**108學年度下學期國民中學6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** |
| 1 | 一 | T1 | 白米飯 | 米 | 蜜汁肉片 | 肉片 洋蔥 蒜或薑 白芝麻 糖 | 番茄炒蛋 | 蛋 番茄 蒜或薑 番茄醬 | 蔬香粉絲 | 乾冬粉 絞肉 時蔬 紅蘿蔔 蒜或薑 | 蔬菜 | 針菇時蔬湯 | 時蔬 金針菇 薑 大骨 | 6 | 1.9 | 2.9 | 2.9 | 816 |  | 294 | 289 |
| 2 | 二 | T2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 鳳梨燒雞 | 生雞丁 蔭鳳梨 紅蘿蔔 冬瓜 蒜或薑 | 針菇花椰 | 花椰菜 金針菇 紅蘿蔔 蒜或薑 | 鐵板豆腐 | 豆腐 筍片 彩椒 蒜或薑 絞肉 | 有機蔬菜 | 白玉枸杞湯 | 白蘿蔔 枸杞 大骨 薑 | 5 | 2.5 | 3.1 | 2.6 | 762 |  | 244 | 254 |
| 3 | 三 | T3 | 油飯特餐 | 米 糯米 | 美味大雞腿 | 大雞腿 蒜或薑 滷包 | 油飯配料 | 肉絲 香菇絲 筍丁 蒜或薑 油蔥酥 | 鮮炒玉菜 | 高麗菜 紅蘿蔔 蒜或薑 | 蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 乾紫菜 薑 雞蛋 | 5.5 | 1.5 | 2.8 | 3 | 768 |  | 285 | 251 |
| 4 | 四 | T4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 打拋豬 | 絞肉 杏鮑菇 九層塔 洋蔥 番茄 蒜或薑 | 海結油腐 | 油豆腐 海結 紅蘿蔔 蒜或薑 | 時蔬蛋香 | 蛋 紅蘿蔔 時蔬 蒜或薑 | 蔬菜 | 紅豆湯 | 紅豆 糖 | 5.8 | 1.8 | 2.8 | 2.7 | 783 |  | 244 | 232 |
| 5 | 五 | T5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 醬瓜燒雞 | 生雞丁 醬瓜 刈薯 蒜或薑 | 銀蘿絞肉 | 絞肉 白蘿蔔 紅蘿蔔 蒜或薑 | 泡菜凍腐 | 凍豆腐 紅蘿蔔 泡菜 蒜或薑 高麗菜 | 蔬菜 | 時蔬大骨湯 | 大骨 時蔬 薑 | 5.2 | 2.6 | 2.9 | 2.8 | 773 |  | 222 | 235 |
| 8 | 一 | A1 | 白米飯 | 米 | 蒜泥白肉 | 肉片 高麗菜 蒜泥 醬油膏 | 彩椒炒蛋 | 蛋 青椒 蒜或薑 紅蘿蔔 黃椒 | 田園花椰 | 花椰菜 紅蘿蔔 馬鈴薯 蒜或薑 | 蔬菜 | 番茄蔬湯 | 番茄 時蔬 大骨 薑 | 5.3 | 2 | 2.6 | 2.5 | 729 |  | 107 | 137 |
| 9 | 二 | A2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 咖哩雞 | 生雞丁 馬鈴薯 洋蔥 紅蘿蔔 咖哩粉 | 西滷菜 | 大白菜 金針菇 紅蘿蔔 香菇絲 蒜或薑 豆皮 | 芹香油腐 | 油豆腐 西芹 絞肉 蒜或薑 | 有機蔬菜 | 玉米蛋花湯 | 蛋 玉米粒 薑 | 5.4 | 1.9 | 3.3 | 2 | 763 |  | 195 | 176 |
| 10 | 三 | A3 | 拌麵特餐 | 麵條 | 香滷肉排 | 肉排 | 拌麵配料 | 絞肉 時蔬 紅蘿蔔 香菇絲 油蔥酥 | 毛豆瓜粒 | 毛豆 時瓜 紅蘿蔔 木耳絲 蒜或薑 | 蔬菜 | 三絲羹湯 | 蛋 筍絲 金針菇 紅蘿蔔 木耳絲 | 5 | 2.2 | 2.2 | 2 | 660 |  | 672 | 746 |
| 11 | 四 | A4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 照燒雞 | 生雞丁 洋蔥 紅蘿蔔 醬油 糖 | 絞肉玉菜 | 高麗菜 絞肉 紅蘿蔔 香菇絲 蒜或薑 | 酸菜麵腸 | 酸菜 麵腸 蒜或薑 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 糖 | 6.2 | 2 | 3.6 | 2 | 844 |  | 136 | 460 |
| 12 | 五 | A5 | 小米飯 | 米 小米 | 蔥爆肉絲 | 肉絲 洋蔥 紅蘿蔔 蔥 | 蛋香花椰 | 蛋 花椰菜 紅蘿蔔 蒜或薑 | 蜜汁豆干 | 豆干 蒜或薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 大骨 薑 | 5.2 | 2 | 3.2 | 2 | 744 |  | 389 | 139 |
| 15 | 一 | B1 | 白米飯 | 米 | 彩椒肉片 | 肉片 彩椒 洋蔥 青椒 蒜或薑 | 毛豆時蔬 | 毛豆 時蔬 紅蘿蔔 蒜或薑 | 螞蟻上樹 | 乾冬粉 絞肉 時蔬 木耳絲 蒜或薑 | 蔬菜 | 海芽湯 | 海芽 大骨 薑 | 6 | 2.2 | 2.2 | 2.5 | 709 |  | 110 | 139 |
| 16 | 二 | B2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷雞翅 | 雞翅 蒜或薑 滷包 | 筍干凍腐 | 筍干 凍豆腐 絞肉 蒜或薑 | 紅仁炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 薑或蒜 | 有機蔬菜 | 牛蒡湯 | 牛蒡 大骨 枸杞薑 | 5 | 2 | 3.2 | 2.5 | 689 |  | 183 | 466 |
| 17 | 三 | B3 | 西式特餐 | 通心粉 | 酥炸魚排 | 魚排 胡椒鹽 | 茄汁肉醬 | 絞肉 番茄 洋蔥 西芹蒜或薑 番茄醬 | 清炒花椰 | 花椰菜 紅蘿蔔 薑或蒜 | 蔬菜 | 南瓜濃湯 | 南瓜 蛋 西芹濃湯粉 | 3.1 | 2 | 2.3 | 2.5 | 507 |  | 94 | 105 |
| 18 | 四 | B4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 豆瓣雞丁 | 生雞丁 刈薯 紅蘿蔔 豆瓣醬 | 豆皮玉菜 | 豆皮 高麗菜 乾香菇 薑或蒜 | 海結油腐 | 海帶結 油豆腐 薑或蒜 | 蔬菜 | 冬瓜粉圓湯 | 粉圓 冬瓜糖磚 糖 | 6 | 2 | 3.2 | 2.5 | 759 |  | 212 | 392 |
| 19 | 五 | B5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 碎瓜絞肉 | 絞肉 碎瓜 杏鮑菇 蒜或薑 | 洋蔥炒蛋 | 蛋 洋蔥 薑或蒜 | 芹香干片 | 豆干片 芹菜 紅蘿蔔 薑或蒜 | 蔬菜 | 蘿蔔雞湯 | 白蘿蔔 紅蘿蔔生雞丁 薑 | 5.2 | 2.1 | 3.8 | 2.5 | 739 |  | 193 | 578 |
| 20 | 六 | C5 | 小米飯 | 米 小米 | 筍干燒肉 | 肉丁 筍干 蒜或薑 | 關東煮 | 玉米段 白蘿蔔 紅蘿蔔 蒜或薑 柴魚片 | 蛋香拌蔬 | 蛋 時蔬 紅蘿蔔 蔥 | 蔬菜 | 金針湯 | 乾金針 乾冬粉 大骨 薑 | 6 | 1.9 | 2.4 | 2.5 | 713 |  | 59 | 144 |
| 22 | 一 | C1 | 白米飯 | 米 | 回鍋肉片 | 肉片 杏鮑菇 甜椒 蒜或薑 | 季豆干片 | 豆干 季節豆 蒜或薑 | 紅白雙丁 | 絞肉 刈薯 紅蘿蔔 蒜或薑 | 蔬菜 | 綠豆西谷米 | 綠豆 西谷米 糖 | 5 | 2 | 2.8 | 2.5 | 665 |  | 240 | 83 |
| 23 | 二 | C2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 蘿勒燒雞 | 生雞丁 紅蘿蔔 洋蔥 九層塔 蒜或薑 | 番茄炒蛋 | 蛋 蕃茄 蒜或薑 | 毛豆玉菜 | 毛豆 高麗菜 紅蘿蔔 木耳絲 蒜或薑 | 有機蔬菜 | 味噌湯 | 海芽 柴魚片 味噌 | 5 | 2 | 3.7 | 2.5 | 717 |  | 131 | 162 |
| 24 | 三 | C3 | 丼飯特餐 | 米 糙米 | 香滷腿排 | 腿排 滷包 | 丼飯配料 | 絞肉 三色豆 洋蔥 蒜或薑 海苔絲 | 鐵板油腐 | 油豆腐 紅蘿蔔 青椒 筍片 蒜或薑 | 蔬菜 | 枸杞瓜湯 | 枸杞 時瓜 大骨 薑 | 5 | 1.5 | 4.1 | 2.5 | 743 |  | 72 | 108 |
| 29 | 一 | D1 | 白米飯 | 米 | 時瓜絞肉 | 絞肉 時瓜 杏鮑菇 蒜或薑 | 肉絲花椰 | 肉絲 花椰菜 紅蘿蔔 蒜或薑 | 紅仁炒蛋 | 紅蘿蔔 蛋 蒜或薑 木耳絲 | 蔬菜 | 番茄時蔬湯 | 番茄 時蔬 大骨 薑 | 5 | 2.4 | 2.5 | 2.9 | 703 |  | 82 | 120 |
| 30 | 二 | D2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 醬瓜燒雞 | 生雞丁 醬瓜 紅蘿蔔 蒜或薑 | 玉米炒蛋 | 蛋 玉米粒 洋蔥 蒜或薑 | 螞蟻上樹 | 乾冬粉 絞肉 時蔬 木耳絲 紅蘿蔔 蒜或薑 | 有機蔬菜 | 蘿蔔大骨湯 | 白蘿蔔 大骨 薑 | 6.3 | 2 | 2.6 | 3 | 795 |  | 87 | 145 |

**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:6月份菜單編排說明如下:一、每周二蔬菜為有機蔬菜 二、為符合每月第一週的週三吃大雞腿，T3主菜改為美味大雞腿

**108學年國民中學葷食T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 |
| T1 | 白米飯 | 米 | 蜜汁肉片 | 肉片 洋蔥 蒜或薑 白芝麻 糖 | 番茄炒蛋 | 蛋 番茄 蒜或薑 番茄醬 | 蔬香粉絲 | 乾冬粉 絞肉 時蔬 紅蘿蔔 蒜或薑 | 蔬菜 | 針菇時蔬湯 | 時蔬 金針菇 薑 大骨 |
| T2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 鳳梨燒雞 | 生雞丁 蔭鳳梨 紅蘿蔔 冬瓜 蒜或薑 | 針菇花椰 | 花椰菜 金針菇 紅蘿蔔 蒜或薑 | 鐵板豆腐 | 豆腐 筍片 彩椒 蒜或薑 絞肉 | 蔬菜 | 白玉枸杞湯 | 白蘿蔔 枸杞 大骨 薑 |
| T3 | 油飯特餐 | 米 糯米 | 美味大雞腿 | 大雞腿 蒜或薑 滷包 | 油飯配料 | 肉絲 香菇絲 筍丁 蒜或薑 油蔥酥 | 鮮炒玉菜 | 高麗菜 紅蘿蔔 蒜或薑 | 蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 乾紫菜 薑 雞蛋 |
| T4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 打拋豬 | 絞肉 杏鮑菇 九層塔 洋蔥 番茄 蒜或薑 | 海結油腐 | 油豆腐 海結 紅蘿蔔 蒜或薑 | 時蔬蛋香 | 蛋 紅蘿蔔 時蔬 蒜或薑 | 蔬菜 | 紅豆湯 | 紅豆 糖 |
| T5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 醬瓜燒雞 | 生雞丁 醬瓜 刈薯 蒜或薑 | 銀蘿絞肉 | 絞肉 白蘿蔔 紅蘿蔔 蒜或薑 | 泡菜凍腐 | 凍豆腐 紅蘿蔔 泡菜 蒜或薑 高麗菜 | 蔬菜 | 時蔬大骨湯 | 大骨 時蔬 薑 |

T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 |
| T1 | 白米飯 | 米10公斤 | 蜜汁肉片 | 肉片6公斤洋蔥3.5公斤蒜或薑10公克白芝麻糖 | 番茄炒蛋 | 蛋4公斤番茄3.5公斤蒜或薑10公克番茄醬 | 蔬香粉絲 | 乾冬粉1.5公斤絞肉1.5公斤時蔬1.5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 | 針菇時蔬湯 | 時蔬2.5公斤金針菇0.6公斤薑10公克大骨0.6公斤 | 6 | 1.9 | 2.9 | 2.9 | 816 | 294 | 289 |
| T2 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 鳳梨燒雞 | 生雞丁9公斤蔭鳳梨1.5公斤紅蘿蔔0.5公斤冬瓜2公斤蒜或薑10公克 | 針菇花椰 | 花椰菜6公斤金針菇0.5公斤紅蘿蔔0.5公斤蒜或薑10公克 | 鐵板豆腐 | 豆腐4公斤筍片2公斤彩椒1公斤蒜或薑10公克絞肉0.3公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜或薑10公克 | 白玉枸杞湯 | 白蘿蔔4公斤枸杞10公克大骨0.7公斤薑10公克 | 5 | 2.5 | 3.1 | 2.6 | 762 | 244 | 254 |
| T3 | 油飯特餐 | 米8公斤糯米3公斤 | 美味大雞腿 | 大雞腿15公斤蒜或薑10公克滷包 | 油飯配料 | 肉絲1.5公斤香菇絲0.1公斤筍丁1.5公斤蒜或薑10公克油蔥酥10公克 | 鮮炒玉菜 | 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 | 紫菜蛋花湯 | 乾紫菜0.25公斤薑10公克雞蛋0.6公斤 | 5.5 | 1.5 | 2.8 | 3 | 768 | 285 | 251 |
| T4 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 打拋豬 | 絞肉6公斤杏鮑菇1公斤九層塔0.2公斤洋蔥1.5公斤番茄1.5公斤蒜或薑10公克 | 海結油腐 | 油豆腐3.5公斤海結2公斤紅蘿蔔1公斤蒜或薑10公克 | 時蔬蛋香 | 蛋3公斤紅蘿蔔0.5公斤時蔬3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2公斤糖1公斤 | 5.8 | 1.8 | 2.8 | 2.7 | 783 | 244 | 232 |
| T5 | 燕麥飯 | 米10公斤燕麥0.4公斤 | 醬瓜燒雞 | 生雞丁9公斤醬瓜2公斤刈薯2公斤蒜或薑10公克 | 銀蘿絞肉 | 絞肉1公斤白蘿蔔6.5公斤紅蘿蔔0.5公斤蒜或薑10公克 | 泡菜凍腐 | 凍豆腐1.5公斤紅蘿蔔0.5公斤泡菜1公斤蒜或薑10公克高麗菜3公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜或薑10公克 | 時蔬大骨湯 | 大骨0.6公斤時蔬3公斤薑10公克 | 5.2 | 2.6 | 2.9 | 2.8 | 773 | 222 | 235 |

**108學年國民中學葷食A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 |
| A1 | 白米飯 | 米 | 蒜泥白肉 | 肉片 高麗菜 蒜泥 醬油膏 | 彩椒炒蛋 | 蛋 青椒 蒜或薑 紅蘿蔔 黃椒 | 田園花椰 | 花椰菜 紅蘿蔔 馬鈴薯 蒜或薑 | 蔬菜 | 番茄蔬湯 | 番茄 時蔬 大骨 薑 |
| A2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 咖哩雞 | 生雞丁 馬鈴薯 洋蔥 紅蘿蔔 咖哩粉 | 西滷菜 | 大白菜 金針菇 紅蘿蔔 香菇絲 蒜或薑 豆皮 | 芹香油腐 | 油豆腐 西芹 絞肉 蒜或薑 | 蔬菜 | 玉米蛋花湯 | 蛋 玉米粒 薑 |
| A3 | 拌麵特餐 | 麵條 | 香滷肉排 | 肉排 | 拌麵配料 | 絞肉 時蔬 紅蘿蔔 香菇絲 油蔥酥 | 毛豆瓜粒 | 毛豆 時瓜 紅蘿蔔 木耳絲 蒜或薑 | 蔬菜 | 三絲羹湯 | 蛋 筍絲 金針菇 紅蘿蔔 木耳絲 |
| A4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 照燒雞 | 生雞丁 洋蔥 紅蘿蔔 醬油 糖 | 絞肉玉菜 | 高麗菜 絞肉 紅蘿蔔 香菇絲 蒜或薑 | 酸菜麵腸 | 酸菜 麵腸 蒜或薑 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 糖 |
| A5 | 小米飯 | 米 小米 | 蔥爆肉絲 | 肉絲 洋蔥 紅蘿蔔 蔥 | 蛋香花椰 | 蛋 花椰菜 紅蘿蔔 蒜或薑 | 蜜汁豆干 | 豆干 蒜或薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 大骨 薑 |

A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 |
| A1 | 白米飯 | 米10公斤 | 蒜泥白肉 | 肉片6公斤高麗菜4公斤蒜泥0.2公斤醬油膏 | 彩椒炒蛋 | 蛋4公斤青椒1公斤蒜或薑10公克紅蘿蔔1公斤黃椒1公斤 | 田園花椰 | 花椰菜3公斤紅蘿蔔0.5公斤馬鈴薯3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 | 番茄0.5公斤時蔬2.5公斤大骨0.6公斤薑10公克 | 5.3 | 2 | 2.6 | 2.5 | 729 | 107 | 137 |
| A2 | 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1.5公斤紅蘿蔔0.5公斤咖哩粉 | 西滷菜 | 大白菜7公斤金針菇1公斤紅蘿蔔0.5公斤香菇絲0.5公克蒜或薑10公克豆皮0.3公斤 | 芹香油腐 | 油豆腐4公斤西芹1公斤絞肉0.6公斤蒜或薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜或薑10公克 | 玉米蛋花湯 | 蛋1公斤玉米粒1公斤薑10公克 | 5.4 | 1.9 | 3.3 | 2 | 763 | 195 | 176 |
| A3 | 拌麵特餐 | 麵條15公斤 | 香滷肉排 | 肉排6公斤 | 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 | 毛豆瓜粒 | 毛豆0.5公斤時瓜6公斤紅蘿蔔1公斤木耳絲10公克蒜或薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜或薑10公克 | 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 | 2.2 | 2 | 660 | 672 | 746 |
| A4 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 照燒雞 | 生雞丁9公斤洋蔥3公斤紅蘿蔔0.5公斤醬油糖 | 絞肉玉菜 | 高麗菜6.5公斤絞肉1.2公斤紅蘿蔔0.5公斤香菇絲10公克蒜或薑10公克 | 酸菜麵腸 | 酸菜2公斤麵腸4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2.5公斤糖1公斤 | 6.2 | 2 | 3.6 | 2 | 844 | 136 | 460 |
| A5 | 小米飯 | 米10公斤小米0.4公斤 | 蔥爆肉絲 | 肉絲6公斤洋蔥3公斤紅蘿蔔 1公斤蔥0.1公斤 | 蛋香花椰 | 蛋2公斤花椰菜6公斤紅蘿蔔0.5公斤蒜或薑10公克 | 蜜汁豆干 | 豆干4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0.6公斤薑10公克 | 5.2 | 2 | 3.2 | 2 | 744 | 389 | 139 |

**108學年國民中學葷食B、C循環菜單**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 循環 | 主食 | 主食食材明細 | 主菜 | 主菜食材明細 | 副菜一 | 副菜一食材明細 | 副菜二 | 副菜二食材明細 | 蔬菜 | 湯品 | 湯品食材明細 |
| B1 | 白米飯 | 米 | 彩椒肉片 | 肉片 彩椒 洋蔥 青椒 蒜或薑 | 毛豆時蔬 | 毛豆 時蔬 紅蘿蔔 蒜或薑 | 螞蟻上樹 | 乾冬粉 絞肉 時蔬 木耳絲 蒜或薑 | 蔬菜 | 海芽湯 | 海芽 大骨 薑 |
| B2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷雞翅 | 雞翅 蒜或薑 滷包 | 筍干凍腐 | 筍干 凍豆腐 絞肉 蒜或薑 | 紅仁炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 薑或蒜 | 蔬菜 | 牛蒡湯 | 牛蒡 大骨 枸杞薑 |
| B3 | 西式特餐 | 通心粉 | 酥炸魚排 | 魚排 胡椒鹽 | 茄汁肉醬 | 絞肉 番茄 洋蔥 西芹蒜或薑 番茄醬 | 清炒花椰 | 花椰菜 紅蘿蔔 薑或蒜 | 蔬菜 | 南瓜濃湯 | 南瓜 蛋 西芹濃湯粉 |
| B4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 豆瓣雞丁 | 生雞丁 刈薯 紅蘿蔔 豆瓣醬 | 豆皮玉菜 | 豆皮 高麗菜 乾香菇 薑或蒜 | 海結油腐 | 海帶結 油豆腐 薑或蒜 | 蔬菜 | 冬瓜粉圓湯 | 粉圓 冬瓜糖磚 糖 |
| B5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 碎瓜絞肉 | 絞肉 碎瓜 杏鮑菇 蒜或薑 | 洋蔥炒蛋 | 蛋 洋蔥 薑或蒜 | 芹香干片 | 豆干片 芹菜 紅蘿蔔 薑或蒜 | 蔬菜 | 蘿蔔雞湯 | 白蘿蔔 紅蘿蔔生雞丁 薑 |
| C5 | 小米飯 | 米 小米 | 筍干燒肉 | 肉丁 筍干 蒜或薑 | 關東煮 | 玉米段 白蘿蔔 紅蘿蔔 蒜或薑 柴魚片 | 蛋香拌蔬 | 蛋 時蔬 紅蘿蔔 蔥 | 蔬菜 | 金針湯 | 乾金針 乾冬粉 大骨 薑 |

B、C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 |
| B1 | 白米飯 | 米10公斤 | 彩椒肉片 | 肉片6公斤彩椒1公斤洋蔥1.5公斤青椒1公斤蒜或薑10公克 | 毛豆時蔬 | 毛豆0.5公斤時蔬6.5公斤紅蘿蔔1公斤蒜或薑10公克 | 螞蟻上樹 | 乾冬粉1.6公斤絞肉0.7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 | 海芽湯 | 海芽0.25公斤大骨0.6公斤薑10公克 | 6 | 2.2 | 2.2 | 2.5 | 709 | 110 | 139 |
| B2 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 香滷雞翅 | 雞翅9公斤蒜或薑10公克滷包 | 筍干凍腐 | 筍干4公斤凍豆腐4公斤絞肉0.6公斤蒜或薑10公克 | 紅仁炒蛋 | 蛋2.4公斤紅蘿蔔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 | 牛蒡3公斤大骨1公斤枸杞0.01公斤薑10公克 | 5 | 2 | 3.2 | 2.5 | 689 | 183 | 466 |
| B3 | 西式特餐 | 通心粉5.5公斤 | 酥炸魚排 | 魚排6.5公斤胡椒鹽 | 茄汁肉醬 | 絞肉1.5公斤番茄2.5公斤洋蔥2.5公斤西芹0.5公斤蒜或薑10公克番茄醬0.5公斤 | 清炒花椰 | 花椰菜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 | 南瓜濃湯 | 南瓜3公斤蛋1公斤西芹0.5公斤濃湯粉 | 3.1 | 2 | 2.3 | 2.5 | 507 | 94 | 105 |
| B4 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 豆瓣雞丁 | 生雞丁9公斤刈薯2公斤紅蘿蔔1公斤豆瓣醬1公斤 | 豆皮玉菜 | 豆皮0.5公斤高麗菜6公斤乾香菇0.01公斤蒜或薑10公克 | 海結油腐 | 海帶結3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 | 冬瓜粉圓湯 | 粉圓2公斤冬瓜糖磚1.5公斤糖1公斤 | 6 | 2 | 3.2 | 2.5 | 759 | 212 | 392 |
| B5 | 紫米飯 | 米10公斤紫米0.4公斤 | 碎瓜絞肉 | 絞肉6公斤碎瓜2公斤杏鮑菇2公斤蒜或薑10公克 | 洋蔥炒蛋 | 蛋4公斤洋蔥4公斤蒜或薑10公克 | 芹香干片 | 豆干片3.5公斤芹菜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 | 蘿蔔雞湯 | 白蘿蔔3公斤紅蘿蔔0.5公斤生雞丁1公斤薑10公克 | 5.2 | 2.1 | 3.8 | 2.5 | 739 | 193 | 578 |
| C5 | 小米飯 | 米10公斤 小米0.4公斤 | 筍干燒肉 | 肉丁6.5公斤筍干3.5公斤蒜或薑10公克 | 關東煮 | 玉米段4公斤白蘿蔔4公斤紅蘿蔔0.5公斤蒜或薑10公克柴魚片0.01公斤 | 蛋香拌蔬 | 蛋3公斤時蔬3公斤紅蘿蔔0.5公斤 蔥0.01公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜或薑10公克 | 金針湯 | 乾金針0.3公斤乾冬粉0.5公斤大骨0.6公斤薑10公克 | 6 | 1.9 | 2.4 | 2.5 | 713 | 59 | 144 |

**108學年國民中學葷食C循環菜單**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 循環 | 主食 | 主食食材明細 | 主菜 | 主菜食材明細 | 副菜一 | 副菜一食材明細 | 副菜二 | 副菜二食材明細 | 蔬菜 | 湯品 | 湯品食材明細 |
| C1 | 白米飯 | 米 | 回鍋肉片 | 肉片 杏鮑菇 甜椒 蒜或薑 | 季豆干片 | 豆干 季節豆 蒜或薑 | 紅白雙丁 | 絞肉 刈薯 紅蘿蔔 蒜或薑 | 蔬菜 | 綠豆西谷米 | 綠豆 西谷米 糖 |
| C2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 蘿勒燒雞 | 生雞丁 紅蘿蔔 洋蔥 九層塔 蒜或薑 | 番茄炒蛋 | 蛋 蕃茄 蒜或薑 | 毛豆玉菜 | 毛豆 高麗菜 紅蘿蔔 木耳絲 蒜或薑 | 蔬菜 | 味噌湯 | 海芽 柴魚片 味噌 |
| C3 | 丼飯特餐 | 米 糙米 | 香滷腿排 | 腿排 滷包 | 丼飯配料 | 絞肉 三色豆 洋蔥 蒜或薑 海苔絲 | 鐵板油腐 | 油豆腐 紅蘿蔔 青椒 筍片 蒜或薑 | 蔬菜 | 枸杞瓜湯 | 枸杞 時瓜 大骨 薑 |

C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 |
| C1 | 白米飯 | 米10公斤 | 回鍋肉片 | 肉片6公斤杏鮑菇1公斤甜椒1公斤蒜或薑10公克 | 季豆干片 | 豆干3公斤季節豆3公斤蒜或薑10公克 | 紅白雙丁 | 絞肉0.7公斤刈薯4公斤紅蘿蔔1公斤蒜或薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜或薑10公克 | 綠豆西谷米 | 綠豆1.5公斤西谷米0.5公斤糖1公斤 | 5 | 2 | 2.8 | 2.5 | 665 | 240 | 83 |
| C2 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 蘿勒燒雞 | 生雞丁9公斤紅蘿蔔0.5公斤洋蔥2公斤九層塔0.2公斤蒜或薑10公克 | 番茄炒蛋 | 蛋3.5公斤番茄3.5公斤蒜或薑10公克 | 毛豆玉菜 | 毛豆0.5公斤高麗菜6公斤紅蘿蔔1公斤木耳絲10公克蒜或薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜或薑10公克 | 味噌湯 | 海芽0.2公斤柴魚片0.01公斤味噌0.4公斤 | 5 | 2 | 3.7 | 2.5 | 717 | 131 | 162 |
| C3 | 丼飯特餐 | 米7公斤糙米3公斤 | 香滷腿排 | 腿排12公斤滷包 | 丼飯配料 | 絞肉2公斤三色豆2公斤洋蔥2公斤蒜或薑10公克海苔絲0.15公斤 | 鐵板油腐 | 油豆腐3公斤紅蘿蔔1公斤青椒1公斤筍片1.5公斤蒜或薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜或薑10公克 | 枸杞瓜湯 | 枸杞0.1公斤時瓜5公斤大骨1公斤薑10公克 | 5 | 1.5 | 4.1 | 2.5 | 743 | 72 | 108 |

**108學年國民中學葷食D循環菜單**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 循環 | 主食 | 主食食材明細 | 主菜 | 主菜食材明細 | 副菜一 | 副菜一食材明細 | 副菜二 | 副菜二食材明細 | 蔬菜 | 湯品 | 湯品食材明細 |
| D1 | 白米飯 | 米 | 時瓜絞肉 | 絞肉 時瓜 杏鮑菇 蒜或薑 | 肉絲花椰 | 肉絲 花椰菜 紅蘿蔔 蒜或薑 | 紅仁炒蛋 | 紅蘿蔔 蛋 蒜或薑 木耳絲 | 蔬菜 | 番茄時蔬湯 | 番茄 時蔬 大骨 薑 |
| D2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 醬瓜燒雞 | 生雞丁 醬瓜 紅蘿蔔 蒜或薑 | 玉米炒蛋 | 蛋 玉米粒 洋蔥 蒜或薑 | 螞蟻上樹 | 乾冬粉 絞肉 時蔬 木耳絲 紅蘿蔔 蒜或薑 | 蔬菜 | 蘿蔔大骨湯 | 白蘿蔔 大骨 薑 |

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 | 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 |
| D1 | 白米飯 | 米10公斤 | 時瓜絞肉 | 絞肉6公斤時瓜3公斤杏鮑菇1.5公斤蒜或薑10公克 | 肉絲花椰 | 肉絲1公斤花椰菜6公斤紅蘿蔔0.5公斤蒜或薑10公克 | 紅仁炒蛋 | 紅蘿蔔3公斤蛋3公斤蒜或薑10公克木耳絲10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜或薑10公克 | 番茄時蔬湯 | 番茄1.5公斤時蔬1.5公斤大骨0.6公斤薑10公克 | 5 | 2.4 | 2.5 | 2.9 | 703 | 82 | 120 |
| D2 | 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1公斤蒜或薑10公克 | 玉米炒蛋 | 蛋2.5公斤玉米粒2.5公斤洋蔥2公斤蒜或薑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 | 蘿蔔大骨湯 | 白蘿蔔3.5公斤大骨0.6公斤薑10公克 | 6.3 | 2 | 2.6 | 3 | 795 | 87 | 145 |

**108學年度下學期國民小學6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** |
| 1 | 一 | T1 | 白米飯 | 米 | 蜜汁肉片 | 肉片 洋蔥 蒜或薑 白芝麻 糖 | 番茄炒蛋 | 蛋 番茄 蒜或薑 番茄醬 | 蔬菜 | 針菇時蔬湯 | 時蔬 金針菇 薑 大骨 | 5 | 1.7 | 2.5 | 2.6 | 697 |  | 287 | 263 |
| 2 | 二 | T2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 鳳梨燒雞 | 生雞丁 蔭鳳梨 紅蘿蔔 冬瓜 蒜或薑 | 針菇花椰 | 花椰菜 金針菇 紅蘿蔔 蒜或薑 | 有機 蔬菜 | 白玉枸杞湯 | 白蘿蔔 枸杞 大骨 薑 | 4 | 2.2 | 2.5 | 2.4 | 631 |  | 231 | 220 |
| 3 | 三 | T3 | 油飯特餐 | 米 糯米 | 美味大雞腿 | 大雞腿 蒜或薑 滷包 | 油飯配料 | 肉絲 香菇絲 筍丁 蒜或薑 油蔥酥 | 蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 乾紫菜 薑 雞蛋 | 4.5 | 0.9 | 2.8 | 2.7 | 669 |  | 265 | 210 |
| 4 | 四 | T4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 打拋豬 | 絞肉 杏鮑菇 九層塔 洋蔥 番茄 蒜或薑 | 海結油腐 | 油豆腐 海結 紅蘿蔔 蒜或薑 | 蔬菜 | 紅豆湯 | 紅豆 糖 | 4.8 | 1.4 | 2.3 | 2.4 | 652 |  | 201 | 189 |
| 5 | 五 | T5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 醬瓜燒雞 | 生雞丁 醬瓜 刈薯 蒜或薑 | 銀蘿絞肉 | 絞肉 白蘿蔔 紅蘿蔔 蒜或薑 | 蔬菜 | 時蔬大骨湯 | 大骨 時蔬 薑 | 4.2 | 2.1 | 2.7 | 2.4 | 657 |  | 204 | 211 |
| 8 | 一 | A1 | 白米飯 | 米 | 蒜泥白肉 | 肉片 高麗菜 蒜泥 醬油膏 | 彩椒炒蛋 | 蛋 青椒 蒜或薑 紅蘿蔔 黃椒 | 蔬菜 | 番茄蔬湯 | 番茄 時蔬 大骨 薑 | 4 | 1.7 | 2.6 | 2 | 608 |  | 93 | 128 |
| 9 | 二 | A2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 咖哩雞 | 生雞丁 馬鈴薯 洋蔥 紅蘿蔔 咖哩粉 | 西滷菜 | 大白菜 金針菇 紅蘿蔔 香菇絲 蒜或薑 豆皮 | 有機 蔬菜 | 玉米蛋花湯 | 蛋 玉米粒 薑 | 4.4 | 1.8 | 2.6 | 1.5 | 616 |  | 104 | 163 |
| 10 | 三 | A3 | 拌麵特餐 | 麵條 | 香滷肉排 | 肉排 | 拌麵配料 | 絞肉 時蔬 紅蘿蔔 香菇絲 油蔥酥 | 蔬菜 | 三絲羹湯 | 蛋 筍絲 金針菇 紅蘿蔔 木耳絲 | 4 | 1.6 | 2.1 | 1.5 | 545 |  | 603 | 549 |
| 11 | 四 | A4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 照燒雞 | 生雞丁 洋蔥 紅蘿蔔 醬油 糖 | 絞肉玉菜 | 高麗菜 絞肉 紅蘿蔔 香菇絲 蒜或薑 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 糖 | 5.2 | 1.8 | 2.5 | 1.5 | 664 |  | 123 | 151 |
| 12 | 五 | A5 | 小米飯 | 米 小米 | 蔥爆肉絲 | 肉絲 洋蔥 紅蘿蔔 蔥 | 蛋香花椰 | 蛋 花椰菜 紅蘿蔔 蒜或薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 大骨 薑 | 4.2 | 2 | 2.2 | 1.5 | 577 |  | 115 | 92 |
| 15 | 一 | B1 | 白米飯 | 米 | 彩椒肉片 | 肉片 彩椒 洋蔥 青椒 蒜或薑 | 毛豆時蔬 | 毛豆 時蔬 紅蘿蔔 蒜或薑 | 蔬菜 | 海芽湯 | 海芽 大骨 薑 | 4 | 2 | 2 | 2 | 530 |  | 100 | 132 |
| 16 | 二 | B2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷雞翅 | 雞翅 蒜或薑 滷包 | 筍干凍腐 | 筍干 凍豆腐 絞肉 蒜或薑 | 有機 蔬菜 | 牛蒡湯 | 牛蒡 大骨 枸杞薑 | 4 | 1.5 | 2.8 | 2 | 562 |  | 158 | 398 |
| 17 | 三 | B3 | 西式特餐 | 通心粉 | 酥炸魚排 | 魚排 胡椒鹽 | 茄汁肉醬 | 絞肉 番茄 洋蔥 西芹蒜或薑 番茄醬 | 蔬菜 | 南瓜濃湯 | 南瓜 蛋 西芹濃湯粉 | 3.4 | 1.4 | 2.3 | 2 | 490 |  | 81 | 93 |
| 18 | 四 | B4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 豆瓣雞丁 | 生雞丁 刈薯 紅蘿蔔 豆瓣醬 | 豆皮玉菜 | 豆皮 高麗菜 乾香菇 薑或蒜 | 蔬菜 | 冬瓜粉圓湯 | 粉圓 冬瓜糖磚 糖 | 5 | 1.7 | 2.8 | 2 | 637 |  | 80 | 76 |
| 19 | 五 | B5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 碎瓜絞肉 | 絞肉 碎瓜 杏鮑菇 蒜或薑 | 洋蔥炒蛋 | 蛋 洋蔥 薑或蒜 | 蔬菜 | 蘿蔔雞湯 | 白蘿蔔 紅蘿蔔生雞丁 薑 | 4.2 | 1.8 | 2.7 | 2 | 578 |  | 80 | 405 |
| 20 | 六 | C5 | 小米飯 | 米 小米 | 筍干燒肉 | 肉丁 筍干 蒜或薑 | 關東煮 | 玉米段 白蘿蔔 紅蘿蔔 蒜或薑 柴魚片 | 蔬菜 | 金針湯 | 乾金針 乾冬粉 大骨 薑 | 5 | 1.5 | 1.9 | 2 | 583 |  | 42 | 97 |
| 22 | 一 | C1 | 白米飯 | 米 | 回鍋肉片 | 肉片 杏鮑菇 甜椒 蒜或薑 | 季豆干片 | 豆干 季節豆 蒜或薑 | 蔬菜 | 綠豆西谷米 | 綠豆 西谷米 糖 | 4 | 1.5 | 2.6 | 2 | 551 |  | 232 | 72 |
| 23 | 二 | C2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 蘿勒燒雞 | 生雞丁 紅蘿蔔 洋蔥 九層塔 蒜或薑 | 番茄炒蛋 | 蛋 蕃茄 蒜或薑 | 有機 蔬菜 | 味噌湯 | 海芽 柴魚片 味噌 | 4 | 1.3 | 3.6 | 2 | 640 |  | 75 | 80 |
| 24 | 三 | C3 | 丼飯特餐 | 米 糙米 | 香滷腿排 | 腿排 滷包 | 丼飯配料 | 絞肉 三色豆 洋蔥 蒜或薑 海苔絲 | 蔬菜 | 枸杞瓜湯 | 枸杞 時瓜 大骨 薑 | 4 | 1.6 | 3.6 | 2 | 608 |  | 140 | 231 |
| 29 | 一 | D1 | 白米飯 | 米 | 時瓜絞肉 | 絞肉 時瓜 杏鮑菇 蒜或薑 | 肉絲花椰 | 肉絲 花椰菜 紅蘿蔔 蒜或薑 | 蔬菜 | 番茄時蔬湯 | 番茄 時蔬 大骨 薑 | 4 | 2.1 | 2 | 2.3 | 566 |  | 74 | 93 |
| 30 | 二 | D2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 醬瓜燒雞 | 生雞丁 醬瓜 紅蘿蔔 蒜或薑 | 玉米炒蛋 | 蛋 玉米粒 洋蔥 蒜或薑 | 有機 蔬菜 | 蘿蔔大骨湯 | 白蘿蔔 大骨 薑 | 4.3 | 1.6 | 2.6 | 2.4 | 618 |  | 87 | 144 |

**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:6份菜單編排說明如下:一、每周二蔬菜為有機蔬菜 二、為符合每月第一週的週三吃大雞腿，T3改為美味大雞腿

**108學年國民小學葷食T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 |
| T1 | 白米飯 | 米 | 蜜汁肉片 | 肉片 洋蔥 蒜或薑 白芝麻 糖 | 番茄炒蛋 | 蛋 番茄 蒜或薑 番茄醬 | 蔬菜 | 針菇時蔬湯 | 時蔬 金針菇 薑 大骨 |
| T2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 鳳梨燒雞 | 生雞丁 蔭鳳梨 紅蘿蔔 冬瓜 蒜或薑 | 針菇花椰 | 花椰菜 金針菇 紅蘿蔔 蒜或薑 | 蔬菜 | 白玉枸杞湯 | 白蘿蔔 枸杞 大骨 薑 |
| T3 | 油飯特餐 | 米 糯米 | 美味大雞腿 | 大雞腿 蒜或薑 滷包 | 油飯配料 | 肉絲 香菇絲 筍丁 蒜或薑 油蔥酥 | 蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 乾紫菜 薑 雞蛋 |
| T4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 打拋豬 | 絞肉 杏鮑菇 九層塔 洋蔥 番茄 蒜或薑 | 海結油腐 | 油豆腐 海結 紅蘿蔔 蒜或薑 | 蔬菜 | 紅豆湯 | 紅豆 糖 |
| T5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 醬瓜燒雞 | 生雞丁 醬瓜 刈薯 蒜或薑 | 銀蘿絞肉 | 絞肉 白蘿蔔 紅蘿蔔 蒜或薑 | 蔬菜 | 時蔬大骨湯 | 大骨 時蔬 薑 |

T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 |
| T1 | 白米飯 | 米8公斤 | 蜜汁肉片 | 肉片6公斤洋蔥3.5公斤蒜或薑10公克白芝麻糖 | 番茄炒蛋 | 蛋4公斤番茄3.5公斤蒜或薑10公克番茄醬 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜或薑10公克 | 針菇時蔬湯 | 時蔬2.5公斤金針菇0.6公斤薑10公克大骨0.6公斤 | 5 | 1.7 | 2.5 | 2.6 | 697 | 287 | 263 |
| T2 | 糙米飯 | 米6公斤糙米2公斤 | 鳳梨燒雞 | 生雞丁9公斤蔭鳳梨1.5公斤紅蘿蔔0.5公斤冬瓜2公斤蒜或薑10公克 | 針菇花椰 | 花椰菜6公斤金針菇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 | 白玉枸杞湯 | 白蘿蔔4公斤枸杞10公克大骨0.7公斤薑10公克 | 4 | 2.2 | 2.5 | 2.4 | 631 | 231 | 220 |
| T3 | 油飯特餐 | 米7公斤糯米2公斤 | 美味大雞腿 | 大雞腿15公斤蒜或薑10公克滷包 | 油飯配料 | 肉絲1.5公斤香菇絲0.1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 | 紫菜蛋花湯 | 乾紫菜0.25公斤薑10公克雞蛋0.6公斤 | 4.5 | 0.9 | 2.8 | 2.7 | 669 | 265 | 210 |
| T4 | 糙米飯 | 米6公斤糙米2公斤 | 打拋豬 | 絞肉6公斤杏鮑菇1公斤九層塔0.2公斤洋蔥1.5公斤番茄1.5公斤蒜或薑10公克 | 海結油腐 | 油豆腐3.5公斤海結2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 | 紅豆湯 | 紅豆2公斤糖1公斤 | 4.8 | 1.4 | 2.3 | 2.4 | 652 | 201 | 189 |
| T5 | 燕麥飯 | 米8公斤燕麥0.4公斤 | 醬瓜燒雞 | 生雞丁9公斤醬瓜2公斤刈薯2公斤蒜或薑10公克 | 銀蘿絞肉 | 絞肉1公斤白蘿蔔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 | 時蔬大骨湯 | 大骨0.6公斤時蔬3公斤薑10公克 | 4.2 | 2.1 | 2.7 | 2.4 | 657 | 204 | 211 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 |
| A1 | 白米飯 | 米 | 蒜泥白肉 | 肉片 高麗菜 蒜泥 醬油膏 | 彩椒炒蛋 | 蛋 青椒 蒜或薑 紅蘿蔔 黃椒 | 蔬菜 | 番茄蔬湯 | 番茄 時蔬 大骨 薑 |
| A2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 咖哩雞 | 生雞丁 馬鈴薯 洋蔥 紅蘿蔔 咖哩粉 | 西滷菜 | 大白菜 金針菇 紅蘿蔔 香菇絲 蒜或薑 豆皮 | 蔬菜 | 玉米蛋花湯 | 蛋 玉米粒 薑 |
| A3 | 拌麵特餐 | 麵條 | 香滷肉排 | 肉排 | 拌麵配料 | 絞肉 時蔬 紅蘿蔔 香菇絲 油蔥酥 | 蔬菜 | 三絲羹湯 | 蛋 筍絲 金針菇 紅蘿蔔 木耳絲 |
| A4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 照燒雞 | 生雞丁 洋蔥 紅蘿蔔 醬油 糖 | 絞肉玉菜 | 高麗菜 絞肉 紅蘿蔔 香菇絲 蒜或薑 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 糖 |
| A5 | 小米飯 | 米 小米 | 蔥爆肉絲 | 肉絲 洋蔥 紅蘿蔔 蔥 | 蛋香花椰 | 蛋 花椰菜 紅蘿蔔 蒜或薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 大骨 薑 |

**108學年國民小學葷食A循環菜單**

A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 |
| A1 | 白米飯 | 米8公斤 | 蒜泥白肉 | 肉片6公斤高麗菜4公斤蒜泥0.2公斤醬油膏 | 彩椒炒蛋 | 蛋4公斤青椒1公斤蒜或薑10公克紅蘿蔔1公斤黃椒1公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜或薑10公克 | 番茄蔬湯 | 番茄0.5公斤時蔬2.5公斤大骨0.6公斤薑10公克 | 4 | 1.7 | 2.6 | 2 | 608 | 93 | 128 |
| A2 | 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1.5公斤紅蘿蔔0.5公斤咖哩粉 | 西滷菜 | 大白菜7公斤金針菇1公斤紅蘿蔔0.5公斤香菇絲0.5公克蒜或薑10公克豆皮0.3公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜或薑10公克 | 玉米蛋花湯 | 蛋1公斤玉米粒1公斤薑10公克 | 4.4 | 1.8 | 2.6 | 1.5 | 616 | 104 | 163 |
| A3 | 拌麵特餐 | 麵條12公斤 | 香滷肉排 | 肉排6公斤 | 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 | 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 | 1.6 | 2.1 | 1.5 | 545 | 603 | 549 |
| A4 | 糙米飯 | 米6公斤糙米2公斤 | 照燒雞 | 生雞丁9公斤洋蔥3公斤紅蘿蔔0.5公斤醬油糖 | 絞肉玉菜 | 高麗菜6.5公斤絞肉1.2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 | 綠豆湯 | 綠豆2.5公斤糖1公斤 | 5.2 | 1.8 | 2.5 | 1.5 | 664 | 123 | 151 |
| A5 | 小米飯 | 米8公斤小米0.4公斤 | 蔥爆肉絲 | 肉絲6公斤洋蔥3公斤紅蘿蔔 1公斤蔥0.1公斤 | 蛋香花椰 | 蛋2公斤花椰菜6公斤紅蘿蔔0.5公斤蒜或薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜或薑10公克 | 時蔬湯 | 時蔬3公斤大骨0.6公斤薑10公克 | 4.2 | 2 | 2.2 | 1.5 | 577 | 115 | 92 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 |
| B1 | 白米飯 | 米 | 彩椒肉片 | 肉片 彩椒 洋蔥 青椒 蒜或薑 | 毛豆時蔬 | 毛豆 時蔬 紅蘿蔔 蒜或薑 | 蔬菜 | 海芽湯 | 海芽 大骨 薑 |
| B2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷雞翅 | 雞翅 蒜或薑 滷包 | 筍干凍腐 | 筍干 凍豆腐 絞肉 蒜或薑 | 蔬菜 | 牛蒡湯 | 牛蒡 大骨 枸杞薑 |
| B3 | 西式特餐 | 通心粉 | 酥炸魚排 | 魚排 胡椒鹽 | 茄汁肉醬 | 絞肉 番茄 洋蔥 西芹蒜或薑 番茄醬 | 蔬菜 | 南瓜濃湯 | 南瓜 蛋 西芹濃湯粉 |
| B4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 豆瓣雞丁 | 生雞丁 刈薯 紅蘿蔔 豆瓣醬 | 豆皮玉菜 | 豆皮 高麗菜 乾香菇 薑或蒜 | 蔬菜 | 冬瓜粉圓湯 | 粉圓 冬瓜糖磚 糖 |
| B5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 碎瓜絞肉 | 絞肉 碎瓜 杏鮑菇 蒜或薑 | 洋蔥炒蛋 | 蛋 洋蔥 薑或蒜 | 蔬菜 | 蘿蔔雞湯 | 白蘿蔔 紅蘿蔔生雞丁 薑 |
| C5 | 小米飯 | 米 小米 | 筍干燒肉 | 肉丁 筍干 蒜或薑 | 關東煮 | 玉米段 白蘿蔔 紅蘿蔔 蒜或薑 柴魚片 | 蔬菜 | 金針湯 | 乾金針 乾冬粉 大骨 薑 |

**108學年國民小學葷食B、C循環菜**

B、C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 |
| B1 | 白米飯 | 米8公斤 | 彩椒肉片 | 肉片6公斤彩椒1公斤洋蔥1.5公斤青椒1公斤蒜或薑10公克 | 毛豆時蔬 | 毛豆0.5公斤時蔬6.5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 | 海芽湯 | 海芽0.25公斤大骨0.6公斤薑10公克 | 4 | 2 | 2 | 2 | 530 | 100 | 132 |
| B2 | 糙米飯 | 米6公斤糙米2公斤 | 香滷雞翅 | 雞翅9公斤蒜或薑10公克滷包 | 筍干凍腐 | 筍干4公斤凍豆腐4公斤絞肉0.6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3公斤大骨1公斤枸杞10公克薑10公克 | 4 | 1.5 | 2.8 | 2 | 562 | 158 | 398 |
| B3 | 西式特餐 | 通心粉5.5公斤 | 酥炸魚排 | 魚排6.5公斤胡椒鹽 | 茄汁肉醬 | 絞肉1.5公斤番茄2.5公斤洋蔥2.5公斤西芹0.5公斤蒜或薑10公克番茄醬0.5公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜或薑10公克 | 南瓜濃湯 | 南瓜3公斤蛋1公斤西芹0.5公斤濃湯粉 | 3.4 | 1.4 | 2.3 | 2 | 490 | 81 | 93 |
| B4 | 糙米飯 | 米6公斤糙米2公斤 | 豆瓣雞丁 | 生雞丁9公斤刈薯2公斤紅蘿蔔1公斤豆瓣醬1公斤 | 豆皮玉菜 | 豆皮0.5公斤高麗菜6公斤乾香菇0.01公斤蒜或薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜或薑10公克 | 冬瓜粉圓湯 | 粉圓2公斤冬瓜糖磚1.5公斤糖1公斤 | 5 | 1.7 | 2.8 | 2 | 637 | 80 | 76 |
| B5 | 紫米飯 | 米8公斤紫米0.4公斤 | 碎瓜絞肉 | 絞肉6公斤碎瓜2公斤杏鮑菇2公斤蒜或薑10公克 | 洋蔥炒蛋 | 蛋4公斤洋蔥4公斤蒜或薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜或薑10公克 | 蘿蔔雞湯 | 白蘿蔔3公斤紅蘿蔔0.5公斤生雞丁1公斤薑10公克 | 4.2 | 1.8 | 2.7 | 2 | 578 | 80 | 405 |
| C5 | 小米飯 | 米8公斤 小米0.4公斤 | 筍干燒肉 | 肉丁6.5公斤筍干3.5公斤蒜或薑10公克 | 關東煮 | 玉米段4公斤白蘿蔔4公斤紅蘿蔔0.5公斤蒜或薑10公克柴魚片0.01公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜或薑10公克 | 金針湯 | 乾金針0.3公斤乾冬粉0.5公斤大骨0.6公斤薑10公克 | 5 | 1.5 | 1.9 | 2 | 583 | 42 | 97 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 |
| C1 | 白米飯 | 米 | 回鍋肉片 | 肉片 杏鮑菇 甜椒 蒜或薑 | 季豆干片 | 豆干 季節豆 蒜或薑 | 蔬菜 | 綠豆西谷米 | 綠豆 西谷米 糖 |
| C2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 蘿勒燒雞 | 生雞丁 紅蘿蔔 洋蔥 九層塔 蒜或薑 | 番茄炒蛋 | 蛋 蕃茄 蒜或薑 | 蔬菜 | 味噌湯 | 海芽 柴魚片 味噌 |
| C3 | 丼飯特餐 | 米 糙米 | 香滷腿排 | 腿排 滷包 | 丼飯配料 | 絞肉 三色豆 洋蔥 蒜或薑 海苔絲 | 蔬菜 | 枸杞瓜湯 | 枸杞 時瓜 大骨 薑 |

**108學年國民小學葷食C循環菜單**

C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 |
| C1 | 白米飯 | 米8公斤 | 回鍋肉片 | 肉片6公斤杏鮑菇1公斤甜椒1公斤蒜或薑10公克 | 季豆干片 | 豆干3公斤季節豆3公斤蒜或薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜或薑10公克 | 綠豆西谷米 | 綠豆1.5公斤西谷米0.5公斤糖1公斤 | 4 | 1.5 | 2.6 | 2 | 551 | 232 | 72 |
| C2 | 糙米飯 | 米6公斤糙米2公斤 | 蘿勒燒雞 | 生雞丁9公斤紅蘿蔔0.5公斤洋蔥2公斤九層塔0.2公斤蒜或薑10公克 | 番茄炒蛋 | 蛋3.5公斤番茄3.5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0.2公斤柴魚片0.01公斤味噌0.4公斤 | 4 | 1.3 | 3.6 | 2 | 640 | 75 | 80 |
| C3 | 丼飯特餐 | 米7公斤糙米3公斤 | 香滷腿排 | 腿排12公斤滷包 | 丼飯配料 | 絞肉2公斤三色豆2公斤洋蔥2公斤蒜或薑10公克海苔絲0.15公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜或薑10公克 | 枸杞瓜湯 | 枸杞0.1公斤時瓜5公斤大骨1公斤薑10公克 | 4 | 1.6 | 3.6 | 2 | 608 | 140 | 231 |

**108學年國民小學葷食D循環菜單**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 循環 | 主食 | 主食食材明細 | 主菜 | 主菜食材明細 | 副菜一 | 副菜一食材明細 | 蔬菜 | 湯品 | 湯品食材明細 |
| D1 | 白米飯 | 米 | 時瓜絞肉 | 絞肉 時瓜 杏鮑菇 蒜或薑 | 肉絲花椰 | 肉絲 花椰菜 紅蘿蔔 蒜或薑 | 蔬菜 | 番茄時蔬湯 | 番茄 時蔬 大骨 薑 |
| D2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 醬瓜燒雞 | 生雞丁 醬瓜 紅蘿蔔 蒜或薑 | 玉米炒蛋 | 蛋 玉米粒 洋蔥 蒜或薑 | 蔬菜 | 蘿蔔大骨湯 | 白蘿蔔 大骨 薑 |

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 |
| D1 | 白米飯 | 米8公斤 | 時瓜絞肉 | 絞肉6公斤時瓜3公斤杏鮑菇1.5公斤蒜或薑10公克 | 肉絲花椰 | 肉絲1公斤花椰菜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 | 番茄時蔬湯 | 番茄1.5公斤時蔬1.5公斤大骨0.6公斤薑10公克 | 4 | 2.1 | 2 | 2.3 | 566 | 74 | 93 |
| D2 | 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1公斤蒜或薑10公克 | 玉米炒蛋 | 蛋2.5公斤玉米粒2.5公斤洋蔥2公斤蒜或薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜或薑10公克 | 蘿蔔大骨湯 | 白蘿蔔3.5公斤大骨0.6公斤薑10公克 | 4.3 | 1.6 | 2.6 | 2.4 | 618 | 87 | 144 |