0.1公斤薑10公克時菇1公斤 | 5.3 | 1.2 | 3 | 2.5 | 709 | 90 | 88 |
| M4 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 洋芋燉肉 | 絞肉6公斤馬鈴薯3公斤洋蔥1公斤咖哩粉2公克蒜或薑10公克 | 豆包玉菜 | 白菜6公斤豆包0.6公斤紅蘿蔔0.5公斤木耳絲10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4公斤糖1公斤 | 4.3 | 1.6 | 2.1 | 2.8 | 604 | 95 | 101 |
| M5 | 燕麥飯 | 米10公斤燕麥0.4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 | 玉米炒蛋 | 蛋2.5公斤玉米粒2.5公斤紅蘿蔔2.5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 | 味噌湯 | 時蔬2公斤味噌10公克薑10公克 | 4.4 | 1.5 | 2.8 | 2.5 | 640 | 96 | 139 |

**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學年上學期國民小學葷食N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 |
| N1 | 白米飯 | 米 | 銀蘿燒肉 | 肉丁 紅蘿蔔 白蘿蔔薑或蒜 | 肉絲甘藍 | 肉絲 高麗菜 黑木耳 薑或蒜 | 蔬菜 | 時蔬番茄湯 | 時蔬 番茄罐 大骨 |
| N2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 鳳梨燒雞 | 生雞丁 鳳梨醬 洋蔥 蒜或薑 | 沙茶豆干 | 豆干 時蔬 沙茶醬 薑或蒜 | 蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 乾紫菜 蛋 薑 |
| N3 | 西式特餐 | 義大利麵 | 紅燒雞翅 | 生雞翅 薑 滷包 | 拌麵肉醬 | 絞肉 三色豆 洋蔥 時蔬 番茄醬 | 蔬菜 | 玉米濃湯 | 玉米粒 蛋 玉米醬 |
| N4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 瓜仔肉 | 絞肉 醬瓜 時瓜 薑或蒜 | 紅仁炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 時蔬 蒜或薑 | 蔬菜 | 紅豆麥仁湯 | 紅豆 小薏仁 糖 |
| N5 | 小米飯 | 米 小米 | 咖哩雞 | 生雞丁 馬鈴薯 洋蔥 紅蘿蔔 咖哩粉 | 海結油腐 | 海結 油豆腐 薑或蒜 | 蔬菜 | 金針湯 | 乾金針 時蔬 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 | 豆魚蛋肉類/份 | 油脂堅果種子類/份 | 熱量 | 鈣(mg) | 鈉(mg) |
| N1 | 白米飯 | 米8公斤 | 銀蘿燒肉 | 肉丁6公斤白蘿蔔4公斤紅蘿蔔0.5公斤蒜或薑10公克 | 肉絲甘藍 | 高麗菜6公斤肉絲1公斤紅蘿蔔0.5公斤黑木耳10公克 | 時蔬 | 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公斤大骨1公斤 | 4 | 2 | 2.1 | 2.2 | 587 | 112 | 111 |
| N2 | 糙米飯 | 米6公斤糙米2公斤 | 鳳梨燒雞 | 生雞丁9公斤鳳梨醬1公斤紅蘿蔔1公斤洋蔥2公斤蒜或薑10公克 | 沙茶豆干 | 豆干3公斤時蔬3公斤沙茶醬蒜或薑10公克 | 時蔬 | 蔬菜7公斤蒜或薑10公克 | 紫菜蛋花湯 | 蛋0.6公斤乾紫菜0.1公斤薑10公克 | 4 | 1.7 | 2.8 | 2.5 | 645 | 92 | 94 |
| N3 | 西式特餐 | 義大利麵6公斤 | 紅燒雞翅 | 生雞翅10公斤薑10公克滷包 | 拌麵肉醬 | 絞肉1.5公斤三色豆1.5公斤洋蔥1.5公斤時蔬1.5公斤番茄醬 | 時蔬 | 蔬菜7公斤蒜或薑10公克 | 玉米濃湯 | 蛋0.6公斤玉米粒2公斤玉米醬2公斤濃湯粉 | 3.6 | 1.7 | 2 | 2.3 | 548 | 552 | 463 |
| N4 | 糙米飯 | 米6公斤糙米2公斤 | 瓜仔肉 | 絞肉6公斤醬瓜1公斤時瓜2公斤蒜或薑10公克 | 紅仁炒蛋 | 紅蘿蔔2.4公斤蛋2.4公斤時蔬2.4公斤蒜或薑10公克 | 時蔬 | 蔬菜7公斤蒜或薑10公克 | 紅豆麥仁湯 | 紅豆0.6公斤小薏仁1.2公斤糖1公斤 | 5.3 | 1.5 | 2.1 | 2.6 | 683 | 134 | 142 |
| N5 | 小米飯 | 米8公斤小米0.4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0.5公斤咖哩粉 | 海結油腐 | 乾海結1.8公斤油豆腐1.8公斤薑或蒜10公克 | 時蔬 | 蔬菜7公斤蒜或薑10公克 | 金針湯 | 乾金針0.1公斤大骨1公斤榨菜0.6公斤蒜或薑10公克 | 4.5 | 1.5 | 1.8 | 2.5 | 600 | 242 | 92 |

**過敏原警語:「本週產品含有雞蛋、麩質及海鮮，不適合其過敏體質者食用」。108學年上學期國民小學葷食O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 |
| O1 | 白米飯 | 米 | 蔥燒肉片 | 肉片 洋蔥 紅蘿蔔 黑椒粒 蒜或薑 | 肉絲花菜 | 肉絲 花椰菜 紅蘿蔔 薑或蒜 | 蔬菜 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔 大骨 紅蘿蔔 |
| O2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 塔香燒雞 | 生雞丁 洋蔥 海茸 九層塔 薑或蒜 | 洋薯蛋香 | 蛋 馬鈴薯 紅蘿蔔 黑木耳 蒜或薑 | 蔬菜 | 番茄時蔬湯 | 時蔬 番茄罐 大骨 |
| O3 | 拌麵特餐 | 濕麵條 | 香炸魚排 | 魚排 | 拌麵配料 | 絞肉 高麗菜 紅蘿蔔 黑木耳 薑或蒜 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 紅蘿蔔 大骨 薑 |
| O4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 京醬肉絲 | 肉絲 紅蘿蔔 時蔬 蒜或薑 甜麵醬 | 豆包瓜條 | 豆包 時瓜 黑木耳 薑或蒜 | 蔬菜 | 冬瓜西米露 | 冬瓜糖磚 西谷米 糖 |
| O5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 鮮菇燒雞 | 生雞丁 杏鮑菇 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑或蒜 | 蛋香白菜 | 蛋 白菜 紅蘿蔔 乾香菇 薑或蒜 | 蔬菜 | 味噌湯 | 海芽 時蔬 味噌 |

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) |
| O1 | 白米飯 | 米8公斤 | 蔥燒肉片 | 肉片6公斤洋蔥3公斤紅蘿蔔1公斤黑胡椒粒1公克蒜或薑10公克 | 肉絲花菜 | 肉絲1公斤花椰菜5.5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 | 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 | 2 | 2 | 530 | 59 | 61 |
| O2 | 糙米飯 | 米6公斤糙米2公斤 | 塔香燒雞 | 生雞丁9公斤洋蔥1公斤乾海茸0.6公斤九層塔3公克蒜或薑10公克 | 洋薯蛋香 | 蛋2.5公斤馬鈴薯2.5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公斤薑或蒜10公克 | 番茄時蔬湯 | 番茄罐1公斤時蔬2公斤大骨1公斤薑10公克 | 4 | 1.5 | 3 | 2 | 573 | 67 | 143 |
| O3 | 拌麵特餐 | 濕麵條12公斤 | 香炸魚排 | 魚排6公斤 | 拌麵配料 | 絞肉1公斤高麗菜4公斤紅蘿蔔0.5公斤香菇絲10公克油蔥酥10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑或蒜10公克 | 時蔬湯 | 時蔬2公斤紅蘿蔔0.5公斤大骨1公斤薑10公克 | 4 | 1.4 | 2.2 | 2 | 526 | 82 | 709 |
| O4 | 糙米飯 | 米6公斤糙米2公斤 | 京醬肉絲 | 肉絲6公斤時蔬3公斤紅蘿蔔0.5公斤甜麵醬 | 豆包瓜條 | 豆包1.2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 | 冬瓜西米露 | 冬瓜糖磚1公斤西谷米1.8公斤糖1公斤 | 4.7 | 1.8 | 2 | 2 | 574 | 90 | 69 |
| O5 | 紫米飯 | 米8公斤紫米0.4公斤 | 鮮菇燒雞 | 生雞丁9公斤杏鮑菇0.6公斤白蘿蔔3公斤蒜或薑10公克 | 蛋香白菜 | 蛋0.6公斤白菜6公斤乾香菇10公克紅蘿蔔1公斤蒜或薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑或蒜10公克 | 味噌湯 | 海帶芽10公克時蔬2公斤味噌0.1公斤 | 4.2 | 1.6 | 3.1 | 2 | 595 | 132 | 128 |