**109學年度下學期國民中學2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** |
| **22** | **一** | **D1** | **白米飯** | **米** | **冬瓜絞肉** | **絞肉 冬瓜 蒜** | **肉絲花椰** | **肉絲 冷凍青花菜 紅蘿蔔 蒜** | **紅仁炒蛋** | **紅蘿蔔 蛋 蒜** | **蔬菜** | **番茄時蔬湯** | **番茄 時蔬 大骨 薑** | **5** | **2.4** | **2.6** | **2.5** | **718** |  | **101** | **81** |
| **23** | **二** | **D2** | **糙米飯** | **米 糙米** | **香滷雞翅** | **三節翅 滷包** | **蔬香粉絲** | **冬粉 絞肉 大白菜 乾木耳 蒜** | **泡菜凍腐** | **凍豆腐 韓式泡菜 高麗菜 蒜** | **蔬菜** | **蘿蔔大骨湯** | **白蘿蔔 紅蘿蔔 大骨 薑** | **6** | **1.9** | **2.9** | **2.4** | **793** |  | **147** | **92** |
| **24** | **三** | **D3** | **炊粉特餐** | **米粉** | **南瓜肉丁** | **豬後腿肉 南瓜 蒜** | **炊粉配料** | **高麗菜 肉絲 紅蘿蔔 乾香菇 油蔥酥** | **豆包時瓜** | **豆包 時瓜 紅蘿蔔 乾木耳 蒜** | **蔬菜** | **時蔬羹湯** | **桶筍(麻竹筍) 刈薯 紅蘿蔔 乾木耳** | **2** | **2.4** | **2.2** | **2.3** | **469** |  | **122** | **100** |
| **25** | **四** | **D4** | **糙米飯** | **米 糙米** | **茄汁肉片** | **豬後腿肉 番茄 洋蔥 蒜** | **蛋香時蔬** | **蛋 時蔬 紅蘿蔔 蒜** | **芹香干片** | **豆干 芹菜 蒜** | **蔬菜** | **仙草茶** | **仙草干 二砂糖** | **5** | **2** | **2.6** | **2.3** | **699** |  | **150** | **101** |
| **26** | **五** | **D5** | **小米飯** | **米 小米** | **蘿蔔燜雞** | **肉雞 白蘿蔔 蒜 紅蘿蔔** | **肉絲時瓜** | **肉絲 時瓜 紅蘿蔔 乾木耳 蒜** | **洋芋三色** | **玉米粒 紅蘿蔔 馬鈴薯 蒜** | **蔬菜** | **針菇時蔬湯** | **時蔬 金針菇 薑** | **5.7** | **2.3** | **2.5** | **2.4** | **752** |  | **121** | **99** |

**過敏原警語:「本月產品含有甲殼類、花生、蛋、堅果類、芝麻、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:2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，D2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。

**109學年國民中學葷食D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 |
| D1 | 白米飯 | 米 | 冬瓜絞肉 | 絞肉 冬瓜 蒜 | 肉絲花椰 | 肉絲 冷凍青花菜 紅蘿蔔 蒜 | 紅仁炒蛋 | 紅蘿蔔 蛋 蒜 | 蔬菜 | 番茄時蔬湯 | 番茄 時蔬 大骨 薑 |
| D2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷雞翅 | 三節翅 滷包 | 蔬香粉絲 | 冬粉 絞肉 大白菜 乾木耳 蒜 | 泡菜凍腐 | 凍豆腐 韓式泡菜 高麗菜 蒜 | 蔬菜 | 蘿蔔大骨湯 | 白蘿蔔 紅蘿蔔 大骨 薑 |
| D3 | 炊粉特餐 | 米粉 | 南瓜肉丁 | 豬後腿肉 南瓜 蒜 | 炊粉配料 | 高麗菜 肉絲 紅蘿蔔 乾香菇 油蔥酥 | 豆包時瓜 | 豆包 時瓜 紅蘿蔔 乾木耳 蒜 | 蔬菜 | 時蔬羹湯 | 桶筍(麻竹筍) 刈薯 紅蘿蔔 乾木耳 |
| D4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 茄汁肉片 | 豬後腿肉 番茄 洋蔥 蒜 | 蛋香時蔬 | 蛋 時蔬 紅蘿蔔 蒜 | 芹香干片 | 豆干 芹菜 蒜 | 蔬菜 | 仙草茶 | 仙草干 二砂糖 |
| D5 | 小米飯 | 米 小米 | 蘿蔔燜雞 | 肉雞 白蘿蔔 蒜 紅蘿蔔 | 肉絲時瓜 | 肉絲 時瓜 紅蘿蔔 乾木耳 蒜 | 洋芋三色 | 玉米粒 紅蘿蔔 馬鈴薯 蒜 | 蔬菜 | 針菇時蔬湯 | 時蔬 金針菇 薑 |

D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 |
| D1 | 白米飯 | 米10公斤 | 冬瓜絞肉 | 絞肉6公斤  冬瓜3.5公斤  蒜50公克 | 肉絲花椰 | 肉絲0.6公斤  冷凍青花菜6公斤  紅蘿蔔1公斤  蒜50公克 | 紅仁炒蛋 | 紅蘿蔔3公斤  蛋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1公斤  時蔬2公斤  大骨0.6公斤  薑20公克 | 5 | 2.4 | 2.6 | 2.5 | 718 | 101 | 81 |
| D2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 香滷雞翅 | 三節翅9公斤  滷包 | 蔬香粉絲 | 冬粉1.5公斤  絞肉0.6公斤  大白菜2公斤  乾木耳10公克  蒜50公克 | 泡菜凍腐 | 凍豆腐1.5公斤  韓式泡菜1公斤  高麗菜3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3公斤  紅蘿蔔0.5公斤  大骨0.6公斤  薑20公克 | 6 | 1.9 | 2.9 | 2.4 | 793 | 147 | 92 |
| D3 | 炊粉特餐 | 米粉3公斤 | 南瓜肉丁 | 豬後腿肉6.5公斤  南瓜4公斤  蒜50公克 | 炊粉配料 | 高麗菜4.5公斤  肉絲0.7公斤  紅蘿蔔1公斤  乾香菇50公克  油蔥酥10公克 | 豆包時瓜 | 豆包0.3公斤  時瓜8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 | 時蔬羹湯 | 桶筍(麻竹筍)0.5公斤  刈薯1.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  乾木耳10公克 | 2 | 2.4 | 2.2 | 2.3 | 469 | 122 | 100 |
| D4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 茄汁肉片 | 豬後腿肉6公斤  番茄2.5公斤  洋蔥2公斤  蒜50公克 | 蛋香時蔬 | 蛋1公斤  時蔬6公斤  紅蘿蔔0.5公斤  蒜50公克 | 芹香干片 | 豆干3公斤  芹菜2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  二砂糖1公斤 | 5 | 2 | 2.6 | 2.3 | 699 | 150 | 101 |
| D5 | 小米飯 | 米10公斤  小米0.4公斤 | 蘿蔔燜雞 | 肉雞9公斤  白蘿蔔3公斤  蒜50公克  紅蘿蔔0.5公斤 | 肉絲時瓜 | 肉絲0.6公斤  時瓜8公斤  紅蘿蔔0.5公斤  乾木耳10公克  蒜50公克 | 洋芋三色 | 玉米粒1公斤  紅蘿蔔1公斤  馬鈴薯4公斤  蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 蒜50公克 | 針菇時蔬湯 | 時蔬2公斤  金針菇1公斤  薑20公克 | 5.7 | 2.3 | 2.5 | 2.4 | 752 | 121 | 99 |

**109學年度下學期國民小學2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** |
| **22** | **一** | **D1** | **白米飯** | **米** | **冬瓜絞肉** | **絞肉 冬瓜 蒜** | **肉絲花椰** | **肉絲 冷凍青花菜 紅蘿蔔 蒜** | **蔬菜** | **番茄時蔬湯** | **番茄 時蔬 大骨 薑** | **4** | **2.1** | **2.1** | **2.1** | **585** |  | **93** | **54** |
| **23** | **二** | **D2** | **糙米飯** | **米 糙米** | **香滷雞翅** | **三節翅 滷包** | **蔬香粉絲** | **冬粉 絞肉 大白菜 乾木耳 蒜** | **蔬菜** | **蘿蔔大骨湯** | **白蘿蔔 紅蘿蔔 大骨 薑** | **5** | **1.5** | **2.7** | **2.1** | **685** |  | **111** | **91** |
| **24** | **三** | **D3** | **炊粉特餐** | **米粉** | **南瓜肉丁** | **豬後腿肉 南瓜 蒜** | **炊粉配料** | **高麗菜 肉絲 紅蘿蔔 乾香菇 油蔥酥** | **蔬菜** | **時蔬羹湯** | **桶筍(麻竹筍) 刈薯 紅蘿蔔 乾木耳** | **2** | **1.5** | **2.1** | **1.8** | **416** |  | **120** | **100** |
| **25** | **四** | **D4** | **糙米飯** | **米 糙米** | **茄汁肉片** | **豬後腿肉 番茄 洋蔥 蒜** | **蛋香時蔬** | **蛋 時蔬 紅蘿蔔 蒜** | **蔬菜** | **仙草茶** | **仙草干 二砂糖** | **4** | **1.8** | **1.9** | **1.9** | **553** |  | **95** | **66** |
| **26** | **五** | **D5** | **小米飯** | **米 小米** | **蘿蔔燜雞** | **肉雞 白蘿蔔 蒜 紅蘿蔔** | **肉絲時瓜** | **肉絲 時瓜 紅蘿蔔 乾木耳 蒜** | **蔬菜** | **針菇時蔬湯** | **時蔬 金針菇 薑** | **4.2** | **2.2** | **2.5** | **2.4** | **645** |  | **121** | **98** |

**過敏原警語:「本月產品含有甲殼類、花生、蛋、堅果類、芝麻、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:2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，D2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。

**109學年國民小學葷食D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 |
| D1 | 白米飯 | 米 | 冬瓜絞肉 | 絞肉 冬瓜 蒜 | 肉絲花椰 | 肉絲 冷凍青花菜 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 番茄時蔬湯 | 番茄 時蔬 大骨 薑 |
| D2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷雞翅 | 三節翅 滷包 | 蔬香粉絲 | 冬粉 絞肉 大白菜 乾木耳 蒜 | 蔬菜 | 蘿蔔大骨湯 | 白蘿蔔 紅蘿蔔 大骨 薑 |
| D3 | 炊粉特餐 | 米粉 | 南瓜肉丁 | 豬後腿肉 南瓜 蒜 | 炊粉配料 | 高麗菜 肉絲 紅蘿蔔 乾香菇 油蔥酥 | 蔬菜 | 時蔬羹湯 | 桶筍(麻竹筍) 刈薯 紅蘿蔔 乾木耳 |
| D4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 茄汁肉片 | 豬後腿肉 番茄 洋蔥 蒜 | 蛋香時蔬 | 蛋 時蔬 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 仙草茶 | 仙草干 二砂糖 |
| D5 | 小米飯 | 米 小米 | 蘿蔔燜雞 | 肉雞 白蘿蔔 蒜 紅蘿蔔 | 肉絲時瓜 | 肉絲 時瓜 紅蘿蔔 乾木耳 蒜 | 蔬菜 | 針菇時蔬湯 | 時蔬 金針菇 薑 |

D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 |
| D1 | 白米飯 | 米8公斤 | 冬瓜絞肉 | 絞肉6公斤  冬瓜3.5公斤  蒜50公克 | 肉絲花椰 | 肉絲0.6公斤  冷凍青花菜6公斤  紅蘿蔔1公斤  蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 蒜50公克 | 番茄時蔬湯 | 番茄1公斤  時蔬2公斤  大骨0.6公斤  薑20公克 | 4 | 2.1 | 2.1 | 2.1 | 585 | 93 | 54 |
| D2 | 糙米飯 | 米6公斤  糙米2公斤 | 香滷雞翅 | 三節翅9公斤  滷包 | 蔬香粉絲 | 冬粉1.5公斤  絞肉0.6公斤  大白菜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3公斤  紅蘿蔔0.5公斤  大骨0.6公斤  薑20公克 | 5 | 1.5 | 2.7 | 2.1 | 685 | 111 | 91 |
| D3 | 炊粉特餐 | 米粉3公斤 | 南瓜肉丁 | 豬後腿肉6.5公斤  南瓜4公斤  蒜50公克 | 炊粉配料 | 高麗菜4.5公斤  肉絲0.7公斤  紅蘿蔔1公斤  乾香菇50公克  油蔥酥10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 蒜50公克 | 時蔬羹湯 | 桶筍(麻竹筍)0.5公斤  刈薯1.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  乾木耳10公克 | 2 | 1.5 | 2.1 | 1.8 | 416 | 120 | 100 |
| D4 | 糙米飯 | 米6公斤  糙米2公斤 | 茄汁肉片 | 豬後腿肉6公斤  番茄2.5公斤  洋蔥2公斤  蒜50公克 | 蛋香時蔬 | 蛋1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 | 仙草茶 | 仙草干0.18公斤  二砂糖1公斤 | 4 | 1.8 | 1.9 | 1.9 | 553 | 95 | 66 |
| D5 | 小米飯 | 米8公斤  小米0.4公斤 | 蘿蔔燜雞 | 肉雞9公斤  白蘿蔔3公斤  蒜50公克  紅蘿蔔0.5公斤 | 肉絲時瓜 | 肉絲0.6公斤  時瓜8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 | 針菇時蔬湯 | 時蔬2公斤  金針菇1公斤  薑20公克 | 4.2 | 2.2 | 2.5 | 2.4 | 645 | 121 | 98 |