**108學年度下學期國民中學2.3月份葷食菜單-馨儂**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **日期** | **星期** | **循環別** | **主 食** | **主食****食材明細** | **主 菜** | **主菜****食材明細** | **副 菜 一** | **副菜一****食材明細** | **副菜二** | **副菜二****食材明細** | **時蔬** | **湯 品 類** | **湯品****食材明細** | **全榖****雜糧** | **蔬菜** | **豆魚****蛋肉** | **油脂堅果種子** | **熱量** | **水果** | **鈣** | **鈉** |
| 25 | 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 蒜或薑 | 油腐雙仁 | 油豆腐 白蘿蔔 紅蘿蔔 蒜或薑 | 蔬菜 | 時蔬大骨湯 | 時蔬 大骨 薑 | 5.2 | 2.5 | 2.8 | 2.8 | 763 |  | 244 | 254 |
| 26 | 三 | F3 | 拌麵特餐 | 麵條 | 香滷肉排 | 肉排 蒜或薑 | 拌麵配料 | 時蔬 絞肉 紅蘿蔔 香菇絲 油蔥酥 | 鮮燴豆腐 | 豆腐 三色豆 木耳絲 蒜或薑 | 蔬菜 | 玉米蛋花湯 | 玉米粒 紅蘿蔔 蛋 薑 洋蔥 | 5.1 | 1.4 | 2.5 | 2.7 | 701 |  | 285 | 251 |
| 27 | 四 | F4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 茄醬燒雞 | 生雞丁 番茄 九層塔 洋蔥 蒜或薑 | 肉絲時瓜 | 肉絲 時瓜 紅蘿蔔 木耳絲 蒜或薑 | 滷味雙拼 | 豆干 海結 蒜或薑 | 蔬菜 | 冬瓜粉圓湯 | 冬瓜茶磚 粉圓 糖 | 6.3 | 1.9 | 2.9 | 2.6 | 823 |  | 244 | 232 |
| 2 | 一 | G1 | 白米飯 | 米 | 京醬肉絲 | 肉絲 刈薯 紅蘿蔔 甜麵醬 | 番茄炒蛋 | 蛋 番茄 薑或蒜 | 螞蟻上樹 | 乾冬粉 絞肉 時蔬 木耳絲 紅蘿蔔 蒜或薑 | 蔬菜 | 四神湯 | 四神 肉丁 | 6 | 1.7 | 3.2 | 2.5 | 815 |  | 109 | 116 |
| 3 | 二 | G2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 美味大雞腿 | 大雞腿 蒜或薑 滷包 | 毛豆玉菜 | 毛豆 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 | 金針湯 | 乾金針 酸菜 大骨 薑 | 5 | 2 | 2.6 | 2.3 | 699 |  | 140 | 108 |
| 4 | 三 | G3 | 油飯特餐 | 米 糯米 | 椒鹽魚條 | 魚條 胡椒鹽 | 油飯配料 | 肉絲 香菇絲 筍丁 蒜或薑 油蔥酥 | 鮮炒時瓜 | 時瓜 紅蘿蔔 蒜或薑 | 蔬菜 | 味噌豆腐湯 | 豆腐 柴魚片 味噌 | 5.5 | 1.5 | 3 | 2.3 | 751 |  | 125 | 89 |
| 5 | 四 | G4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 蒜泥白肉 | 肉片 高麗菜 醬油膏 蒜 | 蘿蔔豆干 | 豆干 白蘿蔔 紅蘿蔔 蒜或薑 | 蛋香花椰 | 蛋 花椰菜 紅蘿蔔 蒜或薑 | 蔬菜 | 紅豆紫米湯 | 紅豆 紫米 糖 | 6.2 | 2 | 2.9 | 2.5 | 814 |  | 230 | 107 |
| 6 | 五 | G5 | 小米飯 | 米 小米 | 打拋豬 | 絞肉 刈薯 九層塔 洋蔥 番茄 蒜或薑 | 芹香鮮菇 | 紅蘿蔔 西芹 杏鮑菇 蒜或薑 | 滷味雙拼 | 凍豆腐 海帶結 蒜或薑 滷包 | 蔬菜 | 香菇雞湯 | 香菇絲 生雞丁 白蘿蔔 薑 | 5.2 | 2.2 | 2.8 | 2.5 | 742 |  | 160 | 77 |
| 9 | 一 | H1 | 白米飯 | 米 | 照燒雞 | 生雞丁 時蔬 紅蘿蔔 白芝麻 蒜或薑 | 蛋香花椰 | 花椰菜 蛋 紅蘿蔔 蒜或薑 | 時蔬冬粉 | 乾冬粉 絞肉 時蔬 木耳絲 蒜或薑 | 蔬菜 | 味噌湯 | 海芽 時蔬 味噌 | 6 | 2.1 | 2.4 | 2.3 | 756 |  | 105 | 108 |
| 10 | 二 | H2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 地瓜燉肉 | 肉丁 地瓜 紅蘿蔔 蒜或薑 | 肉絲時瓜 | 時瓜 肉絲 紅蘿蔔 蒜或薑 | 蜜汁豆干 | 豆干 蒜或薑 | 蔬菜 | 番茄蛋花湯 | 時蔬 番茄 蛋 薑 | 5.7 | 1.8 | 2.9 | 2.4 | 770 |  | 157 | 117 |
| 11 | 三 | H3 | 拌麵特餐 | 麵條 | 香滷雞翅 | 生雞翅 薑 滷包 | 拌麵配料 | 絞肉 時蔬 紅蘿蔔 香菇絲 油蔥酥 | 毛豆冬瓜 | 冬瓜 毛豆 紅蘿蔔 蒜或薑 | 蔬菜 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔 薑 大骨 | 5 | 2.3 | 2.4 | 2.4 | 696 |  | 133 | 166 |
| 12 | 四 | H4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 回鍋肉片 | 肉片 筍片 洋蔥 蒜或薑 紅蘿蔔 | 海結凍腐 | 海結 凍豆腐 蒜或薑 | 紅仁炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 蒜或薑 | 蔬菜 | 冬瓜米苔目 | 冬瓜茶磚 米苔目 糖 | 5.4 | 1.7 | 2.8 | 2.3 | 734 |  | 107 | 106 |
| 13 | 五 | H5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 咖哩絞肉 | 絞肉 馬鈴薯 紅蘿蔔 洋蔥 蒜或薑 咖哩粉 | 紅燒油腐 | 油豆腐 紅蘿蔔 杏鮑菇 青椒 蒜或薑 | 蛋香白菜 | 白菜 蛋 紅蘿蔔 香菇絲 蒜或薑 | 蔬菜 | 時蔬雞湯 | 生雞丁 時蔬 薑 紅蘿蔔 | 5.4 | 2.3 | 2.9 | 2.6 | 770 |  | 194 | 122 |
| 16 | 一 | I1 | 白米飯 | 米 | 茄汁肉絲 | 肉絲 洋蔥 番茄 番茄醬 | 回鍋干片 | 豆干片 彩椒 木耳絲 蒜或薑 | 絞肉瓜粒 | 時瓜 絞肉 紅蘿蔔 蒜或薑 | 蔬菜 | 冬菜蛋花湯 | 時蔬 蛋 冬菜 香菇絲 薑 | 5 | 2.2 | 2.7 | 2.7 | 702 |  | 384 | 142 |
| 17 | 二 | I2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 炸柳葉魚 | 柳葉魚 | 田園花椰 | 馬鈴薯 花椰菜 紅蘿蔔 肉絲 蒜或薑 | 三杯鮮菇 | 麵腸 杏鮑菇 九層塔 蒜或薑 | 蔬菜 | 玉米濃湯 | 蛋 玉米醬 玉米粒 洋蔥 濃湯粉 | 5.3 | 1.8 | 2.7 | 2.8 | 718 |  | 285 | 195 |
| 18 | 三 | 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 | 塔香海根 | 海根 九層塔 薑 | 蔬菜 | 大滷湯 | 筍絲 時蔬 肉絲 紅蘿蔔 木耳絲 | 3.4 | 1.9 | 2.2 | 3 | 564 |  | 452 | 205 |
| 19 | 四 | I4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 醬瓜燒雞 | 生雞丁 醬瓜 蒜或薑 | 豆包白菜 | 白菜 豆包 紅蘿蔔 香菇絲 蒜或薑 | 蛋香時瓜 | 蛋 時瓜 紅蘿蔔 木耳絲 蒜或薑 | 蔬菜 | 綠豆地瓜湯 | 綠豆 地瓜 糖 | 6.1 | 2.3 | 2.4 | 2.8 | 767 |  | 187 | 134 |
| 20 | 五 | I5 | 小米飯 | 米 小米 | 洋芋燒肉 | 肉丁 馬鈴薯 蒜或薑 | 鹹蛋玉菜 | 高麗菜 鹹蛋 紅蘿蔔 | 家常油腐 | 油豆腐 筍片 彩椒 洋蔥 蒜或薑 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 紅蘿蔔 大骨 薑 | 5.6 | 2 | 2.5 | 2.8 | 731 |  | 248 | 100 |
| 23 | 一 | J1 | 白米飯 | 米 | 咖哩雞 | 生雞丁 馬鈴薯 洋蔥 紅蘿蔔 咖哩粉 | 毛豆白菜 | 大白菜 毛豆 紅蘿蔔 香菇絲 蒜或薑 | 蜜汁豆干 | 豆干 白芝麻 | 蔬菜 | 味噌時蔬湯 | 味噌 時蔬 | 5.3 | 1.9 | 3.6 | 2.8 | 815 |  | 462 | 285 |
| 24 | 二 | J2 | 糙米飯 | 米糙米 | 地瓜燉肉 | 肉丁 地瓜 蒜或薑 | 肉絲花菜 | 肉絲 花椰菜 紅蘿蔔 蒜或薑 | 蛋香甘藍 | 蛋 高麗菜 紅蘿蔔 木耳絲 蒜或薑 | 蔬菜 | 時蔬番茄湯 | 時蔬 番茄 薑 大骨 | 5.7 | 2.1 | 2.7 | 2.4 | 762 |  | 319 | 261 |
| 25 | 三 | J3 | 拌飯特餐 | 米糙米 | 香滷雞翅 | 生雞翅 薑 滷包 | 拌飯配料 | 絞肉 洋蔥 三色豆 香菇絲 油蔥酥 玉米粒 | 清炒時瓜 | 時瓜 紅蘿蔔 蒜或薑 | 蔬菜 | 三絲羹湯 | 蛋 筍絲 金針菇 紅蘿蔔 木耳絲 | 5.2 | 2.1 | 2.6 | 2.4 | 720 |  | 202 | 208 |
| 26 | 四 | J4 | 糙米飯 | 米糙米 | 京醬肉片 | 肉片 刈薯 紅蘿蔔 蒜或薑 | 塔香海茸 | 海茸 肉絲 九層塔 蒜或薑 | 芹香豆芽 | 豆芽 豆包 芹菜 紅蘿蔔 蒜或薑 | 蔬菜 | 三寶甜湯 | 紅豆 糖 麥仁 紫米 | 6.2 | 2.2 | 2.4 | 2.3 | 773 |  | 370 | 345 |
| 27 | 五 | J5 | 燕麥飯 | 米燕麥 | 豆瓣雞丁 | 生雞丁 杏鮑菇 洋蔥 豆瓣醬 | 時瓜絞肉 | 時瓜 絞肉 枸杞 蒜或薑 | 蔬菜佃煮 | 凍豆腐 紅蘿蔔 白蘿蔔柴魚片 玉米 | 蔬菜 | 時蔬大骨湯 | 時蔬 大骨 薑 | 5.5 | 2.3 | 2.7 | 2.5 | 758 |  | 276 | 198 |
| 30 | 一 | K1 | 白米飯 | 米 | 家常燒雞 | 生雞丁 刈薯 蒜或薑 滷包 | 芹香干片 | 西芹 豆干 蒜或薑 | 蔬香冬粉 | 乾冬粉 時蔬 紅蘿蔔 木耳絲 蒜或薑 | 蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 乾紫菜 薑 時蔬 蛋 | 6 | 1.7 | 3.1 | 2.5 | 808 |  | 269 | 211 |
| 31 | 二 | K2 | 糙米飯 | 米糙米 | 筍干燒肉 | 肉丁 紅蘿蔔 筍干 蒜或薑 | 青椒豆腐 | 豆腐 青椒 紅蘿蔔 蒜或薑 | 肉絲白菜 | 大白菜 肉絲 紅蘿蔔 木耳絲 蒜或薑 | 蔬菜 | 金針湯 | 乾金針 時蔬 大骨 | 5 | 2.2 | 2.5 | 2 | 683 |  | 237 | 172 |

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

說明:2.3月份菜單編排說明如下:一、因應開學延後政策，第一、二週有機蔬菜供應二日，供應日為2/26、2/27、3/5及3/6，之後每周五蔬菜為有機蔬菜。二、為符合縣政府政策將G2主菜改為美味大雞腿供應。

**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 |
| 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 蒜或薑 | 油腐雙仁 | 油豆腐 白蘿蔔 紅蘿蔔 蒜或薑 | 蔬菜 | 時蔬大骨湯 | 時蔬 大骨 薑 |
| F3 | 拌麵特餐 | 麵條 | 香滷肉排 | 肉排 蒜或薑 | 拌麵配料 | 時蔬 絞肉 紅蘿蔔 香菇絲 油蔥酥 | 鮮燴豆腐 | 豆腐 三色豆 木耳絲 蒜或薑 | 蔬菜 | 玉米蛋花湯 | 玉米粒 紅蘿蔔 蛋 薑 洋蔥 |
| F4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 茄醬燒雞 | 生雞丁 番茄 九層塔 洋蔥 蒜或薑 | 肉絲時瓜 | 肉絲 時瓜 紅蘿蔔 木耳絲 蒜或薑 | 滷味雙拼 | 豆干 海結 蒜或薑 | 蔬菜 | 冬瓜粉圓湯 | 冬瓜茶磚 粉圓 糖 |

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 | 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 |
| 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0.6公斤花椰菜6公斤蒜或薑10公克 | 油腐雙仁 | 油豆腐1公斤白蘿蔔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 | 時蔬大骨湯 | 時蔬3公斤大骨0.6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公斤蒜或薑10公克 | 拌麵配料 | 時蔬4公斤絞肉0.6公斤紅蘿蔔1公斤香菇絲10公克油蔥酥10公克 | 鮮燴豆腐 | 豆腐4公斤三色豆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 | 玉米蛋花湯 | 玉米粒1公斤紅蘿蔔0.5公斤蛋0.55公斤薑10公克洋蔥1公斤 | 5.1 | 1.4 | 2.5 | 2.7 | 701 | 285 | 251 |
| F4 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 茄醬燒雞 | 生雞丁9公斤番茄1公斤九層塔0.05公斤洋蔥2公斤蒜或薑10公克 | 肉絲時瓜 | 肉絲0.5公斤時瓜6公斤紅蘿蔔0.5公斤木耳絲10公克蒜或薑10公克 | 滷味雙拼 | 豆干2公斤海結2公斤蒜或薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜或薑10公克 | 冬瓜粉圓湯 | 冬瓜茶磚1.5公斤粉圓2公斤糖1公斤 | 6.3 | 1.9 | 2.9 | 2.6 | 823 | 244 | 232 |

**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 刈薯 紅蘿蔔 甜麵醬 | 番茄炒蛋 | 蛋 番茄 薑或蒜 | 螞蟻上樹 | 乾冬粉 絞肉 時蔬 木耳絲 紅蘿蔔 蒜或薑 | 蔬菜 | 四神湯 | 四神 肉丁 |
| G2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 美味大雞腿 | 大雞腿 蒜或薑 滷包 | 毛豆玉菜 | 毛豆 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 | 金針湯 | 乾金針 酸菜 大骨 薑 |
| G3 | 油飯特餐 | 米 糯米 | 椒鹽魚條 | 魚條 胡椒鹽 | 油飯配料 | 肉絲 香菇絲 筍丁 蒜或薑 油蔥酥 | 鮮炒時瓜 | 時瓜 紅蘿蔔 蒜或薑 | 蔬菜 | 味噌豆腐湯 | 豆腐 柴魚片 味噌 |
| G4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 蒜泥白肉 | 肉片 高麗菜 醬油膏 蒜 | 蘿蔔豆干 | 豆干 白蘿蔔 紅蘿蔔 蒜或薑 | 蛋香花椰 | 蛋 花椰菜 紅蘿蔔 蒜或薑 | 蔬菜 | 紅豆紫米湯 | 紅豆 紫米 糖 |
| G5 | 小米飯 | 米 小米 | 打拋豬 | 絞肉 刈薯 九層塔 洋蔥 番茄 蒜或薑 | 芹香鮮菇 | 紅蘿蔔 西芹 杏鮑菇 蒜或薑 | 滷味雙拼 | 凍豆腐 海帶結 蒜或薑 滷包 | 蔬菜 | 香菇雞湯 | 香菇絲 生雞丁 白蘿蔔 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 | 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公斤刈薯3公斤紅蘿蔔0.5公斤甜麵醬 | 番茄炒蛋 | 蛋3.5公斤番茄3.5公斤薑或蒜10公克 | 螞蟻上樹 | 乾冬粉1.5公斤絞肉0.7公斤時蔬2公斤木耳絲10公克紅蘿蔔0.5公斤蒜或薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜或薑10公克 | 四神湯 | 四神1公斤肉丁1.5公斤 | 6 | 1.7 | 3.2 | 2.5 | 815 | 109 | 116 |
| G2 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 美味大雞腿 | 大雞腿15公斤蒜或薑10公克滷包 | 毛豆玉菜 | 毛豆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2公斤金針菇1公斤洋蔥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 | 金針湯 | 乾金針0.3公斤酸菜0.5公斤大骨0.6公斤薑10公克 | 5 | 2 | 2.6 | 2.3 | 699 | 140 | 108 |
| G3 | 油飯特餐 | 米8公斤糯米3公斤 | 椒鹽魚條 | 魚條6公斤胡椒鹽 | 油飯配料 | 肉絲1.5公斤香菇絲0.2公斤筍丁1.5公斤蒜或薑10公克油蔥酥10公克 | 鮮炒時瓜 | 時瓜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 | 味噌豆腐湯 | 豆腐2公斤柴魚片10公克味噌0.3公斤 | 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 | 肉片6公斤高麗菜3.5公斤醬油膏蒜0.1公斤 | 蘿蔔豆干 | 豆干1.7公斤白蘿蔔4公斤紅蘿蔔0.5公斤蒜或薑10公克 | 蛋香花椰 | 蛋2.7公斤花椰菜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 | 紅豆紫米湯 | 紅豆2公斤紫米1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公斤刈薯2公斤九層塔0.2公斤洋蔥1公斤番茄1公斤蒜或薑10公克 | 芹香鮮菇 | 紅蘿蔔0.5公斤西芹2.5公斤杏鮑菇2.5公斤蒜或薑10公克 | 滷味雙拼 | 凍豆腐3公斤海帶結1.5公斤蒜或薑10公克滷包 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜或薑10公克 | 香菇雞湯 | 香菇絲0.1公斤生雞丁1.6公斤白蘿蔔2.5公斤薑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 時蔬 紅蘿蔔 白芝麻 蒜或薑 | 蛋香花椰 | 花椰菜 蛋 紅蘿蔔 蒜或薑 | 時蔬冬粉 | 乾冬粉 絞肉 時蔬 木耳絲 蒜或薑 | 蔬菜 | 味噌湯 | 海芽 時蔬 味噌 |
| H2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 地瓜燉肉 | 肉丁 地瓜 紅蘿蔔 蒜或薑 | 肉絲時瓜 | 時瓜 肉絲 紅蘿蔔 蒜或薑 | 蜜汁豆干 | 豆干 蒜或薑 | 蔬菜 | 番茄蛋花湯 | 時蔬 番茄 蛋 薑 |
| H3 | 拌麵特餐 | 麵條 | 香滷雞翅 | 生雞翅 薑 滷包 | 拌麵配料 | 絞肉 時蔬 紅蘿蔔 香菇絲 油蔥酥 | 毛豆冬瓜 | 冬瓜 毛豆 紅蘿蔔 蒜或薑 | 蔬菜 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔 薑 大骨 |
| H4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 回鍋肉片 | 肉片 筍片 洋蔥 蒜或薑 紅蘿蔔 | 海結凍腐 | 海結 凍豆腐 蒜或薑 | 紅仁炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 蒜或薑 | 蔬菜 | 冬瓜米苔目 | 冬瓜茶磚 米苔目 糖 |
| H5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 咖哩絞肉 | 絞肉 馬鈴薯 紅蘿蔔 洋蔥 蒜或薑 咖哩粉 | 紅燒油腐 | 油豆腐 紅蘿蔔 杏鮑菇 青椒 蒜或薑 | 蛋香白菜 | 白菜 蛋 紅蘿蔔 香菇絲 蒜或薑 | 蔬菜 | 時蔬雞湯 | 生雞丁 時蔬 薑 紅蘿蔔 |

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 | 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公斤時蔬3公斤紅蘿蔔0.5公斤白芝麻5公克蒜或薑10公克 | 蛋香花椰 | 花椰菜6公斤蛋1公斤紅蘿蔔0.5公斤蒜或薑10公克 | 時蔬冬粉 | 乾冬粉1.5公斤絞肉0.6公斤時蔬2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 | 味噌湯 | 海芽10公克時蔬2公斤味噌0.3公斤 | 6 | 2.1 | 2.4 | 2.3 | 756 | 105 | 108 |
| H2 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 地瓜燉肉 | 肉丁6.5公斤地瓜4公斤紅蘿蔔1公斤蒜或薑10公克 | 肉絲時瓜 | 時瓜6.5公斤肉絲1公斤紅蘿蔔0.5公斤蒜或薑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 | 番茄蛋花湯 | 時蔬2公斤番茄1公斤蛋1公斤薑10公克 | 5.7 | 1.8 | 2.9 | 2.4 | 770 | 157 | 117 |
| H3 | 拌麵特餐 | 麵條15公斤 | 香滷雞翅 | 生雞翅9公斤薑10公克滷包 | 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 | 毛豆冬瓜 | 冬瓜6公斤毛豆0.5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 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔3.5公斤薑10公克大骨0.6公斤 | 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公斤筍片1公斤洋蔥2公斤蒜或薑10公克紅蘿蔔0.5公斤 | 海結凍腐 | 海結3.5公斤凍豆腐2公斤蒜或薑10公克 | 紅仁炒蛋 | 蛋3公斤紅蘿蔔3公斤蒜或薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜或薑10公克 | 冬瓜米苔目 | 冬瓜茶磚1.5公斤米苔目2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 | 咖哩絞肉 | 絞肉6.5公斤馬鈴薯2公斤紅蘿蔔1公斤洋蔥2公斤蒜或薑10公克咖哩粉 | 紅燒油腐 | 油豆腐4公斤紅蘿蔔1公斤杏鮑菇2公斤青椒1公斤蒜或薑10公克 | 蛋香白菜 | 白菜5公斤蛋0.6公斤紅蘿蔔0.5公斤香菇絲10公克蒜或薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜或薑10公克 | 時蔬雞湯 | 生雞丁1.2公斤時蔬2.5公斤紅蘿蔔0.5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 | 茄汁肉絲 | 肉絲 洋蔥 番茄 番茄醬 | 回鍋干片 | 豆干片 彩椒 木耳絲 蒜或薑 | 絞肉瓜粒 | 時瓜 絞肉 紅蘿蔔 蒜或薑 | 蔬菜 | 冬菜蛋花湯 | 時蔬 蛋 冬菜 香菇絲 薑 |
| I2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 炸柳葉魚 | 柳葉魚 | 田園花椰 | 馬鈴薯 花椰菜 紅蘿蔔 肉絲 蒜或薑 | 三杯鮮菇 | 麵腸 杏鮑菇 九層塔 蒜或薑 | 蔬菜 | 玉米濃湯 | 蛋 玉米醬 玉米粒 洋蔥 濃湯粉 |
| 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 | 塔香海根 | 海根 九層塔 薑 | 蔬菜 | 大滷湯 | 筍絲 時蔬 肉絲 紅蘿蔔 木耳絲 |
| I4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 醬瓜燒雞 | 生雞丁 醬瓜 蒜或薑 | 豆包白菜 | 白菜 豆包 紅蘿蔔 香菇絲 蒜或薑 | 蛋香時瓜 | 蛋 時瓜 紅蘿蔔 木耳絲 蒜或薑 | 蔬菜 | 綠豆地瓜湯 | 綠豆 地瓜 糖 |
| I5 | 小米飯 | 米 小米 | 洋芋燒肉 | 肉丁 馬鈴薯 蒜或薑 | 鹹蛋玉菜 | 高麗菜 鹹蛋 紅蘿蔔 | 家常油腐 | 油豆腐 筍片 彩椒 洋蔥 蒜或薑 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 紅蘿蔔 大骨 薑 |

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 | 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 | 茄汁肉絲 | 肉絲6公斤洋蔥2公斤番茄2公斤番茄醬 | 回鍋干片 | 豆干片3公斤彩椒2公斤木耳絲10公克蒜或薑10公克 | 絞肉瓜粒 | 時瓜6公斤絞肉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 | 冬菜蛋花湯 | 時蔬2公斤蛋1.1公斤冬菜10公克香菇絲10公克薑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 | 炸柳葉魚 | 柳葉魚6.5公斤 | 田園花椰 | 馬鈴薯1.5公斤花椰菜6公斤紅蘿蔔0.6公斤肉絲1公斤蒜或薑10公克 | 三杯鮮菇 | 麵腸1.8公斤杏鮑菇3公斤九層塔50公克蒜或薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜或薑10公克 | 玉米濃湯 | 蛋0.55公斤玉米醬1.5公斤玉米粒2公斤洋蔥1公斤濃湯粉 | 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 | 高麗菜4.5公斤絞肉1公斤紅蘿蔔1公斤油蔥酥10公克南瓜3公斤香菇絲0.05公斤 | 塔香海根 | 海根4公斤九層塔10公克薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜或薑10公克 | 大滷湯 | 筍絲0.5公斤時蔬1.5公斤肉絲0.7公斤紅蘿蔔0.5公斤木耳絲10公克 | 3.4 | 1.9 | 2.2 | 3 | 564 | 452 | 205 |
| 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2公斤蒜或薑10公克 | 豆包白菜 | 白菜6.5公斤豆包0.6公斤紅蘿蔔0.5公斤香菇絲25公克蒜或薑10公克 | 蛋香時瓜 | 蛋1.2公斤時瓜6.5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 | 綠豆地瓜湯 | 綠豆2公斤地瓜2公斤糖1公斤 | 6.1 | 2.3 | 2.4 | 2.8 | 767 | 187 | 134 |
| I5 | 小米飯 | 米10公斤小米0.4公斤 | 洋芋燒肉 | 肉丁6.5公斤馬鈴薯4公斤蒜或薑10公克 | 鹹蛋玉菜 | 高麗菜6.5公斤鹹蛋1.5公斤紅蘿蔔0.5公斤 | 家常油腐 | 油豆腐3公斤筍片1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 | 5.6 | 2 | 2.5 | 2.8 | 731 | 248 | 100 |

**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 | 咖哩雞 | 生雞丁 馬鈴薯 洋蔥 紅蘿蔔 咖哩粉 | 毛豆白菜 | 大白菜 毛豆 紅蘿蔔 香菇絲 蒜或薑 | 蜜汁豆干 | 豆干 白芝麻 | 蔬菜 | 味噌時蔬湯 | 味噌 時蔬 |
| J2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 地瓜燉肉 | 肉丁 地瓜 蒜或薑 | 肉絲花菜 | 肉絲 花椰菜 紅蘿蔔 蒜或薑 | 蛋香甘藍 | 蛋 高麗菜 紅蘿蔔 木耳絲 蒜或薑 | 蔬菜 | 時蔬番茄湯 | 時蔬 番茄 薑 大骨 |
| J3 | 拌飯特餐 | 米 糙米 | 香滷雞翅 | 生雞翅 薑 滷包 | 拌飯配料 | 絞肉 洋蔥 三色豆 香菇絲 油蔥酥 玉米粒 | 清炒時瓜 | 時瓜 紅蘿蔔 蒜或薑 | 蔬菜 | 三絲羹湯 | 蛋 筍絲 金針菇 紅蘿蔔 木耳絲 |
| J4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 京醬肉片 | 肉片 刈薯 紅蘿蔔 蒜或薑 | 塔香海茸 | 海茸 肉絲 九層塔 蒜或薑 | 芹香豆芽 | 豆芽 豆包 芹菜 紅蘿蔔 蒜或薑 | 蔬菜 | 三寶甜湯 | 紅豆 糖 麥仁 紫米 |
| J5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 豆瓣雞丁 | 生雞丁 杏鮑菇 洋蔥 豆瓣醬 | 時瓜絞肉 | 時瓜 絞肉 枸杞 蒜或薑 | 蔬菜佃煮 | 凍豆腐 紅蘿蔔 白蘿蔔 柴魚片 玉米 | 蔬菜 | 時蔬大骨湯 | 時蔬 大骨 薑 |

J組食材明細（食材重量以100人份計量，營養分析以個人計量） 其中生雞丁為包含23%骨頭之採購量

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 循環 | 主食 | 主菜 | 副菜一 | 副菜二 | 蔬菜 | 湯品 | 全榖雜糧類/份 | 蔬菜類/份 | 豆魚蛋肉類/份 | 油脂堅果種子類/份 | 熱量 | 鈣mg | 鈉mg |
| J1 | 白米飯 | 米10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 | 毛豆白菜 | 大白菜6.5公斤毛豆0.6公斤紅蘿蔔0.5公斤香菇絲10公克蒜或薑10公克 | 蜜汁豆干 | 豆干5公斤白芝麻 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜或薑10公克 | 味噌時蔬湯 | 味噌0.3公斤時蔬3公斤 | 5.3 | 1.9 | 3.6 | 2.8 | 815 | 462 | 285 |
| J2 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 地瓜燉肉 | 肉丁6.5公斤地瓜4公斤蒜或薑10公克 | 肉絲花菜 | 肉絲1公斤花椰菜6.5公斤紅蘿蔔0.5公斤蒜或薑10公克 | 蛋香甘藍 | 蛋2.8公斤高麗菜3.5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 | 時蔬番茄湯 | 時蔬2公斤番茄1公斤薑10公克大骨1公斤 | 5.7 | 2.1 | 2.7 | 2.4 | 762 | 319 | 261 |
| J3 | 拌飯特餐 | 米7公斤糙米3公斤 | 香滷雞翅 | 生雞翅9公斤薑10公克滷包 | 拌飯配料 | 絞肉1.5公斤洋蔥1.5公斤三色豆1公斤香菇絲10公克油蔥酥10公克玉米粒1公斤 | 清炒時瓜 | 時瓜7公斤紅蘿蔔0.5公斤蒜或薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜或薑10公克 | 三絲羹湯 | 蛋0.55公斤筍絲2公斤金針菇0.5公斤紅蘿蔔0.5公斤木耳絲10公克 | 5.2 | 2.1 | 2.6 | 2.4 | 720 | 202 | 208 |
| J4 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 京醬肉片 | 肉片6公斤刈薯3公斤紅蘿蔔0.5公斤蒜或薑10公克 | 塔香海茸 | 海茸5公斤肉絲0.6公斤九層塔0.2公斤蒜或薑10公克 | 芹香豆芽 | 豆芽4.5公斤豆包0.5公斤芹菜0.5公斤紅蘿蔔0.5公斤蒜或薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜或薑10公克 | 三寶甜湯 | 紅豆1公斤糖1公斤麥仁0.5公斤紫米1公斤 | 6.2 | 2.2 | 2.4 | 2.3 | 773 | 370 | 345 |
| J5 | 燕麥飯 | 米10公斤燕麥0.4公斤 | 豆瓣雞丁 | 生雞丁9公斤杏鮑菇1.5公斤洋蔥1.5公斤豆瓣醬 | 時瓜絞肉 | 時瓜7公斤絞肉0.7公斤枸杞0.05公斤蒜或薑10公克 | 蔬菜佃煮 | 凍豆腐2公斤紅蘿蔔1公斤白蘿蔔2公斤柴魚片10公克玉米2.5公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜或薑10公克 | 時蔬大骨湯 | 時蔬3公斤大骨0.6公斤薑10公克 | 5.5 | 2.3 | 2.7 | 2.5 | 758 | 276 | 198 |

**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 | 家常燒雞 | 生雞丁 刈薯 蒜或薑 滷包 | 芹香干片 | 西芹 豆干 蒜或薑 | 蔬香冬粉 | 乾冬粉 時蔬 紅蘿蔔 木耳絲 蒜或薑 | 蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 乾紫菜 薑 時蔬 蛋 |
| K2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 筍干燒肉 | 肉丁 紅蘿蔔 筍干 蒜或薑 | 青椒豆腐 | 豆腐 青椒 紅蘿蔔 蒜或薑 | 肉絲白菜 | 大白菜 肉絲 紅蘿蔔 木耳絲 蒜或薑 | 蔬菜 | 金針湯 | 乾金針 時蔬 大骨 |

K組食材明細（食材重量以100人份計量，營養分析以個人計量） 其中生雞丁為包含23%骨頭之採購量

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 循環 | 主食 | 主菜 | 副菜一 | 副菜二 | 蔬菜 | 湯品 | 全榖雜糧類/份 | 蔬菜類/份 | 豆魚蛋肉類/份 | 油脂堅果種子類/份 | 熱量 | 鈣mg | 鈉mg |
| K1 | 白米飯 | 米10公斤 | 家常燒雞 | 生雞丁9公斤刈薯3公斤蒜或薑10公克滷包 | 芹香干片 | 西芹2.5公斤豆干2.5公斤蒜或薑10公克 | 蔬香冬粉 | 乾冬粉1.2公斤時蔬3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 | 紫菜蛋花湯 | 乾紫菜0.2公斤薑10公克時蔬1.5公斤蛋1公斤 | 6 | 1.7 | 3.1 | 2.5 | 808 | 269 | 211 |
| K2 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 筍干燒肉 | 肉丁6公斤紅蘿蔔1公斤筍干3.5公斤蒜或薑 | 青椒豆腐 | 豆腐4公斤青椒1.2公斤紅蘿蔔0.5公斤蒜或薑10公克 | 肉絲白菜 | 大白菜7公斤肉絲0.5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 | 金針湯 | 乾金針0.3公斤時蔬2公斤大骨0.6公斤 | 5 | 2.2 | 2.5 | 2 | 683 | 237 | 172 |

**108學年度下學期國民小學2.3月份葷食菜單-馨儂**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **日期** | **星期** | **循環別** | **主 食** | **主食****食材明細** | **主 菜** | **主菜****食材明細** | **副 菜 一** | **副菜一****食材明細** | **時蔬** | **湯 品 類** | **湯品****食材明細** | **全榖****雜糧** | **蔬菜** | **豆魚****蛋肉** | **油脂堅果種子** | **熱量** | **水果** | **鈣** | **鈉** |
| 25 | 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 蒜或薑 | 蔬菜 | 時蔬大骨湯 | 時蔬 大骨 薑 | 4.2 | 1.9 | 2.6 | 2.5 | 649 |  | 231 | 220 |
| 26 | 三 | F3 | 拌麵特餐 | 麵條 | 香滷肉排 | 肉排 蒜或薑 | 拌麵配料 | 時蔬 絞肉 紅蘿蔔 香菇絲 油蔥酥 | 蔬菜 | 玉米蛋花湯 | 玉米粒 紅蘿蔔 蛋 薑 洋蔥 | 4.1 | 1.3 | 2 | 2.5 | 582 |  | 265 | 210 |
| 27 | 四 | F4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 茄醬燒雞 | 生雞丁 番茄 九層塔 洋蔥 蒜或薑 | 肉絲時瓜 | 肉絲 時瓜 紅蘿蔔 木耳絲 蒜或薑 | 蔬菜 | 冬瓜粉圓湯 | 冬瓜茶磚 粉圓 糖 | 5.3 | 1.7 | 2.4 | 2.4 | 702 |  | 201 | 189 |
| 2 | 一 | G1 | 白米飯 | 米 | 京醬肉絲 | 肉絲 刈薯 紅蘿蔔 甜麵醬 | 番茄炒蛋 | 蛋 番茄 薑或蒜 | 蔬菜 | 四神湯 | 四神 肉丁 | 4 | 1.4 | 3 | 2.2 | 639 |  | 108 | 114 |
| 3 | 二 | G2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 美味大雞腿 | 大雞腿 蒜或薑 滷包 | 毛豆玉菜 | 毛豆 高麗菜 紅蘿蔔 蒜或薑 | 蔬菜 | 金針湯 | 乾金針 酸菜 大骨 薑 | 4 | 1.6 | 2.2 | 1.9 | 571 |  | 106 | 105 |
| 4 | 三 | G3 | 油飯特餐 | 米 糯米 | 椒鹽魚條 | 魚條 胡椒鹽 | 油飯配料 | 肉絲 香菇絲 筍丁 蒜或薑 油蔥酥 | 蔬菜 | 味噌豆腐湯 | 豆腐 柴魚片 味噌 | 4.5 | 1 | 3 | 2 | 655 |  | 120 | 69 |
| 5 | 四 | G4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 蒜泥白肉 | 肉片 高麗菜 醬油膏 蒜 | 蘿蔔豆干 | 豆干 白蘿蔔 紅蘿蔔 蒜或薑 | 蔬菜 | 紅豆紫米湯 | 紅豆 紫米 糖 | 5.2 | 1.5 | 2.4 | 2 | 672 |  | 218 | 70 |
| 6 | 五 | G5 | 小米飯 | 米 小米 | 打拋豬 | 絞肉 刈薯 九層塔 洋蔥 番茄 蒜或薑 | 芹香鮮菇 | 紅蘿蔔 西芹 杏鮑菇 蒜或薑 | 蔬菜 | 香菇雞湯 | 香菇絲 生雞丁 白蘿蔔 薑 | 4.2 | 2 | 2.4 | 2.2 | 623 |  | 107 | 64 |
| 9 | 一 | H1 | 白米飯 | 米 | 照燒雞 | 生雞丁 時蔬 紅蘿蔔 白芝麻 蒜或薑 | 蛋香花椰 | 花椰菜 蛋 紅蘿蔔 蒜或薑 | 蔬菜 | 味噌湯 | 海芽 時蔬 味噌 | 5 | 1.9 | 2.2 | 2.1 | 657 |  | 105 | 106 |
| 10 | 二 | H2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 地瓜燉肉 | 肉丁 地瓜 紅蘿蔔 蒜或薑 | 肉絲時瓜 | 時瓜 肉絲 紅蘿蔔 蒜或薑 | 蔬菜 | 番茄蛋花湯 | 時蔬 番茄 蛋 薑 | 4.7 | 1.8 | 2.3 | 2.1 | 641 |  | 114 | 79 |
| 11 | 三 | H3 | 拌麵特餐 | 麵條 | 香滷雞翅 | 生雞翅 薑 滷包 | 拌麵配料 | 絞肉 時蔬 紅蘿蔔 香菇絲 油蔥酥 | 蔬菜 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔 薑 大骨 | 4 | 1.6 | 2.3 | 2 | 583 |  | 126 | 155 |
| 12 | 四 | H4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 回鍋肉片 | 肉片 筍片 洋蔥 蒜或薑 紅蘿蔔 | 海結凍腐 | 海結 凍豆腐 蒜或薑 | 蔬菜 | 冬瓜米苔目 | 冬瓜茶磚 米苔目 糖 | 4.4 | 1.4 | 2.3 | 1.9 | 601 |  | 103 | 94 |
| 13 | 五 | H5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 咖哩絞肉 | 絞肉 馬鈴薯 紅蘿蔔 洋蔥 蒜或薑 咖哩粉 | 紅燒油腐 | 油豆腐 紅蘿蔔 杏鮑菇 青椒 蒜或薑 | 蔬菜 | 時蔬雞湯 | 生雞丁 時蔬 薑 紅蘿蔔 | 4.4 | 1.7 | 2.8 | 2.3 | 664 |  | 174 | 106 |
| 16 | 一 | I1 | 白米飯 | 米 | 茄汁肉絲 | 肉絲 洋蔥 番茄 番茄醬 | 回鍋干片 | 豆干片 彩椒 木耳絲 蒜或薑 | 蔬菜 | 冬菜蛋花湯 | 時蔬 蛋 冬菜 香菇絲 薑 | 4 | 1.5 | 2.5 | 2.7 | 602 |  | 375 | 140 |
| 17 | 二 | I2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 炸柳葉魚 | 柳葉魚 | 田園花椰 | 馬鈴薯 花椰菜 紅蘿蔔 肉絲 蒜或薑 | 蔬菜 | 玉米濃湯 | 蛋 玉米醬 玉米粒 洋蔥 濃湯粉 | 4.3 | 1.5 | 2.2 | 2.8 | 608 |  | 284 | 126 |
| 18 | 三 | 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 肉絲 紅蘿蔔 木耳絲 | 3.4 | 1.5 | 2.2 | 3 | 554 |  | 91 | 127 |
| 19 | 四 | I4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 醬瓜燒雞 | 生雞丁 醬瓜 蒜或薑 | 豆包白菜 | 白菜 豆包 紅蘿蔔 香菇絲 蒜或薑 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 地瓜 糖 | 5.1 | 1.6 | 2.2 | 2.8 | 666 |  | 182 | 117 |
| 20 | 五 | I5 | 小米飯 | 米 小米 | 洋芋燒肉 | 肉丁 馬鈴薯 蒜或薑 | 鹹蛋玉菜 | 高麗菜 鹹蛋 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 紅蘿蔔 大骨 薑 | 4.6 | 1.7 | 2 | 2.8 | 621 |  | 183 | 100 |
| 23 | 一 | J1 | 白米飯 | 米 | 咖哩雞 | 生雞丁 馬鈴薯 洋蔥 紅蘿蔔 咖哩粉 | 毛豆白菜 | 大白菜 毛豆 紅蘿蔔 香菇絲 蒜或薑 | 蔬菜 | 味噌時蔬湯 | 味噌 時蔬 | 4.3 | 1.9 | 2.4 | 2.2 | 628 |  | 220 | 227 |
| 24 | 二 | J2 | 糙米飯 | 米糙米 | 地瓜燉肉 | 肉丁 地瓜 蒜或薑 | 肉絲花菜 | 肉絲 花椰菜 紅蘿蔔 蒜或薑 | 蔬菜 | 時蔬番茄湯 | 時蔬 番茄 薑 大骨 | 4.7 | 1.7 | 2.2 | 2 | 627 |  | 207 | 252 |
| 25 | 三 | J3 | 拌飯特餐 | 米糙米 | 香滷雞翅 | 生雞翅 薑 滷包 | 拌飯配料 | 絞肉 洋蔥 三色豆 香菇絲 油蔥酥 玉米粒 | 蔬菜 | 三絲羹湯 | 蛋 筍絲 金針菇 紅蘿蔔 木耳絲 | 4.2 | 1.3 | 2.6 | 2 | 612 |  | 194 | 186 |
| 26 | 四 | J4 | 糙米飯 | 米糙米 | 京醬肉片 | 肉片 刈薯 紅蘿蔔 蒜或薑 | 塔香海茸 | 海茸 肉絲 九層塔 蒜或薑 | 蔬菜 | 三寶甜湯 | 紅豆 糖 麥仁 紫米 | 5.2 | 1.6 | 2.2 | 1.9 | 655 |  | 204 | 107 |
| 27 | 五 | J5 | 燕麥飯 | 米燕麥 | 豆瓣雞丁 | 生雞丁 杏鮑菇 洋蔥 豆瓣醬 | 時瓜絞肉 | 時瓜 絞肉 枸杞 蒜或薑 | 蔬菜 | 時蔬大骨湯 | 時蔬 大骨 薑 | 4.2 | 2 | 2.5 | 2.3 | 635 |  | 233 | 190 |
| 30 | 一 | K1 | 白米飯 | 米 | 家常燒雞 | 生雞丁 刈薯 蒜或薑 滷包 | 芹香干片 | 西芹 豆干 蒜或薑 | 蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 乾紫菜 薑 時蔬 蛋 | 4 | 1.4 | 3.1 | 2 | 638 |  | 248 | 196 |
| 31 | 二 | K2 | 糙米飯 | 米糙米 | 筍干燒肉 | 肉丁 紅蘿蔔 筍干 蒜或薑 | 青椒豆腐 | 豆腐 青椒 紅蘿蔔 蒜或薑 | 蔬菜 | 金針湯 | 乾金針 時蔬 大骨 | 4 | 1.5 | 2.4 | 1.5 | 565 |  | 188 | 83 |

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

說明:2.3月份菜單編排說明如下: 一、因應開學延後政策，第一、二週有機蔬菜供應二日，供應日為2/26、2/27、3/5及3/6，之後每周五蔬菜為有機蔬菜。二、為符合縣政府政策將G2主菜改為美味大雞腿供應。

**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 |
| 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 青花菜 蒜或薑 | 蔬菜 | 時蔬大骨湯 | 時蔬 大骨 薑 |
| F3 | 拌麵特餐 | 麵條 | 香滷肉排 | 肉排 蒜或薑 | 拌麵配料 | 時蔬 絞肉 紅蘿蔔 香菇絲 油蔥酥 | 蔬菜 | 玉米蛋花湯 | 玉米粒 紅蘿蔔 蛋 薑 洋蔥 |
| F4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 茄醬燒雞 | 生雞丁 番茄 九層塔 洋蔥 蒜或薑 | 肉絲時瓜 | 肉絲 時瓜 紅蘿蔔 木耳絲 蒜或薑 | 蔬菜 | 冬瓜粉圓湯 | 冬瓜茶磚 粉圓 糖 |

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 |
| 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0.6公斤青花菜6公斤蒜或薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜或薑10公克 | 時蔬大骨湯 | 時蔬3公斤大骨0.6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公斤蒜或薑10公克 | 拌麵配料 | 時蔬4公斤絞肉0.6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 | 玉米蛋花湯 | 玉米粒1公斤紅蘿蔔0.5公斤蛋0.55公斤薑10公克洋蔥1公斤 | 4.1 | 1.3 | 2 | 2.5 | 582 | 265 | 210 |
| F4 | 糙米飯 | 米6公斤糙米2公斤 | 茄醬燒雞 | 生雞丁9公斤番茄1公斤九層塔0.05公斤洋蔥2公斤蒜或薑10公克 | 肉絲時瓜 | 肉絲0.5公斤時瓜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 | 冬瓜粉圓湯 | 冬瓜茶磚1.5公斤粉圓2公斤糖1公斤 | 5.3 | 1.7 | 2.4 | 2.4 | 702 | 201 | 189 |

**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 刈薯 紅蘿蔔 甜麵醬 | 番茄炒蛋 | 蛋 番茄 薑或蒜 | 蔬菜 | 四神湯 | 四神 肉丁 |
| G2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 美味大雞腿 | 大雞腿 蒜或薑 滷包 | 毛豆玉菜 | 毛豆 高麗菜 紅蘿蔔 蒜或薑 | 蔬菜 | 金針湯 | 乾金針 酸菜 大骨 薑 |
| G3 | 油飯特餐 | 米 糯米 | 椒鹽魚條 | 魚條 胡椒鹽 | 油飯配料 | 肉絲 香菇絲 筍丁 蒜或薑 油蔥酥 | 蔬菜 | 味噌豆腐湯 | 豆腐 柴魚片 味噌 |
| G4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 蒜泥白肉 | 肉片 高麗菜 醬油膏 蒜 | 蘿蔔豆干 | 豆干 白蘿蔔 紅蘿蔔 蒜或薑 | 蔬菜 | 紅豆紫米湯 | 紅豆 紫米 糖 |
| G5 | 小米飯 | 米 小米 | 打拋豬 | 絞肉 刈薯 九層塔 洋蔥番茄 蒜或薑 | 芹香鮮菇 | 紅蘿蔔 西芹 杏鮑菇 蒜或薑 | 蔬菜 | 香菇雞湯 | 香菇絲 生雞丁 白蘿蔔 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公斤刈薯3公斤紅蘿蔔0.5公斤甜麵醬 | 番茄炒蛋 | 蛋3.5公斤番茄3.5公斤薑或蒜10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜或薑10公克 | 四神湯 | 四神1公斤肉丁1.5公斤 | 4 | 1.4 | 3 | 2.2 | 639 | 108 | 114 |
| G2 | 糙米飯 | 米6公斤糙米2公斤 | 美味大雞腿 | 大雞腿15公斤蒜或薑10公克滷包 | 毛豆玉菜 | 毛豆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 | 金針湯 | 乾金針0.3公斤酸菜0.5公斤大骨0.6公斤薑10公克 | 4 | 1.6 | 2.2 | 1.9 | 571 | 106 | 105 |
| G3 | 油飯特餐 | 米7公斤糯米2公斤 | 椒鹽魚條 | 魚條6公斤胡椒鹽 | 油飯配料 | 肉絲1.5公斤香菇絲0.2公斤筍丁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 | 味噌豆腐湯 | 豆腐2公斤柴魚片10公克味噌0.3公斤 | 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 | 肉片6公斤高麗菜3.5公斤醬油膏蒜0.1公斤 | 蘿蔔豆干 | 豆干1.7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 | 紅豆紫米湯 | 紅豆2公斤紫米1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公斤刈薯2公斤九層塔0.2公斤洋蔥1公斤番茄1公斤蒜或薑10公克 | 芹香鮮菇 | 紅蘿蔔0.5公斤西芹2.5公斤杏鮑菇2.5公斤蒜或薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜或薑10公克 | 香菇雞湯 | 香菇絲0.1公斤生雞丁1.6公斤白蘿蔔2.5公斤薑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 時蔬 紅蘿蔔 白芝麻 蒜或薑 | 蛋香花椰 | 花椰菜 蛋 紅蘿蔔 蒜或薑 | 蔬菜 | 味噌湯 | 海芽 時蔬 味噌 |
| H2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 地瓜燉肉 | 肉丁 地瓜 紅蘿蔔 蒜或薑 | 肉絲時瓜 | 時瓜 肉絲 紅蘿蔔 蒜或薑 | 蔬菜 | 番茄蛋花湯 | 時蔬 番茄 蛋 薑 |
| H3 | 拌麵特餐 | 麵條 | 香滷雞翅 | 生雞翅 薑 滷包 | 拌麵配料 | 絞肉 時蔬 紅蘿蔔 香菇絲 油蔥酥 | 蔬菜 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔 薑 大骨 |
| H4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 回鍋肉片 | 肉片 筍片 洋蔥 蒜或薑 紅蘿蔔 | 海結凍腐 | 海結 凍豆腐 蒜或薑 | 蔬菜 | 冬瓜米苔目 | 冬瓜茶磚 米苔目 糖 |
| H5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 咖哩絞肉 | 絞肉 馬鈴薯 紅蘿蔔 洋蔥 蒜或薑 咖哩粉 | 紅燒油腐 | 油豆腐 紅蘿蔔 杏鮑菇 青椒 蒜或薑 | 蔬菜 | 時蔬雞湯 | 生雞丁 時蔬 薑 紅蘿蔔 |

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公斤時蔬3公斤紅蘿蔔0.5公斤白芝麻5公克蒜或薑10公克 | 蛋香花椰 | 花椰菜6公斤蛋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 | 味噌湯 | 海芽10公克時蔬2公斤味噌0.3公斤 | 5 | 1.9 | 2.2 | 2.1 | 657 | 105 | 106 |
| H2 | 糙米飯 | 米6公斤糙米2公斤 | 地瓜燉肉 | 肉丁6.5公斤地瓜4公斤紅蘿蔔1公斤蒜或薑10公克 | 肉絲時瓜 | 時瓜6.5公斤肉絲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 | 番茄蛋花湯 | 時蔬2公斤番茄1公斤蛋1公斤薑10公克 | 4.7 | 1.8 | 2.3 | 2.1 | 641 | 114 | 79 |
| H3 | 拌麵特餐 | 麵條12公斤 | 香滷雞翅 | 生雞翅9公斤薑10公克滷包 | 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 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔3.5公斤薑10公克大骨0.6公斤 | 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公斤筍片1公斤洋蔥2公斤蒜或薑10公克紅蘿蔔0.5公斤 | 海結凍腐 | 海結3.5公斤凍豆腐2公斤蒜或薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜或薑10公克 | 冬瓜米苔目 | 冬瓜茶磚1.5公斤米苔目2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 | 咖哩絞肉 | 絞肉6.5公斤馬鈴薯2公斤紅蘿蔔1公斤洋蔥2公斤蒜或薑10公克咖哩粉 | 紅燒油腐 | 油豆腐4公斤紅蘿蔔1公斤杏鮑菇2公斤青椒1公斤蒜或薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜或薑10公克 | 時蔬雞湯 | 生雞丁1.2公斤時蔬2.5公斤紅蘿蔔0.5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 | 茄汁肉絲 | 肉絲 洋蔥 番茄 番茄醬 | 回鍋干片 | 豆干片 彩椒 木耳絲 蒜或薑 | 蔬菜 | 冬菜蛋花湯 | 時蔬 蛋 冬菜 香菇絲 薑 |
| I2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 炸柳葉魚 | 柳葉魚 | 田園花椰 | 馬鈴薯 花椰菜 紅蘿蔔 肉絲 蒜或薑 | 蔬菜 | 玉米濃湯 | 蛋 玉米醬 玉米粒 洋蔥 濃湯粉 |
| 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 肉絲 紅蘿蔔 木耳絲 |
| I4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 醬瓜燒雞 | 生雞丁 醬瓜 蒜或薑 | 豆包白菜 | 白菜 豆包 紅蘿蔔 香菇絲 蒜或薑 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 地瓜 糖 |
| I5 | 小米飯 | 米 小米 | 洋芋燒肉 | 肉丁 馬鈴薯 蒜或薑 | 鹹蛋玉菜 | 高麗菜 鹹蛋 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 紅蘿蔔 大骨 薑 |

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 | 茄汁肉絲 | 肉絲6公斤洋蔥2公斤番茄2公斤番茄醬 | 回鍋干片 | 豆干片3公斤彩椒2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 | 冬菜蛋花湯 | 時蔬2公斤蛋1.1公斤冬菜10公克香菇絲10公克薑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 | 炸柳葉魚 | 柳葉魚6.5公斤 | 田園花椰 | 馬鈴薯1.5公斤花椰菜6公斤紅蘿蔔0.5公斤肉絲1公斤蒜或薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜或薑10公克 | 玉米濃湯 | 蛋0.55公斤玉米醬1.5公斤玉米粒2公斤洋蔥1公斤濃湯粉 | 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 | 高麗菜4.5公斤絞肉1公斤紅蘿蔔1公斤油蔥酥10公克南瓜3公斤香菇絲0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜或薑10公克 | 大滷湯 | 筍絲0.5公斤時蔬1.5公斤肉絲0.7公斤紅蘿蔔0.5公斤木耳絲10公克 | 3.4 | 1.5 | 2.2 | 3 | 554 | 91 | 127 |
| 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2公斤蒜或薑10公克 | 豆包白菜 | 白菜6.5公斤豆包0.6公斤紅蘿蔔0.5公斤香菇絲25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公斤地瓜2公斤糖1公斤 | 5.1 | 1.6 | 2.2 | 2.8 | 666 | 182 | 117 |
| I5 | 小米飯 | 米8公斤小米0.4公斤 | 洋芋燒肉 | 肉丁6.5公斤馬鈴薯4公斤蒜或薑10公克 | 鹹蛋玉菜 | 高麗菜6.5公斤鹹蛋1.5公斤紅蘿蔔0.5公斤 | 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 | 4.6 | 1.7 | 2 | 2.8 | 621 | 183 | 100 |

**108學年國民小學葷食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 | 咖哩雞 | 生雞丁 馬鈴薯 洋蔥 紅蘿蔔 咖哩粉 | 毛豆白菜 | 大白菜 毛豆 紅蘿蔔 香菇絲 蒜或薑 | 蔬菜 | 味噌時蔬湯 | 味噌 時蔬 |
| J2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 地瓜燉肉 | 肉丁 地瓜 蒜或薑 | 肉絲花菜 | 肉絲 花椰菜 紅蘿蔔 蒜或薑 | 蔬菜 | 時蔬番茄湯 | 時蔬 番茄 薑 大骨 |
| J3 | 拌飯特餐 | 米 糙米 | 香滷雞翅 | 生雞翅 薑 滷包 | 拌飯配料 | 絞肉 洋蔥 三色豆 香菇絲 油蔥酥 玉米粒 | 蔬菜 | 三絲羹湯 | 蛋 筍絲 金針菇 紅蘿蔔 木耳絲 |
| J4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 京醬肉片 | 肉片 刈薯 紅蘿蔔 蒜或薑 | 塔香海茸 | 海茸 肉絲 九層塔 蒜或薑 | 蔬菜 | 三寶甜湯 | 紅豆 糖 麥仁 紫米 |
| J5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 豆瓣雞丁 | 生雞丁 杏鮑菇 洋蔥 豆瓣醬 | 時瓜絞肉 | 時瓜 絞肉 枸杞 蒜或薑 | 蔬菜 | 時蔬大骨湯 | 時蔬 大骨 薑 |

J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 |
| J1 | 白米飯 | 米8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 | 毛豆白菜 | 大白菜6.5公斤毛豆0.6公斤紅蘿蔔0.5公斤香菇絲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0.3公斤時蔬3公斤 | 4.3 | 1.9 | 2.4 | 2.2 | 628 | 220 | 227 |
| J2 | 糙米飯 | 米6公斤糙米2公斤 | 地瓜燉肉 | 肉丁6.5公斤地瓜4公斤蒜或薑10公克 | 肉絲花菜 | 肉絲1公斤花椰菜6.5公斤紅蘿蔔0.5公斤蒜或薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜或薑10公克 | 時蔬番茄湯 | 時蔬2公斤番茄1公斤薑10公克大骨1公斤 | 4.7 | 1.7 | 2.2 | 2 | 627 | 207 | 252 |
| J3 | 拌飯特餐 | 米6公斤糙米2公斤 | 香滷雞翅 | 生雞翅9公斤薑10公克滷包 | 拌飯配料 | 絞肉1.5公斤洋蔥1.5公斤三色豆1公斤香菇絲10公克油蔥酥10公克玉米粒1公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜或薑10公克 | 三絲羹湯 | 蛋0.55公斤筍絲2公斤金針菇0.5公斤紅蘿蔔0.5公斤木耳絲10公克 | 4.2 | 1.3 | 2.6 | 2 | 612 | 194 | 186 |
| J4 | 糙米飯 | 米6公斤糙米2公斤 | 京醬肉片 | 肉片6公斤刈薯3公斤紅蘿蔔0.5公斤蒜或薑10公克 | 塔香海茸 | 海茸5公斤肉絲0.6公斤九層塔0.2公斤蒜或薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜或薑10公克 | 三寶甜湯 | 紅豆1公斤糖1公斤麥仁0.5公斤紫米1公斤 | 5.2 | 1.6 | 2.2 | 1.9 | 655 | 204 | 107 |
| J5 | 燕麥飯 | 米8公斤燕麥0.4公斤 | 豆瓣雞丁 | 生雞丁9公斤杏鮑菇1.5公斤洋蔥1.5公斤豆瓣醬 | 時瓜絞肉 | 時瓜7公斤絞肉0.7公斤枸杞0.05公斤蒜或薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜或薑10公克 | 時蔬大骨湯 | 時蔬3公斤大骨0.6公斤薑10公克 | 4.2 | 2 | 2.5 | 2.3 | 635 | 233 | 190 |

**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 | 家常燒雞 | 生雞丁 刈薯 蒜或薑 滷包 | 芹香干片 | 西芹 豆干 蒜或薑 | 蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 乾紫菜 薑 時蔬 雞蛋 |
| K2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 筍干燒肉 | 肉丁 紅蘿蔔 筍干 蒜或薑 | 青椒豆腐 | 豆腐 青椒 紅蘿蔔 蒜或薑 | 蔬菜 | 金針湯 | 乾金針 時蔬 大骨 |

K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 |
| K1 | 白米飯 | 米8公斤 | 家常燒雞 | 生雞丁9公斤刈薯3公斤蒜或薑10公克滷包 | 芹香干片 | 西芹2.5公斤豆干2.5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0.2公斤薑10公克時蔬1.5公斤雞蛋1公斤 | 4 | 1.4 | 3.1 | 2 | 638 | 248 | 196 |
| K2 | 糙米飯 | 米6公斤糙米2公斤 | 筍干燒肉 | 肉丁6公斤紅蘿蔔1公斤筍干3.5公斤蒜或薑 | 青椒豆腐 | 豆腐4公斤青椒1.2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0.3公斤時蔬2公斤大骨0.6公斤 | 4 | 1.5 | 2.4 | 1.5 | 565 | 188 | 83 |