**108學年度第二學期國民中學4月份葷食菜單-津吉**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 星期 | 循  環 | 主 食 | 主食  食材明細 | 主 菜 | 主菜  食材明細 | 副 菜 一 | 副菜一  食材明細 | 副菜二 | 副菜二  食材明細 | 蔬菜 | 湯 品 類 | 湯品  食材明細 | 全榖  雜糧 | 蔬菜 | 豆魚  蛋肉 | 油脂堅果種子 | 熱量 | 水果 | 鈣 | 鈉 |
| 1 | 三 | I3 | 炊粉特餐 | 乾炊粉 | 香滷雞翅 | 雞翅 薑或蒜 滷包 | 炊粉配料 | 絞肉 時蔬 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 | 豆皮 筍絲 黑木耳 紅蘿蔔 薑或蒜 | 3.4 | 1.9 | 2.2 | 3 | 564 |  | 452 | 205 |
| 6 | 一 | J1 | 白米飯 | 米 | 椒鹽魚排 | 魚排 | 蜜汁豆干 | 豆干 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑或蒜 | 螞蟻上樹 | 絞肉 冬粉 韭菜 黑木耳 薑或蒜 | 蔬菜 | 味噌湯 | 味噌 乾海芽 薑 | 5.3 | 1.9 | 3.6 | 2.8 | 815 |  | 462 | 285 |
| 7 | 二 | J2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 大雞腿 | 骨腿 薑 | 菇香燴腐 | 絞肉 豆腐 乾香菇 鮮菇 薑或蒜 | 蛋香白菜 | 蛋 白菜 黑木耳 紅蘿蔔 薑或蒜 | 蔬菜 | 時蔬番茄湯 | 時蔬 番茄罐 薑 | 5.7 | 2.1 | 2.7 | 2.4 | 762 |  | 319 | 261 |
| 8 | 三 | J3 | 拌飯特餐 | 米 糙米 | 醬燒肉排 | 肉排 薑或蒜 滷包 | 拌飯配料 | 絞肉 三色豆 洋蔥 時蔬油蔥酥薑或蒜 | 清炒時瓜 | 時瓜 乾香菇 紅蘿蔔 薑或蒜 | 蔬菜 | 三絲羹湯 | 豆皮 筍絲 髮菜 紅蘿蔔 薑或蒜 | 5.2 | 2.1 | 2.6 | 2.4 | 720 |  | 202 | 208 |
| 9 | 四 | J4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 京醬肉片 | 肉片 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑或蒜 | 塔香海茸 | 肉絲 乾海茸 九層塔 薑或蒜 | 時蔬豆包 | 豆包 時蔬 紅蘿蔔 黑木耳 薑或蒜 | 蔬菜 | 仙草甜湯 | 仙草 糖 | 6.2 | 2.2 | 2.4 | 2.3 | 773 |  | 370 | 345 |
| 10 | 五 | J5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 豆瓣雞丁 | 生雞丁 乾海結 豆瓣醬 薑或蒜 | 時瓜絞肉 | 絞肉 時瓜 紅蘿蔔 黑木耳 薑或蒜 | 蔬菜佃煮 | 油豆腐 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑或蒜 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 大骨 枸杞 薑 | 5.5 | 2.3 | 2.7 | 2.5 | 758 |  | 276 | 198 |
| 13 | 一 | K1 | 白米飯 | 米 | 咖哩雞 | 生雞丁 洋蔥 紅蘿蔔 馬鈴薯 咖哩粉 | 豆干黃瓜 | 豆干 黃瓜 薑或蒜 | 蔬香冬粉 | 絞肉 冬粉 時蔬 黑木耳 薑或蒜 | 蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 紫菜 蛋 薑 | 5.8 | 2 | 2.6 | 2.3 | 755 |  | 351 | 220 |
| 14 | 二 | K2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 筍干燒肉 | 肉丁 筍干 薑或蒜 | 椒香豆腐 | 豆腐 青椒 黑木耳 紅蘿蔔 薑或蒜 | 肉絲白菜 | 肉絲 白菜 乾香菇 紅蘿蔔 薑或蒜 | 蔬菜 | 金針湯 | 乾金針 榨菜 大骨 薑 | 5.3 | 2.1 | 3 | 2.6 | 766 |  | 329 | 240 |
| 15 | 三 | K3 | 西式特餐 | 義大利麵 | 紅燒雞翅 | 雞翅 薑或蒜 滷包 | 茄汁肉醬 | 絞肉 時蔬 洋蔥 紅蘿蔔 番茄醬 | 小餐包 | 小餐包 | 蔬菜 | 南瓜濃湯 | 蛋 南瓜 玉米醬 玉米粒 濃湯粉 | 5 | 1.9 | 3 | 2.5 | 735 |  | 227 | 122 |
| 16 | 四 | K4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 黑椒肉絲 | 肉絲 敏豆 紅蘿蔔 黑椒粒 薑或蒜 | 絞肉時瓜 | 絞肉 時瓜 紅蘿蔔 黑木耳 薑或蒜 | 海結油腐 | 油豆腐 海結 薑或蒜 | 蔬菜 | 冬瓜西米露 | 冬瓜糖磚 西谷米 糖 | 6.3 | 2 | 2.8 | 2.4 | 809 |  | 321 | 79 |
| 17 | 五 | K5 | 小米飯 | 米 小米 | 茄醬燒雞 | 生雞丁 乾海茸 九層塔 薑或蒜 | 時蔬炒蛋 | 蛋 時蔬 紅蘿蔔 薑或蒜 | 泡菜豆包 | 豆包 泡菜 薑或蒜 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 枸杞 薑 大骨 | 5.2 | 2.3 | 2.4 | 2.4 | 710 |  | 249 | 196 |
| 20 | 一 | L1 | 白米飯 | 米 | 豉香豬腩 | 肉丁 白蘿蔔 紅蘿蔔 豆豉 蒜或薑 | 蛋香韭菜 | 蛋 韭菜 紅蘿蔔 時蔬 蒜或薑 | 蘿勒根絲 | 豆包 根絲 蘿勒 蒜或薑 | 蔬菜 | 珍菇蔬湯 | 金針菇 時蔬 大骨 薑 | 5 | 2 | 2.9 | 2 | 708 |  | 153 | 317 |
| 21 | 二 | L2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷雞翅 | 雞翅 薑或蒜 滷包 | 肉絲時蔬 | 肉絲 時蔬 紅蘿蔔 蒜或薑 | 雪菜豆干 | 雪裡紅 豆干 蒜或薑 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 枸杞 薑 大骨 | 5 | 1.9 | 3.2 | 2 | 728 |  | 353 | 196 |
| 22 | 三 | L3 | 丼飯特餐 | 米 糙米 | 炸柳葉魚 | 柳葉魚 | 丼飯配料 | 絞肉 三色豆 洋蔥 海苔粉 薑或蒜 | 玉菜炒蛋 | 蛋 高麗菜 紅蘿蔔 黑木耳 蒜或薑 | 蔬菜 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔 紅蘿蔔 大骨 薑 | 5.5 | 1.6 | 2.9 | 3 | 778 |  | 108 | 233 |
| 23 | 四 | L4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 三杯雞 | 生雞丁 乾海茸 九層塔 薑或蒜 | 肉絲瓜香 | 肉絲 時瓜 黑木耳 紅蘿蔔 蒜或薑 | 油腐香煲 | 油腐 白菜 紅蘿蔔 乾香菇 蒜或薑 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 糖 | 6.5 | 1.9 | 3.2 | 2.5 | 855 |  | 169 | 317 |
| 24 | 五 | L5 | 小米飯 | 米 小米 | 泡菜燒肉 | 肉片 泡菜 蒜或薑 | 家常豆腐 | 絞肉 豆腐 三色豆 蒜或薑 | 時蔬冬粉 | 時蔬 冬粉 蛋 黑木耳 蒜或薑 | 蔬菜 | 牛蒡湯 | 牛蒡 銀杏罐 大骨 枸杞 薑 | 6 | 1.8 | 2.8 | 2 | 765 |  | 170 | 157 |
| 27 | 一 | M1 | 白米飯 | 米 | 茄汁肉絲 | 肉絲 敏豆 洋蔥 紅蘿蔔 番茄醬 | 毛豆瓜粒 | 毛豆 時瓜 紅蘿蔔 乾香菇 蒜或薑 | 回鍋豆干 | 豆干 時蔬 黑木耳 蒜或薑 | 蔬菜 | 味噌湯 | 味噌 乾海芽 薑 | 5.5 | 2 | 3.1 | 2.5 | 719 |  | 208 | 348 |
| 28 | 二 | M2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 照燒雞 | 生雞丁 海結 蒜或薑 | 關東煮 | 油豆腐 白蘿蔔 紅蘿蔔 蒜或薑 | 田園蛋香 | 蛋 馬鈴薯 玉米 洋蔥 甜椒 蒜或薑 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 枸杞 薑 大骨 | 5.4 | 2.4 | 3.4 | 2.5 | 738 |  | 155 | 89 |
| 29 | 三 | M3 | 拌飯特餐 | 米 糙米 | 香炸魚排 | 魚排 | 拌飯配料 | 絞肉 三色豆 洋蔥 時蔬 油蔥酥 薑或蒜 | 豆包參絲 | 豆包 時蔬 紅蘿蔔 黑木耳 蒜或薑 | 蔬菜 | 珍菇湯 | 金針菇 時瓜 大骨 薑 | 5.2 | 1.4 | 2.6 | 2.5 | 641 |  | 74 | 124 |
| 30 | 四 | M4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 洋芋燉肉 | 肉丁 馬鈴薯 洋蔥 咖哩粉 薑或蒜 | 蛋香白菜 | 蛋 白菜 紅蘿蔔 黑木耳 薑或蒜 | 鮮菇燒腐 | 絞肉 豆腐 杏鮑菇 乾香菇 蒜或薑 | 蔬菜 | 紅豆湯 | 紅豆 西谷米 糖 | 6.4 | 2 | 2.2 | 2.5 | 732 |  | 161 | 232 |

**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:4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J2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-L3｢油飯特餐｣調整為｢丼飯特餐｣；主菜-I3｢醬燒肉排｣調整為｢香滷雞翅｣、J1｢咖哩雞｣調整為｢椒鹽魚排｣、J3｢香滷雞翅｣調整為｢醬燒肉排｣、K1｢家常燒雞｣調整為｢咖哩雞｣、K3｢椒鹽魚排｣調整為｢香滷雞翅｣、L3｢酥炸魚條｣調整為｢炸柳葉魚｣、M3｢香滷肉排｣調整為｢香炸魚排｣；副菜一-L3｢油飯配料｣調整為｢丼飯配料｣、J1｢毛豆白菜｣調整為｢蜜汁豆干｣、J2｢肉絲花菜｣調整為｢菇香燴腐｣；副菜二-I3｢塔香海茸｣調整為｢饅頭包子｣、J1｢蜜汁豆干｣調整為｢螞蟻上樹｣、J4｢芹香豆芽｣調整為｢時蔬豆包｣、K3｢豆包花椰｣調整為｢小餐包｣、L4｢鴨黃豆腐煲｣調整為｢油腐香煲｣、M2｢田園花椰｣調整為｢田園蛋香｣、M3｢紅仁炒蛋｣調整為｢豆包參絲｣、M4｢豆芽肉絲｣調整為｢鮮菇燒腐｣；湯品-J4｢三寶甜湯｣調整為｢仙草甜湯｣、L5｢紫菜蛋花湯｣調整為｢牛蒡湯｣、M1｢四神湯｣調整為｢味噌湯｣。

**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 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| I3 | 炊粉特餐 | 乾炊粉 | 香滷雞翅 | 雞翅 薑或蒜 滷包 | 炊粉配料 | 絞肉 時蔬 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 | 豆皮 筍絲 黑木耳 紅蘿蔔 薑或蒜 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 循環 | 主食 | | 主菜 | | 副菜一 | | 副菜二 | | 蔬菜 | | 湯品 | | 全榖根莖類/份 | 蔬菜類/份 | 豆魚肉蛋類/份 | 油脂堅果種子類/份 | 熱量 | 鈣 | 鈉 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| I3 | 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  時蔬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 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

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

**108學年國民中學葷食J循環菜單**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 循環 | 主食 | 主食食材明細 | 主菜 | 主菜食材明細 | 副菜一 | 副菜一食材明細 | 副菜二 | 副菜二食材明細 | 蔬菜 | 湯品 | 湯品食材明細 |
| J1 | 白米飯 | 米 | 椒鹽魚排 | 魚排 | 蜜汁豆干 | 豆干 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑或蒜 | 螞蟻上樹 | 絞肉 冬粉 韭菜 黑木耳 薑或蒜 | 蔬菜 | 味噌湯 | 味噌 乾海芽 薑 |
| J2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 大雞腿 | 骨腿 薑 | 菇香燴腐 | 絞肉 豆腐 乾香菇 鮮菇 薑或蒜 | 蛋香白菜 | 蛋 白菜乾香菇紅蘿蔔 薑或蒜 | 蔬菜 | 時蔬番茄湯 | 時蔬 番茄罐 薑 |
| J3 | 拌飯特餐 | 米 糙米 | 醬燒肉排 | 肉排 薑或蒜 滷包 | 拌飯配料 | 絞肉 三色豆 洋蔥 時蔬 油蔥酥薑或蒜 | 清炒時瓜 | 時瓜 乾香菇 紅蘿蔔 薑或蒜 | 蔬菜 | 三絲羹湯 | 豆皮 筍絲 髮菜 紅蘿蔔 薑或蒜 |
| J4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 京醬肉片 | 肉片 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑或蒜 | 塔香海茸 | 肉絲 乾海茸 九層塔 薑或蒜 | 時蔬豆包 | 豆包 時蔬 紅蘿蔔 黑木耳 薑或蒜 | 蔬菜 | 仙草甜湯 | 仙草 糖 |
| J5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 豆瓣雞丁 | 生雞丁 乾海結 豆瓣醬 薑或蒜 | 時瓜絞肉 | 絞肉 時瓜 紅蘿蔔 黑木耳 薑或蒜 | 蔬菜佃煮 | 油豆腐 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑或蒜 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 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 | | 全榖根莖類/份 | 蔬菜類/份 | 豆魚肉蛋類/份 | 油脂堅果種子類/份 | 熱量 | 鈣 | 鈉 |
| J1 | 白米飯 | 米10公斤 | 椒鹽魚排 | 魚排6公斤 | 蜜汁豆干 | 豆干3.6公斤  白蘿蔔3.6公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑或蒜10公克 | 螞蟻上樹 | 絞肉1公斤  冬粉1公斤  韭菜1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 | 味噌湯 | 味噌3公克  乾海芽6公克  薑10公克 | 5.3 | 1.9 | 3.6 | 2.8 | 815 | 462 | 285 |
| J2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 大雞腿 | 骨腿15公斤  薑10公克 | 菇香燴腐 | 絞肉1公斤  豆腐4.2公斤  鮮菇0.5公斤  乾香菇10公克  蒜或薑10公克 | 蛋香白菜 | 蛋1.2公斤  白菜6.5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 | 時蔬番茄湯 | 時蔬2公斤  番茄罐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 | 醬燒肉排 | 肉排6公斤  蒜或薑10公克 | 拌飯配料 | 絞肉1.5公斤  時蔬1.5公斤  三色豆1.5公斤  洋蔥1公斤  油蔥酥10公克 | 清炒時瓜 | 時瓜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 | 三絲羹湯 | 豆皮0.3公斤  筍絲2公斤  髮菜1公克  紅蘿蔔0.5公斤  蒜或薑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  白蘿蔔3公斤  紅蘿蔔0.5公斤  蒜或薑10公克 | 塔香海茸 | 肉絲1公斤  乾海茸1.5公斤  九層塔10公克  蒜或薑10公克 | 時蔬豆包 | 豆包1.2公斤  時蔬6.5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 | 仙草甜湯 | 仙草6公斤  糖1公斤 | 6.2 | 2.2 | 2.4 | 2.3 | 773 | 370 | 345 |
| J5 | 小米飯 | 米10公斤  小米0.4公斤 | 豆瓣雞丁 | 生雞丁9公斤  乾海結1.5公斤  蒜或薑10公克  豆瓣醬 | 時瓜絞肉 | 絞肉1公斤  時瓜6公斤  紅蘿蔔0.5公斤  黑木耳10公克  蒜或薑10公克 | 蔬菜佃煮 | 油豆腐3公斤  白蘿蔔3公斤  紅蘿蔔1公斤  蒜或薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  蒜或薑10公克 | 時蔬湯 | 時蔬3公斤  大骨1公斤  枸杞3公克  薑10公克 | 5.5 | 2.3 | 2.7 | 2.5 | 758 | 276 | 198 |

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

**108學年國民中學葷食K循環菜單**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 循環 | 主食 | 主食食材明細 | 主菜 | 主菜食材明細 | 副菜一 | 副菜一食材明細 | 副菜二 | 副菜二食材明細 | 蔬菜 | 湯品 | 湯品食材明細 |
| K1 | 白米飯 | 米 | 咖哩雞 | 生雞丁 洋蔥 紅蘿蔔 馬鈴薯 咖哩粉 | 豆干黃瓜 | 豆干 黃瓜 薑或蒜 | 蔬香冬粉 | 絞肉 冬粉 時蔬 黑木耳 薑或蒜 | 蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 紫菜 蛋 薑 |
| K2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 筍干燒肉 | 肉丁 筍干 薑或蒜 | 青椒豆腐 | 豆腐 青椒 黑木耳 紅蘿蔔 薑或蒜 | 肉絲白菜 | 肉絲 白菜 乾香菇 紅蘿蔔 薑或蒜 | 蔬菜 | 金針湯 | 乾金針 榨菜 大骨 薑 |
| K3 | 西式特餐 | 麵條 | 紅燒雞翅 | 雞翅 薑或蒜 滷包 | 茄汁肉醬 | 絞肉 時蔬 洋蔥 紅蘿蔔 番茄醬 | 小餐包 | 小餐包 | 蔬菜 | 南瓜濃湯 | 蛋 南瓜 玉米醬 濃湯粉 |
| K4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 黑椒肉絲 | 肉絲 敏豆 紅蘿蔔 黑椒粒 薑或蒜 | 絞肉時瓜 | 絞肉 時瓜 紅蘿蔔 黑木耳 薑或蒜 | 海結油腐 | 油豆腐 海結 薑或蒜 | 蔬菜 | 冬瓜西米露 | 冬瓜糖磚 西谷米 糖 |
| K5 | 小米飯 | 米 小米 | 茄醬燒雞 | 生雞丁 乾海茸 九層塔 薑或蒜 | 時蔬炒蛋 | 蛋 時蔬 紅蘿蔔 薑或蒜 | 泡菜豆包 | 豆包 泡菜 薑或蒜 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 枸杞 薑 大骨 |

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 循環 | 主食 | | 主菜 | | 副菜一 | | 副菜二 | | 蔬菜 | | 湯品 | | 全榖根莖類/份 | 蔬菜類/份 | 豆魚肉蛋類/份 | 油脂堅果種子類/份 | 熱量 | 鈣 | 鈉 |
| K1 | 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 | 豆干黃瓜 | 黃瓜3公斤  豆干3公斤  蒜或薑10公克 | 蔬香冬粉 | 絞肉1公斤  乾冬粉1公斤  時蔬1公斤  紅蘿蔔0.5公斤  黑木耳10公克  蒜或薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  蒜或薑10公克 | 紫菜蛋花湯 | 蛋0.6公斤  乾紫菜6公克  薑10公克 | 5.8 | 2 | 2.6 | 2.3 | 755 | 351 | 220 |
| K2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 筍干燒肉 | 肉丁6公斤  筍干1.8公斤  蒜或薑 | 青椒豆腐 | 豆腐4.2公斤  青椒0.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  黑木耳10公克  蒜或薑10公克 | 肉絲白菜 | 肉絲1公斤  白菜6.5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 | 金針湯 | 乾金針0.1公斤  榨菜0.5公斤  大骨1公斤  薑10公克 | 5.3 | 2.1 | 3 | 2.6 | 766 | 329 | 240 |
| K3 | 西式特餐 | 義大利麵5.5公斤 | 紅燒雞翅 | 雞翅9公斤  薑或蒜10公克  滷包 | 茄汁肉醬 | 絞肉1.5公斤  時蔬1.5公斤  三色1.5公斤  洋蔥1.5公斤  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 | 南瓜濃湯 | 蛋0.6公斤  南瓜1公斤  玉米醬1公斤  玉米粒1公斤  濃湯粉 | 5 | 1.9 | 3 | 2.5 | 735 | 227 | 122 |
| K4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 黑椒肉絲 | 肉絲6公斤  敏豆2公斤  紅蘿蔔1公斤  黑椒粒  蒜或薑10公克 | 絞肉時瓜 | 絞肉1公斤  時瓜6公斤  紅蘿蔔1公斤  黑木耳10公克  蒜或薑10公克 | 海結油腐 | 油豆腐2公斤  乾海結2公斤  蒜或薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 蒜或薑10公克 | 冬瓜西米露 | 冬瓜糖磚1公斤  西谷米1.2公斤  糖1公斤 | 6.3 | 2 | 2.8 | 2.4 | 809 | 321 | 79 |
| K5 | 小米飯 | 米10公斤  小米0.4公斤 | 茄醬燒雞 | 生雞丁9公斤  乾海茸0.6公斤  九層塔10公克  蒜或薑10公克 | 時蔬炒蛋 | 蛋1.2公斤  時蔬6.5公斤  洋蔥0.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  蒜或薑10公克 | 泡菜豆包 | 豆包1.2公斤  泡菜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  大骨1公斤  枸杞3公克  薑10公克 | 5.2 | 2.3 | 2.4 | 2.4 | 710 | 249 | 196 |

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

**108學年國民中學葷食L循環菜單**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 循環 | 主食 | 主食食材明細 | 主菜 | 主菜食材明細 | 副菜一 | 副菜一食材明細 | 副菜二 | 副菜二食材明細 | 蔬菜 | 湯品 | 湯品食材明細 |
| L1 | 白米飯 | 米 | 豉香豬腩 | 肉丁 白蘿蔔 紅蘿蔔 豆豉 蒜或薑 | 蛋香韭菜 | 蛋 韭菜 紅蘿蔔 時蔬 蒜或薑 | 蘿勒根絲 | 豆包 根絲 蘿勒 蒜或薑 | 蔬菜 | 珍菇蔬湯 | 金針菇 時蔬 大骨 薑 |
| L2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷雞翅 | 雞翅 薑或蒜 滷包 | 肉絲時蔬 | 肉絲 時蔬 紅蘿蔔 蒜或薑 | 雪菜豆干 | 雪裡紅 豆干 蒜或薑 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 枸杞 薑 大骨 |
| L3 | 丼飯特餐 | 米 糙米 | 炸柳葉魚 | 柳葉魚 | 丼飯配料 | 絞肉 三色豆 洋蔥 海苔粉 薑或蒜 | 玉菜炒蛋 | 蛋 高麗菜 紅蘿蔔 黑木耳 蒜或薑 | 蔬菜 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔 紅蘿蔔 大骨 薑 |
| L4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 三杯雞 | 生雞丁 乾海茸 九層塔 薑或蒜 | 肉絲瓜香 | 肉絲 時瓜 黑木耳 紅蘿蔔 蒜或薑 | 油腐香煲 | 油腐 白菜 紅蘿蔔 乾香菇 蒜或薑 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 糖 |
| L5 | 小米飯 | 米 小米 | 泡菜燒肉 | 肉片 泡菜 蒜或薑 | 家常豆腐 | 絞肉 豆腐 三色豆 蒜或薑 | 時蔬冬粉 | 蛋 時蔬 冬粉 蛋 黑木耳 紅蘿蔔 蒜或薑 | 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 |
| L1 | 白米飯 | 米10公斤 | 豉香豬腩 | 肉丁6公斤  白蘿蔔3公斤  紅蘿蔔1公斤  豆豉5公克  蒜或薑10公克 | 蛋香韭菜 | 蛋1.2公斤  時蔬6.5公斤  韭菜1公斤  紅蘿蔔0.5公斤  蒜或薑10公克 | 蘿勒根絲 | 豆包1.2公斤  根絲2.4公斤  蘿勒2公克  蒜或薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  蒜或薑10公克 | 珍菇蔬湯 | 時蔬3公斤  金針菇0.6公斤  大骨1公斤  薑10公克 | 5 | 2 | 2.9 | 2 | 708 | 153 | 317 |
| L2 | 糙米飯 | 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 | 肉絲時蔬 | 肉絲1公斤  時蔬6.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  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  枸杞3公克  大骨1公斤  薑10公克 | 5 | 1.9 | 3.2 | 2 | 728 | 353 | 196 |
| L3 | 丼飯特餐 | 米8公斤  糙米3公斤 | 炸柳葉魚 | 柳葉魚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2公克  蒜或薑10公克 | 玉菜炒蛋 | 蛋2.4公斤  高麗菜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 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔4公斤  紅蘿蔔0.5公斤  大骨1公斤  薑10公克 | 5.5 | 1.6 | 2.9 | 3 | 778 | 108 | 233 |
| L4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 三杯雞 | 生雞丁9公斤  乾海茸0.6公斤  九層塔10公克  蒜或薑10公克 | 肉絲瓜香 | 肉絲1公斤  時瓜7公斤  黑木耳10公克  紅蘿蔔0.5公斤  蒜或薑10公克 | 油腐香煲 | 油豆腐3公斤  白菜3公斤  乾香菇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 | 綠豆湯 | 綠豆2.1公斤  糖1公斤 | 6.5 | 1.9 | 3.2 | 2.5 | 855 | 169 | 317 |
| L5 | 小米飯 | 米10公斤  小米0.4公斤 | 泡菜燒肉 | 肉片6公斤  泡菜4公斤  蒜或薑10公克 | 家常豆腐 | 絞肉1公斤  豆腐4公斤  三色豆1.5公斤  蒜或薑10公克 | 時蔬冬粉 | 蛋0.6公斤  乾冬粉1公斤  時蔬1公斤  黑木耳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 | 牛蒡湯 | 銀杏罐1公斤  牛蒡1公斤  枸杞3公克  大骨1公斤  薑10公克 | 6 | 1.8 | 2.8 | 2 | 765 | 170 | 157 |

**過敏原警語:「本週產品含有雞蛋、麩質與海鮮，不適合其過敏體質者食用」。108學年國民中學葷食M循環菜單**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 循環 | 主食 | 主食食材明細 | 主菜 | 主菜食材明細 | 副菜一 | 副菜一食材明細 | 副菜二 | 副菜二食材明細 | 蔬菜 | 湯品 | 湯品食材明細 |
| M1 | 白米飯 | 米 | 茄汁肉絲 | 肉絲 敏豆 洋蔥 紅蘿蔔 番茄醬 | 毛豆瓜粒 | 毛豆 時瓜 紅蘿蔔 乾香菇 蒜或薑 | 回鍋豆干 | 豆干 時蔬 黑木耳 蒜或薑 | 蔬菜 | 味噌湯 | 味噌 乾海芽 薑 |
| M2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 照燒雞 | 生雞丁 海結 蒜或薑 | 關東煮 | 油豆腐 白蘿蔔 紅蘿蔔 蒜或薑 | 田園蛋香 | 蛋 馬鈴薯 玉米 洋蔥 甜椒 蒜或薑 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 枸杞 薑 大骨 |
| M3 | 拌飯特餐 | 米 糙米 | 香炸魚排 | 魚排 | 拌飯配料 | 絞肉 三色豆 洋蔥 時蔬 油蔥酥 薑或蒜 | 豆包參絲 | 豆包 時蔬 紅蘿蔔 黑木耳 蒜或薑 | 蔬菜 | 珍菇湯 | 金針菇 時瓜 大骨 薑 |
| M4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 洋芋燉肉 | 肉丁 馬鈴薯 洋蔥 咖哩粉 薑或蒜 | 蛋香白菜 | 蛋 白菜 紅蘿蔔 黑木耳 薑或蒜 | 鮮菇燒腐 | 絞肉 豆腐 杏鮑菇 乾香菇 蒜或薑 | 蔬菜 | 紅豆湯 | 紅豆 西谷米 糖 |
| M5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 醬瓜燒雞 | 生雞丁 醬瓜 時瓜 蒜或薑 | 蔬香佐蛋 | 蛋 時蔬 洋蔥 紅蘿蔔蒜或薑 | 塔香海茸 | 肉絲 九層塔 海茸 薑 | 蔬菜 | 味噌蔬湯 | 時蔬 味噌 薑 |

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 循環 | 主食 | | 主菜 | | 副菜一 | | 副菜二 | | 蔬菜 | | 湯品 | | 全榖雜糧類/份 | 蔬菜類/份 | 豆魚蛋肉類/份 | 油脂堅果種子類/份 | 熱量 | 鈣  mg | 鈉  mg |
| M1 | 白米飯 | 米10公斤 | 茄汁肉絲 | 肉絲6公斤  敏豆2公斤  洋蔥1公斤  紅蘿蔔1公斤  番茄醬 | 毛豆瓜粒 | 毛豆0.6公斤  時瓜6公斤  紅蘿蔔0.5公斤  乾香菇10公克  蒜或薑10公克 | 回鍋豆干 | 豆干4.5公斤  時蔬1公斤  黑木耳0.01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6公克  味噌3公克  薑0.01公斤 | 5.5 | 2 | 3.1 | 2.5 | 719 | 208 | 348 |
| M2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 照燒雞 | 生雞丁9公斤  乾海結1.5公斤  蒜或薑10公克 | 關東煮 | 油豆腐3公斤  白蘿蔔3公斤  紅蘿蔔1公斤  蒜或薑10公克 | 田園蛋香 | 蛋2.4公斤  馬鈴薯2.4公斤  玉米粒2.4公斤  甜椒0.5公斤  洋蔥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  大骨1公斤  枸杞3公克  薑10公克 | 5.4 | 2.4 | 3.4 | 2.5 | 738 | 155 | 89 |
| M3 | 拌飯特餐 | 米7公斤  糙米3公斤 | 香炸魚排 | 魚排6公斤 | 拌飯配料 | 絞肉1.5公斤  三色豆1.5公斤  洋蔥1.5公斤  時蔬1.5公斤  油蔥酥  蒜或薑10公克 | 豆包參絲 | 豆包1.2公斤  時蔬6.5公斤  紅蘿蔔1公斤  黑木耳10公克  蒜或薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  蒜或薑10公克 | 珍菇湯 | 金針菇1公斤  時瓜3公斤  大骨1公斤  薑10公克 | 5.2 | 1.4 | 2.6 | 2.5 | 641 | 74 | 124 |
| M4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 洋芋燉肉 | 肉丁6公斤  馬鈴薯3公斤  洋蔥1公斤  咖哩粉  蒜或薑10公克 | 蛋香白菜 | 蛋1.2公斤  白菜6.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  黑木耳0.01公斤  蒜或薑10公克 | 鮮菇燒腐 | 絞肉1公斤  豆腐4公斤  乾香菇10公克  杏鮑菇0.5公斤  蒜或薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  蒜或薑10公克 | 紅豆湯 | 紅豆1公斤  西谷米1公斤  糖 1公斤 | 6.4 | 2 | 2.2 | 2.5 | 732 | 161 | 232 |
| M5 | 紫米飯 | 米10公斤  紫米0.4公斤 | 醬瓜燒雞 | 生雞丁9公斤  醬瓜1公斤  時瓜2公斤  蒜或薑10公克 | 蔬香佐蛋 | 蛋1.2公斤  時蔬6.5公斤  紅蘿蔔1公斤  洋蔥1公斤  蒜或薑10公克 | 塔香海茸 | 肉絲1公斤  乾海茸1.5公斤  薑10公克  九層塔0.01公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  蒜或薑10公克 | 味噌蔬湯 | 時蔬3公斤  味噌3公克  薑0.01公斤 | 5.4 | 1.8 | 3.6 | 2.5 | 734 | 138 | 607 |

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

**108學年度下學期國民小學4月份葷食菜單-津吉**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 星期 | 循  環 | 主 食 | 主食  食材明細 | 主 菜 | 主菜  食材明細 | 副 菜 一 | 副菜一  食材明細 | 蔬菜 | 湯 品 類 | 湯品  食材明細 | 全榖  雜糧 | 蔬菜 | 豆魚  肉蛋 | 油脂堅果種子 | 熱量 | 水果 | 鈣 | 鈉 |
| 1 | 三 | I3 | 炊粉特餐 | 乾炊粉 | 香滷雞翅 | 雞翅 薑或蒜 滷包 | 炊粉配料 | 絞肉 時蔬 紅蘿蔔 乾香菇 油蔥酥 薑或蒜 | 蔬菜 | 大滷湯 | 豆皮 筍絲 黑木耳 紅蘿蔔 薑或蒜 | 3 | 1.5 | 2.2 | 3 | 526 |  | 251 | 166 |
| 6 | 一 | J1 | 白米飯 | 米 | 椒鹽魚排 | 魚排 | 蜜汁豆干 | 豆干 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑或蒜 | 蔬菜 | 味噌湯 | 味噌 乾海芽 薑 | 4 | 1.8 | 2.4 | 2.3 | 609 |  | 258 | 267 |
| 7 | 二 | J2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 大雞腿 | 骨腿 薑 | 菇香燴腐 | 絞肉 豆腐 乾香菇 鮮菇 薑或蒜 | 蔬菜 | 時蔬番茄湯 | 時蔬 番茄罐 薑 | 4.3 | 1.8 | 2 | 2.3 | 600 |  | 234 | 253 |
| 8 | 三 | J3 | 拌飯特餐 | 米 糙米 | 醬燒肉排 | 肉排 薑或蒜 滷包 | 拌飯配料 | 絞肉 三色豆 洋蔥 時蔬油蔥酥薑或蒜 | 蔬菜 | 三絲羹湯 | 豆皮 筍絲 髮菜 紅蘿蔔 薑或蒜 | 4.3 | 1 | 3 | 2.5 | 664 |  | 366 | 363 |
| 9 | 四 | J4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 京醬肉片 | 肉片 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑或蒜 | 塔香海茸 | 肉絲 乾海茸 九層塔 薑或蒜 | 蔬菜 | 仙草甜湯 | 仙草 糖 | 5 | 1.6 | 1.9 | 2.4 | 641 |  | 269 | 244 |
| 10 | 五 | J5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 豆瓣雞丁 | 生雞丁 乾海結 豆瓣醬 薑或蒜 | 時瓜絞肉 | 絞肉 時瓜 紅蘿蔔 黑木耳 薑或蒜 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 大骨 枸杞 薑 | 4.2 | 1.7 | 2.9 | 2.4 | 662 |  | 280 | 300 |
| 13 | 一 | K1 | 白米飯 | 米 | 咖哩雞 | 生雞丁 洋蔥 紅蘿蔔 馬鈴薯 咖哩粉 | 豆干黃瓜 | 豆干 黃瓜 薑或蒜 | 蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 紫菜 蛋 薑 | 4.8 | 1.6 | 2.6 | 2.1 | 666 |  | 315 | 204 |
| 14 | 二 | K2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 筍干燒肉 | 肉丁 筍干 薑或蒜 | 椒香豆腐 | 豆腐 青椒 黑木耳 紅蘿蔔 薑或蒜 | 蔬菜 | 金針湯 | 乾金針 榨菜 大骨 薑 | 4.3 | 1.6 | 3 | 2.3 | 670 |  | 307 | 230 |
| 15 | 三 | K3 | 西式特餐 | 義大利麵 | 紅燒雞翅 | 雞翅 薑或蒜 滷包 | 茄汁肉醬 | 絞肉 時蔬 洋蔥 紅蘿蔔 番茄醬 | 蔬菜 | 南瓜濃湯 | 蛋 南瓜 玉米醬 玉米粒 濃湯粉 | 4 | 1.5 | 2.5 | 2 | 595 |  | 200 | 117 |
| 16 | 四 | K4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 黑椒肉絲 | 肉絲 敏豆 紅蘿蔔 黑椒粒 薑或蒜 | 絞肉時瓜 | 絞肉 時瓜 紅蘿蔔 黑木耳 薑或蒜 | 蔬菜 | 冬瓜西米露 | 冬瓜糖磚 西谷米 糖 | 5.3 | 1.8 | 2.3 | 2.2 | 688 |  | 358 | 77 |
| 17 | 五 | K5 | 小米飯 | 米 小米 | 茄醬燒雞 | 生雞丁 乾海茸 九層塔 薑或蒜 | 時蔬炒蛋 | 蛋 時蔬 紅蘿蔔 薑或蒜 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 枸杞 薑 大骨 | 4.2 | 1.8 | 2.2 | 2 | 594 |  | 191 | 138 |
| 20 | 一 | L1 | 白米飯 | 米 | 豉香豬腩 | 肉丁 白蘿蔔 紅蘿蔔 豆豉 蒜或薑 | 蛋香韭菜 | 蛋 韭菜 紅蘿蔔 時蔬 蒜或薑 | 蔬菜 | 珍菇蔬湯 | 金針菇 時蔬 大骨 薑 | 4 | 1.6 | 2.9 | 1.5 | 605 |  | 118 | 218 |
| 21 | 二 | L2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷雞翅 | 雞翅 薑或蒜 滷包 | 肉絲時蔬 | 肉絲 時蔬 紅蘿蔔 蒜或薑 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 枸杞 薑 大骨 | 4 | 1.8 | 2.7 | 1.5 | 595 |  | 77 | 150 |
| 22 | 三 | L3 | 丼飯特餐 | 米 糙米 | 炸柳葉魚 | 柳葉魚 | 丼飯配料 | 絞肉 三色豆 洋蔥 海苔粉 薑或蒜 | 蔬菜 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔 紅蘿蔔 大骨 薑 | 4.5 | 1.2 | 2.4 | 2.5 | 638 |  | 78 | 187 |
| 23 | 四 | L4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 三杯雞 | 生雞丁 乾海茸 九層塔 薑或蒜 | 肉絲瓜香 | 肉絲 時瓜 黑木耳 紅蘿蔔 蒜或薑 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 糖 | 5.3 | 1.8 | 2.5 | 2 | 694 |  | 101 | 140 |
| 24 | 五 | L5 | 小米飯 | 米 小米 | 泡菜燒肉 | 肉片 泡菜 蒜或薑 | 家常豆腐 | 絞肉 豆腐 三色豆 蒜或薑 | 蔬菜 | 牛蒡湯 | 牛蒡 銀杏罐 大骨 枸杞 薑 | 4.2 | 1.5 | 2.6 | 1.5 | 594 |  | 153 | 152 |
| 27 | 一 | M1 | 白米飯 | 米 | 茄汁肉絲 | 肉絲 敏豆 洋蔥 紅蘿蔔 番茄醬 | 毛豆瓜粒 | 毛豆 時瓜 紅蘿蔔 乾香菇 蒜或薑 | 蔬菜 | 味噌湯 | 味噌 乾海芽 薑 | 4.5 | 1.9 | 2.1 | 2 | 569 |  | 84 | 147 |
| 28 | 二 | M2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 照燒雞 | 生雞丁 海結 蒜或薑 | 關東煮 | 油豆腐 白蘿蔔 紅蘿蔔 蒜或薑 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 枸杞 薑 大骨 | 4.2 | 1.8 | 3.4 | 2 | 616 |  | 143 | 81 |
| 29 | 三 | M3 | 拌飯特餐 | 米 糙米 | 香炸魚排 | 魚排 | 拌飯配料 | 絞肉 三色豆 洋蔥 時蔬 油蔥酥 薑或蒜 | 蔬菜 | 珍菇湯 | 金針菇 時瓜 大骨 薑 | 5.2 | 1.1 | 2.1 | 2 | 503 |  | 52 | 61 |
| 30 | 四 | M4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 洋芋燉肉 | 肉丁 馬鈴薯 洋蔥 咖哩粉 薑或蒜 | 蛋香白菜 | 蛋 白菜 紅蘿蔔 黑木耳 薑或蒜 | 蔬菜 | 紅豆湯 | 紅豆 西谷米 糖 | 5.4 | 1.5 | 1.9 | 2 | 611 |  | 139 | 225 |

**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:4月份菜單編排說明如下:

說明:4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J2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-L3｢油飯特餐｣調整為｢丼飯特餐｣；主菜-I3｢醬燒肉排｣調整為｢香滷雞翅｣、J1｢咖哩雞｣調整為｢椒鹽魚排｣、J3｢香滷雞翅｣調整為｢醬燒肉排｣、K1｢家常燒雞｣調整為｢咖哩雞｣、K3｢椒鹽魚排｣調整為｢香滷雞翅｣、L3｢酥炸魚條｣調整為｢炸柳葉魚｣、M3｢香滷肉排｣調整為｢香炸魚排｣；副菜一-L3｢油飯配料｣調整為｢丼飯配料｣、J1｢毛豆白菜｣調整為｢蜜汁豆干｣、J2｢肉絲花菜｣調整為｢菇香燴腐｣；湯品-J4｢三寶甜湯｣調整為｢仙草甜湯｣、L5｢紫菜蛋花湯｣調整為｢牛蒡湯｣、M1｢四神湯｣調整為｢味噌湯｣

**108學年上學期國民小學葷食I循環菜單**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 循環 | 主食 | 主食食材明細 | 主菜 | 主菜食材明細 | 副菜一 | 副菜一食材明細 | 蔬菜 | 湯品 | 湯品食材明細 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| I3 | 炊粉特餐 | 乾炊粉 | 香滷雞翅 | 雞翅 薑或蒜 滷包 | 炊粉配料 | 絞肉 時蔬 紅蘿蔔 乾香菇 油蔥酥 薑或蒜 | 蔬菜 | 大滷湯 | 豆皮 筍絲 黑木耳 紅蘿蔔 薑或蒜 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

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 |
|  | 白米飯 | 米8公斤 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 糙米飯 | 米6公斤  糙米2公斤 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| I3 | 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  時蔬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  薑或蒜10公克 | 大滷湯 | 筍絲1公斤  時蔬1公斤  豆皮0.3公斤  紅蘿蔔0.5公斤  黑木耳10公克 | 3 | 1.5 | 2.2 | 3 | 526 | 251 | 166 |
|  | 糙米飯 | 米6公斤  糙米2公斤 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 燕麥飯 | 米8公斤  燕麥0.4公斤 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**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 | 椒鹽魚排 | 魚排 | 蜜汁豆干 | 豆干 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑或蒜 | 蔬菜 | 味噌湯 | 味噌 乾海芽 薑 |
| J2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 大雞腿 | 骨腿 薑 | 菇香燴腐 | 絞肉 豆腐 乾香菇 鮮菇 薑或蒜 | 蔬菜 | 時蔬番茄湯 | 時蔬 番茄罐 薑 |
| J3 | 拌飯特餐 | 米 糙米 | 醬燒肉排 | 肉排 薑或蒜 滷包 | 拌飯配料 | 絞肉 三色豆 洋蔥 時蔬油蔥酥薑或蒜 | 蔬菜 | 三絲羹湯 | 豆皮 筍絲 髮菜 紅蘿蔔 薑或蒜 |
| J4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 京醬肉片 | 肉片 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑或蒜 | 塔香海茸 | 肉絲 乾海茸 九層塔 薑或蒜 | 蔬菜 | 仙草甜湯 | 仙草 糖 |
| J5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 豆瓣雞丁 | 生雞丁 乾海結 豆瓣醬 薑或蒜 | 時瓜絞肉 | 絞肉 時瓜 紅蘿蔔 黑木耳 薑或蒜 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 大骨 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 | 豆魚肉蛋類/份 | 油脂堅果種子類/份 | 熱量 | 鈣 | 鈉 |
| J1 | 白米飯 | 米8公斤 | 椒鹽魚排 | 魚排6公斤 | 蜜汁豆干 | 豆干3.6公斤  白蘿蔔3.6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 | 味噌湯 | 味噌3公克  乾海芽6公克  薑10公克 | 4 | 1.8 | 2.4 | 2.3 | 609 | 258 | 267 |
| J2 | 糙米飯 | 米6公斤  糙米2公斤 | 大雞腿 | 骨腿15公斤  薑10公克 | 菇香燴腐 | 絞肉1公斤  豆腐4.2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 | 時蔬番茄湯 | 時蔬2公斤  番茄罐1公斤  薑10公克  大骨1公斤 | 4.3 | 1.8 | 2 | 2.3 | 600 | 234 | 253 |
| J3 | 拌飯特餐 | 米7公斤  糙米2公斤 | 醬燒肉排 | 肉排6公斤  蒜或薑10公克 | 拌飯配料 | 絞肉1.5公斤  時蔬1.5公斤  三色豆1.5公斤  洋蔥1公斤  油蔥酥10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  蒜或薑10公克 | 三絲羹湯 | 豆皮0.3公斤  筍絲2公斤  髮菜1公克  紅蘿蔔0.5公斤  蒜或薑10公克 | 4.3 | 1 | 3 | 2.5 | 664 | 366 | 363 |
| J4 | 糙米飯 | 米6公斤  糙米2公斤 | 京醬肉片 | 肉片6公斤  白蘿蔔3公斤  紅蘿蔔0.5公斤  蒜或薑10公克 | 塔香海茸 | 肉絲1公斤  乾海茸1.5公斤  九層塔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 | 1.6 | 1.9 | 2.4 | 641 | 269 | 244 |
| J5 | 燕麥飯 | 米8公斤  燕麥0.4公斤 | 豆瓣雞丁 | 生雞丁9公斤  乾海結1.5公斤  蒜或薑10公克  豆瓣醬 | 時瓜絞肉 | 絞肉1公斤  時瓜6公斤  紅蘿蔔0.5公斤  黑木耳10公克  蒜或薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  蒜或薑10公克 | 時蔬湯 | 時蔬3公斤  大骨1公斤  枸杞3公克  薑10公克 | 4.2 | 1.7 | 2.9 | 2.4 | 662 | 280 | 300 |

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

**108學年國民小學葷食K循環菜單**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 循環 | 主食 | 主食食材明細 | 主菜 | 主菜食材明細 | 副菜一 | 副菜一食材明細 | 蔬菜 | 湯品 | 湯品食材明細 |
| K1 | 白米飯 | 米 | 咖哩雞 | 生雞丁 洋蔥 紅蘿蔔 馬鈴薯 咖哩粉 | 豆干黃瓜 | 豆干 黃瓜 薑或蒜 | 蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 紫菜 蛋 薑 |
| K2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 筍干燒肉 | 肉丁 筍干 薑或蒜 | 椒香豆腐 | 豆腐 青椒 黑木耳 紅蘿蔔 薑或蒜 | 蔬菜 | 金針湯 | 乾金針 榨菜 大骨 薑 |
| K3 | 西式特餐 | 義大利麵 | 紅燒雞翅 | 雞翅 薑或蒜 滷包 | 茄汁肉醬 | 絞肉 時蔬 洋蔥 紅蘿蔔 番茄醬 | 蔬菜 | 南瓜濃湯 | 蛋 南瓜 玉米醬 玉米粒 濃湯粉 |
| K4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 黑椒肉絲 | 肉絲 敏豆 紅蘿蔔 黑椒粒 薑或蒜 | 絞肉時瓜 | 絞肉 時瓜 紅蘿蔔 黑木耳 薑或蒜 | 蔬菜 | 冬瓜西米露 | 冬瓜糖磚 西谷米 糖 |
| K5 | 小米飯 | 米 小米 | 茄醬燒雞 | 生雞丁 乾海茸 九層塔 薑或蒜 | 時蔬炒蛋 | 蛋 時蔬 紅蘿蔔 薑或蒜 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 枸杞 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 | 豆魚蛋肉類/份 | 油脂堅果種子類/份 | 熱量  kcal | 鈣  mg | 鈉  mg |
| K1 | 白米飯 | 米8公斤 | 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 | 豆干黃瓜 | 黃瓜3公斤  豆干3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 | 蛋0.6公斤  乾紫菜6公克  薑10公克 | 4.8 | 1.6 | 2.6 | 2.1 | 666 | 315 | 204 |
| K2 | 糙米飯 | 米6公斤  糙米2公斤 | 筍干燒肉 | 肉丁6公斤  筍干1.8公斤  蒜或薑 | 青椒豆腐 | 豆腐4.2公斤  青椒0.5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 | 金針湯 | 乾金針0.1公斤  榨菜0.5公斤  大骨1公斤  薑10公克 | 4.3 | 1.6 | 3 | 2.3 | 670 | 307 | 230 |
| K3 | 西式特餐 | 麵條15公斤 | 紅燒雞翅 | 雞翅9公斤  薑或蒜10公克  滷包 | 茄汁肉醬 | 絞肉1.5公斤  時蔬1.5公斤  三色1.5公斤  洋蔥1.5公斤  番茄醬 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  蒜或薑10公克 | 南瓜濃湯 | 蛋0.6公斤  南瓜1公斤  玉米醬1公斤  玉米粒1公斤  濃湯粉 | 4 | 1.5 | 2.5 | 2 | 595 | 200 | 117 |
| K4 | 糙米飯 | 米6公斤  糙米2公斤 | 黑椒肉絲 | 肉絲6公斤  敏豆2公斤  紅蘿蔔1公斤  黑椒粒  蒜或薑10公克 | 絞肉時瓜 | 絞肉1公斤  時瓜6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 | 冬瓜西米露 | 冬瓜糖磚1公斤  西谷米1.2公斤  糖1公斤 | 5.3 | 1.8 | 2.3 | 2.2 | 688 | 358 | 77 |
| K5 | 小米飯 | 米8公斤  小米0.4公斤 | 茄醬燒雞 | 生雞丁9公斤  乾海茸0.6公斤  九層塔10公克  蒜或薑10公克 | 時蔬炒蛋 | 蛋1.2公斤  時蔬6.5公斤  洋蔥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 | 時瓜湯 | 時瓜4公斤  大骨1公斤  枸杞3公克  薑10公克 | 4.2 | 1.8 | 2.2 | 2 | 594 | 191 | 138 |

**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L循環菜單**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 循環 | 主食 | 主食食材明細 | 主菜 | 主菜食材明細 | 副菜一 | 副菜一食材明細 | 蔬菜 | 湯品 | 湯品食材明細 |
| L1 | 白米飯 | 米 | 豉香豬腩 | 肉丁 白蘿蔔 紅蘿蔔 豆豉 蒜或薑 | 蛋香韭菜 | 蛋 韭菜 紅蘿蔔 時蔬 蒜或薑 | 蔬菜 | 珍菇蔬湯 | 金針菇 時蔬 大骨 薑 |
| L2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷雞翅 | 雞翅 薑或蒜 滷包 | 肉絲時蔬 | 肉絲 時蔬 紅蘿蔔 蒜或薑 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 枸杞 薑 大骨 |
| L3 | 丼飯特餐 | 米 糙米 | 炸柳葉魚 | 柳葉魚 | 丼飯配料 | 絞肉 三色豆 洋蔥 海苔粉 薑或蒜 | 蔬菜 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔 紅蘿蔔 大骨 薑 |
| L4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 三杯雞 | 生雞丁 乾海茸 九層塔 薑或蒜 | 肉絲瓜香 | 肉絲 時瓜 黑木耳 紅蘿蔔 蒜或薑 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 糖 |
| L5 | 小米飯 | 米 小米 | 泡菜燒肉 | 肉片 泡菜 蒜或薑 | 家常豆腐 | 絞肉 豆腐 三色豆 蒜或薑 | 蔬菜 | 牛蒡湯 | 牛蒡 銀杏罐 大骨 枸杞 薑 |

L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 |
| L1 | 白米飯 | 米8公斤 | 豉香豬腩 | 肉丁6公斤  白蘿蔔3公斤  紅蘿蔔1公斤  豆豉5公克  蒜或薑10公克 | 蛋香韭菜 | 蛋1.2公斤  時蔬6.5公斤  韭菜1公斤  紅蘿蔔0.5公斤  蒜或薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  蒜或薑10公克 | 珍菇蔬湯 | 時蔬3公斤  金針菇0.6公斤  大骨1公斤  薑10公克 | 4 | 1.6 | 2.9 | 1.5 | 605 | 118 | 218 |
| L2 | 糙米飯 | 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 | 肉絲時蔬 | 肉絲1公斤  時蔬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 | 時瓜湯 | 時瓜4公斤  枸杞3公克  大骨1公斤  薑10公克 | 4 | 1.8 | 2.7 | 1.5 | 595 | 77 | 150 |
| L3 | 丼飯特餐 | 米7公斤  糙米2公斤 | 炸柳葉魚 | 柳葉魚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2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  大骨1公斤  薑10公克 | 4.5 | 1.2 | 2.4 | 2.5 | 638 | 78 | 187 |
| L4 | 糙米飯 | 米6公斤  糙米2公斤 | 三杯雞 | 生雞丁9公斤  乾海茸0.6公斤  九層塔10公克  蒜或薑10公克 | 肉絲瓜香 | 肉絲1公斤  時瓜7公斤  黑木耳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 | 綠豆湯 | 綠豆2.1公斤  糖1公斤 | 5.3 | 1.8 | 2.5 | 2 | 694 | 101 | 140 |
| L5 | 小米飯 | 米8公斤  小米0.4公斤 | 泡菜燒肉 | 肉片6公斤  泡菜4公斤  蒜或薑10公克 | 家常豆腐 | 絞肉1公斤  豆腐4公斤  三色豆1.5公斤  蒜或薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  蒜或薑10公克 | 牛蒡湯 | 銀杏罐1公斤  牛蒡1公斤  枸杞3公克  大骨1公斤  薑10公克 | 4.2 | 1.5 | 2.6 | 1.5 | 594 | 153 | 152 |

**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M循環菜單**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 循環 | 主食 | 主食食材明細 | 主菜 | 主菜食材明細 | 副菜一 | 副菜一食材明細 | 蔬菜 | 湯品 | 湯品食材明細 |
| M1 | 白米飯 | 米 | 茄汁肉絲 | 肉絲 敏豆 洋蔥 紅蘿蔔 番茄醬 | 毛豆瓜粒 | 毛豆 時瓜 紅蘿蔔 乾香菇 蒜或薑 | 蔬菜 | 味噌湯 | 味噌 乾海芽 薑 |
| M2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 照燒雞 | 生雞丁 海結 蒜或薑 | 關東煮 | 油豆腐 白蘿蔔 紅蘿蔔 蒜或薑 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 枸杞 薑 大骨 |
| M3 | 拌飯特餐 | 米 糙米 | 香炸魚排 | 魚排 | 拌飯配料 | 絞肉 三色豆 洋蔥 時蔬 油蔥酥 薑或蒜 | 蔬菜 | 珍菇湯 | 金針菇 時瓜 大骨 薑 |
| M4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 洋芋燉肉 | 肉丁 馬鈴薯 洋蔥 咖哩粉 薑或蒜 | 蛋香白菜 | 蛋 白菜 紅蘿蔔 黑木耳 薑或蒜 | 蔬菜 | 紅豆湯 | 紅豆 西谷米 糖 |
| M5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 醬瓜燒雞 | 生雞丁 醬瓜 蒜或薑 | 蔬香佐蛋 | 蛋 時蔬 洋蔥 紅蘿蔔蒜或薑 | 蔬菜 | 味噌蔬湯 | 時蔬 味噌 薑 |

M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 |
| M1 | 白米飯 | 米8公斤 | 茄汁肉絲 | 肉絲6公斤  敏豆2公斤  洋蔥1公斤  紅蘿蔔1公斤  番茄醬 | 毛豆瓜粒 | 毛豆0.6公斤  時瓜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 | 味噌湯 | 海芽6公克  味噌3公克  薑0.01公斤 | 4.5 | 1.9 | 2.1 | 2 | 569 | 84 | 147 |
| M2 | 糙米飯 | 米6公斤  糙米2公斤 | 照燒雞 | 生雞丁9公斤  乾海結1.5公斤  蒜或薑10公克 | 關東煮 | 油豆腐3公斤  白蘿蔔3公斤  紅蘿蔔1公斤  蒜或薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  蒜或薑10公克 | 時瓜湯 | 時瓜4公斤  大骨1公斤  枸杞3公克  薑10公克 | 4.2 | 1.8 | 3.4 | 2 | 616 | 143 | 81 |
| M3 | 拌飯特餐 | 米7公斤  糙米3公斤 | 香炸魚排 | 魚排6公斤 | 拌飯配料 | 絞肉1.5公斤  三色豆1.5公斤  洋蔥1.5公斤  時蔬1.5公斤  油蔥酥  蒜或薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  蒜或薑10公克 | 珍菇湯 | 金針菇1公斤  時瓜3公斤  大骨1公斤  薑10公克 | 5.2 | 1.1 | 2.1 | 2 | 503 | 52 | 61 |
| M4 | 糙米飯 | 米6公斤  糙米2公斤 | 洋芋燉肉 | 肉丁6公斤  馬鈴薯3公斤  洋蔥1公斤  咖哩粉  蒜或薑10公克 | 蛋香白菜 | 蛋1.2公斤  白菜6.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  黑木耳0.01公斤  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 | 5.4 | 1.5 | 1.9 | 2 | 611 | 139 | 225 |
| M5 | 紫米飯 | 米8公斤  紫米0.4公斤 | 醬瓜燒雞 | 生雞丁9公斤  醬瓜1公斤  時瓜2公斤  蒜或薑10公克 | 蔬香佐蛋 | 蛋1.2公斤  時蔬6.5公斤  紅蘿蔔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 | 味噌蔬湯 | 時蔬3公斤  味噌3公克  薑0.01公斤 | 4.4 | 1.3 | 3.6 | 2 | 629 | 99 | 495 |

**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」。**