**109學年度上學期國民中學11月份葷食菜單-清泉**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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** |
| 2 | 一 | M1 | 白米飯 | 米 | 茄汁肉片 | 豬後腿肉 洋蔥 番茄 番茄醬 | 毛豆瓜粒 | 時瓜 毛豆 紅蘿蔔  | 回鍋干片 | 豆干 青椒 乾木耳  | 蔬菜 | 玉米蛋花湯 | 蛋 玉米粒 薑 大骨 | 5.1 | 2 | 3.3 | 2.5 | 767 |  | 294 | 289 |
| 3 | 二 | M2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 美味大雞腿 | 骨腿 滷包 薑 | 關東煮 | 油豆腐 白蘿蔔 柴魚片 玉米段 | 清炒玉菜 | 高麗菜 紅蘿蔔 香菇絲 | 蔬菜 | 刈薯湯 | 刈薯 大骨 薑 紅蘿蔔 | 5.2 | 2.4 | 2.7 | 2.5 | 739 |  | 282 | 254 |
| 4 | 三 | M3 | 拌飯特餐 | 米 糙米 | 香滷肉排 | 肉排 | 拌飯配料 | 肉絲 洋蔥 玉米粒 油蔥酥 紅蘿蔔 | 鮮菇白菜 | 大白菜 鮮香菇 紅蘿蔔 乾木耳 | 蔬菜 | 三絲羹湯 | 蛋 筍絲 金針菇 紅蘿蔔 乾木耳 | 5.1 | 2 | 2.6 | 2.6 | 719 |  | 285 | 251 |
| 5 | 四 | M4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 銀蘿燒肉 | 豬後腿肉 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 | 滷味雙拼 | 豆干 海帶結 薑 滷包 | 豆芽肉絲 | 豬後腿肉 豆芽菜 薑 韭菜 | 蔬菜 | 紅豆湯 | 紅豆 二砂糖 | 5.8 | 1.8 | 2.5 | 2.5 | 751 |  | 272 | 232 |
| 6 | 五 | M5 | 芝麻飯 | 米 黑芝麻(熟) | 醬瓜燒雞 | 肉雞 醬碎瓜 薑 | 番茄炒蛋 | 蛋 番茄 蔥 | 枸杞時瓜 | 時瓜 枸杞子 薑 | 有機蔬菜 | 味噌豆腐湯 | 味噌 柴魚片 豆腐 | 5 | 2.1 | 3.1 | 2.7 | 757 |  | 284 | 235 |
| 9 | 一 | N1 | 白米飯 | 米 | 地瓜燉肉 | 豬後腿肉 地瓜 紅蘿蔔 薑 | 肉絲甘藍 | 高麗菜 肉絲 紅蘿蔔 乾香菇 薑 | 玉米三色 | 馬鈴薯 玉米粒 毛豆 乾木耳 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 薑 | 6.1 | 1.8 | 2.4 | 2.5 | 746 |  | 132 | 103 |
| 10 | 二 | N2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷腿排 | 雞腿排 薑 滷包 | 蛋香花椰 | 青花菜 白花菜 蛋 紅蘿蔔 | 豆包時蔬 | 豆包 時蔬 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 乾紫菜 蛋 薑 | 5 | 1.8 | 3 | 2.5 | 715 |  | 109 | 193 |
| 11 | 三 | N3 | 刈包特餐 | 刈包 | 刈包配料 | 豬後腿肉 酸菜 薑 | 家常豆腐 | 豆腐 絞肉 三色豆 薑 | 絞肉時瓜 | 絞肉 時瓜 蒜 | 蔬菜 | 鹹粥 | 蛋 時蔬 白米 紅蘿蔔 乾香菇 | 3.7 | 2.1 | 2.9 | 2.6 | 631 |  | 277 | 230 |
| 12 | 四 | N4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 咖哩雞 | 肉雞 馬鈴薯 洋蔥 紅蘿蔔 | 芹香麵腸 | 麵腸 紅蘿蔔 西芹 蒜 | 刈薯肉絲 | 豬後腿肉 刈薯 乾木耳 蒜 | 蔬菜 | 仙草甜湯 | 仙草凍 二砂糖 | 5.2 | 2.5 | 3.3 | 2.9 | 806 |  | 171 | 160 |
| 13 | 五 | N5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 洋蔥豬柳 | 豬後腿肉 洋蔥 紅蘿蔔 薑 | 塔香海茸 | 海茸 九層塔 蒜 | 紅仁炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 乾木耳 | 有機蔬菜 | 白玉大骨湯 | 白蘿蔔 大骨 薑 | 5.2 | 2.1 | 2.4 | 2.4 | 705 |  | 247 | 179 |
| 16 | 一 | O1 | 白米飯 | 米 | 蔥燒肉片 | 豬後腿肉 洋蔥 紅蘿蔔 薑 | 肉絲瓜粒 | 豬後腿肉 冬瓜 紅蘿蔔 薑 | 滷味雙拼 | 豆干 海帶結 薑 滷包 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 大骨 薑 | 5 | 2.6 | 2.5 | 2.5 | 675 |  | 350 | 468 |
| 17 | 二 | O2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 豆豉燒雞 | 肉雞 時蔬 豆豉 紅蘿蔔 薑 | 季豆炒蛋 | 蛋 季節豆 薑 紅蘿蔔 | 豆皮豆芽 | 豆皮 豆芽菜 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 羅宋湯 | 番茄 西芹 大骨 薑 洋蔥 | 5 | 2.2 | 3.1 | 2.5 | 750 |  | 137 | 204 |
| 18 | 三 | O3 | 丼飯特餐 | 米 糙米 | 椒鹽魚排 | 鯊魚切片 | 丼飯配料 | 肉絲 紅蘿蔔 時蔬 玉米粒 薑 海苔 | 鐵板油腐 | 油豆腐 筍片 紅蘿蔔 青椒 薑 | 蔬菜 | 蘿蔔海芽湯 | 海帶芽 薑 白蘿蔔 | 5.2 | 1.5 | 2.8 | 2.5 | 669 |  | 141 | 242 |
| 19 | 四 | O4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 京醬肉絲 | 豬後腿肉 時蔬 紅蘿蔔 甜麵醬 | 毛豆玉菜 | 毛豆 高麗菜 乾木耳 | 茶葉蛋 | 蛋 滷包 | 蔬菜 | 綠豆西米露 | 綠豆 西谷米 二砂糖 | 5.8 | 1.6 | 3.1 | 2.5 | 726 |  | 139 | 137 |
| 20 | 五 | O5 | 地瓜飯 | 米 地瓜 | 白玉燒雞 | 肉雞 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 | 金珠時蔬 | 玉米粒 時蔬 紅蘿蔔 | 螞蟻上樹 | 冬粉 絞肉 時蔬 乾木耳 | 有機蔬菜 | 大醬湯 | 時蔬 味噌 柴魚片 豆腐 | 6 | 2 | 2.6 | 2.5 | 726 |  | 150 | 345 |
| 23 | 一 | P1 | 白米飯 | 米 | 茄醬肉絲 | 肉絲 番茄 洋蔥 薑 番茄醬 | 關東煮 | 白蘿蔔 凍豆腐 玉米段 柴魚片 | 紅仁炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 薑絲冬瓜湯 | 冬瓜 大骨 薑 | 5.2 | 2 | 2.7 | 2.5 | 729 |  | 177 | 147 |
| 24 | 二 | P2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷雞翅 | 三節翅 薑 滷包 | 芹香干片 | 豆干 紅蘿蔔 西芹 薑 | 肉絲白菜 | 肉絲 大白菜 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 榨菜時蔬湯 | 榨菜 時蔬 薑 | 5 | 1.8 | 3.3 | 2.5 | 755 |  | 353 | 482 |
| 25 | 三 | P3 | 肉燥麵特餐 | 油麵 | 時瓜絞肉 | 絞肉 冬瓜 油蔥酥 乾香菇 | 香滷海結 | 刈薯 海帶結 | 豆包豆芽 | 豆包 豆芽菜 紅蘿蔔  | 蔬菜 | 白玉肉絲湯 | 白蘿蔔 肉絲 薑 | 5 | 2.5 | 2.8 | 2.5 | 735 |  | 167 | 207 |
| 26 | 四 | P4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 咖哩肉片 | 肉片 南瓜 洋蔥 紅蘿蔔 咖哩粉 | 茄醬豆腐 | 豆腐 薑 三色豆 番茄醬 | 清炒花椰 | 花椰菜 紅蘿蔔 乾木耳  | 蔬菜 | 紅豆湯圓 | 紅豆 二砂糖 湯圓 | 6.2 | 1.7 | 2.6 | 2.5 | 784 |  | 269 | 111 |
| 27 | 五 | P5 | 小米飯 | 米 小米 | 洋芋燒雞 | 肉雞 馬鈴薯 紅蘿蔔 薑 | 鹹蛋玉菜 | 鹹鴨蛋 高麗菜 紅蘿蔔 | 清炒時瓜 | 時瓜 紅蘿蔔  | 有機蔬菜 | 紫菜湯 | 乾紫菜 洋蔥 薑 | 5.5 | 2.5 | 2.5 | 2.5 | 748 |  | 134 | 114 |
| 30 | 一 | Q1 | 白米飯 | 米 | 薑泥白肉 | 豬後腿肉 高麗菜 蒜 醬油膏 | 金珠翠玉 | 三色豆 玉米粒 絞肉  | 銀蘿豆干 | 豆干 白蘿蔔 紅蘿蔔 | 有機蔬菜 | 針菇時蔬湯 | 金針菇 時蔬 薑 | 5.5 | 2 | 2.7 | 2 | 728 |  | 182 | 90 |

過敏原警語:「本月產品含有雞蛋、麩質、花生、大豆、海鮮、亞硫酸鹽類及其相關製品」。

說明:11月份菜單編排說明如下：一、每周五蔬菜供應有機蔬菜。二、因應目前蒜價格居高不下，部分蒜用薑取代。三、為符合縣政府政策M2主菜改為供應美味大雞腿。四、M3、O3特餐中絞肉改為供應肉絲。五、為配合蔬菜供貨狀況與符合三章一Q政策M3副菜二改為西滷菜、M5副菜一改為番茄炒蛋、N1副菜二改為玉米三色、N2副菜一改為蛋香花椰、N2副菜二改為豆包時蔬、N3副菜二改為絞肉時瓜、N3湯品改為鹹粥、N5副菜二改為紅仁炒蛋、O2副菜一改為季豆炒蛋、O2副菜二改為豆皮豆芽、O4副菜一改為毛豆玉菜、O4副菜二改為茶葉蛋、P2副菜一改為芹香干片、P2副菜二改為肉絲白菜、P3副菜一改為香滷海結、P3副菜二改為豆包豆芽、P4副菜一改為茄醬豆腐、P4副菜二改為清炒花椰、P5副菜一改為鹹蛋玉菜。六、未必免食材重複供應N4主菜改為咖哩雞、N5主菜改為洋蔥豬柳。

**109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 | 茄汁肉片 | 豬後腿肉 洋蔥 番茄 番茄醬 | 毛豆瓜粒 | 時瓜 毛豆 紅蘿蔔  | 回鍋干片 | 豆干 青椒 乾木耳  | 蔬菜 | 玉米蛋花湯 | 蛋 玉米粒 薑 大骨 |
| M2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 美味大雞腿 | 骨腿 滷包 薑 | 關東煮 | 油豆腐 白蘿蔔 柴魚片 玉米段 | 清炒玉菜 | 高麗菜 紅蘿蔔 香菇絲 | 蔬菜 | 刈薯湯 | 刈薯 大骨 薑 紅蘿蔔 |
| M3 | 拌飯特餐 | 米 糙米 | 香滷肉排 | 肉排 | 拌飯配料 | 肉絲 洋蔥 玉米粒 油蔥酥 紅蘿蔔 | 鮮菇白菜 | 大白菜 鮮香菇 紅蘿蔔 乾木耳 | 蔬菜 | 三絲羹湯 | 蛋 筍絲 金針菇 紅蘿蔔 乾木耳 |
| M4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 銀蘿燒肉 | 豬後腿肉 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 | 滷味雙拼 | 豆干 海帶結 薑 滷包 | 豆芽肉絲 | 豬後腿肉 豆芽菜 薑 韭菜 | 蔬菜 | 紅豆湯 | 紅豆 二砂糖 |
| M5 | 芝麻飯 | 米 黑芝麻(熟) | 醬瓜燒雞 | 肉雞 醬碎瓜 薑 | 番茄炒蛋 | 蛋 番茄 蔥 | 枸杞時瓜 | 時瓜 枸杞子 薑 | 有機蔬菜 | 味噌豆腐湯 | 味噌 柴魚片 豆腐 |

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 |
| M1 | 白米飯 | 米10公斤 | 茄汁肉片 | 豬後腿肉6公斤洋蔥2.5公斤番茄1公斤番茄醬10公克 | 毛豆瓜粒 | 時瓜8公斤毛豆0.5公斤紅蘿蔔0.5公斤 | 回鍋干片 | 豆干4.5公斤青椒1公斤乾木耳10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑50公克 | 玉米蛋花湯 | 蛋1公斤玉米粒1.2公斤薑20公克大骨0.6公斤 | 5.1 | 2 | 3.3 | 2.5 | 767 | 294 | 289 |
| M2 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 美味大雞腿 | 骨腿15公斤滷包薑50公克 | 關東煮 | 油豆腐1.5公斤白蘿蔔3公斤柴魚片10公克玉米段3公斤 | 清炒玉菜 | 高麗菜6.5公斤紅蘿蔔0.5公斤香菇絲10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑50公克 | 刈薯湯 | 刈薯2.5公斤大骨0.6公斤薑20公克紅蘿蔔0.5公斤 | 5.2 | 2.4 | 2.7 | 2.5 | 739 | 282 | 254 |
| M3 | 拌飯特餐 | 米8公斤糙米3公斤 | 香滷肉排 | 肉排6公斤 | 拌飯配料 | 肉絲1.5公斤洋蔥2公斤玉米粒1公斤油蔥酥10公克紅蘿蔔0.5公斤 | 鮮菇白菜 | 大白菜7.5公斤鮮香菇1公斤紅蘿蔔0.5公斤乾木耳10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑50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公斤乾木耳10公克 | 5.1 | 2 | 2.6 | 2.6 | 719 | 285 | 251 |
| M4 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 銀蘿燒肉 | 豬後腿肉6公斤白蘿蔔4公斤紅蘿蔔0.5公斤薑50公克 | 滷味雙拼 | 豆干2公斤海帶結3.5公斤薑20公克滷包 | 豆芽肉絲 | 豬後腿肉1公斤豆芽菜4公斤薑50公克韭菜0.5公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑50公克 | 紅豆湯 | 紅豆2公斤二砂糖1公斤 | 5.8 | 1.8 | 2.5 | 2.5 | 751 | 272 | 232 |
| M5 | 芝麻飯 | 米10公斤黑芝麻(熟)10公克 | 醬瓜燒雞 | 肉雞9公斤醬碎瓜2.5公斤薑50公克 | 番茄炒蛋 | 蛋3公斤番茄3.5公斤蔥50公克 | 枸杞時瓜 | 時瓜8公斤枸杞子10公克薑50公克 | 有機蔬菜 | 有機蔬菜7公斤薑50公克 | 味噌豆腐湯 | 味噌0.3公斤柴魚片10公克豆腐2公斤 | 5 | 2.1 | 3.1 | 2.7 | 757 | 284 | 235 |

**109學年國民中學葷食N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 |
| N1 | 白米飯 | 米 | 地瓜燉肉 | 豬後腿肉 地瓜 紅蘿蔔 薑 | 肉絲甘藍 | 高麗菜 肉絲 紅蘿蔔 乾香菇 薑 | 玉米三色 | 馬鈴薯 玉米粒 毛豆 乾木耳 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 薑 |
| N2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷腿排 | 雞腿排 薑 滷包 | 蛋香花椰 | 青花菜 白花菜 蛋 紅蘿蔔 | 豆包時蔬 | 豆包 時蔬 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 乾紫菜 蛋 薑 |
| N3 | 刈包特餐 | 刈包 | 刈包配料 | 豬後腿肉 酸菜 薑 | 家常豆腐 | 豆腐 絞肉 三色豆 薑 | 絞肉時瓜 | 絞肉 時瓜 蒜 | 蔬菜 | 鹹粥 | 蛋 時蔬 白米 紅蘿蔔 乾香菇 |
| N4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 咖哩雞 | 肉雞 馬鈴薯 洋蔥 紅蘿蔔 | 芹香麵腸 | 麵腸 紅蘿蔔 西芹 蒜 | 刈薯肉絲 | 豬後腿肉 刈薯 乾木耳 蒜 | 蔬菜 | 仙草甜湯 | 仙草凍 二砂糖 |
| N5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 洋蔥豬柳 | 豬後腿肉 洋蔥 紅蘿蔔 薑 | 塔香海茸 | 海茸 九層塔 蒜 | 紅仁炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 乾木耳 | 有機蔬菜 | 白玉大骨湯 | 白蘿蔔 大骨 薑 |

 N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 |
| N1 | 白米飯 | 米10公斤 | 地瓜燉肉 | 豬後腿肉6公斤地瓜3.5公斤紅蘿蔔0.5公斤薑50公克 | 肉絲甘藍 | 高麗菜6.5公斤肉絲1.2公斤紅蘿蔔0.5公斤乾香菇20公克薑50公克 | 玉米三色 | 馬鈴薯1公斤玉米粒3公斤毛豆2公斤乾木耳20公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑50公克 | 時蔬湯 | 時蔬3公斤薑20公克 | 6.1 | 1.8 | 2.4 | 2.5 | 746 | 132 | 103 |
| N2 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 香滷腿排 | 雞腿排9公斤薑50公克滷包 | 蛋香花椰 | 青花菜2.5公斤白花菜3公斤蛋1.7公斤紅蘿蔔0.5公斤 | 豆包時蔬 | 豆包1公斤時蔬5公斤紅蘿蔔0.5公斤蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑50公克 | 紫菜蛋花湯 | 乾紫菜20公克蛋1公斤薑20公克 | 5 | 1.8 | 3 | 2.5 | 715 | 109 | 193 |
| N3 | 刈包特餐 | 刈包6.5公斤 | 刈包配料 | 豬後腿肉6公斤酸菜3公斤薑50公克 | 家常豆腐 | 豆腐7公斤絞肉0.6公斤三色豆0.5公斤薑50公克 | 絞肉時瓜 | 絞肉0.6公斤時瓜8公斤蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑50公克 | 鹹粥 | 蛋0.55公斤時蔬2公斤白米3公斤紅蘿蔔1公斤乾香菇10公克 | 3.7 | 2.1 | 2.9 | 2.6 | 631 | 277 | 230 |
| N4 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 咖哩雞 | 肉雞9公斤馬鈴薯2公斤洋蔥2公斤紅蘿蔔0.5公斤 | 芹香麵腸 | 麵腸2.5公斤紅蘿蔔0.5公斤西芹2.5公斤蒜50公克 | 刈薯肉絲 | 豬後腿肉1公斤刈薯4.5公斤乾木耳20公克蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑50公克 | 仙草甜湯 | 仙草凍6公斤二砂糖1公斤 | 5.2 | 2.5 | 3.3 | 2.9 | 806 | 171 | 160 |
| N5 | 紫米飯 | 米10公斤紫米0.4公斤 | 洋蔥豬柳 | 豬後腿肉6公斤洋蔥3公斤紅蘿蔔1公斤薑50公克 | 塔香海茸 | 海茸4公斤九層塔0.1公斤蒜50公克 | 紅仁炒蛋 | 蛋3公斤紅蘿蔔3公斤乾木耳10公克 | 有機蔬菜 | 有機蔬菜7公斤薑50公克 | 白玉大骨湯 | 白蘿蔔3公斤大骨0.6公斤薑20公克 | 5.2 | 2.1 | 2.4 | 2.4 | 705 | 247 | 179 |

**109學年國民中學葷食O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 |
| O1 | 白米飯 | 米 | 蔥燒肉片 | 豬後腿肉 洋蔥 紅蘿蔔 薑 | 肉絲瓜粒 | 豬後腿肉 冬瓜 紅蘿蔔薑 | 滷味雙拼 | 豆干 海帶結 薑 滷包 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 大骨 薑 |
| O2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 豆豉燒雞 | 肉雞 時蔬 豆豉 紅蘿蔔 薑 | 季豆炒蛋 | 蛋 季節豆 薑 紅蘿蔔 | 豆皮豆芽 | 豆皮 豆芽菜 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 羅宋湯 | 番茄 西芹 大骨 薑洋蔥 |
| O3 | 丼飯特餐 | 米 糙米 | 椒鹽魚排 | 鯊魚切片 | 丼飯配料 | 肉絲 紅蘿蔔 時蔬 玉米粒 薑 海苔 | 鐵板油腐 | 油豆腐 筍片 紅蘿蔔青椒 薑 | 蔬菜 | 蘿蔔海芽湯 | 海帶芽 薑 白蘿蔔 |
| O4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 京醬肉絲 | 豬後腿肉 時蔬 紅蘿蔔 甜麵醬 | 毛豆玉菜 | 毛豆 高麗菜 乾木耳 | 茶葉蛋 | 蛋 滷包 | 蔬菜 | 綠豆西米露 | 綠豆 西谷米 二砂糖 |
| O5 | 地瓜飯 | 米 地瓜 | 白玉燒雞 | 肉雞 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 | 金珠時蔬 | 玉米粒 時蔬 紅蘿蔔 | 螞蟻上樹 | 冬粉 絞肉 時蔬 乾木耳 | 有機蔬菜 | 大醬湯 | 時蔬 味噌 柴魚片 豆腐 |

 O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 |
| O1 | 白米飯 | 米10公斤 | 蔥燒肉片 | 豬後腿肉6公斤洋蔥3公斤紅蘿蔔0.5公斤薑50公克 | 肉絲瓜粒 | 豬後腿肉1公斤冬瓜7公斤紅蘿蔔0.5公斤薑50公克 | 滷味雙拼 | 豆干2公斤海帶結3.5公斤薑20公克滷包 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑50公克 | 時蔬湯 | 時蔬2.5公斤大骨0.6公斤薑20公克 | 5 | 2.6 | 2.5 | 2.5 | 675 | 350 | 468 |
| O2 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 豆豉燒雞 | 肉雞9公斤時蔬2公斤豆豉50公克紅蘿蔔0.5公斤薑50公克 | 季豆炒蛋 | 蛋3公斤季節豆3公斤薑50公克紅蘿蔔0.5公斤 | 豆皮豆芽 | 豆皮0.5公斤豆芽菜5公斤紅蘿蔔1公斤薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑50公克 | 羅宋湯 | 番茄1公斤西芹1公斤大骨0.6公斤薑20公克洋蔥1公斤 | 5 | 2.2 | 3.1 | 2.5 | 750 | 137 | 204 |
| O3 | 丼飯特餐 | 米7公斤糙米3公斤 | 椒鹽魚排 | 鯊魚切片6.5公斤 | 丼飯配料 | 肉絲1.5公斤紅蘿蔔0.5公斤時蔬2公斤玉米粒2公斤薑50公克海苔0.04公斤 | 鐵板油腐 | 油豆腐2.7公斤筍片2公斤紅蘿蔔1公斤青椒0.5公斤薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑50公克 | 蘿蔔海芽湯 | 海帶芽20公克薑20公克白蘿蔔2.5公斤 | 5.2 | 1.5 | 2.8 | 2.5 | 669 | 141 | 242 |
| O4 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 京醬肉絲 | 豬後腿肉6公斤時蔬3公斤紅蘿蔔0.5公斤甜麵醬 | 毛豆玉菜 | 毛豆0.6公斤高麗菜6.5公斤乾木耳10公克 | 茶葉蛋 | 蛋5.5公斤滷包 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑50公克 | 綠豆西米露 | 綠豆2公斤西谷米0.5公斤二砂糖1公斤 | 5.8 | 1.6 | 3.1 | 2.5 | 726 | 139 | 137 |
| O5 | 地瓜飯 | 米10公斤地瓜1公斤 | 白玉燒雞 | 肉雞9公斤白蘿蔔3公斤紅蘿蔔0.5公斤薑50公克 | 金珠時蔬 | 玉米粒0.5公斤時蔬6公斤紅蘿蔔0.5公斤 | 螞蟻上樹 | 冬粉1.2公斤絞肉1公斤時蔬1公斤乾木耳10公克 | 有機蔬菜 | 有機蔬菜7公斤薑50公克 | 大醬湯 | 時蔬1公斤味噌0.6公斤柴魚片10公克豆腐2公斤 | 6 | 2 | 2.6 | 2.5 | 726 | 150 | 345 |

**109學年國民中學葷食P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 |
| P1 | 白米飯 | 米 | 茄醬肉絲 | 肉絲 番茄 洋蔥 薑 番茄醬 | 關東煮 | 白蘿蔔 凍豆腐 玉米段 柴魚片 | 紅仁炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 薑絲冬瓜湯 | 冬瓜 大骨 薑 |
| P2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷雞翅 | 三節翅 薑 滷包 | 芹香干片 | 豆干 紅蘿蔔 西芹 薑 | 肉絲白菜 | 肉絲 大白菜 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 榨菜時蔬湯 | 榨菜 時蔬 薑 |
| P3 | 肉燥麵特餐 | 油麵 | 時瓜絞肉 | 絞肉 冬瓜 油蔥酥 乾香菇 | 香滷海結 | 刈薯 海帶結 | 豆包豆芽 | 豆包 豆芽菜 紅蘿蔔  | 蔬菜 | 白玉肉絲湯 | 白蘿蔔 肉絲 薑 |
| P4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 咖哩肉片 | 肉片 南瓜 洋蔥 紅蘿蔔 咖哩粉 | 茄醬豆腐 | 豆腐 薑 三色豆 番茄醬 | 清炒花椰 | 花椰菜 紅蘿蔔 乾木耳  | 蔬菜 | 紅豆湯圓 | 紅豆 二砂糖 湯圓 |
| P5 | 小米飯 | 米 小米 | 洋芋燒雞 | 肉雞 馬鈴薯 紅蘿蔔 薑 | 鹹蛋玉菜 | 鹹鴨蛋 高麗菜 紅蘿蔔 | 清炒時瓜 | 時瓜 紅蘿蔔  | 有機蔬菜 | 紫菜湯 | 乾紫菜 洋蔥 薑 |

P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 |
| P1 | 白米飯 | 米10公斤 | 茄醬肉絲 | 肉絲6公斤番茄1.5公斤洋蔥2公斤薑50公克番茄醬 | 關東煮 | 白蘿蔔2.5公斤凍豆腐2.5公斤玉米段2公斤柴魚片10公克 | 紅仁炒蛋 | 蛋2.75公斤紅蘿蔔3.5公斤乾木耳10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑50公克 | 薑絲冬瓜湯 | 冬瓜3.5公斤大骨0.6公斤薑20公克 | 5.2 | 2 | 2.7 | 2.5 | 729 | 177 | 147 |
| P2 | 糙米飯 | 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 | 芹香干片 | 豆干3.5公斤紅蘿蔔0.5公斤西芹1公斤 | 肉絲白菜 | 肉絲0.6公斤大白菜6.5公斤紅蘿蔔0.5公斤薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑50公克 | 榨菜時蔬湯 | 榨菜1公斤時蔬2公斤薑20公克 | 5 | 1.8 | 3.3 | 2.5 | 755 | 353 | 482 |
| P3 | 肉燥麵特餐 | 油麵15公斤 | 時瓜絞肉 | 絞肉6公斤冬瓜3.5公斤油蔥酥50公克乾香菇20公克 | 香滷海結 | 刈薯2公斤海帶結4公斤 | 豆包豆芽 | 豆包1.5公斤豆芽菜4.5公斤紅蘿蔔1公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑50公克 | 白玉肉絲湯 | 白蘿蔔3公斤肉絲1公斤薑20公克 | 5 | 2.5 | 2.8 | 2.5 | 735 | 167 | 207 |
| P4 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 咖哩肉片 | 肉片6公斤南瓜2.5公斤洋蔥2公斤紅蘿蔔1公斤咖哩粉 | 茄醬豆腐 | 豆腐7公斤薑50公克三色豆0.5公斤番茄醬 | 清炒花椰 | 花椰菜7公斤紅蘿蔔0.5公斤乾木耳20公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑50公克 | 紅豆湯圓 | 紅豆1.5公斤二砂糖1公斤湯圓1公斤 | 6.2 | 1.7 | 2.6 | 2.5 | 784 | 269 | 111 |
| P5 | 小米飯 | 米10公斤小米0.4公斤 | 洋芋燒雞 | 肉雞9公斤馬鈴薯3公斤紅蘿蔔1公斤薑50公克 | 鹹蛋玉菜 | 鹹鴨蛋1公斤高麗菜7.5公斤紅蘿蔔0.5公斤 | 清炒時瓜 | 時瓜8公斤紅蘿蔔0.5公斤 | 有機蔬菜 | 有機蔬菜7公斤薑50公克 | 紫菜湯 | 乾紫菜20公克洋蔥1.5公斤薑20公克 | 5.5 | 2.5 | 2.5 | 2.5 | 748 | 134 | 114 |

**109學年度國民中學葷食Q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 |
| Q1 | 白米飯 | 米 | 薑泥白肉 | 豬後腿肉 高麗菜 蒜 醬油膏 | 金珠翠玉 | 三色豆 玉米粒 絞肉  | 銀蘿豆干 | 豆干 白蘿蔔 紅蘿蔔 | 有機蔬菜 | 針菇時蔬湯 | 金針菇 時蔬 薑 |

Q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 |
| Q1 | 白米飯 | 米10公斤 | 薑泥白肉 | 豬後腿肉6公斤高麗菜4公斤蒜0.2公斤醬油膏 | 金珠翠玉 | 絞肉1.2公斤三色豆1公斤玉米粒3公斤 | 銀蘿豆干 | 豆干2.5公斤白蘿蔔3公斤紅蘿蔔0.5公斤 | 有機蔬菜 | 有機蔬菜7公斤薑50公克 | 針菇時蔬湯 | 時蔬2公斤金針菇0.6公斤薑20公克 | 5.5 | 2 | 2.7 | 2 | 728 | 182 | 90 |

**109學年度上學期國民小學11月份葷食菜單-清泉**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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** |
| 2 | 一 | M1 | 白米飯 | 米 | 茄汁肉片 | 豬後腿肉 洋蔥 番茄 番茄醬 | 毛豆瓜粒 | 時瓜 毛豆 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 玉米蛋花湯 | 蛋 玉米粒 薑 大骨 | 4.1 | 1.9 | 2.2 | 2 | 590 |  | 287 | 263 |
| 3 | 二 | M2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 美味大雞腿 | 骨腿 滷包 薑 | 關東煮 | 油豆腐 白蘿蔔 柴魚片 玉米段 | 蔬菜 | 刈薯湯 | 刈薯 大骨 薑 紅蘿蔔 | 4.2 | 1.7 | 2.7 | 2 | 629 |  | 268 | 220 |
| 4 | 三 | M3 | 拌飯特餐 | 米 糙米 | 香滷肉排 | 肉排 | 拌飯配料 | 肉絲 洋蔥 玉米粒 油蔥酥 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 三絲羹湯 | 蛋 筍絲 金針菇 紅蘿蔔 乾木耳 | 4.1 | 1.3 | 2.4 | 2.1 | 594 |  | 253 | 210 |
| 5 | 四 | M4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 銀蘿燒肉 | 豬後腿肉 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 | 滷味雙拼 | 豆干 海帶結 薑 滷包 | 蔬菜 | 紅豆湯 | 紅豆 二砂糖 | 4.8 | 1.4 | 2.2 | 2 | 626 |  | 258 | 189 |
| 6 | 五 | M5 | 芝麻飯 | 米 黑芝麻(熟) | 醬瓜燒雞 | 肉雞 醬碎瓜 薑 | 番茄炒蛋 | 蛋 番茄 蔥  | 有機蔬菜 | 味噌豆腐湯 | 味噌 柴魚片 豆腐 | 4 | 1.3 | 3.1 | 2.2 | 644 |  | 277 | 211 |
| 9 | 一 | N1 | 白米飯 | 米 | 地瓜燉肉 | 豬後腿肉 地瓜 紅蘿蔔 薑 | 肉絲甘藍 | 高麗菜 肉絲 紅蘿蔔 乾香菇 薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 薑 | 4.6 | 1.8 | 2.3 | 2.1 | 634 |  | 262 | 101 |
| 10 | 二 | N2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷腿排 | 雞腿排 薑 滷包 | 蛋香花椰 | 青花菜 白花菜 蛋 薑 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 乾紫菜 蛋 薑 | 4 | 1.3 | 2.8 | 2 | 598 |  | 70 | 171 |
| 11 | 三 | N3 | 刈包特餐 | 刈包 | 刈包配料 | 豬後腿肉 酸菜 薑 | 家常豆腐 | 豆腐 絞肉 三色豆 薑 | 蔬菜 | 鹹粥 | 蛋 時蔬 白米 紅蘿蔔 乾香菇 | 3.7 | 1.2 | 2.7 | 2.1 | 572 |  | 253 | 162 |
| 12 | 四 | N4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 咖哩雞 | 肉雞 馬鈴薯 洋蔥 紅蘿蔔 | 芹香麵腸 | 麵腸 紅蘿蔔 西芹 蒜 | 蔬菜 | 仙草甜湯 | 仙草凍 二砂糖 | 4.2 | 2 | 3 | 2.5 | 683 |  | 164 | 154 |
| 13 | 五 | N5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 洋蔥豬柳 | 豬後腿肉 洋蔥 紅蘿蔔 薑 | 塔香海茸 | 海茸 九層塔 蒜 | 有機蔬菜 | 白玉大骨湯 | 白蘿蔔 大骨 薑 | 4.2 | 1.8 | 1.9 | 2 | 572 |  | 181 | 155 |
| 16 | 一 | O1 | 白米飯 | 米 | 蔥燒肉片 | 豬後腿肉 洋蔥 紅蘿蔔 薑 | 肉絲瓜粒 | 豬後腿肉 冬瓜 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 大骨 薑 | 4 | 2 | 2 | 2 | 530 |  | 136 | 148 |
| 17 | 二 | O2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 豆豉燒雞 | 肉雞 時蔬 豆豉 紅蘿蔔 薑 | 季豆炒蛋 | 蛋 季節豆 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 羅宋湯 | 番茄 西芹 大骨 薑洋蔥 | 4 | 1.6 | 2.8 | 2 | 620 |  | 104 | 195 |
| 18 | 三 | O3 | 丼飯特餐 | 米 糙米 | 椒鹽魚排 | 鯊魚切片 | 丼飯配料 | 肉絲 紅蘿蔔 時蔬 玉米粒 薑 海苔 | 蔬菜 | 蘿蔔海芽湯 | 海帶芽 薑 白蘿蔔 | 4.2 | 1.2 | 2.3 | 2 | 541 |  | 78 | 75 |
| 19 | 四 | O4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 京醬肉絲 | 豬後腿肉 時蔬 紅蘿蔔 甜麵醬 | 毛豆玉菜 | 毛豆 高麗菜 乾木耳 | 蔬菜 | 綠豆西米露 | 綠豆 西谷米 二砂糖 | 4.8 | 1.6 | 2.1 | 2 | 578 |  | 114 | 60 |
| 20 | 五 | O5 | 地瓜飯 | 米 地瓜 | 白玉燒雞 | 肉雞 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 | 金珠時蔬 | 玉米粒 時蔬 紅蘿蔔  | 有機蔬菜 | 大醬湯 | 時蔬 味噌 柴魚片 豆腐 | 5 | 1.8 | 2.3 | 2 | 612 |  | 145 | 338 |
| 23 | 一 | P1 | 白米飯 | 米 | 茄醬肉絲 | 肉絲 番茄 洋蔥 薑 番茄醬 | 關東煮 | 白蘿蔔 凍豆腐 玉米段 柴魚片 | 蔬菜 | 薑絲冬瓜湯 | 冬瓜 大骨 薑 | 4.2 | 1.7 | 2.2 | 2 | 592 |  | 155 | 77 |
| 24 | 二 | P2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷雞翅 | 三節翅 薑 滷包 | 芹香干片 | 豆干 紅蘿蔔 西芹  | 蔬菜 | 榨菜時蔬湯 | 榨菜 時蔬 薑 | 4 | 1.2 | 3.1 | 2 | 633 |  | 318 | 466 |
| 25 | 三 | P3 | 肉燥麵特餐 | 油麵 | 時瓜絞肉 | 絞肉 冬瓜 油蔥酥 乾香菇 | 香滷海結 | 刈薯 海帶結 | 蔬菜 | 白玉肉絲湯 | 白蘿蔔 肉絲 薑 | 4 | 2 | 2 | 2 | 570 |  | 135 | 114 |
| 26 | 四 | P4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 咖哩肉片 | 肉片 南瓜 洋蔥 紅蘿蔔 咖哩粉 | 茄醬豆腐 | 豆腐 薑 三色豆 番茄醬 | 蔬菜 | 紅豆湯圓 | 紅豆 二砂糖 湯圓 | 5.2 | 1 | 2.6 | 2 | 674 |  | 171 | 110 |
| 27 | 五 | P5 | 小米飯 | 米 小米 | 洋芋燒雞 | 肉雞 馬鈴薯 紅蘿蔔 薑 | 鹹蛋玉菜 | 鹹鴨蛋 高麗菜 紅蘿蔔 | 有機蔬菜 | 紫菜湯 | 乾紫菜 洋蔥 薑 | 4.5 | 1.6 | 2.5 | 2 | 633 |  | 124 | 108 |
| 30 | 一 | Q1 | 白米飯 | 米 | 薑泥白肉 | 豬後腿肉 高麗菜 薑 醬油膏 | 金珠翠玉 | 三色豆 玉米粒 絞肉 | 蔬菜 | 針菇時蔬湯 | 金針菇時蔬 薑 | 4 | 1.4 | 2.7 | 1.5 | 585 |  | 168 | 77 |

過敏原警語:「本月產品含有雞蛋、麩質、花生、大豆、海鮮、亞硫酸鹽類及其相關製品」。

說明:11月份菜單編排說明如下：一、每周五蔬菜供應有機蔬菜。二、因應目前蒜價格居高不下，部分蒜用薑取代。三、為符合縣政府政策M2主菜改為供應美味大雞腿。四、M3、O3特餐中絞肉改為供應肉絲。五、為配合蔬菜供貨狀況與符合三章一Q政策M5副菜一改為番茄炒蛋、、N2副菜一改為蛋香花椰、N3湯品改為鹹粥、N5副菜二改為紅仁炒蛋、O2副菜一改為季豆炒蛋、O4副菜一改為毛豆玉菜、P2副菜一改為芹香干片、P3副菜一改為香滷海結、P4副菜一改為茄醬豆腐、P5副菜一改為鹹蛋玉菜。六、未必免食材重複供應N4主菜改為咖哩雞、N5主菜改為洋蔥豬柳。

**109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 | 茄汁肉片 | 豬後腿肉 洋蔥 番茄 番茄醬 | 毛豆瓜粒 | 時瓜 毛豆 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 玉米蛋花湯 | 蛋 玉米粒 薑 大骨 |
| M2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 美味大雞腿 | 骨腿 滷包 薑 | 關東煮 | 油豆腐 白蘿蔔 柴魚片 玉米段 | 蔬菜 | 刈薯湯 | 刈薯 大骨 薑 紅蘿蔔 |
| M3 | 拌飯特餐 | 米 糙米 | 香滷肉排 | 肉排 | 拌飯配料 | 肉絲 洋蔥 玉米粒 油蔥酥 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 三絲羹湯 | 蛋 筍絲 金針菇 紅蘿蔔 乾木耳 |
| M4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 銀蘿燒肉 | 豬後腿肉 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 | 滷味雙拼 | 豆干 海帶結 薑 滷包 | 蔬菜 | 紅豆湯 | 紅豆 二砂糖 |
| M5 | 芝麻飯 | 米 黑芝麻(熟) | 醬瓜燒雞 | 肉雞 醬碎瓜 薑 | 番茄炒蛋 | 蛋 番茄 蔥  | 有機蔬菜 | 味噌豆腐湯 | 味噌 柴魚片 豆腐 |

 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 |
| M1 | 白米飯 | 米8公斤 | 茄汁肉片 | 豬後腿肉6公斤洋蔥2.5公斤番茄1公斤番茄醬10公克 | 毛豆瓜粒 | 時瓜8公斤毛豆0.5公斤紅蘿蔔0.5公斤薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑50公克 | 玉米蛋花湯 | 蛋1公斤玉米粒1.2公斤薑20公克大骨0.6公斤 | 4.1 | 1.9 | 2.2 | 2 | 590 | 287 | 263 |
| M2 | 糙米飯 | 米6公斤糙米2公斤 | 美味大雞腿 | 骨腿15公斤滷包薑50公克 | 關東煮 | 油豆腐1.5公斤白蘿蔔3公斤柴魚片10公克玉米段3公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑50公克 | 刈薯湯 | 刈薯2.5公斤大骨0.6公斤薑20公克紅蘿蔔0.5公斤 | 4.2 | 1.7 | 2.7 | 2 | 629 | 268 | 220 |
| M3 | 拌飯特餐 | 米7公斤糙米2公斤 | 香滷肉排 | 肉排6公斤 | 拌飯配料 | 肉絲1.5公斤洋蔥2公斤玉米粒1公斤油蔥酥10公克紅蘿蔔0.5公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑50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公斤乾木耳10公克 | 4.1 | 1.3 | 2.4 | 2.1 | 594 | 253 | 210 |
| M4 | 糙米飯 | 米6公斤糙米2公斤 | 銀蘿燒肉 | 豬後腿肉6公斤白蘿蔔4公斤紅蘿蔔0.5公斤薑50公克 | 滷味雙拼 | 豆干2公斤海帶結3.5公斤薑20公克滷包 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑50公克 | 紅豆湯 | 紅豆2公斤二砂糖1公斤 | 4.8 | 1.4 | 2.2 | 2 | 626 | 258 | 189 |
| M5 | 芝麻飯 | 米8公斤黑芝麻(熟)10公克 | 醬瓜燒雞 | 肉雞9公斤醬碎瓜2.5公斤薑50公克 | 番茄炒蛋 | 蛋3公斤番茄3.5公斤蔥50公克 | 有機蔬菜 | 有機蔬菜7公斤薑50公克 | 味噌豆腐湯 | 味噌0.3公斤柴魚片10公克豆腐2公斤 | 4 | 1.3 | 3.1 | 2.2 | 644 | 277 | 211 |

**109學年國民小學葷食N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 |
| N1 | 白米飯 | 米 | 地瓜燉肉 | 豬後腿肉 地瓜 紅蘿蔔 薑 | 肉絲甘藍 | 高麗菜 肉絲 紅蘿蔔 乾香菇 薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 薑 |
| N2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷腿排 | 雞腿排 薑 滷包 | 蛋香花椰 | 青花菜 白花菜 蛋 薑 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 乾紫菜 蛋 薑 |
| N3 | 刈包特餐 | 刈包 | 刈包配料 | 豬後腿肉 酸菜 薑 | 家常豆腐 | 豆腐 絞肉 三色豆 薑 | 蔬菜 | 鹹粥 | 蛋 時蔬 白米 紅蘿蔔 乾香菇 |
| N4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 咖哩雞 | 肉雞 馬鈴薯 洋蔥 紅蘿蔔 | 芹香麵腸 | 麵腸 紅蘿蔔 西芹 蒜 | 蔬菜 | 仙草甜湯 | 仙草凍 二砂糖 |
| N5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 洋蔥豬柳 | 豬後腿肉 洋蔥 紅蘿蔔 薑 | 塔香海茸 | 海茸 九層塔 蒜 | 有機蔬菜 | 白玉大骨湯 | 白蘿蔔 大骨 薑 |

 N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 |
| N1 | 白米飯 | 米8公斤 | 地瓜燉肉 | 豬後腿肉6公斤地瓜3.5公斤紅蘿蔔0.5公斤薑50公克 | 肉絲甘藍 | 高麗菜6.5公斤肉絲1.2公斤紅蘿蔔0.5公斤乾香菇20公克薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑50公克 | 時蔬湯 | 時蔬3公斤薑20公克 | 4.6 | 1.8 | 2.3 | 2.1 | 634 | 262 | 101 |
| N2 | 糙米飯 | 米6公斤糙米2公斤 | 香滷腿排 | 雞腿排9公斤薑50公克滷包 | 蛋香花椰 | 青花菜2.5公斤.白花菜3公斤蛋1.7公斤薑50公克紅蘿蔔0.5公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑50公克 | 紫菜蛋花湯 | 乾紫菜20公克蛋1公斤薑20公克 | 4 | 1.3 | 2.8 | 2 | 598 | 70 | 171 |
| N3 | 刈包特餐 | 刈包6.5公斤 | 刈包配料 | 豬後腿肉6公斤酸菜3公斤薑50公克 | 家常豆腐 | 豆腐7公斤絞肉0.6公斤三色豆0.5公斤薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑50公克 | 鹹粥 | 蛋0.55公斤時蔬2公斤白米2公斤紅蘿蔔1公斤乾香菇10公克 | 3.7 | 1.2 | 2.7 | 2.1 | 572 | 253 | 162 |
| N4 | 糙米飯 | 米6公斤糙米2公斤 | 咖哩雞 | 肉雞9公斤馬鈴薯2公斤洋蔥2公斤紅蘿蔔0.5公斤 | 芹香麵腸 | 麵腸2.5公斤紅蘿蔔0.5公斤西芹2.5公斤蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑50公克 | 仙草甜湯 | 仙草凍6公斤二砂糖1公斤 | 4.2 | 2 | 3 | 2.5 | 683 | 164 | 154 |
| N5 | 紫米飯 | 米8公斤紫米0.4公斤 | 洋蔥豬柳 | 豬後腿肉6公斤洋蔥3公斤紅蘿蔔1公斤薑50公克 | 塔香海茸 | 海茸4公斤九層塔0.1公斤蒜50公克 | 有機蔬菜 | 有機蔬菜7公斤薑50公克 | 白玉大骨湯 | 白蘿蔔3公斤大骨0.6公斤薑20公克 | 4.2 | 1.8 | 1.9 | 2 | 572 | 181 | 155 |

**109學年國民小學葷食O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 |
| O1 | 白米飯 | 米 | 蔥燒肉片 | 豬後腿肉 洋蔥 紅蘿蔔 薑 | 肉絲瓜粒 | 豬後腿肉 冬瓜 紅蘿蔔薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 大骨 薑 |
| O2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 豆豉燒雞 | 肉雞 時蔬 豆豉 紅蘿蔔 薑 | 季豆炒蛋 | 蛋 季節豆 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 羅宋湯 | 番茄 西芹 大骨 薑洋蔥 |
| O3 | 丼飯特餐 | 米 糙米 | 椒鹽魚排 | 鯊魚切片 | 丼飯配料 | 肉絲 紅蘿蔔 時蔬 玉米粒 薑 海苔 | 蔬菜 | 蘿蔔海芽湯 | 海帶芽 薑 白蘿蔔 |
| O4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 京醬肉絲 | 豬後腿肉 時蔬 紅蘿蔔 甜麵醬 | 毛豆玉菜 | 毛豆 高麗菜 乾木耳 | 蔬菜 | 綠豆西米露 | 綠豆 西谷米 二砂糖 |
| O5 | 地瓜飯 | 米 地瓜 | 白玉燒雞 | 肉雞 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 | 金珠時蔬 | 玉米粒 時蔬 紅蘿蔔  | 有機蔬菜 | 大醬湯 | 時蔬 味噌 柴魚片 豆腐 |

 O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 |
| O1 | 白米飯 | 米8公斤 | 蔥燒肉片 | 豬後腿肉6公斤洋蔥3公斤紅蘿蔔0.5公斤薑50公克 | 肉絲瓜粒 | 豬後腿肉1公斤冬瓜7公斤紅蘿蔔0.5公斤薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑50公克 | 時蔬湯 | 時蔬2.5公斤大骨0.6公斤薑20公克 | 4 | 2 | 2 | 2 | 530 | 136 | 148 |
| O2 | 糙米飯 | 米6公斤糙米2公斤 | 豆豉燒雞 | 肉雞9公斤時蔬2公斤豆豉50公克紅蘿蔔0.5公斤薑50公克 | 季豆炒蛋 | 蛋3公斤季節豆3公斤紅蘿蔔0.5公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑50公克 | 羅宋湯 | 番茄1公斤西芹1公斤大骨0.6公斤薑20公克洋蔥1公斤 | 4 | 1.6 | 2.8 | 2 | 620 | 104 | 195 |
| O3 | 丼飯特餐 | 米6公斤糙米2公斤 | 椒鹽魚排 | 鯊魚切片6.5公斤 | 丼飯配料 | 肉絲1.5公斤紅蘿蔔0.5公斤時蔬2公斤玉米粒2公斤薑50公克海苔0.04公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑50公克 | 蘿蔔海芽湯 | 海帶芽20公克薑20公克白蘿蔔2.5公斤 | 4.2 | 1.2 | 2.3 | 2 | 541 | 78 | 75 |
| O4 | 糙米飯 | 米6公斤糙米2公斤 | 京醬肉絲 | 豬後腿肉6公斤時蔬3公斤紅蘿蔔0.5公斤甜麵醬 | 毛豆玉菜 | 毛豆0.6公斤高麗菜6.5公斤乾木耳10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑50公克 | 綠豆西米露 | 綠豆2公斤西谷米0.5公斤二砂糖1公斤 | 4.8 | 1.6 | 2.1 | 2 | 578 | 114 | 60 |
| O5 | 地瓜飯 | 米8公斤地瓜1公斤 | 白玉燒雞 | 肉雞9公斤白蘿蔔3公斤紅蘿蔔0.5公斤薑50公克 | 金珠時蔬 | 玉米粒0.5公斤時蔬6公斤紅蘿蔔0.5公斤 | 有機蔬菜 | 有機蔬菜7公斤薑50公克 | 大醬湯 | 時蔬1公斤味噌0.6公斤柴魚片10公克豆腐2公斤 | 5 | 1.8 | 2.3 | 2 | 612 | 145 | 338 |

**109學年國民小學葷食P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 |
| P1 | 白米飯 | 米 | 茄醬肉絲 | 肉絲 番茄 洋蔥 薑 番茄醬 | 關東煮 | 白蘿蔔 凍豆腐 玉米段 柴魚片 | 蔬菜 | 薑絲冬瓜湯 | 冬瓜 大骨 薑 |
| P2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷雞翅 | 三節翅 薑 滷包 | 芹香干片 | 豆干 紅蘿蔔 西芹  | 蔬菜 | 榨菜時蔬湯 | 榨菜 時蔬 薑 |
| P3 | 肉燥麵特餐 | 油麵 | 時瓜絞肉 | 絞肉 冬瓜 油蔥酥 乾香菇 | 香滷海結 | 刈薯 海帶結 | 蔬菜 | 白玉肉絲湯 | 白蘿蔔 肉絲 薑 |
| P4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 咖哩肉片 | 肉片 南瓜 洋蔥 紅蘿蔔 咖哩粉 | 茄醬豆腐 | 豆腐 薑 三色豆 番茄醬 | 蔬菜 | 紅豆湯圓 | 紅豆 二砂糖 湯圓 |
| P5 | 小米飯 | 米 小米 | 洋芋燒雞 | 肉雞 馬鈴薯 紅蘿蔔 薑 | 鹹蛋玉菜 | 鹹鴨蛋 高麗菜 紅蘿蔔 | 有機蔬菜 | 紫菜湯 | 乾紫菜 洋蔥 薑 |

 P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 |
| P1 | 白米飯 | 米8公斤 | 茄醬肉絲 | 肉絲6公斤番茄1.5公斤洋蔥2公斤薑50公克番茄醬 | 關東煮 | 白蘿蔔2.5公斤凍豆腐2.5公斤玉米段2公斤柴魚片10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑50公克 | 薑絲冬瓜湯 | 冬瓜3.5公斤大骨0.6公斤薑20公克 | 4.2 | 1.7 | 2.2 | 2 | 592 | 155 | 77 |
| P2 | 糙米飯 | 米6公斤糙米2公斤 | 香滷雞翅 | 三節翅9公斤薑50公克滷包 | 芹香干片 | 豆干3.5公斤紅蘿蔔0.5公斤西芹1公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑50公克 | 榨菜時蔬湯 | 榨菜1公斤時蔬2公斤薑20公克 | 4 | 1.2 | 3.1 | 2 | 633 | 318 | 466 |
| P3 | 肉燥麵特餐 | 油麵12公斤 | 時瓜絞肉 | 絞肉6.5公斤冬瓜3.5公斤油蔥酥50公克乾香菇20公克 | 香滷海結 | 刈薯2公斤海帶結4公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑50公克 | 白玉肉絲湯 | 白蘿蔔3公斤肉絲1公斤薑20公克 | 4 | 2 | 2 | 2 | 570 | 135 | 114 |
| P4 | 糙米飯 | 米6公斤糙米2公斤 | 咖哩肉片 | 肉片6公斤南瓜2.5公斤洋蔥2公斤紅蘿蔔1公斤咖哩粉 | 茄醬豆腐 | 豆腐7公斤薑50公克三色豆0.5公斤番茄醬 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑50公克 | 紅豆湯圓 | 紅豆1.5公斤二砂糖1公斤湯圓1公斤 | 5.2 | 1 | 2.6 | 2 | 674 | 171 | 110 |
| P5 | 小米飯 | 米8公斤小米0.4公斤 | 洋芋燒雞 | 肉雞9公斤馬鈴薯3公斤紅蘿蔔1公斤薑50公克 | 鹹蛋玉菜 | 鹹鴨蛋1公斤高麗菜7.5公斤紅蘿蔔0.5公斤 | 有機蔬菜 | 有機蔬菜7公斤薑50公克 | 紫菜湯 | 乾紫菜20公克洋蔥1.5公斤薑20公克 | 4.5 | 1.6 | 2.5 | 2 | 633 | 124 | 108 |

**109學年國民小學葷食Q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 |
| Q1 | 白米飯 | 米 | 薑泥白肉 | 豬後腿肉 高麗菜 薑 醬油膏 | 金珠翠玉 | 三色豆 玉米粒 絞肉 | 蔬菜 | 針菇時蔬湯 | 金針菇時蔬 薑 |

Q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 |
| Q1 | 白米飯 | 米8公斤 | 薑泥白肉 | 豬後腿肉6公斤高麗菜4公斤薑0.2公斤醬油膏 | 金珠翠玉 | 絞肉1.2公斤三色豆1公斤玉米粒3公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑50公克 | 針菇時蔬湯 | 時蔬2公斤金針菇0.6公斤薑20公克 | 4 | 1.4 | 2.7 | 1.5 | 585 | 168 | 77 |