**108學年度第二學期國民中學2-3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 |
| 25 | 二 | D2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 醬瓜絞肉 | 絞肉 紅蘿蔔 醬瓜 薑或蒜 | 玉米炒蛋 | 蛋 玉米粒 馬鈴薯 洋蔥 薑或蒜 | 螞蟻上樹 | 肉絲 乾冬粉 韭菜 紅蘿蔔 黑木耳 薑或蒜 | 蔬菜 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔 紅蘿蔔 大骨 | 5.7 | 2 | 2.6 | 2.6 | 761 |  | 187 | 145 |
| 26 | 三 | D3 | 炊粉特餐 | 炊粉 | 香滷雞翅 | 雞翅 滷包 薑或蒜 | 炊粉配料 | 絞肉 豆芽 紅蘿蔔 乾香菇 油蔥酥 薑或蒜 | 包子饅頭 | 包子饅頭 | 蔬菜 | 大滷湯 | 筍絲 時蔬 豆皮 紅蘿蔔 黑木耳 | 3 | 1.5 | 2.5 | 3 | 545 |  | 97 | 218 |
| 27 | 四 | D4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 茄汁肉絲 | 肉絲 敏豆 紅蘿蔔 薑或蒜 番茄醬 | 蛋香時蔬 | 蛋 花椰菜 紅蘿蔔 薑或蒜 | 滷味雙拼 | 豆干 時蔬 薑或蒜 | 蔬菜 | 仙草甜湯 | 仙草 糖 | 5 | 2.1 | 2.5 | 2.9 | 697 |  | 246 | 172 |
| 3/2 | 一 | E1 | 白米飯 | 米 | 海結燒肉 | 肉丁 海帶結 薑或蒜 | 椒香炒蛋 | 蛋 青椒 洋蔥 時蔬 薑或蒜 | 銀蘿油腐 | 白蘿蔔 紅蘿蔔 油豆腐 薑或蒜 | 蔬菜 | 榨菜湯 | 榨菜 乾金針 大骨 薑 | 5.5 | 1.6 | 2.9 | 2.7 | 764 |  | 234 | 221 |
| 3 | 二 | E2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 大雞腿 | 骨腿 薑 | 咖哩花椰 | 花椰菜 馬鈴薯 洋蔥 咖哩粉 薑或蒜 | 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 味噌 薑 | 5 | 2.4 | 2.5 | 2.7 | 719 |  | 285 | 264 |
| 4 | 三 | E3 | 西式特餐 | 義大利麵 | 紅燒雞翅 | 雞翅 滷包 薑或蒜 | 西式配料 | 絞肉 洋蔥 紅蘿蔔 時蔬 番茄醬 | 小餐包 | 小餐包 | 蔬菜 | 玉米濃湯 | 玉米粒 玉米醬 蛋 濃湯粉 | 4.5 | 1.8 | 2.7 | 3 | 698 |  | 412 | 388 |
| 5 | 四 | E4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 咕咾雞 | 生雞丁 鳳梨罐 洋蔥 紅蘿蔔 薑或蒜 | 雪菜豆干 | 豆干 雪裡紅 薑或蒜 | 西滷菜 | 毛豆 白菜紅蘿蔔 乾香菇 薑或蒜 | 蔬菜 | 紅豆湯 | 紅豆 西谷米 糖 | 5.8 | 1.7 | 2.4 | 2.7 | 750 |  | 234 | 242 |
| 6 | 五 | E5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 花生肉末 | 絞肉 花生 碎瓜 薑或蒜 | 家常豆腐 | 豆腐 肉絲 乾香菇 紅蘿蔔 薑或蒜 | 木須蛋香 | 蛋 紅蘿蔔 黑木耳 時蔬 薑或蒜 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 紅蘿蔔 大骨 | 5.2 | 1.9 | 2.1 | 3 | 704 |  | 242 | 231 |
| 9 | 一 | F1 | 白米飯 | 米 | 鮮燴里肌 | 肉丁 時蔬 黑木耳 紅蘿蔔 薑或蒜 | 玉米佐蛋 | 蛋 玉米粒 馬鈴薯 三色豆 薑或蒜 | 清香時蔬 | 絞肉 時蔬 乾香菇 紅蘿蔔 薑或蒜 | 蔬菜 | 味噌海芽湯 | 海芽 味噌 薑 | 5.2 | 1.9 | 2.6 | 2.8 | 733 |  | 294 | 289 |
| 10 | 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 | 肉絲時蔬 | 肉絲 時蔬 黑木耳 薑或蒜 | 油腐雙仁 | 白蘿蔔 紅蘿蔔 油豆腐 薑或蒜 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 大骨 紅蘿蔔 時蔬 薑 | 5.2 | 2.5 | 2.8 | 2.8 | 763 |  | 244 | 254 |
| 11 | 三 | F3 | 拌麵特餐 | 麵條 | 香滷肉排 | 肉排 | 拌麵配料 | 絞肉 高麗菜 紅蘿蔔 乾香菇 油蔥酥 薑或蒜 | 鮮匯豆包 | 豆包 時蔬 紅蘿蔔 黑木耳 薑或蒜 | 蔬菜 | 三絲羹湯 | 筍絲 時蔬 豆皮 紅蘿蔔 乾髮菜 | 5.1 | 1.4 | 2.5 | 2.7 | 701 |  | 285 | 251 |
| 12 | 四 | F4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 三杯雞 | 生雞丁 海茸 九層塔 薑或蒜 | 肉絲時瓜 | 肉絲 時瓜 紅蘿蔔 黑木耳 薑或蒜 | 滷味雙拼 | 豆干 時蔬 薑或蒜 | 蔬菜 | 檸檬愛玉 | 愛玉 檸檬 糖 | 6.3 | 1.9 | 2.9 | 2.6 | 823 |  | 244 | 232 |
| 13 | 五 | F5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 泡菜肉丁 | 肉丁 高麗菜 泡菜 薑或蒜 | 照燒豆腐 | 豆腐 洋蔥 紅蘿蔔 薑或蒜 | 蔬香肉末 | 絞肉 時蔬 黑木耳 紅蘿蔔 薑或蒜 | 蔬菜 | 針菇枸杞湯 | 金針菇 時瓜 枸杞 大骨 | 5.2 | 2.4 | 2.7 | 2.6 | 744 |  | 222 | 235 |
| 16 | 一 | G1 | 白米飯 | 米 | 京醬肉絲 | 肉絲 敏豆 紅蘿蔔 薑或蒜 甜麵醬 | 茄汁油腐 | 油豆腐 洋蔥 番茄罐 番茄醬 薑或蒜 | 螞蟻上樹 | 絞肉 乾冬粉 韭菜 黑木耳 薑或蒜 | 蔬菜 | 時蔬蛋花湯 | 時蔬 紅蘿蔔 蛋 薑 | 6 | 1.7 | 3.2 | 2.5 | 815 |  | 109 | 116 |
| 17 | 二 | G2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 鳳梨燒雞 | 生雞丁 蔭鳳梨 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑或蒜 | 毛豆玉菜 | 毛豆 高麗菜 黑木耳 薑或蒜 | 珍菇豆腐 | 絞肉 豆腐 金針菇 乾香菇 紅蘿蔔 薑或蒜 | 蔬菜 | 金針湯 | 乾金針 酸菜 大骨 薑 | 5 | 2 | 2.6 | 2.3 | 699 |  | 140 | 108 |
| 18 | 三 | 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 油蔥酥 薑或蒜 | 鮮炒時瓜 | 豆包 時瓜 紅蘿蔔 黑木耳 薑或蒜 | 蔬菜 | 味噌湯 | 味噌 海芽 時蔬 薑 | 5.5 | 1.5 | 3 | 2.3 | 751 |  | 125 | 89 |
| 19 | 四 | G4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 蒜泥白肉 | 肉丁 高麗菜 醬油膏 蒜 | 蘿蔔豆干 | 豆干 白蘿蔔 碎脯 薑或蒜 | 蛋香時蔬 | 蛋 時蔬 紅蘿蔔 黑木耳 洋蔥 薑或蒜 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 糖 | 6.2 | 2 | 2.9 | 2.5 | 814 |  | 230 | 107 |
| 20 | 五 | G5 | 小米飯 | 米 小米 | 打拋豬 | 絞肉 海茸 九層塔 薑或蒜 | 芹香鮮菇 | 蛋 芹菜 鮮菇 時蔬 紅蘿蔔 薑或蒜 | 滷味雙併 | 凍豆腐 時瓜 薑或蒜 | 蔬菜 | 牛蒡湯 | 牛蒡 銀杏罐 大骨 枸杞 薑 | 5.2 | 2.2 | 2.8 | 2.5 | 742 |  | 160 | 77 |
| 23 | 一 | H1 | 白米飯 | 米 | 照燒雞 | 生雞丁 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑或蒜 | 豆包蔬香 | 豆包 時蔬 乾香菇 薑或蒜 | 時蔬冬粉 | 絞肉 乾冬粉 韭菜 紅蘿蔔 黑木耳 薑或蒜 | 蔬菜 | 味噌湯 | 味噌 海芽 時蔬 薑 | 6 | 2.1 | 2.4 | 2.3 | 756 |  | 105 | 108 |
| 24 | 二 | H2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 筍乾燒肉 | 肉丁 筍乾 薑或蒜 | 蛋燴時瓜 | 蛋 時瓜 紅蘿蔔 黑木耳 薑或蒜 | 蜜汁豆干 | 豆干 薑或蒜 | 蔬菜 | 番茄蔬湯 | 時蔬 番茄罐 薑 大骨 | 5.7 | 1.8 | 2.9 | 2.4 | 770 |  | 157 | 117 |
| 25 | 三 | H3 | 拌麵特餐 | 麵條 | 紅燒雞翅 | 雞翅 滷包 薑或蒜 | 拌麵配料 | 絞肉 洋蔥 紅蘿蔔 時蔬 番茄醬 | 小餐包 | 小餐包 | 蔬菜 | 玉米濃湯 | 玉米粒 玉米醬 蛋 濃湯粉 | 5 | 2.3 | 2.4 | 2.4 | 696 |  | 133 | 166 |
| 26 | 四 | H4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 回鍋肉片 | 肉片 時瓜 紅蘿蔔 薑或蒜 | 海結油腐 | 海帶結 油豆腐 薑或蒜 | 紅仁炒蛋 | 蛋 時蔬 紅蘿蔔 洋蔥 薑或蒜 | 蔬菜 | 冬瓜西米露 | 冬瓜糖磚 西谷米 糖 | 5.4 | 1.7 | 2.8 | 2.3 | 734 |  | 107 | 106 |
| 27 | 五 | H5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 咖哩雞 | 生雞丁 馬鈴薯 洋蔥 紅蘿蔔 咖哩粉 | 紅燒豆腐 | 豆腐 鮮菇 絞肉 乾香菇 薑或蒜 | 肉絲白菜 | 肉絲 白菜 黑木耳 紅蘿蔔 薑或蒜 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 紅蘿蔔 大骨 薑 | 5.4 | 2.3 | 2.9 | 2.6 | 770 |  | 194 | 122 |
| 30 | 一 | I1 | 白米飯 | 米 | 黑椒肉絲 | 肉絲 敏豆 洋蔥 薑或蒜 黑椒粒 | 回鍋豆干 | 豆干 彩椒 時蔬 黑木耳 薑或蒜 | 絞肉瓜粒 | 絞肉 時瓜 紅蘿蔔 黑木耳 薑或蒜 | 蔬菜 | 時蔬蛋花湯 | 時蔬 紅蘿蔔 蛋 薑 | 5 | 2.2 | 2.7 | 2.7 | 702 |  | 384 | 142 |
| 31 | 二 | I2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 醬瓜燒雞 | 生雞丁 紅蘿蔔 醬瓜 薑或蒜 | 田園參色 | 蛋 玉米粒 馬鈴薯 三色豆 薑或蒜 | 三杯鮮菇 | 杏鮑菇 豆腐 九層塔 薑或蒜 | 蔬菜 | 味噌湯 | 味噌 海芽 時蔬 薑 | 5.3 | 1.8 | 2.7 | 2.8 | 718 |  | 285 | 195 |

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：2-3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E2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｣；主菜-D2｢醬瓜燒雞｣調整為｢醬瓜絞肉｣、E1｢南瓜燒肉｣調整為｢海結燒肉｣、E3｢椒鹽魚排｣調整為｢紅燒雞翅｣、F4｢茄醬燒雞｣調整為｢三杯雞｣、I2｢柳葉魚｣調整為｢醬瓜燒雞｣；副菜一-E4｢塔香海茸｣調整為｢雪菜豆干｣、F1｢鮪魚玉米蛋｣調整為｢玉米佐蛋｣、G3｢油飯配料｣調整為｢拌飯配料｣、H1｢蛋香花椰｣調整為｢豆包蔬香｣、I2｢田園花椰｣調整為｢田園三色｣；副菜二- E3｢清炒高麗｣調整為｢小餐包｣、E5｢肉絲豆芽｣調整為｢木須蛋香｣、F3｢鮮燴豆腐｣調整為｢鮮匯豆包｣、G4｢蛋香花椰｣調整為｢蛋香時蔬｣；湯品-D4｢仙草銀耳湯｣調整為｢仙草甜湯｣、F3｢玉米蛋花湯｣調整為｢三絲羹湯｣、F4｢冬瓜粉圓｣調整為｢檸檬愛玉｣、G5｢香菇雞湯｣調整為｢牛蒡湯｣、H4｢冬瓜米苔目｣調整為｢冬瓜西米露｣、H5｢時蔬雞湯｣調整為｢時瓜湯｣、H3｢蘿蔔湯｣調整為｢玉米濃湯｣、I2｢玉米濃湯｣調整為｢味噌湯｣。

**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 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| D2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 醬瓜絞肉 | 絞肉 紅蘿蔔 醬瓜 薑或蒜 | 玉米炒蛋 | 蛋 玉米粒 馬鈴薯 洋蔥 薑或蒜 | 螞蟻上樹 | 肉絲 乾冬粉 韭菜 紅蘿蔔 黑木耳 薑或蒜 | 蔬菜 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔 紅蘿蔔 大骨 |
| D3 | 炊粉特餐 | 炊粉 | 香滷雞翅 | 雞翅 滷包 薑或蒜 | 炊粉配料 | 絞肉 豆芽 紅蘿蔔 乾香菇 油蔥酥 薑或蒜 | 包子饅頭 | 包子饅頭 | 蔬菜 | 大滷湯 | 筍絲 時蔬 豆皮 紅蘿蔔 黑木耳 |
| D4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 茄汁肉絲 | 肉絲 敏豆 紅蘿蔔 薑或蒜 番茄醬 | 蛋香時蔬 | 蛋 花椰菜 紅蘿蔔 薑或蒜 | 滷味雙拼 | 豆干 時蔬 薑或蒜 | 蔬菜 | 仙草甜湯 | 仙草 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 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| D2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 醬瓜燒雞 | 絞肉6公斤  醬瓜2公斤  紅蘿蔔1公斤  蒜或薑10公克 | 玉米炒蛋 | 蛋2.4公斤  玉米粒2.4公斤  馬鈴薯2.4公斤  洋蔥1公斤  蒜或薑10公克 | 螞蟻上樹 | 肉絲1公斤  時蔬1公斤  乾冬粉1公斤  紅蘿蔔0.5公斤  黑木耳10公克  蒜或薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  蒜或薑10公克 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔4公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑10公克  大骨1公斤 | 5.7 | 2 | 2.6 | 2.6 | 761 | 187 | 145 |
| D3 | 炊粉特餐 | 乾炊粉3公斤 | 香滷雞翅 | 雞翅9公斤  蒜或薑10公克  滷包 | 炊粉配料 | 絞肉1.5公斤  高麗菜3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 | 包子饅頭 | 包子饅頭3公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  蒜或薑10公克 | 大滷湯 | 豆皮0.3公斤  筍絲1公斤  時蔬1公斤  紅蘿蔔0.5公斤  黑木耳10公克 | 3 | 1.5 | 2.5 | 3 | 545 | 97 | 218 |
| D4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 茄汁肉絲 | 肉絲6公斤  敏豆2公斤  番茄罐2公斤  紅蘿蔔0.5公斤  蒜或薑10公克 | 蛋香時蔬 | 蛋1.2公斤  花椰菜5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  蒜或薑10公克 | 滷味雙拼 | 豆干2.5公斤  時瓜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6公斤  糖1公斤 | 5 | 2.1 | 2.5 | 2.9 | 697 | 246 | 172 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**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 | 海結燒肉 | 肉丁 海帶結 薑或蒜 | 椒香炒蛋 | 蛋 青椒 洋蔥 時蔬 薑或蒜 | 銀蘿油腐 | 白蘿蔔 紅蘿蔔 油豆腐 薑或蒜 | 蔬菜 | 榨菜湯 | 榨菜 乾金針 大骨 薑 |
| E2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 大雞腿 | 骨腿 薑 | 咖哩花椰 | 花椰菜 馬鈴薯 洋蔥 咖哩粉 薑或蒜 | 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 味噌 薑 |
| E3 | 西式特餐 | 義大利麵 | 紅燒雞翅 | 雞翅 滷包 薑或蒜 | 西式配料 | 絞肉 洋蔥 紅蘿蔔 時蔬 番茄醬 | 小餐包 | 小餐包 | 蔬菜 | 玉米濃湯 | 玉米粒 玉米醬 蛋 濃湯粉 |
| E4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 咕咾雞 | 生雞丁 鳳梨罐 洋蔥 紅蘿蔔 薑或蒜 | 雪菜豆干 | 豆干 雪裡紅 薑或蒜 | 西滷菜 | 毛豆 白菜 紅蘿蔔 乾香菇 薑或蒜 | 蔬菜 | 紅豆湯 | 紅豆 西谷米 糖 |
| E5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 花生肉末 | 絞肉 花生 碎瓜 薑或蒜 | 家常豆腐 | 豆腐 肉絲 乾香菇 紅蘿蔔 薑或蒜 | 木須蛋香 | 蛋 紅蘿蔔 黑木耳 時蔬 薑或蒜 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 紅蘿蔔 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 | 海結燒肉 | 肉丁6公斤  乾海結1.5公斤  蒜或薑10公克 | 椒香炒蛋 | 蛋2.5公斤  時蔬2.5公斤  青椒1公斤  紅蘿蔔1公斤  蒜或薑10公克 | 銀蘿油腐 | 油豆腐3公斤  白蘿蔔3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 | 榨菜湯 | 榨菜0.6公斤  乾金針0.1公斤  大骨1公斤  薑0.01公斤 | 5.5 | 1.6 | 2.9 | 2.7 | 764 | 234 | 221 |
| E2 | 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 | 咖哩花椰 | 花椰菜3公斤  馬鈴薯3公斤  洋蔥1公斤  咖哩粉  蒜或薑10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  蒜或薑10公克 | 味噌海芽湯 | 味噌5公克  海芽10公克  薑10公克 | 5 | 2.4 | 2.5 | 2.7 | 719 | 285 | 264 |
| E3 | 西式特餐 | 義大利麵6公斤 | 紅燒雞翅 | 雞翅9公斤  滷包  薑10公克 | 西式配料 | 絞肉1.5公斤  時蔬1.5公斤  洋蔥1.5公斤  紅蘿蔔1.5公斤  蒜或薑10公克  番茄醬 | 小餐包 | 小餐包3公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  蒜或薑10公克 | 玉米濃湯 | 蛋0.6公斤  玉米粒2公斤  玉米醬2公斤  濃湯粉 | 4.5 | 1.8 | 2.7 | 3 | 698 | 412 | 388 |
| E4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 咕咾雞 | 生雞丁9公斤  洋蔥2公斤  紅蘿蔔0.5公斤  鳳梨罐1公斤  蒜或薑10公克 | 雪菜豆干 | 豆干3公斤  雪裡紅3公斤  薑或蒜10公克 | 西滷菜 | 毛豆0.5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 | 紅豆湯 | 紅豆1公斤  西谷米1公斤  糖1公斤 | 5.8 | 1.7 | 2.4 | 2.7 | 750 | 234 | 242 |
| E5 | 燕麥飯 | 米10公斤  燕麥0.4公斤 | 花生肉末 | 絞肉6公斤  碎瓜2公斤  花生0.3公斤  蒜或薑10公克 | 家常豆腐 | 豆腐4.2公斤  肉絲1公斤  紅蘿蔔0.5公斤  乾香菇10公克  蒜或薑10公克 | 木須蛋香 | 蛋2.4公斤  時蔬2.4公斤  紅蘿蔔1公斤  黑木耳20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4公斤  大骨1公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑10公克 | 5.2 | 1.9 | 2.1 | 3 | 704 | 242 | 231 |

**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 | 鮮燴里肌 | 肉丁 時蔬 黑木耳 紅蘿蔔 薑或蒜 | 玉米佐蛋 | 蛋 玉米粒 馬鈴薯 三色豆 薑或蒜 | 清香時蔬 | 絞肉 時蔬 乾香菇 紅蘿蔔 薑或蒜 | 蔬菜 | 味噌海芽湯 | 海芽 味噌 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 | 肉絲時蔬 | 肉絲 時蔬 黑木耳 薑或蒜 | 油腐雙仁 | 白蘿蔔 紅蘿蔔 油豆腐 薑或蒜 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 大骨 紅蘿蔔 時蔬 薑 |
| F3 | 拌麵特餐 | 麵條 | 香滷肉排 | 肉排 | 拌麵配料 | 絞肉 高麗菜 紅蘿蔔 乾香菇 油蔥酥 薑或蒜 | 鮮匯豆包 | 豆包 時蔬 紅蘿蔔 黑木耳 薑或蒜 | 蔬菜 | 三絲羹湯 | 筍絲 時蔬 豆皮 紅蘿蔔 乾髮菜 |
| F4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 三杯雞 | 生雞丁 海茸 九層塔 薑或蒜 | 肉絲時瓜 | 肉絲 時瓜 紅蘿蔔 黑木耳 薑或蒜 | 滷味雙拼 | 豆干 時蔬 薑或蒜 | 蔬菜 | 檸檬愛玉 | 愛玉 檸檬 糖 |
| F5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 泡菜肉丁 | 肉丁 高麗菜 泡菜 薑或蒜 | 照燒豆腐 | 豆腐 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑或蒜 | 蔬香肉末 | 絞肉 時蔬 黑木耳 紅蘿蔔 薑或蒜 | 蔬菜 | 針菇枸杞湯 | 金針菇 時瓜 枸杞 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 | 鮮燴里肌 | 肉丁6公斤  時蔬3公斤  紅蘿蔔0.5公斤  黑木耳10公克  蒜或薑10公克 | 玉米佐蛋 | 蛋2.4公斤  玉米粒2.5公斤  馬鈴薯2.5公斤  洋蔥1公斤  蒜或薑10公克 | 清香時蔬 | 絞肉1公斤  時蔬6公斤  乾香菇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 | 味噌海芽湯 | 海芽10公克  味噌5公克  薑10公克 | 5.2 | 1.9 | 2.6 | 2.8 | 733 | 294 | 289 |
| 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3公斤  洋蔥1公斤  紅蘿蔔1公斤  咖哩粉 | 肉絲時蔬 | 肉絲1公斤  時蔬6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 | 時蔬湯 | 時蔬3公斤  紅蘿蔔0.5公斤  黑木耳10公克  大骨1公斤  薑10公克 | 5.2 | 2.5 | 2.8 | 2.8 | 763 | 244 | 254 |
| F3 | 拌麵特餐 | 麵條15公斤 | 香滷肉排 | 肉排6公斤  滷包 | 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 | 鮮匯豆包 | 豆包1.2公斤  時蔬5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  黑木耳10公克  蒜或薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  蒜或薑10公克 | 三絲羹湯 | 豆皮0.3公斤  筍絲1公斤  時蔬1公斤  紅蘿蔔0.5公斤  乾髮菜1公克 | 5.1 | 1.4 | 2.5 | 2.7 | 701 | 285 | 251 |
| F4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 三杯雞 | 生雞丁9公斤  海茸0.6公斤  九層塔10公克  薑或蒜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0.01公斤  蒜或薑0.01公斤 | 滷味雙拼 | 豆干2.5公斤  時蔬2.5公斤  蒜或薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  蒜或薑10公克 | 檸檬愛玉 | 愛玉5公斤  檸檬0.1公斤  糖1公斤 | 6.3 | 1.9 | 2.9 | 2.6 | 823 | 244 | 232 |
| F5 | 紫米飯 | 米10公斤  紫米0.4公斤 | 泡菜肉丁 | 肉丁6公斤  高麗菜2公斤  泡菜1公斤  蒜或薑10公克 | 照燒豆腐 | 豆腐4公斤  白蘿蔔4公斤  紅蘿蔔0.5公斤  蒜或薑10公克 | 蔬香肉末 | 絞肉1公斤  時蔬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 | 針菇枸杞湯 | 金針菇1公斤  時瓜2公斤  枸杞3公克  薑10公克  大骨1公斤 | 5.2 | 2.4 | 2.7 | 2.6 | 744 | 222 | 235 |

**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 敏豆 紅蘿蔔 薑或蒜 甜麵醬 | 茄汁油腐 | 油豆腐 洋蔥 番茄罐 番茄醬 薑或蒜 | 螞蟻上樹 | 絞肉 乾冬粉 韭菜 黑木耳 薑或蒜 | 蔬菜 | 時蔬蛋花湯 | 時蔬 紅蘿蔔 蛋 薑 |
| G2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 鳳梨燒雞 | 生雞丁 蔭鳳梨 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑或蒜 | 毛豆玉菜 | 毛豆 高麗菜 黑木耳 紅蘿蔔 薑或蒜 | 珍菇豆腐 | 絞肉 豆腐 金針菇 乾香菇 薑或蒜 | 蔬菜 | 金針湯 | 乾金針 酸菜 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 油蔥酥 薑或蒜 | 鮮炒時瓜 | 豆包 時瓜 紅蘿蔔 黑木耳 薑或蒜 | 蔬菜 | 味噌湯 | 味噌 海芽 時蔬 薑 |
| G4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 蒜泥白肉 | 肉丁 高麗菜 醬油膏 蒜 | 蘿蔔豆干 | 豆干 白蘿蔔 碎脯 薑或蒜 | 蛋香時蔬 | 蛋 時蔬 紅蘿蔔 黑木耳 洋蔥 薑或蒜 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 糖 |
| G5 | 小米飯 | 米 小米 | 打拋豬 | 絞肉 海茸 九層塔 薑或蒜 | 芹香鮮菇 | 蛋 芹菜 鮮菇 時蔬 紅蘿蔔 薑或蒜 | 滷味雙併 | 凍豆腐 時瓜 薑或蒜 | 蔬菜 | 牛蒡湯 | 牛蒡 銀杏罐 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 | 鈣  mg | 鈉  mg |
| G1 | 白米飯 | 米10公斤 | 京醬肉絲 | 肉絲6公斤  敏豆2公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑或蒜10公克甜麵醬 | 茄汁油腐 | 油豆腐4公斤  番茄罐2公斤  洋蔥1公斤  番茄醬  薑或蒜10公克 | 螞蟻上樹 | 乾冬粉1公斤  絞肉1公斤  韭菜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 | 蛋0.6公斤  時蔬3公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑10公克 | 6 | 1.7 | 3.2 | 2.5 | 815 | 109 | 116 |
| G2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 鳳梨燒雞 | 生雞丁9公斤  白蘿蔔2公斤  紅蘿蔔0.5公斤  蔭鳳梨2公斤  蒜或薑10公克 | 毛豆玉菜 | 毛豆0.6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 | 珍菇豆腐 | 絞肉1公斤  豆腐4公斤  金針菇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  酸菜0.6公斤  大骨1公斤  薑10公克 | 5 | 2 | 2.6 | 2.3 | 699 | 140 | 108 |
| 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1.5公斤  洋蔥1.5公斤  三色豆1.5公斤  蒜或薑10公克  油蔥酥10公克 | 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5公克  味噌5公克  時蔬2公斤  薑10公克 | 5.5 | 1.5 | 3 | 2.3 | 751 | 125 | 89 |
| G4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 蒜泥白肉 | 肉丁6公斤  高麗菜3.5公斤  醬油膏  蒜0.1公斤 | 蘿蔔豆干 | 豆干3公斤  白蘿蔔3公斤  碎脯0.6公斤  蒜或薑10公克 | 蛋香時蔬 | 蛋1.8公斤  時蔬5公斤  紅蘿蔔1公斤  洋蔥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 | 綠豆湯 | 綠豆2.4公斤  糖1公斤 | 6.2 | 2 | 2.9 | 2.5 | 814 | 230 | 107 |
| G5 | 小米飯 | 米10公斤  小米0.4公斤 | 打拋豬 | 絞肉6公斤  乾海茸0.6公斤  九層塔0.2公斤  蒜或薑10公克 | 芹香鮮菇 | 蛋1.8公斤  時蔬4公斤  芹菜1公斤  杏鮑菇1公斤  紅蘿蔔1公斤  蒜或薑10公克 | 滷味雙併 | 凍豆腐3公斤  時瓜3公斤  蒜或薑10公克  滷包 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  蒜或薑10公克 | 牛蒡湯 | 牛蒡1公斤  大骨1公斤  銀杏罐1公斤  枸杞3公克  薑10公克 | 5.2 | 2.2 | 2.8 | 2.5 | 742 | 160 | 77 |

**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 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑或蒜 | 豆包蔬香 | 豆包 時蔬 乾香菇 薑或蒜 | 時蔬冬粉 | 絞肉 乾冬粉 韭菜 紅蘿蔔 黑木耳 薑或蒜 | 蔬菜 | 味噌湯 | 味噌 海芽 時蔬 薑 |
| H2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 筍乾燒肉 | 肉丁 筍乾 薑或蒜 | 蛋燴時瓜 | 蛋 時瓜 紅蘿蔔 黑木耳 薑或蒜 | 蜜汁豆干 | 豆干 薑或蒜 | 蔬菜 | 番茄蔬湯 | 時蔬 番茄罐 薑 大骨 |
| H3 | 拌麵特餐 | 義大利麵 | 紅燒雞翅 | 雞翅 滷包 薑或蒜 | 拌麵配料 | 絞肉 洋蔥 紅蘿蔔 時蔬 番茄醬 | 小餐包 | 小餐包 | 蔬菜 | 玉米濃湯 | 玉米粒 玉米醬 蛋 濃湯粉 |
| H4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 回鍋肉片 | 肉片 時瓜 紅蘿蔔 薑或蒜 | 海結油腐 | 海帶結 油豆腐 薑或蒜 | 紅仁炒蛋 | 蛋 時蔬 紅蘿蔔 洋蔥 薑或蒜 | 蔬菜 | 冬瓜西米露 | 冬瓜糖磚 西谷米 糖 |
| H5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 咖哩雞 | 生雞丁 馬鈴薯 洋蔥 紅蘿蔔 咖哩粉 | 紅燒豆腐 | 絞肉 豆腐 鮮菇 乾香菇 薑或蒜 | 肉絲白菜 | 肉絲 白菜 黑木耳 紅蘿蔔 薑或蒜 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 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  mg | 鈉  mg |
| H1 | 白米飯 | 米10公斤 | 照燒雞 | 生雞丁9公斤  白蘿蔔3公斤  紅蘿蔔0.5公斤  蒜或薑10公克 | 豆包蔬香 | 豆包1.2公斤  時蔬5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  乾香菇10公克  蒜或薑10公克 | 時蔬冬粉 | 絞肉1公斤  乾冬粉1公斤  韭菜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5公克  味噌5公克  時蔬2公斤  薑10公克 | 6 | 2.1 | 2.4 | 2.3 | 756 | 105 | 108 |
| H2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 筍乾燒肉 | 肉丁6公斤  筍乾1.8公斤  蒜或薑10公克 | 蛋燴時瓜 | 蛋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 | 蜜汁豆干 | 豆干5公斤  蒜或薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  蒜或薑10公克 | 番茄蔬湯 | 時蔬2公斤  番茄罐1公斤  大骨1公斤  薑10公克 | 5.7 | 1.8 | 2.9 | 2.4 | 770 | 157 | 117 |
| H3 | 拌麵特餐 | 義大利麵6公斤 | 紅燒雞翅 | 雞翅9公斤  滷包  薑10公克 | 拌麵配料 | 絞肉1.5公斤  時蔬1.5公斤  洋蔥1.5公斤  紅蘿蔔1.5公斤  蒜或薑10公克  番茄醬 | 小餐包 | 小餐包3公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  蒜或薑10公克 | 玉米濃湯 | 蛋0.6公斤  玉米粒2公斤  玉米醬2公斤  濃湯粉 | 5 | 2.3 | 2.4 | 2.4 | 696 | 133 | 166 |
| H4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 回鍋肉片 | 肉片6公斤  時瓜3公斤  蒜或薑10公克  紅蘿蔔0.5公斤 | 海結油腐 | 海結2.5公斤  油豆腐2.5公斤  蒜或薑10公克 | 紅仁炒蛋 | 蛋2.4公斤  紅蘿蔔2.4公斤  時蔬2.4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 | 冬瓜西米露 | 冬瓜茶磚1公斤  西谷米1.5公斤  糖1公斤 | 5.4 | 1.7 | 2.8 | 2.3 | 734 | 107 | 106 |
| H5 | 燕麥飯 | 米10公斤  燕麥0.4公斤 | 咖哩雞 | 生雞丁9公斤  馬鈴薯3公斤  紅蘿蔔1公斤  洋蔥1公斤  咖哩粉 | 紅燒豆腐 | 豆腐4公斤  絞肉1公斤  鮮菇0.5公斤  乾香菇10公克  蒜或薑10公克 | 肉絲白菜 | 肉絲1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  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 | 5.4 | 2.3 | 2.9 | 2.6 | 770 | 194 | 122 |

**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 | 黑椒肉絲 | 肉絲 敏豆 洋蔥 薑或蒜 黑椒粒 | 回鍋豆干 | 豆干 彩椒 時蔬 乾香菇 薑或蒜 | 絞肉瓜粒 | 絞肉 時瓜 紅蘿蔔 黑木耳 薑或蒜 | 蔬菜 | 時蔬蛋花湯 | 時蔬 紅蘿蔔 蛋 薑 |
| I2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 醬瓜燒雞 | 生雞丁 紅蘿蔔 醬瓜 薑或蒜 | 田園參色 | 蛋 玉米粒 馬鈴薯 三色豆 薑或蒜 | 三杯鮮菇 | 杏鮑菇 豆腐 九層塔 薑或蒜 | 蔬菜 | 味噌湯 | 味噌 海芽 時蔬 薑 |
| I3 | 炊粉特餐 | 乾炊粉 | 醬燒肉排 | 肉排 蒜或薑 | 炊粉配料 | 高麗菜 絞肉 紅蘿蔔 油蔥酥 香菇絲 | 包子饅頭 | 包子饅頭 | 蔬菜 | 大滷湯 | 筍絲 時蔬 豆皮 紅蘿蔔 木耳絲 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

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 |
| I1 | 白米飯 | 米10公斤 | 黑椒肉絲 | 肉絲6公斤  敏豆2公斤  紅蘿蔔1公斤  蒜或薑10公克  黑椒粒 | 回鍋豆干 | 豆干3公斤  時蔬3公斤  彩椒1公斤  乾香菇10公克  蒜或薑10公克 | 絞肉瓜粒 | 絞肉1公斤  時瓜6公斤  紅蘿蔔0.5公斤  黑木耳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3公斤  蛋1公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑10公克 | 5 | 2.2 | 2.7 | 2.7 | 702 | 384 | 142 |
| I2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 醬瓜燒雞 | 生雞丁9公斤  醬瓜2公斤  紅蘿蔔0.6公斤  蒜或薑10公克 | 田園參色 | 蛋1公斤  馬鈴薯3公斤  玉米粒3公斤  三色豆1公斤  蒜或薑10公克 | 三杯鮮菇 | 豆腐4公斤  杏鮑菇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 | 味噌湯 | 海芽5公克  味噌5公克  時蔬2公斤  薑10公克 | 5.3 | 1.8 | 2.7 | 2.8 | 718 | 285 | 195 |
| I3 | 炊粉特餐 | 乾炊粉3公斤 | 醬燒肉排 | 肉排6公斤  蒜或薑10公克 | 炊粉配料 | 絞肉1.5公斤  高麗菜3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 | 包子饅頭 | 包子饅頭3公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  蒜或薑10公克 | 大滷湯 | 豆皮0.3公斤  筍絲1公斤  時蔬1公斤  紅蘿蔔0.5公斤  黑木耳10公克 | 3.4 | 1.9 | 2.2 | 3 | 564 | 452 | 205 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**108學年度第二學期國民小學2-3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  蛋肉 | 油脂堅果種子 | 熱量 | 水果 | 鈣 | 鈉 |
| 25 | 二 | D2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 醬瓜絞肉 | 絞肉 紅蘿蔔 醬瓜 薑或蒜 | 玉米炒蛋 | 蛋 玉米粒 馬鈴薯 洋蔥 薑或蒜 | 蔬菜 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔 紅蘿蔔 大骨 | 4.3 | 1.6 | 2.6 | 2.4 | 618 |  | 87 | 144 |
| 26 | 三 | D3 | 炊粉特餐 | 炊粉 | 香滷雞翅 | 雞翅 滷包 薑或蒜 | 炊粉配料 | 絞肉 豆芽 紅蘿蔔 乾香菇 油蔥酥 薑或蒜 | 蔬菜 | 大滷湯 | 筍絲 時蔬 豆皮 紅蘿蔔 黑木耳 | 1.5 | 1.5 | 2.5 | 2.6 | 422 |  | 89 | 202 |
| 27 | 四 | D4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 茄汁肉絲 | 肉絲 敏豆 紅蘿蔔 薑或蒜 番茄醬 | 蛋香時蔬 | 蛋 花椰菜 紅蘿蔔 薑或蒜 | 蔬菜 | 仙草甜湯 | 仙草 糖 | 4 | 1.8 | 2 | 2.4 | 563 |  | 75 | 143 |
| 3/2 | 一 | E1 | 白米飯 | 米 | 海結燒肉 | 肉丁 海帶結 薑或蒜 | 椒香炒蛋 | 蛋 青椒 洋蔥 時蔬 薑或蒜 | 蔬菜 | 榨菜湯 | 榨菜 乾金針 大骨 薑 | 5 | 1.2 | 2.7 | 2.5 | 695 |  | 220 | 194 |
| 3 | 二 | E2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 大雞腿 | 骨腿 薑 | 咖哩花椰 | 花椰菜 馬鈴薯 洋蔥 咖哩粉 薑或蒜 | 蔬菜 | 味噌海芽湯 | 海芽 味噌 薑 | 4 | 1.8 | 2.3 | 2.5 | 610 |  | 223 | 215 |
| 4 | 三 | E3 | 西式特餐 | 義大利麵 | 紅燒雞翅 | 雞翅 滷包 薑或蒜 | 西式配料 | 絞肉 洋蔥 紅蘿蔔 時蔬 番茄醬 | 蔬菜 | 玉米濃湯 | 玉米粒 玉米醬 蛋 濃湯粉 | 3.4 | 1.1 | 2.7 | 2.8 | 594 |  | 367 | 342 |
| 5 | 四 | E4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 咕咾雞 | 生雞丁 鳳梨罐 洋蔥 紅蘿蔔 薑或蒜 | 雪菜豆干 | 豆干 雪裡紅 薑或蒜 | 蔬菜 | 紅豆湯 | 紅豆 西谷米 糖 | 4.8 | 1.1 | 2.3 | 2.5 | 649 |  | 196 | 177 |
| 6 | 五 | E5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 花生肉末 | 絞肉 花生 碎瓜 薑或蒜 | 家常豆腐 | 豆腐 肉絲 乾香菇 紅蘿蔔 薑或蒜 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 紅蘿蔔 大骨 | 4.2 | 1.4 | 1.8 | 2.8 | 590 |  | 202 | 195 |
| 9 | 一 | F1 | 白米飯 | 米 | 鮮燴里肌 | 肉丁 時蔬 黑木耳 紅蘿蔔 薑或蒜 | 玉米佐蛋 | 蛋 玉米粒 馬鈴薯 三色豆 薑或蒜 | 蔬菜 | 味噌海芽湯 | 海芽 味噌 薑 | 4.2 | 1.3 | 2.6 | 2.6 | 639 |  | 287 | 263 |
| 10 | 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 | 肉絲時蔬 | 肉絲 時蔬 黑木耳 薑或蒜 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 大骨 紅蘿蔔 時蔬 薑 | 4.2 | 1.9 | 2.6 | 2.5 | 649 |  | 231 | 220 |
| 11 | 三 | F3 | 拌麵特餐 | 麵條 | 香滷肉排 | 肉排 | 拌麵配料 | 絞肉 高麗菜 紅蘿蔔 乾香菇 油蔥酥 薑或蒜 | 蔬菜 | 三絲羹湯 | 筍絲 時蔬 蛋 紅蘿蔔 乾髮菜 | 4.1 | 1.3 | 2 | 2.5 | 582 |  | 265 | 210 |
| 12 | 四 | F4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 三杯雞 | 生雞丁 海茸 九層塔 薑或蒜 | 肉絲時瓜 | 肉絲 時瓜 紅蘿蔔 黑木耳 薑或蒜 | 蔬菜 | 檸檬愛玉 | 愛玉 檸檬 糖 | 5.3 | 1.7 | 2.4 | 2.4 | 702 |  | 201 | 189 |
| 13 | 五 | F5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 泡菜肉丁 | 肉丁 高麗菜 泡菜 薑或蒜 | 照燒豆腐 | 豆腐 洋蔥 紅蘿蔔 薑或蒜 | 蔬菜 | 針菇枸杞湯 | 金針菇 時瓜 枸杞 大骨 | 4.2 | 1.7 | 2.5 | 2.4 | 632 |  | 204 | 211 |
| 16 | 一 | G1 | 白米飯 | 米 | 京醬肉絲 | 肉絲 敏豆 紅蘿蔔 薑或蒜 甜麵醬 | 茄汁油腐 | 油豆腐 洋蔥 番茄罐 番茄醬 薑或蒜 | 蔬菜 | 時蔬蛋花湯 | 時蔬 紅蘿蔔 蛋 薑 | 4 | 1.4 | 3 | 2.2 | 639 |  | 108 | 114 |
| 17 | 二 | G2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 鳳梨燒雞 | 生雞丁 蔭鳳梨 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑或蒜 | 毛豆玉菜 | 毛豆 高麗菜 黑木耳 薑或蒜 | 蔬菜 | 金針湯 | 乾金針 酸菜 大骨 薑 | 4 | 1.6 | 2.2 | 1.9 | 571 |  | 106 | 105 |
| 18 | 三 | 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 油蔥酥 薑或蒜 | 蔬菜 | 味噌湯 | 味噌 海芽 時蔬 薑 | 4.5 | 1 | 3 | 2 | 655 |  | 120 | 69 |
| 19 | 四 | G4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 蒜泥白肉 | 肉丁 高麗菜 醬油膏 蒜 | 蘿蔔豆干 | 豆干 白蘿蔔 碎脯 薑或蒜 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 糖 | 5.2 | 1.5 | 2.4 | 2 | 672 |  | 218 | 70 |
| 20 | 五 | G5 | 小米飯 | 米 小米 | 打拋豬 | 絞肉 海茸 九層塔 薑或蒜 | 芹香鮮菇 | 蛋 芹菜 鮮菇 時蔬 紅蘿蔔 薑或蒜 | 蔬菜 | 牛蒡湯 | 牛蒡 銀杏罐 大骨 枸杞 薑 | 4.2 | 2 | 2.4 | 2.2 | 623 |  | 107 | 64 |
| 23 | 一 | H1 | 白米飯 | 米 | 照燒雞 | 生雞丁 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑或蒜 | 豆包蔬香 | 豆包 時蔬 乾香菇 薑或蒜 | 蔬菜 | 味噌湯 | 味噌 海芽 時蔬 薑 | 5 | 1.9 | 2.2 | 2.1 | 657 |  | 105 | 106 |
| 24 | 二 | H2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 筍乾燒肉 | 肉丁 筍乾 薑或蒜 | 蛋燴時瓜 | 蛋 時瓜 紅蘿蔔 黑木耳 薑或蒜 | 蔬菜 | 番茄蔬湯 | 時蔬 番茄罐 薑 大骨 | 4.7 | 1.8 | 2.3 | 2.1 | 641 |  | 114 | 79 |
| 25 | 三 | H3 | 拌麵特餐 | 麵條 | 紅燒雞翅 | 雞翅 滷包 薑或蒜 | 拌麵配料 | 絞肉 洋蔥 紅蘿蔔 時蔬 番茄醬 | 蔬菜 | 玉米濃湯 | 玉米粒 玉米醬 蛋 濃湯粉 | 4 | 1.6 | 2.3 | 2 | 583 |  | 126 | 155 |
| 26 | 四 | H4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 回鍋肉片 | 肉片 時瓜 紅蘿蔔 薑或蒜 | 海結油腐 | 海帶結 油豆腐 薑或蒜 | 蔬菜 | 冬瓜西米露 | 冬瓜糖磚 西谷米 糖 | 4.4 | 1.4 | 2.3 | 1.9 | 601 |  | 103 | 94 |
| 27 | 五 | H5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 咖哩雞 | 生雞丁 馬鈴薯 洋蔥 紅蘿蔔 咖哩粉 | 紅燒豆腐 | 豆腐 鮮菇 絞肉 乾香菇 薑或蒜 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 紅蘿蔔 大骨 薑 | 4.4 | 1.7 | 2.8 | 2.3 | 664 |  | 174 | 106 |
| 30 | 一 | I1 | 白米飯 | 米 | 黑椒肉絲 | 肉絲 敏豆 洋蔥 薑或蒜 黑椒粒 | 回鍋豆干 | 豆干 彩椒 時蔬 黑木耳 薑或蒜 | 蔬菜 | 時蔬蛋花湯 | 時蔬 紅蘿蔔 蛋 薑 | 4 | 1.5 | 2.5 | 2.7 | 602 |  | 375 | 140 |
| 31 | 二 | I2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 醬瓜燒雞 | 生雞丁 紅蘿蔔 醬瓜 薑或蒜 | 田園參色 | 蛋 玉米粒 馬鈴薯 三色豆 薑或蒜 | 蔬菜 | 味噌湯 | 味噌 海芽 時蔬 薑 | 4.3 | 1.5 | 2.2 | 2.8 | 608 |  | 284 | 126 |

**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：2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E2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｣；主菜-D2｢醬瓜燒雞｣調整為｢醬瓜絞肉｣、E1｢南瓜燒肉｣調整為｢海結燒肉｣、E3｢椒鹽魚排｣調整為｢紅燒雞翅｣、F4｢茄醬燒雞｣調整為｢三杯雞｣、I2｢柳葉魚｣調整為｢醬瓜燒雞｣；副菜一-E4｢塔香海茸｣調整為｢雪菜豆干｣、F1｢鮪魚玉米蛋｣調整為｢玉米佐蛋｣、G3｢油飯配料｣調整為｢拌飯配料｣、H1｢蛋香花椰｣調整為｢豆包蔬香｣、I2｢田園花椰｣調整為｢田園三色｣；湯品-D4｢仙草銀耳湯｣調整為｢仙草甜湯｣、F3｢玉米蛋花湯｣調整為｢三絲羹湯｣、F4｢冬瓜粉圓｣調整為｢檸檬愛玉｣、G5｢香菇雞湯｣調整為｢牛蒡湯｣、H4｢冬瓜米苔目｣調整為｢冬瓜西米露｣、H5｢時蔬雞湯｣調整為｢時瓜湯｣、H3｢蘿蔔湯｣調整為｢玉米濃湯｣、I2｢玉米濃湯｣調整為｢味噌湯｣。

**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 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| D2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 醬瓜絞肉 | 絞肉 紅蘿蔔 醬瓜 薑或蒜 | 玉米炒蛋 | 蛋 玉米粒 馬鈴薯 洋蔥 薑或蒜 | 蔬菜 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔 紅蘿蔔 大骨 |
| D3 | 炊粉特餐 | 炊粉 | 香滷雞翅 | 雞翅 滷包 薑或蒜 | 炊粉配料 | 絞肉 豆芽 紅蘿蔔 乾香菇 油蔥酥 薑或蒜 | 蔬菜 | 大滷湯 | 筍絲 時蔬 豆皮 紅蘿蔔 黑木耳 |
| D4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 茄汁肉絲 | 肉絲 敏豆 紅蘿蔔 薑或蒜 番茄醬 | 蛋香時蔬 | 蛋 花椰菜 紅蘿蔔 薑或蒜 | 蔬菜 | 仙草甜湯 | 仙草 糖 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

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） 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 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| D2 | 糙米飯 | 米6公斤  糙米2公斤 | 醬瓜燒雞 | 絞肉6公斤  醬瓜2公斤  紅蘿蔔1公斤  蒜或薑10公克 | 玉米炒蛋 | 蛋2.4公斤  玉米粒2.4公斤  馬鈴薯2.4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 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔4公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑10公克  大骨1公斤 | 4.3 | 1.6 | 2.6 | 2.4 | 618 | 87 | 144 |
| D3 | 炊粉特餐 | 乾炊粉3公斤 | 香滷雞翅 | 雞翅9公斤  蒜或薑10公克  滷包 | 炊粉配料 | 絞肉1.5公斤  高麗菜3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  蒜或薑10公克 | 大滷湯 | 豆皮0.3公斤  筍絲1公斤  時蔬1公斤  紅蘿蔔0.5公斤  黑木耳10公克 | 1.5 | 1.5 | 2.5 | 2.6 | 422 | 89 | 202 |
| D4 | 糙米飯 | 米6公斤  糙米2公斤 | 茄汁肉絲 | 肉絲6公斤  敏豆2公斤  番茄罐2公斤  紅蘿蔔0.5公斤  蒜或薑10公克 | 蛋香時蔬 | 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 | 仙草甜湯 | 仙草6公斤  糖1公斤 | 4 | 1.8 | 2 | 2.4 | 563 | 75 | 143 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**108學年國民小學葷食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 | 海結燒肉 | 肉丁 海帶結 薑或蒜 | 椒香炒蛋 | 蛋 青椒 洋蔥 時蔬 薑或蒜 | 蔬菜 | 榨菜湯 | 榨菜 乾金針 大骨 薑 |
| E2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 大雞腿 | 骨腿 薑 | 咖哩花椰 | 花椰菜 馬鈴薯 洋蔥 咖哩粉 薑或蒜 | 蔬菜 | 味噌海芽湯 | 海芽 味噌 薑 |
| E3 | 西式特餐 | 義大利麵 | 紅燒雞翅 | 雞翅 滷包 薑或蒜 | 西式配料 | 絞肉 洋蔥 紅蘿蔔 時蔬 番茄醬 | 蔬菜 | 玉米濃湯 | 玉米粒 玉米醬 蛋 濃湯粉 |
| E4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 咕咾雞 | 生雞丁 鳳梨罐 洋蔥 紅蘿蔔 薑或蒜 | 雪菜豆干 | 豆干 雪裡紅 薑或蒜 | 蔬菜 | 紅豆湯 | 紅豆 西谷米 糖 |
| E5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 花生肉末 | 絞肉 花生 碎瓜 薑或蒜 | 家常豆腐 | 豆腐 肉絲 乾香菇 紅蘿蔔 薑或蒜 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 紅蘿蔔 大骨 |

E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 |
| E1 | 白米飯 | 米8公斤 | 海結燒肉 | 肉丁6公斤  乾海結1.5公斤  蒜或薑10公克 | 椒香炒蛋 | 蛋2.5公斤  時蔬2.5公斤  青椒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 | 榨菜湯 | 榨菜0.6公斤  乾金針0.1公斤  大骨1公斤  薑0.01公斤 | 5 | 1.2 | 2.7 | 2.5 | 695 | 220 | 194 |
| E2 | 糙米飯 | 米6公斤  糙米2公斤 | 大雞腿 | 骨腿15公斤  薑10公克  滷包 | 咖哩花椰 | 花椰菜3公斤  馬鈴薯3公斤  洋蔥1公斤  咖哩粉  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5公克  海芽10公克  薑10公克 | 4 | 1.8 | 2.3 | 2.5 | 610 | 223 | 215 |
| E3 | 西式特餐 | 義大利麵6公斤 | 紅燒雞翅 | 雞翅9公斤  滷包  薑10公克 | 西式配料 | 絞肉1.5公斤  時蔬1.5公斤  洋蔥1.5公斤  紅蘿蔔1.5公斤  蒜或薑10公克  番茄醬 | 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 | 3.4 | 1.1 | 2.7 | 2.8 | 594 | 367 | 342 |
| E4 | 糙米飯 | 米6公斤  糙米2公斤 | 咕咾雞 | 生雞丁9公斤  洋蔥2公斤  紅蘿蔔0.5公斤  鳳梨罐1公斤  蒜或薑10公克 | 雪菜豆干 | 豆干3公斤  雪裡紅3公斤  薑或蒜10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 蒜或薑10公克 | 紅豆湯 | 紅豆1公斤  西谷米1公斤  糖1公斤 | 4.8 | 1.1 | 2.3 | 2.5 | 649 | 196 | 177 |
| E5 | 燕麥飯 | 米8公斤  燕麥0.4公斤 | 花生肉末 | 絞肉6公斤  碎瓜2公斤  花生0.3公斤  蒜或薑10公克 | 家常豆腐 | 豆腐4.2公斤  肉絲1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 | 時瓜湯 | 時瓜4公斤  大骨1公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑10公克 | 4.2 | 1.4 | 1.8 | 2.8 | 590 | 202 | 195 |

**108學年國民小學葷食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 | 鮮燴里肌 | 肉丁 時蔬 黑木耳 紅蘿蔔 薑或蒜 | 玉米佐蛋 | 蛋 玉米粒 馬鈴薯 三色豆 薑或蒜 | 蔬菜 | 味噌海芽湯 | 海芽 味噌 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 | 肉絲時蔬 | 肉絲 時蔬 黑木耳 薑或蒜 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 大骨 紅蘿蔔 時蔬 薑 |
| F3 | 拌麵特餐 | 麵條 | 香滷肉排 | 肉排 | 拌麵配料 | 絞肉 高麗菜 紅蘿蔔 乾香菇 油蔥酥 薑或蒜 | 蔬菜 | 三絲羹湯 | 筍絲 時蔬 蛋 紅蘿蔔 乾髮菜 |
| F4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 三杯雞 | 生雞丁 海茸 九層塔 薑或蒜 | 肉絲時瓜 | 肉絲 時瓜 紅蘿蔔 黑木耳 薑或蒜 | 蔬菜 | 檸檬愛玉 | 愛玉 檸檬 糖 |
| F5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 泡菜肉丁 | 肉丁 高麗菜 泡菜 薑或蒜 | 照燒豆腐 | 豆腐 洋蔥 紅蘿蔔 薑或蒜 | 蔬菜 | 針菇枸杞湯 | 金針菇 時瓜 枸杞 大骨 |

F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 |
| F1 | 白米飯 | 米8公斤 | 鮮燴里肌 | 肉丁6公斤  時蔬3公斤  紅蘿蔔0.5公斤  黑木耳10公克  蒜或薑10公克 | 玉米佐蛋 | 蛋2.4公斤  玉米粒2.5公斤  馬鈴薯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 | 味噌海芽湯 | 海芽10公克  味噌5公克  薑10公克 | 4.2 | 1.3 | 2.6 | 2.6 | 639 | 287 | 263 |
| 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3公斤  洋蔥1公斤  紅蘿蔔1公斤  咖哩粉 | 肉絲時蔬 | 肉絲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 | 時蔬湯 | 時蔬3公斤  紅蘿蔔0.5公斤  黑木耳10公克  大骨1公斤  薑10公克 | 4.2 | 1.9 | 2.6 | 2.5 | 649 | 231 | 220 |
| F3 | 拌麵特餐 | 麵條12公斤 | 香滷肉排 | 肉排6公斤  滷包 | 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 | 三絲羹湯 | 蛋0.6公斤  筍絲1公斤  時蔬1公斤  紅蘿蔔0.5公斤  乾髮菜1公克 | 4.1 | 1.3 | 2 | 2.5 | 582 | 265 | 210 |
| F4 | 糙米飯 | 米6公斤  糙米2公斤 | 三杯雞 | 生雞丁9公斤  海茸0.6公斤  九層塔10公克  薑或蒜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0.01公斤  蒜或薑0.01公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 蒜或薑10公克 | 檸檬愛玉 | 愛玉5公斤  檸檬0.1公斤  糖1公斤 | 5.3 | 1.7 | 2.4 | 2.4 | 702 | 201 | 189 |
| F5 | 紫米飯 | 米8公斤  紫米0.4公斤 | 泡菜肉丁 | 肉丁6公斤  高麗菜2公斤  泡菜1公斤  蒜或薑10公克 | 照燒豆腐 | 豆腐4公斤  白蘿蔔4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 | 針菇枸杞湯 | 金針菇1公斤  時瓜2公斤  枸杞3公克  薑10公克  大骨1公斤 | 4.2 | 1.7 | 2.5 | 2.4 | 632 | 204 | 211 |

**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 敏豆 紅蘿蔔 薑或蒜 甜麵醬 | 茄汁油腐 | 油豆腐 洋蔥 番茄罐 番茄醬 薑或蒜 | 蔬菜 | 時蔬蛋花湯 | 時蔬 紅蘿蔔 蛋 薑 |
| G2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 鳳梨燒雞 | 生雞丁 蔭鳳梨 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑或蒜 | 毛豆玉菜 | 毛豆 高麗菜 黑木耳 薑或蒜 | 蔬菜 | 金針湯 | 乾金針 酸菜 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 油蔥酥 薑或蒜 | 蔬菜 | 味噌湯 | 味噌 海芽 時蔬 薑 |
| G4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 蒜泥白肉 | 肉丁 高麗菜 醬油膏 蒜 | 蘿蔔豆干 | 豆干 白蘿蔔 碎脯 薑或蒜 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 糖 |
| G5 | 小米飯 | 米 小米 | 打拋豬 | 絞肉 海茸 九層塔 薑或蒜 | 芹香鮮菇 | 蛋 芹菜 鮮菇 時蔬 紅蘿蔔 薑或蒜 | 蔬菜 | 牛蒡湯 | 牛蒡 銀杏罐 大骨 枸杞 薑 |

G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 |
| G1 | 白米飯 | 米8公斤 | 京醬肉絲 | 肉絲6公斤  敏豆2公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑或蒜10公克甜麵醬 | 茄汁油腐 | 油豆腐4公斤  番茄罐2公斤  洋蔥1公斤  番茄醬  薑或蒜10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 蒜或薑10公克 | 時蔬蛋花湯 | 蛋0.6公斤  時蔬3公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑10公克 | 4 | 1.4 | 3 | 2.2 | 639 | 108 | 114 |
| G2 | 糙米飯 | 米6公斤  糙米2公斤 | 鳳梨燒雞 | 生雞丁9公斤  白蘿蔔2公斤  紅蘿蔔0.5公斤  蔭鳳梨2公斤  蒜或薑10公克 | 毛豆玉菜 | 毛豆0.6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 | 金針湯 | 乾金針0.1公斤  酸菜0.6公斤  大骨1公斤  薑10公克 | 4 | 1.6 | 2.2 | 1.9 | 571 | 106 | 105 |
| 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1.5公斤  洋蔥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 | 味噌湯 | 海芽5公克  味噌5公克  時蔬2公斤  薑10公克 | 4.5 | 1 | 3 | 2 | 655 | 120 | 69 |
| G4 | 糙米飯 | 米6公斤  糙米2公斤 | 蒜泥白肉 | 肉丁6公斤  高麗菜3.5公斤  醬油膏  蒜0.1公斤 | 蘿蔔豆干 | 豆干3公斤  白蘿蔔3公斤  碎脯0.6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2.4公斤  糖1公斤 | 5.2 | 1.5 | 2.4 | 2 | 672 | 218 | 70 |
| G5 | 小米飯 | 米8公斤  小米0.4公斤 | 打拋豬 | 絞肉6公斤  乾海茸0.6公斤  九層塔0.2公斤  蒜或薑10公克 | 芹香鮮菇 | 蛋1.8公斤  時蔬4公斤  芹菜1公斤  杏鮑菇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 | 牛蒡湯 | 牛蒡1公斤  大骨1公斤  銀杏罐1公斤  枸杞3公克  薑10公克 | 4.2 | 2 | 2.4 | 2.2 | 623 | 107 | 64 |

**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 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑或蒜 | 豆包蔬香 | 豆包 時蔬 乾香菇 薑或蒜 | 蔬菜 | 味噌湯 | 味噌 海芽 時蔬 薑 |
| H2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 筍乾燒肉 | 肉丁 筍乾 薑或蒜 | 蛋燴時瓜 | 蛋 時瓜 紅蘿蔔 黑木耳 薑或蒜 | 蔬菜 | 番茄蔬湯 | 時蔬 番茄罐 薑 大骨 |
| H3 | 拌麵特餐 | 麵條 | 紅燒雞翅 | 雞翅 滷包 薑或蒜 | 拌麵配料 | 絞肉 洋蔥 紅蘿蔔 時蔬 番茄醬 | 蔬菜 | 玉米濃湯 | 玉米粒 玉米醬 蛋 濃湯粉 |
| H4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 回鍋肉片 | 肉片 時瓜 紅蘿蔔 薑或蒜 | 海結油腐 | 海帶結 油豆腐 薑或蒜 | 蔬菜 | 冬瓜西米露 | 冬瓜糖磚 西谷米 糖 |
| H5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 咖哩雞 | 生雞丁 馬鈴薯 洋蔥 紅蘿蔔 咖哩粉 | 紅燒豆腐 | 豆腐 鮮菇 絞肉 乾香菇 薑或蒜 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 紅蘿蔔 大骨 薑 |

H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 |
| H1 | 白米飯 | 米8公斤 | 照燒雞 | 生雞丁9公斤  白蘿蔔3公斤  紅蘿蔔0.5公斤  蒜或薑10公克 | 豆包蔬香 | 豆包1.2公斤  時蔬5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  乾香菇10公克  蒜或薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  蒜或薑10公克 | 味噌湯 | 海芽5公克  味噌5公克  時蔬2公斤  薑10公克 | 5 | 1.9 | 2.2 | 2.1 | 657 | 105 | 106 |
| H2 | 糙米飯 | 米6公斤  糙米2公斤 | 筍乾燒肉 | 肉丁6公斤  筍乾1.8公斤  蒜或薑10公克 | 蛋燴時瓜 | 蛋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 | 番茄蔬湯 | 時蔬2公斤  番茄罐1公斤  大骨1公斤  薑10公克 | 4.7 | 1.8 | 2.3 | 2.1 | 641 | 114 | 79 |
| H3 | 拌麵特餐 | 義大利麵6公斤 | 紅燒雞翅 | 雞翅9公斤  滷包  薑10公克 | 拌麵配料 | 絞肉1.5公斤  時蔬1.5公斤  洋蔥1.5公斤  紅蘿蔔1.5公斤  蒜或薑10公克  番茄醬 | 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 | 1.6 | 2.3 | 2 | 583 | 126 | 155 |
| H4 | 糙米飯 | 米6公斤  糙米2公斤 | 回鍋肉片 | 肉片6公斤  時瓜3公斤  蒜或薑10公克  紅蘿蔔0.5公斤 | 海結油腐 | 海結2.5公斤  油豆腐2.5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 | 冬瓜茶磚1公斤  西谷米1.5公斤  糖1公斤 | 4.4 | 1.4 | 2.3 | 1.9 | 601 | 103 | 94 |
| H5 | 燕麥飯 | 米8公斤  燕麥0.4公斤 | 咖哩雞 | 生雞丁9公斤  馬鈴薯3公斤  紅蘿蔔1公斤  洋蔥1公斤  咖哩粉 | 紅燒豆腐 | 絞肉1公斤  豆腐4公斤  鮮菇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 | 時瓜湯 | 時瓜3公斤  紅蘿蔔0.5公斤  大骨1公斤  薑10公克 | 4.4 | 1.7 | 2.8 | 2.3 | 664 | 174 | 106 |

**108學年國民小學葷食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 | 黑椒肉絲 | 肉絲 敏豆 洋蔥 薑或蒜 黑椒粒 | 回鍋豆干 | 豆干 彩椒 時蔬 黑木耳 薑或蒜 | 蔬菜 | 時蔬蛋花湯 | 時蔬 紅蘿蔔 蛋 薑 |
| I2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 醬瓜燒雞 | 生雞丁 紅蘿蔔 醬瓜 薑或蒜 | 田園參色 | 蛋 玉米粒 馬鈴薯 三色豆 薑或蒜 | 蔬菜 | 味噌湯 | 味噌 海芽 時蔬 薑 |
| I3 | 炊粉特餐 | 乾炊粉 | 醬燒肉排 | 肉排 蒜或薑 | 炊粉配料 | 高麗菜 絞肉 紅蘿蔔 油蔥酥 南瓜 香菇絲 | 蔬菜 | 大滷湯 | 筍絲 時蔬 豆皮 紅蘿蔔 木耳絲 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

I組食材明細（食材重量以100人份計量，營養分析以個人計量） 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 |
| I1 | 白米飯 | 米8公斤 | 黑椒肉絲 | 肉絲6公斤  敏豆2公斤  紅蘿蔔1公斤  蒜或薑10公克  黑椒粒 | 回鍋豆干 | 豆干3公斤  時蔬3公斤  彩椒1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 | 時蔬蛋花湯 | 時蔬3公斤  蛋1公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑10公克 | 4 | 1.5 | 2.5 | 2.7 | 602 | 375 | 140 |
| I2 | 糙米飯 | 米6公斤  糙米2公斤 | 醬瓜燒雞 | 生雞丁9公斤  醬瓜2公斤  紅蘿蔔0.6公斤  蒜或薑10公克 | 田園參色 | 蛋1公斤  馬鈴薯3公斤  玉米粒3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 | 味噌湯 | 海芽5公克  味噌5公克  時蔬2公斤  薑10公克 | 4.3 | 1.5 | 2.2 | 2.8 | 608 | 284 | 126 |
| I3 | 炊粉特餐 | 乾炊粉3公斤 | 醬燒肉排 | 肉排6公斤  蒜或薑10公克 | 炊粉配料 | 絞肉1.5公斤  高麗菜3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  蒜或薑10公克 | 大滷湯 | 豆皮0.3公斤  筍絲1公斤  時蔬1公斤  紅蘿蔔0.5公斤  黑木耳10公克 | 3.4 | 1.5 | 2.2 | 3 | 554 | 91 | 127 |