**109學年度上學期國民中學1月份葷食菜單-尚好便當 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** | **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** |
| **4** | **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** |
| **5** | **二** | **A2** | **糙米飯** | **米 糙米** | **香滷雞翅** | **三節翅 薑 滷包** | **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** |
| **6** | **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** |
| **7** | **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** |
| **8** | **五** | **A5** | **芝麻飯** | **米 黑芝麻(熟)** | **蔥爆肉絲** | **豬後腿肉 洋蔥 紅蘿蔔 蔥** | **紅仁炒蛋** | **蛋 紅蘿蔔 蒜** | **蜜汁豆干** | **豆干 蒜** | **蔬菜** | **番茄時蔬湯** | **番茄 時蔬 大骨 薑** | **5** | **1.7** | **3.6** | **2.5** | **775** |  | **390** | **198** |
| **11** | **一** | **B1** | **白米飯** | **米** | **彩椒肉片** | **豬後腿肉 彩椒 洋蔥 蒜** | **豆皮時蔬** | **豆皮 時蔬 紅蘿蔔 蒜** | **螞蟻上樹** | **冬粉 絞肉 時蔬 乾木耳 蒜** | **蔬菜** | **蘿蔔大骨湯** | **白蘿蔔 紅蘿蔔 大骨 薑** | **6** | **1.7** | **2.5** | **3** | **785** |  | **294** | **289** |
| **12** | **二** | **B2** | **糙米飯** | **米 糙米** | **咖哩肉絲** | **豬後腿肉 馬鈴薯 紅蘿蔔 洋蔥 蒜 咖哩粉** | **關東煮** | **玉米段 白蘿蔔 紅蘿蔔 蒜 柴魚片** | **洋蔥炒蛋** | **蛋 洋蔥 蒜** | **蔬菜** | **牛蒡湯** | **牛蒡 大骨 枸杞子 薑** | **5** | **1.8** | **3.5** | **3** | **793** |  | **244** | **254** |
| **13** | **三** | **B3** | **油飯特餐** | **米 糯米** | **香滷雞翅** | **三節翅 薑 滷包** | **油飯配料** | **豆干 乾香菇 竹筍 蒜 油蔥酥** | **肉絲豆芽** | **豆芽菜 紅蘿蔔 蒜 肉絲** | **蔬菜** | **紫菜蛋花湯** | **乾紫菜 薑 蛋** | **5.5** | **1.4** | **3** | **2.5** | **758** |  | **227** | **183** |
| **14** | **四** | **B4** | **糙米飯** | **米 糙米** | **照燒雞** | **肉雞 洋蔥 紅蘿蔔 醬油 二砂糖** | **芹香豆腐** | **豆腐 西芹 紅蘿蔔 蒜** | **肉絲海絲** | **海帶絲 豬後腿肉 九層塔 蒜** | **蔬菜** | **粉圓甜湯** | **粉圓 二砂 糖** | **6.3** | **1.8** | **2.9** | **2.8** | **830** |  | **244** | **232** |
| **15** | **五** | **B5** | **紫米飯** | **米 紫米** | **碎瓜絞肉** | **絞肉 醬瓜 時瓜 蒜** | **玉米炒蛋** | **蛋 玉米粒 蒜** | **清炒花椰** | **花椰菜 紅蘿蔔 蒜** | **蔬菜** | **時蔬湯** | **時蔬 大骨 薑** | **5.6** | **2.1** | **2.5** | **2.8** | **758** |  | **222** | **235** |
| **18** | **一** | **C1** | **白米飯** | **米** | **回鍋肉片** | **豬後腿肉 高麗菜 彩椒 蒜** | **季豆干片** | **豆干 四季豆 蒜** | **紅白雙丁** | **絞肉 刈薯 紅蘿蔔 蒜** | **蔬菜** | **番茄蛋花湯** | **蛋 番茄 時蔬 薑** | **5** | **2.2** | **3.1** | **2.7** | **759** |  | **264** | **110** |
| **19** | **二** | **C2** | **糙米飯** | **米 糙米** | **三杯雞** | **肉雞 紅蘿蔔 洋蔥 九層塔 蒜** | **蛋香時瓜** | **蛋 時瓜 蒜** | **毛豆玉菜** | **毛豆 高麗菜 紅蘿蔔 乾木耳 蒜** | **蔬菜** | **味噌海芽湯** | **乾海帶芽 柴魚片 味噌** | **5** | **2.4** | **2.8** | **2.6** | **737** |  | **192** | **192** |
| **20** | **三** | **C3** | **拌麵特餐** | **拉麵** | **花生肉片** | **豬後腿肉 油炸花生仁 小黃瓜 紅蘿蔔 蒜** | **拌麵配料** | **高麗菜 絞肉 紅蘿蔔 乾香菇 油蔥酥** | **肉絲豆芽** | **豆芽菜 紅蘿蔔 蒜 肉絲** | **蔬菜** | **時瓜湯** | **時瓜 薑** | **5.5** | **1.7** | **3.6** | **2.7** | **819** |  | **122** | **85** |

**過敏原警語:「本月產品含有蛋、堅果類、含麩質之穀物、大豆、魚類、使用亞硫酸鹽類及其相關製品」。**

說明:1月份菜單編排說明如下：一、星期一的蔬菜為有機蔬菜。 二、為符合每月第一週的週二吃雞翅，A2主菜改為香滷雞翅。 三、大骨可能替代為雞骨或肉絲。 四、各廚房菜單中，蒜、薑、紅蔥頭可視情況相互等量取代。

五、 四、因食材調度問題，B2、C5副菜對調，B2主菜改為咖哩肉絲。 五、避免食材重複性，B3、L3的主食、主菜、副菜一、副菜二、湯品對調，C3、Q3的主食、副菜一、副菜二對調，C3、E4主菜對調。

**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 | 香滷雞翅 | 三節翅 薑 滷包 | 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 |
| A5 | 芝麻飯 | 米 黑芝麻(熟) | 蔥爆肉絲 | 豬後腿肉 洋蔥 紅蘿蔔 蔥 | 紅仁炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 蒜 | 蜜汁豆干 | 豆干 蒜 | 蔬菜 | 番茄時蔬湯 | 番茄 時蔬 大骨 薑 |

A組食材明細（食材重量以100人份計量，營養分析以個人計量） 其中肉雞為包含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 | 香滷雞翅 | 三節翅9公斤  薑50公克  滷包 | 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 |
| A5 | 芝麻飯 | 米10公斤  黑芝麻(熟)10公克 | 蔥爆肉絲 | 豬後腿肉6公斤  洋蔥3公斤  紅蘿蔔0.5公斤  蔥0.2公斤 | 紅仁炒蛋 | 蛋4公斤  紅蘿蔔3公斤  蒜50公克 | 蜜汁豆干 | 豆干4公斤  蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  蒜50公克 | 番茄時蔬湯 | 番茄0.5公斤  時蔬3公斤  大骨0.6公斤  薑20公克 | 5 | 1.7 | 3.6 | 2.5 | 775 | 390 | 198 |

**109學年國民中學葷食B循環菜單**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 循環 | 主食 | 主食食材明細 | 主菜 | 主菜食材明細 | 副菜一 | 副菜一食材明細 | 副菜二 | 副菜二食材明細 | 蔬菜 | 湯品 | 湯品食材明細 |
| B1 | 白米飯 | 米 | 彩椒肉片 | 豬後腿肉 彩椒 洋蔥 蒜 | 豆皮時蔬 | 豆皮 時蔬 紅蘿蔔 蒜 | 螞蟻上樹 | 冬粉 絞肉 時蔬 乾木耳 蒜 | 蔬菜 | 蘿蔔大骨湯 | 白蘿蔔 紅蘿蔔 大骨 薑 |
| B2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 咖哩肉絲 | 豬後腿肉 馬鈴薯 紅蘿蔔 洋蔥 蒜 咖哩粉 | 關東煮 | 玉米段 白蘿蔔 紅蘿蔔 蒜 柴魚片 | 洋蔥炒蛋 | 蛋 洋蔥 蒜 | 蔬菜 | 牛蒡湯 | 牛蒡 大骨 枸杞子 薑 |
| B3 | 油飯特餐 | 米 糯米 | 香滷雞翅 | 三節翅 薑 滷包 | 油飯配料 | 豆干 乾香菇 竹筍 蒜 油蔥酥 | 肉絲豆芽 | 豆芽菜 紅蘿蔔 蒜 肉絲 | 蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 乾紫菜 薑 蛋 |
| B4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 照燒雞 | 肉雞 洋蔥 紅蘿蔔 醬油 二砂糖 | 芹香豆腐 | 豆腐 西芹 紅蘿蔔 蒜 | 肉絲海絲 | 海帶絲 豬後腿肉 九層塔 蒜 | 蔬菜 | 粉圓甜湯 | 粉圓 二砂糖 |
| B5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 碎瓜絞肉 | 絞肉 醬瓜 時瓜 蒜 | 玉米炒蛋 | 蛋 玉米粒 蒜 | 清炒花椰 | 花椰菜 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 大骨 薑 |

B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 |
| B1 | 白米飯 | 米10公斤 | 彩椒肉片 | 豬後腿肉6公斤  彩椒1.5公斤  洋蔥1公斤  蒜50公克 | 豆皮時蔬 | 豆皮0.6公斤  時蔬6公斤  紅蘿蔔0.5公斤  蒜50公克 | 螞蟻上樹 | 冬粉1.5公斤  絞肉0.6公斤  時蔬2公斤  乾木耳10公克  蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 蒜50公克 | 蘿蔔大骨湯 | 白蘿蔔4公斤  紅蘿蔔0.5公斤  大骨0.6公斤  薑20公克 | 6 | 1.7 | 2.5 | 3 | 785 | 294 | 289 |
| B2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 咖哩肉絲 | 豬後腿肉6公斤  馬鈴薯2公斤  紅蘿蔔1公斤  洋蔥2公斤  蒜50公克  咖哩粉 | 關東煮 | 玉米段4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 | 洋蔥炒蛋 | 蛋2.4公斤  洋蔥5公斤  蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 蒜50公克 | 牛蒡湯 | 牛蒡3公斤  大骨0.6公斤  枸杞子10公克  薑20公克 | 5 | 1.8 | 3.5 | 3 | 793 | 244 | 254 |
| B3 | 油飯特餐 | 米8公斤  糯米3公斤 | 香滷雞翅 | 三節翅9公斤  薑50公克  滷包 | 油飯配料 | 豆干2公斤  乾香菇0.2公斤  竹筍1.5公斤  蒜50公克  油蔥酥10公克 | 肉絲豆芽 | 豆芽菜5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  薑50公克 | 紫菜蛋花湯 | 乾紫菜0.2公斤  薑20公克  蛋1公斤 | 5.5 | 1.4 | 3 | 2.5 | 758 | 227 | 183 |
| B4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 照燒雞 | 肉雞9公斤  洋蔥3公斤  紅蘿蔔0.5公斤  醬油  二砂糖 | 芹香豆腐 | 豆腐3公斤  西芹2.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  蒜50公克 | 肉絲海絲 | 海帶絲4公斤  豬後腿肉0.7公斤  九層塔10公克  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 | 6.3 | 1.8 | 2.9 | 2.8 | 830 | 244 | 232 |
| B5 | 紫米飯 | 米10公斤  紫米0.4公斤 | 碎瓜絞肉 | 絞肉6公斤  醬瓜2公斤  時瓜2公斤  蒜50公克 | 玉米炒蛋 | 蛋4公斤  玉米粒3公斤  蒜50公克 | 清炒花椰 | 花椰菜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 | 時蔬湯 | 時蔬3公斤  大骨0.6公斤  薑20公克 | 5.6 | 2.1 | 2.5 | 2.8 | 758 | 222 | 235 |

**109學年上學期國民中學葷食C循環菜單**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 循環 | 主食 | 主食食材明細 | 主菜 | 主菜食材明細 | 副菜一 | 副菜一食材明細 | 副菜二 | 副菜二食材明細 | 蔬菜 | 湯品 | 湯品食材明細 |
| C1 | 白米飯 | 米 | 回鍋肉片 | 豬後腿肉 高麗菜 彩椒 蒜 | 季豆干片 | 豆干 四季豆 蒜 | 紅白雙丁 | 絞肉 刈薯 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 番茄蛋花湯 | 蛋 番茄 時蔬 薑 |
| C2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 三杯雞 | 肉雞 紅蘿蔔 洋蔥 九層塔 蒜 | 蛋香時瓜 | 蛋 時瓜 蒜 | 毛豆玉菜 | 毛豆 高麗菜 紅蘿蔔 乾木耳 蒜 | 蔬菜 | 味噌海芽湯 | 乾海帶芽 柴魚片 味噌 |
| C3 | 拌麵特餐 | 拉麵 | 花生肉片 | 豬後腿肉 油炸花生仁 小黃瓜 紅蘿蔔 蒜 | 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 | 時瓜湯 | 時瓜 大骨 薑 |

C組食材明細（食材重量以100人份計量，營養分析以個人計量） 其中肉雞為包含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 |
| C1 | 白米飯 | 米10公斤 | 回鍋肉片 | 豬後腿肉6公斤  高麗菜3公斤  彩椒1公斤  蒜50公克 | 季豆干片 | 豆干3公斤  四季豆3公斤  蒜50公克 | 紅白雙丁 | 絞肉0.7公斤  刈薯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 | 番茄蛋花湯 | 蛋0.55公斤  番茄2公斤  時蔬1公斤  薑20公克 | 5 | 2.2 | 3.1 | 2.7 | 759 | 264 | 110 |
| C2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 三杯雞 | 肉雞9公斤  紅蘿蔔0.5公斤  洋蔥2公斤  九層塔20公克  蒜50公克 | 蛋香時瓜 | 蛋2公斤  時瓜7公斤  蒜50公克 | 毛豆玉菜 | 毛豆0.5公斤  高麗菜6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 | 味噌海芽湯 | 乾海帶芽0.2公斤  柴魚片10公克  味噌0.6公斤 | 5 | 2.4 | 2.8 | 2.6 | 737 | 192 | 192 |
| C3 | 拌麵特餐 | 拉麵15公斤 | 花生肉片 | 豬後腿肉6公斤  油炸花生仁40公克  小黃瓜2.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  蒜50公克 | 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 | 時瓜湯 | 時瓜5公斤  大骨0.6公斤  薑20公克 | 5.5 | 1.7 | 3.6 | 2.7 | 819 | 122 | 85 |

**109學年度上學期國民小學1月份葷食菜單-尚好便當 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** | **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** |
| **4** | **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** |
| **5** | **二** | **A2** | **糙米飯** | **米 糙米** | **香滷雞翅** | **三節翅 薑 滷包** | **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** |
| **6** | **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** |
| **7** | **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** |
| **8** | **五** | **A5** | **芝麻飯** | **米 黑芝麻(熟)** | **蔥爆肉絲** | **豬後腿肉 洋蔥 紅蘿蔔 蔥** | **紅仁炒蛋** | **蛋 紅蘿蔔 蒜** | **蔬菜** | **番茄時蔬湯** | **番茄 時蔬 大骨 薑** | **4** | **1.7** | **0.6** | **2** | **458** |  | **115** | **153** |
| **11** | **一** | **B1** | **白米飯** | **米** | **彩椒肉片** | **豬後腿肉 彩椒 洋蔥 蒜** | **豆皮時蔬** | **豆皮 時蔬 紅蘿蔔 蒜** | **蔬菜** | **蘿蔔大骨湯** | **白蘿蔔 紅蘿蔔 大骨 薑** | **4** | **1.5** | **2.3** | **2.6** | **607** |  | **287** | **263** |
| **12** | **二** | **B2** | **糙米飯** | **米 糙米** | **咖哩肉絲** | **豬後腿肉 馬鈴薯 紅蘿蔔 洋蔥 蒜 咖哩粉** | **關東煮** | **玉米段 白蘿蔔 紅蘿蔔 蒜 柴魚片** | **蔬菜** | **牛蒡湯** | **牛蒡 大骨 枸杞子 薑** | **4** | **1.3** | **3.1** | **2.5** | **658** |  | **231** | **220** |
| **13** | **三** | **B3** | **油飯特餐** | **米 糯米** | **香滷雞翅** | **三節翅 薑 滷包** | **油飯配料** | **豆干 乾香菇 竹筍 蒜 油蔥酥** | **蔬菜** | **紫菜蛋花湯** | **乾紫菜 薑 蛋** | **4.5** | **1** | **2.8** | **2** | **640** |  | **198** | **168** |
| **14** | **四** | **B4** | **糙米飯** | **米 糙米** | **照燒雞** | **肉雞 洋蔥 紅蘿蔔 醬油 二砂糖** | **芹香豆腐** | **豆腐 西芹 紅蘿蔔 蒜** | **蔬菜** | **粉圓甜湯** | **粉圓 二砂 糖** | **5.3** | **1.4** | **2.7** | **2.4** | **717** |  | **201** | **189** |
| **15** | **五** | **B5** | **紫米飯** | **米 紫米** | **碎瓜絞肉** | **絞肉 醬瓜 時瓜 蒜** | **玉米炒蛋** | **蛋 玉米粒 蒜** | **蔬菜** | **時蔬湯** | **時蔬 大骨 薑** | **4.6** | **1.4** | **2.5** | **2.6** | **662** |  | **204** | **211** |
| **18** | **一** | **C1** | **白米飯** | **米** | **回鍋肉片** | **豬後腿肉 高麗菜 彩椒 蒜** | **季豆干片** | **豆干 四季豆 蒜** | **蔬菜** | **番茄蛋花湯** | **蛋 番茄 時蔬 薑** | **4** | **1.7** | **2.9** | **2.3** | **644** |  | **250** | **100** |
| **19** | **二** | **C2** | **糙米飯** | **米 糙米** | **三杯雞** | **肉雞 紅蘿蔔 洋蔥 九層塔 蒜** | **蛋香時瓜** | **蛋 時瓜 蒜** | **蔬菜** | **味噌海芽湯** | **乾海帶芽 柴魚片 味噌** | **4** | **1.7** | **2.7** | **2.2** | **624** |  | **154** | **159** |
| **20** | **三** | **C3** | **拌麵特餐** | **拉麵** | **花生肉片** | **豬後腿肉 油炸花生仁 小黃瓜 紅蘿蔔 蒜** | **拌麵配料** | **高麗菜 絞肉 紅蘿蔔 乾香菇 油蔥酥** | **蔬菜** | **時瓜湯** | **時瓜 薑** | **4.5** | **1.4** | **2.7** | **2.1** | **647** |  | **113** | **80** |

**過敏原警語:「本月產品含有蛋、堅果類、含麩質之穀物、大豆、魚類、使用亞硫酸鹽類及其相關製品」。**

說明:1月份菜單編排說明如下：一、星期一的蔬菜為有機蔬菜。 二、為符合每月第一週的週二吃雞翅，A2主菜改為香滷雞翅。 三、大骨可能替代為雞骨或肉絲。 四、各廚房菜單中，蒜、薑、紅蔥頭可視情況相互等量取代。

四、因食材調度問題，B2、C5副菜對調，B2主菜改為咖哩肉絲。 五、避免食材重複性，B3、L3的主食、主菜、副菜一、副菜二、湯品對調，C3、Q3的主食、副菜一、副菜二對調，C3、E4主菜對調。

**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 | 香滷雞翅 | 三節翅 薑 滷包 | 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 |
| A5 | 芝麻飯 | 米 黑芝麻(熟) | 蔥爆肉絲 | 豬後腿肉 洋蔥 紅蘿蔔 蔥 | 紅仁炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 番茄時蔬湯 | 番茄 時蔬 大骨 薑 |

A組食材明細（食材重量以100人份計量，營養分析以個人計量） 其中肉雞為包含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 | 香滷雞翅 | 三節翅9公斤  薑50公克  滷包 | 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 |
| A5 | 芝麻飯 | 米8公斤  黑芝麻(熟)10公克 | 蔥爆肉絲 | 豬後腿肉6公斤  洋蔥3公斤  紅蘿蔔0.5公斤  蔥0.2公斤 | 紅仁炒蛋 | 蛋4公斤  紅蘿蔔3公斤  蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  蒜50公克 | 番茄時蔬湯 | 番茄0.5公斤  時蔬3公斤  大骨0.6公斤  薑20公克 | 4 | 1.7 | 0.6 | 2 | 458 | 115 | 153 |

**109學年國民小學葷食B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 |
| B1 | 白米飯 | 米 | 彩椒肉片 | 豬後腿肉 彩椒 洋蔥 蒜 | 豆皮時蔬 | 豆皮 時蔬 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 蘿蔔大骨湯 | 白蘿蔔 紅蘿蔔 大骨 薑 |
| B2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 咖哩肉絲 | 豬後腿肉 馬鈴薯 紅蘿蔔 洋蔥 蒜 咖哩粉 | 關東煮 | 玉米段 白蘿蔔 紅蘿蔔 蒜 柴魚片 | 蔬菜 | 牛蒡湯 | 牛蒡 大骨 枸杞子 薑 |
| B3 | 油飯特餐 | 米 糯米 | 香滷雞翅 | 三節翅 薑 滷包 | 油飯配料 | 豆干 乾香菇 竹筍 蒜 油蔥酥 | 蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 乾紫菜 薑 蛋 |
| B4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 照燒雞 | 肉雞 洋蔥 紅蘿蔔 醬油 二砂糖 | 芹香豆腐 | 豆腐 西芹 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 粉圓甜湯 | 粉圓 二砂 糖 |
| B5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 碎瓜絞肉 | 絞肉 醬瓜 時瓜 蒜 | 玉米炒蛋 | 蛋 玉米粒 蒜 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 大骨 薑 |

B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 |
| B1 | 白米飯 | 米8公斤 | 彩椒肉片 | 豬後腿肉6公斤  彩椒1.5公斤  洋蔥1公斤  蒜50公克 | 豆皮時蔬 | 豆皮0.6公斤  時蔬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 | 蘿蔔大骨湯 | 白蘿蔔4公斤  紅蘿蔔0.5公斤  大骨0.6公斤  薑20公克 | 4 | 1.5 | 2.3 | 2.6 | 607 | 287 | 263 |
| B2 | 糙米飯 | 米6公斤  糙米2公斤 | 咖哩肉絲 | 豬後腿肉6公斤  馬鈴薯2公斤  紅蘿蔔1公斤  洋蔥2公斤  蒜50公克  咖哩粉 | 關東煮 | 玉米段4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 | 牛蒡湯 | 牛蒡3公斤  大骨0.6公斤  枸杞子10公克  薑20公克 | 4 | 1.3 | 3.1 | 2.5 | 658 | 231 | 220 |
| B3 | 油飯特餐 | 米7公斤  糯米2公斤 | 香滷雞翅 | 三節翅9公斤  薑50公克  滷包 | 油飯配料 | 豆干2公斤  乾香菇0.2公斤  竹筍1.5公斤  蒜50公克  油蔥酥10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑50公克 | 紫菜蛋花湯 | 乾紫菜0.2公斤  薑20公克  蛋1公斤 | 4.5 | 1 | 2.8 | 2 | 640 | 198 | 168 |
| B4 | 糙米飯 | 米6公斤  糙米2公斤 | 照燒雞 | 肉雞9公斤  洋蔥3公斤  紅蘿蔔0.5公斤  醬油  二砂糖 | 芹香豆腐 | 豆腐3公斤  西芹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 | 粉圓甜湯 | 粉圓2公斤  二砂糖1公斤 | 5.3 | 1.4 | 2.7 | 2.4 | 717 | 201 | 189 |
| B5 | 紫米飯 | 米8公斤  紫米0.4公斤 | 碎瓜絞肉 | 絞肉6公斤  醬瓜2公斤  時瓜2公斤  蒜50公克 | 玉米炒蛋 | 蛋4公斤  玉米粒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  大骨0.6公斤  薑20公克 | 4.6 | 1.4 | 2.5 | 2.6 | 662 | 204 | 211 |

**109學年上學期國民小學葷食C循環菜單**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 循環 | 主食 | 主食食材明細 | 主菜 | 主菜食材明細 | 副菜一 | 副菜一食材明細 | 蔬菜 | 湯品 | 湯品食材明細 |
| C1 | 白米飯 | 米 | 回鍋肉片 | 豬後腿肉 高麗菜 彩椒 蒜 | 季豆干片 | 豆干 四季豆 蒜 | 蔬菜 | 番茄蛋花湯 | 蛋 番茄 時蔬 薑 |
| C2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 三杯雞 | 肉雞 紅蘿蔔 洋蔥 九層塔 蒜 | 蛋香時瓜 | 蛋 時瓜 蒜 | 蔬菜 | 味噌海芽湯 | 乾海帶芽 柴魚片 味噌 |
| C3 | 拌麵特餐 | 拉麵 | 花生肉片 | 豬後腿肉 油炸花生仁 小黃瓜 紅蘿蔔 蒜 | 拌麵配料 | 絞肉 高麗菜 紅蘿蔔 乾香菇 油蔥酥 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 大骨 薑 |

C組食材明細（食材重量以100人份計量，營養分析以個人計量） 其中肉雞為包含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 |
| C1 | 白米飯 | 米8公斤 | 回鍋肉片 | 豬後腿肉6公斤  高麗菜3公斤  彩椒1公斤  蒜50公克 | 季豆干片 | 豆干3公斤  四季豆3公斤  蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  蒜50公克 | 番茄蛋花湯 | 蛋0.55公斤  番茄2公斤  時蔬1公斤  薑20公克 | 4 | 1.7 | 2.9 | 2.3 | 644 | 250 | 100 |
| C2 | 糙米飯 | 米6公斤  糙米2公斤 | 三杯雞 | 肉雞9公斤  紅蘿蔔0.5公斤  洋蔥2公斤  九層塔20公克  蒜50公克 | 蛋香時瓜 | 蛋2公斤  時瓜7公斤  蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  蒜50公克 | 味噌海芽湯 | 乾海帶芽0.2公斤  柴魚片10公克  味噌0.6公斤 | 4 | 1.7 | 2.7 | 2.2 | 624 | 154 | 159 |
| C3 | 拌麵特餐 | 拉麵12公斤 | 花生肉片 | 豬後腿肉6公斤  油炸花生仁40公克  小黃瓜2.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  蒜50公克 | 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 | 時瓜湯 | 時瓜5公斤  大骨0.6公斤  薑20公克 | 4.5 | 1.4 | 2.7 | 2.1 | 647 | 113 | 80 |