**108學年度上學期國民中學8-9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 | 鈣 | 鈉 | 附餐 |
| 30 | 五 | B5 | 糙米飯 | 米 糙米 | 碎瓜絞肉 | 絞肉 碎瓜 時瓜 薑或蒜 | 芹香豆干 | 豆干 芹菜 紅蘿蔔 薑或蒜 | 韭香參絲 | 肉絲 韭菜 粉絲 黑木耳 薑或蒜 | 蔬菜 | 蘿蔔大骨湯 | 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 大骨 | 5 | 2.1 | 2.5 | 2.8 | 716 | 475 | 174 |  |
| 2 | 一 | C1 | 白米飯 | 米 | 回鍋肉片 | 肉片 高麗菜 甜椒 豆瓣醬 薑或蒜 | 蛋香時瓜 | 蛋 時瓜 黑木耳 紅蘿蔔 薑或蒜 | 紅白雙丁 | 絞肉 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑或蒜 | 蔬菜 | 味噌豆皮湯 | 味噌 豆皮 海芽 | 5.5 | 2 | 2.5 | 2.7 | 744 | 274 | 319 |  |
| 3 | 二 | C2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 大雞腿 | 骨腿 薑 | 毛豆玉菜 | 毛豆 高麗菜 黑木耳 紅蘿蔔 薑或蒜 | 季豆干丁 | 豆干 季節豆 薑或蒜 | 蔬菜 | 番茄蛋花湯 | 番茄罐 蛋 時蔬 薑 | 5.5 | 2.3 | 2.5 | 2.6 | 747 | 298 | 311 |  |
| 4 | 三 | C3 | 丼飯特餐 | 米 糙米 | 香炸魚排 | 魚排 | 丼飯配料 | 絞肉 洋蔥 三色豆 海苔粉 薑或蒜 | 鐵板油腐 | 油豆腐 黃瓜 紅蘿蔔 黑木耳 薑或蒜 | 蔬菜 | 枸杞瓜湯 | 時瓜 大骨 枸杞薑 | 6 | 2.2 | 2.5 | 2.5 | 775 | 236 | 316 |  |
| 5 | 四 | C4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 咖哩雞 | 生雞丁 馬鈴薯 洋蔥 紅蘿蔔 咖哩粉 | 肉絲花椰 | 肉絲 花椰菜 紅蘿蔔 薑或蒜 | 麻婆豆腐 | 絞肉 豆腐 三色豆 薑或蒜 | 蔬菜 | 花生西米露 | 花生罐 西谷米 糖 | 5.5 | 2.2 | 2.1 | 2.5 | 750 | 265 | 304 |  |
| 6 | 五 | C5 | 小米飯 | 米 小米 | 筍乾燒肉 | 肉丁 筍乾 酸菜 薑或蒜 | 蘿蔔豆包 | 豆包 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑或蒜 | 蛋香拌蔬 | 蛋 紅蘿蔔 時蔬  | 蔬菜 | 金針湯 | 乾金針 榨菜 大骨 薑 | 5.7 | 2.4 | 2.5 | 2.5 | 759 | 251 | 326 |  |
| 9 | 一 | D1 | 白米飯 | 米 | 咖哩肉片 | 肉片 馬鈴薯 洋蔥 紅蘿蔔 咖哩粉 | 沙茶海帶 | 油腐 海帶 沙茶醬 薑或蒜 | 螞蟻上樹 | 肉絲 時蔬 黑木耳 乾冬粉 薑或蒜 | 蔬菜 | 蘿蔔豆皮湯 | 白蘿蔔 紅蘿蔔 豆皮 薑 | 5.7 | 2.1 | 2.5 | 2.6 | 756 | 273 | 331 |  |
| 10 | 二 | D2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷棒腿 | 棒腿 薑或蒜 滷包 | 紅白雙絲 | 肉絲 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑或蒜 | 咕咾豆腐 | 豆腐 洋蔥 青椒 番茄醬 薑或蒜 | 蔬菜 | 牛蒡銀杏湯 | 牛蒡 銀杏 枸杞 大骨 | 5.5 | 2.2 | 2.5 | 2.7 | 749 | 269 | 318 |  |
| 11 | 三 | D3 | 炊粉特餐 | 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 | 紅仁炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 時蔬 薑或蒜 | 蔬菜 | 大滷湯 | 豆皮 馬鈴薯 時菇 黑木耳 紅蘿蔔 薑或蒜 | 5.5 | 2.1 | 2.5 | 3 | 760 | 287 | 346 |  |
| 12 | 四 | D4 | 白米飯 | 米 | 塔香燒雞 | 生雞丁 海茸 九層塔 薑或蒜 | 毛豆三色 | 毛豆 玉米粒 三色豆 馬鈴薯 薑或蒜 | 韭香豆包 | 豆包 時蔬 韭菜 黑木耳 薑或蒜 | 蔬菜 | 檸檬愛玉 | 檸檬 愛玉 糖 | 5.8 | 2.1 | 2.5 | 2.6 | 763 | 292 | 303 |  |
| 16 | 一 | E1 | 白米飯 | 米 | 時瓜肉丁 | 肉丁 時瓜 紅蘿蔔 薑或蒜 | 椒拌蛋香 | 蛋 青椒 彩椒 時蔬 薑或蒜 | 香燒銀蘿 | 豆腐 白蘿蔔 紅蘿蔔 乾香菇 薑或蒜 | 蔬菜 | 枸杞針菇湯 | 時蔬 枸杞 金針菇 薑 | 5.5 | 2.3 | 2.3 | 2.6 | 732 | 154 | 217 |  |
| 17 | 二 | E2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 豉香燒雞 | 生雞丁 時蔬 薑或蒜 豆豉 | 時瓜肉絲 | 肉絲 時瓜 紅蘿蔔 黑木耳 薑或蒜 | 鮮拌花椰 | 蛋 花椰菜 紅蘿蔔 薑或蒜 | 蔬菜 | 味噌海芽湯 | 海芽 薑 味噌 | 6.1 | 2 | 2.5 | 2.5 | 777 | 171 | 912 |  |
| 18 | 三 | E3 | 薑黃拌飯 | 米 糙米 薑黃粉 | 香炸魚排 | 魚排 | 拌飯配料 | 絞肉 三色豆 高麗菜黑芝麻 | 海結油腐 | 油豆腐 乾海結 時瓜 薑或蒜 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 大骨 枸杞 薑 | 6 | 1.9 | 2.6 | 2.5 | 775 | 180 | 160 |  |
| 19 | 四 | E4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 咕咾雞 | 生雞丁 洋芋 番茄 鳳梨 番茄醬 | 毛豆時瓜 | 毛豆 時瓜 紅蘿蔔 黑木耳 薑或蒜 | 刈薯炒蛋 | 蛋 刈薯 紅蘿蔔 薑或蒜 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 糖 | 6 | 2 | 2.5 | 2.5 | 770 | 162 | 188 |  |
| 20 | 五 | E5 | 麥仁飯 | 米 麥仁 | 花生肉末 | 絞肉 花生 梅乾菜 薑或蒜 | 肉絲時蔬 | 肉絲 時蔬 紅蘿蔔 黑木耳 薑或蒜 | 雪菜豆干 | 豆干 雪裡紅 薑或蒜 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 紅蘿蔔 薑 大骨 | 5.6 | 2.3 | 2.5 | 2.6 | 754 | 183 | 208 |  |
| 23 | 一 | F1 | 白米飯 | 米 | 鮮燴豬柳 | 豬柳 洋蔥 青椒 紅蘿蔔 薑或蒜 | 毛豆玉菜 | 毛豆 高麗菜 黑木耳 紅蘿蔔 薑或蒜 | 紅仁炒蛋 | 蛋 時蔬 紅蘿蔔 薑或蒜 | 蔬菜 | 金針湯 | 乾金針 大骨 薑 | 5 | 2.4 | 2.5 | 2.5 | 661 | 112 | 111 |  |
| 24 | 二 | F2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 咖哩雞 | 生雞丁 馬鈴薯 洋蔥 紅蘿蔔 咖哩粉 | 肉絲花椰 | 肉絲 花椰菜 紅蘿蔔 薑或蒜 | 油腐雙仁 | 油豆腐 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑或蒜 | 蔬菜 | 味噌湯 | 海芽 味噌 薑 | 5.9 | 2.2 | 2.5 | 2.5 | 768 | 180 | 201 |  |
| 25 | 三 | F3 | 拌麵特餐 | 麵條 | 芝麻肉排 | 肉排 芝麻 薑或蒜 | 拌麵配料 | 絞肉 時蔬 紅蘿蔔 乾香菇 油蔥酥 | 鮮燴豆腐 | 豆腐 鮮菇 黑木耳 薑或蒜 | 蔬菜 | 仙草甜湯 | 仙草 糖 | 5.3 | 1.8 | 2.5 | 2.7 | 725 | 179 | 221 |  |
| 26 | 四 | F4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 筍乾燒雞 | 生雞丁 筍乾 酸菜 薑或蒜 | 肉絲時瓜 | 時瓜 肉絲 紅蘿蔔 黑木耳 薑或蒜 | 豆包海帶 | 豆包 海帶 薑或蒜 | 蔬菜 | 玉米蛋花湯 | 蛋 玉米粒 玉米醬 洋蔥  | 5.5 | 2.2 | 2.5 | 2.5 | 789 | 172 | 213 |  |
| 27 | 五 | F5 | 小米飯 | 米 小米 | 泡菜肉片 | 肉片 濕海芽 泡菜 薑或蒜 | 蔬香肉末 | 絞肉 時蔬 黑木耳 薑或蒜 | 芹香豆干 | 豆干 芹菜 紅蘿蔔 薑或蒜 | 蔬菜 | 珍菇洋蔥湯 | 金針菇 洋蔥 大骨 紅蘿蔔 | 6 | 1.8 | 2.5 | 2.7 | 774 | 154 | 162 |  |
| 30 | 一 | 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 薑 | 5.6 | 1.7 | 2.8 | 2.3 | 748 | 131 | 120 |  |

**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:8-9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C2主菜調整為｢大雞腿｣。

二、避免食材重複與符合食材認證，調整如下：主菜-C3｢炸柳葉魚｣調整為｢香炸魚排｣、D3｢酥炸魚條｣調整為｢炸柳葉魚｣、D4｢筍干燒肉｣調整為｢塔香燒雞｣；副菜一-G1｢鮪魚玉米蛋｣調整為｢玉米蛋香｣；副菜二-B5｢洋蔥炒蛋｣調整為｢韭香參絲｣；湯品- D4｢仙草銀耳湯｣調整為｢檸檬愛玉｣、E4｢紅豆湯｣調整為｢綠豆湯｣、F1｢時蔬大骨湯｣調整為｢金針湯｣。

**108學年國民中學葷食B、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 |
| B5 | 糙米飯 | 米 糙米 | 碎瓜絞肉 | 絞肉 碎瓜 時瓜 薑或蒜 | 芹香豆干 | 豆干 芹菜 紅蘿蔔 薑或蒜 | 韭香參絲 | 肉絲 韭菜 粉絲 黑木耳 薑或蒜 | 蔬菜 | 蘿蔔大骨湯 | 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 大骨 |
| C1 | 白米飯 | 米 | 回鍋肉片 | 肉片 高麗菜 甜椒 豆瓣醬 薑或蒜 | 蛋香時瓜 | 蛋 時瓜 黑木耳 紅蘿蔔 薑或蒜 | 紅白雙丁 | 絞肉 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑或蒜 | 蔬菜 | 味噌豆皮湯 | 味噌 豆皮 海芽 |
| C2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 大雞腿 | 骨腿 薑 | 毛豆玉菜 | 毛豆 高麗菜 黑木耳 紅蘿蔔 薑或蒜 | 季豆干丁 | 豆干 季節豆 薑或蒜 | 蔬菜 | 番茄蛋花湯 | 番茄 蛋 時蔬 薑 |
| C3 | 丼飯特餐 | 米 糙米 | 香炸魚排 | 魚排 | 丼飯配料 | 絞肉 洋蔥 三色豆 海苔粉 薑或蒜 | 鐵板油腐 | 油豆腐 黃瓜 紅蘿蔔 黑木耳 薑或蒜 | 蔬菜 | 枸杞瓜湯 | 時瓜 大骨 枸杞薑 |
| C4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 咖哩雞 | 生雞丁 馬鈴薯 洋蔥 紅蘿蔔 咖哩粉 | 肉絲花椰 | 肉絲 花椰菜 薑或蒜 | 麻婆豆腐 | 絞肉 豆腐 三色豆 薑或蒜 | 蔬菜 | 花生西米露 | 花生罐 西谷米 糖 |
| C5 | 小米飯 | 米 小米 | 筍乾燒肉 | 肉丁 筍乾 酸菜 薑或蒜 | 蘿蔔豆包 | 豆包 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑或蒜 | 蛋香拌蔬 | 蛋 紅蘿蔔 時蔬 蔥 | 蔬菜 | 金針湯 | 乾金針 榨菜 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 |
| B5 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 碎瓜絞肉 | 絞肉6公斤時瓜3公斤碎瓜1公斤蒜或薑10公克 | 芹香豆干 | 豆干4公斤芹菜0.5公斤紅蘿蔔0.5公斤薑或蒜10公克 | 韭香參絲 | 肉絲1公斤韭菜1公斤乾粉絲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 | 蘿蔔大骨湯 | 白蘿蔔4公斤紅蘿蔔0.5公斤大骨1公斤薑10公克 | 5 | 2.1 | 3.3 | 2.5 | 698 | 342 | 457 |
| C1 | 白米飯 | 米10公斤 | 回鍋肉片 | 肉片6公斤彩椒0.5公斤高麗菜3公斤薑或蒜10公克 | 蛋香時瓜 | 蛋1.8公斤時瓜6公斤紅蘿蔔0.5公斤黑木耳10公克薑或蒜10公克 | 紅白雙丁 | 絞肉1公斤白蘿蔔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 | 味噌豆皮湯 | 豆皮0.2公斤時蔬2公斤味噌10公克薑10公克 | 5 | 2.2 | 2.5 | 2.4 | 701 | 163 | 117 |
| C2 | 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 | 毛豆玉菜 | 毛豆0.5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 | 季豆干丁 | 豆干3公斤季節豆3公斤蒜或薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜或薑10公克 | 番茄蛋花湯 | 蛋0.6公斤番茄罐2公斤洋蔥2公斤薑10公克 | 5 | 2.3 | 2.9 | 2.6 | 742 | 344 | 180 |
| C3 | 丼飯特餐 | 米9公斤糙米3公斤 | 香炸魚排 | 魚排6公斤 | 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3公克蒜或薑10公克 | 鐵板油腐 | 油豆腐2.4公斤黃瓜2.4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 | 枸杞瓜湯 | 時瓜4公斤枸杞5公克大骨1公斤薑10公克 | 5 | 2 | 2.8 | 2.4 | 718 | 348 | 131 |
| C4 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 咖哩雞 | 生雞丁9公斤馬鈴薯2公斤洋蔥1公斤紅蘿蔔1公斤咖哩粉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 | 麻婆豆腐 | 絞肉0.5公斤豆腐4公斤三色豆1公斤蒜或薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜或薑10公克 | 花生西米露 | 花生罐1公斤西谷米1公斤糖1公斤 | 5.8 | 1.9 | 3 | 2.5 | 791 | 309 | 128 |
| C5 | 小米飯 | 小米0.4公斤米10公斤 | 筍乾燒肉 | 肉丁6公斤筍乾2公斤酸菜1公斤蒜或薑10公克 | 蘿蔔豆包 | 豆包1.2公斤白蘿蔔6公斤紅蘿蔔0.5公斤蒜或薑10公克 | 蛋香拌蔬 | 蛋2.4公斤高麗菜2.5公斤紅蘿蔔2.5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 | 金針湯 | 乾金針0.1公斤榨菜0.6公斤大骨1公斤薑10公克 | 5 | 2 | 2.9 | 2.5 | 730 | 145 | 119 |

**過敏原警語:「產品含有海鮮、蛋類及麩質，不適合其過敏體質者食用」。**

**108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 | 沙茶海帶 | 油腐 海帶 沙茶醬 薑或蒜 | 螞蟻上樹 | 肉絲 時蔬 黑木耳 乾冬粉 薑或蒜 | 蔬菜 | 蘿蔔豆皮湯 | 白蘿蔔 紅蘿蔔 豆皮 薑 |
| D2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷棒腿 | 棒腿 薑或蒜 滷包 | 紅白雙絲 | 肉絲 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑或蒜 | 咕咾豆腐 | 豆腐 洋蔥 青椒 番茄醬 薑或蒜 | 蔬菜 | 牛蒡銀杏湯 | 牛蒡 銀杏 枸杞 大骨 |
| D3 | 炊粉特餐 | 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 | 紅仁炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 時蔬 薑或蒜 | 蔬菜 | 大滷湯 | 豆皮 馬鈴薯 時菇 黑木耳 紅蘿蔔 薑或蒜 |
| D4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 塔香燒雞 | 生雞丁 海茸 九層塔 薑或蒜 | 毛豆三色 | 毛豆 玉米粒 三色豆 馬鈴薯 薑或蒜 | 韭香豆包 | 豆包 時蔬 韭菜 黑木耳 薑或蒜 | 蔬菜 | 檸檬愛玉 | 檸檬 愛玉 糖 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

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 |
| D1 | 白米飯 | 米10公斤 | 咖哩肉片 | 肉片6公斤馬鈴薯2公斤洋蔥1公斤紅蘿蔔1公斤咖哩粉 | 沙茶海帶 | 油腐3公斤濕海帶3公斤蒜或薑10公克沙茶醬10公克 | 螞蟻上樹 | 絞肉1公斤冬粉1公斤時蔬1公斤紅蘿蔔1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 | 蘿蔔豆皮湯 | 白蘿蔔4公斤豆皮0.2公斤紅蘿蔔0.5公斤薑10公克 | 6.2 | 2.2 | 2.3 | 2.6 | 756 | 297 | 278 |
| 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 | 紅白雙絲 | 肉絲1公斤白蘿蔔6公斤紅蘿蔔1公斤蒜或薑10公克 | 咕咾豆腐 | 豆腐3.6公斤青椒0.5公斤紅蘿蔔0.5公斤洋蔥2公斤蒜或薑10公克番茄醬 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜或薑10公克 | 牛蒡銀杏湯 | 牛蒡1公斤銀杏0.6公斤大骨1公斤枸杞2公克 | 5.5 | 1.7 | 3.4 | 2.3 | 752 | 268 | 281 |
| D3 | 炊粉特餐 | 乾炊粉3公斤 | 炸柳葉魚 | 柳葉魚6公斤 | 炊粉配料 | 高麗菜3公斤絞肉1.5公斤紅蘿蔔0.5公斤乾香菇10公克蒜或薑10公克油蔥酥0.01公斤 | 紅仁炒蛋 | 蛋2.4公斤紅蘿蔔2.5公斤時蔬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 | 大滷湯 | 馬鈴薯3公斤時菇1公斤豆皮0.2公斤紅蘿蔔0.5公斤黑木耳10公克蒜或薑10公克 | 1.5 | 2 | 2.8 | 2.9 | 468 | 394 | 388 |
| D4 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 塔香燒雞 | 生雞丁9公斤乾海茸0.6公斤九層塔10公克薑或蒜10公克 | 毛豆三色 | 毛豆0.5公斤玉米粒2公斤馬鈴薯2公斤三色豆1公斤蒜或薑10公克 | 韭香豆包 | 豆包1.2公斤韭菜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 | 檸檬愛玉 | 檸檬5公克愛玉6公斤糖1公斤 | 5.4 | 2 | 2.1 | 2.5 | 675 | 289 | 284 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**過敏原警語:「產品含有海鮮、蛋類及麩質，不適合其過敏體質者食用」。**

**108學年國民中學葷食E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 |
| E1 | 白米飯 | 米 | 時瓜肉丁 | 肉丁 時瓜 紅蘿蔔 薑或蒜 | 椒拌蛋香 | 蛋 青椒 彩椒 時蔬 薑或蒜 | 香燒銀蘿 | 豆腐 白蘿蔔 紅蘿蔔 乾香菇 薑或蒜 | 蔬菜 | 枸杞針菇湯 | 時蔬 枸杞 金針菇 薑 |
| E2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 豉香燒雞 | 生雞丁 時蔬 薑或蒜 豆豉 | 時瓜肉絲 | 肉絲 時瓜 紅蘿蔔 黑木耳 薑或蒜 | 鮮拌花椰 | 蛋 花椰菜 紅蘿蔔 薑或蒜 | 蔬菜 | 味噌海芽湯 | 海芽 薑 味噌 |
| E3 | 薑黃拌飯 | 米 糙米薑黃粉 | 香炸魚排 | 魚排 | 拌飯配料 | 絞肉 三色豆 高麗菜 黑芝麻 | 海結油腐 | 油豆腐 乾海結 時瓜 薑或蒜 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 大骨 枸杞 薑 |
| E4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 咕咾雞 | 生雞丁 洋芋 番茄 鳳梨 番茄醬 | 毛豆時瓜 | 毛豆 時瓜 紅蘿蔔 黑木耳 薑或蒜 | 刈薯炒蛋 | 蛋 刈薯 紅蘿蔔 薑或蒜 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 糖 |
| E5 | 麥仁飯 | 米 麥仁 | 花生肉末 | 絞肉 花生 梅乾菜 薑或蒜 | 肉絲時蔬 | 肉絲 時蔬紅蘿蔔 黑木耳 薑或蒜 | 雪菜豆干 | 豆干 雪裡紅 碎脯 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 | 全穀雜糧類/份 | 蔬菜/份 | 豆魚蛋肉類/份 | 油脂堅果種子/份 | 熱量 | 鈣mg | 鈉mg |
| E1 | 白米飯 | 米10公斤 | 時瓜肉丁 | 肉丁6公斤時瓜3公斤紅蘿蔔0.5公斤蒜或薑10公克 | 椒拌蛋香 | 蛋1.5公斤時蔬5公斤青椒0.5公斤彩椒0.5公斤蒜或薑10公克 | 香燒銀蘿 | 豆腐3公斤白蘿蔔3公斤紅蘿蔔0.5公斤乾香菇0.01公斤蒜或薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜或薑10公克 | 枸杞針菇湯 | 時蔬2公斤金針菇0.5公斤枸杞2公克薑0.01公斤 | 5 | 2.2 | 2.5 | 2.7 | 689 | 183 | 144 |
| E2 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 豉香燒雞 | 生雞丁9公斤時蔬3公斤蒜或薑10公克豆豉1公克 | 時瓜肉絲 | 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 | 鮮拌花椰 | 蛋1.2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 | 味噌海芽湯 | 味噌1公克海芽6公克薑10公克 | 5 | 2 | 2.4 | 2.5 | 669 | 125 | 110 |
| E3 | 薑黃拌飯 | 米8公斤糙米3公斤薑黃粉3公克 | 香炸魚排 | 魚排6公斤 | 拌飯配料 | 絞肉1.5公斤三色豆2公斤高麗菜4公斤黑芝麻3公克 | 海結油腐 | 油豆腐2公斤乾海結2公斤時瓜2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公斤枸杞2公克大骨1公斤薑10公克 | 5 | 1.7 | 2.6 | 3 | 697 | 186 | 173 |
| E4 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 咕咾雞 | 生雞丁9公斤洋芋2公斤鳳梨罐1公斤番茄罐1公斤番茄醬10公克 | 毛豆時瓜 | 毛豆0.5公斤時瓜6公斤紅蘿蔔0.5公斤乾香菇10公克薑或蒜10公克 | 刈薯炒蛋 | 蛋2.4公斤刈薯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 | 綠豆湯 | 綠豆1.8公斤糖1公斤 | 6 | 2.1 | 2.5 | 2.8 | 761 | 174 | 102 |
| E5 | 麥仁飯 | 米10公斤麥仁0.4公斤 | 花生肉末 | 絞肉6公斤梅乾菜3公斤花生6公克蒜或薑10公克 | 肉絲時蔬 | 肉絲1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 | 雪菜豆干 | 豆干3公斤雪裡紅3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公斤大骨1公斤紅蘿蔔0.5公斤薑10公克 | 5 | 2.2 | 3 | 3 | 735 | 316 | 120 |

**過敏原警語:「產品含有海鮮、蛋類及麩質，不適合其過敏體質者食用」。**

**108學年國民中學葷食F循環菜單**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 循環 | 主食 | 主食食材明細 | 主菜 | 主菜食材明細 | 副菜一 | 副菜一食材明細 | 副菜二 | 副菜二食材明細 | 蔬菜 | 湯品 | 湯品食材明細 |
| F1 | 白米飯 | 米 | 鮮燴豬柳 | 豬柳 洋蔥 青椒 紅蘿蔔 薑或蒜 | 毛豆玉菜 | 毛豆 高麗菜 黑木耳 紅蘿蔔 薑或蒜 | 紅仁炒蛋 | 蛋 時蔬 紅蘿蔔 薑或蒜 | 蔬菜 | 金針湯 | 乾金針 大骨 薑 |
| F2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 咖哩雞 | 生雞丁 馬鈴薯 洋蔥 紅蘿蔔 咖哩粉 | 肉絲花椰 | 肉絲 花椰菜 紅蘿蔔 薑或蒜 | 油腐雙仁 | 油豆腐 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑或蒜 | 蔬菜 | 味噌湯 | 海芽 味噌 薑 |
| F3 | 拌麵特餐 | 麵條 | 芝麻肉排 | 肉排 芝麻 薑或蒜 | 拌麵配料 | 絞肉 時蔬 紅蘿蔔 乾香菇 油蔥酥 | 鮮燴豆腐 | 豆腐 鮮菇 黑木耳 薑或蒜 | 蔬菜 | 仙草甜湯 | 仙草 糖 |
| F4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 筍乾燒雞 | 生雞丁 筍乾 酸菜 薑或蒜 | 肉絲時瓜 | 時瓜 肉絲 紅蘿蔔 黑木耳 薑或蒜 | 豆包海帶 | 豆包 海帶 薑或蒜 | 蔬菜 | 玉米蛋花湯 | 蛋 玉米粒 玉米醬 洋蔥  |
| F5 | 小米飯 | 米 小米 | 泡菜肉片 | 肉片 濕海芽 泡菜 薑或蒜 | 蔬香肉末 | 絞肉 時蔬 黑木耳 薑或蒜 | 芹香豆干 | 豆干 芹菜 紅蘿蔔 薑或蒜 | 蔬菜 | 珍菇洋蔥湯 | 金針菇 洋蔥 大骨 時蔬 |

食材明細（食材重量以100人份計量，營養分析以個人計量） 其中生雞丁為包含23%骨頭之採購量；麵條及米粉100人份供應量為濕重；每週供應特餐一次，當日主食及副菜一得混搭供應，國中:4菜1湯，國小:3菜1湯

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 循環 | 主食 | 主菜 | 副菜一 | 副菜二 | 蔬菜 | 湯品 | 全榖雜糧類/份 | 蔬菜類/份 | 豆魚蛋肉類/份 | 油脂堅果種子類/份 | 熱量 | 鈣mg | 鈉mg |
| F1 | 白米飯 | 米10公斤 | 鮮燴豬柳 | 豬柳6公斤洋蔥3公斤青椒0.5公斤紅蘿蔔0.5公斤蒜或薑10公克 | 毛豆玉菜 | 毛豆0.5公斤高麗菜6公斤黑木耳10公克蒜或薑10公克 | 紅仁炒蛋 | 蛋2.4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 | 金針湯 | 乾金針0.1公斤大骨1公斤薑10公克 | 5 | 2.4 | 2.5 | 2.5 | 661 | 112 | 111 |
| F2 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 咖哩雞 | 生雞丁9公斤馬鈴薯2公斤洋蔥2公斤紅蘿蔔1公斤咖哩粉 | 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0.01公斤 | 油腐雙仁 | 油豆腐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 | 味噌湯 | 海芽6公克味噌3公克薑10公克 | 5.2 | 2.2 | 3.4 | 2.5 | 719 | 92 | 94 |
| F3 | 拌麵特餐 | 麵條18公斤 | 芝麻肉排 | 肉排6公斤芝麻1公克蒜或薑0.01公斤 | 拌麵配料 | 絞肉1公斤時蔬3公斤紅蘿蔔0.5公斤乾香菇0.01公斤油蔥酥1公克 | 鮮燴豆腐 | 豆腐4公斤鮮菇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 | 仙草甜湯 | 仙草6公斤糖1公斤 | 5 | 1.3 | 2.4 | 2.5 | 628 | 552 | 463 |
| F4 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 筍乾燒雞 | 生雞丁9公斤筍乾2公斤酸菜1公斤蒜或薑0.01公斤 | 肉絲時瓜 | 肉絲1公斤時瓜6公斤紅蘿蔔0.5公斤乾香菇0.5公斤蒜或薑0.01公斤 | 豆包海帶 | 豆包1.2公斤海帶5公斤蒜或薑0.01公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜或薑10公克 | 玉米蛋花湯 | 蛋0.6公斤玉米粒2公斤玉米醬2公斤洋蔥1公斤 | 5.2 | 1.9 | 3.4 | 2.5 | 711 | 134 | 142 |
| F5 | 小米飯 | 米10公斤小米0.4公斤 | 泡菜肉片 | 肉片6公斤濕海芽1公斤泡菜1公斤蒜或薑0.01公斤 | 蔬香肉末 | 絞肉1公斤時蔬6公斤紅蘿蔔0.5公斤蒜或薑0.01公斤 | 芹香豆干 | 豆干4公斤芹菜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 | 珍菇洋蔥湯 | 金針菇0.5公斤洋蔥1公斤大骨1公斤時蔬1公斤 | 5.2 | 2.2 | 2.6 | 2.5 | 651 | 242 | 92 |

**過敏原警語:「產品含有海鮮、蛋類及麩質，不適合其過敏體質者食用」。**

**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 | 鳳梨燒雞 | 生雞丁 海結 鹹鳳梨醬 蒜或薑 | 玉菜肉絲 | 肉絲 高麗菜 紅蘿蔔 蒜或薑 | 珍菇油腐 | 油豆腐 金針菇 洋蔥 紅蘿蔔 蒜或薑 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 紅蘿蔔 大骨 薑 |
| G3 | 拌飯特餐 | 米 糙米 | 椒鹽魚排 | 魚排 胡椒鹽 | 拌飯配料 | 絞肉 洋蔥 三色豆 薑或蒜 | 鮮炒時瓜 | 肉絲 時瓜 紅蘿蔔蒜或薑 | 蔬菜 | 味噌湯 | 味噌 豆皮 海帶 |
| G4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 瓜仔雞 | 生雞丁 醬瓜 蒜或薑 | 蛋香時蔬 | 蛋 時蔬 紅蘿蔔 乾香菇 蒜或薑 | 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 蒜或薑 | 芹香鮮菇 | 芹菜 杏鮑菇 時蔬 紅蘿蔔 蒜或薑 | 滷味雙拼 | 凍豆腐 時瓜 蒜或薑 滷包 | 蔬菜 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔 大骨 枸杞 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 | 冬粉1公斤絞肉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2.5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 | 鳳梨燒雞 | 生雞丁9公斤海結2公斤鹹鳳梨醬1公斤蒜或薑0.01公斤 | 玉菜肉絲 | 肉絲0.6公斤高麗菜6公斤紅蘿蔔0.5公斤蒜或薑10公克 | 珍菇油腐 | 油豆腐3公斤金針菇0.5公斤洋蔥1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 | 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公斤三色豆1公斤蒜或薑0.01公斤油蔥酥 | 鮮炒時瓜 | 肉絲1公斤時瓜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 | 味噌湯 | 豆皮0.3公斤海帶1公斤味噌2公克 | 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6公斤紅蘿蔔0.5公斤蒜或薑0.01公斤乾香菇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 | 芹菜1公斤杏鮑菇1公斤時蔬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公斤蒜或薑0.01公斤滷包 | 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 |

**108學年度上學期國民小學8-9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 | 豆魚肉蛋 | 油脂堅果種子 | 熱量 | 鈣 | 鈉 |
| 30 | 五 | B5 | 糙米飯 | 米 糙米 | 碎瓜絞肉 | 絞肉 碎瓜 時瓜 薑或蒜 | 芹香豆干 | 豆干 芹菜 紅蘿蔔 薑或蒜 | 蔬菜 | 蘿蔔大骨湯 | 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 大骨 | 4 | 1.7 | 2.6 | 2 | 556 | 315 | 400 |
| 2 | 一 | C1 | 白米飯 | 米 | 回鍋肉片 | 肉片 高麗菜 甜椒 豆瓣醬 薑或蒜 | 蛋香時瓜 | 蛋 時瓜 黑木耳 紅蘿蔔 薑或蒜 | 蔬菜 | 味噌豆皮湯 | 味噌 豆皮 海芽 | 4 | 1.7 | 2.3 | 2 | 585 | 160 | 114 |
| 3 | 二 | C2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 大雞腿 | 骨腿 薑 | 毛豆玉菜 | 毛豆 高麗菜 黑木耳 紅蘿蔔 薑或蒜 | 蔬菜 | 番茄蛋花湯 | 番茄罐 蛋 時蔬 薑 | 4 | 2 | 2.2 | 2.1 | 590 | 139 | 145 |
| 4 | 三 | C3 | 丼飯特餐 | 米 糙米 | 香炸魚排 | 魚排 | 丼飯配料 | 絞肉 洋蔥 三色豆 海苔粉 薑或蒜 | 蔬菜 | 枸杞瓜湯 | 時瓜 大骨 枸杞薑 | 4 | 1.7 | 2.3 | 2 | 585 | 283 | 130 |
| 5 | 四 | C4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 咖哩雞 | 生雞丁 馬鈴薯 洋蔥 紅蘿蔔 咖哩粉 | 肉絲花椰 | 肉絲 花椰菜 紅蘿蔔 薑或蒜 | 蔬菜 | 花生西米露 | 花生罐 西谷米 糖 | 4.8 | 1.8 | 2.2 | 2 | 636 | 226 | 126 |
| 6 | 五 | C5 | 小米飯 | 米 小米 | 筍乾燒肉 | 肉丁 筍乾 酸菜 薑或蒜 | 蘿蔔豆包 | 豆包 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑或蒜 | 蔬菜 | 金針湯 | 乾金針 榨菜 大骨 薑 | 4 | 1.7 | 2.5 | 2.1 | 605 | 134 | 104 |
| 9 | 一 | D1 | 白米飯 | 米 | 咖哩肉片 | 肉片 馬鈴薯 洋蔥 紅蘿蔔 咖哩粉 | 沙茶海帶 | 油腐 海帶 沙茶醬 薑或蒜 | 蔬菜 | 蘿蔔豆皮湯 | 白蘿蔔 紅蘿蔔 豆皮 薑 | 4.1 | 2 | 2.1 | 2.3 | 577 | 258 | 267 |
| 10 | 二 | D2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷棒腿 | 棒腿 薑或蒜 滷包 | 紅白雙絲 | 肉絲 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑或蒜 | 蔬菜 | 牛蒡銀杏湯 | 牛蒡 銀杏 枸杞 大骨 | 4.5 | 1.4 | 3 | 2.1 | 640 | 244 | 253 |
| 11 | 三 | D3 | 炊粉特餐 | 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 馬鈴薯 時菇 黑木耳 紅蘿蔔 薑或蒜 | 1.5 | 1.6 | 2.4 | 2.5 | 414 | 376 | 363 |
| 12 | 四 | D4 | 白米飯 | 米 | 塔香燒雞 | 生雞丁 海茸 九層塔 薑或蒜 | 毛豆三色 | 毛豆 玉米粒 三色豆 馬鈴薯 薑或蒜 | 蔬菜 | 檸檬愛玉 | 檸檬 愛玉 糖 | 4.4 | 1.3 | 1.8 | 2.2 | 557 | 269 | 254 |
| 16 | 一 | E1 | 白米飯 | 米 | 時瓜肉丁 | 肉丁 時瓜 紅蘿蔔 薑或蒜 | 椒拌蛋香 | 蛋 青椒 彩椒 時蔬 薑或蒜 | 蔬菜 | 枸杞針菇湯 | 時蔬 枸杞 金針菇 薑 | 4 | 1.7 | 2.1 | 2.5 | 572 | 179 | 136 |
| 17 | 二 | E2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 豉香燒雞 | 生雞丁 時蔬 薑或蒜 豆豉 | 時瓜肉絲 | 肉絲 時瓜 紅蘿蔔 黑木耳 薑或蒜 | 蔬菜 | 味噌海芽湯 | 海芽 薑 味噌 | 4 | 1.4 | 2.4 | 2.7 | 593 | 125 | 110 |
| 18 | 三 | E3 | 薑黃拌飯 | 米 糙米 薑黃粉 | 香炸魚排 | 魚排 | 拌飯配料 | 絞肉 三色豆 高麗菜黑芝麻 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 大骨 枸杞 薑 | 4 | 1.4 | 2.2 | 3 | 593 | 165 | 111 |
| 19 | 四 | E4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 咕咾雞 | 生雞丁 洋芋 番茄 鳳梨 番茄醬 | 毛豆時瓜 | 毛豆 時瓜 紅蘿蔔 黑木耳 薑或蒜 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 糖 | 5 | 1.7 | 1.9 | 2.5 | 629 | 170 | 101 |
| 20 | 五 | E5 | 麥仁飯 | 米 麥仁 | 花生肉末 | 絞肉 花生 梅乾菜 薑或蒜 | 肉絲時蔬 | 肉絲 時蔬 紅蘿蔔 黑木耳 薑或蒜 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 紅蘿蔔 薑 大骨 | 4 | 1.9 | 2.3 | 3 | 612 | 162 | 89 |
| 23 | 一 | F1 | 白米飯 | 米 | 鮮燴豬柳 | 豬柳 洋蔥 青椒 紅蘿蔔 薑或蒜 | 毛豆玉菜 | 毛豆 高麗菜 黑木耳 紅蘿蔔 薑或蒜 | 蔬菜 | 金針湯 | 乾金針 大骨 薑 | 5 | 1.5 | 2 | 2.5 | 650 | 173 | 152 |
| 24 | 二 | F2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 咖哩雞 | 生雞丁 馬鈴薯 洋蔥 紅蘿蔔 咖哩粉 | 肉絲花椰 | 肉絲 花椰菜 紅蘿蔔 薑或蒜 | 蔬菜 | 味噌湯 | 海芽 味噌 薑 | 5.5 | 1.6 | 2 | 2.4 | 683 | 155 | 183 |
| 25 | 三 | F3 | 拌麵特餐 | 麵條 | 芝麻肉排 | 肉排 芝麻 薑或蒜 | 拌麵配料 | 絞肉 時蔬 紅蘿蔔 乾香菇 油蔥酥 | 蔬菜 | 仙草甜湯 | 仙草 糖 | 4.8 | 2 | 2 | 2.4 | 644 | 176 | 195 |
| 26 | 四 | F4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 筍乾燒雞 | 生雞丁 筍乾 酸菜 薑或蒜 | 肉絲時瓜 | 時瓜 肉絲 紅蘿蔔 黑木耳 薑或蒜 | 蔬菜 | 玉米蛋花湯 | 蛋 玉米粒 玉米醬 洋蔥  | 4.5 | 2 | 2 | 2.4 | 623 | 157 | 182 |
| 27 | 五 | F5 | 小米飯 | 米 小米 | 泡菜肉片 | 肉片 濕海芽 泡菜 薑或蒜 | 蔬香肉末 | 絞肉 時蔬 黑木耳 薑或蒜 | 蔬菜 | 珍菇洋蔥湯 | 金針菇 洋蔥 大骨 紅蘿蔔 | 4.7 | 2 | 2.1 | 2.3 | 640 | 176 | 195 |
| 30 | 一 | 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 薑 | 4 | 1.5 | 2.6 | 2.1 | 607 | 131 | 119 |

**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:8-9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C2主菜調整為｢大雞腿｣。

二、避免食材重複與符合食材認證，調整如下：主菜-C3｢炸柳葉魚｣調整為｢香炸魚排｣、D3｢酥炸魚條｣調整為｢炸柳葉魚｣、D4｢筍干燒肉｣調整為｢塔香燒雞｣；副菜一-G1｢鮪魚玉米蛋｣調整為｢玉米蛋香｣；湯品- D4｢仙草銀耳湯｣調整為｢檸檬愛玉｣、E4｢紅豆湯｣調整為｢綠豆湯｣、F1｢時蔬大骨湯｣調整為｢金針湯｣。

**108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 |
| B5 | 糙米飯 | 米 糙米 | 碎瓜絞肉 | 絞肉 碎瓜 時瓜 薑或蒜 | 芹香豆干 | 豆干 芹菜 紅蘿蔔 薑或蒜 | 蔬菜 | 蘿蔔大骨湯 | 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 大骨 |
| C1 | 白米飯 | 米 | 回鍋肉片 | 肉片 高麗菜 甜椒 豆瓣醬 薑或蒜 | 蛋香時瓜 | 蛋 時瓜 黑木耳 紅蘿蔔 薑或蒜 | 蔬菜 | 味噌豆皮湯 | 味噌 豆皮 海芽 |
| C2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 大雞腿 | 骨腿 薑 | 毛豆玉菜 | 毛豆 高麗菜 黑木耳 紅蘿蔔 薑或蒜 | 蔬菜 | 番茄蛋花湯 | 番茄罐 蛋 時蔬 薑 |
| C3 | 丼飯特餐 | 米 糙米 | 香炸魚排 | 魚排 | 丼飯配料 | 絞肉 洋蔥 三色豆 海苔粉 薑或蒜 | 蔬菜 | 枸杞瓜湯 | 時瓜 大骨 枸杞薑 |
| C4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 咖哩雞 | 生雞丁 馬鈴薯 洋蔥 紅蘿蔔 咖哩粉 | 肉絲花椰 | 肉絲 花椰菜 紅蘿蔔 薑或蒜 | 蔬菜 | 花生西米露 | 花生罐 西谷米 糖 |
| C5 | 小米飯 | 米 小米 | 筍乾燒肉 | 肉丁 筍乾 酸菜 薑或蒜 | 蘿蔔豆包 | 豆包 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑或蒜 | 蔬菜 | 金針湯 | 乾金針 榨菜 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 |
| B5 | 糙米飯 | 米6公斤糙米2公斤 | 碎瓜絞肉 | 絞肉6公斤時瓜3公斤碎瓜1公斤蒜或薑10公克 | 芹香豆干 | 豆干4公斤芹菜0.5公斤紅蘿蔔0.5公斤薑或蒜10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜或薑10公克 | 蘿蔔大骨湯 | 白蘿蔔4公斤紅蘿蔔0.5公斤大骨1公斤薑10公克 | 4 | 1.7 | 2.6 | 2 | 556 | 315 | 400 |
| C1 | 白米飯 | 米8公斤 | 回鍋肉片 | 肉片6公斤彩椒0.5公斤高麗菜3公斤薑或蒜10公克 | 蛋香時瓜 | 蛋1.8公斤時瓜6公斤紅蘿蔔0.5公斤黑木耳10公克薑或蒜10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜或薑10公克 | 味噌豆皮湯 | 豆皮0.2公斤時蔬2公斤味噌10公克薑10公克 | 4 | 1.7 | 2.3 | 2 | 585 | 160 | 114 |
| C2 | 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 | 毛豆玉菜 | 毛豆0.5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公斤蒜或薑10公克 | 番茄蛋花湯 | 蛋0.6公斤番茄罐2公斤洋蔥2公斤薑10公克 | 4 | 2 | 2.2 | 2.1 | 590 | 139 | 145 |
| C3 | 丼飯特餐 | 米6公斤糙米2公斤 | 香炸魚排 | 魚排6公斤 | 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3公克蒜或薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜或薑10公克 | 枸杞瓜湯 | 時瓜4公斤枸杞5公克大骨1公斤薑10公克 | 4 | 1.7 | 2.3 | 2 | 585 | 283 | 130 |
| C4 | 糙米飯 | 米6公斤糙米2公斤 | 咖哩雞 | 生雞丁9公斤馬鈴薯2公斤洋蔥1公斤紅蘿蔔1公斤咖哩粉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 | 花生西米露 | 花生罐1公斤西谷米1公斤糖1公斤 | 4.8 | 1.8 | 2.2 | 2 | 636 | 226 | 126 |
| C5 | 小米飯 | 小米0.4公斤米8公斤 | 筍乾燒肉 | 肉丁6公斤筍乾2公斤酸菜1公斤蒜或薑10公克 | 蘿蔔豆包 | 豆包1.2公斤白蘿蔔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 | 金針湯 | 乾金針0.1公斤榨菜0.6公斤大骨1公斤薑10公克 | 4 | 1.7 | 2.5 | 2.1 | 605 | 134 | 104 |

**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 | 沙茶海帶 | 油腐 海帶 沙茶醬 薑或蒜 | 蔬菜 | 蘿蔔豆皮湯 | 白蘿蔔 紅蘿蔔 豆皮 薑 |
| D2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷棒腿 | 棒腿 薑或蒜 滷包 | 紅白雙絲 | 肉絲 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑或蒜 | 蔬菜 | 牛蒡銀杏湯 | 牛蒡 銀杏 枸杞 大骨 |
| D3 | 炊粉特餐 | 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 馬鈴薯 時菇 黑木耳 紅蘿蔔 薑或蒜 |
| D4 | 白米飯 | 米 | 塔香燒雞 | 生雞丁 海茸 九層塔 薑或蒜 | 毛豆三色 | 毛豆 玉米粒 三色豆 馬鈴薯 薑或蒜 | 蔬菜 | 檸檬愛玉 | 檸檬 愛玉 糖 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

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 |
| D1 | 白米飯 | 米8公斤 | 咖哩肉片 | 肉片6公斤馬鈴薯2公斤洋蔥1公斤紅蘿蔔1公斤咖哩粉 | 沙茶海帶 | 油腐3公斤濕海帶3公斤蒜或薑10公克沙茶醬10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑或蒜10公克 | 蘿蔔豆皮湯 | 白蘿蔔4公斤豆皮0.2公斤紅蘿蔔0.5公斤薑10公克 | 4.1 | 2 | 2.1 | 2.3 | 577 | 258 | 267 |
| 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 | 紅白雙絲 | 肉絲1公斤白蘿蔔6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 | 牛蒡銀杏湯 | 牛蒡1公斤銀杏0.6公斤大骨1公斤枸杞2公克 | 4.5 | 1.4 | 3 | 2.1 | 640 | 244 | 253 |
| D3 | 炊粉特餐 | 乾炊粉3公斤 | 炸柳葉魚 | 柳葉魚6公斤 | 炊粉配料 | 高麗菜3公斤絞肉1.5公斤紅蘿蔔0.5公斤乾香菇10公克蒜或薑10公克油蔥酥0.01公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑或蒜10公克 | 大滷湯 | 馬鈴薯3公斤時菇1公斤豆皮0.2公斤紅蘿蔔0.5公斤黑木耳10公克蒜或薑10公克 | 1.5 | 1.6 | 2.4 | 2.5 | 414 | 376 | 363 |
| D4 | 糙米飯 | 米6公斤糙米2公斤 | 塔香燒雞 | 生雞丁9公斤乾海茸0.6公斤九層塔10公克薑或蒜10公克 | 毛豆三色 | 毛豆0.5公斤玉米粒2公斤馬鈴薯2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 | 檸檬愛玉 | 檸檬5公克愛玉6公斤糖1公斤 | 4.4 | 1.3 | 1.8 | 2.2 | 557 | 269 | 254 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**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E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 |
| E1 | 白米飯 | 米 | 時瓜肉丁 | 肉丁 時瓜 紅蘿蔔 薑或蒜 | 椒拌蛋香 | 蛋 青椒 彩椒 時蔬 薑或蒜 | 蔬菜 | 枸杞針菇湯 | 時蔬 枸杞 金針菇 薑 |
| E2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 豉香燒雞 | 生雞丁 時蔬 薑或蒜 豆豉 | 時瓜肉絲 | 肉絲 時瓜 紅蘿蔔 黑木耳 薑或蒜 | 蔬菜 | 味噌海芽湯 | 海芽 薑 味噌 |
| E3 | 薑黃拌飯 | 米 糙米薑黃粉 | 香炸魚排 | 魚排 | 拌飯配料 | 絞肉 三色豆 高麗菜 黑芝麻 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 大骨 枸杞 薑 |
| E4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 咕咾雞 | 生雞丁 洋芋 番茄 鳳梨 番茄醬 | 毛豆時瓜 | 毛豆 時瓜 紅蘿蔔 黑木耳 薑或蒜 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 糖 |
| E5 | 麥仁飯 | 米 麥仁 | 花生肉末 | 絞肉 花生 梅乾菜 薑或蒜 | 肉絲時蔬 | 肉絲 時蔬 紅蘿蔔 黑木耳 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 |
| E1 | 白米飯 | 米8公斤 | 時瓜肉丁 | 肉丁6公斤時瓜3公斤紅蘿蔔0.5公斤蒜或薑10公克 | 椒拌蛋香 | 蛋1.5公斤時蔬5公斤青椒0.5公斤彩椒0.5公斤蒜或薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑或蒜10公克 | 枸杞針菇湯 | 時蔬2公斤金針菇0.5公斤枸杞2公克薑0.01公斤 | 4 | 1.7 | 2.1 | 2.5 | 572 | 179 | 136 |
| E2 | 糙米飯 | 米6公斤糙米2公斤 | 豉香燒雞 | 生雞丁9公斤時蔬3公斤蒜或薑10公克豆豉1公克 | 時瓜肉絲 | 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公斤薑或蒜10公克 | 味噌海芽湯 | 味噌1公克海芽6公克薑10公克 | 4 | 1.4 | 2.4 | 2.7 | 593 | 125 | 110 |
| E3 | 薑黃拌飯 | 米8公斤糙米3公斤薑黃粉3公克 | 香炸魚排 | 魚排6公斤 | 拌飯配料 | 絞肉1.5公斤三色豆2公斤高麗菜4公斤黑芝麻3公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑或蒜10公克 | 時蔬湯 | 時蔬3公斤枸杞2公克大骨1公斤薑10公克 | 4 | 1.4 | 2.2 | 3 | 593 | 165 | 111 |
| E4 | 糙米飯 | 米6公斤糙米2公斤 | 咕咾雞 | 生雞丁9公斤洋芋2公斤鳳梨罐1公斤番茄罐1公斤番茄醬10公克 | 毛豆時瓜 | 毛豆0.5公斤時瓜6公斤紅蘿蔔0.5公斤乾香菇10公克薑或蒜10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑或蒜10公克 | 綠豆湯 | 綠豆1.8公斤糖1公斤 | 5 | 1.7 | 1.9 | 2.5 | 629 | 170 | 101 |
| E5 | 麥仁飯 | 米8公斤麥仁0.4公斤 | 花生肉末 | 絞肉6公斤梅乾菜3公斤花生6公克蒜或薑10公克 | 肉絲時蔬 | 肉絲1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公斤薑或蒜10公克 | 時瓜湯 | 時瓜4公斤大骨1公斤紅蘿蔔0.5公斤薑10公克 | 4 | 1.9 | 2.3 | 3 | 612 | 162 | 89 |

**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F循環菜單**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 循環 | 主食 | 主食食材明細 | 主菜 | 主菜食材明細 | 副菜一 | 副菜一食材明細 | 蔬菜 | 湯品 | 湯品食材明細 |
| F1 | 白米飯 | 米 | 鮮燴豬柳 | 豬柳 洋蔥 青椒 紅蘿蔔 薑或蒜 | 毛豆玉菜 | 毛豆 高麗菜 黑木耳 紅蘿蔔 薑或蒜 | 蔬菜 | 金針湯 | 乾金針 大骨 薑 |
| F2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 咖哩雞 | 生雞丁 馬鈴薯 洋蔥 紅蘿蔔 咖哩粉 | 肉絲花椰 | 肉絲 花椰菜 紅蘿蔔 薑或蒜 | 蔬菜 | 味噌湯 | 海芽 味噌 薑 |
| F3 | 拌麵特餐 | 麵條 | 芝麻肉排 | 肉排 芝麻 薑或蒜 | 拌麵配料 | 絞肉 時蔬 紅蘿蔔 乾香菇 油蔥酥 | 蔬菜 | 仙草甜湯 | 仙草 糖 |
| F4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 筍乾燒雞 | 生雞丁 筍乾 酸菜 薑或蒜 | 肉絲時瓜 | 時瓜 肉絲 紅蘿蔔 黑木耳 薑或蒜 | 蔬菜 | 玉米蛋花湯 | 蛋 玉米粒 玉米醬 洋蔥  |
| F5 | 小米飯 | 米 小米 | 泡菜肉片 | 肉片 濕海芽 泡菜 薑或蒜 | 蔬香肉末 | 絞肉 時蔬 黑木耳 薑或蒜 | 蔬菜 | 珍菇洋蔥湯 | 金針菇 洋蔥 大骨 紅蘿蔔 |

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 |
| F1 | 白米飯 | 米8公斤 | 鮮燴豬柳 | 豬柳6公斤洋蔥3公斤青椒0.5公斤紅蘿蔔0.5公斤蒜或薑10公克 | 毛豆玉菜 | 毛豆0.5公斤高麗菜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 | 金針湯 | 乾金針0.1公斤大骨1公斤薑10公克 | 4 | 2 | 2 | 2 | 530 | 89 | 47 |
| F2 | 糙米飯 | 米6公斤糙米2公斤 | 咖哩雞 | 生雞丁9公斤馬鈴薯2公斤洋蔥2公斤紅蘿蔔1公斤咖哩粉 | 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0.01公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜或薑10公克 | 味噌湯 | 海芽6公克味噌3公克薑10公克 | 4.2 | 1.6 | 3.2 | 2 | 600 | 56 | 71 |
| F3 | 拌麵特餐 | 麵條15公斤 | 芝麻肉排 | 肉排6公斤芝麻1公克蒜或薑0.01公斤 | 拌麵配料 | 絞肉1公斤時蔬3公斤紅蘿蔔0.5公斤乾香菇0.01公斤油蔥酥1公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜或薑10公克 | 仙草甜湯 | 仙草6公斤糖1公斤 | 4 | 1.2 | 1.9 | 2 | 505 | 493 | 460 |
| F4 | 糙米飯 | 米6公斤糙米2公斤 | 筍乾燒雞 | 生雞丁9公斤筍乾2公斤酸菜1公斤蒜或薑0.01公斤 | 肉絲時瓜 | 肉絲1公斤時瓜6公斤紅蘿蔔0.5公斤乾香菇0.5公斤蒜或薑0.01公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜或薑10公克 | 玉米蛋花湯 | 蛋0.6公斤玉米粒2公斤玉米醬2公斤洋蔥1公斤 | 4.2 | 1.6 | 3.1 | 2 | 595 | 113 | 101 |
| F5 | 小米飯 | 米8公斤小米0.4公斤 | 泡菜肉片 | 肉片6公斤濕海芽1公斤泡菜1公斤蒜或薑0.01公斤 | 蔬香肉末 | 絞肉1公斤時蔬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 | 珍菇洋蔥湯 | 金針菇0.5公斤洋蔥1公斤大骨1公斤時蔬1公斤 | 4.2 | 1.9 | 2.1 | 2 | 548 | 87 | 52 |

**過敏原警語:「本週產品含有海鮮、雞蛋，不適合其過敏體質者食用」。**

**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 | 鳳梨燒雞 | 生雞丁 海結 鹹鳳梨醬 蒜或薑 | 玉菜肉絲 | 肉絲 高麗菜 紅蘿蔔 蒜或薑 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 紅蘿蔔 大骨 薑 |
| G3 | 拌飯特餐 | 米 糙米 | 椒鹽魚排 | 魚排 胡椒鹽 | 拌飯配料 | 絞肉 洋蔥 三色豆 薑或蒜 | 蔬菜 | 味噌湯 | 味噌 豆皮 海帶 |
| G4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 瓜仔雞 | 生雞丁 醬瓜 蒜或薑 | 蛋香時蔬 | 蛋 時蔬 紅蘿蔔 乾香菇 蒜或薑 | 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 蒜或薑 | 芹香鮮菇 | 芹菜 杏鮑菇 時蔬 紅蘿蔔 蒜或薑 | 蔬菜 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔 大骨 枸杞 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 |
| 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2.5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 | 鳳梨燒雞 | 生雞丁9公斤海結2公斤鹹鳳梨醬1公斤蒜或薑0.01公斤 | 玉菜肉絲 | 肉絲0.6公斤高麗菜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6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公斤三色豆1公斤蒜或薑0.01公斤油蔥酥 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜或薑10公克 | 味噌湯 | 豆皮0.3公斤海帶1公斤味噌2公克 | 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6公斤紅蘿蔔0.5公斤蒜或薑0.01公斤乾香菇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 | 芹菜1公斤杏鮑菇1公斤時蔬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 |