**109學年度下學期國民中學3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** |
| 2 | 二 | F2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 咖哩雞 | 肉雞 馬鈴薯 洋蔥 紅蘿蔔 咖哩粉 | 油腐雙仁 | 油豆腐 白蘿蔔 紅蘿蔔 蒜 | 蛋香花椰 | 蛋 花椰菜 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 |
| 3 | 三 | F3 | 丼飯特餐 | 米 糙米 | 酥炸魚排 | 魚排 | 丼飯配料 | 時蔬 洋蔥 肉絲 紅蘿蔔 海苔絲 柴魚片 | 豆芽肉絲 | 肉絲 豆芽 韭菜 薑 | 蔬菜 | 玉米蛋花湯 | 玉米粒 紅蘿蔔 蛋 薑 | 5.1 | 1.8 | 2.6 | 2.5 | 692 |  | 367 | 143 |
| 4 | 四 | F4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 沙茶肉片 | 豬後腿肉 高麗菜 薑 | 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 |
| 5 | 五 | F5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 醬瓜燒雞 | 肉雞 醬瓜 薑 | 鮪魚玉米蛋 | 蛋 鮪魚罐 玉米粒 洋蔥 蒜 黑胡椒粒 | 肉絲白菜 | 大白菜 肉絲 紅蘿蔔 木耳絲 蒜 | 有機蔬菜 | 番茄洋蔥湯 | 番茄 洋蔥 薑 大骨 | 5.4 | 2.2 | 3 | 2.5 | 752 |  | 192 | 433 |
| 8 | 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 | 螞蟻上樹 | 冬粉 絞肉 時蔬 乾木耳 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 玉米段湯 | 黃玉米 大骨 薑 | 6 | 1.7 | 2.6 | 3 | 793 |  | 294 | 289 |
| 9 | 二 | G2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 鳳梨燒雞 | 肉雞 冬瓜 鳳梨豆醬 薑 | 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 | 5 | 2.3 | 3 | 3 | 768 |  | 244 | 254 |
| 10 | 三 | G3 | 刈包特餐 | 刈包 | 香滷肉排 | 肉排 | 酸菜麵腸 | 酸菜 麵腸 蒜 | 豆皮豆芽 | 豆皮 豆芽菜 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 粉絲湯 | 時蔬 冬粉 薑 | 2.9 | 1.8 | 2.3 | 2.5 | 489 |  | 152 | 381 |
| 11 | 四 | G4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 打拋豬 | 絞肉 刈薯 九層塔 洋蔥 番茄 薑 | 蛋香花椰 | 蛋 花椰菜 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 | 2.7 | 2.8 | 820 |  | 244 | 232 |
| 12 | 五 | G5 | 小米飯 | 米 小米 | 蒜泥白肉 | 豬後腿肉 高麗菜 醬油膏 薑 | 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 | 有機蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 薑 | 5.2 | 2 | 3 | 2.8 | 765 |  | 222 | 235 |
| 15 | 一 | H1 | 白米飯 | 米 | 芝麻燒雞 | 肉雞 時蔬 紅蘿蔔 白芝麻 薑 | 沙茶冬粉 | 冬粉 時蔬 乾木耳 蒜 沙茶醬 | 熱炒季豆 | 四季豆 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 |
| 16 | 二 | H2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 咖哩肉片 | 豬後腿肉 馬鈴薯 紅蘿蔔 洋蔥 薑 咖哩粉 | 蛋香白菜 | 大白菜 蛋 紅蘿蔔 乾香菇 蒜 | 肉絲花椰 | 肉絲 花椰菜 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔 薑 大骨 | 5.2 | 2.6 | 2.2 | 2.5 | 689 |  | 274 | 235 |
| 17 | 三 | H3 | 油飯特餐 | 米 糯米 | 炸柳葉魚 | 柳葉魚 白胡椒粉 | 油飯配料 | 豬後腿肉 乾香菇 碎脯 蒜 油蔥酥 | 毛豆時瓜 | 時瓜 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 |
| 18 | 四 | H4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 南瓜燉肉 | 豬後腿肉 南瓜 紅蘿蔔 薑 | 刈薯炒蛋 | 蛋 刈薯 蒜 | 蜜汁豆干 | 豆干 滷包 白芝麻 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 二砂糖 | 6.3 | 1.2 | 3.5 | 2.5 | 825 |  | 201 | 208 |
| 19 | 五 | H5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 洋蔥豬柳 | 豬後腿肉 洋蔥 薑 紅蘿蔔 | 咕咾豆包 | 豆包 紅蘿蔔 青椒 番茄醬 蒜 | 泡菜凍腐 | 凍豆腐 台式泡菜 高麗菜 蒜 | 有機蔬菜 | 時蔬大骨湯 | 時蔬 大骨 薑 | 5.2 | 2.2 | 2.6 | 2.5 | 695 |  | 218 | 195 |
| 22 | 一 | I1 | 白米飯 | 米 | 瓜仔肉 | 絞肉 醬瓜 薑 刈薯 | 玉米白菜 | 大白菜 玉米粒 紅蘿蔔 蒜 冷凍毛豆仁 | 豆皮海結 | 豆皮 海結 蒜 | 蔬菜 | 榨菜肉絲湯 | 榨菜 乾金針 肉絲 薑 | 5.1 | 2.1 | 2.5 | 2.5 | 692 |  | 135 | 333 |
| 23 | 二 | I2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷雞翅 | 三節翅 薑 滷包 | 雙色花椰 | 冷凍青花菜 冷凍花椰菜 紅蘿蔔 | 三杯鮮菇 | 麵腸 杏鮑菇 九層塔 蒜 | 蔬菜 | 香菇雞湯 | 時蔬 肉雞 乾香菇 薑 | 5 | 2 | 3 | 2.5 | 720 |  | 90 | 166 |
| 24 | 三 | I3 | 肉燥拌麵 | 油麵 | 冬瓜絞肉 | 絞肉 冬瓜 乾香菇 薑 油蔥酥 | 肉絲豆芽 | 豆芽菜 豬後腿肉 紅蘿蔔 蒜 芹菜 | 茶葉蛋 | 蛋 滷包 | 蔬菜 | 味噌洋蔥湯 | 洋蔥 薑味 噌 | 5 | 1.9 | 2.9 | 2.5 | 728 |  | 128 | 1109 |
| 24 | 四 | I4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 蘿蔔燒雞 | 肉雞 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 | 家常油腐 | 油豆腐 桶筍(麻竹筍) 青椒 蒜 | 清炒玉菜 | 高麗菜 紅蘿蔔 香菇絲 | 蔬菜 | 仙草蜜 | 仙草蜜 二砂糖 | 5 | 2 | 2.8 | 2.5 | 723 |  | 168 | 187 |
| 26 | 五 | I5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 豆豉肉片 | 豬後腿肉 洋蔥 豆豉 紅蘿蔔 蒜 | 芹香干片 | 豆干 芹菜 蒜 | 肉絲時瓜 | 肉絲 時瓜 紅蘿蔔 薑 | 有機蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 紫菜 蛋 薑 | 5.2 | 2.1 | 2.8 | 2.5 | 721 |  | 318 | 143 |
| 29 | 一 | J1 | 白米飯 | 米 | 豆瓣雞丁 | 肉雞 紅蘿蔔 洋蔥 豆瓣醬 | 沙茶筍片 | 桶筍(麻竹筍) 豬後腿肉 紅蘿蔔 冷凍毛豆仁 沙茶醬 | 芹香豆芽 | 豆芽菜 芹菜 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 海芽蛋花湯 | 乾海帶芽 蛋 薑 | 5 | 2.1 | 2.9 | 2.5 | 733 |  | 195 | 130 |
| 30 | 二 | J2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 地瓜燉肉 | 豬後腿肉 地瓜 薑 | 毛豆時蔬 | 時蔬 冷凍毛豆仁 紅蘿蔔 乾香菇 | 蛋香甘藍 | 蛋 高麗菜 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔 薑 大骨 | 5.7 | 2.2 | 2.5 | 2.4 | 750 |  | 114 | 109 |
| 31 | 三 | J3 | 西式特餐 | 通心麵 | 茄汁絞肉 | 絞肉 洋蔥 紅蘿蔔 番茄 薑 番茄醬 | 豆包花椰 | 青花菜 紅蘿蔔 蒜 豆包 | 包子饅頭 | 包子饅頭 | 蔬菜 | 南瓜濃湯 | 南瓜 洋蔥 濃湯粉 蛋 | 4.1 | 1.7 | 2.5 | 2.1 | 612 |  | 141 | 115 |

過敏原警語:「本月產品含有雞蛋、麩質、花生、大豆、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、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F2主菜改為供應美味棒腿。四、為配合蔬菜供貨狀況與符合三章一Q政策部份菜色異動，F1 副菜一改為三杯鮮菇、副菜二改為芹香豆包，F3副菜二改為豆牙肉絲，F5副菜一改為鮪魚玉米蛋、副菜二改為肉絲白菜，G3副菜二改為豆皮豆芽，H2副菜二改為肉絲花椰，H3主菜改為炸柳葉魚、副菜二改為毛豆時瓜，H4副菜二改為蜜汁豆干，H5主菜改為洋蔥豬柳、副菜二改為泡菜凍腐，I1副菜一改為玉米白菜、副菜二改為豆皮海結、湯品改為榨菜肉絲湯，I2副菜一改為雙色花椰、湯品改為香菇雞湯，I3主食原乾麵條改油麵，副菜二改為茶葉蛋，I4副菜二改為清炒玉菜，湯品改為仙草蜜，I5主菜改為豆豉肉片、副菜二敢為肉絲時瓜、湯品改為紫菜蛋花湯，J2副菜一改為毛豆時蔬，I3副菜二改為包子饅頭。五、H3油飯配量因應各地習慣由碎腐取代筍丁。

**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 |
| F2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 咖哩雞 | 肉雞 馬鈴薯 洋蔥 紅蘿蔔 咖哩粉 | 油腐雙仁 | 油豆腐 白蘿蔔 紅蘿蔔 蒜 | 蛋香花椰 | 蛋 花椰菜 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 | 魚排 | 丼飯配料 | 時蔬 洋蔥 肉絲 紅蘿蔔 海苔絲 柴魚片 | 豆芽肉絲 | 肉絲 豆芽 韭菜 薑 | 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 薑 | 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 薑 | 鮪魚玉米蛋 | 蛋 鮪魚罐 玉米粒 洋蔥 蒜 黑胡椒粒 | 肉絲白菜 | 大白菜 肉絲 紅蘿蔔 木耳絲 蒜 | 有機蔬菜 | 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  m公克 | 鈉  m公克 |
| F2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 咖哩雞 | 肉雞9公斤  馬鈴薯2公斤  洋蔥1公斤  紅蘿蔔1公斤  咖哩粉 | 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  花椰菜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 | 魚排6.5公斤 | 丼飯配料 | 時蔬3公斤  洋蔥1.5公斤  肉絲1.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  海苔絲10公克  柴魚片10公克 | 豆芽肉絲 | 肉絲1公斤  豆芽5公斤公斤  韭菜0.5公斤  薑0.05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 | 1.8 | 2.6 | 2.5 | 692 | 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  薑50公克  沙茶醬 | 毛豆冬瓜 | 冷凍毛豆仁0.5公斤  冬瓜7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2.5公斤  薑50公克 | 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  蒜0.05公斤  黑胡椒粒 | 肉絲白菜 | 大白菜7公斤  肉絲0.6公斤  紅蘿蔔0.5公斤  木耳絲0.01公斤  蒜0.05公斤 | 有機蔬菜 | 有機蔬菜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 | 5.4 | 2.2 | 3 | 2.5 | 752 | 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 | 螞蟻上樹 | 冬粉 絞肉 時蔬 乾木耳 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 玉米段湯 | 黃玉米 大骨 薑 |
| G2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 鳳梨燒雞 | 肉雞 冬瓜 鳳梨豆醬 薑 | 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 | 豆皮豆芽 | 豆皮 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 薑 | 蛋香花椰 | 蛋 花椰菜 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 薑 | 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 | 有機蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 薑 |

公克組食材明細（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  m公克 | 鈉  m公克 |
| 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50公克 | 紅仁炒蛋 | 蛋3公斤  紅蘿蔔3公斤 | 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 | 黃玉米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  薑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4公斤  蒜50公克 | 豆皮豆芽 | 豆皮0.5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  薑50公克 | 蛋香花椰 | 蛋2公斤  花椰菜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 | 2.7 | 2.8 | 820 | 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  薑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 | 有機蔬菜 | 有機蔬菜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 薑 | 沙茶冬粉 | 冬粉 時蔬 乾木耳 蒜 沙茶醬 | 熱炒季豆 | 四季豆 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 薑 咖哩粉 | 蛋香白菜 | 大白菜 蛋 紅蘿蔔 乾香菇 蒜 | 肉絲花椰 | 肉絲 花椰菜 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔 薑 大骨 |
| H3 | 油飯特餐 | 米 糯米 | 炸柳葉魚 | 柳葉魚 白胡椒粉 | 油飯配料 | 豬後腿肉 乾香菇 碎脯 蒜 油蔥酥 | 毛豆時瓜 | 時瓜 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 薑 | 刈薯炒蛋 | 蛋 刈薯 蒜 | 蜜汁豆干 | 豆干 滷包 白芝麻 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 二砂糖 |
| H5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 洋蔥豬柳 | 豬後腿肉 洋蔥 薑 紅蘿蔔 | 咕咾豆包 | 豆包 紅蘿蔔 青椒 番茄醬 蒜 | 泡菜凍腐 | 凍豆腐 台式泡菜 高麗菜 蒜 | 有機蔬菜 | 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10公克  薑50公克 | 沙茶冬粉 | 冬粉1.5公斤  時蔬2公斤  乾木耳10公克  蒜50公克  沙茶醬 | 熱炒季豆 | 四季豆4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  薑50公克  咖哩粉 | 蛋香白菜 | 大白菜6公斤  蛋1公斤  紅蘿蔔0.5公斤  乾香菇10公克  蒜50公克 | 肉絲花椰 | 肉絲0.6公斤  花椰菜6公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑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 | 2.6 | 2.2 | 2.5 | 689 | 274 | 235 |
| H3 | 油飯特餐 | 米8公斤  糯米3公斤 | 炸柳葉魚 | 柳葉魚6.5公斤  白胡椒粉 | 油飯配料 | 豬後腿肉1.5公斤  乾香菇50公克  碎脯1.5公斤  蒜50公克  油蔥酥 | 毛豆時瓜 | 時瓜7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公斤  南瓜4公斤  紅蘿蔔1公斤  薑50公克 | 刈薯炒蛋 | 蛋3公斤  刈薯3公斤  蒜50公克 | 蜜汁豆干 | 豆干5公斤  滷包  白芝麻 | 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 | 1.2 | 3.5 | 2.5 | 825 | 201 | 208 |
| H5 | 紫米飯 | 米10公斤  紫米0.4公斤 | 洋蔥豬柳 | 豬後腿肉6公斤  洋蔥3公斤  薑50公克  紅蘿蔔0.5公斤 | 咕咾豆包 | 豆包2.1公斤  紅蘿蔔1公斤  青椒2公斤  番茄醬  蒜50公克 | 泡菜凍腐 | 凍豆腐1.5公斤  台式泡菜1公斤  高麗菜5公斤  蒜0.05公斤 | 有機蔬菜 | 有機蔬菜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 | 2.2 | 2.6 | 2.5 | 695 | 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 薑 刈薯 | 玉米白菜 | 大白菜 玉米粒 紅蘿蔔 蒜 冷凍毛豆仁 | 豆皮海結 | 豆皮 海結 蒜 | 蔬菜 | 榨菜肉絲湯 | 榨菜 乾金針 肉絲 薑 |
| I2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷雞翅 | 三節翅 薑 滷包 | 雙色花椰 | 冷凍青花菜 冷凍花椰菜 紅蘿蔔 | 三杯鮮菇 | 麵腸 杏鮑菇 九層塔 蒜 | 蔬菜 | 香菇雞湯 | 時蔬 肉雞 乾香菇 薑 |
| I3 | 肉燥拌麵 | 油麵 | 冬瓜絞肉 | 絞肉 冬瓜 乾香菇 薑 油蔥酥 | 肉絲豆芽 | 豆芽菜 豬後腿肉 紅蘿蔔 蒜 芹菜 | 茶葉蛋 | 蛋 滷包 | 蔬菜 | 味噌洋蔥湯 | 洋蔥 薑味 噌 |
| I4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 蘿蔔燒雞 | 肉雞 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 | 家常油腐 | 油豆腐 桶筍(麻竹筍) 青椒 蒜 | 清炒玉菜 | 高麗菜 紅蘿蔔 香菇絲 | 蔬菜 | 仙草蜜 | 仙草蜜 二砂糖 |
| I5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 豆豉肉片 | 豬後腿肉 洋蔥 豆豉 紅蘿蔔 蒜 | 芹香干片 | 豆干 芹菜 蒜 | 肉絲時瓜 | 肉絲 時瓜 紅蘿蔔 薑 | 有機蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 紫菜 蛋 薑 |

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  薑50公克  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50公克  冷凍毛豆仁0.6公斤 | 豆皮海結 | 豆皮0.8公斤  海結2公斤  蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 蒜50公克 | 榨菜肉絲湯 | 榨菜1.5公斤  乾金針0.2公斤  肉絲0.6公斤  薑0.02公斤 | 5.1 | 2.1 | 2.5 | 2.5 | 692 | 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10公克  滷包 | 雙色花椰 | 冷凍青花菜3公斤  冷凍花椰菜4公斤  紅蘿蔔0.5公斤 | 三杯鮮菇 | 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 | 香菇雞湯 | 時蔬2公斤  肉雞1公斤  乾香菇0.01公斤  薑0.02公斤 | 5 | 2 | 3 | 2.5 | 720 | 90 | 166 |
| I3 | 肉燥拌麵 | 油麵  15公斤 | 冬瓜絞肉 | 絞肉6公斤  冬瓜3.5公斤  乾香菇50公克  薑50公克  油蔥酥20公克 | 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50公克  芹菜0.5公斤 | 茶葉蛋 | 蛋5.5公斤  滷包 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 蒜50公克 | 味噌洋蔥湯 | 洋蔥2.5公斤  薑20公克  味噌0.6公斤 | 5 | 1.9 | 2.9 | 2.5 | 728 | 128 | 1109 |
| I4 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 蘿蔔燒雞 | 肉雞9公斤  白蘿蔔2.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑50公克 | 家常油腐 | 油豆腐3公斤  桶筍(麻竹筍)1公斤  青椒0.5公斤  蒜50公克 | 清炒玉菜 | 高麗菜7公斤  紅蘿蔔0.5公斤  香菇絲0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 蒜50公克 | 仙草蜜 | 仙草蜜6公斤  二砂糖1公斤 | 5 | 2 | 2.8 | 2.5 | 723 | 168 | 187 |
| I5 | 燕麥飯 | 米10公斤燕麥0.4公斤 | 豆豉肉片 | 豬後腿肉6公斤  洋蔥3公斤  豆豉0.1公斤  紅蘿蔔1公斤  蒜0.05公斤 | 芹香干片 | 豆干3公斤  芹菜2公斤  蒜50公克 | 肉絲時瓜 | 肉絲0.6公斤  時瓜8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 蒜50公克 | 紫菜蛋花湯 | 紫菜0.15公斤  蛋1公斤  薑20公克 | 5.2 | 2.1 | 2.8 | 2.5 | 721 | 318 | 143 |

**109學年度國民中學葷食J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 |
| J1 | 白米飯 | 米 | 豆瓣雞丁 | 肉雞 紅蘿蔔 洋蔥 豆瓣醬 | 沙茶筍片 | 桶筍(麻竹筍) 豬後腿肉 紅蘿蔔 冷凍毛豆仁 沙茶醬 | 芹香豆芽 | 豆芽菜 芹菜 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 海芽蛋花湯 | 乾海帶芽 蛋 薑 |
| J2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 地瓜燉肉 | 豬後腿肉 地瓜 薑 | 毛豆時蔬 | 時蔬 冷凍毛豆仁 紅蘿蔔 乾香菇 | 蛋香甘藍 | 蛋 高麗菜 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔 薑 大骨 |
| J3 | 西式特餐 | 通心麵 | 茄汁絞肉 | 絞肉 洋蔥 紅蘿蔔 番茄 薑 番茄醬 | 豆包花椰 | 青花菜 紅蘿蔔 蒜 豆包 | 包子饅頭 | 包子饅頭 | 蔬菜 | 南瓜濃湯 | 南瓜 洋蔥 濃湯粉 蛋 |

J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，蔬菜驗收量為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 |
| J1 | 白米飯 | 米10公斤 | 豆瓣雞丁 | 肉雞9公斤  紅蘿蔔1.5公斤  洋蔥1.5公斤  豆瓣醬 | 沙茶筍片 | 桶筍(麻竹筍)4公斤  豬後腿肉1公斤  紅蘿蔔0.5公斤  冷凍毛豆仁0.3公斤  沙茶醬 | 芹香豆芽 | 豆芽菜4.5公斤  芹菜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 | 海芽蛋花湯 | 乾海帶芽0.025公斤  蛋1公斤  薑20公克 | 5 | 2.1 | 2.9 | 2.5 | 733 | 195 | 130 |
| J2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 地瓜燉肉 | 豬後腿肉6公斤  地瓜4公斤  薑50公克 | 毛豆時蔬 | 時蔬6.5公斤  冷凍毛豆仁0.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  乾香菇10公克 | 蛋香甘藍 | 蛋2.75公斤  高麗菜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 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔3.5公斤  薑20公克  大骨0.6公斤 | 5.7 | 2.2 | 2.5 | 2.4 | 750 | 114 | 109 |
| J3 | 西式特餐 | 通心麵6公斤 | 茄汁絞肉 | 絞肉6公斤  洋蔥2公斤  紅蘿蔔0.5公斤  番茄0.5公斤  薑50公克  番茄醬 | 豆包花椰 | 青花菜5.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  蒜50公克  豆包2.1公斤 | 包子饅頭 | 包子饅頭4公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 蒜50公克 | 南瓜濃湯 | 南瓜3公斤  洋蔥1公斤  濃湯粉  蛋0.6公斤 | 4.1 | 1.7 | 2.5 | 2.1 | 612 | 141 | 115 |

**109學年度下學期國民小學3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** |
| 2 | 二 | F2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 咖哩雞 | 肉雞 馬鈴薯 洋蔥 紅蘿蔔 咖哩粉 | 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 |
| 3 | 三 | F3 | 丼飯特餐 | 米 糙米 | 酥炸魚排 | 魚排 | 丼飯配料 | 時蔬 洋蔥 肉絲 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 |
| 4 | 四 | F4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 沙茶肉片 | 豬後腿肉 高麗菜 薑 | 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 |
| 5 | 五 | F5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 醬瓜燒雞 | 肉雞 醬瓜 薑 | 鮪魚玉米蛋 | 蛋 鮪魚罐 玉米粒 洋蔥 蒜 黑胡椒粒 | 有機蔬菜 | 番茄洋蔥湯 | 番茄 洋蔥 薑 大骨 | 4.4 | 1.5 | 2.8 | 2 | 629 |  | 164 | 424 |
| 8 | 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 | 蔬菜 | 玉米段湯 | 黃玉米 大骨 薑 | 4 | 1.4 | 2.4 | 2.5 | 608 |  | 287 | 263 |
| 9 | 二 | G2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 鳳梨燒雞 | 肉雞 冬瓜 鳳梨豆醬 薑 | 珍菇油腐 | 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 |
| 10 | 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 | 2.7 | 2 | 507 |  | 104 | 503 |
| 11 | 四 | G4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 打拋豬 | 絞肉 刈薯 九層塔 洋蔥 番茄 薑 | 蛋香花椰 | 蛋 花椰菜 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 |
| 12 | 五 | G5 | 小米飯 | 米 小米 | 蒜泥白肉 | 豬後腿肉 高麗菜 醬油膏 薑 | 家常豆腐 | 豆腐 桶筍(麻竹筍) 紅蘿蔔 蒜 | 有機蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 薑 | 4.2 | 1.8 | 2.6 | 2.4 | 642 |  | 204 | 211 |
| 15 | 一 | H1 | 白米飯 | 米 | 芝麻燒雞 | 肉雞 時蔬 紅蘿蔔 白芝麻 薑 | 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 |
| 16 | 二 | H2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 咖哩肉片 | 豬後腿肉 馬鈴薯 紅蘿蔔 洋蔥 薑 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 |
| 17 | 三 | H3 | 油飯特餐 | 米 糯米 | 炸柳葉魚 | 柳葉魚 白胡椒粉 | 油飯配料 | 豬後腿肉 乾香菇 碎脯 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 |
| 18 | 四 | H4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 南瓜燉肉 | 豬後腿肉 南瓜 紅蘿蔔 薑 | 刈薯炒蛋 | 蛋 刈薯 蒜 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 二砂糖 | 5.3 | 1.2 | 2.4 | 2 | 623 |  | 130 | 137 |
| 19 | 五 | H5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 洋蔥豬柳 | 豬後腿肉 洋蔥 薑 紅蘿蔔 | 咕咾豆包 | 豆包 紅蘿蔔 青椒 番茄醬 蒜 | 有機蔬菜 | 時蔬大骨湯 | 時蔬 大骨 薑 | 4.2 | 1.7 | 2.2 | 2 | 581 |  | 200 | 173 |
| 22 | 一 | I1 | 白米飯 | 米 | 瓜仔肉 | 絞肉 醬瓜 薑 刈薯 | 玉米白菜 | 大白菜 玉米粒 紅蘿蔔 蒜 冷凍毛豆仁 | 蔬菜 | 榨菜肉絲湯 | 榨菜 乾金針 豬後腿肉 薑 | 4.1 | 1.9 | 1.9 | 2 | 570 |  | 117 | 322 |
| 23 | 二 | I2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷雞翅 | 三節翅 薑 滷包 | 雙色花椰 | 冷凍青花菜 冷凍花椰菜 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 香菇雞湯 | 時蔬 肉雞 乾香菇 薑 | 4 | 1.7 | 2.5 | 2 | 607 |  | 89 | 157 |
| 24 | 三 | I3 | 肉燥拌麵 | 油麵 | 冬瓜絞肉 | 絞肉 冬瓜 乾香菇 薑 油蔥酥 | 肉絲豆芽 | 豆芽菜 豬後腿肉 紅蘿蔔 蒜 芹菜 | 蔬菜 | 味噌洋蔥湯 | 洋蔥 薑味 噌 | 4 | 1.9 | 1.9 | 2 | 560 |  | 104 | 1032 |
| 24 | 四 | I4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 蘿蔔燒雞 | 肉雞 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 | 家常油腐 | 油豆腐 桶筍(麻竹筍) 青椒 蒜 | 蔬菜 | 仙草蜜 | 仙草蜜 二砂糖 | 4 | 1.2 | 2.8 | 2 | 610 |  | 152 | 174 |
| 26 | 五 | I5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 豆豉肉片 | 豬後腿肉 洋蔥 豆豉 紅蘿蔔 蒜 | 芹香干片 | 豆干 芹菜 蒜 | 有機蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 紫菜 蛋 薑 | 4.2 | 1.3 | 2.7 | 2 | 604 |  | 279 | 120 |
| 29 | 一 | J1 | 白米飯 | 米 | 豆瓣雞丁 | 肉雞 紅蘿蔔 洋蔥 豆瓣醬 | 沙茶筍片 | 桶筍(麻竹筍) 豬後腿肉 紅蘿蔔 冷凍毛豆仁 沙茶醬 | 蔬菜 | 海芽蛋花湯 | 乾海帶芽 蛋 薑 | 4 | 1.5 | 2.9 | 2.2 | 634 |  | 170 | 122 |
| 30 | 二 | J2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 地瓜燉肉 | 豬後腿肉 地瓜 薑 | 毛豆時蔬 | 時蔬 冷凍毛豆仁 紅蘿蔔 乾香菇 | 蔬菜 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔 薑 大骨 | 4.7 | 1.8 | 2 | 1.9 | 610 |  | 131 | 70 |
| 31 | 三 | J3 | 西式特餐 | 通心麵 | 茄汁絞肉 | 絞肉 洋蔥 紅蘿蔔 番茄 薑 番茄醬 | 豆包花椰 | 青花菜 紅蘿蔔 蒜 豆包 | 蔬菜 | 南瓜濃湯 | 南瓜 洋蔥 濃湯粉 蛋 | 3.4 | 1.7 | 2.5 | 2.1 | 563 |  | 130 | 74 |

過敏原警語:「本月產品含有雞蛋、麩質、花生、大豆、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、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F2主菜改為供應美味棒腿。四、為配合蔬菜供貨狀況與符合三章一Q政策部份菜色異動，F1 副菜一改為三杯鮮菇，F5副菜一改為鮪魚玉米蛋，H3主菜改為炸柳葉魚，H5主菜改為洋蔥豬柳，I1副菜一改為玉米白菜、湯品改為榨菜肉絲湯，I2副菜一改為雙色花椰、湯品改為香菇雞湯，I3主食原乾麵條改油麵， I4湯品改為仙草蜜，I5主菜改為豆豉肉片、湯品改為紫菜蛋花湯，J2副菜一改為毛豆時蔬。五、H3油飯配量因應各地習慣由碎腐取代筍丁。

**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 |
| F2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 咖哩雞 | 肉雞 馬鈴薯 洋蔥 紅蘿蔔 咖哩粉 | 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 | 魚排 | 丼飯配料 | 時蔬 洋蔥 肉絲 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 薑 | 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 薑 | 鮪魚玉米蛋 | 蛋 鮪魚罐 玉米粒 洋蔥 蒜 黑胡椒粒 | 有機蔬菜 | 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 |
| F2 | 糙米飯 | 米6公斤  糙米2公斤 | 咖哩雞 | 肉雞9公斤  馬鈴薯2公斤  洋蔥1公斤  紅蘿蔔1公斤  咖哩粉 | 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 | 魚排6.5公斤 | 丼飯配料 | 時蔬3公斤  洋蔥1.5公斤  肉絲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  薑50公克  沙茶醬 | 毛豆冬瓜 | 冷凍毛豆仁0.5公斤  冬瓜7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2.5公斤  薑50公克 | 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  蒜0.05公斤  黑胡椒粒 | 有機蔬菜 | 有機蔬菜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 | 4.4 | 1.5 | 2.8 | 2 | 629 | 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 | 蔬菜 | 玉米段湯 | 黃玉米 大骨 薑 |
| G2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 鳳梨燒雞 | 肉雞 冬瓜 鳳梨豆醬 薑 | 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 薑 | 蛋香花椰 | 蛋 花椰菜 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 薑 | 家常豆腐 | 豆腐 桶筍(麻竹筍) 紅蘿蔔 蒜 | 有機蔬菜 | 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50公克 | 紅仁炒蛋 | 蛋3公斤  紅蘿蔔3公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 蒜50公克 | 玉米段湯 | 黃玉米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  薑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4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 | 2.7 | 2 | 507 | 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  薑50公克 | 蛋香花椰 | 蛋2公斤  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 | 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  薑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 | 有機蔬菜 | 有機蔬菜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 薑 | 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 薑 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 | 炸柳葉魚 | 柳葉魚 白胡椒粉 | 油飯配料 | 豬後腿肉 乾香菇 碎脯 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 薑 | 刈薯炒蛋 | 蛋 刈薯 蒜 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 二砂糖 |
| H5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 洋蔥豬柳 | 豬後腿肉 洋蔥 薑 紅蘿蔔 | 咕咾豆包 | 豆包 紅蘿蔔 青椒 番茄醬 蒜 | 有機蔬菜 | 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  G | 鈉  G |
| 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10公克  薑50公克 | 沙茶冬粉 | 冬粉1.5公斤  時蔬2公斤  乾木耳10公克  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  薑50公克  咖哩粉 | 蛋香白菜 | 大白菜6公斤  蛋1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 | 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 | 炸柳葉魚 | 柳葉魚6.5公斤  白胡椒粉 | 油飯配料 | 豬後腿肉1.5公斤  乾香菇50公克  碎脯1.5公斤  蒜50公克  油蔥酥 | 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公斤南瓜3公斤  紅蘿蔔2公斤  薑50公克 | 刈薯炒蛋 | 蛋3公斤  刈薯3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 | 5.3 | 1.2 | 2.4 | 2 | 623 | 130 | 137 |
| H5 | 紫米飯 | 米8公斤  紫米0.4公斤 | 洋蔥豬柳 | 豬後腿肉6公斤  洋蔥3公斤  薑50公克  紅蘿蔔0.5公斤 | 咕咾豆包 | 豆包2.1公斤  紅蘿蔔1公斤  青椒2公斤  番茄醬  蒜50公克 | 有機蔬菜 | 有機蔬菜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 薑 刈薯 | 玉米白菜 | 大白菜 玉米粒 紅蘿蔔 蒜 冷凍毛豆仁 | 蔬菜 | 榨菜肉絲湯 | 榨菜 乾金針 豬後腿肉 薑 |
| I2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷雞翅 | 三節翅 薑 滷包 | 雙色花椰 | 冷凍青花菜 冷凍花椰菜 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 香菇雞湯 | 時蔬 肉雞 乾香菇 薑 |
| I3 | 肉燥拌麵 | 油麵 | 冬瓜絞肉 | 絞肉 冬瓜 乾香菇 薑 油蔥酥 | 肉絲豆芽 | 豆芽菜 豬後腿肉 紅蘿蔔 蒜 芹菜 | 蔬菜 | 味噌洋蔥湯 | 洋蔥 薑味 噌 |
| I4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 蘿蔔燒雞 | 肉雞 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 | 家常油腐 | 油豆腐 桶筍(麻竹筍) 青椒 蒜 | 蔬菜 | 仙草蜜 | 仙草蜜 二砂糖 |
| I5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 豆豉肉片 | 豬後腿肉 洋蔥 豆豉 紅蘿蔔 蒜 | 芹香干片 | 豆干 芹菜 蒜 | 有機蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 紫菜 蛋 薑 |

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  薑50公克  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50公克  冷凍毛豆仁0.6公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 蒜50公克 | 榨菜肉絲湯 | 榨菜1.5公斤  乾金針0.2公斤  肉絲0.6公斤  薑0.02公斤 | 4.1 | 1.9 | 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10公克  滷包 | 雙色花椰 | 冷凍青花菜3公斤  冷凍花椰菜4公斤  紅蘿蔔0.5公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  蒜50公克 | 香菇雞湯 | 時蔬2公斤  肉雞1公斤  乾香菇0.01公斤  薑0.02公斤 | 4 | 1.7 | 2.5 | 2 | 607 | 89 | 157 |
| I3 | 肉燥拌麵 | 油麵12公斤 | 冬瓜絞肉 | 絞肉6公斤  冬瓜3.5公斤  乾香菇50公克  薑50公克  油蔥酥20公克 | 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50公克  芹菜0.5公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 蒜50公克 | 味噌洋蔥湯 | 洋蔥2.5公斤  薑20公克  味噌0.6公斤 | 4 | 1.9 | 1.9 | 2 | 560 | 104 | 1032 |
| I4 | 糙米飯 | 米6公斤  糙米2公斤 | 蘿蔔燒雞 | 肉雞9公斤  白蘿蔔2.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑50公克 | 家常油腐 | 油豆腐3公斤  桶筍(麻竹筍)1公斤  青椒0.5公斤  蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 蒜50公克 | 仙草蜜 | 仙草蜜6公斤  二砂糖1公斤 | 4 | 1.2 | 2.8 | 2 | 610 | 152 | 174 |
| I5 | 燕麥飯 | 米8公斤  燕麥0.4公斤 | 豆豉肉片 | 豬後腿肉6公斤  洋蔥3公斤  豆豉0.1公斤  紅蘿蔔1公斤  蒜0.05公斤 | 芹香干片 | 豆干3公斤  芹菜2公斤  蒜50公克 | 有機蔬菜 | 有機蔬菜7公斤 蒜50公克 | 紫菜蛋花湯 | 紫菜0.15公斤  蛋1公斤  薑20公克 | 4.2 | 1.3 | 2.7 | 2 | 604 | 279 | 120 |

**109學年度國民小學葷食J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 |
| J1 | 白米飯 | 米 | 豆瓣雞丁 | 肉雞 紅蘿蔔 洋蔥 豆瓣醬 | 沙茶筍片 | 桶筍(麻竹筍) 豬後腿肉 紅蘿蔔 冷凍毛豆仁 沙茶醬 | 蔬菜 | 海芽蛋花湯 | 乾海帶芽 蛋 薑 |
| J2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 地瓜燉肉 | 豬後腿肉 地瓜 薑 | 毛豆時蔬 | 時蔬 冷凍毛豆仁 紅蘿蔔 乾香菇 | 蔬菜 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔 薑 大骨 |
| J3 | 西式特餐 | 通心麵 | 茄汁絞肉 | 絞肉 洋蔥 紅蘿蔔 番茄 薑 番茄醬 | 豆包花椰 | 青花菜 紅蘿蔔 蒜 豆包 | 蔬菜 | 南瓜濃湯 | 南瓜 洋蔥 濃湯粉 蛋 |

J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，蔬菜驗收量為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 |
| J1 | 白米飯 | 米8公斤 | 豆瓣雞丁 | 肉雞9公斤  紅蘿蔔1.5公斤  洋蔥1.5公斤  豆瓣醬 | 沙茶筍片 | 桶筍(麻竹筍)4公斤  豬後腿肉1公斤  紅蘿蔔0.5公斤  冷凍毛豆仁0.3公斤  沙茶醬 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 蒜50公克 | 海芽蛋花湯 | 乾海帶芽0.025公斤  蛋1公斤  薑20公克 | 4 | 1.5 | 2.9 | 2.2 | 634 | 170 | 122 |
| J2 | 糙米飯 | 米6公斤  糙米2公斤 | 地瓜燉肉 | 豬後腿肉6公斤  地瓜4公斤  薑50公克 | 毛豆時蔬 | 時蔬6.5公斤  冷凍毛豆仁0.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  乾香菇10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 蒜50公克 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔3.5公斤  薑20公克  大骨0.6公斤 | 4.7 | 1.8 | 2 | 1.9 | 610 | 131 | 70 |
| J3 | 西式特餐 | 通心麵6公斤 | 茄汁絞肉 | 絞肉6公斤  洋蔥2公斤  紅蘿蔔0.5公斤  番茄0.5公斤  薑50公克  番茄醬 | 豆包花椰 | 青花菜5.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  蒜50公克  豆包2.1公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 蒜50公克 | 南瓜濃湯 | 南瓜3公斤  洋蔥1公斤  濃湯粉  蛋0.6公斤 | 3.4 | 1.7 | 2.5 | 2.1 | 563 | 130 | 74 |