**109學年度下學期國民中學3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** |
| **2** | **二** | **E2** | **白米飯** | **米** | **回鍋肉片** | **豬後腿肉 高麗菜 彩椒 蒜** | **枸杞時瓜** | **冬瓜 紅蘿蔔 蒜 枸杞** | **肉絲高麗** | **高麗菜 豬後腿肉 紅蘿蔔 蒜** | **蔬菜** | **味噌豆腐湯** | **豆腐 柴魚片 味噌** | **5** | **2.3** | **2.8** | **2.5** | **730** |  | **151** | **406** |
| **3** | **三** | **E3** | **西式特餐** | **拉麵** | **西式配料** | **絞肉 洋蔥 紅蘿蔔 芹菜 番茄 番茄醬** | **豆包豆芽** | **豆包 豆芽菜 紅蘿蔔 蒜** | **小餐包** | **小餐包** | **蔬菜** | **南瓜濃湯** | **蛋 南瓜 冷凍青花菜 玉米濃湯調理包** | **6.3** | **1.7** | **2** | **3** | **748** |  | **128** | **231** |
| **4** | **四** | **E4** | **糙米飯** | **米 糙米** | **地瓜燒肉** | **豬後腿肉 地瓜 蒜** | **銀蘿油腐** | **油豆腐 白蘿蔔 紅蘿蔔 蒜** | **豆包花椰** | **豆包 冷凍青花菜 紅蘿蔔 蒜** | **蔬菜** | **紅豆湯** | **紅豆 二砂糖** | **6.7** | **2.1** | **2.3** | **2.5** | **807** |  | **151** | **115** |
| **5** | **五** | **E5** | **紫米飯** | **米 紫米** | **咕咾雞** | **肉雞 鳳梨 洋蔥 番茄醬 蒜** | **紅仁炒蛋** | **蛋 紅蘿蔔 蒜** | **芹香海絲** | **海帶絲 芹菜 蒜** | **蔬菜** | **冬瓜薑絲湯** | **冬瓜 薑** | **5.2** | **1.9** | **2.7** | **3** | **749** |  | **110** | **259** |
| **8** | **一** | **F1** | **白米飯** | **米** | **洋蔥豬柳** | **豬後腿肉 洋蔥 紅蘿蔔蒜** | **三杯麵腸** | **麵腸 青椒 乾木耳 蒜 九層塔** | **清炒高麗** | **高麗菜 紅蘿蔔 乾香菇蒜** | **蔬菜** | **針菇湯** | **金針菇 紅蘿蔔 薑 時蔬** | **5** | **2.1** | **2.8** | **2.5** | **725** |  | **135** | **103** |
| **9** | **二** | **F2** | **糙米飯** | **米 糙米** | **香滷雞翅** | **三節翅 滷包** | **油腐雙仁** | **油豆腐 白蘿蔔 紅蘿蔔 蒜** | **蛋香花椰** | **蛋 冷凍青花菜 蒜 紅蘿蔔** | **蔬菜** | **紫菜湯** | **紫菜 柴魚片 薑** | **5.2** | **2.1** | **2.7** | **2.5** | **732** |  | **161** | **157** |
| **10** | **三** | **F3** | **丼飯特餐** | **米 糙米** | **酥炸魚排** | **水鯊魚** | **丼飯配料** | **高麗菜 洋蔥 絞肉 紅蘿蔔 海苔絲 柴魚片** | **鮮菇豆腐** | **豆腐 杏鮑菇 乾木耳 蒜 芹菜** | **蔬菜** | **玉米蛋花湯** | **玉米粒 紅蘿蔔 蛋薑** | **5.1** | **1.5** | **2.8** | **2.5** | **717** |  | **367** | **143** |
| **11** | **四** | **F4** | **糙米飯** | **米 糙米** | **沙茶肉片** | **豬後腿肉 高麗菜 蒜** | **毛豆冬瓜** | **冷凍毛豆仁 冬瓜 紅蘿蔔蒜** | **滷味雙拼** | **豆干 海帶結 蒜** | **蔬菜** | **黑糖粉圓** | **黑糖 粉圓** | **6.3** | **1.9** | **2.3** | **2.5** | **774** |  | **262** | **139** |
| **12** | **五** | **F5** | **燕麥飯** | **米 燕麥** | **醬瓜燒雞** | **肉雞 醬瓜 蒜** | **翠拌玉米** | **玉米粒 馬鈴薯 紅蘿蔔 蒜** | **肉絲玉菜** | **高麗菜 豬後腿肉 蒜** | **蔬菜** | **番茄洋蔥湯** | **番茄 洋蔥 薑 大骨** | **5.2** | **2.1** | **2.7** | **2.5** | **732** |  | **192** | **433** |
| **15** | **一** | **G1** | **白米飯** | **米** | **京醬肉絲** | **豬後腿肉 洋蔥 紅蘿蔔 甜麵醬** | **紅仁炒蛋** | **蛋 紅蘿蔔 蒜** | **螞蟻上樹** | **冬粉 絞肉 時蔬 乾木耳 紅蘿蔔 蒜** | **蔬菜** | **玉米段湯** | **玉米段 大骨 薑** | **6** | **1.7** | **2.6** | **3** | **793** |  | **294** | **289** |
| **16** | **二** | **G2** | **糙米飯** | **米 糙米** | **鳳梨燒雞** | **肉雞 冬瓜 鳳梨豆醬 蒜** | **針菇油腐** | **油豆腐 金針菇 洋蔥 紅蘿蔔 蒜** | **毛豆玉菜** | **冷凍毛豆仁 高麗菜 紅蘿蔔 蒜** | **蔬菜** | **時蔬湯** | **時蔬 薑** | **5** | **2.3** | **3** | **3** | **768** |  | **244** | **254** |
| **17** | **三** | **G3** | **刈包特餐** | **刈包** | **香滷肉排** | **肉排** | **酸菜麵腸** | **酸菜 麵腸 蒜** | **豆包豆芽** | **豆包 豆芽菜 蒜 紅蘿蔔** | **蔬菜** | **粉絲湯** | **時蔬 冬粉 薑** | **2.9** | **1.8** | **2.3** | **2.5** | **489** |  | **152** | **381** |
| **18** | **四** | **G4** | **糙米飯** | **米 糙米** | **打拋豬** | **絞肉 刈薯 九層塔洋蔥 蒜** | **蛋香花椰** | **蛋 冷凍青花菜 紅蘿蔔 蒜** | **芹香鮮菇** | **紅蘿蔔 芹菜 杏鮑菇 蒜** | **蔬菜** | **紅豆紫米湯** | **紅豆 紫米 二砂糖** | **6.3** | **2.1** | **2.2** | **2.8** | **785** |  | **244** | **232** |
| **19** | **五** | **G5** | **小米飯** | **米 小米** | **蒜泥白肉** | **豬後腿肉 高麗菜 醬油膏 蒜** | **家常豆腐** | **豆腐 桶筍(麻竹筍)紅蘿蔔蒜** | **塔香海茸** | **海茸 蒜 九層塔** | **蔬菜** | **時瓜湯** | **時蔬 薑** | **5.2** | **2** | **3** | **2.8** | **765** |  | **222** | **235** |
| **22** | **一** | **H1** | **白米飯** | **米** | **芝麻燒雞** | **肉雞 時蔬 紅蘿蔔 白芝麻 蒜** | **沙茶冬粉** | **冬粉 時蔬 乾木耳 蒜 沙茶醬** | **熱炒季豆** | **冷凍菜豆(莢) 豆包 蒜 紅蘿蔔** | **蔬菜** | **味噌海芽湯** | **海帶芽 時蔬 味噌** | **6** | **1.8** | **2.6** | **2.5** | **721** |  | **145** | **188** |
| **23** | **二** | **H2** | **糙米飯** | **米 糙米** | **咖哩肉片** | **豬後腿肉 馬鈴薯 紅蘿蔔 洋蔥 蒜 咖哩粉** | **蛋香白菜** | **大白菜 蛋 紅蘿蔔 乾香菇 蒜** | **蜜汁豆干** | **豆干 蒜** | **蔬菜** | **蘿蔔湯** | **白蘿蔔 薑 大骨** | **5.2** | **1.9** | **3.2** | **2.5** | **701** |  | **274** | **235** |
| **24** | **三** | **H3** | **油飯特餐** | **米 糯米** | **酥炸魚排** | **水鯊魚** | **油飯配料** | **豬後腿肉 乾香菇 桶筍(麻竹筍)蒜 油蔥酥** | **毛豆冬瓜** | **冬瓜 冷凍毛豆仁 紅蘿蔔 蒜** | **蔬菜** | **時蔬蛋花湯** | **時蔬 蛋 薑** | **5.5** | **1.9** | **2.4** | **2.5** | **678** |  | **133** | **127** |
| **25** | **四** | **H4** | **糙米飯** | **米 糙米** | **南瓜燉肉** | **豬後腿肉 南瓜 紅蘿蔔 蒜** | **滷煎蒸炒滑蛋** | **蛋** | **海結凍腐** | **海帶結 凍豆腐 蒜** | **蔬菜** | **綠豆湯** | **綠豆 二砂糖** | **6.3** | **1.8** | **2.7** | **2.5** | **745** |  | **201** | **208** |
| **26** | **五** | **H5** | **紫米飯** | **米 紫米** | **回鍋肉片** | **豬後腿肉 高麗菜 蒜 紅蘿蔔** | **咕咾豆包** | **豆包 紅蘿蔔 青椒 洋蔥 番茄醬 蒜** | **清炒時瓜** | **時瓜 枸杞 蒜** | **蔬菜** | **時蔬大骨湯** | **時蔬 大骨 薑** | **5.2** | **2.5** | **2.2** | **2.5** | **661** |  | **218** | **195** |
| **29** | **一** | **I1** | **白米飯** | **米** | **瓜仔肉** | **絞肉 醬瓜 蒜 刈薯** | **玉米白菜** | **大白菜 玉米粒 紅蘿蔔 蒜 冷凍毛豆仁** | **豆包瓜粒** | **豆包 冬瓜 紅蘿蔔 蒜** | **蔬菜** | **時蔬蛋花湯** | **時蔬 蛋 薑** | **5.1** | **2.7** | **2.6** | **2.5** | **732** |  | **135** | **333** |
| **30** | **二** | **I2** | **糙米飯** | **米 糙米** | **香滷雞翅** | **三節翅 薑 滷包** | **田園花椰** | **馬鈴薯 冷凍青花菜 紅蘿蔔 蒜** | **三杯鮮菇** | **麵腸 杏鮑菇 九層塔 蒜** | **蔬菜** | **紫菜蛋花湯** | **紫菜 蛋 薑** | **5.2** | **1.7** | **3** | **2.5** | **744** |  | **90** | **166** |
| **31** | **三** | **I3** | **肉燥拌麵** | **拉麵** | **冬瓜絞肉** | **絞肉 冬瓜 乾香菇 蒜油蔥酥** | **肉絲豆芽** | **豆芽菜 豬後腿肉 紅蘿蔔 蒜 芹菜** | **滷蛋** | **蛋 滷包 蒜** | **蔬菜** | **味噌湯** | **時蔬 薑 味噌** | **5** | **1.9** | **2.9** | **2.5** | **728** |  | **128** | **1109** |

**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:3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，F2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、因食材調度問題，E2主食改為白米飯，C1、E2主菜對調，E3、I3主食改為拉麵，C1、F5副菜對調，H3主菜改為酥炸魚排，H4副菜改為滷煎蒸炒滑蛋，I3湯品改為味噌湯。

**109學年國民中學葷食E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 |
| E2 | 白米飯 | 米 | 回鍋肉片 | 豬後腿肉 高麗菜 彩椒 蒜 | 枸杞時瓜 | 冬瓜 紅蘿蔔 蒜 枸杞 | 肉絲高麗 | 高麗菜 豬後腿肉 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 味噌豆腐湯 | 豆腐 柴魚片 味噌 |
| E3 | 西式特餐 | 拉麵 | 西式配料 | 絞肉 洋蔥 紅蘿蔔 芹菜 番茄 番茄醬 | 豆包豆芽 | 豆包 豆芽菜 紅蘿蔔 蒜 | 小餐包 | 小餐包 | 蔬菜 | 南瓜濃湯 | 蛋 南瓜 冷凍青花菜 玉米濃湯調理包 |
| E4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 地瓜燒肉 | 豬後腿肉 地瓜 蒜 | 銀蘿油腐 | 油豆腐 白蘿蔔 紅蘿蔔 蒜 | 豆包花椰 | 豆包 冷凍青花菜 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 紅豆湯 | 紅豆 二砂糖 |
| E5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 咕咾雞 | 肉雞 鳳梨 洋蔥 番茄醬 蒜 | 紅仁炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 蒜 | 芹香海絲 | 海帶絲 芹菜 蒜 | 蔬菜 | 冬瓜薑絲湯 | 冬瓜 薑 |

E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 |
| E2 | 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 | 枸杞時瓜 | 冬瓜6.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  蒜50公克  枸杞10公克 | 肉絲高麗 | 高麗菜6公斤  豬後腿肉0.6公斤  紅蘿蔔0.5公斤  蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  蒜50公克 | 味噌豆腐湯 | 豆腐3公斤  柴魚片10公克  味噌0.6公斤 | 5 | 2.3 | 2.8 | 2.5 | 730 | 151 | 406 |
| E3 | 西式特餐 | 拉麵15公斤 | 西式配料 | 絞肉6公斤  洋蔥1.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  芹菜0.5公斤  番茄1.5公斤  番茄醬 | 豆包豆芽 | 豆包0.6公斤  豆芽菜4公斤  紅蘿蔔0.5公斤  蒜50公克 | 小餐包 | 小餐包2公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  蒜50公克 | 南瓜濃湯 | 蛋0.55公斤  南瓜3公斤  冷凍青花菜1公斤  玉米濃湯調理包 | 6.3 | 1.7 | 2 | 3 | 748 | 128 | 231 |
| E4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 地瓜燒肉 | 豬後腿肉6.5公斤  地瓜4公斤  蒜50公克 | 銀蘿油腐 | 油豆腐1.2公斤  白蘿蔔5.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  蒜50公克 | 豆包花椰 | 豆包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 | 紅豆湯 | 紅豆2公斤  二砂糖1公斤 | 6.7 | 2.1 | 2.3 | 2.5 | 807 | 151 | 115 |
| E5 | 紫米飯 | 米10公斤  紫米0.4公斤 | 咕咾雞 | 肉雞9公斤  鳳梨1.5公斤  洋蔥1.5公斤  番茄醬  蒜50公克 | 紅仁炒蛋 | 蛋3公斤  紅蘿蔔3公斤  蒜50公克 | 芹香海絲 | 海帶絲1.5公斤  芹菜2.5公斤  蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  蒜50公克 | 冬瓜薑絲湯 | 冬瓜3公斤  薑20公克 | 5.2 | 1.9 | 2.7 | 3 | 749 | 110 | 259 |

**109學年國民中學葷食F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 |
| F1 | 白米飯 | 米 | 洋蔥豬柳 | 豬後腿肉 洋蔥 紅蘿蔔 蒜 | 三杯麵腸 | 麵腸 青椒 乾木耳 蒜 九層塔 | 清炒高麗 | 高麗菜 紅蘿蔔 乾香菇 蒜 | 蔬菜 | 針菇湯 | 金針菇 紅蘿蔔 薑 時蔬 |
| F2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷雞翅 | 三節翅 滷包 | 油腐雙仁 | 油豆腐 白蘿蔔 紅蘿蔔 蒜 | 蛋香花椰 | 蛋 冷凍青花菜 蒜 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 紫菜湯 | 紫菜 柴魚片 薑 |
| F3 | 丼飯特餐 | 米 糙米 | 酥炸魚排 | 水鯊魚 | 丼飯配料 | 高麗菜 洋蔥 絞肉 紅蘿蔔 海苔絲 柴魚片 | 鮮菇豆腐 | 豆腐 杏鮑菇 乾木耳 蒜 芹菜 | 蔬菜 | 玉米蛋花湯 | 玉米粒 紅蘿蔔 蛋 薑 |
| F4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 沙茶肉片 | 豬後腿肉 高麗菜 蒜 | 毛豆冬瓜 | 冷凍毛豆仁 冬瓜 紅蘿蔔 蒜 | 滷味雙拼 | 豆干 海帶結 蒜 | 蔬菜 | 黑糖粉圓 | 黑糖 粉圓 |
| F5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 醬瓜燒雞 | 肉雞 醬瓜 蒜 | 翠拌玉米 | 玉米粒 馬鈴薯 紅蘿蔔 蒜 | 肉絲玉菜 | 高麗菜 豬後腿肉 蒜 | 蔬菜 | 番茄洋蔥湯 | 番茄 洋蔥 薑 大骨 |

F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 |
| F1 | 白米飯 | 米10公斤 | 洋蔥豬柳 | 豬後腿肉6公斤  洋蔥3公斤  紅蘿蔔0.5公斤  蒜50公克 | 三杯麵腸 | 麵腸4公斤  青椒1公斤  乾木耳10公克  蒜50公克  九層塔0.2公斤 | 清炒高麗 | 高麗菜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 | 針菇湯 | 金針菇0.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑20公克  時蔬2.5公斤 | 5 | 2.1 | 2.8 | 2.5 | 725 | 135 | 103 |
| F2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 香滷雞翅 | 三節翅9公斤  滷包 | 油腐雙仁 | 油豆腐1公斤  白蘿蔔5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  蒜50公克 | 蛋香花椰 | 蛋1.5公斤  冷凍青花菜6公斤  蒜50公克  紅蘿蔔0.5公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 蒜50公克 | 紫菜湯 | 紫菜0.05公斤  柴魚片10公克  薑20公克 | 5.2 | 2.1 | 2.7 | 2.5 | 732 | 161 | 157 |
| F3 | 丼飯特餐 | 米7公斤  糙米3公斤 | 酥炸魚排 | 水鯊魚6.5公斤 | 丼飯配料 | 高麗菜3公斤  洋蔥1.5公斤  絞肉1.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  海苔絲10公克  柴魚片10公克 | 鮮菇豆腐 | 豆腐7公斤  杏鮑菇1公斤  乾木耳10公克  蒜50公克  芹菜1公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 蒜50公克 | 玉米蛋花湯 | 玉米粒1公斤  紅蘿蔔0.5公斤  蛋0.55公斤  薑20公克 | 5.1 | 1.5 | 2.8 | 2.5 | 717 | 367 | 143 |
| F4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 沙茶肉片 | 豬後腿肉6公斤  高麗菜3公斤  蒜50公克 | 毛豆冬瓜 | 冷凍毛豆仁0.5公斤  冬瓜6.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  蒜50公克 | 滷味雙拼 | 豆干2公斤  海帶結2公斤  蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 蒜50公克 | 黑糖粉圓 | 黑糖2.5公斤  粉圓2公斤 | 6.3 | 1.9 | 2.3 | 2.5 | 774 | 262 | 139 |
| F5 | 燕麥飯 | 米10公斤  燕麥0.4公斤 | 醬瓜燒雞 | 肉雞9公斤  醬瓜2公斤  蒜50公克 | 翠拌玉米 | 玉米粒3公斤  馬鈴薯2公斤  紅蘿蔔1公斤  蒜50公克 | 肉絲玉菜 | 高麗菜6公斤  豬後腿肉0.6公斤  蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 蒜50公克 | 番茄洋蔥湯 | 番茄1公斤  洋蔥2公斤  薑20公克  大骨0.6公斤 | 5.2 | 2.1 | 2.7 | 2.5 | 732 | 192 | 433 |

**109學年國民中學葷食G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 |
| G1 | 白米飯 | 米 | 京醬肉絲 | 豬後腿肉 洋蔥 紅蘿蔔 甜麵醬 | 紅仁炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 蒜 | 螞蟻上樹 | 冬粉 絞肉 時蔬 乾木耳 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 玉米段湯 | 玉米段 大骨 薑 |
| G2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 鳳梨燒雞 | 肉雞 冬瓜 鳳梨豆醬 蒜 | 珍菇油腐 | 油豆腐 金針菇 洋蔥 紅蘿蔔 蒜 | 毛豆玉菜 | 冷凍毛豆仁 高麗菜 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 薑 |
| G3 | 刈包特餐 | 刈包 | 香滷肉排 | 肉排 | 酸菜麵腸 | 酸菜 麵腸 蒜 | 豆包豆芽 | 豆包 豆芽菜 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 粉絲湯 | 時蔬 冬粉 薑 |
| G4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 打拋豬 | 絞肉 刈薯 九層塔 洋蔥 番茄 蒜 | 蛋香花椰 | 蛋 冷凍青花菜 紅蘿蔔 蒜 | 芹香鮮菇 | 紅蘿蔔 芹菜 杏鮑菇 蒜 | 蔬菜 | 紅豆紫米湯 | 紅豆 紫米 二砂糖 |
| G5 | 小米飯 | 米 小米 | 蒜泥白肉 | 豬後腿肉 高麗菜 醬油膏 蒜 | 家常豆腐 | 豆腐 桶筍(麻竹筍) 紅蘿蔔 蒜 | 塔香海茸 | 海茸 蒜 九層塔 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 薑 |

G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 |
| G1 | 白米飯 | 米10公斤 | 京醬肉絲 | 豬後腿肉6公斤  洋蔥3公斤  紅蘿蔔0.5公斤  甜麵醬0.1公斤 | 紅仁炒蛋 | 蛋3公斤  紅蘿蔔3公斤  蒜50公克 | 螞蟻上樹 | 冬粉1.5公斤  絞肉0.7公斤  時蔬2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 | 玉米段湯 | 玉米段4公斤  大骨0.6公斤  薑20公克 | 6 | 1.7 | 2.6 | 3 | 793 | 294 | 289 |
| G2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 鳳梨燒雞 | 肉雞9公斤  冬瓜2公斤  鳳梨豆醬2公斤  蒜50公克 | 珍菇油腐 | 油豆腐2公斤  金針菇1公斤  洋蔥1公斤  紅蘿蔔0.5公斤  蒜50公克 | 毛豆玉菜 | 冷凍毛豆仁0.6公斤  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 | 時蔬湯 | 時蔬3公斤  薑20公克 | 5 | 2.3 | 3 | 3 | 768 | 244 | 254 |
| G3 | 刈包特餐 | 刈包6.5公斤 | 香滷肉排 | 肉排6公斤 | 酸菜麵腸 | 酸菜2公斤  麵腸2公斤  蒜50公克 | 豆包豆芽 | 豆包1公斤  豆芽菜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 | 粉絲湯 | 時蔬2公斤  冬粉1公斤  薑20公克 | 2.9 | 1.8 | 2.3 | 2.5 | 489 | 152 | 381 |
| G4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 打拋豬 | 絞肉6公斤  刈薯2公斤  九層塔0.2公斤  洋蔥1公斤  蒜50公克 | 蛋香花椰 | 蛋2公斤  冷凍青花菜6公斤  紅蘿蔔0.5公斤  蒜50公克 | 芹香鮮菇 | 芹菜2公斤  杏鮑菇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 | 紅豆紫米湯 | 紅豆1公斤  紫米1公斤  二砂糖1公斤 | 6.3 | 2.1 | 2.2 | 2.8 | 785 | 244 | 232 |
| G5 | 小米飯 | 米10公斤  小米0.4公斤 | 蒜泥白肉 | 豬後腿肉6公斤  高麗菜4公斤  醬油膏  蒜50公克 | 家常豆腐 | 豆腐7公斤  桶筍(麻竹筍)1公斤  紅蘿蔔0.5公斤  蒜50公克 | 塔香海茸 | 海茸4.5公斤  九層塔0.2公斤  蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 蒜50公克 | 時瓜湯 | 時瓜4公斤  薑20公克 | 5.2 | 2 | 3 | 2.8 | 765 | 222 | 235 |

**109學年度國民中學葷食H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 |
| H1 | 白米飯 | 米 | 芝麻燒雞 | 肉雞 時蔬 紅蘿蔔 白芝麻 蒜 | 沙茶冬粉 | 冬粉 時蔬 乾木耳  蒜 沙茶醬 | 熱炒季豆 | 冷凍菜豆(莢) 豆包 蒜 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 味噌海芽湯 | 海帶芽 時蔬 味噌 |
| H2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 咖哩肉片 | 豬後腿肉 馬鈴薯 紅蘿蔔 洋蔥 蒜 咖哩粉 | 蛋香白菜 | 大白菜 蛋 紅蘿蔔  乾香菇 蒜 | 蜜汁豆干 | 豆干 蒜 | 蔬菜 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔 薑 大骨 |
| H3 | 油飯特餐 | 米 糯米 | 酥炸魚排 | 水鯊魚 | 油飯配料 | 豬後腿肉 乾香菇 桶筍(麻竹筍) 蒜 油蔥酥 | 毛豆冬瓜 | 冬瓜 冷凍毛豆仁 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 時蔬蛋花湯 | 時蔬 蛋 薑 |
| H4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 南瓜燉肉 | 豬後腿肉 南瓜 紅蘿蔔 蒜 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋 | 海結凍腐 | 海帶結 凍豆腐 蒜 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 二砂糖 |
| H5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 回鍋肉片 | 豬後腿肉 高麗菜 蒜 紅蘿蔔 | 咕咾豆包 | 豆包 紅蘿蔔 青椒  洋蔥 番茄醬 蒜 | 清炒時瓜 | 時瓜 枸杞 蒜 | 蔬菜 | 時蔬大骨湯 | 時蔬 大骨 薑 |

H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 |
| H1 | 白米飯 | 米10公斤 | 芝麻燒雞 | 肉雞9公斤  時蔬3公斤  紅蘿蔔0.5公斤  白芝麻0.01公斤  蒜50公克 | 沙茶冬粉 | 冬粉1.5公斤  時蔬2公斤  乾木耳0.01公斤蒜50公克  沙茶醬 | 熱炒季豆 | 冷凍菜豆(莢)3公斤  豆包1.5公斤  蒜50公克  紅蘿蔔0.5公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  蒜50公克 | 味噌海芽湯 | 海帶芽0.02公斤  時蔬2公斤  味噌0.3公斤 | 6 | 1.8 | 2.6 | 2.5 | 721 | 145 | 188 |
| H2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 咖哩肉片 | 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 | 蛋香白菜 | 大白菜5公斤  蛋1公斤  紅蘿蔔0.5公斤  乾香菇0.01公斤  蒜50公克 | 蜜汁豆干 | 豆干5公斤  蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  蒜50公克 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔3.5公斤  薑0.02公斤  大骨0.6公斤 | 5.2 | 1.9 | 3.2 | 2.5 | 701 | 274 | 235 |
| H3 | 油飯特餐 | 米8公斤  糯米3公斤 | 酥炸魚排 | 水鯊魚6.5公斤 | 油飯配料 | 豬後腿肉1.5公斤  乾香菇0.1公斤  桶筍(麻竹筍)1.5公斤  蒜50公克  油蔥酥0.01公斤 | 毛豆冬瓜 | 冬瓜6公斤  冷凍毛豆仁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 | 時蔬蛋花湯 | 時蔬2公斤  蛋0.5公斤  薑20公克 | 5.5 | 1.9 | 2.4 | 2.5 | 678 | 133 | 127 |
| H4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 南瓜燉肉 | 豬後腿肉6.5公斤南瓜3公斤  紅蘿蔔2公斤  蒜50公克 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋5公斤 | 海結凍腐 | 海帶結3公斤  凍豆腐2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 | 6.3 | 1.8 | 2.7 | 2.5 | 745 | 201 | 208 |
| H5 | 紫米飯 | 米10公斤  紫米0.4公斤 | 回鍋肉片 | 豬後腿肉6公斤  高麗菜3公斤  蒜50公克  紅蘿蔔0.5公斤 | 咕咾豆包 | 豆包2.1公斤  紅蘿蔔0.5公斤  青椒0.5公斤  洋蔥2公斤  番茄醬  蒜50公克 | 清炒時瓜 | 時瓜8公斤  枸杞0.01公斤  蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  蒜50公克 | 時蔬大骨湯 | 時蔬3公斤  大骨0.6公斤  薑20公克 | 5.2 | 2.5 | 2.2 | 2.5 | 661 | 218 | 195 |

**109學年國民中學葷食I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 |
| I1 | 白米飯 | 米 | 瓜仔肉 | 絞肉 醬瓜 蒜 刈薯 | 玉米白菜 | 大白菜 玉米粒 紅蘿蔔 蒜 冷凍毛豆仁 | 豆包瓜粒 | 豆包 冬瓜 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 時蔬蛋花湯 | 時蔬 蛋 薑 |
| I2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷雞翅 | 三節翅 薑 滷包 | 田園花椰 | 馬鈴薯 冷凍青花菜 紅蘿蔔 蒜 | 三杯鮮菇 | 麵腸 杏鮑菇 九層塔 蒜 | 蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 紫菜 蛋 薑 |
| I3 | 肉燥拌麵 | 拉麵 | 冬瓜絞肉 | 絞肉 冬瓜 乾香菇 蒜 油蔥酥 | 肉絲豆芽 | 豆芽菜 豬後腿肉 紅蘿蔔 蒜 芹菜 | 滷蛋 | 蛋 滷包 蒜 | 蔬菜 | 味噌湯 | 時蔬 薑 味噌 |

I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 |
| I1 | 白米飯 | 米10公斤 | 瓜仔肉 | 絞肉6公斤  醬瓜1.5公斤  蒜50g  刈薯1.5公斤 | 玉米白菜 | 大白菜7公斤  玉米粒1公斤  紅蘿蔔0.5公斤  蒜50g  冷凍毛豆仁0.6公斤 | 豆包瓜粒 | 豆包2公斤  冬瓜6.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  蒜50g | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 蒜50公克 | 時蔬蛋花湯 | 時蔬2.5公斤  蛋0.5公斤  薑20g | 5.1 | 2.7 | 2.6 | 2.5 | 732 | 135 | 333 |
| I2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 香滷雞翅 | 三節翅9公斤  薑10g  滷包 | 田園花椰 | 馬鈴薯1.5公斤  冷凍青花菜6.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  蒜50g | 三杯鮮菇 | 麵腸1.8公斤  杏鮑菇3公斤  九層塔50g  蒜50g | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  蒜50公克 | 紫菜蛋花湯 | 紫菜0.15公斤  蛋1公斤  薑20g | 5.2 | 1.7 | 3 | 2.5 | 744 | 90 | 166 |
| I3 | 肉燥拌麵 | 拉麵15公斤 | 冬瓜絞肉 | 絞肉6公斤  冬瓜3.5公斤  乾香菇0.1公斤  蒜50g  油蔥酥20g | 肉絲豆芽 | 豆芽菜4.5公斤  豬後腿肉0.6公斤  紅蘿蔔0.5公斤  蒜50g  芹菜0.5公斤 | 滷蛋 | 蛋5.5公斤  滷包  蒜50g | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 蒜50公克 | 味噌湯 | 時蔬2.5公斤  薑20g  味噌0.6公斤 | 5 | 1.9 | 2.9 | 2.5 | 728 | 128 | 1109 |

**109學年度下學期國民小學3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** |
| **2** | **二** | **E2** | **白米飯** | **米** | **回鍋肉片** | **豬後腿肉 高麗菜 彩椒 蒜** | **枸杞時瓜** | **冬瓜 紅蘿蔔 蒜 枸杞** | **蔬菜** | **味噌豆腐湯** | **豆腐 柴魚片 味噌** | **4** | **1.7** | **1.8** | **2** | **548** |  | **121** | **391** |
| **3** | **三** | **E3** | **西式特餐** | **拉麵** | **西式配料** | **絞肉 洋蔥 紅蘿蔔 芹菜 番茄 番茄醬** | **豆包豆芽** | **豆包 豆芽菜 紅蘿蔔 蒜** | **蔬菜** | **南瓜濃湯** | **蛋 南瓜 冷凍青花菜 玉米濃湯調理包** | **4.3** | **1.7** | **2** | **2.5** | **585** |  | **117** | **189** |
| **4** | **四** | **E4** | **糙米飯** | **米 糙米** | **地瓜燒肉** | **豬後腿肉 地瓜 蒜** | **銀蘿油腐** | **油豆腐 白蘿蔔 紅蘿蔔 蒜** | **蔬菜** | **紅豆湯** | **紅豆 二砂糖** | **5.7** | **1.4** | **2.1** | **2** | **682** |  | **131** | **96** |
| **5** | **五** | **E5** | **紫米飯** | **米 紫米** | **咕咾雞** | **肉雞 鳳梨 洋蔥 番茄醬 蒜** | **紅仁炒蛋** | **蛋 紅蘿蔔 蒜** | **蔬菜** | **冬瓜薑絲湯** | **冬瓜 薑** | **4.2** | **1.5** | **2.7** | **2.5** | **647** |  | **84** | **199** |
| **8** | **一** | **F1** | **白米飯** | **米** | **洋蔥豬柳** | **豬後腿肉 洋蔥 紅蘿蔔蒜** | **三杯麵腸** | **麵腸 青椒 乾木耳 蒜 九層塔** | **蔬菜** | **針菇湯** | **金針菇 紅蘿蔔 薑時蔬** | **4** | **1.5** | **2.8** | **2** | **618** |  | **106** | **92** |
| **9** | **二** | **F2** | **糙米飯** | **米 糙米** | **香滷雞翅** | **三節翅 滷包** | **油腐雙仁** | **油豆腐 白蘿蔔 紅蘿蔔 蒜** | **蔬菜** | **紫菜湯** | **紫菜 柴魚片 薑** | **4.2** | **1.5** | **2.5** | **2** | **609** |  | **126** | **122** |
| **10** | **三** | **F3** | **丼飯特餐** | **米 糙米** | **酥炸魚排** | **水鯊魚** | **丼飯配料** | **高麗菜 洋蔥 絞肉 紅蘿蔔 海苔絲 柴魚片** | **蔬菜** | **玉米蛋花湯** | **玉米粒 紅蘿蔔 蛋薑** | **4.1** | **1.3** | **2** | **2** | **560** |  | **264** | **133** |
| **11** | **四** | **F4** | **糙米飯** | **米 糙米** | **沙茶肉片** | **豬後腿肉 高麗菜 蒜** | **毛豆冬瓜** | **冷凍毛豆仁 冬瓜 紅蘿蔔蒜** | **蔬菜** | **黑糖粉圓** | **黑糖 粉圓** | **5.3** | **1.7** | **1.8** | **2** | **639** |  | **109** | **70** |
| **12** | **五** | **F5** | **燕麥飯** | **米 燕麥** | **醬瓜燒雞** | **肉雞 醬瓜 蒜** | **翠拌玉米** | **玉米粒 馬鈴薯 紅蘿蔔 蒜** | **蔬菜** | **番茄洋蔥湯** | **番茄 洋蔥 薑 大骨** | **4.2** | **1.5** | **2.6** | **2** | **617** |  | **164** | **424** |
| **15** | **一** | **G1** | **白米飯** | **米** | **京醬肉絲** | **豬後腿肉 洋蔥 紅蘿蔔 甜麵醬** | **紅仁炒蛋** | **蛋 紅蘿蔔 蒜** | **蔬菜** | **玉米段湯** | **玉米段 大骨 薑** | **4** | **1.4** | **2.4** | **2.5** | **608** |  | **287** | **263** |
| **16** | **二** | **G2** | **糙米飯** | **米 糙米** | **鳳梨燒雞** | **肉雞 冬瓜 鳳梨豆醬 蒜** | **針菇油腐** | **油豆腐 金針菇 洋蔥 紅蘿蔔蒜** | **蔬菜** | **時蔬湯** | **時蔬 薑** | **4** | **2.1** | **2.6** | **2.5** | **640** |  | **231** | **220** |
| **17** | **三** | **G3** | **刈包特餐** | **刈包** | **香滷肉排** | **肉排** | **酸菜麵腸** | **酸菜 麵腸 蒜** | **蔬菜** | **粉絲湯** | **時蔬 冬粉 薑** | **2.9** | **1.2** | **2.2** | **2** | **467** |  | **104** | **503** |
| **18** | **四** | **G4** | **糙米飯** | **米 糙米** | **打拋豬** | **絞肉 刈薯 九層塔洋蔥 蒜** | **蛋香花椰** | **蛋 冷凍青花菜 紅蘿蔔 蒜** | **蔬菜** | **紅豆紫米湯** | **紅豆 紫米 二砂糖** | **5.3** | **1.6** | **2.2** | **2.4** | **684** |  | **201** | **189** |
| **19** | **五** | **G5** | **小米飯** | **米 小米** | **蒜泥白肉** | **豬後腿肉 高麗菜醬油膏 蒜** | **家常豆腐** | **豆腐 桶筍(麻竹筍) 紅蘿蔔 蒜** | **蔬菜** | **時瓜湯** | **時蔬 薑** | **4.2** | **1.8** | **2.6** | **2.4** | **642** |  | **204** | **211** |
| **22** | **一** | **H1** | **白米飯** | **米** | **芝麻燒雞** | **肉雞 時蔬 紅蘿蔔白芝麻 蒜** | **沙茶冬粉** | **冬粉 時蔬 乾木耳 蒜 沙茶醬** | **蔬菜** | **味噌海芽湯** | **海帶芽 時蔬 味噌** | **5** | **1.5** | **2.1** | **2** | **594** |  | **126** | **183** |
| **23** | **二** | **H2** | **糙米飯** | **米 糙米** | **咖哩肉片** | **豬後腿肉 馬鈴薯 紅蘿蔔洋蔥 蒜 咖哩粉** | **蛋香白菜** | **大白菜 蛋 紅蘿蔔 乾香菇 蒜** | **蔬菜** | **蘿蔔湯** | **白蘿蔔 薑 大骨** | **4.2** | **1.9** | **1.9** | **2** | **537** |  | **137** | **132** |
| **24** | **三** | **H3** | **油飯特餐** | **米 糯米** | **酥炸魚排** | **水鯊魚** | **油飯配料** | **豬後腿肉 乾香菇 桶筍(麻竹筍) 蒜 油蔥酥** | **蔬菜** | **時蔬蛋花湯** | **時蔬 蛋 薑** | **4.5** | **1.2** | **2.3** | **2** | **562** |  | **116** | **122** |
| **25** | **四** | **H4** | **糙米飯** | **米 糙米** | **南瓜燉肉** | **豬後腿肉 南瓜 紅蘿蔔蒜** | **滷煎蒸炒滑蛋** | **蛋** | **蔬菜** | **綠豆湯** | **綠豆 二砂糖** | **5.3** | **1.2** | **2.4** | **2** | **623** |  | **130** | **137** |
| **26** | **五** | **H5** | **紫米飯** | **米 紫米** | **回鍋肉片** | **豬後腿肉 高麗菜 蒜 紅蘿蔔** | **咕咾豆包** | **豆包 紅蘿蔔 青椒 洋蔥 番茄醬 蒜** | **蔬菜** | **時蔬大骨湯** | **時蔬 大骨 薑** | **4.2** | **1.7** | **2.2** | **2** | **581** |  | **200** | **173** |
| **29** | **一** | **I1** | **白米飯** | **米** | **瓜仔肉** | **絞肉 醬瓜 蒜 刈薯** | **玉米白菜** | **大白菜 玉米粒 紅蘿蔔 蒜 冷凍毛豆仁** | **蔬菜** | **時蔬蛋花湯** | **時蔬 蛋 薑** | **4.1** | **2** | **1.9** | **2** | **570** |  | **117** | **322** |
| **30** | **二** | **I2** | **糙米飯** | **米 糙米** | **香滷雞翅** | **三節翅 薑 滷包** | **田園花椰** | **馬鈴薯 冷凍青花菜 紅蘿蔔蒜** | **蔬菜** | **紫菜蛋花湯** | **紫菜 蛋 薑** | **4.2** | **1.4** | **2.5** | **2** | **607** |  | **89** | **157** |
| **31** | **三** | **I3** | **肉燥拌麵** | **拉麵** | **冬瓜絞肉** | **絞肉 冬瓜 乾香菇 蒜 油蔥酥** | **肉絲豆芽** | **豆芽菜 豬後腿肉 紅蘿蔔蒜 芹菜** | **蔬菜** | **味噌湯** | **時蔬 薑 味噌** | **4** | **1.9** | **1.9** | **2** | **560** |  | **104** | **1032** |

**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:3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，F2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、因食材調度問題，E2主食改為白米飯，C1、E2主菜對調，E3、I3主食改為拉麵，C1、F5副菜對調，H3主菜改為酥炸魚排，H4副菜改為滷煎蒸炒滑蛋，I3湯品改為味噌湯。

**109學年國民小學葷食E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 |
| E2 | 白米飯 | 米 | 回鍋肉片 | 豬後腿肉 高麗菜 彩椒 蒜 | 枸杞時瓜 | 冬瓜 紅蘿蔔 蒜 枸杞 | 蔬菜 | 味噌豆腐湯 | 豆腐 柴魚片 味噌 |
| E3 | 西式特餐 | 拉麵 | 西式配料 | 絞肉 洋蔥 紅蘿蔔 芹菜 番茄 番茄醬 | 豆包豆芽 | 豆包 豆芽菜 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 南瓜濃湯 | 蛋 南瓜 冷凍青花菜 玉米濃湯調理包 |
| E4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 地瓜燒肉 | 豬後腿肉 地瓜 蒜 | 銀蘿油腐 | 油豆腐 白蘿蔔 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 紅豆湯 | 紅豆 二砂糖 |
| E5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 咕咾雞 | 肉雞 鳳梨 洋蔥 番茄醬 蒜 | 紅仁炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 冬瓜薑絲湯 | 冬瓜 薑 |

E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 |
| E2 | 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 | 枸杞時瓜 | 冬瓜6.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  蒜50公克  枸杞10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  蒜50公克 | 味噌豆腐湯 | 豆腐3公斤  柴魚片10公克  味噌0.6公斤 | 4 | 1.7 | 1.8 | 2 | 548 | 121 | 391 |
| E3 | 西式特餐 | 拉麵12公斤 | 西式配料 | 絞肉6公斤  洋蔥1.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  芹菜0.5公斤  番茄1.5公斤  番茄醬 | 豆包豆芽 | 豆包0.6公斤  豆芽菜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 | 南瓜濃湯 | 蛋0.55公斤  南瓜3公斤  冷凍青花菜1公斤  玉米濃湯調理包 | 4.3 | 1.7 | 2 | 2.5 | 585 | 117 | 189 |
| E4 | 糙米飯 | 米6公斤  糙米2公斤 | 地瓜燒肉 | 豬後腿肉6.5公斤  地瓜4公斤  蒜50公克 | 銀蘿油腐 | 油豆腐1.2公斤  白蘿蔔5.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  蒜50公克 | 紅豆湯 | 紅豆2公斤  二砂糖1公斤 | 5.7 | 1.4 | 2.1 | 2 | 682 | 131 | 96 |
| E5 | 紫米飯 | 米8公斤  紫米0.4公斤 | 咕咾雞 | 肉雞9公斤  鳳梨1.5公斤  洋蔥1.5公斤  番茄醬  蒜50公克 | 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  蒜50公克 | 冬瓜薑絲湯 | 冬瓜3公斤  薑20公克 | 4.2 | 1.5 | 2.7 | 2.5 | 647 | 84 | 199 |

**109學年國民小學葷食F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 |
| F1 | 白米飯 | 米 | 洋蔥豬柳 | 豬後腿肉 洋蔥 紅蘿蔔 蒜 | 三杯麵腸 | 麵腸 青椒 乾木耳 蒜 九層塔 | 蔬菜 | 針菇湯 | 金針菇 紅蘿蔔 薑 時蔬 |
| F2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷雞翅 | 三節翅 滷包 | 油腐雙仁 | 油豆腐 白蘿蔔 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 紫菜湯 | 紫菜 柴魚片 薑 |
| F3 | 丼飯特餐 | 米 糙米 | 酥炸魚排 | 水鯊魚 | 丼飯配料 | 高麗菜 洋蔥 絞肉 紅蘿蔔 海苔絲 柴魚片 | 蔬菜 | 玉米蛋花湯 | 玉米粒 紅蘿蔔 蛋 薑 |
| F4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 沙茶肉片 | 豬後腿肉 高麗菜 蒜 | 毛豆冬瓜 | 冷凍毛豆仁 冬瓜 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 黑糖粉圓 | 黑糖 粉圓 |
| F5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 醬瓜燒雞 | 肉雞 醬瓜 蒜 | 翠拌玉米 | 玉米粒 馬鈴薯 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 番茄洋蔥湯 | 番茄 洋蔥 薑 大骨 |

F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 |
| F1 | 白米飯 | 米8公斤 | 洋蔥豬柳 | 豬後腿肉6公斤  洋蔥3公斤  紅蘿蔔0.5公斤  蒜50公克 | 三杯麵腸 | 麵腸4公斤  青椒1公斤  乾木耳10公克  蒜50公克  九層塔0.2公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 蒜50公克 | 針菇湯 | 金針菇0.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑20公克  時蔬2.5公斤 | 4 | 1.5 | 2.8 | 2 | 618 | 106 | 92 |
| F2 | 糙米飯 | 米6公斤  糙米2公斤 | 香滷雞翅 | 三節翅9公斤  滷包 | 油腐雙仁 | 油豆腐1公斤  白蘿蔔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0.05公斤  柴魚片10公克  薑20公克 | 4.2 | 1.5 | 2.5 | 2 | 609 | 126 | 122 |
| F3 | 丼飯特餐 | 米6公斤  糙米2公斤 | 酥炸魚排 | 水鯊魚6.5公斤 | 丼飯配料 | 高麗菜3公斤  洋蔥1.5公斤  絞肉1.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  海苔絲10公克  柴魚片10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 蒜50公克 | 玉米蛋花湯 | 玉米粒1公斤  紅蘿蔔0.5公斤  蛋0.55公斤  薑20公克 | 4.1 | 1.3 | 2 | 2 | 560 | 264 | 133 |
| F4 | 糙米飯 | 米6公斤  糙米2公斤 | 沙茶肉片 | 豬後腿肉6公斤  高麗菜3公斤  蒜50公克 | 毛豆冬瓜 | 冷凍毛豆仁0.5公斤  冬瓜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 | 黑糖粉圓 | 黑糖2.5公斤  粉圓2公斤 | 5.3 | 1.7 | 1.8 | 2 | 639 | 109 | 70 |
| F5 | 燕麥飯 | 米8公斤  燕麥0.4公斤 | 醬瓜燒雞 | 肉雞9公斤  醬瓜2公斤  蒜50公克 | 翠拌玉米 | 玉米粒3公斤  馬鈴薯2公斤  紅蘿蔔1公斤  蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 蒜50公克 | 番茄洋蔥湯 | 番茄1公斤  洋蔥2公斤  薑20公克  大骨0.6公斤 | 4.2 | 1.5 | 2.6 | 2 | 617 | 164 | 424 |

**109學年國民小學葷食G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 |
| G1 | 白米飯 | 米 | 京醬肉絲 | 豬後腿肉 洋蔥 紅蘿蔔 甜麵醬 | 紅仁炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 玉米段湯 | 玉米段 大骨 薑 |
| G2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 鳳梨燒雞 | 肉雞 冬瓜 鳳梨豆醬 蒜 | 珍菇油腐 | 油豆腐 金針菇 洋蔥 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 薑 |
| G3 | 刈包特餐 | 刈包 | 香滷肉排 | 肉排 | 酸菜麵腸 | 酸菜 麵腸 蒜 | 蔬菜 | 粉絲湯 | 時蔬 冬粉 薑 |
| G4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 打拋豬 | 絞肉 刈薯 九層塔 洋蔥 番茄 蒜 | 蛋香花椰 | 蛋 冷凍青花菜 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 紅豆紫米湯 | 紅豆 紫米 二砂糖 |
| G5 | 小米飯 | 米 小米 | 蒜泥白肉 | 豬後腿肉 高麗菜 醬油膏 蒜 | 家常豆腐 | 豆腐 桶筍(麻竹筍) 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 薑 |

G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 |
| G1 | 白米飯 | 米8公斤 | 京醬肉絲 | 豬後腿肉6公斤  洋蔥3公斤  紅蘿蔔0.5公斤  甜麵醬0.1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 蒜50公克 | 玉米段湯 | 玉米段4公斤  大骨0.6公斤  薑20公克 | 4 | 1.4 | 2.4 | 2.5 | 608 | 287 | 263 |
| G2 | 糙米飯 | 米6公斤  糙米2公斤 | 鳳梨燒雞 | 肉雞9公斤  冬瓜2公斤  鳳梨豆醬2公斤  蒜50公克 | 珍菇油腐 | 油豆腐2公斤  金針菇1公斤  洋蔥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 | 時蔬湯 | 時蔬3公斤  薑20公克 | 4 | 2.1 | 2.6 | 2.5 | 640 | 231 | 220 |
| G3 | 刈包特餐 | 刈包6.5公斤 | 香滷肉排 | 肉排6公斤 | 酸菜麵腸 | 酸菜2公斤  麵腸2公斤  蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  蒜50公克 | 粉絲湯 | 時蔬2公斤  冬粉1公斤  薑20公克 | 2.9 | 1.2 | 2.2 | 2 | 467 | 104 | 503 |
| G4 | 糙米飯 | 米6公斤  糙米2公斤 | 打拋豬 | 絞肉6公斤  刈薯2公斤  九層塔0.2公斤  洋蔥1公斤  蒜50公克 | 蛋香花椰 | 蛋2公斤  冷凍青花菜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 | 紅豆紫米湯 | 紅豆1公斤  紫米1公斤  二砂糖1公斤 | 5.3 | 1.6 | 2.2 | 2.4 | 684 | 201 | 189 |
| G5 | 小米飯 | 米8公斤  小米0.4公斤 | 蒜泥白肉 | 豬後腿肉6公斤  高麗菜4公斤  醬油膏  蒜50公克 | 家常豆腐 | 豆腐7公斤  桶筍(麻竹筍)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 | 時瓜湯 | 時瓜4公斤  薑20公克 | 4.2 | 1.8 | 2.6 | 2.4 | 642 | 204 | 211 |

**109學年度國民小學葷食H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 |
| H1 | 白米飯 | 米 | 芝麻燒雞 | 肉雞 時蔬 紅蘿蔔 白芝麻 蒜 | 沙茶冬粉 | 冬粉 時蔬 乾木耳  蒜 沙茶醬 | 蔬菜 | 味噌海芽湯 | 海帶芽 時蔬 味噌 |
| H2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 咖哩肉片 | 豬後腿肉 馬鈴薯 紅蘿蔔 洋蔥 蒜 咖哩粉 | 蛋香白菜 | 大白菜 蛋 紅蘿蔔  乾香菇蒜 | 蔬菜 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔 薑 大骨 |
| H3 | 油飯特餐 | 米 糯米 | 酥炸魚排 | 水鯊魚 | 油飯配料 | 豬後腿肉 乾香菇 桶筍(麻竹筍) 蒜 油蔥酥 | 蔬菜 | 時蔬蛋花湯 | 時蔬 蛋 薑 |
| H4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 南瓜燉肉 | 豬後腿肉 南瓜 紅蘿蔔 蒜 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 二砂糖 |
| H5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 回鍋肉片 | 豬後腿肉 高麗菜 蒜 紅蘿蔔 | 咕咾豆包 | 豆包 紅蘿蔔 青椒  洋蔥 番茄醬 蒜 | 蔬菜 | 時蔬大骨湯 | 時蔬 大骨 薑 |

H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 |
| H1 | 白米飯 | 米8公斤 | 芝麻燒雞 | 肉雞9公斤  時蔬3公斤  紅蘿蔔0.5公斤  白芝麻0.01公斤  蒜50公克 | 沙茶冬粉 | 冬粉1.5公斤  時蔬2公斤  乾木耳0.01公斤蒜50公克  沙茶醬 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  蒜50公克 | 味噌海芽湯 | 海帶芽0.02公斤  時蔬2公斤  味噌0.3公斤 | 5 | 1.5 | 2.1 | 2 | 594 | 126 | 183 |
| H2 | 糙米飯 | 米6公斤  糙米2公斤 | 咖哩肉片 | 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 | 蛋香白菜 | 大白菜5公斤  蛋1公斤  紅蘿蔔0.5公斤  乾香菇0.01公斤  蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  蒜50公克 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔3.5公斤  薑0.02公斤  大骨0.6公斤 | 4.2 | 1.9 | 1.9 | 2 | 537 | 137 | 132 |
| H3 | 油飯特餐 | 米7公斤  糯米2公斤 | 酥炸魚排 | 水鯊魚6.5公斤 | 油飯配料 | 豬後腿肉1.5公斤  乾香菇0.1公斤  桶筍(麻竹筍)1.5公斤  蒜50公克  油蔥酥0.01公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  蒜50公克 | 時蔬蛋花湯 | 時蔬2公斤  蛋0.5公斤  薑20公克 | 4.5 | 1.2 | 2.3 | 2 | 562 | 116 | 122 |
| H4 | 糙米飯 | 米6公斤  糙米2公斤 | 南瓜燉肉 | 豬後腿肉6.5公斤南瓜3公斤  紅蘿蔔2公斤  蒜50公克 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋5公斤 | 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 | 5.3 | 1.2 | 2.4 | 2 | 623 | 130 | 137 |
| H5 | 紫米飯 | 米8公斤  紫米0.4公斤 | 回鍋肉片 | 豬後腿肉6公斤  高麗菜3公斤  蒜50公克  紅蘿蔔0.5公斤 | 咕咾豆包 | 豆包2.1公斤  紅蘿蔔0.5公斤  青椒0.5公斤  洋蔥2公斤  番茄醬  蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  蒜50公克 | 時蔬大骨湯 | 時蔬3公斤  大骨0.6公斤  薑20公克 | 4.2 | 1.7 | 2.2 | 2 | 581 | 200 | 173 |

**109學年國民小學葷食I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 |
| I1 | 白米飯 | 米 | 瓜仔肉 | 絞肉 醬瓜 蒜 刈薯 | 玉米白菜 | 大白菜 玉米粒 紅蘿蔔 蒜 冷凍毛豆仁 | 蔬菜 | 時蔬蛋花湯 | 時蔬 蛋 薑 |
| I2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷雞翅 | 三節翅 薑 滷包 | 田園花椰 | 馬鈴薯 冷凍青花菜 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 紫菜 蛋 薑 |
| I3 | 肉燥拌麵 | 拉麵 | 冬瓜絞肉 | 絞肉 冬瓜 乾香菇 蒜 油蔥酥 | 肉絲豆芽 | 豆芽菜 豬後腿肉 紅蘿蔔 蒜 芹菜 | 蔬菜 | 味噌湯 | 時蔬 薑 味噌 |

I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 |
| I1 | 白米飯 | 米8公斤 | 瓜仔肉 | 絞肉6公斤  醬瓜1.5公斤  蒜50g  刈薯1.5公斤 | 玉米白菜 | 大白菜7公斤  玉米粒1公斤  紅蘿蔔0.5公斤  蒜50g  冷凍毛豆仁0.6公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 蒜50公克 | 時蔬蛋花湯 | 時蔬2.5公斤  蛋0.5公斤  薑20g | 4.1 | 2 | 1.9 | 2 | 570 | 117 | 322 |
| I2 | 糙米飯 | 米6公斤  糙米2公斤 | 香滷雞翅 | 三節翅9公斤  薑10g  滷包 | 田園花椰 | 馬鈴薯1.5公斤  冷凍青花菜6.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  蒜50g | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  蒜50公克 | 紫菜蛋花湯 | 紫菜0.15公斤  蛋1公斤  薑20g | 4.2 | 1.4 | 2.5 | 2 | 607 | 89 | 157 |
| I3 | 肉燥拌麵 | 拉麵12公斤 | 冬瓜絞肉 | 絞肉6公斤  冬瓜3.5公斤  乾香菇0.1公斤  蒜50g  油蔥酥20g | 肉絲豆芽 | 豆芽菜4.5公斤  豬後腿肉0.6公斤  紅蘿蔔0.5公斤  蒜50g  芹菜0.5公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 蒜50公克 | 味噌湯 | 時蔬2.5公斤  薑20g  味噌0.6公斤 | 4 | 1.9 | 1.9 | 2 | 560 | 104 | 1032 |