**109學年度第一學期國民中學10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 |
| 5 | 一 | F1 | 白米飯 | 米 | 香炸魚排 | 旗魚切片 白胡椒粉 | 雪菜豆干 | 豆干 雪菜 蒜 | 清炒高麗 | 絞肉 高麗菜 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 珍菇湯 | 金針菇 時蔬 大骨 乾木耳 薑 | 5.5 | 2 | 2.7 | 2 | 728 |  | 182 | 109 |
| 6 | 二 | F2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 大雞腿 | 骨腿 薑 滷包 | 肉絲花椰 | 豬後腿肉 馬鈴薯 花椰菜 蒜 | 油腐雙仁 | 油豆腐 白蘿蔔 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 蛋花湯 | 蛋 時蔬 紅蘿蔔 乾木耳 薑 | 5.4 | 2.2 | 3 | 3 | 793 |  | 195 | 198 |
| 7 | 三 | F3 | 丼飯特餐 | 米 糙米 | 香滷雞翅 | 三節翅 薑 滷包 | 丼飯配料 | 絞肉 時蔬 洋蔥 紅蘿蔔 海苔粉 油蔥酥 | 鮮菇豆腐 | 豆腐 鮮菇 乾香菇 蒜 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 紅蘿蔔 乾木耳 大骨 | 5.5 | 1.8 | 2.6 | 2.5 | 738 |  | 215 | 140 |
| 8 | 四 | F4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 泡菜肉片 | 豬後腿肉 韓式泡菜 蒜 | 肉絲時瓜 | 豬後腿肉 時瓜 紅蘿蔔 乾木耳 蒜 | 滷味雙拼 | 凍豆腐 海帶結 薑 | 蔬菜 | 粉圓甜湯 | 粉圓 糖 | 5.5 | 2.2 | 2.8 | 2.5 | 763 |  | 137 | 193 |
| 12 | 一 | G1 | 白米飯 | 米 | 京醬肉絲 | 豬後腿肉 冷凍菜豆 洋蔥 甜麵醬 | 紅仁炒蛋 | 紅蘿蔔 蛋 時蔬 洋蔥 | 螞蟻上樹 | 冬粉 絞肉 韭菜 紅蘿蔔 乾香菇 蒜 | 蔬菜 | 金針湯 | 乾金針 榨菜 大骨 薑 | 6 | 1.7 | 2.5 | 3 | 785 |  | 294 | 289 |
| 13 | 二 | G2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 鳳梨燒雞 | 肉雞 醬瓜 鳳梨 薑 | 毛豆時蔬 | 毛豆 時蔬 紅蘿蔔 蒜 | 珍菇油腐 | 油豆腐 金針菇 乾香菇 洋蔥 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 乾木耳 大骨 薑 | 5 | 1.8 | 3.5 | 3 | 793 |  | 244 | 254 |
| 14 | 三 | G3 | 麵食特餐 | 義大利麵 | 香滷肉排 | 肉排 | 香滷筍干 | 筍干 絞肉 蒜 | 滷蛋 | 蛋 滷包 | 蔬菜 | 拌麵味噌湯 | 味噌 時蔬 乾海帶 大骨 | 4.2 | 1.9 | 1.8 | 2.8 | 603 |  | 285 | 251 |
| 15 | 四 | G4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 打拋豬 | 絞肉 乾海帶 九層塔 蒜 | 蛋香花椰 | 蛋 花椰菜 馬鈴薯 蒜 | 芹香鮮菇 | 芹菜 鮮菇 豆干 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 紅豆西米露 | 紅豆 西谷米 二砂糖 | 6.3 | 1.8 | 2.9 | 2.8 | 830 |  | 244 | 232 |
| 16 | 五 | G5 | 小米飯 | 米 小米 | 薑香肉片 | 豬後腿肉 高麗菜 薑 醬油膏 | 蘿蔔麵腸 | 麵腸 白蘿蔔 紅蘿蔔 蒜 | 滷味雙拼 | 凍豆腐 海帶結 薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 紅蘿蔔 乾木耳 大骨 薑 | 5.6 | 2.1 | 2.5 | 2.8 | 758 |  | 222 | 235 |
| 19 | 一 | H1 | 白米飯 | 米 | 芝麻燒雞 | 肉雞 白蘿蔔 紅蘿蔔 白芝麻 薑 | 蔬香冬粉 | 冬粉 絞肉 時蔬 乾木耳 蒜 | 熱炒季豆 | 豆包 冷凍菜豆 蒜 | 蔬菜 | 味噌芽湯 | 海帶芽 時蔬 味噌 薑 | 5 | 2.2 | 3.1 | 2.7 | 759 |  | 264 | 110 |
| 20 | 二 | H2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 咖哩肉絲 | 豬後腿肉 馬鈴薯 洋蔥 紅蘿蔔 咖哩粉 | 蛋香白菜 | 蛋 白菜 紅蘿蔔 乾香菇 蒜 | 蜜汁豆干 | 豆干 蒜 | 蔬菜 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔 大骨 紅蘿蔔 薑 | 5 | 2.4 | 2.8 | 2.6 | 737 |  | 192 | 192 |
| 21 | 三 | H3 | 油飯特餐 | 米 糯米 | 滷翅小腿 | 翅小腿 薑 滷包 | 油飯配料 | 絞肉 乾香菇 碎脯 油蔥酥 蒜 | 毛豆時瓜 | 毛豆 時瓜 乾木耳 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 蛋花蔬湯 | 時蔬 蛋 乾木耳薑 | 5.5 | 1.7 | 3.6 | 2.7 | 819 |  | 122 | 85 |
| 22 | 四 | H4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 時瓜燒肉 | 豬後腿肉 時瓜 醬瓜 蒜 | 蔬香佐蛋 | 蛋 時蔬 乾木耳 紅蘿蔔洋蔥 | 海結凍腐 | 海帶結 凍豆腐 蒜 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 糖 | 6 | 1.6 | 3.3 | 2.5 | 820 |  | 215 | 102 |
| 23 | 五 | H5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 醬瓜雞 | 肉雞 醬瓜 薑 | 紅燒油腐 | 油豆腐 甜椒 紅蘿蔔 蒜 | 珍菇時瓜 | 時瓜 金針菇 乾木耳 蒜 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 紅蘿蔔 大骨 薑 | 6 | 2 | 2.6 | 2.3 | 769 |  | 224 | 132 |
| 26 | 一 | I1 | 白米飯 | 米 | 瓜仔肉 | 絞肉 刈薯 醬瓜 蒜 | 豆包白菜 | 白菜 豆包 紅蘿蔔 乾香菇 蒜 | 毛豆時瓜 | 毛豆 時瓜 乾木耳 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 蛋花蔬湯 | 時蔬 蛋 乾木耳薑 | 5 | 2.1 | 2.5 | 2.5 | 654 |  | 128 | 176 |
| 27 | 二 | I2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香炸魚排 | 旗魚切片 白胡椒粉 | 田園花椰 | 馬鈴薯 紅蘿蔔 花椰菜 蒜 | 三杯鮮菇 | 肉絲 鮮菇 乾海帶 九層塔 蒜 | 蔬菜 | 味噌蔬湯 | 味噌 時蔬 薑 | 5 | 2.3 | 3.2 | 2.5 | 697 |  | 139 | 127 |
| 28 | 三 | I3 | 西式特餐 | 義大利麵 | 紅燒雞翅 | 三節翅 薑 滷包 | 麵食配料 | 絞肉 洋蔥 三色豆 番茄醬 | 小餐包 | 小餐包 | 蔬菜 | 玉米濃湯 | 蛋 玉米粒 玉米醬罐頭 玉米濃湯調理包 | 3.6 | 1.5 | 3 | 2.5 | 568 |  | 410 | 153 |
| 29 | 四 | I4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 筍乾燒雞 | 肉雞 筍乾 蒜 | 家常油腐 | 油豆腐 玉米筍 青椒洋蔥 | 蛋香時瓜 | 蛋 時瓜 乾木耳 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 仙草甜湯 | 仙草 二砂糖 | 5 | 2.2 | 2.1 | 2.5 | 634 |  | 149 | 136 |
| 30 | 五 | I5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 洋芋肉丁 | 豬後腿肉 馬鈴薯 蒜 | 蛋香玉菜 | 蛋 高麗菜 乾香菇 蒜 | 回鍋豆干 | 豆干 筍片 乾木耳 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 紅蘿蔔 大骨 薑 | 5.5 | 1.8 | 3.5 | 2.5 | 736 |  | 110 | 137 |

過敏原警語:「本月產品含有蛋、芝麻、含麩質之穀物、花生、大豆、魚類、亞硫酸鹽類及其相關製品，不適合其過敏體質者食用」。

10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F2主菜調整為大雞腿。 二、為符合食材認證，主食：「咖哩麵食」調整為「西式特餐」；主菜：F1｢洋蔥豬柳｣調整為｢香炸魚排｣、F3「香滷棒腿」調整為「香滷雞翅」、G3｢酥炸魚條」調整為｢香滷肉排｣、H3｢回鍋肉片」調整為｢滷翅小腿｣、H5「香滷雞翅」調整為「醬瓜雞」、I2｢酥炸魚條｣調整為｢香炸魚排｣、I3「醬燒肉排」調整為「紅燒雞翅」；副菜一：F1｢回鍋干片｣調整為｢雪菜豆干｣、H4｢刈薯炒蛋｣調整為｢蔬香佐蛋｣、I1｢白醬白菜｣調整為｢豆包白菜｣；副菜二調整：I3｢清炒豆芽｣調整為｢小餐包｣；湯品調整：G4｢紅豆湯圓｣調整為｢紅豆西米露｣、I2｢玉米濃湯｣調整為｢味噌蔬湯｣、I3｢味噌湯｣調整為｢玉米濃湯｣、I4｢地瓜西谷米｣調整為｢仙草甜湯｣。三、每週五蔬菜供應有機蔬菜。

**109學年度國民中學葷食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 | 香炸魚排 | 旗魚切片 白胡椒粉 | 雪菜豆干 | 豆干 雪菜 蒜 | 清炒高麗 | 絞肉 高麗菜 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 珍菇湯 | 金針菇 時蔬 大骨 乾木耳 薑 |
| F2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 大雞腿 | 骨腿 薑 滷包 | 肉絲花椰 | 豬後腿肉 馬鈴薯 花椰菜 蒜 | 油腐雙仁 | 油豆腐 白蘿蔔 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 蛋花湯 | 蛋 時蔬 紅蘿蔔 乾木耳 薑 |
| F3 | 丼飯特餐 | 米 糙米 | 香滷雞翅 | 三節翅 薑 滷包 | 丼飯配料 | 絞肉 時蔬 洋蔥 海苔粉 油蔥酥 | 鮮菇豆腐 | 豆腐 鮮菇 乾香菇 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 紅蘿蔔 乾木耳 大骨 |
| F4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 泡菜肉片 | 豬後腿肉 韓式泡菜 蒜 | 肉絲時瓜 | 豬後腿肉 時瓜 紅蘿蔔 乾木耳 蒜 | 滷味雙拼 | 凍豆腐 海帶結 薑 | 蔬菜 | 粉圓甜湯 | 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）其中肉雞為包含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 |
| F1 | 白米飯 | 米10公斤 | 香炸魚排 | 旗魚切片6公斤  白胡椒粉 | 雪菜豆干 | 豆干2公斤  雪菜7公斤  蒜50公克 | 清炒高麗 | 絞肉1公斤  高麗菜6公斤  紅蘿蔔0.5公斤  蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  蒜50公克 | 珍菇湯 | 金針菇1公斤  時蔬1公斤  乾木耳10公克  大骨1公斤  薑20公克 | 5 | 2 | 3 | 2 | 715 | 404 | 128 |
| F2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 大雞腿 | 骨腿15公斤  薑50公克  滷包 | 肉絲花椰 | 肉絲1公斤  花椰菜3公斤  馬鈴薯3公斤  蒜50公克 | 油腐雙仁 | 油豆腐3公斤  白蘿蔔3公斤  紅蘿蔔1公斤  蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 蒜50公克 | 蛋花湯 | 蛋0.6公斤  時蔬2公斤  紅蘿蔔0.5公斤  乾木耳10公克  薑20公克 | 5.2 | 1.8 | 2.8 | 2.5 | 732 | 100 | 177 |
| F3 | 丼飯特餐 | 米7公斤  糙米3公斤 | 香滷雞翅 | 三節翅9公斤  薑50公克  滷包 | 丼飯配料 | 絞肉1.5公斤  時蔬1.5公斤  洋蔥1.5公斤  海苔粉3公克  油蔥酥 | 鮮菇豆腐 | 豆腐4公斤  鮮菇1公斤  乾香菇10公克  紅蘿蔔1公斤  蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 蒜50公克 | 時蔬湯 | 時蔬3公斤  紅蘿蔔0.5公斤  乾木耳10公克  大骨1公斤  薑20公克 | 5 | 1.6 | 3.5 | 2.5 | 765 | 171 | 174 |
| F4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 泡菜肉片 | 肉片6公斤  韓式泡菜4公斤  蒜50公克 | 肉絲時瓜 | 肉絲1公斤  時瓜7公斤  紅蘿蔔0.5公斤  乾木耳10公克  蒜50公克 | 滷味雙拼 | 凍豆腐2公斤  海帶結2公斤  蒜50公克  滷包 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 蒜50公克 | 粉圓甜湯 | 粉圓1.2公斤  二砂糖1公斤 | 6 | 1.9 | 2.4 | 2 | 738 | 230 | 155 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**109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 | 豬後腿肉 冷凍菜豆 甜麵醬 | 紅仁炒蛋 | 紅蘿蔔 蛋 時蔬 洋蔥 | 螞蟻上樹 | 冬粉 絞肉 韭菜 紅蘿蔔 乾香菇 蒜 | 蔬菜 | 金針湯 | 乾金針 榨菜 大骨 薑 |
| G2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 鳳梨燒雞 | 肉雞 醬瓜 鳳梨 薑 | 毛豆時蔬 | 毛豆 時蔬 紅蘿蔔 蒜 | 珍菇油腐 | 油豆腐 金針菇 乾香菇 洋蔥 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 乾木耳 大骨 薑 |
| G3 | 麵食特餐 | 義大利麵 | 香滷肉排 | 肉排 | 香滷筍干 | 筍干 絞肉 蒜 | 滷蛋 | 蛋 滷包 | 蔬菜 | 拌麵味噌湯 | 味噌 時蔬 乾海帶 大骨 |
| G4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 打拋豬 | 絞肉 乾海帶 九層塔 蒜 | 蛋香花椰 | 蛋 花椰菜 馬鈴薯 蒜 | 芹香鮮菇 | 芹菜 鮮菇 豆干 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 紅豆西米露 | 紅豆 西谷米 二砂糖 |
| G5 | 小米飯 | 米 小米 | 薑香肉片 | 豬後腿肉 高麗菜 薑 醬油膏 | 蘿蔔麵腸 | 麵腸 白蘿蔔 紅蘿蔔 蒜 | 滷味雙拼 | 凍豆腐 海帶結 薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 紅蘿蔔 乾木耳 大骨 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）其中肉雞為包含23%骨頭之採購量，時蔬驗收量為每100人7.5公斤。 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  冷凍菜豆2公斤  甜麵醬 | 紅仁炒蛋 | 蛋2.4公斤  時蔬2.4公斤  紅蘿蔔2.4公斤  洋蔥1公斤 | 螞蟻上樹 | 冬粉1公斤  絞肉1公斤  韭菜1公斤  乾木耳10公克  紅蘿蔔0.5公斤  蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 蒜50公克 | 金針湯 | 乾金針0.1公斤  榨菜0.6公斤  大骨1公斤  薑20公克 | 6 | 1.7 | 2.6 | 3 | 793 | 294 | 289 |
| G2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 鳳梨燒雞 | 肉雞9公斤  醬瓜1公斤  鳳梨2公斤  蒜50公克 | 毛豆時蔬 | 毛豆0.6公斤  時蔬7公斤  紅蘿蔔0.5公斤  蒜50公克 | 珍菇油腐 | 油豆腐3公斤  金針菇1公斤  洋蔥1公斤  乾香菇10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 蒜50公克 | 時瓜湯 | 時瓜3公斤  乾木耳10公克  大骨1公斤  薑20公克 | 5 | 2.3 | 3 | 3 | 768 | 244 | 254 |
| G3 | 麵食特餐 | 義大利麵15公斤 | 香滷肉排 | 肉排6公斤 | 香滷筍干 | 絞肉1.5公斤  筍干1.5公斤  蒜50公克 | 滷蛋 | 蛋5.5公斤  滷包 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 蒜50公克 | 拌麵味噌湯 | 時蔬2公斤  乾海帶20公克  大骨1公斤  味噌 | 6 | 1.4 | 3.2 | 3.2 | 839 | 285 | 251 |
| G4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 打拋豬 | 絞肉6公斤  乾海帶0.6公斤  九層塔20公克  蒜50公克 | 蛋香花椰 | 蛋2.4公斤  花椰菜2.4公斤  馬鈴薯2.4公斤  蒜50公克 | 芹香鮮菇 | 豆干3公斤  西芹1公斤  杏鮑菇1公斤  紅蘿蔔1公斤  蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 蒜50公克 | 紅豆西米露 | 紅豆0.6公斤  西谷米1.2公斤  二砂糖1公斤 | 6.3 | 2.1 | 2.2 | 2.8 | 785 | 244 | 232 |
| G5 | 小米飯 | 米10公斤  小米0.4公斤 | 薑香肉片 | 肉片6公斤  高麗菜4公斤  醬油膏  薑50公克 | 蘿蔔麵腸 | 麵腸1.2公斤  白蘿蔔4公斤  紅蘿蔔0.5公斤  蒜50公克 | 滷味雙拼 | 凍豆腐2公斤  海帶結2公斤  蒜50公克  滷包 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 蒜50公克 | 時蔬湯 | 時蔬2公斤  紅蘿蔔0.5公斤  乾木耳10公克  大骨1公斤  薑20公克 | 5.2 | 2 | 3 | 2.8 | 765 | 222 | 235 |

**109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 | 芝麻燒雞 | 肉雞 白蘿蔔 紅蘿蔔 白芝麻 薑 | 蔬香冬粉 | 冬粉 絞肉 時蔬 乾木耳 蒜 | 熱炒季豆 | 豆包 冷凍菜豆 蒜 | 蔬菜 | 味噌芽湯 | 海帶芽 時蔬 味噌 薑 |
| H2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 咖哩肉絲 | 豬後腿肉 馬鈴薯 洋蔥 紅蘿蔔 咖哩粉 | 蛋香白菜 | 蛋 白菜 紅蘿蔔 乾香菇 蒜 | 蜜汁豆干 | 豆干 蒜 | 蔬菜 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔 大骨 紅蘿蔔 薑 |
| H3 | 油飯特餐 | 米 糯米 | 滷翅小腿 | 翅小腿 薑 滷包 | 油飯配料 | 絞肉 乾香菇 碎脯 油蔥酥 蒜 | 毛豆時瓜 | 毛豆 時瓜 乾木耳 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 蛋花蔬湯 | 時蔬 蛋 乾木耳薑 |
| H4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 時瓜燒肉 | 豬後腿肉 時瓜 醬瓜 蒜 | 時蔬佐蛋 | 蛋 時蔬 乾木耳 洋蔥 紅蘿蔔 | 海結凍腐 | 海帶結 凍豆腐 蒜 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 糖 |
| H5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 醬瓜雞 | 肉雞 醬瓜 薑 | 紅燒油腐 | 油豆腐 甜椒 紅蘿蔔 蒜 | 珍菇時瓜 | 時瓜 金針菇 乾木耳 蒜 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 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）其中肉雞為包含23%骨頭之採購量，時蔬驗收量為每100人7.5公斤。 每週供應特餐一次，當日主食及副菜一得混搭供應，國中:4菜1湯，國小:3菜1湯

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 循環 | 主食 | | 主菜 | | 副菜一 | | 副菜二 | | 蔬菜 | | 湯品 | | 全榖雜糧類/份 | 蔬菜類/份 | 豆魚蛋肉類/份 | 油脂堅果種子類/份 | 熱量  kcal | 鈣  mg | 鈉  mg |
| H1 | 白米飯 | 米10公斤 | 芝麻燒雞 | 肉雞9公斤  白蘿蔔3公斤  紅蘿蔔0.5公斤  白芝麻10公克  蒜50公克 | 蔬香冬粉 | 絞肉1公斤  冬粉1公斤  時蔬1公斤  乾木耳10公克  紅蘿蔔0.5公斤  蒜50公克 | 熱炒季豆 | 冷凍菜豆3公斤  豆包3公斤  蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  蒜50公克 | 味噌芽湯 | 乾海帶20公克  時蔬2公斤  薑20公克  味噌 | 6 | 1.8 | 3.1 | 2.5 | 810 | 205 | 166 |
| H2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 咖哩肉絲 | 肉絲6公斤  馬鈴薯3公斤  洋蔥2公斤  紅蘿蔔1公斤  咖哩粉 | 蛋香白菜 | 蛋0.6公斤  大白菜5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  乾香菇10公克  蒜50公克 | 蜜汁豆干 | 豆干5公斤  蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  蒜50公克 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔3公斤  紅蘿蔔1公斤  薑20公克  大骨1公斤 | 5.2 | 1.9 | 3.4 | 2.7 | 788 | 222 | 146 |
| H3 | 油飯特餐 | 米8公斤  糯米3公斤 | 滷翅小腿 | 翅小腿9公斤  薑10公克  滷包 | 油飯配料 | 絞肉1.5公斤  碎脯1.5公斤  乾香菇20公克  蒜50公克  油蔥酥10公克 | 毛豆時瓜 | 毛豆0.5公斤  時瓜7公斤  紅蘿蔔0.5公斤  乾木耳10公克  蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  蒜50公克 | 蛋花蔬湯 | 蛋0.6公斤  時蔬2公斤  乾木耳10公克  薑20公克 | 5.5 | 2 | 2.8 | 2.4 | 753 | 287 | 125 |
| H4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 時瓜燒肉 | 肉丁6公斤  時瓜3公斤  醬瓜1公斤  蒜50公克 | 時蔬佐蛋 | 蛋1.2公斤  時蔬7公斤  乾木耳10公克  紅蘿蔔0.5公斤  洋蔥1公斤 | 海結凍腐 | 海帶結2公斤  凍豆腐2公斤  蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  蒜50公克 | 綠豆湯 | 綠豆2公斤  二砂糖1公斤 | 6.3 | 1.6 | 3.2 | 2.4 | 829 | 313 | 133 |
| H5 | 紫米飯 | 米10公斤  紫米0.4公斤 | 醬瓜雞 | 肉雞9公斤  醬瓜2公斤  薑50公克 | 紅燒油腐 | 油豆腐4公斤  紅蘿蔔1公斤  青椒1公斤  蒜50公克 | 針菇時瓜 | 時瓜7公斤  金針菇0.7公斤  乾木耳10公克  蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  蒜50公克 | 時蔬湯 | 時蔬3公斤  大骨1公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑20公克 | 5.2 | 2.1 | 3 | 2.6 | 759 | 232 | 125 |

**109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 | 瓜仔肉 | 絞肉 刈薯 醬瓜 蒜 | 豆包白菜 | 白菜 豆包 紅蘿蔔 乾香菇 蒜 | 毛豆時瓜 | 毛豆 時瓜 乾木耳 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 蛋花蔬湯 | 時蔬 蛋 乾木耳薑 |
| I2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香炸魚排 | 旗魚切片 白胡椒粉 | 田園花椰 | 馬鈴薯 紅蘿蔔 花椰菜 蒜 | 三杯鮮菇 | 肉絲 鮮菇 乾海帶 九層塔 蒜 | 蔬菜 | 味噌蔬湯 | 味噌 時蔬 薑 |
| I3 | 西式特餐 | 義大利麵 | 紅燒雞翅 | 三節翅 薑 滷包 | 麵食配料 | 絞肉 洋蔥 三色豆 番茄醬 | 小餐包 | 小餐包 | 蔬菜 | 玉米濃湯 | 蛋 玉米粒 玉米醬罐頭 玉米濃湯調理包 |
| I4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 筍乾燒雞 | 肉雞 筍乾 蒜 | 家常油腐 | 油豆腐 玉米筍 青椒 洋蔥 | 蛋香時瓜 | 蛋 時瓜 乾木耳 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 仙草甜湯 | 仙草 二砂糖 |
| I5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 洋芋肉丁 | 豬後腿肉 馬鈴薯 蒜 | 蛋香玉菜 | 蛋 高麗菜 乾香菇 蒜 | 回鍋豆干 | 豆干 筍片 乾木耳 紅蘿蔔 蒜 | 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）其中肉雞為包含23%骨頭之採購量，時蔬驗收量為每100人7.5公斤。 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 |
| I1 | 白米飯 | 米10公斤 | 瓜仔肉 | 絞肉6公斤  醬碎瓜2公斤  蒜0.05公斤  刈薯2公斤 | 豆包白菜 | 豆包1.2公斤  白菜6.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  乾香菇10公克  蒜0.05公斤 | 毛豆瓜粒 | 毛豆0.5公斤  時瓜7公斤  紅蘿蔔0.5公斤  乾木耳0.01公斤  蒜0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  蒜50公克 | 蛋花蔬湯 | 蛋0.6公斤  時蔬2公斤  乾木耳0.01公斤  薑0.02公斤 | 5.1 | 2.9 | 2 | 2.5 | 653 | 113 | 382 |
| I2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 香炸魚排 | 旗魚切片6公斤  白胡椒粉 | 田園花椰 | 花椰菜4.5公斤  馬鈴薯4.5公斤  紅蘿蔔0.6公斤  蒜0.05公斤 | 三杯鮮菇 | 肉絲1公斤  鮮菇1公斤  乾海帶1公斤  九層塔10公克  蒜0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  蒜50公克 | 味噌蔬湯 | 時蔬3公斤  薑0.02公斤  味噌 | 5.8 | 1.9 | 2.5 | 2.5 | 706 | 83 | 89 |
| I3 | 西式特餐 | 義大利麵15公斤 | 紅燒雞翅 | 三節翅9公斤  蒜0.05公斤 | 麵食配料 | 絞肉1.5公斤  洋蔥1.5公斤  三色豆1.5公斤  蕃茄醬 | 小餐包 | 小餐包3公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  蒜50公克 | 玉米濃湯 | 蛋0.6公斤  玉米粒2公斤  玉米醬罐頭2公斤  玉米濃湯調理包 | 6.2 | 1.9 | 2.1 | 2.5 | 711 | 601 | 527 |
| I4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 筍干燒雞 | 肉雞9公斤  筍干2公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑0.05公斤 | 家常油腐 | 油豆腐3公斤  玉米筍1公斤  青椒0.5公斤  洋蔥1公斤 | 蛋香時瓜 | 蛋1.2公斤  時瓜8公斤  乾木耳0.01公斤紅蘿蔔0.5公斤  蒜0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  蒜50公克 | 仙草甜湯 | 仙草6公斤  二砂糖1公斤 | 5.9 | 2.1 | 3.3 | 2.5 | 761 | 162 | 270 |
| I5 | 燕麥飯 | 米10公斤  燕麥0.4公斤 | 洋芋肉丁 | 肉丁6公斤  馬鈴薯4公斤  蒜0.05公斤 | 蛋香玉菜 | 蛋1.2公斤  高麗菜6.5公斤  乾香菇10公克  蒜0.05公斤 | 回鍋干片 | 豆干3公斤  筍片2公斤  紅蘿蔔0.5公斤  乾木耳0.01公斤  蒜0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  蒜50公克 | 時瓜湯 | 時瓜3公斤  紅蘿蔔0.5公斤  大骨0.6公斤  薑0.02公斤 | 5.6 | 2 | 2.8 | 2.5 | 709 | 224 | 92 |

**109學年度第一學期國民小學8.9月份葷食菜單-津吉**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 星期 | 循  環 | 主 食 | 主食  食材明細 | 主 菜 | 主菜  食材明細 | 副 菜 一 | 副菜一  食材明細 | 時蔬 | 湯 品 類 | 湯品  食材明細 | 全榖  雜糧 | 蔬菜 | 豆魚  蛋肉 | 油脂堅果種子 | 熱量 |  | 鈣 | 鈉 |
| 5 | 一 | F1 | 白米飯 | 米 | 香炸魚排 | 旗魚切片 白胡椒粉 | 雪菜豆干 | 豆干 雪菜 蒜 | 蔬菜 | 珍菇湯 | 金針菇 時蔬 大骨 乾木耳 薑 | 4 | 1.4 | 2.7 | 1.5 | 585 |  | 168 | 77 |
| 6 | 二 | F2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 大雞腿 | 骨腿 薑 滷包 | 肉絲花椰 | 豬後腿肉 馬鈴薯 花椰菜 蒜 | 蔬菜 | 蛋花湯 | 蛋 時蔬 紅蘿蔔 乾木耳 薑 | 4.4 | 1.7 | 2.6 | 2 | 636 |  | 79 | 163 |
| 7 | 三 | F3 | 丼飯特餐 | 米 糙米 | 香滷雞翅 | 三節翅 薑 滷包 | 丼飯配料 | 絞肉 時蔬 洋蔥 紅蘿蔔 海苔粉 油蔥酥 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 紅蘿蔔 乾木耳 大骨 | 4.5 | 1.4 | 2.2 | 2 | 605 |  | 81 | 100 |
| 8 | 四 | F4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 泡菜肉片 | 豬後腿肉 韓式泡菜 蒜 | 肉絲時瓜 | 豬後腿肉 時瓜 紅蘿蔔 乾木耳 蒜 | 蔬菜 | 粉圓甜湯 | 粉圓 糖 | 4.5 | 1.5 | 2.6 | 2 | 638 |  | 58 | 157 |
| 12 | 一 | G1 | 白米飯 | 米 | 京醬肉絲 | 豬後腿肉 冷凍菜豆 洋蔥 甜麵醬 | 紅仁炒蛋 | 紅蘿蔔 蛋 時蔬 洋蔥 | 蔬菜 | 金針湯 | 乾金針 榨菜 大骨 薑 | 4 | 1.7 | 0.6 | 2 | 458 |  | 115 | 153 |
| 13 | 二 | G2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 鳳梨燒雞 | 肉雞 醬瓜 鳳梨 薑 | 毛豆時蔬 | 毛豆 時蔬 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 乾木耳 大骨 薑 | 4 | 1.5 | 2.3 | 2.6 | 607 |  | 287 | 263 |
| 14 | 三 | G3 | 麵食特餐 | 義大利麵 | 香滷肉排 | 肉排 | 香滷筍干 | 筍干 絞肉 蒜 | 蔬菜 | 拌麵味噌湯 | 味噌 時蔬 乾海帶 大骨 | 4 | 1.3 | 3.1 | 2.5 | 658 |  | 231 | 220 |
| 15 | 四 | G4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 打拋豬 | 絞肉 乾海帶 九層塔 蒜 | 蛋香花椰 | 蛋 花椰菜 馬鈴薯 蒜 | 蔬菜 | 紅豆西米露 | 紅豆 西谷米 二砂糖 | 3.6 | 1.8 | 1.8 | 2.4 | 540 |  | 265 | 210 |
| 16 | 五 | G5 | 小米飯 | 米 小米 | 薑香肉片 | 豬後腿肉 高麗菜 薑 醬油膏 | 蘿蔔麵腸 | 麵腸 白蘿蔔 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 紅蘿蔔 乾木耳 大骨 薑 | 5.3 | 1.4 | 2.7 | 2.4 | 717 |  | 201 | 189 |
| 19 | 一 | H1 | 白米飯 | 米 | 芝麻燒雞 | 肉雞 白蘿蔔 紅蘿蔔 白芝麻 薑 | 蔬香冬粉 | 冬粉 絞肉 時蔬 乾木耳 蒜 | 蔬菜 | 味噌芽湯 | 海帶芽 時蔬 味噌 薑 | 4.6 | 1.4 | 2.5 | 2.6 | 662 |  | 204 | 211 |
| 20 | 二 | H2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 咖哩肉絲 | 豬後腿肉 馬鈴薯 洋蔥 紅蘿蔔 咖哩粉 | 蛋香白菜 | 蛋 白菜 紅蘿蔔 乾香菇 蒜 | 蔬菜 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔 大骨 紅蘿蔔 薑 | 4 | 1.7 | 2.9 | 2.3 | 644 |  | 250 | 100 |
| 21 | 三 | H3 | 油飯特餐 | 米 糯米 | 滷翅小腿 | 翅小腿 薑 滷包 | 油飯配料 | 絞肉 乾香菇 碎脯 油蔥酥 蒜 | 蔬菜 | 蛋花蔬湯 | 時蔬 蛋 乾木耳薑 | 4 | 1.7 | 2.7 | 2.2 | 624 |  | 154 | 159 |
| 22 | 四 | H4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 時瓜燒肉 | 豬後腿肉 時瓜 醬瓜 蒜 | 蔬香佐蛋 | 蛋 時蔬 乾木耳 紅蘿蔔洋蔥 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 糖 | 4.5 | 1.4 | 2.7 | 2.1 | 647 |  | 113 | 80 |
| 23 | 五 | H5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 醬瓜雞 | 肉雞 醬瓜 薑 | 紅燒油腐 | 油豆腐 甜椒 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 紅蘿蔔 大骨 薑 | 5 | 1.5 | 2.3 | 1.9 | 646 |  | 165 | 99 |
| 26 | 一 | I1 | 白米飯 | 米 | 瓜仔肉 | 絞肉 刈薯 醬瓜 蒜 | 豆包白菜 | 白菜 豆包 紅蘿蔔 乾香菇 蒜 | 蔬菜 | 蛋花蔬湯 | 時蔬 蛋 乾木耳薑 | 4.5 | 1.6 | 2.6 | 2.1 | 645 |  | 200 | 123 |
| 27 | 二 | I2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香炸魚排 | 旗魚切片 白胡椒粉 | 田園花椰 | 馬鈴薯 紅蘿蔔 花椰菜 蒜 | 蔬菜 | 味噌蔬湯 | 味噌 時蔬 薑 | 4 | 1.9 | 1.9 | 2 | 523 |  | 104 | 111 |
| 28 | 三 | I3 | 西式特餐 | 義大利麵 | 紅燒雞翅 | 三節翅 薑 滷包 | 麵食配料 | 絞肉 洋蔥 三色豆 番茄醬 | 蔬菜 | 玉米濃湯 | 蛋 玉米粒 玉米醬罐頭 玉米濃湯調理包 | 4 | 1.7 | 3.2 | 2 | 589 |  | 103 | 125 |
| 29 | 四 | I4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 筍乾燒雞 | 肉雞 筍乾 蒜 | 家常油腐 | 油豆腐 玉米筍 青椒洋蔥 | 蔬菜 | 仙草甜湯 | 仙草 二砂糖 | 3.6 | 1.5 | 2 | 2 | 490 |  | 137 | 107 |
| 30 | 五 | I5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 洋芋肉丁 | 豬後腿肉 馬鈴薯 蒜 | 蛋香玉菜 | 蛋 高麗菜 乾香菇 蒜 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 紅蘿蔔 大骨 薑 | 4 | 1.8 | 1.9 | 2 | 520 |  | 130 | 120 |

過敏原警語:「本月產品含有蛋、芝麻、含麩質之穀物、花生、大豆、魚類、亞硫酸鹽類及其相關製品，不適合其過敏體質者食用」。

10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F2主菜調整為大雞腿。 二、為符合食材認證，主食：「咖哩麵食」調整為「西式特餐」；主菜：F1｢洋蔥豬柳｣調整為｢香炸魚排｣、F3「香滷棒腿」調整為「香滷雞翅」、G3｢酥炸魚條」調整為｢香滷肉排｣、H3｢回鍋肉片」調整為｢滷翅小腿｣、H5「香滷雞翅」調整為「醬瓜雞」、I2｢酥炸魚條｣調整為｢香炸魚排｣、I3「醬燒肉排」調整為「紅燒雞翅」；副菜一：F1｢回鍋干片｣調整為｢雪菜豆干｣、H4｢刈薯炒蛋｣調整為｢蔬香佐蛋｣、I1｢白醬白菜｣調整為｢豆包白菜｣；湯品調整：G4｢紅豆湯圓｣調整為｢紅豆西米露｣、I2｢玉米濃湯｣調整為｢味噌蔬湯｣、I3｢味噌湯｣調整為｢玉米濃湯｣、I4｢地瓜西谷米｣調整為｢仙草甜湯｣。三、每週五蔬菜供應有機蔬菜。

**109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 | 香炸魚排 | 旗魚切片 白胡椒粉 | 雪菜豆干 | 豆干 雪菜 蒜 | 蔬菜 | 珍菇湯 | 金針菇 時蔬 大骨 乾木耳 薑 |
| F2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 大雞腿 | 骨腿 薑 滷包 | 肉絲花椰 | 豬後腿肉 馬鈴薯 花椰菜 蒜 | 蔬菜 | 蛋花湯 | 蛋 時蔬 紅蘿蔔 乾木耳 薑 |
| F3 | 丼飯特餐 | 米 糙米 | 香滷雞翅 | 三節翅 薑 滷包 | 丼飯配料 | 絞肉 時蔬 洋蔥 紅蘿蔔 海苔粉 油蔥酥 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 紅蘿蔔 乾木耳 大骨 |
| F4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 泡菜肉片 | 豬後腿肉 韓式泡菜 蒜 | 肉絲時瓜 | 豬後腿肉 時瓜 紅蘿蔔 乾木耳 蒜 | 蔬菜 | 粉圓甜湯 | 粉圓 糖 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

食材明細（食材重量以100人份計量，營養分析以個人計量）其中肉雞為包含23%骨頭之採購量，時蔬驗收量為每100人7.5公斤。 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 | 香炸魚排 | 旗魚切片6公斤  白胡椒粉 | 雪菜豆干 | 豆干2公斤  雪菜7公斤  蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  蒜50公克 | 珍菇湯 | 金針菇1公斤  時蔬1公斤  乾木耳10公克  大骨1公斤  薑20公克 | 4 | 1.4 | 2.7 | 1.5 | 585 | 168 | 77 |
| F2 | 糙米飯 | 米6公斤  糙米2公斤 | 大雞腿 | 骨腿15公斤  薑50公克  滷包 | 肉絲花椰 | 肉絲1公斤  花椰菜3公斤  馬鈴薯3公斤  蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  蒜50公克 | 蛋花湯 | 蛋0.6公斤  時蔬2公斤  紅蘿蔔0.5公斤  乾木耳10公克  薑20公克 | 4.4 | 1.7 | 2.6 | 2 | 636 | 79 | 163 |
| F3 | 丼飯特餐 | 米7公斤  糙米2公斤 | 香滷雞翅 | 三節翅9公斤  薑50公克  滷包 | 丼飯配料 | 絞肉1.5公斤  時蔬1.5公斤  洋蔥1.5公斤  海苔粉3公克  油蔥酥 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  蒜50公克 | 時蔬湯 | 時蔬3公斤  紅蘿蔔0.5公斤  乾木耳10公克  大骨1公斤  薑20公克 | 4.5 | 1.4 | 2.2 | 2 | 605 | 81 | 100 |
| F4 | 糙米飯 | 米6公斤  糙米2公斤 | 泡菜肉片 | 肉片6公斤  韓式泡菜4公斤  蒜50公克 | 肉絲時瓜 | 肉絲1公斤  時瓜7公斤  紅蘿蔔0.5公斤  乾木耳10公克  蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  蒜50公克 | 粉圓甜湯 | 粉圓1.2公斤  二砂糖1公斤 | 4.5 | 1.5 | 2.6 | 2 | 638 | 58 | 157 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**109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 | 豬後腿肉 冷凍菜豆 洋蔥 甜麵醬 | 紅仁炒蛋 | 紅蘿蔔 蛋 時蔬 洋蔥 | 蔬菜 | 金針湯 | 乾金針 榨菜 大骨 薑 |
| G2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 鳳梨燒雞 | 肉雞 醬瓜 鳳梨 薑 | 毛豆時蔬 | 毛豆 時蔬 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 乾木耳 大骨 薑 |
| G3 | 麵食特餐 | 義大利麵 | 香滷肉排 | 肉排 | 香滷筍干 | 筍干 絞肉 蒜 | 蔬菜 | 拌麵味噌湯 | 味噌 時蔬 乾海帶 大骨 |
| G4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 打拋豬 | 絞肉 乾海帶 九層塔 蒜 | 蛋香花椰 | 蛋 花椰菜 馬鈴薯 蒜 | 蔬菜 | 紅豆西米露 | 紅豆 西谷米 二砂糖 |
| G5 | 小米飯 | 米 小米 | 薑香肉片 | 豬後腿肉 高麗菜 薑 醬油膏 | 蘿蔔麵腸 | 麵腸 白蘿蔔 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 紅蘿蔔 乾木耳 大骨 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） 其中肉雞為包含23%骨頭之採購量，時蔬驗收量為每100人7.5公斤。

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  冷凍菜豆2公斤  甜麵醬 | 紅仁炒蛋 | 蛋2.4公斤  時蔬2.4公斤  紅蘿蔔2.4公斤  洋蔥1公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 蒜50公克 | 金針湯 | 乾金針0.1公斤  榨菜0.6公斤  大骨1公斤  薑20公克 | 4 | 1.5 | 2.3 | 2.6 | 607 | 287 | 263 |
| G2 | 糙米飯 | 米6公斤  糙米2公斤 | 鳳梨燒雞 | 肉雞9公斤  醬瓜1公斤  鳳梨2公斤  蒜50公克 | 毛豆時蔬 | 毛豆0.6公斤  時蔬7公斤  紅蘿蔔0.5公斤  蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 蒜50公克 | 時瓜湯 | 時瓜3公斤  乾木耳10公克  大骨1公斤  薑20公克 | 4 | 1.3 | 3.1 | 2.5 | 658 | 231 | 220 |
| G3 | 麵食特餐 | 義大利麵15公斤 | 香滷肉排 | 肉排6公斤 | 香滷筍干 | 絞肉1.5公斤  筍干1.5公斤  蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 蒜50公克 | 拌麵味噌湯 | 時蔬2公斤  乾海帶20公克  大骨1公斤  味噌 | 3.6 | 1.8 | 1.8 | 2.4 | 540 | 265 | 210 |
| G4 | 糙米飯 | 米6公斤  糙米2公斤 | 打拋豬 | 絞肉6公斤  乾海帶0.6公斤  九層塔20公克  蒜50公克 | 蛋香花椰 | 蛋2.4公斤  花椰菜2.4公斤  馬鈴薯2.4公斤  蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 蒜50公克 | 紅豆西米露 | 紅豆0.6公斤  西谷米1.2公斤  二砂糖1公斤 | 5.3 | 1.4 | 2.7 | 2.4 | 717 | 201 | 189 |
| G5 | 小米飯 | 米8公斤  小米0.4公斤 | 薑香肉片 | 肉片6公斤  高麗菜4公斤  醬油膏  薑50公克 | 蘿蔔麵腸 | 麵腸1.2公斤  白蘿蔔4公斤  紅蘿蔔0.5公斤  蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 蒜50公克 | 時蔬湯 | 時蔬2公斤  紅蘿蔔0.5公斤  乾木耳10公克  大骨1公斤  薑20公克 | 4.6 | 1.4 | 2.5 | 2.6 | 662 | 204 | 211 |

**109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 | 芝麻燒雞 | 肉雞 白蘿蔔 紅蘿蔔 白芝麻 薑 | 蔬香冬粉 | 冬粉 絞肉 時蔬 乾木耳 蒜 | 蔬菜 | 味噌芽湯 | 海帶芽 時蔬 味噌 薑 |
| H2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 咖哩肉絲 | 豬後腿肉 馬鈴薯 洋蔥 紅蘿蔔 咖哩粉 | 蛋香白菜 | 蛋 白菜 紅蘿蔔 乾香菇 蒜 | 蔬菜 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔 大骨 紅蘿蔔 薑 |
| H3 | 油飯特餐 | 米 糯米 | 滷翅小腿 | 翅小腿 薑 滷包 | 油飯配料 | 絞肉 乾香菇 碎脯 油蔥酥 蒜 | 蔬菜 | 蛋花蔬湯 | 時蔬 蛋 乾木耳薑 |
| H4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 時瓜燒肉 | 豬後腿肉 時瓜 醬瓜 蒜 | 蔬香佐蛋 | 蛋 時蔬 乾木耳 紅蘿蔔洋蔥 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 糖 |
| H5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 醬瓜雞 | 肉雞 醬瓜 薑 | 紅燒油腐 | 油豆腐 甜椒 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 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）其中肉雞為包含23%骨頭之採購量，時蔬驗收量為每100人7.5公斤。

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 |
| H1 | 白米飯 | 米8公斤 | 芝麻燒雞 | 肉雞9公斤  白蘿蔔3公斤  紅蘿蔔0.5公斤  白芝麻10公克  蒜50公克 | 蔬香冬粉 | 絞肉1公斤  冬粉1公斤  時蔬1公斤  乾木耳10公克  紅蘿蔔0.5公斤  蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  蒜50公克 | 味噌芽湯 | 乾海帶20公克  時蔬2公斤  薑20公克  味噌 | 4 | 1.7 | 2.9 | 2.3 | 644 | 250 | 100 |
| H2 | 糙米飯 | 米6公斤  糙米2公斤 | 咖哩肉絲 | 肉絲6公斤  馬鈴薯3公斤  洋蔥2公斤  紅蘿蔔1公斤  咖哩粉 | 蛋香白菜 | 蛋0.6公斤  大白菜5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  乾香菇10公克  蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  蒜50公克 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔3公斤  紅蘿蔔1公斤  薑20公克  大骨1公斤 | 4 | 1.7 | 2.7 | 2.2 | 624 | 154 | 159 |
| H3 | 油飯特餐 | 米7公斤  糯米2公斤 | 滷翅小腿 | 翅小腿9公斤  薑10公克  滷包 | 油飯配料 | 絞肉1.5公斤  碎脯1.5公斤  乾香菇20公克  蒜50公克  油蔥酥10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  蒜50公克 | 蛋花蔬湯 | 蛋0.6公斤  時蔬2公斤  乾木耳10公克  薑20公克 | 4.5 | 1.4 | 2.7 | 2.1 | 647 | 113 | 80 |
| H4 | 糙米飯 | 米6公斤  糙米2公斤 | 時瓜燒肉 | 肉丁6公斤  時瓜3公斤  醬瓜1公斤  蒜50公克 | 時蔬佐蛋 | 蛋1.2公斤  時蔬7公斤  乾木耳10公克  紅蘿蔔0.5公斤  洋蔥1公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  蒜50公克 | 綠豆湯 | 綠豆2公斤  二砂糖1公斤 | 5 | 1.5 | 2.3 | 1.9 | 646 | 165 | 99 |
| H5 | 紫米飯 | 米8公斤  紫米0.4公斤 | 醬瓜雞 | 肉雞9公斤  醬瓜2公斤  薑50公克 | 紅燒油腐 | 油豆腐4公斤  紅蘿蔔1公斤  青椒1公斤  蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  蒜50公克 | 時蔬湯 | 時蔬3公斤  大骨1公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑20公克 | 4.5 | 1.6 | 2.6 | 2.1 | 645 | 200 | 123 |

**109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 | 瓜仔肉 | 絞肉 刈薯 醬瓜 蒜 | 豆包白菜 | 白菜 豆包 紅蘿蔔 乾香菇 蒜 | 蔬菜 | 蛋花蔬湯 | 時蔬 蛋 乾木耳薑 |
| I2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香炸魚排 | 旗魚切片 白胡椒粉 | 田園花椰 | 馬鈴薯 紅蘿蔔 花椰菜 蒜 | 蔬菜 | 味噌蔬湯 | 味噌 時蔬 薑 |
| I3 | 西式特餐 | 義大利麵 | 紅燒雞翅 | 三節翅 薑 滷包 | 麵食配料 | 絞肉 洋蔥 三色豆 番茄醬 | 蔬菜 | 玉米濃湯 | 蛋 玉米粒 玉米醬罐頭 玉米濃湯調理包 |
| I4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 筍乾燒雞 | 肉雞 筍乾 蒜 | 家常油腐 | 油豆腐 玉米筍 青椒洋蔥 | 蔬菜 | 仙草甜湯 | 仙草 二砂糖 |
| I5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 洋芋肉丁 | 豬後腿肉 馬鈴薯 蒜 | 蛋香玉菜 | 蛋 高麗菜 乾香菇 蒜 | 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） 其中肉雞為包含23%骨頭之採購量，時蔬驗收量為每100人7.5公斤。

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 |
| I1 | 白米飯 | 米8公斤 | 瓜仔肉 | 絞肉6公斤  醬碎瓜2公斤  蒜0.05公斤  刈薯2公斤 | 豆包白菜 | 豆包1.2公斤  白菜6.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  乾香菇10公克  蒜0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  蒜50公克 | 蛋花蔬湯 | 蛋0.6公斤  時蔬2公斤  乾木耳0.01公斤  薑0.02公斤 | 4 | 1.9 | 1.9 | 2 | 523 | 104 | 111 |
| I2 | 糙米飯 | 米6公斤  糙米2公斤 | 香炸魚排 | 旗魚切片6公斤  白胡椒粉 | 田園花椰 | 花椰菜4.5公斤  馬鈴薯4.5公斤  紅蘿蔔0.6公斤  蒜0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  蒜50公克 | 味噌蔬湯 | 時蔬3公斤  薑0.02公斤  味噌 | 4 | 1.7 | 3.2 | 2 | 589 | 103 | 125 |
| I3 | 西式特餐 | 義大利麵15公斤 | 紅燒雞翅 | 三節翅9公斤  蒜0.05公斤 | 麵食配料 | 絞肉1.5公斤  洋蔥1.5公斤  三色豆1.5公斤  蕃茄醬 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  蒜50公克 | 玉米濃湯 | 蛋0.6公斤  玉米粒2公斤  玉米醬罐頭2公斤  玉米濃湯調理包 | 3.6 | 1.5 | 2 | 2 | 490 | 137 | 107 |
| I4 | 糙米飯 | 米6公斤  糙米2公斤 | 筍干燒雞 | 肉雞9公斤  筍干2公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑0.05公斤 | 家常油腐 | 油豆腐3公斤  玉米筍1公斤  青椒0.5公斤  洋蔥1公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  蒜50公克 | 仙草甜湯 | 仙草6公斤  二砂糖1公斤 | 4 | 1.8 | 1.9 | 2 | 520 | 130 | 120 |
| I5 | 燕麥飯 | 米8公斤  燕麥0.4公斤 | 洋芋肉丁 | 肉丁6公斤  馬鈴薯4公斤  蒜0.05公斤 | 蛋香玉菜 | 蛋1.2公斤  高麗菜6.5公斤  乾香菇10公克  蒜0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  蒜50公克 | 時瓜湯 | 時瓜3公斤  紅蘿蔔0.5公斤  大骨0.6公斤  薑0.02公斤 | 4.2 | 1.7 | 3.4 | 2 | 614 | 104 | 129 |