**109學年度上學期國民中學12月份葷食菜單-清泉 本店使用台灣豬肉**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 | 二 | Q2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 美味大雞腿 | 骨腿 滷包 薑 | 蛋香花椰 | 蛋 花椰菜 乾香菇 | 肉絲豆芽 | 豆芽菜 紅蘿蔔 肉絲 薑 | 蔬菜 | 紫菜湯 | 紫菜 洋蔥 薑 | 5 | 2.2 | 4.1 | 2.3 | 816 |  | 189 | 170 |
| 2 | 三 | Q3 | 拌麵特餐 | 拉麵 | 香滷雞翅 | 三節翅 薑 滷包 | 拌麵配料 | 高麗菜 肉絲 洋蔥 乾香菇 油蔥酥 | 鮮燴豆腐 | 豆腐 三色豆 絞肉 薑 | 蔬菜 | 時瓜大骨湯 | 時瓜 大骨 薑 | 5 | 1.7 | 3.4 | 2.5 | 760 |  | 174 | 155 |
| 3 | 四 | Q4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 碎瓜絞肉 | 絞肉 冬瓜 醬碎瓜 薑 醬油 | 毛豆白菜 | 毛豆 大白菜 紅蘿蔔  乾香菇 | 芹香豆包 | 豆包 紅蘿蔔 西芹 蒜 | 蔬菜 | 粉圓甜湯 | 粉圓 二砂糖 | 6.3 | 2.1 | 3 | 2.5 | 831 |  | 184 | 128 |
| 4 | 五 | Q5 | 紫米飯 | 紫米 米 | 蘿蔔燉肉 | 豬後腿肉 白蘿蔔 紅蘿蔔薑 | 鮪魚玉米蛋 | 蛋 鮪魚罐 玉米粒 洋蔥 黑胡椒粒 | 清炒時蔬 | 時蔬 紅蘿蔔 蒜 | 有機  蔬菜 | 味噌海芽湯 | 時蔬 柴魚片 味噌 乾海帶芽 | 5.4 | 2.1 | 2.8 | 2.5 | 753 |  | 165 | 177 |
| 7 | 一 | R1 | 白米飯 | 米 | 家常肉片 | 豬後腿肉 高麗菜 紅蘿蔔薑 | 西滷菜 | 金針菇 大白菜 紅蘿蔔 蒜 | 青椒干片 | 豆干 青椒 | 蔬菜 | 香菇雞湯 | 白蘿蔔 肉雞 乾香菇 薑 | 5 | 2.3 | 3 | 2.5 | 745 |  | 290 | 2893 |
| 8 | 二 | R2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 洋芋燒雞 | 肉雞 馬鈴薯 紅蘿蔔 薑 | 絞肉瓜粒 | 絞肉 蒲瓜 紅蘿蔔 乾木耳 薑 | 肉絲豆芽 | 豆芽菜 紅蘿蔔 肉絲 薑 | 蔬菜 | 針菇洋蔥湯 | 洋蔥 金針菇 薑 大骨 | 5.3 | 2.7 | 2.7 | 2.8 | 767 |  | 254 | 250 |
| 9 | 三 | R3 | 炊粉特餐 | 乾炊粉 | 醬燒肉排 | 肉排 滷包 | 炊粉配料 | 高麗菜 洋蔥 肉絲 紅蘿蔔 乾香菇 油蔥酥 | 茶葉蛋 | 蛋 滷包 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 大骨 枸杞子 薑 | 3.3 | 1.8 | 3.4 | 2.8 | 657 |  | 280 | 252 |
| 10 | 四 | R4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 蔥爆雞丁 | 肉雞 洋蔥 紅蘿蔔 薑 | 紅仁炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 蒜 | 蘿蔔油腐 | 白蘿蔔 油豆腐 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 二砂糖 | 5.8 | 1.7 | 3.2 | 2.5 | 801 |  | 247 | 238 |
| 11 | 五 | R5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 南瓜燒肉 | 豬後腿肉 南瓜 薑 | 燴三鮮 | 筍片 冬瓜 肉絲 紅蘿蔔 毛豆 | 塔香海根 | 肉絲 海帶根 九層塔 薑 | 有機  蔬菜 | 玉米蛋花湯 | 玉米粒 紅蘿蔔 蛋 薑 | 5.7 | 2.2 | 2.6 | 2.5 | 762 |  | 235 | 231 |
| 14 | 一 | S1 | 白米飯 | 米 | 京醬肉絲 | 肉絲 洋蔥 紅蘿蔔 薑 甜麵醬 | 番茄炒蛋 | 蛋 番茄 番茄醬 | 清炒花椰 | 花椰菜 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 薑 紅蘿蔔 | 5 | 2.5 | 2.7 | 2.3 | 719 |  | 191 | 115 |
| 15 | 二 | S2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 咖哩絞肉 | 絞肉 馬鈴薯 紅蘿蔔 薑 咖哩粉 | 季豆干片 | 冷凍菜豆 豆干 蒜 | 三杯鮮菇 | 麵腸 鮮菇 九層塔 蒜 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 大骨 枸杞子 薑 | 5.4 | 2 | 3.7 | 2.5 | 818 |  | 183 | 120 |
| 16 | 三 | S3 | 西式特餐 | 通心麵 | 酥炸魚排 | 鯊魚切片 胡椒鹽 | 茄汁肉醬 | 肉絲 番茄 洋蔥 西芹 蒜 番茄醬 | 鐵板油腐 | 筍片 油豆腐 青椒 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 玉米濃湯 | 玉米粒 蛋 洋蔥 濃湯粉 玉米醬罐頭 | 3 | 1.7 | 2.7 | 2.5 | 568 |  | 223 | 104 |
| 17 | 四 | S4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 瓜仔雞 | 肉雞 醬瓜 薑 | 紅白雙丁 | 絞肉 刈薯 紅蘿蔔 薑 | 鹹蛋金瓜 | 鹹蛋 南瓜 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 仙草甜湯 | 仙草凍 二砂糖 | 5.8 | 1.7 | 2.7 | 2.4 | 759 |  | 169 | 126 |
| 18 | 五 | S5 | 芝麻飯 | 米 黑芝麻 | 回鍋肉片 | 豬後腿肉 杏鮑菇 甜椒 薑 | 麻婆豆腐 | 豆腐 三色豆 絞肉 薑 | 關東煮 | 玉米段 白蘿蔔 紅蘿蔔 蒜 柴魚片 | 有機  蔬菜 | 榨菜金針湯 | 榨菜 乾金針 肉絲 薑 | 5.3 | 1.7 | 3.1 | 2.3 | 750 |  | 149 | 194 |
| 21 | 一 | T1 | 白米飯 | 米 | 鳳梨燒雞 | 肉雞 蔭鳳梨 紅蘿蔔 冬瓜 薑 | 芹香豆干 | 豆干 西芹 紅蘿蔔 蒜 | 蔬香粉絲 | 冬粉 絞肉 時蔬 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 紫菜湯 | 紫菜 洋蔥 薑 | 6 | 1.8 | 3.6 | 2.5 | 848 |  | 103 | 143 |
| 22 | 二 | T2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 打拋豬 | 絞肉 杏鮑菇 九層塔 洋蔥 番茄 薑 | 銀蘿絞肉 | 絞肉 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 | 雙色花椰 | 青花菜 白花菜 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 時蔬大骨湯 | 大骨 時蔬 薑 | 5 | 3 | 2.2 | 2.5 | 703 |  | 185 | 294 |
| 23 | 三 | T3 | 羹麵特餐 | 麵條 | 炸柳葉魚 | 柳葉魚 | 豆包時蔬 | 時蔬 紅蘿蔔 薑 豆包 | 毛豆時蔬 | 毛豆 紅蘿蔔 時蔬 | 蔬菜 | 三絲羹湯 | 蛋 筍絲 豬後腿肉 紅蘿蔔 乾木耳 | 5 | 2.3 | 2.7 | 2.5 | 723 |  | 160 | 882 |
| 24 | 四 | T4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷雞排 | 雞腿排 薑 滷包 | 塔香海茸 | 海茸 九層塔 蒜 | 泡菜凍腐 | 凍豆腐 紅蘿蔔 台式泡菜 蒜 高麗菜 | 蔬菜 | 三寶甜湯 | 紅豆 麥仁 紫米 二砂糖 | 5.9 | 1.8 | 2.5 | 2.5 | 758 |  | 152 | 151 |
| 25 | 五 | T5 | 小米飯 | 米 小米 | 蜜汁肉片 | 豬後腿肉 洋蔥 薑 白芝麻 二砂糖 | 玉米三色 | 玉米粒 三色豆 絞肉 紅蘿蔔 薑 | 針菇冬瓜 | 冬瓜 金針菇 紅蘿蔔 | 有機  蔬菜 | 白玉枸杞湯 | 白蘿蔔 枸杞子 大骨 薑 | 5.2 | 2.6 | 2.3 | 2.5 | 714 |  | 206 | 243 |
| 28 | 一 | A1 | 白米飯 | 米 | 蒜泥白肉 | 豬後腿肉 高麗菜 蒜 醬油膏 | 芹香油腐 | 油豆腐 西芹 紅蘿蔔 絞肉 薑 | 田園花椰 | 花椰菜 馬鈴薯 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 玉米大骨湯 | 玉米段 大骨 薑 | 5.8 | 1.7 | 2.8 | 2 | 749 |  | 182 | 90 |
| 29 | 二 | A2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 南瓜咖哩雞 | 肉雞 南瓜 洋蔥 紅蘿蔔 咖哩粉 | 毛豆瓜粒 | 毛豆 時瓜 乾木耳 | 刈薯炒蛋 | 蛋 刈薯 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 海芽時蔬湯 | 乾海帶芽 時蔬 大骨 薑 | 5.3 | 2.5 | 2.7 | 3 | 771 |  | 95 | 198 |
| 30 | 三 | A3 | 拌飯特餐 | 米 糙米 | 香滷肉排 | 肉排 | 拌飯配料 | 肉絲 洋蔥 時蔬 乾香菇 油蔥酥 蒜 | 螞蟻上樹 | 絞肉 冬粉 時蔬 韭菜 乾木耳 | 蔬菜 | 三絲羹湯 | 蛋 大白菜 紅蘿蔔 乾木耳 | 6.5 | 1.7 | 2.8 | 2.5 | 820 |  | 215 | 140 |
| 31 | 四 | A4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 豆瓣雞丁 | 肉雞 白蘿蔔 紅蘿蔔 豆瓣醬 薑 | 肉絲豆芽 | 豬後腿肉 豆芽菜 紅蘿蔔 乾木耳 薑 | 絞肉玉菜 | 高麗菜 絞肉 紅蘿蔔 乾香菇 薑 | 蔬菜 | 地瓜甜湯 | 地瓜 二砂糖 | 5.7 | 2.2 | 2.8 | 2.5 | 777 |  | 137 | 193 |

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:12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Q2主菜改為供應美味大雞腿。四、Q3、R3、S3、A3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，Q2副菜一改為蛋香花椰、副菜二改為肉絲豆芽，Q3副菜二改為鮮燴豆腐，Q4副菜一改為毛豆白菜，Q5副菜一改為鮪魚玉米蛋，R1副菜一改為西滷菜、R2副菜一改為絞肉瓜粒、副菜二改為肉絲豆芽、湯品改為針菇洋蔥湯，R3湯品改為時瓜湯，R4副菜一改為紅仁炒蛋、副菜二改為蘿蔔油腐，R5副菜二改為塔香海根，S1副菜一改為番茄炒蛋、副菜二改為清炒花椰，S2副菜一改為季豆干片、副菜二改為三杯鮮菇，S3副菜二改為鐵板油腐、湯品改為玉米濃湯，S4副菜一改為紅白雙丁、副菜二改為鹹蛋金瓜，S5主菜改為回鍋肉片、副菜一改為麻婆豆腐。T1副菜一改為芹香豆干，T2主菜改為打拋豬、副菜一改為銀蘿絞肉、副菜二改為雙色花椰、湯品改為時蔬大骨湯，T3副菜二改為毛豆時蔬，T4主菜改為香滷雞排、副菜一改為塔香海茸、副菜二改為泡菜凍腐、湯品改為三寶甜湯，T5副菜一改為玉米三色、副菜二改為針菇冬瓜、湯品改為白玉枸杞湯，A1副菜二改為田園花椰、A3副菜二改為螞蟻上樹。

**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 |
| Q2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 美味大雞腿 | 骨腿 滷包 薑 | 蛋香花椰 | 蛋 花椰菜 乾香菇 | 肉絲豆芽 | 豆芽菜 紅蘿蔔 肉絲 薑 | 蔬菜 | 紫菜湯 | 紫菜 洋蔥 薑 |
| Q3 | 拌麵特餐 | 拉麵 | 香滷雞翅 | 三節翅 薑 滷包 | 拌麵配料 | 高麗菜 肉絲 洋蔥 乾香菇 油蔥酥 | 鮮燴豆腐 | 豆腐 三色豆 絞肉薑 | 蔬菜 | 時瓜大骨湯 | 時瓜 大骨 薑 |
| Q4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 碎瓜絞肉 | 絞肉 冬瓜 醬碎瓜 薑 醬油 | 毛豆白菜 | 毛豆 大白菜 紅蘿蔔  乾香菇 | 芹香豆包 | 豆包 紅蘿蔔 西芹 蒜 | 蔬菜 | 粉圓甜湯 | 粉圓 二砂糖 |
| Q5 | 紫米飯 | 紫米 米 | 蘿蔔燉肉 | 豬後腿肉 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 | 鮪魚玉米蛋 | 蛋 鮪魚罐 玉米粒 洋蔥 蒜 黑胡椒粒 | 清炒玉菜 | 高麗菜 紅蘿蔔 蒜 | 有機  蔬菜 | 味噌海芽湯 | 時蔬 柴魚片 味噌 海芽 |

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 |
| Q2 | 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0.05公斤 | 蛋香花椰 | 蛋1.5公斤  花椰菜7公斤  乾香菇0.1公斤 | 肉絲豆芽 | 豆芽菜6公斤  紅蘿蔔0.5公斤  肉絲0.6公斤  薑0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑0.05公斤 | 紫菜湯 | 紫菜20公克  洋蔥2公斤  薑20公克 | 5 | 2.2 | 4.1 | 2.3 | 816 | 189 | 170 |
| Q3 | 拌麵特餐 | 拉麵15公斤 | 香滷雞翅 | 三節翅9公斤  薑0.05公斤  滷包 | 拌麵配料 | 高麗菜4公斤  肉絲1公斤  洋蔥1公斤  乾香菇10公克  油蔥酥10公克 | 鮮燴豆腐 | 豆腐7公斤  三色豆0.5公斤  絞肉0.6公斤  薑0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑0.05公斤 | 時瓜大骨湯 | 時瓜5公斤  大骨0.6公斤  薑20公克 | 5 | 1.7 | 3.4 | 2.5 | 760 | 174 | 155 |
| Q4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 碎瓜絞肉 | 絞肉6公斤  冬瓜3公斤  醬碎瓜1公斤  薑0.05公斤  醬油 | 毛豆白菜 | 毛豆0.6公斤  大白菜7公斤  紅蘿蔔0.5公斤  乾香菇0.1公斤 | 芹香豆包 | 豆包2.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  西芹2公斤  蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑0.05公斤 | 粉圓甜湯 | 粉圓2公斤  二砂糖1公斤 | 6.3 | 2.1 | 3 | 2.5 | 831 | 184 | 128 |
| Q5 | 紫米飯 | 紫米0.4公斤  米10公斤 | 蘿蔔燉肉 | 豬後腿肉6公斤  白蘿蔔3.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑0.05公斤 | 鮪魚玉米蛋 | 蛋3.5公斤  鮪魚罐1公斤  玉米粒2公斤  洋蔥2公斤  黑胡椒粒 | 清炒玉菜 | 高麗菜6公斤  紅蘿蔔0.5公斤  蒜50公克 | 有機蔬菜 | 有機蔬菜7公斤  薑0.05公斤 | 味噌海芽湯 | 時蔬2公斤  柴魚片30公克  味噌0.6公斤  海芽0.1公斤 | 5.4 | 2.1 | 2.8 | 2.5 | 753 | 165 | 177 |

**109學年國民中學葷食R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 |
| R1 | 白米飯 | 米 | 家常肉片 | 豬後腿肉 高麗菜 紅蘿蔔 薑 | 西滷菜 | 金針菇 大白菜 紅蘿蔔 蒜 | 青椒干片 | 豆干 青椒 | 蔬菜 | 香菇雞湯 | 白蘿蔔 肉雞 乾香菇 薑 |
| R2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 洋芋燒雞 | 肉雞 馬鈴薯 紅蘿蔔 薑 | 絞肉瓜粒 | 絞肉 蒲瓜 紅蘿蔔 乾木耳 薑 | 肉絲豆芽 | 豆芽菜 紅蘿蔔 肉絲 薑 | 蔬菜 | 針菇洋蔥湯 | 洋蔥 金針菇 薑 大骨 |
| R3 | 炊粉特餐 | 乾炊粉 | 醬燒肉排 | 肉排 滷包 | 炊粉配料 | 高麗菜 洋蔥 肉絲 紅蘿蔔 乾香菇 油蔥酥 | 茶葉蛋 | 蛋 滷包 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 大骨 枸杞子 薑 |
| R4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 蔥爆雞丁 | 肉雞 洋蔥 紅蘿蔔 薑 | 紅仁炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 蒜 | 蘿蔔油腐 | 白蘿蔔 油豆腐 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 二砂糖 |
| R5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 南瓜燒肉 | 豬後腿肉 南瓜 薑 | 燴三鮮 | 筍片 冬瓜 肉絲 紅蘿蔔 毛豆 | 塔香海根 | 肉絲 海帶根 九層塔 薑 | 有機  蔬菜 | 玉米蛋花湯 | 玉米粒 紅蘿蔔 蛋 薑 |

R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 |
| R1 | 白米飯 | 米10公斤 | 家常肉片 | 豬後腿肉6公斤  高麗菜2.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑0.05公斤 | 西滷菜 | 金針菇1公斤  大白菜7公斤  紅蘿蔔0.5公斤  蒜50公克 | 青椒干片 | 豆干3.5公斤  青椒3公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑0.05公斤 | 香菇雞湯 | 白蘿蔔2公斤  肉雞1公斤  乾香菇10公克  薑20公克 | 5 | 2.3 | 3 | 2.5 | 745 | 290 | 2893 |
| R2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 洋芋燒雞 | 肉雞9公斤  馬鈴薯3公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑0.05公斤 | 絞肉瓜粒 | 絞肉0.6公斤  蒲瓜9公斤  紅蘿蔔1公斤  乾木耳10公克  薑0.05公斤 | 肉絲豆芽 | 豆芽菜6公斤  紅蘿蔔0.5公斤  肉絲0.6公斤  薑0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑0.05公斤 | 針菇洋蔥湯 | 洋蔥2公斤  金針菇1公斤  薑20公克  大骨0.6公斤 | 5.3 | 2.7 | 2.7 | 2.8 | 767 | 254 | 250 |
| R3 | 炊粉特餐 | 乾炊粉5公斤 | 醬燒肉排 | 肉排6公斤  滷包 | 炊粉配料 | 高麗菜4公斤  洋蔥1公斤  肉絲1.2公斤  紅蘿蔔1公斤  乾香菇10公克  油蔥酥10公克 | 茶葉蛋 | 蛋5.5公斤  滷包 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑0.05公斤 | 時瓜湯 | 時瓜5公斤  大骨1公斤  枸杞子10公克  薑20公克 | 3.3 | 1.8 | 3.4 | 2.8 | 657 | 280 | 252 |
| R4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 蔥爆雞丁 | 肉雞9公斤  洋蔥1.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑0.05公斤 | 紅仁炒蛋 | 蛋3公斤  紅蘿蔔3公斤  蒜50公克 | 蘿蔔油腐 | 白蘿蔔4公斤  油豆腐2.5公斤  紅蘿蔔1公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑0.05公斤 | 綠豆湯 | 綠豆2公斤  二砂糖1公斤 | 5.8 | 1.7 | 3.2 | 2.5 | 801 | 247 | 238 |
| R5 | 燕麥飯 | 米10公斤  燕麥0.4公斤 | 南瓜燒肉 | 豬後腿肉6公斤  南瓜3公斤  薑0.05公斤 | 燴三鮮 | 筍片2公斤  冬瓜7公斤  肉絲1公斤  紅蘿蔔0.5公斤  毛豆0.3公斤 | 塔香海根 | 肉絲0.6公斤  海帶根5.5公斤  九層塔0.1公斤  薑0.05公斤 | 有機蔬菜 | 有機蔬菜7公斤 薑0.05公斤 | 玉米蛋花湯 | 玉米粒2公斤  紅蘿蔔0.5公斤  蛋0.5公斤  薑20公克 | 5.7 | 2.2 | 2.6 | 2.5 | 762 | 235 | 231 |

**109學年國民中學葷食S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 |
| S1 | 白米飯 | 米 | 京醬肉絲 | 肉絲 洋蔥 紅蘿蔔 薑 甜麵醬 | 番茄炒蛋 | 蛋 番茄 番茄醬 | 清炒花椰 | 花椰菜 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 薑 紅蘿蔔 |
| S2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 咖哩絞肉 | 絞肉 馬鈴薯 紅蘿蔔 薑 咖哩粉 | 季豆干片 | 冷凍菜豆 豆干 蒜 | 三杯鮮菇 | 麵腸 鮮菇 九層塔 蒜 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 大骨 枸杞子 薑 |
| S3 | 西式特餐 | 通心麵 | 酥炸魚排 | 鯊魚切片 胡椒鹽 | 茄汁肉醬 | 肉絲 番茄 洋蔥 西芹 蒜 番茄醬 | 鐵板油腐 | 筍片 油豆腐 青椒 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 玉米濃湯 | 玉米粒 蛋 洋蔥 濃湯粉 玉米醬罐頭 |
| S4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 瓜仔雞 | 肉雞 醬瓜 薑 | 紅白雙丁 | 絞肉 刈薯 紅蘿蔔 薑 | 鹹蛋金瓜 | 鹹蛋 南瓜 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 仙草甜湯 | 仙草凍 二砂糖 |
| S5 | 芝麻飯 | 米 黑芝麻 | 回鍋肉片 | 豬後腿肉 杏鮑菇 甜椒 薑 | 麻婆豆腐 | 豆腐 三色豆 絞肉 薑 | 關東煮 | 玉米段 白蘿蔔 紅蘿蔔 柴魚片 | 有機  蔬菜 | 榨菜金針湯 | 榨菜 乾金針 肉絲 薑 |

S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 |
| S1 | 白米飯 | 米10公斤 | 京醬肉絲 | 肉絲6公斤  洋蔥3公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑0.05公斤  甜麵醬 | 番茄炒蛋 | 蛋4公斤  番茄3.5公斤  番茄醬 | 清炒花椰 | 花椰菜7.5公斤  紅蘿蔔1公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑0.05公斤 | 時蔬湯 | 時蔬3公斤  薑20公克  紅蘿蔔0.5公斤 | 5 | 2.5 | 2.7 | 2.3 | 719 | 191 | 115 |
| S2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 咖哩絞肉 | 絞肉6公斤  馬鈴薯3.5公斤  紅蘿蔔1公斤  薑0.05公斤  咖哩粉 | 季豆干片 | 冷凍菜豆3公斤  豆干4公斤  蒜50公克 | 三杯鮮菇 | 麵腸2.5公斤  鮮菇4公斤  九層塔50公克  蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑0.05公斤 | 時瓜湯 | 時瓜5公斤  大骨1公斤  枸杞子10公克  薑20公克 | 5.4 | 2 | 3.7 | 2.5 | 818 | 183 | 120 |
| S3 | 西式特餐 | 通心麵5.5公斤 | 酥炸魚排 | 鯊魚切片6.5公斤  胡椒鹽 | 茄汁肉醬 | 肉絲1.5公斤  番茄2.5公斤  洋蔥2.5公斤  西芹0.5公斤  蒜10公克  番茄醬0.5公斤 | 鐵板油腐 | 筍片2公斤  油豆腐2.7公斤  青椒1公斤  紅蘿蔔1公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑0.05公斤 | 玉米濃湯 | 玉米粒2公斤  蛋0.55公斤  洋蔥1.5公斤  濃湯粉  玉米醬罐頭 | 3 | 1.7 | 2.7 | 2.5 | 568 | 223 | 104 |
| S4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 瓜仔雞 | 肉雞9公斤  醬瓜2公斤  薑0.05公斤 | 紅白雙丁 | 絞肉0.6公斤  刈薯6公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑0.05公斤 | 鹹蛋金瓜 | 鹹蛋1公斤  南瓜8公斤  紅蘿蔔1公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑0.05公斤 | 仙草甜湯 | 仙草凍6公斤  二砂糖1公斤 | 5.8 | 1.7 | 2.7 | 2.4 | 759 | 169 | 126 |
| S5 | 芝麻飯 | 米10公斤  黑芝麻10公克 | 回鍋肉片 | 豬後腿肉6公斤  杏鮑菇1.5公斤  甜椒1.5公斤  薑0.05公斤 | 麻婆豆腐 | 豆腐6公斤  三色豆1公斤  絞肉0.6公斤  薑0.05公斤 | 關東煮 | 玉米段2公斤  白蘿蔔4公斤  紅蘿蔔0.5公斤  柴魚片0.01公斤 | 有  機  蔬菜 | 有機蔬菜7公斤 薑0.05公斤 | 榨菜金針湯 | 榨菜1.5公斤  乾金針0.2公斤  肉絲0.6公斤  薑20公克 | 5.3 | 1.7 | 3.1 | 2.3 | 750 | 149 | 194 |

**109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 | 鳳梨燒雞 | 肉雞 蔭鳳梨 紅蘿蔔 冬瓜 薑 | 芹香豆干 | 豆干 西芹 紅蘿蔔 蒜 | 蔬香粉絲 | 冬粉 絞肉 時蔬 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 紫菜湯 | 紫菜 洋蔥 薑 |
| T2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 打拋豬 | 絞肉 杏鮑菇 九層塔 洋蔥 番茄 薑 | 銀蘿絞肉 | 絞肉 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 | 雙色花椰 | 青花菜 白花菜 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 時蔬大骨湯 | 大骨 時蔬 薑 |
| T3 | 羹麵特餐 | 麵條 | 炸柳葉魚 | 柳葉魚 | 豆包時蔬 | 時蔬 紅蘿蔔 薑 豆包 | 毛豆時蔬 | 毛豆 紅蘿蔔 時蔬 | 蔬菜 | 三絲羹湯 | 蛋 筍絲 豬後腿肉紅蘿蔔 乾木耳 |
| T4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷雞排 | 雞腿排 薑 滷包 | 塔香海茸 | 海茸 九層塔 蒜 | 泡菜凍腐 | 凍豆腐 紅蘿蔔 台式泡菜 蒜 高麗菜 | 蔬菜 | 三寶甜湯 | 紅豆 麥仁 紫米 二砂糖 |
| T5 | 小米飯 | 米 小米 | 蜜汁肉片 | 豬後腿肉 洋蔥 薑 白芝麻 二砂糖 | 玉米三色 | 玉米粒 三色豆 絞肉 紅蘿蔔 薑 | 針菇冬瓜 | 冬瓜 金針菇 紅蘿蔔 | 有機  蔬菜 | 白玉枸杞湯 | 白蘿蔔 枸杞子 大骨 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 |
| T1 | 白米飯 | 米10公斤 | 鳳梨燒雞 | 肉雞9公斤  蔭鳳梨1.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  冬瓜2公斤  薑0.05公斤 | 芹香豆干 | 豆干4.5公斤  西芹2公斤  紅蘿蔔0.5公斤  蒜50公克 | 蔬香粉絲 | 冬粉1.5公斤  絞肉0.6公斤  時蔬2公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑0.05公斤 | 紫菜湯 | 紫菜20公克  洋蔥2公斤  薑20公克 | 6 | 1.8 | 3.6 | 2.5 | 848 | 103 | 143 |
| T2 | 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50公克 | 銀蘿絞肉 | 絞肉0.6公斤  白蘿蔔7.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑0.05公斤 | 雙色花椰 | 青花菜3.5公斤  白花菜4公斤  紅蘿蔔1公斤  薑0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑0.05公斤 | 時蔬大骨湯 | 大骨0.6公斤  時蔬3公斤  薑20公克 | 5 | 3 | 2.2 | 2.5 | 703 | 185 | 294 |
| T3 | 羹麵特餐 | 麵條15公斤 | 炸柳葉魚 | 柳葉魚6.5公斤 | 豆包時蔬 | 時蔬5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑0.05公斤  豆包2公斤 | 毛豆時蔬 | 毛豆0.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  時蔬8公斤  薑0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑0.05公斤 | 三絲羹湯 | 蛋0.55公斤  筍絲1.5公斤  豬後腿肉0.6公斤  紅蘿蔔0.5公斤  乾木耳10公克 | 5 | 2.3 | 2.7 | 2.5 | 723 | 160 | 882 |
| T4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 香滷雞排 | 雞腿排9公斤  薑0.05公斤  滷包 | 塔香海茸 | 海茸6.5公斤  九層塔0.1公斤  蒜50公克 | 泡菜凍腐 | 凍豆腐1.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  台式泡菜1公斤  蒜50公克  高麗菜3公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑0.05公斤 | 三寶甜湯 | 紅豆0.5公斤  麥仁0.5公斤  紫米1公斤  二砂糖1公斤 | 5.9 | 1.8 | 2.5 | 2.5 | 758 | 152 | 151 |
| T5 | 小米飯 | 米10公斤  小米0.4公斤 | 蜜汁肉片 | 豬後腿肉6公斤  洋蔥3.5公斤  薑0.05公斤  白芝麻  二砂糖 | 玉米三色 | 玉米粒3公斤  三色豆2公斤  絞肉1公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑0.05公斤 | 針菇冬瓜 | 冬瓜9公斤  金針菇0.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤 | 有  機  蔬菜 | 有機蔬菜7公斤  薑0.05公斤 | 白玉枸杞湯 | 白蘿蔔5公斤  枸杞子10公克  大骨0.6公斤  薑20公克 | 5.2 | 2.6 | 2.3 | 2.5 | 714 | 206 | 243 |

**109學年度國民中學葷食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 | 豬後腿肉 高麗菜 蒜 醬油膏 | 芹香油腐 | 油豆腐 西芹 紅蘿蔔 絞肉 薑 | 田園花椰 | 花椰菜 馬鈴薯 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 玉米大骨湯 | 玉米段 大骨 薑 |
| A2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 南瓜咖哩雞 | 肉雞 南瓜 洋蔥 紅蘿蔔 咖哩粉 | 毛豆瓜粒 | 毛豆 時瓜 乾木耳 | 刈薯炒蛋 | 蛋 刈薯 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 海芽時蔬湯 | 乾海帶芽 時蔬 大骨 薑 |
| A3 | 拌飯特餐 | 米 糙米 | 香滷肉排 | 肉排 | 拌飯配料 | 肉絲 洋蔥 時蔬 乾香菇 油蔥酥 蒜 | 螞蟻上樹 | 絞肉 冬粉 時蔬 韭菜 乾木耳 | 蔬菜 | 三絲羹湯 | 蛋 大白菜 紅蘿蔔 乾木耳 |
| A4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 豆瓣雞丁 | 肉雞 白蘿蔔 紅蘿蔔 豆瓣醬 薑 | 肉絲豆芽 | 豬後腿肉 豆芽菜 紅蘿蔔 乾木耳 薑 | 絞肉玉菜 | 高麗菜 絞肉 紅蘿蔔 乾香菇 薑 | 蔬菜 | 地瓜甜湯 | 地瓜 二砂糖 |

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 |
| A1 | 白米飯 | 米10公斤 | 蒜泥白肉 | 豬後腿肉6公斤  高麗菜4公斤  蒜0.2公斤  醬油膏 | 芹香油腐 | 油豆腐4公斤  西芹1.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  絞肉0.5公斤  薑0.05公斤 | 田園花椰 | 花椰菜3公斤  馬鈴薯3.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑0.05公斤 | 玉米大骨湯 | 玉米段4公斤  大骨0.6公斤  薑20公克 | 5.8 | 1.7 | 2.8 | 2 | 749 | 182 | 90 |
| A2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 南瓜咖哩雞 | 肉雞9公斤  南瓜3公斤  洋蔥1.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  咖哩粉 | 毛豆瓜粒 | 毛豆0.5公斤  時瓜9公斤  乾木耳10公克 | 刈薯炒蛋 | 蛋2公斤  刈薯5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑0.05公斤 | 海芽時蔬湯 | 乾海帶芽25公克  時蔬2公斤  大骨0.6公斤  薑20公克 | 5.3 | 2.5 | 2.7 | 3 | 771 | 95 | 198 |
| A3 | 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  時蔬2公斤  乾香菇10公克  油蔥酥10公克  蒜50公克 | 螞蟻上樹 | 絞肉0.6公斤  冬粉1.5公斤  時蔬1公斤  韭菜1公斤  乾木耳10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑0.05公斤 | 三絲羹湯 | 蛋0.55公斤  大白菜3公斤  紅蘿蔔0.5公斤  乾木耳10公克 | 6.5 | 1.7 | 2.8 | 2.5 | 820 | 215 | 140 |
| A4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 豆瓣雞丁 | 肉雞9公斤  白蘿蔔2公斤  紅蘿蔔1公斤  薑0.05公斤  豆瓣醬 | 肉絲豆芽 | 豬後腿肉1公斤  豆芽菜5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  乾木耳10公克  薑0.05公斤 | 絞肉玉菜 | 高麗菜6.5公斤  絞肉0.6公斤  紅蘿蔔0.5公斤  乾香菇10公克  薑0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑0.05公斤 | 地瓜甜湯 | 地瓜4公斤  二砂糖1公斤 | 5.7 | 2.2 | 2.8 | 2.5 | 777 | 137 | 193 |

**109學年度上學期國民小學12月份葷食菜單-清泉 本店使用台灣豬肉**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 | 二 | Q2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 美味大雞腿 | 骨腿 滷包 薑 | 蛋香花椰 | 蛋 花椰菜 乾香菇 | 蔬菜 | 紫菜湯 | 紫菜 洋蔥 薑 | 4 | 1.6 | 3.9 | 2.3 | 716 |  | 131 | 160 |
| 2 | 三 | Q3 | 拌麵特餐 | 拉麵 | 香滷雞翅 | 三節翅 薑 滷包 | 拌麵配料 | 高麗菜 肉絲 洋蔥 乾香菇 油蔥酥 | 蔬菜 | 時瓜大骨湯 | 時瓜 大骨 薑 | 4 | 1.7 | 2.4 | 2.2 | 602 |  | 166 | 182 |
| 3 | 四 | Q4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 碎瓜絞肉 | 絞肉 冬瓜 醬碎瓜 薑 醬油 | 毛豆白菜 | 毛豆 大白菜 紅蘿蔔  乾香菇 | 蔬菜 | 粉圓甜湯 | 粉圓 二砂糖 | 5.3 | 1.8 | 2.2 | 2.9 | 712 |  | 125 | 113 |
| 4 | 五 | Q5 | 紫米飯 | 紫米 米 | 蘿蔔燉肉 | 豬後腿肉 白蘿蔔 紅蘿蔔薑 | 鮪魚玉米蛋 | 蛋 鮪魚罐 玉米粒 洋蔥 黑胡椒粒 | 有機蔬菜 | 味噌海芽湯 | 時蔬 柴魚片 味噌 乾海帶芽 | 4.4 | 1.4 | 2.8 | 1.9 | 639 |  | 110 | 114 |
| 7 | 一 | R1 | 白米飯 | 米 | 家常肉片 | 豬後腿肉 高麗菜 紅蘿蔔薑 | 西滷菜 | 金針菇 大白菜 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 香菇雞湯 | 白蘿蔔 肉雞 乾香菇 薑 | 4 | 2 | 3 | 2.2 | 654 |  | 287 | 263 |
| 8 | 二 | R2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 洋芋燒雞 | 肉雞 馬鈴薯 紅蘿蔔 薑 | 絞肉瓜粒 | 絞肉 蒲瓜 紅蘿蔔 乾木耳 薑 | 蔬菜 | 針菇洋蔥湯 | 洋蔥 金針菇 薑 大骨 | 4.3 | 2 | 2.5 | 2.5 | 651 |  | 231 | 220 |
| 9 | 三 | R3 | 炊粉特餐 | 乾炊粉 | 醬燒肉排 | 肉排 滷包 | 炊粉配料 | 高麗菜 洋蔥 肉絲 紅蘿蔔 乾香菇 油蔥酥 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 大骨 枸杞子 薑 | 3.3 | 1.8 | 2.4 | 2.7 | 578 |  | 265 | 210 |
| 10 | 四 | R4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 蔥爆雞丁 | 肉雞 洋蔥 紅蘿蔔 薑 | 紅仁炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 二砂糖 | 4.8 | 1.4 | 2.8 | 2.2 | 680 |  | 201 | 189 |
| 11 | 五 | R5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 南瓜燒肉 | 豬後腿肉 南瓜 薑 | 燴三鮮 | 筍片 冬瓜 肉絲 紅蘿蔔 毛豆 | 有機蔬菜 | 玉米蛋花湯 | 玉米粒 紅蘿蔔 蛋 薑 | 4.7 | 1.6 | 2.4 | 2.2 | 648 |  | 204 | 211 |
| 14 | 一 | S1 | 白米飯 | 米 | 京醬肉絲 | 肉絲 洋蔥 紅蘿蔔 薑 甜麵醬 | 番茄炒蛋 | 蛋 番茄 番茄醬 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 薑 紅蘿蔔 | 4 | 1.7 | 2.7 | 2.1 | 620 |  | 173 | 107 |
| 15 | 二 | S2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 咖哩絞肉 | 絞肉 馬鈴薯 紅蘿蔔 薑 咖哩粉 | 季豆干片 | 冷凍菜豆 豆干 蒜 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 大骨 枸杞子 薑 | 4.4 | 1.6 | 3 | 2.1 | 668 |  | 178 | 111 |
| 16 | 三 | S3 | 西式特餐 | 通心麵 | 酥炸魚排 | 鯊魚切片 胡椒鹽 | 茄汁肉醬 | 肉絲 番茄 洋蔥 西芹 蒜 番茄醬 | 蔬菜 | 玉米濃湯 | 玉米粒 蛋 洋蔥 濃湯粉 玉米醬罐頭 | 3 | 1.3 | 2.2 | 2.1 | 502 |  | 191 | 91 |
| 17 | 四 | S4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 瓜仔雞 | 肉雞 醬瓜 薑 | 紅白雙丁 | 絞肉 刈薯 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 仙草甜湯 | 仙草凍 二砂糖 | 4 | 1.6 | 2.5 | 1.8 | 589 |  | 156 | 114 |
| 18 | 五 | S5 | 芝麻飯 | 米 黑芝麻 | 回鍋肉片 | 豬後腿肉 杏鮑菇 甜椒 薑 | 麻婆豆腐 | 豆腐 三色豆 絞肉 薑 | 有機蔬菜 | 榨菜金針湯 | 榨菜 乾金針 肉絲 薑 | 4.1 | 1.3 | 3.1 | 2.1 | 647 |  | 125 | 186 |
| 21 | 一 | T1 | 白米飯 | 米 | 鳳梨燒雞 | 肉雞 蔭鳳梨 紅蘿蔔 冬瓜 薑 | 芹香豆干 | 豆干 西芹 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 紫菜湯 | 紫菜 洋蔥 薑 | 5 | 1.5 | 3.4 | 2 | 733 |  | 94 | 133 |
| 22 | 二 | T2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 打拋豬 | 絞肉 杏鮑菇 九層塔 洋蔥 番茄 薑 | 銀蘿絞肉 | 絞肉 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 時蔬大骨湯 | 大骨 時蔬 薑 | 4 | 2.1 | 2.2 | 2 | 588 |  | 95 | 127 |
| 23 | 三 | T3 | 羹麵特餐 | 麵條 | 炸柳葉魚 | 柳葉魚 | 豆包時蔬 | 時蔬 紅蘿蔔 薑 豆包 | 蔬菜 | 三絲羹湯 | 蛋 筍絲 豬後腿肉 紅蘿蔔 乾木耳 | 4 | 1.4 | 2.6 | 2 | 600 |  | 105 | 745 |
| 24 | 四 | T4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷雞排 | 雞腿排 薑 滷包 | 塔香海茸 | 海茸 九層塔 蒜 | 蔬菜 | 三寶甜湯 | 紅豆 麥仁 紫米 二砂糖 | 4.9 | 1.3 | 2.3 | 2 | 638 |  | 101 | 109 |
| 25 | 五 | T5 | 小米飯 | 米 小米 | 蜜汁肉片 | 豬後腿肉 洋蔥 薑 白芝麻 二砂糖 | 玉米三色 | 玉米粒 三色豆 絞肉 紅蘿蔔 薑 | 有機蔬菜 | 白玉枸杞湯 | 白蘿蔔 枸杞子 大骨 薑 | 4.2 | 1.6 | 2.3 | 2 | 597 |  | 193 | 237 |
| 28 | 一 | A1 | 白米飯 | 米 | 蒜泥白肉 | 豬後腿肉 高麗菜 蒜 醬油膏 | 芹香油腐 | 油豆腐 西芹 紅蘿蔔 絞肉 薑 | 蔬菜 | 玉米大骨湯 | 玉米段 大骨 薑 | 4.4 | 1.3 | 2.8 | 1.5 | 618 |  | 168 | 77 |
| 29 | 二 | A2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 南瓜咖哩雞 | 肉雞 南瓜 洋蔥 紅蘿蔔 咖哩粉 | 毛豆瓜粒 | 毛豆 時瓜 乾木耳 | 蔬菜 | 海芽時蔬湯 | 乾海帶芽 時蔬 大骨 薑 | 4.3 | 1.9 | 2.3 | 2 | 611 |  | 79 | 163 |
| 30 | 三 | A3 | 拌飯特餐 | 米 糙米 | 香滷肉排 | 肉排 | 拌飯配料 | 肉絲 洋蔥 時蔬 乾香菇 油蔥酥 蒜 | 蔬菜 | 三絲羹湯 | 蛋 大白菜 紅蘿蔔 乾木耳 | 4.5 | 1.5 | 2.6 | 2 | 638 |  | 81 | 100 |
| 31 | 四 | A4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 豆瓣雞丁 | 肉雞 白蘿蔔 紅蘿蔔 豆瓣醬 薑 | 肉絲豆芽 | 豬後腿肉 豆芽菜 紅蘿蔔 乾木耳 薑 | 蔬菜 | 地瓜甜湯 | 地瓜 二砂糖 | 4.7 | 1.5 | 2.6 | 2 | 652 |  | 58 | 157 |

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:12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Q2主菜改為供應美味大雞腿。四、Q3、R3、S3、A3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，Q2副菜一改為蛋香花椰，Q4副菜一改為蛋酥白菜，Q5副菜一改為鮪魚玉米蛋，R1副菜一改為西滷菜、R2副菜一改為絞肉瓜粒、湯品改為針菇洋蔥湯，R3湯品改為時瓜湯，R4副菜一改為紅仁炒蛋， S1副菜一改為番茄炒蛋，S2副菜一改為季豆干片，S3湯品改為玉米濃湯，S4副菜一改為紅白雙丁，S5主菜改為回鍋肉片、副菜一改為麻婆豆腐。T1副菜一改為芹香豆干，T2主菜改為打拋豬、副菜一改為銀蘿絞肉、湯品改為時蔬大骨湯，T4主菜改為香滷雞排、副菜一改為塔香海茸、湯品改為三寶甜湯，T5副菜一改為玉米三色、湯品改為白玉枸杞湯。

**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 |
| Q2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 美味大雞腿 | 骨腿 滷包 薑 | 蛋香花椰 | 蛋 花椰菜 乾香菇 | 蔬菜 | 紫菜湯 | 紫菜 洋蔥 薑 |
| Q3 | 拌麵特餐 | 拉麵 | 香滷雞翅 | 三節翅 薑 滷包 | 拌麵配料 | 高麗菜 肉絲 洋蔥 乾香菇 油蔥酥 | 蔬菜 | 時瓜大骨湯 | 時瓜 大骨 薑 |
| Q4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 碎瓜絞肉 | 絞肉 冬瓜 醬碎瓜 薑 醬油 | 毛豆白菜 | 毛豆 大白菜 紅蘿蔔  乾香菇 | 蔬菜 | 粉圓甜湯 | 粉圓 二砂糖 |
| Q5 | 紫米飯 | 紫米 米 | 蘿蔔燉肉 | 豬後腿肉 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 | 鮪魚玉米蛋 | 蛋 鮪魚罐 玉米粒 洋蔥 蒜 黑胡椒粒 | 有機  蔬菜 | 味噌海芽湯 | 時蔬 柴魚片 味噌 海芽 |

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 |
| Q2 | 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0.05公斤 | 蛋香花椰 | 蛋1.5公斤  花椰菜7公斤  乾香菇0.1公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑0.05公斤 | 紫菜湯 | 紫菜20公克  洋蔥2公斤  薑20公克 | 4 | 1.6 | 3.9 | 2.3 | 716 | 131 | 160 |
| Q3 | 拌麵特餐 | 拉麵12公斤 | 香滷雞翅 | 三節翅9公斤  薑0.05公斤  滷包 | 拌麵配料 | 高麗菜4公斤  肉絲1公斤  洋蔥1公斤  乾香菇10公克  油蔥酥10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑0.05公斤 | 時瓜大骨湯 | 時瓜5公斤  大骨0.6公斤  薑20公克 | 4 | 1.7 | 2.4 | 2.2 | 602 | 166 | 182 |
| Q4 | 糙米飯 | 米6公斤  糙米2公斤 | 碎瓜絞肉 | 絞肉6公斤  冬瓜3公斤  醬碎瓜1公斤  薑0.05公斤  醬油 | 毛豆白菜 | 毛豆0.6公斤  大白菜7公斤  紅蘿蔔0.5公斤  乾香菇0.1公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑0.05公斤 | 粉圓甜湯 | 粉圓2公斤  二砂糖1公斤 | 5.3 | 1.8 | 2.2 | 2.9 | 712 | 125 | 113 |
| Q5 | 紫米飯 | 紫米0.4公斤  米8公斤 | 蘿蔔燉肉 | 豬後腿肉6公斤  白蘿蔔3.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑0.05公斤 | 鮪魚玉米蛋 | 蛋3.5公斤  鮪魚罐1公斤  玉米粒2公斤  洋蔥2公斤  黑胡椒粒 | 有機蔬菜 | 有機蔬菜7公斤  薑0.05公斤 | 味噌海芽湯 | 時蔬2公斤  柴魚片30公克  味噌0.6公斤  海芽0.1公斤 | 4.4 | 1.4 | 2.8 | 1.9 | 639 | 110 | 114 |

**109學年國民小學葷食R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 |
| R1 | 白米飯 | 米 | 家常肉片 | 豬後腿肉 高麗菜 紅蘿蔔 薑 | 西滷菜 | 金針菇 大白菜 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 香菇雞湯 | 白蘿蔔 肉雞 乾香菇 薑 |
| R2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 洋芋燒雞 | 肉雞 馬鈴薯 紅蘿蔔 薑 | 絞肉瓜粒 | 絞肉 蒲瓜 紅蘿蔔 乾木耳 薑 | 蔬菜 | 針菇洋蔥湯 | 洋蔥 金針菇 薑 大骨 |
| R3 | 炊粉特餐 | 乾炊粉 | 醬燒肉排 | 肉排 滷包 | 炊粉配料 | 高麗菜 洋蔥 肉絲 紅蘿蔔 乾香菇 油蔥酥 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 大骨 枸杞子 薑 |
| R4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 蔥爆雞丁 | 肉雞 洋蔥 紅蘿蔔 薑 | 紅仁炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 二砂糖 |
| R5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 南瓜燒肉 | 豬後腿肉 南瓜 薑 | 燴三鮮 | 筍片 冬瓜 肉絲 紅蘿蔔 毛豆 | 有機  蔬菜 | 玉米蛋花湯 | 玉米粒 紅蘿蔔 蛋 薑 |

R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 |
| R1 | 白米飯 | 米8公斤 | 家常肉片 | 豬後腿肉6公斤  高麗菜2.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑0.05公斤 | 西滷菜 | 金針菇1公斤  大白菜7公斤  紅蘿蔔0.5公斤  蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑0.05公斤 | 香菇雞湯 | 白蘿蔔2公斤  肉雞1公斤  乾香菇10公克  薑20公克 | 4 | 2 | 3 | 2.2 | 654 | 287 | 263 |
| R2 | 糙米飯 | 米6公斤  糙米2公斤 | 洋芋燒雞 | 肉雞9公斤  馬鈴薯3公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑0.05公斤 | 絞肉瓜粒 | 絞肉0.6公斤  蒲瓜9公斤  紅蘿蔔1公斤  乾木耳10公克  薑0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑0.05公斤 | 針菇洋蔥湯 | 洋蔥2公斤  金針菇1公斤  薑20公克  大骨0.6公斤 | 4.3 | 2 | 2.5 | 2.5 | 651 | 231 | 220 |
| R3 | 炊粉特餐 | 乾炊粉5公斤 | 醬燒肉排 | 肉排6公斤  滷包 | 炊粉配料 | 高麗菜4公斤  洋蔥1公斤  肉絲1.2公斤  紅蘿蔔1公斤  乾香菇10公克  油蔥酥10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑0.05公斤 | 時瓜湯 | 時瓜5公斤  大骨1公斤  枸杞子10公克  薑20公克 | 3.3 | 1.8 | 2.4 | 2.7 | 578 | 265 | 210 |
| R4 | 糙米飯 | 米6公斤  糙米2公斤 | 蔥爆雞丁 | 肉雞9公斤  洋蔥1.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑0.05公斤 | 紅仁炒蛋 | 蛋3公斤  紅蘿蔔3公斤  蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑0.05公斤 | 綠豆湯 | 綠豆2公斤  二砂糖1公斤 | 4.8 | 1.4 | 2.8 | 2.2 | 680 | 201 | 189 |
| R5 | 燕麥飯 | 米8公斤  燕麥0.4公斤 | 南瓜燒肉 | 豬後腿肉6公斤  南瓜3公斤  薑0.05公斤 | 燴三鮮 | 筍片2公斤  冬瓜7公斤  肉絲1公斤  紅蘿蔔0.5公斤  毛豆0.3公斤 | 有機蔬菜 | 有機蔬菜7公斤  薑0.05公斤 | 玉米蛋花湯 | 玉米粒2公斤  紅蘿蔔0.5公斤  蛋0.5公斤  薑20公克 | 4.7 | 1.6 | 2.4 | 2.2 | 648 | 204 | 211 |

**109學年國民小學葷食S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 |
| S1 | 白米飯 | 米 | 京醬肉絲 | 肉絲 洋蔥 紅蘿蔔 薑 甜麵醬 | 番茄炒蛋 | 蛋 番茄 番茄醬 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 薑 紅蘿蔔 |
| S2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 咖哩絞肉 | 絞肉 馬鈴薯 紅蘿蔔 薑 咖哩粉 | 季豆干片 | 冷凍菜豆 豆干 蒜 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 大骨 枸杞子 薑 |
| S3 | 西式特餐 | 通心麵 | 酥炸魚排 | 鯊魚切片 胡椒鹽 | 茄汁肉醬 | 肉絲 番茄 洋蔥 西芹 蒜 番茄醬 | 蔬菜 | 玉米濃湯 | 玉米粒 蛋 洋蔥 濃湯粉 玉米醬罐頭 |
| S4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 瓜仔雞 | 肉雞 醬瓜 薑 | 紅白雙丁 | 絞肉 刈薯 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 仙草甜湯 | 仙草凍 二砂糖 |
| S5 | 芝麻飯 | 米 黑芝麻 | 回鍋肉片 | 豬後腿肉 杏鮑菇 甜椒 薑 | 麻婆豆腐 | 豆腐 三色豆 絞肉 薑 | 有機  蔬菜 | 榨菜金針湯 | 榨菜 乾金針 肉絲 薑 |

S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 |
| S1 | 白米飯 | 米8公斤 | 京醬肉絲 | 肉絲6公斤  洋蔥3公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑0.05公斤  甜麵醬 | 番茄炒蛋 | 蛋4公斤  番茄3.5公斤  番茄醬 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑0.05公斤 | 時蔬湯 | 時蔬3公斤  薑20公克  紅蘿蔔0.5公斤 | 4 | 1.7 | 2.7 | 2.1 | 620 | 173 | 107 |
| S2 | 糙米飯 | 米6公斤  糙米2公斤 | 咖哩絞肉 | 絞肉6公斤  馬鈴薯3.5公斤  紅蘿蔔1公斤  薑0.05公斤  咖哩粉 | 季豆干片 | 冷凍菜豆3公斤  豆干4公斤  蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑0.05公斤 | 時瓜湯 | 時瓜5公斤  大骨1公斤  枸杞子10公克  薑20公克 | 4.4 | 1.6 | 3 | 2.1 | 668 | 178 | 111 |
| S3 | 西式特餐 | 通心麵5.5公斤 | 酥炸魚排 | 鯊魚切片6.5公斤  胡椒鹽 | 茄汁肉醬 | 肉絲1.5公斤  番茄2.5公斤  洋蔥2.5公斤  西芹0.5公斤  蒜10公克  番茄醬0.5公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑0.05公斤 | 玉米濃湯 | 玉米粒2公斤  蛋1公斤  洋蔥1公斤  濃湯粉  玉米醬罐頭 | 3 | 1.3 | 2.2 | 2.1 | 502 | 191 | 91 |
| S4 | 糙米飯 | 米6公斤  糙米2公斤 | 瓜仔雞 | 肉雞9公斤  醬瓜2公斤  薑0.05公斤 | 紅白雙丁 | 絞肉0.6公斤  刈薯6公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑0.05公斤 | 仙草甜湯 | 仙草凍6公斤  二砂糖1公斤 | 4 | 1.6 | 2.5 | 1.8 | 589 | 156 | 114 |
| S5 | 芝麻飯 | 米8公斤  黑芝麻10公克 | 回鍋肉片 | 豬後腿肉6公斤  杏鮑菇1.5公斤  甜椒1.5公斤  薑0.05公斤 | 麻婆豆腐 | 豆腐6公斤  三色豆1公斤  絞肉0.6公斤  薑0.05公斤 | 有機蔬菜 | 有機蔬菜7公斤  薑0.05公斤 | 榨菜金針湯 | 榨菜1.5公斤  乾金針0.2公斤  肉絲0.6公斤  薑20公克 | 4.1 | 1.3 | 3.1 | 2.1 | 647 | 125 | 186 |

**109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 | 鳳梨燒雞 | 肉雞 蔭鳳梨 紅蘿蔔 冬瓜 薑 | 芹香豆干 | 豆干 西芹 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 紫菜湯 | 紫菜 洋蔥 薑 |
| T2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 打拋豬 | 絞肉 杏鮑菇 九層塔 洋蔥 番茄 薑 | 銀蘿絞肉 | 絞肉 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 時蔬大骨湯 | 大骨 時蔬 薑 |
| T3 | 羹麵特餐 | 麵條 | 炸柳葉魚 | 柳葉魚 | 豆包時蔬 | 時蔬 紅蘿蔔 薑 豆包 | 蔬菜 | 三絲羹湯 | 蛋 筍絲 豬後腿肉紅蘿蔔 乾木耳 |
| T4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷雞排 | 雞腿排 薑 滷包 | 塔香海茸 | 海茸 九層塔 蒜 | 蔬菜 | 三寶甜湯 | 紅豆 麥仁 紫米 二砂糖 |
| T5 | 小米飯 | 米 小米 | 蜜汁肉片 | 豬後腿肉 洋蔥 薑 白芝麻 二砂糖 | 玉米三色 | 玉米粒 三色豆 絞肉 紅蘿蔔 薑 | 有機  蔬菜 | 白玉枸杞湯 | 白蘿蔔 枸杞子 大骨 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 |
| T1 | 白米飯 | 米8公斤 | 鳳梨燒雞 | 肉雞9公斤  蔭鳳梨1.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  冬瓜2公斤  薑0.05公斤 | 芹香豆干 | 豆干4.5公斤  西芹2公斤  紅蘿蔔0.5公斤  蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑0.05公斤 | 紫菜湯 | 紫菜20公克  洋蔥2公斤  薑20公克 | 5 | 1.5 | 3.4 | 2 | 733 | 94 | 133 |
| T2 | 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50公克 | 銀蘿絞肉 | 絞肉0.6公斤  白蘿蔔7.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑0.05公斤 | 時蔬大骨湯 | 大骨0.6公斤  時蔬3公斤  薑20公克 | 4 | 2.1 | 2.2 | 2 | 588 | 95 | 127 |
| T3 | 羹麵特餐 | 麵條12公斤 | 炸柳葉魚 | 柳葉魚6.5公斤 | 豆包時蔬 | 時蔬5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑0.05公斤  豆包2公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑0.05公斤 | 三絲羹湯 | 蛋0.55公斤  筍絲1.5公斤  豬後腿肉0.6公斤  紅蘿蔔0.5公斤  乾木耳10公克 | 4 | 1.4 | 2.6 | 2 | 600 | 105 | 745 |
| T4 | 糙米飯 | 米6公斤  糙米2公斤 | 香滷雞排 | 雞腿排9公斤  薑0.05公斤  滷包 | 塔香海茸 | 海茸6.5公斤  九層塔0.1公斤  蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑0.05公斤 | 三寶甜湯 | 紅豆0.5公斤  麥仁0.5公斤  紫米1公斤  二砂糖1公斤 | 4.9 | 1.3 | 2.3 | 2 | 638 | 101 | 109 |
| T5 | 小米飯 | 米8公斤  小米0.4公斤 | 蜜汁肉片 | 豬後腿肉6公斤  洋蔥3.5公斤  薑0.05公斤  白芝麻  二砂糖 | 玉米三色 | 玉米粒3公斤  三色豆2公斤  絞肉1公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑0.05公斤 | 有機蔬菜 | 有機蔬菜7公斤  薑0.05公斤 | 白玉枸杞湯 | 白蘿蔔5公斤  枸杞子10公克  大骨0.6公斤  薑20公克 | 4.2 | 1.6 | 2.3 | 2 | 597 | 193 | 237 |

**109學年度國民小學葷食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 | 蔬菜 | 湯品 | 湯品食材明細 |
| A1 | 白米飯 | 米 | 蒜泥白肉 | 豬後腿肉 高麗菜 蒜 醬油膏 | 芹香油腐 | 油豆腐 西芹 紅蘿蔔 絞肉 薑 | 蔬菜 | 玉米大骨湯 | 玉米段 大骨 薑 |
| A2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 南瓜咖哩雞 | 肉雞 南瓜 洋蔥 紅蘿蔔 咖哩粉 | 毛豆瓜粒 | 毛豆 時瓜 乾木耳 | 蔬菜 | 海芽時蔬湯 | 乾海帶芽 時蔬 大骨 薑 |
| A3 | 拌飯特餐 | 米 糙米 | 香滷肉排 | 肉排 | 拌飯配料 | 肉絲 洋蔥 時蔬 乾香菇 油蔥酥 蒜 | 蔬菜 | 三絲羹湯 | 蛋 大白菜 紅蘿蔔 乾木耳 |
| A4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 豆瓣雞丁 | 肉雞 白蘿蔔 紅蘿蔔 豆瓣醬 薑 | 肉絲豆芽 | 豬後腿肉 豆芽菜 紅蘿蔔 乾木耳 薑 | 蔬菜 | 地瓜甜湯 | 地瓜 二砂糖 |

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 | | 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 | 豬後腿肉6公斤  高麗菜4公斤  蒜0.2公斤  醬油膏 | 芹香油腐 | 油豆腐4公斤  西芹1.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  絞肉0.5公斤  薑0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑0.05公斤 | 玉米大骨湯 | 玉米段4公斤  大骨0.6公斤  薑20公克 | 4.4 | 1.3 | 2.8 | 1.5 | 618 | 168 | 77 |
| A2 | 糙米飯 | 米6公斤  糙米2公斤 | 南瓜咖哩雞 | 肉雞9公斤  南瓜3公斤  洋蔥1.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  咖哩粉 | 毛豆瓜粒 | 毛豆0.5公斤  時瓜9公斤  乾木耳10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑0.05公斤 | 海芽時蔬湯 | 乾海帶芽25公克  時蔬2公斤  大骨0.6公斤  薑20公克 | 4.3 | 1.9 | 2.3 | 2 | 611 | 79 | 163 |
| A3 | 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  時蔬2公斤  乾香菇10公克  油蔥酥10公克  蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑0.05公斤 | 三絲羹湯 | 蛋0.55公斤  大白菜3公斤  紅蘿蔔0.5公斤  乾木耳10公克 | 4.5 | 1.5 | 2.6 | 2 | 638 | 81 | 100 |
| A4 | 糙米飯 | 米6公斤  糙米2公斤 | 豆瓣雞丁 | 肉雞9公斤  白蘿蔔2公斤  紅蘿蔔1公斤  薑0.05公斤  豆瓣醬 | 肉絲豆芽 | 豬後腿肉1公斤  豆芽菜5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  乾木耳10公克  薑0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑0.05公斤 | 地瓜甜湯 | 地瓜4公斤  二砂糖1公斤 | 4.7 | 1.5 | 2.6 | 2 | 652 | 58 | 157 |