**109學年度上學期國民中學12月份葷食菜單-香又香 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 | 大雞腿 滷包 薑 | 蛋酥白菜 | 蛋 大白菜 蒜 | 芹香豆包 | 豆包 紅蘿蔔 西芹 蒜 | 蔬菜 | 紫菜湯 | 紫菜 洋蔥 薑 | 5.1 | 2.2 | 3.1 | 2.3 | 748 |  | 181 | 135 |
| 2 | 三 | Q3 | 拌麵特餐 | 拉麵 | 香滷雞翅 | 三節翅 蒜 滷包 | 拌麵配料 | 絞肉 高麗菜 紅蘿蔔 乾香菇 油蔥酥 | 肉絲豆芽 | 豆芽菜 紅蘿蔔 蒜 肉絲 | 蔬菜 | 時瓜大骨湯 | 時瓜 大骨 薑 | 4 | 2.2 | 2.5 | 2.5 | 635 |  | 174 | 155 |
| 3 | 四 | Q4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 碎瓜絞肉 | 絞肉 冬瓜 醬碎瓜 蒜 醬油 | 蛋香花椰 | 蛋 花椰菜 蒜 | 鮮燴豆腐 | 豆腐 三色豆 絞肉 蒜 | 蔬菜 | 粉圓甜湯 | 粉圓 二砂糖 | 5 | 2.1 | 2.6 | 2.5 | 710 |  | 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 蒜 | 海結凍腐 | 海帶結 凍豆腐 薑 | 清炒玉菜 | 高麗菜 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 味噌海芽湯 | 時蔬 柴魚片 味噌乾海帶芽 | 5.2 | 2.2 | 2.8 | 2.5 | 742 |  | 165 | 177 |
| 7 | 一 | R1 | 白米飯 | 米 | 家常肉片 | 豬後腿肉 高麗菜 紅蘿蔔 蒜 | 絞肉瓜粒 | 絞肉 時瓜 紅蘿蔔 乾木耳 蒜 | 青椒干片 | 豆干 青椒 蒜 | 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 蒜 | 紅仁炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 蒜 | 蘿蔔油腐 | 白蘿蔔 油豆腐 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 冬瓜湯 | 冬瓜 大骨 枸杞子 薑 | 5.3 | 1.8 | 3.5 | 2.8 | 805 |  | 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 絞肉 紅蘿蔔 油蔥酥 乾香菇 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋 | 蔬菜 | 針菇洋蔥湯 | 洋蔥 金針菇 薑 大骨 | 3.3 | 1.5 | 3.1 | 2.8 | 627 |  | 280 | 252 |
| 10 | 四 | R4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 蔥爆雞丁 | 肉雞 洋蔥 紅蘿蔔 蒜 | 豆包白菜 | 豆包 大白菜 乾香菇 紅蘿蔔 蒜 | 塔香海根 | 肉絲 海帶根 九層塔 蒜 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 二砂糖 | 5.8 | 2.1 | 2.7 | 2.5 | 774 |  | 247 | 238 |
| 11 | 五 | R5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 南瓜燒肉 | 豬後腿肉 南瓜 蒜 | 燴三鮮 | 筍片 玉米筍 鵪鶉蛋 紅蘿蔔 沙茶醬 | 肉絲豆芽 | 豆芽菜 肉絲 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 玉米蛋花湯 | 玉米粒 紅蘿蔔 蛋 薑 | 5.8 | 1.8 | 2.6 | 2.5 | 759 |  | 235 | 231 |
| 14 | 一 | S1 | 白米飯 | 米 | 京醬肉絲 | 肉絲 洋蔥 紅蘿蔔 蒜 甜麵醬 | 季豆干片 | 冷凍菜豆 豆干 蒜 | 螞蟻上樹 | 絞肉 冬粉 時蔬 韭菜 乾木耳 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 薑 紅蘿蔔 | 5.7 | 1.9 | 2.7 | 2.3 | 753 |  | 191 | 115 |
| 15 | 二 | S2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 咖哩絞肉 | 絞肉 馬鈴薯 紅蘿蔔 蒜 咖哩粉 | 蛋酥白菜 | 蛋 大白菜 紅蘿蔔 乾香菇 蒜 | 三杯麵腸 | 麵腸 杏鮑菇 九層塔 蒜 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 大骨 枸杞子 薑 | 5.4 | 2.2 | 2.7 | 2.5 | 748 |  | 183 | 120 |
| 16 | 三 | S3 | 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 番茄醬 | 清炒花椰 | 花椰菜 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 南瓜濃湯 | 南瓜 蛋 洋蔥 濃湯粉 | 3.2 | 2.2 | 2.8 | 2.5 | 602 |  | 223 | 104 |
| 17 | 四 | S4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 瓜仔雞 | 肉雞 醬瓜 蒜 | 玉米三色 | 玉米粒 三色豆 蒜 絞肉 | 鮮燴時瓜 | 絞肉 時瓜 乾木耳 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 仙草茶 | 仙草干 糖 | 5.4 | 1.9 | 2.8 | 2.4 | 744 |  | 169 | 126 |
| 18 | 五 | S5 | 芝麻飯 | 米 黑芝麻 | 鐵板肉片 | 肉片 筍片 紅蘿蔔 蒜 | 番茄豆腐 | 豆腐 番茄 蒜 | 關東煮 | 玉米段 白蘿蔔 紅蘿蔔 蒜 柴魚片 | 蔬菜 | 榨菜金針湯 | 榨菜 乾金針 肉絲 薑 | 5.2 | 1.8 | 2.7 | 2.3 | 715 |  | 149 | 194 |
| 21 | 一 | T1 | 白米飯 | 米 | 鳳梨燒雞 | 肉雞 蔭鳳梨 紅蘿蔔 冬瓜 蒜 | 銀蘿絞肉 | 絞肉 白蘿蔔 紅蘿蔔 蒜 | 蔬香粉絲 | 冬粉 絞肉 時蔬 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 紫菜湯 | 紫菜 洋蔥 薑 | 6 | 2.2 | 2.7 | 2.5 | 737 |  | 103 | 143 |
| 22 | 二 | T2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷雞翅 | 三節翅 薑 滷包 | 雙色花椰 | 青花菜 白花菜 紅蘿蔔 蒜 | 鐵板油腐 | 油豆腐 筍片 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 白玉枸杞湯 | 白蘿蔔 枸杞子 大骨 薑 | 5 | 2.1 | 3 | 2.5 | 681 |  | 185 | 294 |
| 23 | 三 | T3 | 羹麵特餐 | 麵條 | 炸柳葉魚 | 柳葉魚 胡椒鹽 | 豆包時蔬 | 時蔬 紅蘿蔔 蒜 豆包 | 泡菜凍腐 | 凍豆腐 紅蘿蔔 台式泡菜 蒜 高麗菜 | 蔬菜 | 三絲羹湯 | 蛋 筍絲 豬後腿肉 紅蘿蔔 乾木耳 | 5 | 2.4 | 2.9 | 2.5 | 683 |  | 160 | 882 |
| 24 | 四 | T4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 打拋豬 | 絞肉 杏鮑菇 九層塔 洋蔥 番茄 蒜 | 紅仁炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 蒜 | 毛豆時蔬 | 毛豆 紅蘿蔔 時蔬 蒜 | 蔬菜 | 紅豆湯 | 紅豆 二砂糖 | 5.8 | 2.2 | 2.2 | 2.5 | 695 |  | 152 | 151 |
| 25 | 五 | T5 | 小米飯 | 米 小米 | 蜜汁肉片 | 豬後腿肉 洋蔥 蒜 白芝麻 二砂糖 | 芹香豆干 | 豆干 芹菜 紅蘿蔔 蒜 | 針菇時瓜 | 時瓜 金針菇 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 時蔬大骨湯 | 大骨 時蔬 薑 | 5.2 | 2.5 | 2.5 | 2.5 | 678 |  | 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 | 清炒花椰 | 花椰菜 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 玉米大骨湯 | 玉米段 大骨 薑 | 5.5 | 2 | 2.7 | 2 | 728 |  | 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 | 5.4 | 2.2 | 3 | 3 | 793 |  | 95 | 198 |
| 30 | 三 | A3 | 拌飯特餐 | 米 糙米 | 香滷肉排 | 肉排 | 拌飯配料 | 絞肉 洋蔥 時蔬 乾香菇 油蔥酥 蒜 | 筍干海結 | 筍干 海帶結 凍豆腐 蒜 | 蔬菜 | 三絲羹湯 | 蛋 竹筍 紅蘿蔔 乾木耳 | 5.5 | 1.8 | 2.6 | 2.5 | 738 |  | 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 蒜 | 肉絲豆芽 | 豬後腿肉 豆芽菜 紅蘿蔔 乾木耳 蒜 | 絞肉玉菜 | 高麗菜 絞肉 紅蘿蔔 乾香菇 蒜 | 蔬菜 | 地瓜甜湯 | 地瓜 二砂糖 | 5.5 | 2.2 | 2.8 | 2.5 | 763 |  | 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、中城國小每周五蔬菜為有機蔬菜，其餘學校每週三蔬菜為有機蔬菜。二、為符合縣政府政策，將Q2主菜改為美味大雞腿供應。三、因豆腐廠商供貨不及，將Q2、Q4副菜二對調供應，Q2改為芹香豆包，Q4改為鮮燴豆腐供應。四、T3羹麵特餐主食及湯品混搭食用。五、各廚房湯品中大骨視情況會以肉絲或雞骨取代供應。

**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 | 大雞腿 滷包 薑 | 蛋酥白菜 | 蛋 大白菜 蒜 | 芹香豆包 | 豆包 紅蘿蔔 西芹 蒜 | 蔬菜 | 紫菜湯 | 紫菜 洋蔥 薑 |
| Q3 | 拌麵特餐 | 拉麵 | 香滷雞翅 | 三節翅 蒜 滷包 | 拌麵配料 | 絞肉 高麗菜 紅蘿蔔 乾香菇 油蔥酥 | 肉絲豆芽 | 豆芽菜 紅蘿蔔 蒜 肉絲 | 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 蒜 醬油 | 蛋香花椰 | 蛋 花椰菜 蒜 | 鮮燴豆腐 | 豆腐 三色豆 絞肉 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 蒜 | 海結凍腐 | 海帶結 凍豆腐 薑 | 清炒玉菜 | 高麗菜 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 味噌海芽湯 | 時蔬 柴魚片 味噌乾海帶芽 |

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 | 大雞腿15公斤滷包薑 | 蛋酥白菜 | 蛋0.6公斤大白菜7公斤蒜50公克 | 芹香豆包 | 豆包2公斤紅蘿蔔0.5公斤西芹2公斤蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜50公克 | 紫菜湯 | 紫菜20公克洋蔥2公斤薑20公克 | 5.1 | 2.2 | 3.1 | 2.3 | 748 | 181 | 135 |
| Q3 | 拌麵特餐 | 拉麵12公斤 | 香滷雞翅 | 三節翅9公斤蒜50公克滷包 | 拌麵配料 | 絞肉1公斤高麗菜4公斤紅蘿蔔1公斤乾香菇10公克油蔥酥10公克 | 肉絲豆芽 | 豆芽菜6公斤紅蘿蔔0.5公斤蒜50公克肉絲0.6公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜50公克 | 時瓜大骨湯 | 時瓜3.5公斤大骨0.6公斤薑20公克 | 4 | 2.2 | 2.5 | 2.5 | 635 | 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公斤蒜50公克醬油 | 蛋香花椰 | 蛋1.5公斤花椰菜7.5公斤蒜50公克 | 鮮燴豆腐 | 豆腐7公斤三色豆0.5公斤絞肉0.6公斤蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜50公克 | 粉圓甜湯 | 粉圓2公斤二砂糖1公斤 | 5 | 2.1 | 2.6 | 2.5 | 710 | 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公斤蒜50公克 | 海結凍腐 | 海帶結2公斤凍豆腐3公斤薑50公克 | 清炒玉菜 | 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 | 味噌海芽湯 | 時蔬2公斤柴魚片30公克味噌0.6公斤乾海帶芽0.1公斤 | 5.2 | 2.2 | 2.8 | 2.5 | 742 | 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 蒜 | 絞肉瓜粒 | 絞肉 時瓜 紅蘿蔔 乾木耳 蒜 | 青椒干片 | 豆干 青椒 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 蒜 | 紅仁炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 蒜 | 蘿蔔油腐 | 白蘿蔔 油豆腐 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 冬瓜湯 | 冬瓜 大骨 枸杞子 薑 |
| R3 | 炊粉特餐 | 乾炊粉 | 醬燒肉排 | 肉排 滷包 | 炊粉配料 | 高麗菜 絞肉 紅蘿蔔 油蔥酥 乾香菇 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋 | 蔬菜 | 針菇洋蔥湯 | 洋蔥 金針菇 薑 大骨 |
| R4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 蔥爆雞丁 | 肉雞 洋蔥 紅蘿蔔 蒜 | 豆包白菜 | 豆包 大白菜 乾香菇 紅蘿蔔 蒜 | 塔香海根 | 肉絲 海帶根 九層塔 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 蒜 | 燴三鮮 | 筍片 玉米筍 鵪鶉蛋 紅蘿蔔 沙茶醬 | 肉絲豆芽 | 豆芽菜 肉絲 紅蘿蔔 蒜 | 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公斤蒜50公克 | 絞肉瓜粒 | 絞肉0.6公斤時瓜8公斤紅蘿蔔1公斤乾木耳10公克蒜50公克 | 青椒干片 | 豆干3公斤青椒2公斤蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜50公克 | 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公斤蒜50公克 | 紅仁炒蛋 | 蛋2.7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0.5公斤蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜50公克 | 冬瓜湯 | 冬瓜3公斤大骨1公斤枸杞子10公克薑20公克 | 5.3 | 1.8 | 3.5 | 2.8 | 805 | 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公斤絞肉1.2公斤紅蘿蔔1公斤油蔥酥10公克乾香菇10公克 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋5.5公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜50公克 | 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 | 3.3 | 1.5 | 3.1 | 2.8 | 627 | 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1公斤蒜50公克 | 豆包白菜 | 豆包0.6公斤大白菜7公斤乾香菇10公克紅蘿蔔0.5公斤蒜50公克 | 塔香海根 | 肉絲0.6公斤海帶根4公斤九層塔0.1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 | 5.8 | 2.1 | 2.7 | 2.5 | 774 | 247 | 238 |
| R5 | 燕麥飯 | 米10公斤燕麥0.4公斤 | 南瓜燒肉 | 豬後腿肉6.5公斤南瓜3公斤蒜50公克 | 燴三鮮 | 筍片3公斤玉米筍1.5公斤鵪鶉蛋1.5公斤紅蘿蔔0.5公斤沙茶醬 | 肉絲豆芽 | 豆芽菜5公斤肉絲1公斤紅蘿蔔0.5公斤蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜50公克 | 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 | 5.8 | 1.8 | 2.6 | 2.5 | 759 | 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 蒜 甜麵醬 | 季豆干片 | 冷凍菜豆 豆干 蒜 | 螞蟻上樹 | 絞肉 冬粉 時蔬 韭菜 乾木耳 | 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 蒜 咖哩粉 | 蛋酥白菜 | 蛋 大白菜 紅蘿蔔 乾香菇 蒜 | 三杯麵腸 | 麵腸 杏鮑菇 九層塔 蒜 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 大骨 枸杞子 薑 |
| S3 | 西式特餐 | 通心粉 | 酥炸魚排 | 魚排 胡椒鹽 | 茄汁肉醬 | 絞肉 番茄 洋蔥 西芹 蒜 番茄醬 | 清炒花椰 | 花椰菜 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 南瓜濃湯 | 南瓜 蛋 洋蔥 濃湯粉 |
| S4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 瓜仔雞 | 肉雞 醬瓜 蒜 | 玉米三色 | 玉米粒 三色豆 蒜 絞肉 | 鮮燴時瓜 | 絞肉 時瓜 乾木耳 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 仙草茶 | 仙草干 糖 |
| S5 | 芝麻飯 | 米 黑芝麻 | 鐵板肉片 | 肉片 筍片 紅蘿蔔 蒜 | 番茄豆腐 | 豆腐 番茄 蒜 | 關東煮 | 玉米段 白蘿蔔 紅蘿蔔 蒜 柴魚片 | 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公斤蒜50公克甜麵醬 | 季豆干片 | 冷凍菜豆3公斤豆干3公斤蒜50公克 | 螞蟻上樹 | 絞肉0.6公斤冬粉1公斤時蔬1公斤韭菜1公斤乾木耳10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜50公克 | 時蔬湯 | 時蔬3公斤薑20公克紅蘿蔔0.5公斤 | 5.7 | 1.9 | 2.7 | 2.3 | 753 | 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公斤蒜50公克咖哩粉 | 蛋酥白菜 | 蛋1公斤大白菜7公斤紅蘿蔔0.5公斤乾香菇10公克蒜50公克 | 三杯麵腸 | 麵腸1.8公斤杏鮑菇3公斤九層塔50公克蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜50公克 | 時瓜湯 | 時瓜3公斤大骨1公斤枸杞子10公克薑20公克 | 5.4 | 2.2 | 2.7 | 2.5 | 748 | 183 | 120 |
| S3 | 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10公克番茄醬0.5公斤 | 清炒花椰 | 花椰菜7.5公斤紅蘿蔔0.5公斤蒜10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜50公克 | 南瓜濃湯 | 南瓜3公斤蛋1公斤洋蔥1公斤濃湯粉 | 3.2 | 2.2 | 2.8 | 2.5 | 602 | 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公斤蒜50公克 | 玉米三色 | 玉米粒3公斤三色豆2公斤蒜50公克絞肉0.6公斤 | 鮮燴時瓜 | 絞肉1公斤時瓜8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 | 仙草茶 | 仙草干0.18公斤糖1公斤 | 5.4 | 1.9 | 2.8 | 2.4 | 744 | 169 | 126 |
| S5 | 芝麻飯 | 米10公斤黑芝麻10公克 | 鐵板肉片 | 肉片6公斤筍片3公斤紅蘿蔔1公斤蒜50公克 | 番茄豆腐 | 豆腐7公斤番茄1公斤蒜50公克 | 關東煮 | 玉米段2公斤白蘿蔔4公斤紅蘿蔔0.5公斤蒜50公克柴魚片10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜50公克 | 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 | 5.2 | 1.8 | 2.7 | 2.3 | 715 | 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 蒜 | 銀蘿絞肉 | 絞肉 白蘿蔔 紅蘿蔔 蒜 | 蔬香粉絲 | 冬粉 絞肉 時蔬 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 紫菜湯 | 紫菜 洋蔥 薑 |
| T2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷雞翅 | 三節翅 薑 滷包 | 雙色花椰 | 青花菜 白花菜 紅蘿蔔 蒜 | 鐵板油腐 | 油豆腐 筍片 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 白玉枸杞湯 | 白蘿蔔 枸杞子 大骨 薑 |
| T3 | 羹麵特餐 | 麵條 | 炸柳葉魚 | 柳葉魚 胡椒鹽 | 豆包時蔬 | 時蔬 紅蘿蔔 蒜 豆包 | 泡菜凍腐 | 凍豆腐 紅蘿蔔 台式泡菜 蒜 高麗菜 | 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 | 打拋豬 | 絞肉 杏鮑菇 九層塔 洋蔥 番茄 蒜 | 紅仁炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 蒜 | 毛豆時蔬 | 毛豆 紅蘿蔔 時蔬 蒜 | 蔬菜 | 紅豆湯 | 紅豆 二砂糖 |
| T5 | 小米飯 | 米 小米 | 蜜汁肉片 | 豬後腿肉 洋蔥 蒜 白芝麻 二砂糖 | 芹香豆干 | 豆干 芹菜 紅蘿蔔 蒜 | 針菇時瓜 | 時瓜 金針菇 紅蘿蔔 蒜 | 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公斤蒜50公克 | 銀蘿絞肉 | 絞肉0.6公斤白蘿蔔6.5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1.5公斤紅蘿蔔0.5公斤蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜50公克 | 紫菜湯 | 紫菜20公克洋蔥2公斤薑20公克 | 6 | 2.2 | 2.7 | 2.5 | 737 | 103 | 143 |
| T2 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 香滷雞翅 | 三節翅9公斤薑10公克滷包 | 雙色花椰 | 青花菜4公斤白花菜3.5公斤紅蘿蔔0.5公斤蒜50公克 | 鐵板油腐 | 油豆腐4公斤筍片2公斤紅蘿蔔0.5公斤蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜50公克 | 白玉枸杞湯 | 白蘿蔔3公斤枸杞子10公克大骨0.6公斤薑20公克 | 5 | 2.1 | 3 | 2.5 | 681 | 185 | 294 |
| T3 | 羹麵特餐 | 麵條15公斤 | 炸柳葉魚 | 柳葉魚6.5公斤胡椒鹽 | 豆包時蔬 | 時蔬3公斤紅蘿蔔0.5公斤蒜50公克豆包2公斤 | 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公斤蒜50公克 | 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 | 2.4 | 2.9 | 2.5 | 683 | 160 | 882 |
| 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50公克 | 紅仁炒蛋 | 蛋2.4公斤紅蘿蔔3.5公斤蒜50公克 | 毛豆時蔬 | 毛豆0.5公斤紅蘿蔔0.5公斤時蔬6.5公斤蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜50公克 | 紅豆湯 | 紅豆2公斤二砂糖1公斤 | 5.8 | 2.2 | 2.2 | 2.5 | 695 | 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公斤蒜50公克白芝麻二砂糖 | 芹香豆干 | 豆干3公斤芹菜2公斤紅蘿蔔0.5公斤蒜50公克 | 針菇時瓜 | 時瓜8公斤金針菇0.5公斤紅蘿蔔0.5公斤蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜50公克 | 時蔬大骨湯 | 大骨0.6公斤時蔬3公斤薑20公克 | 5.2 | 2.5 | 2.5 | 2.5 | 678 | 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 | 清炒花椰 | 花椰菜 紅蘿蔔 蒜 | 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 | 絞肉 洋蔥 時蔬 乾香菇 油蔥酥 蒜 | 筍干海結 | 筍干 海帶結 凍豆腐 蒜 | 蔬菜 | 三絲羹湯 | 蛋 竹筍 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 蒜 | 肉絲豆芽 | 豬後腿肉 豆芽菜 紅蘿蔔 乾木耳 蒜 | 絞肉玉菜 | 高麗菜 絞肉 紅蘿蔔 乾香菇 蒜 | 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，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 |
| 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50公克 | 清炒花椰 | 花椰菜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 | 玉米大骨湯 | 玉米段4公斤大骨0.6公斤薑20公克 | 5.5 | 2 | 2.7 | 2 | 728 | 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6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公斤蒜50公克 | 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 | 5.4 | 2.2 | 3 | 3 | 793 | 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 | 絞肉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 | 筍干海結 | 筍干3公斤海帶結1公斤凍豆腐3公斤蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜50公克 | 三絲羹湯 | 蛋0.55公斤竹筍1.5公斤紅蘿蔔1.5公斤乾木耳10公克 | 5.5 | 1.8 | 2.6 | 2.5 | 738 | 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公斤蒜50公克豆瓣醬 | 肉絲豆芽 | 豬後腿肉1公斤豆芽菜4公斤紅蘿蔔0.5公斤乾木耳10公克蒜50公克 | 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公克蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜50公克 | 地瓜甜湯 | 地瓜4公斤二砂糖1公斤 | 5.5 | 2.2 | 2.8 | 2.5 | 763 | 137 | 193 |

**109學年度上學期國民小學12月份葷食菜單-香又香 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 | 大雞腿 滷包 薑 | 蛋酥白菜 | 蛋 大白菜 蒜 | 蔬菜 | 紫菜湯 | 紫菜 洋蔥 薑 | 4.1 | 2.1 | 2.5 | 2.3 | 631 |  | 123 | 125 |
| 2 | 三 | Q3 | 拌麵特餐 | 拉麵 | 香滷雞翅 | 三節翅 蒜 滷包 | 拌麵配料 | 絞肉 高麗菜 紅蘿蔔 乾香菇 油蔥酥 | 蔬菜 | 時瓜大骨湯 | 時瓜 大骨 薑 | 4 | 1.5 | 2.8 | 2.2 | 626 |  | 166 | 182 |
| 3 | 四 | Q4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 碎瓜絞肉 | 絞肉 冬瓜 醬碎瓜 蒜 醬油 | 蛋香花椰 | 蛋 花椰菜 蒜 | 蔬菜 | 粉圓甜湯 | 粉圓 二砂糖 | 4 | 1.4 | 2.7 | 2.9 | 648 |  | 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 蒜 | 海結凍腐 | 海帶結 凍豆腐 薑 | 蔬菜 | 味噌海芽湯 | 時蔬 柴魚片 味噌乾海帶芽 | 4 | 2.1 | 2.5 | 1.9 | 6.5 |  | 110 | 114 |
| 7 | 一 | R1 | 白米飯 | 米 | 家常肉片 | 豬後腿肉 高麗菜 紅蘿蔔 蒜 | 絞肉瓜粒 | 絞肉 時瓜 紅蘿蔔 乾木耳 蒜 | 蔬菜 | 香菇雞湯 | 白蘿蔔 肉雞 乾香菇 薑 | 4 | 2.1 | 2.2 | 2.2 | 597 |  | 287 | 263 |
| 8 | 二 | R2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 洋芋燒雞 | 肉雞 馬鈴薯 紅蘿蔔 蒜 | 紅仁炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 冬瓜湯 | 冬瓜 大骨 枸杞子 薑 | 4.3 | 1.4 | 3 | 2.5 | 674 |  | 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 絞肉 紅蘿蔔 油蔥酥 乾香菇 | 蔬菜 | 針菇洋蔥湯 | 洋蔥 金針菇 薑 大骨 | 3.3 | 1.5 | 2.1 | 2.7 | 548 |  | 265 | 210 |
| 10 | 四 | R4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 蔥爆雞丁 | 肉雞 洋蔥 紅蘿蔔 蒜 | 豆包白菜 | 豆包 大白菜 乾香菇 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 二砂糖 | 4.8 | 1.7 | 2.5 | 2.2 | 665 |  | 201 | 189 |
| 11 | 五 | R5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 南瓜燒肉 | 豬後腿肉 南瓜 蒜 | 燴三鮮 | 筍片 玉米筍 鵪鶉蛋 紅蘿蔔 沙茶醬 | 蔬菜 | 玉米蛋花湯 | 玉米粒 紅蘿蔔 蛋 薑 | 4.8 | 1.3 | 2.3 | 2.2 | 640 |  | 204 | 211 |
| 14 | 一 | S1 | 白米飯 | 米 | 京醬肉絲 | 肉絲 洋蔥 紅蘿蔔 蒜 甜麵醬 | 季豆干片 | 冷凍菜豆 豆干 蒜 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 薑 紅蘿蔔 | 4 | 1.7 | 2.5 | 2.1 | 605 |  | 173 | 107 |
| 15 | 二 | S2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 咖哩絞肉 | 絞肉 馬鈴薯 紅蘿蔔 蒜 咖哩粉 | 蛋酥白菜 | 蛋 大白菜 紅蘿蔔 乾香菇 蒜 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 大骨 枸杞子 薑 | 4.4 | 1.9 | 2.2 | 2.1 | 615 |  | 178 | 111 |
| 16 | 三 | S3 | 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 番茄醬 | 蔬菜 | 南瓜濃湯 | 南瓜 蛋 洋蔥 濃湯粉 | 3.2 | 1.4 | 2.8 | 2.1 | 564 |  | 191 | 91 |
| 17 | 四 | S4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 瓜仔雞 | 肉雞 醬瓜 蒜 | 玉米三色 | 玉米粒 三色豆 蒜 絞肉 | 蔬菜 | 仙草茶 | 仙草干 糖 | 4.4 | 1 | 2.5 | 1.8 | 602 |  | 156 | 114 |
| 18 | 五 | S5 | 芝麻飯 | 米 黑芝麻 | 鐵板肉片 | 肉片 筍片 紅蘿蔔 蒜 | 番茄豆腐 | 豆腐 番茄 蒜 | 蔬菜 | 榨菜金針湯 | 榨菜 乾金針 肉絲 薑 | 4 | 1.4 | 2.7 | 2.1 | 612 |  | 125 | 186 |
| 21 | 一 | T1 | 白米飯 | 米 | 鳳梨燒雞 | 肉雞 蔭鳳梨 紅蘿蔔 冬瓜 蒜 | 銀蘿絞肉 | 絞肉 白蘿蔔 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 紫菜湯 | 紫菜 洋蔥 薑 | 4 | 2 | 2.5 | 2 | 558 |  | 94 | 133 |
| 22 | 二 | T2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷雞翅 | 三節翅 薑 滷包 | 雙色花椰 | 青花菜 白花菜 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 白玉枸杞湯 | 白蘿蔔 枸杞子 大骨 薑 | 4 | 1.8 | 2.3 | 2 | 542 |  | 95 | 127 |
| 23 | 三 | T3 | 羹麵特餐 | 麵條 | 炸柳葉魚 | 柳葉魚 胡椒鹽 | 豆包時蔬 | 時蔬 紅蘿蔔 蒜 豆包 | 蔬菜 | 三絲羹湯 | 蛋 筍絲 豬後腿肉 紅蘿蔔 乾木耳 | 4 | 1.3 | 2.6 | 2 | 546 |  | 105 | 745 |
| 24 | 四 | T4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 打拋豬 | 絞肉 杏鮑菇 九層塔 洋蔥 番茄 蒜 | 紅仁炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 紅豆湯 | 紅豆 二砂糖 | 4.8 | 1.5 | 2.1 | 2 | 580 |  | 101 | 109 |
| 25 | 五 | T5 | 小米飯 | 米 小米 | 蜜汁肉片 | 豬後腿肉 洋蔥 蒜 白芝麻 二砂糖 | 芹香豆干 | 豆干 芹菜 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 時蔬大骨湯 | 大骨 時蔬 薑 | 4.2 | 1.6 | 2.5 | 2 | 562 |  | 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 | 1.4 | 2.7 | 1.5 | 585 |  | 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 | 4.4 | 1.7 | 2.6 | 2 | 636 |  | 79 | 163 |
| 30 | 三 | A3 | 拌飯特餐 | 米 糙米 | 香滷肉排 | 肉排 | 拌飯配料 | 絞肉 洋蔥 時蔬 乾香菇 油蔥酥 蒜 | 蔬菜 | 三絲羹湯 | 蛋 竹筍 紅蘿蔔 乾木耳 | 4.5 | 1.4 | 2.2 | 2 | 605 |  | 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 蒜 | 肉絲豆芽 | 豬後腿肉 豆芽菜 紅蘿蔔 乾木耳 蒜 | 蔬菜 | 地瓜甜湯 | 地瓜 二砂糖 | 4.5 | 1.5 | 2.6 | 2 | 638 |  | 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、中城國小每周五蔬菜為有機蔬菜，其餘學校每週三蔬菜為有機蔬菜。二、為符合縣政府政策，將Q2主菜改為美味大雞腿供應。三、T3羹麵特餐主食及湯品混搭食用。四、各廚房湯品中大骨視情況會以肉絲或雞骨取代供應。

**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 | 大雞腿 滷包 薑 | 蛋酥白菜 | 蛋 大白菜 蒜 | 蔬菜 | 紫菜湯 | 紫菜 洋蔥 薑 |
| Q3 | 拌麵特餐 | 拉麵 | 香滷雞翅 | 三節翅 蒜 滷包 | 拌麵配料 | 絞肉 高麗菜 紅蘿蔔 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 蒜 醬油 | 蛋香花椰 | 蛋 花椰菜 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 蒜 | 海結凍腐 | 海帶結 凍豆腐 薑 | 蔬菜 | 味噌海芽湯 | 時蔬 柴魚片 味噌 乾海帶芽 |

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 | 大雞腿15公斤滷包薑 | 蛋酥白菜 | 蛋0.6公斤大白菜7公斤蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜50公克 | 紫菜湯 | 紫菜20公克洋蔥2公斤薑20公克 | 4.1 | 2.1 | 2.5 | 2.3 | 631 | 123 | 125 |
| Q3 | 拌麵特餐 | 拉麵10公斤 | 香滷雞翅 | 三節翅9公斤蒜50公克滷包 | 拌麵配料 | 絞肉1公斤高麗菜4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公斤蒜50公克 | 時瓜大骨湯 | 時瓜3.5公斤大骨0.6公斤薑20公克 | 4 | 1.5 | 2.8 | 2.2 | 626 | 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公斤蒜50公克醬油 | 蛋香花椰 | 蛋1.5公斤花椰菜7.5公斤蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜50公克 | 粉圓甜湯 | 粉圓2公斤二砂糖1公斤 | 4 | 1.4 | 2.7 | 2.9 | 648 | 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公斤蒜50公克 | 海結凍腐 | 海帶結2公斤凍豆腐3公斤薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜50公克 | 味噌海芽湯 | 時蔬2公斤柴魚片30公克味噌0.6公斤乾海帶芽0.1公斤 | 4 | 2.1 | 2.5 | 1.9 | 6.5 | 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 蒜 | 絞肉瓜粒 | 絞肉 時瓜 紅蘿蔔 乾木耳 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 蒜 | 紅仁炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 冬瓜湯 | 冬瓜 大骨 枸杞子 薑 |
| R3 | 炊粉特餐 | 乾炊粉 | 醬燒肉排 | 肉排 滷包 | 炊粉配料 | 高麗菜 絞肉 紅蘿蔔 油蔥酥 乾香菇 | 蔬菜 | 針菇洋蔥湯 | 洋蔥 金針菇 薑 大骨 |
| R4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 蔥爆雞丁 | 肉雞 洋蔥 紅蘿蔔 蒜 | 豆包白菜 | 豆包 大白菜 乾香菇 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 蒜 | 燴三鮮 | 筍片 玉米筍 鵪鶉蛋 紅蘿蔔 沙茶醬 | 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公斤蒜50公克 | 絞肉瓜粒 | 絞肉0.6公斤時瓜8公斤紅蘿蔔1公斤乾木耳10公克蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜50公克 | 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 | 2.1 | 2.2 | 2.2 | 597 | 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公斤蒜50公克 | 紅仁炒蛋 | 蛋2.7公斤紅蘿蔔3公斤蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜50公克 | 冬瓜湯 | 冬瓜3公斤大骨1公斤枸杞子10公克薑20公克 | 4.3 | 1.4 | 3 | 2.5 | 674 | 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公斤絞肉1.2公斤紅蘿蔔1公斤油蔥酥10公克乾香菇10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜50公克 | 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 | 3.3 | 1.5 | 2.1 | 2.7 | 548 | 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1公斤蒜50公克 | 豆包白菜 | 豆包0.6公斤大白菜7公斤乾香菇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 | 綠豆湯 | 綠豆2公斤二砂糖1公斤 | 4.8 | 1.7 | 2.5 | 2.2 | 665 | 201 | 189 |
| R5 | 燕麥飯 | 米8公斤燕麥0.4公斤 | 南瓜燒肉 | 豬後腿肉6.5公斤南瓜3公斤蒜50公克 | 燴三鮮 | 筍片3公斤玉米筍1.5公斤鵪鶉蛋1.5公斤紅蘿蔔0.5公斤沙茶醬 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜50公克 | 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 | 4.8 | 1.3 | 2.3 | 2.2 | 640 | 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 蒜 甜麵醬 | 季豆干片 | 冷凍菜豆 豆干 蒜 | 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 蒜 咖哩粉 | 蛋酥白菜 | 蛋 大白菜 紅蘿蔔 乾香菇 蒜 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 大骨 枸杞子 薑 |
| S3 | 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 番茄醬 | 蔬菜 | 南瓜濃湯 | 南瓜 蛋 洋蔥 濃湯粉 |
| S4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 瓜仔雞 | 肉雞 醬瓜 蒜 | 玉米三色 | 玉米粒 三色豆 蒜 絞肉 | 蔬菜 | 仙草茶 | 仙草干 糖 |
| S5 | 芝麻飯 | 米 黑芝麻 | 鐵板肉片 | 肉片 筍片 紅蘿蔔 蒜 | 番茄豆腐 | 豆腐 番茄 蒜 | 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公斤蒜50公克甜麵醬 | 季豆干片 | 冷凍菜豆3公斤豆干3公斤蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜50公克 | 時蔬湯 | 時蔬3公斤薑20公克紅蘿蔔0.5公斤 | 4 | 1.7 | 2.5 | 2.1 | 605 | 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公斤蒜50公克咖哩粉 | 蛋酥白菜 | 蛋1公斤大白菜7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 | 時瓜湯 | 時瓜3公斤大骨1公斤枸杞子10公克薑20公克 | 4.4 | 1.9 | 2.2 | 2.1 | 615 | 178 | 111 |
| S3 | 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10公克番茄醬0.5公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜50公克 | 南瓜濃湯 | 南瓜3公斤蛋1公斤洋蔥1公斤濃湯粉 | 3.2 | 1.4 | 2.8 | 2.1 | 564 | 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公斤蒜50公克 | 玉米三色 | 玉米粒3公斤三色豆2公斤蒜50公克絞肉0.6公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜50公克 | 仙草茶 | 仙草干0.18公斤糖1公斤 | 4.4 | 1 | 2.5 | 1.8 | 602 | 156 | 114 |
| S5 | 芝麻飯 | 米8公斤黑芝麻10公克 | 鐵板肉片 | 肉片6公斤筍片3公斤紅蘿蔔1公斤蒜50公克 | 番茄豆腐 | 豆腐7公斤番茄1公斤蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜50公克 | 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 | 1.4 | 2.7 | 2.1 | 612 | 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 蒜 | 銀蘿絞肉 | 絞肉 白蘿蔔 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 紫菜湯 | 紫菜 洋蔥 薑 |
| T2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷雞翅 | 三節翅 薑 滷包 | 雙色花椰 | 青花菜 白花菜 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 白玉枸杞湯 | 白蘿蔔 枸杞子 大骨 薑 |
| T3 | 羹麵特餐 | 麵條 | 炸柳葉魚 | 柳葉魚 胡椒鹽 | 豆包時蔬 | 時蔬 紅蘿蔔 蒜 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 | 打拋豬 | 絞肉 杏鮑菇 九層塔 洋蔥 番茄 蒜 | 紅仁炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 紅豆湯 | 紅豆 二砂糖 |
| T5 | 小米飯 | 米 小米 | 蜜汁肉片 | 豬後腿肉 洋蔥 蒜 白芝麻 二砂糖 | 芹香豆干 | 豆干 芹菜 紅蘿蔔 蒜 | 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公斤蒜50公克 | 銀蘿絞肉 | 絞肉0.6公斤白蘿蔔6.5公斤紅蘿蔔0.5公斤蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜50公克 | 紫菜湯 | 紫菜20公克洋蔥2公斤薑20公克 | 4 | 2 | 2.5 | 2 | 558 | 94 | 133 |
| T2 | 糙米飯 | 米6公斤糙米2公斤 | 香滷雞翅 | 三節翅9公斤薑10公克滷包 | 雙色花椰 | 青花菜4公斤白花菜3.5公斤紅蘿蔔0.5公斤蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜50公克 | 白玉枸杞湯 | 白蘿蔔3公斤枸杞子10公克大骨0.6公斤薑20公克 | 4 | 1.8 | 2.3 | 2 | 542 | 95 | 127 |
| T3 | 羹麵特餐 | 麵條12公斤 | 炸柳葉魚 | 柳葉魚6.5公斤胡椒鹽 | 豆包時蔬 | 時蔬3公斤紅蘿蔔0.5公斤蒜50公克豆包2公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜50公克 | 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 | 1.3 | 2.6 | 2 | 546 | 105 | 745 |
| 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50公克 | 紅仁炒蛋 | 蛋2.4公斤紅蘿蔔3.5公斤蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜50公克 | 紅豆湯 | 紅豆2公斤二砂糖1公斤 | 4.8 | 1.5 | 2.1 | 2 | 580 | 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公斤蒜50公克白芝麻二砂糖 | 芹香豆干 | 豆干3公斤芹菜2公斤紅蘿蔔0.5公斤蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜50公克 | 時蔬大骨湯 | 大骨0.6公斤時蔬3公斤薑20公克 | 4.2 | 1.6 | 2.5 | 2 | 562 | 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 | 絞肉 洋蔥 時蔬 乾香菇 油蔥酥 蒜 | 蔬菜 | 三絲羹湯 | 蛋 竹筍 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 蒜 | 肉絲豆芽 | 豬後腿肉 豆芽菜 紅蘿蔔 乾木耳 蒜 | 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，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 |
| 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50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜50公克 | 玉米大骨湯 | 玉米段4公斤大骨0.6公斤薑20公克 | 4 | 1.4 | 2.7 | 1.5 | 585 | 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6公斤乾木耳10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜50公克 | 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 | 4.4 | 1.7 | 2.6 | 2 | 636 | 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 | 絞肉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公斤蒜50公克 | 三絲羹湯 | 蛋0.55公斤竹筍1.5公斤紅蘿蔔1.5公斤乾木耳10公克 | 4.5 | 1.4 | 2.2 | 2 | 605 | 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公斤蒜50公克豆瓣醬 | 肉絲豆芽 | 豬後腿肉1公斤豆芽菜4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 | 地瓜甜湯 | 地瓜4公斤二砂糖1公斤 | 4.5 | 1.5 | 2.6 | 2 | 638 | 58 | 157 |