**109學年度下學期國民中學4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** |
| 1 | 四 | J4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 酥炸魚排 | 魚排 | 燴三鮮 | 筍絲 冬瓜 肉絲 紅蘿蔔 冷凍毛豆仁 | 蔬菜佃煮 | 紅蘿蔔 白蘿蔔 柴魚片 玉米段 | 有機蔬菜 | 銀耳甜湯 | 白木耳 二砂糖 | 5.6 | 1.7 | 2.3 | 2 | 697 |  | 105 | 80 |
| 6 | 二 | K2 | 白米飯 | 米 | 美味棒腿 | 棒腿 薑 滷包 | 番茄炒蛋 | 番茄 蛋 蒜 | 西滷菜 | 大白菜 肉絲 紅蘿蔔 乾木耳 | 蔬菜 | 味噌豆腐湯 | 味噌 柴魚片 豆腐 | 5 | 2.1 | 2.9 | 3 | 755 |  | 205 | 289 |
| 7 | 三 | K3 | 拌飯特餐 | 米 糙米 | 香滷肉排 | 肉排 滷包 | 拌飯配料 | 肉絲 洋蔥 三色豆 乾香菇 油蔥酥 冷凍玉米粒 | 雙色花椰 | 冷凍花椰菜 冷凍青花菜 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 南瓜濃湯 | 南瓜 洋蔥 雞蛋 玉米濃湯調理包 | 5.2 | 1.9 | 2.4 | 2.5 | 704 |  | 113 | 241 |
| 8 | 四 | K4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 花生肉片 | 豬後腿肉 紅蘿蔔 小黃瓜 油炸花生仁 薑 | 絞肉時瓜 | 絞肉 時瓜 枸杞 薑 | 蔬香冬粉 | 絞肉 冬粉 時蔬 紅蘿蔔 乾木耳 蒜 | 蔬菜 | 黑糖粉圓 | 粉圓 黑糖 | 7 | 2.3 | 2.4 | 2.5 | 838 |  | 137 | 205 |
| 9 | 五 | K5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 照燒雞 | 肉雞 紅蘿蔔 洋蔥 醬油 糖 | 芹香鮮菇 | 芹菜 鮮菇 紅蘿蔔 薑 | 泡菜凍腐 | 凍豆腐 紅蘿蔔 韓式泡菜 蒜 高麗菜 | 有機蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 大骨 薑 | 5.2 | 2.4 | 2.5 | 3 | 744 |  | 127 | 233 |
| 12 | 一 | L1 | 白米飯 | 米 | 豆豉豬柳 | 豬後腿肉 洋蔥 豆豉 紅蘿蔔 薑 | 鮪魚玉米蛋 | 鮪魚三明治罐頭 蛋 冷凍玉米粒 洋蔥 蒜 黑胡椒粒 | 塔香海根 | 海帶根 九層塔 蒜 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 大骨 薑 | 5.4 | 2.1 | 2.6 | 2.7 | 747 |  | 294 | 289 |
| 13 | 二 | L2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷腿排 | 雞腿排 薑 滷包 | 肉絲玉菜 | 肉絲 高麗菜 紅蘿蔔 薑 | 刈薯干丁 | 刈薯 豆干 蒜 | 蔬菜 | 冬瓜薑絲湯 | 冬瓜 大骨 薑 | 5 | 1.9 | 3.6 | 2.5 | 780 |  | 244 | 254 |
| 14 | 三 | L3 | 咖哩麵食 | 拉麵 | 炸柳葉魚 | 柳葉魚 | 麵食配料 | 豬後腿肉 洋蔥 馬鈴薯 紅蘿蔔 咖哩粉 | 肉絲季豆 | 肉絲 四季豆 薑 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 紫菜 蛋 薑 | 6.1 | 2 | 2.3 | 2.5 | 762 |  | 285 | 251 |
| 15 | 四 | L4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 三杯雞 | 肉雞 洋蔥 九層塔 蒜 | 絞肉時瓜 | 時瓜 絞肉 薑 | 番茄豆腐 | 番茄 豆腐 蒜 番茄醬 | 蔬菜 | 仙草蜜 | 仙草蜜 二砂糖 | 5 | 1.8 | 3.5 | 2.7 | 778 |  | 244 | 232 |
| 16 | 五 | L5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 家常肉片 | 豬後腿肉 時蔬 紅蘿蔔 薑 | 時蔬寬粉 | 寬粉 絞肉 時蔬 乾木耳 薑 | 清炒花椰 | 冷凍青花菜 紅蘿蔔 蒜 | 有機蔬菜 | 味噌豆腐湯 | 味噌 柴魚片 豆腐 洋蔥 | 6 | 2.2 | 2.2 | 2.8 | 766 |  | 222 | 235 |
| 19 | 一 | M1 | 白米飯 | 米 | 茄汁肉片 | 豬後腿肉 洋蔥 番茄 番茄醬 | 毛豆白菜 | 白菜 冷凍毛豆仁 紅蘿蔔 蒜 | 回鍋干片 | 豆干 青椒 乾木耳 蒜 | 蔬菜 | 玉米蛋花湯 | 蛋 冷凍玉米粒 薑 大骨 | 5.1 | 2 | 3.3 | 2.5 | 767 |  | 294 | 289 |
| 20 | 二 | M2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 咖哩雞 | 肉雞 洋蔥 紅蘿蔔 咖哩粉 馬鈴薯 | 關東煮 | 油豆腐 白蘿蔔 柴魚片 玉米段 | 美味玉菜 | 高麗菜 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 金針粉絲湯 | 乾金針 大骨 薑 粉絲 | 5.9 | 2.2 | 2.7 | 2.5 | 796 |  | 282 | 524 |
| 21 | 三 | M3 | 油飯特餐 | 米 糯米 | 香滷雞翅 | 三節翅 滷包 | 油飯配料 | 豬後腿肉 乾香菇桶筍(麻竹筍)蒜油蔥酥 | 清炒時瓜 | 時瓜 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 家常羹湯 | 蛋 肉絲 金針菇 紅蘿蔔 乾木耳 刈薯 | 5.1 | 2 | 2.6 | 2.6 | 719 |  | 158 | 251 |
| 22 | 四 | M4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 銀蘿燒肉 | 豬後腿肉 白蘿蔔 紅蘿蔔 蒜 | 豆皮時蔬 | 豆皮 時蔬 蒜 紅蘿蔔 | 滷味雙拼 | 豆干 海帶結 薑 滷包 | 蔬菜 | 綠豆西米露 | 綠豆 西米露 二砂糖 | 5.8 | 2 | 2.5 | 2.5 | 756 |  | 272 | 232 |
| 23 | 五 | M5 | 芝麻飯 | 米 黑芝麻(熟) | 醬瓜燒雞 | 肉雞 醬碎瓜 蒜 | 紅仁炒蛋 | 蛋 蒜 紅蘿蔔 | 枸杞時瓜 | 時瓜 枸杞 薑 | 有機蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 大骨 薑 | 5 | 2.1 | 3.1 | 2.7 | 757 |  | 184 | 352 |
| 26 | 一 | N1 | 白米飯 | 米 | 地瓜燒肉 | 豬後腿肉 地瓜 紅蘿蔔 薑 | 芹香鮮菇 | 芹菜 杏鮑菇 肉絲 紅蘿蔔 | 肉絲甘藍 | 高麗菜 肉絲 紅蘿蔔 乾香菇 | 蔬菜 | 時蔬番茄湯 | 時蔬 番茄 大骨薑 | 5.6 | 2 | 2.4 | 2.5 | 687 |  | 132 | 518 |
| 27 | 二 | N2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 鳳梨燒雞 | 肉雞 鳳梨罐頭 洋蔥 薑 | 沙茶凍腐 | 凍豆腐 大白菜 紅蘿蔔蒜 沙茶醬 | 冬瓜絞肉 | 絞肉 冬瓜 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 紫菜針菇湯 | 紫菜 金針菇 薑 | 5 | 2.7 | 2.2 | 2.5 | 648 |  | 171 | 142 |
| 28 | 三 | N3 | 刈包特餐 | 刈包 | 香滷肉排 | 肉排 滷包 | 酸菜麵腸 | 酸菜 麵腸 薑 | 雙色花椰 | 冷凍青花菜 冷凍花椰菜 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 鹹粥 | 蛋 白米 紅蘿蔔 時蔬 乾香菇 | 3.9 | 1.6 | 3 | 2.5 | 638 |  | 146 | 284 |
| 29 | 四 | N4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 瓜仔肉 | 絞肉 醬碎瓜 蒜 刈薯 | 茶葉蛋 | 雞蛋 滷包 | 豆包時蔬 | 豆包 時蔬 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 三寶甜湯 | 紅豆 大麥仁 紫米 二砂糖 | 5 | 1.8 | 3 | 2.5 | 673 |  | 153 | 498 |
| 30 | 五 | N5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 豆瓣燒雞 | 肉雞 洋蔥 紅蘿蔔 豆瓣醬 薑 | 毛豆時瓜 | 冷凍毛豆仁 時瓜 紅蘿蔔 薑 | 塔香海根 | 海帶根 九層塔 蒜 | 有機蔬菜 | 蘿蔔大骨湯 | 白蘿蔔 大骨 薑 | 5.2 | 2.4 | 2 | 2.5 | 648 |  | 144 | 304 |

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:4月份菜單編排說明如下：一、每周五蔬菜供應有機蔬菜。二、為符合縣府政策並減少食材重複，將K2改為美味棒腿供應。三、為符合食材認證與增加食材多樣性J4副菜一改為燴三鮮、K2副菜一改為番茄炒蛋、副菜二改為西滷菜、K3副菜二改為雙色花椰、湯品改為南瓜濃湯、K4副菜一改為絞肉時瓜、副菜二改為蔬香冬粉、K5主菜改為照燒雞、副菜一改為芹香鮮菇、L1副菜一改為鮪魚玉米蛋、L2主菜改為香滷腿排、L3主食改為拉麵、副菜一改為豆皮豆芽、L4湯品改為仙草蜜、L5家常肉片高麗菜改供應時蔬、M1副菜一改為毛豆白菜、M2主菜改為咖哩雞、M3改為清炒時瓜、M4湯品改為綠豆西米露、N1副菜一改為芹香鮮菇、N2湯品改為紫菜針菇湯、N3潛艇堡特餐改為刈包特餐、湯品改為鹹粥、N4副菜一改為茶葉蛋、湯品改為三寶甜湯、N5主菜改為豆瓣燒雞、副菜一改為毛豆時瓜。四、K3拌飯特餐副菜一拌飯配料,絞肉改為供應肉絲。

**109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 |
| J4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 酥炸魚排 | 魚排 | 燴三鮮 | 筍絲 冬瓜 肉絲 紅蘿蔔 冷凍毛豆仁 | 蔬菜佃煮 | 紅蘿蔔 白蘿蔔 柴魚片 玉米段 | 有機蔬菜 | 銀耳甜湯 | 白木耳 二砂糖 |

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。

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 |
| J4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 酥炸魚排 | 魚排6.5公斤 | 燴三鮮 | 筍絲1公斤  冬瓜8公斤  肉絲1公斤  紅蘿蔔0.5公斤  冷凍毛豆仁0.5公斤 | 蔬菜佃煮 | 紅蘿蔔1公斤  白蘿蔔4公斤  柴魚片10公克  玉米段4公斤 | 有機蔬菜 | 有機蔬菜7公斤 蒜50公克 | 銀耳甜湯 | 白木耳0.5公斤  二砂糖1公斤 | 5.6 | 1.7 | 2.3 | 2 | 697 | 105 | 80 |

**109學年國民中學葷食K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 |
| K2 | 白米飯 | 米 | 美味棒腿 | 棒腿 薑 滷包 | 番茄炒蛋 | 番茄 蛋 蒜 | 西滷菜 | 大白菜 肉絲 紅蘿蔔 乾木耳 | 蔬菜 | 味噌豆腐湯 | 味噌 柴魚片 豆腐 |
| K3 | 拌飯特餐 | 米 糙米 | 香滷肉排 | 肉排 滷包 | 拌飯配料 | 肉絲 洋蔥 三色豆 乾香菇 油蔥酥 冷凍玉米粒 | 雙色花椰 | 冷凍花椰菜 冷凍青花菜 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 南瓜濃湯 | 南瓜 洋蔥 雞蛋 玉米濃湯調理包 |
| K4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 花生肉片 | 豬後腿肉 紅蘿蔔 小黃瓜 油炸花生仁 薑 | 絞肉時瓜 | 絞肉 時瓜 枸杞 薑 | 蔬香冬粉 | 絞肉 冬粉 時蔬 紅蘿蔔 乾木耳 蒜 | 蔬菜 | 黑糖粉圓 | 粉圓 黑糖 |
| K5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 照燒雞 | 肉雞 紅蘿蔔 洋蔥 醬油 糖 | 芹香鮮菇 | 芹菜 鮮菇 紅蘿蔔 薑 | 泡菜凍腐 | 凍豆腐 紅蘿蔔 韓式泡菜 蒜 高麗菜 | 有機蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 大骨 薑 |

K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。

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 |
| K2 | 白米飯 | 米10公斤 | 美味棒腿 | 棒腿10公斤  薑50公克  滷包 | 番茄炒蛋 | 番茄3.5公斤  蛋4公斤  蒜50公克 | 西滷菜 | 大白菜7公斤  肉絲0.6公斤  紅蘿蔔1公斤  乾木耳10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 蒜50公克 | 味噌豆腐湯 | 味噌0.6公斤  柴魚片10公克  豆腐2公斤 | 5 | 2.1 | 2.9 | 3 | 755 | 205 | 289 |
| K3 | 拌飯特餐 | 米7公  斤糙米3公斤 | 香滷肉排 | 肉排6公斤  滷包 | 拌飯配料 | 肉絲1.5公斤  洋蔥2公斤  三色豆1公斤  乾香菇10公克  油蔥酥10公克  冷凍玉米粒2公斤 | 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  薑50公克 | 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  雞蛋0.6公斤  玉米濃湯調理包 | 5.2 | 1.9 | 2.4 | 2.5 | 704 | 113 | 241 |
| K4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 花生肉片 | 豬後腿肉6公斤  紅蘿蔔1公斤  小黃瓜2公斤  油炸花生仁0.4公斤  薑50公克 | 絞肉時瓜 | 絞肉1公斤  時瓜8公斤  枸杞50公克  薑50公克 | 蔬香冬粉 | 絞肉0.6公斤  冬粉1.2公斤  時蔬3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 | 黑糖粉圓 | 粉圓2公斤  黑糖1公斤 | 7 | 2.3 | 2.4 | 2.5 | 838 | 137 | 205 |
| K5 | 紫米飯 | 米10公斤  紫米0.4公斤 | 照燒雞 | 肉雞9公斤  紅蘿蔔0.5公斤  洋蔥3公斤  醬油  糖 | 芹香鮮菇 | 芹菜4公斤  鮮菇1.2公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑50公克 | 泡菜凍腐 | 凍豆腐1.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  韓式泡菜1公斤  蒜50公克  高麗菜5公斤 | 有機蔬菜 | 有機蔬菜7公斤 蒜50公克 | 時瓜湯 | 時瓜5公斤  大骨0.6公斤  薑50公克 | 5.2 | 2.4 | 2.5 | 3 | 744 | 127 | 233 |

**109學年國民中學葷食L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 |
| L1 | 白米飯 | 米 | 豆豉豬柳 | 豬後腿肉 洋蔥 豆豉 紅蘿蔔 薑 | 鮪魚玉米蛋 | 鮪魚三明治罐頭 蛋 冷凍玉米粒 洋蔥 蒜 黑胡椒粒 | 塔香海根 | 海帶根 九層塔 蒜 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 大骨 薑 |
| L2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷腿排 | 雞腿排 薑 滷包 | 肉絲玉菜 | 肉絲 高麗菜 紅蘿蔔 薑 | 刈薯干丁 | 刈薯 豆干 蒜 | 蔬菜 | 冬瓜薑絲湯 | 冬瓜 大骨 薑 |
| L3 | 咖哩麵食 | 拉麵 | 炸柳葉魚 | 柳葉魚 | 麵食配料 | 豬後腿肉 洋蔥 馬鈴薯 紅蘿蔔 咖哩粉 | 肉絲季豆 | 肉絲 四季豆 薑 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 紫菜 蛋 薑 |
| L4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 三杯雞 | 肉雞 洋蔥 九層塔 蒜 | 絞肉時瓜 | 時瓜 絞肉 薑 | 番茄豆腐 | 番茄 豆腐 蒜 番茄醬 | 蔬菜 | 仙草蜜 | 仙草蜜 二砂糖 |
| L5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 家常肉片 | 豬後腿肉 時蔬 紅蘿蔔 薑 | 時蔬寬粉 | 寬粉 絞肉 時蔬 乾木耳 薑 | 清炒花椰 | 冷凍青花菜 紅蘿蔔 蒜 | 有機蔬菜 | 味噌豆腐湯 | 味噌 柴魚片 豆腐 洋蔥 |

L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。

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 |
| L1 | 白米飯 | 米10公斤 | 豆豉豬柳 | 豬後腿肉6公斤  洋蔥2.5公斤  豆豉0.1公斤  紅蘿蔔1公斤  薑50公克 | 鮪魚玉米蛋 | 鮪魚三明治罐頭1公斤  蛋3.5公斤  冷凍玉米粒2公斤  洋蔥2公斤  蒜50公克  黑胡椒粒 | 塔香海根 | 海帶根6公斤  九層塔0.1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10公克 | 5.4 | 2.1 | 2.6 | 2.7 | 747 | 294 | 289 |
| L2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 香滷腿排 | 雞腿排9公斤  薑50公克  滷包 | 肉絲玉菜 | 肉絲0.6公斤  高麗菜6公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑50公克 | 刈薯干丁 | 刈薯1公斤  豆干4公斤  蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 蒜50公克 | 冬瓜薑絲湯 | 冬瓜5公斤  大骨0.6公斤  薑10公克 | 5 | 1.9 | 3.6 | 2.5 | 780 | 244 | 254 |
| L3 | 咖哩麵食 | 拉麵15公斤 | 炸柳葉魚 | 柳葉魚  6.5公斤 | 麵食配料 | 豬後腿肉1.2公斤  洋蔥2公斤  馬鈴薯2公斤  紅蘿蔔1公斤  咖哩粉 | 肉絲季豆 | 肉絲0.6公斤  四季豆 4公斤  薑50公克  紅蘿蔔0.5公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 蒜50公克 | 紫菜蛋花湯 | 紫菜0.2公斤  蛋0.6公斤  薑50公克 | 6.1 | 2 | 2.3 | 2.5 | 762 | 285 | 251 |
| L4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 三杯雞 | 肉雞9公斤  洋蔥2公斤  九層塔0.1公斤  蒜0.1公斤 | 絞肉時瓜 | 時瓜8公斤  絞肉0.5公斤  薑50公克 | 麻婆豆腐 | 絞肉0.6公斤  豆腐7公斤  蒜50公克  三色豆1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 | 1.8 | 3.5 | 2.7 | 778 | 244 | 232 |
| L5 | 燕麥飯 | 米10公斤  燕麥0.4公斤 | 家常肉片 | 豬後腿肉6公斤  時蔬3公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑50公克 | 時蔬寬粉 | 寬粉1.2公斤  絞肉0.6公斤  時蔬3公斤  乾木耳10公克  薑50公克 | 清炒花椰 | 冷凍青花菜7.5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 | 味噌豆腐湯 | 味噌0.6公斤  柴魚片10公克  豆腐2公斤  洋蔥1公斤 | 6 | 2.2 | 2.2 | 2.8 | 766 | 222 | 235 |

**109學年國民中學葷食M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 |
| M1 | 白米飯 | 米 | 茄汁肉片 | 豬後腿肉 洋蔥 番茄 番茄醬 | 毛豆白菜 | 白菜 冷凍毛豆仁 紅蘿蔔 蒜 | 回鍋干片 | 豆干 青椒 乾木耳 蒜 | 蔬菜 | 玉米蛋花湯 | 蛋 冷凍玉米粒 薑 大骨 |
| M2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 咖哩雞 | 肉雞 洋蔥 紅蘿蔔 咖哩粉 馬鈴薯 | 關東煮 | 油豆腐 白蘿蔔 柴魚片 玉米段 | 美味玉菜 | 高麗菜 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 金針粉絲湯 | 乾金針 大骨 薑 粉絲 |
| M3 | 油飯特餐 | 米 糯米 | 香滷雞翅 | 三節翅 滷包 | 油飯配料 | 豬後腿肉 乾香菇桶筍(麻竹筍)蒜油蔥酥 | 清炒時瓜 | 時瓜 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 家常羹湯 | 蛋 肉絲 金針菇 紅蘿蔔 乾木耳 刈薯 |
| M4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 銀蘿燒肉 | 豬後腿肉 白蘿蔔 紅蘿蔔 蒜 | 豆皮時蔬 | 豆皮 時蔬 蒜 紅蘿蔔 | 滷味雙拼 | 豆干 海帶結 薑 滷包 | 蔬菜 | 綠豆西米露 | 綠豆 西米露 二砂糖 |
| M5 | 芝麻飯 | 米 黑芝麻(熟) | 醬瓜燒雞 | 肉雞 醬碎瓜 蒜 | 紅仁炒蛋 | 蛋 蒜 紅蘿蔔 | 枸杞時瓜 | 時瓜 枸杞 薑 | 有機蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 大骨 薑 |

M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。

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 |
| M1 | 白米飯 | 米10公斤 | 茄汁肉片 | 豬後腿肉6公斤  洋蔥2.5公斤  番茄1公斤  番茄醬10公克 | 毛豆白菜 | 白菜8公斤  冷凍毛豆仁0.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  蒜50公克 | 回鍋干片 | 豆干4.5公斤  青椒1公斤  乾木耳10公克  蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 蒜50公克 | 玉米蛋花湯 | 蛋1公斤  冷凍玉米粒1.2公斤  薑20公克  大骨0.6公斤 | 5.1 | 2 | 3.3 | 2.5 | 767 |  |  |
| M2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 咖哩雞 | 肉雞9公斤  洋蔥1公斤  紅蘿蔔0.5公斤  咖哩粉  馬鈴薯3公斤 | 關東煮 | 油豆腐1.5公斤  白蘿蔔3公斤  柴魚片10公克  玉米段3公斤 | 美味玉菜 | 高麗菜c6.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 蒜50公克 | 金針粉絲湯 | 乾金針0.1公斤  大骨0.6公斤  粉絲0.6公斤  薑20公克 | 5.9 | 2.2 | 2.7 | 2.5 | 796 |  |  |
| M3 | 油飯特餐 | 米8公斤  諾米3公斤 | 香滷雞翅 | 三節翅9公斤  滷包 | 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0.1公斤 | 清炒時瓜 | 時瓜7.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 蒜50公克 | 家常羹湯 | 蛋0.6公斤  肉絲0.6公斤  金針菇0.6公斤  紅蘿蔔0.5公斤  乾木耳10公克  刈薯2公斤 | 5.1 | 2 | 2.6 | 2.6 | 719 |  |  |
| M4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 銀蘿燒肉 | 豬後腿肉6公斤  白蘿蔔4公斤  紅蘿蔔0.5公斤  蒜50公克 | 豆皮時蔬 | 豆皮0.5公斤  時蔬5公斤  蒜50公克  紅蘿蔔0.5公斤 | 滷味雙拼 | 豆干2公斤  海帶結4公斤  薑20公克  滷包 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 蒜50公克 | 綠豆西米露 | 綠豆1.5公斤  西米露0.5公斤  二砂糖1公斤 | 5.8 | 2 | 2.5 | 2.5 | 756 |  |  |
| M5 | 芝麻飯 | 米10公斤  黑芝麻(熟)10公克 | 醬瓜燒雞 | 肉雞9公斤  醬瓜2.5公斤  蒜50公克 | 紅仁炒蛋 | 蛋3公斤  紅蘿蔔3公斤  蒜50公克 | 枸杞時瓜 | 時瓜8公斤  枸杞10公克  蒜50公克 | 有機蔬菜 | 有機蔬菜7公斤 蒜50公克 | 時蔬湯 | 時蔬2公斤  薑20公克  大骨0.6公斤 | 5 | 2.1 | 3.1 | 2.7 | 757 |  |  |

**109學年國民中學葷食N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 |
| N1 | 白米飯 | 米 | 地瓜燒肉 | 豬後腿肉 地瓜 紅蘿蔔 薑 | 芹香鮮菇 | 芹菜 杏鮑菇 肉絲 紅蘿蔔 | 肉絲甘藍 | 高麗菜 肉絲 紅蘿蔔 乾香菇 | 蔬菜 | 時蔬番茄湯 | 時蔬 番茄 大骨  薑 |
| N2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 鳳梨燒雞 | 肉雞 鳳梨罐頭 洋蔥 薑 | 沙茶凍腐 | 凍豆腐 大白菜 紅蘿蔔蒜 沙茶醬 | 冬瓜絞肉 | 絞肉 冬瓜 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 紫菜針菇湯 | 紫菜 金針菇 薑 |
| N3 | 刈包特餐 | 刈包 | 香滷肉排 | 肉排 滷包 | 酸菜麵腸 | 酸菜 麵腸 薑 | 雙色花椰 | 冷凍青花菜 冷凍花椰菜 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 鹹粥 | 蛋 白米 紅蘿蔔 時蔬 乾香菇 |
| N4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 瓜仔肉 | 絞肉 醬碎瓜 蒜 刈薯 | 茶葉蛋 | 雞蛋 滷包 | 豆包時蔬 | 豆包 時蔬 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 三寶甜湯 | 紅豆 大麥仁 紫米 二砂糖 |
| N5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 豆瓣燒雞 | 肉雞 洋蔥 紅蘿蔔 豆瓣醬 薑 | 毛豆時瓜 | 冷凍毛豆仁 時瓜 紅蘿蔔 薑 | 塔香海根 | 海帶根 九層塔 蒜 | 有機蔬菜 | 蘿蔔大骨湯 | 白蘿蔔 大骨 薑 |

N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。

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 |
| N1 | 白米飯 | 米10公斤 | 地瓜燒肉 | 豬後腿肉6.5公斤  地瓜3.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑50公克 | 芹香鮮菇 | 芹菜4公斤  杏鮑菇1.5公斤  肉絲0.6公斤  紅蘿蔔0.5公斤 | 肉絲甘藍 | 高麗菜7公斤  肉絲1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 | 時蔬番茄湯 | 時蔬1.5公斤  番茄1公斤  大骨0.6公斤  薑20公克 | 5.6 | 2 | 2.4 | 2.5 | 687 | 132 | 518 |
| N2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 鳳梨燒雞 | 肉雞9公斤  鳳梨罐頭1.5公斤  洋蔥2公斤  薑50公克 | 沙茶凍腐 | 凍豆腐2公斤  大白菜5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  蒜50公克  沙茶醬 | 冬瓜絞肉 | 絞肉0.6公斤  冬瓜8公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  蒜50公克 | 紫菜針菇湯 | 紫菜0.2公斤  金針菇1.5公斤  薑20公克 | 5 | 2.7 | 2.2 | 2.5 | 648 | 171 | 142 |
| N3 | 刈包特餐 | 刈包6.5公斤 | 香滷肉排 | 肉排6公斤  滷包 | 酸菜麵腸 | 酸菜2公斤  麵腸4公斤  薑50公克 | 雙色花椰 | 冷凍青花菜3公斤  冷凍花椰菜3公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  蒜50公克 | 鹹粥 | 蛋1公斤  白米3公斤  紅蘿蔔1公斤  時蔬2公斤  乾香菇10公克 | 3.9 | 1.6 | 3 | 2.5 | 638 | 146 | 284 |
| N4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 瓜仔肉 | 絞肉6公斤  醬碎瓜2公斤  蒜50公克  刈薯2公斤 | 茶葉蛋 | 蛋5.5公斤  滷包 | 豆包時蔬 | 豆包1公斤  時蔬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 | 三寶甜湯 | 紅豆0.5公斤  大麥仁0.5公斤  紫米1公斤  二砂糖1公斤 | 5 | 1.8 | 3 | 2.5 | 673 | 153 | 498 |
| N5 | 紫米飯 | 米10公斤  紫米0.4公斤 | 豆瓣燒雞 | 肉雞9公斤  洋蔥3公斤  紅蘿蔔1公斤  豆瓣醬  薑50公克 | 毛豆時瓜 | 冷凍毛豆仁0.6公斤  時瓜8公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑50公克 | 塔香海根 | 海帶根4公斤  九層塔50公克  蒜50公克 | 有機蔬菜 | 有機蔬菜7公斤  蒜50公克 | 蘿蔔大骨湯 | 白蘿蔔4公斤  大骨0.6公斤  薑20公克 | 5.2 | 2.4 | 2 | 2.5 | 648 | 144 | 304 |

**109學年度下學期國民小學4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** |
| 1 | 四 | J4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 酥炸魚排 | 魚排 | 燴三鮮 | 筍絲 冬瓜 肉絲 紅蘿蔔 毛豆 | 有機蔬菜 | 銀耳甜湯 | 白木耳 二砂糖 | 4 | 1.3 | 2.3 | 1.8 | 566 |  | 103 | 71 |
| 6 | 二 | K2 | 白米飯 | 米 | 美味棒腿 | 棒腿 薑 滷包 | 番茄炒蛋 | 番茄 蛋 蒜 | 蔬菜 | 味噌豆腐湯 | 味噌 柴魚片 豆腐 | 4 | 1.4 | 2.5 | 2.5 | 615 |  | 168 | 274 |
| 7 | 三 | K3 | 拌飯特餐 | 米 糙米 | 香滷肉排 | 肉排 滷包 | 拌飯配料 | 肉絲 洋蔥 三色豆 乾香菇 油蔥酥 冷凍玉米粒 | 蔬菜 | 南瓜濃湯 | 南瓜 洋蔥 雞蛋 玉米濃湯調理包 | 4.6 | 1.3 | 2.1 | 2 | 602 |  | 78 | 226 |
| 8 | 四 | K4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 花生肉片 | 豬後腿肉 紅蘿蔔 小黃瓜 油炸花生仁 蒜 | 絞肉時瓜 | 絞肉 時瓜 枸杞 薑 | 蔬菜 | 黑糖粉圓 | 粉圓 黑糖 | 5 | 1.9 | 2 | 2 | 638 |  | 74 | 147 |
| 9 | 五 | K5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 照燒雞 | 肉雞 紅蘿蔔 洋蔥 醬油 糖 | 芹香鮮菇 | 芹菜 鮮菇 紅蘿蔔 薑 | 有機蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 大骨 薑 | 4.2 | 1.5 | 2.3 | 2.5 | 614 |  | 84 | 177 |
| 12 | 一 | L1 | 白米飯 | 米 | 豆豉豬柳 | 豬後腿肉 洋蔥 豆豉 紅蘿蔔 薑 | 鮪魚玉米蛋 | 鮪魚三明治罐頭 蛋 冷凍玉米粒 洋蔥 蒜 黑胡椒粒 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 大骨 薑 | 4.4 | 1.5 | 2.6 | 2.7 | 661 |  | 287 | 263 |
| 13 | 二 | L2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷腿排 | 雞腿排 薑 滷包 | 肉絲玉菜 | 肉絲 高麗菜 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 冬瓜薑絲湯 | 冬瓜 大骨 薑 | 4 | 1.8 | 2.6 | 2.5 | 633 |  | 231 | 220 |
| 14 | 三 | L3 | 咖哩麵食 | 拉麵 | 炸柳葉魚 | 柳葉魚 | 麵食配料 | 豬後腿肉 洋蔥 馬鈴薯 紅蘿蔔 咖哩粉 | 蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 紫菜 蛋 薑 | 4.9 | 1.6 | 2.1 | 2.5 | 654 |  | 265 | 210 |
| 15 | 四 | L4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 三杯雞 | 肉雞 洋蔥 九層塔 蒜 | 絞肉時瓜 | 時瓜 絞肉 薑 | 蔬菜 | 仙草蜜 | 仙草蜜 二砂糖 | 4 | 1.7 | 2.4 | 2.7 | 624 |  | 201 | 189 |
| 16 | 五 | L5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 家常肉片 | 豬後腿肉 時蔬 紅蘿蔔 薑 | 時蔬寬粉 | 寬粉 絞肉 時蔬 乾木耳 薑 | 有機蔬菜 | 味噌豆腐湯 | 味噌 柴魚片 豆腐 洋蔥 | 5 | 1.5 | 2.2 | 2.8 | 679 |  | 204 | 211 |
| 19 | 一 | M1 | 白米飯 | 米 | 茄汁肉片 | 豬後腿肉 洋蔥 番茄 番茄醬 | 毛豆白菜 | 白菜 冷凍毛豆仁 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 玉米蛋花湯 | 蛋 冷凍玉米粒 薑 大骨 | 4.1 | 1.9 | 2.2 | 2 | 590 |  | 287 | 263 |
| 20 | 二 | M2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 咖哩雞 | 肉雞 洋蔥 紅蘿蔔 咖哩粉 馬鈴薯 | 關東煮 | 油豆腐 白蘿蔔 柴魚片 玉米段 | 蔬菜 | 金針粉絲湯 | 乾金針 大骨 薑 粉絲 | 4.6 | 1.5 | 2.7 | 2 | 653 |  | 268 | 520 |
| 21 | 三 | M3 | 油飯特餐 | 米 糯米 | 香滷雞翅 | 三節翅 滷包 | 油飯配料 | 豬後腿肉 乾香菇 桶筍(麻竹筍)蒜油蔥酥 | 蔬菜 | 家常羹湯 | 蛋 肉絲 金針菇 紅蘿蔔 乾木耳 刈薯 | 4.1 | 1.3 | 2.4 | 2.1 | 594 |  | 132 | 210 |
| 22 | 四 | M4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 銀蘿燒肉 | 豬後腿肉 白蘿蔔 紅蘿蔔 蒜 | 芹香豆芽 | 芹菜 豆芽菜 蒜 紅蘿蔔 豆包 | 蔬菜 | 綠豆西米露 | 綠豆 西米露 二砂糖 | 4.8 | 1.4 | 2.2 | 2 | 626 |  | 258 | 189 |
| 23 | 五 | M5 | 芝麻飯 | 米 黑芝麻(熟) | 醬瓜燒雞 | 肉雞 醬碎瓜 蒜 | 紅仁炒蛋 | 蛋 蒜 紅蘿蔔 | 有機蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 大骨 薑 | 4 | 1.3 | 3.1 | 2.2 | 644 |  | 157 | 211 |
| 26 | 一 | N1 | 白米飯 | 米 | 地瓜燒肉 | 豬後腿肉 地瓜 紅蘿蔔 薑 | 芹香鮮菇 | 芹菜 杏鮑菇 肉絲 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 時蔬番茄湯 | 時蔬 番茄 大骨薑 | 4.6 | 1.5 | 2.1 | 2 | 565 |  | 102 | 506 |
| 27 | 二 | N2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 鳳梨燒雞 | 肉雞 鳳梨罐頭 洋蔥 薑 | 沙茶凍腐 | 凍豆腐 大白菜 紅蘿蔔蒜 沙茶醬 | 蔬菜 | 紫菜針菇湯 | 紫菜 金針菇 薑 | 4 | 1.8 | 2 | 2 | 522 |  | 161 | 136 |
| 28 | 三 | N3 | 刈包特餐 | 刈包 | 香滷肉排 | 肉排 滷包 | 酸菜麵腸 | 酸菜 麵腸 薑 | 蔬菜 | 鹹粥 | 蛋 白米 紅蘿蔔 時蔬 乾香菇 | 3.7 | 1.2 | 3 | 2 | 589 |  | 143 | 282 |
| 29 | 四 | N4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 瓜仔肉 | 絞肉 醬碎瓜 蒜 刈薯 | 茶葉蛋 | 雞蛋 滷包 | 蔬菜 | 三寶甜湯 | 紅豆 大麥仁 紫米 二砂糖 | 4 | 1.2 | 2.7 | 2 | 549 |  | 122 | 487 |
| 30 | 五 | N5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 豆瓣燒雞 | 肉雞 洋蔥 紅蘿蔔 豆瓣醬 薑 | 毛豆時瓜 | 冷凍毛豆仁 時瓜 紅蘿蔔 薑 | 有機蔬菜 | 蘿蔔大骨湯 | 白蘿蔔 大骨 薑 | 4.2 | 2 | 2 | 2 | 545 |  | 103 | 147 |

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:4月份菜單編排說明如下：一、每周五蔬菜供應有機蔬菜。二、為符合縣府政策並減少食材重複，將K2改為美味棒腿供應。三、為符合食材認證與增加食材多樣性J4副菜一改為燴三鮮、K2副菜一改為番茄炒蛋、湯品改為南瓜濃湯、K4副菜一改為絞肉時瓜、K5主菜改為照燒雞、副菜一改為芹香鮮菇、L1副菜一改為鮪魚玉米蛋、L2主菜改為香滷腿排、L3主食改為拉麵、副菜一改為豆皮豆芽、L4湯品改為仙草蜜、L5家常肉片高麗菜改供應時蔬、M1副菜一改為毛豆白菜、M2主菜改為咖哩雞、M4湯品改為綠豆西米露、N1副菜一改為芹香鮮菇、N2湯品改為紫菜針菇湯、N3潛艇堡特餐改為刈包特餐、湯品改為鹹粥、N4副菜一改為茶葉蛋、湯品改為三寶甜湯、N5主菜改為豆瓣燒雞、副菜一改為毛豆時瓜。四、K3拌飯特餐副菜一拌飯配料,絞肉改為供應肉絲。

**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 |
| J4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 酥炸魚排 | 魚排 | 燴三鮮 | 筍絲 冬瓜 肉絲 紅蘿蔔 毛豆 | 有機蔬菜 | 銀耳甜湯 | 白木耳 二砂糖 |

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。

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 |
| J4 | 糙米飯 | 米6公斤  糙米2公斤 | 酥炸魚排 | 魚排6.5公斤 | 燴三鮮 | 筍絲1公斤  冬瓜8公斤  肉絲1公斤  紅蘿蔔0.5公斤  冷凍毛豆仁0.5公斤 | 有機蔬菜 | 有機蔬菜7公斤 蒜50公克 | 銀耳甜湯 | 白木耳0.5公斤  二砂糖1公斤 | 4 | 1.3 | 2.3 | 1.8 | 566 | 103 | 71 |

**109學年國民小學葷食K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 |
| K2 | 白米飯 | 米 | 美味棒腿 | 棒腿 薑 滷包 | 番茄炒蛋 | 番茄 蛋 蒜 | 蔬菜 | 味噌豆腐湯 | 味噌 柴魚片 豆腐 |
| K3 | 拌飯特餐 | 米 糙米 | 香滷肉排 | 肉排 滷包 | 拌飯配料 | 肉絲 洋蔥 三色豆 乾香菇 油蔥酥 冷凍玉米粒 | 蔬菜 | 南瓜濃湯 | 南瓜 洋蔥 雞蛋 玉米濃湯調理包 |
| K4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 花生肉片 | 豬後腿肉 紅蘿蔔 小黃瓜 油炸花生仁 蒜 | 絞肉時瓜 | 絞肉 時瓜 枸杞 薑 | 蔬菜 | 黑糖粉圓 | 粉圓 黑糖 |
| K5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 照燒雞 | 肉雞 紅蘿蔔 洋蔥 醬油 糖 | 芹香鮮菇 | 芹菜 鮮菇 紅蘿蔔 薑 | 有機蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 大骨 薑 |

K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。

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 |
| K2 | 白米飯 | 米8公斤 | 美味棒腿 | 棒腿10公斤  薑50公克  滷包 | 番茄炒蛋 | 番茄3.5公斤  蛋4公斤  蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 蒜50公克 | 味噌豆腐湯 | 味噌0.6公斤  柴魚片10公克  豆腐2公斤 | 4 | 1.4 | 2.5 | 2.5 | 615 | 168 | 274 |
| K3 | 拌飯特餐 | 米6公斤  糙米2公斤 | 香滷肉排 | 肉排6公斤  滷包 | 拌飯配料 | 肉絲1.5公斤  洋蔥2公斤  三色豆1公斤  乾香菇10公克  油蔥酥10公克  冷凍玉米粒2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  雞蛋0.6公斤  玉米濃湯調理包 | 4.6 | 1.3 | 2.1 | 2 | 602 | 78 | 226 |
| K4 | 糙米飯 | 米6公斤  糙米2公斤 | 花生肉片 | 豬後腿肉6公斤  紅蘿蔔1公斤  小黃瓜2公斤  油炸花生仁0.4公斤  薑50公克 | 絞肉時瓜 | 絞肉1公斤  時瓜8公斤  枸杞50公克  薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 蒜50公克 | 黑糖粉圓 | 粉圓2公斤  黑糖1公斤 | 5 | 1.9 | 2 | 2 | 638 | 74 | 147 |
| K5 | 紫米飯 | 米8公斤  紫米0.4公斤 | 照燒雞 | 肉雞9公斤  紅蘿蔔0.5公斤  洋蔥3公斤  醬油  糖 | 芹香鮮菇 | 芹菜4公斤  鮮菇1.2公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑50公克 | 有機蔬菜 | 有機蔬菜7公斤 蒜50公克 | 時瓜湯 | 時瓜5公斤  大骨0.6公斤  薑50公克 | 4.2 | 1.5 | 2.3 | 2.5 | 614 | 84 | 177 |

**109學年國民小學葷食L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 |
| L1 | 白米飯 | 米 | 豆豉豬柳 | 豬後腿肉 洋蔥 豆豉 紅蘿蔔 薑 | 鮪魚玉米蛋 | 鮪魚三明治罐頭 蛋 冷凍玉米粒 洋蔥 蒜 黑胡椒粒 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 大骨 薑 |
| L2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷腿排 | 雞腿排 薑 滷包 | 肉絲玉菜 | 肉絲 高麗菜 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 冬瓜薑絲湯 | 冬瓜 大骨 薑 |
| L3 | 咖哩麵食 | 拉麵 | 炸柳葉魚 | 柳葉魚 | 麵食配料 | 豬後腿肉 洋蔥 馬鈴薯 紅蘿蔔 咖哩粉 | 蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 紫菜 蛋 薑 |
| L4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 三杯雞 | 肉雞 洋蔥 九層塔 蒜 | 絞肉時瓜 | 時瓜 絞肉 薑 | 蔬菜 | 仙草蜜 | 仙草蜜 二砂糖 |
| L5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 家常肉片 | 豬後腿肉 時蔬 紅蘿蔔 薑 | 時蔬寬粉 | 寬粉 絞肉 時蔬 乾木耳 薑 | 有機蔬菜 | 味噌豆腐湯 | 味噌 柴魚片 豆腐 洋蔥 |

L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。

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 |
| L1 | 白米飯 | 米8公斤 | 豆豉豬柳 | 豬後腿肉6公斤  洋蔥2.5公斤  豆豉0.1公斤  紅蘿蔔1公斤  薑50公克 | 鮪魚玉米蛋 | 鮪魚三明治罐頭1公斤  蛋3.5公斤  冷凍玉米粒2公斤  洋蔥2公斤  蒜50公克  黑胡椒粒 | 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10公克 | 4.4 | 1.5 | 2.6 | 2.7 | 661 | 287 | 263 |
| L2 | 糙米飯 | 米6公斤  糙米2公斤 | 香滷腿排 | 雞腿排9公斤  薑50公克  滷包 | 肉絲玉菜 | 肉絲0.6公斤  高麗菜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 | 冬瓜薑絲湯 | 冬瓜5公斤  大骨0.6公斤  薑10公克 | 4 | 1.8 | 2.6 | 2.5 | 633 | 231 | 220 |
| L3 | 咖哩麵食 | 拉麵12公斤 | 炸柳葉魚 | 柳葉魚  6.5公斤 | 麵食配料 | 豬後腿肉1.2公斤  洋蔥2公斤  馬鈴薯2公斤  紅蘿蔔1公斤  咖哩粉 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 蒜50公克 | 紫菜蛋花湯 | 紫菜0.2公斤  蛋0.6公斤  薑50公克 | 4.9 | 1.6 | 2.1 | 2.5 | 654 | 265 | 210 |
| L4 | 糙米飯 | 米6公斤  糙米2公斤 | 三杯雞 | 肉雞9公斤  洋蔥2公斤  九層塔0.1公斤  蒜0.1公斤 | 絞肉時瓜 | 時瓜8公斤  絞肉0.5公斤  薑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 | 1.7 | 2.4 | 2.7 | 624 | 201 | 189 |
| L5 | 燕麥飯 | 米8公斤  燕麥0.4公斤 | 家常肉片 | 豬後腿肉6公斤  時蔬3公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑50公克 | 時蔬寬粉 | 寬粉1.2公斤  絞肉0.6公斤  時蔬3公斤  乾木耳10公克  薑50公克 | 有機蔬菜 | 有機蔬菜7公斤 蒜50公克 | 味噌豆腐湯 | 味噌0.6公斤  柴魚片10公克  豆腐2公斤  洋蔥1公斤 | 5 | 1.5 | 2.2 | 2.8 | 679 | 204 | 211 |

**109學年國民小學葷食M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 |
| M1 | 白米飯 | 米 | 茄汁肉片 | 豬後腿肉 洋蔥 番茄 番茄醬 | 毛豆白菜 | 白菜 冷凍毛豆仁 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 玉米蛋花湯 | 蛋 冷凍玉米粒 薑 大骨 |
| M2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 咖哩雞 | 肉雞 洋蔥 紅蘿蔔 咖哩粉 馬鈴薯 | 關東煮 | 油豆腐 白蘿蔔 柴魚片 玉米段 | 蔬菜 | 金針粉絲湯 | 乾金針 大骨 薑 粉絲 |
| M3 | 油飯特餐 | 米 糯米 | 香滷雞翅 | 三節翅 滷包 | 油飯配料 | 豬後腿肉 乾香菇 桶筍(麻竹筍)蒜油蔥酥 | 蔬菜 | 家常羹湯 | 蛋 肉絲 金針菇 紅蘿蔔 乾木耳 刈薯 |
| M4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 銀蘿燒肉 | 豬後腿肉 白蘿蔔 紅蘿蔔 蒜 | 芹香豆芽 | 芹菜 豆芽菜 蒜 紅蘿蔔 豆包 | 蔬菜 | 綠豆西米露 | 綠豆 西米露 二砂糖 |
| M5 | 芝麻飯 | 米 黑芝麻(熟) | 醬瓜燒雞 | 肉雞 醬碎瓜 蒜 | 紅仁炒蛋 | 蛋 蒜 紅蘿蔔 | 有機蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 大骨 薑 |

M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。

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 |
| M1 | 白米飯 | 米8公斤 | 茄汁肉片 | 豬後腿肉6公斤  洋蔥2.5公斤  番茄1公斤  番茄醬10公克 | 毛豆白菜 | 白菜8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 | 玉米蛋花湯 | 蛋1公斤  冷凍玉米粒1.2公斤  薑20公克  大骨0.6公斤 | 4.1 | 1.9 | 2.2 | 2 | 590 | 287 | 263 |
| M2 | 糙米飯 | 米6公斤  糙米2公斤 | 咖哩雞 | 肉雞9公斤  洋蔥1公斤  紅蘿蔔0.5公斤  咖哩粉  馬鈴薯3公斤 | 關東煮 | 油豆腐1.5公斤  白蘿蔔3公斤  柴魚片10公克  玉米段3公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 蒜50公克 | 金針粉絲湯 | 乾金針0.1公斤  粉絲0.6公斤  薑20公克  大骨0.6公斤 | 4.6 | 1.5 | 2.7 | 2 | 653 | 268 | 520 |
| M3 | 油飯特餐 | 米7公斤  糯米2公斤 | 香滷雞翅 | 三節翅9公斤  滷包 | 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0.1公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 蒜50公克 | 家常羹湯 | 蛋0.6公斤  肉絲0.6公斤  金針菇0.6公斤  紅蘿蔔0.5公斤  乾木耳10公克  刈薯2公斤 | 4.1 | 1.3 | 2.4 | 2.1 | 594 | 132 | 210 |
| M4 | 糙米飯 | 米6公斤  糙米2公斤 | 銀蘿燒肉 | 豬後腿肉6公斤  白蘿蔔4公斤  紅蘿蔔0.5公斤  蒜50公克 | 豆皮時蔬 | 豆皮0.5公斤  時蔬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 | 綠豆西米露 | 綠豆1.5公斤  西米露0.5公斤  二砂糖1公斤 | 4.8 | 1.4 | 2.2 | 2 | 626 | 258 | 189 |
| M5 | 芝麻飯 | 米8公斤  黑芝麻(熟)10公克 | 醬瓜燒雞 | 肉雞9公斤  醬瓜2.5公斤  蒜50公克 | 紅仁炒蛋 | 蛋3公斤  紅蘿蔔3公斤  蒜50公克 | 有機蔬菜 | 有機蔬菜7公斤 蒜50公克 | 時蔬湯 | 時蔬2公斤  薑20公克  大骨0.6公斤 | 4 | 1.3 | 3.1 | 2.2 | 644 | 157 | 211 |

**109學年國民小學葷食N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 |
| N1 | 白米飯 | 米 | 地瓜燒肉 | 豬後腿肉 地瓜 紅蘿蔔 薑 | 芹香鮮菇 | 芹菜 杏鮑菇 肉絲 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 時蔬番茄湯 | 時蔬 番茄 大骨  薑 |
| N2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 鳳梨燒雞 | 肉雞 鳳梨罐頭 洋蔥 薑 | 沙茶凍腐 | 凍豆腐 大白菜 紅蘿蔔蒜 沙茶醬 | 蔬菜 | 紫菜針菇湯 | 紫菜 金針菇 薑 |
| N3 | 刈包特餐 | 刈包 | 香滷肉排 | 肉排 滷包 | 酸菜麵腸 | 酸菜 麵腸 薑 | 蔬菜 | 鹹粥 | 蛋 白米 紅蘿蔔 時蔬 乾香菇 |
| N4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 瓜仔肉 | 絞肉 醬碎瓜 蒜 刈薯 | 茶葉蛋 | 雞蛋 滷包 | 蔬菜 | 三寶甜湯 | 紅豆 大麥仁 紫米 二砂糖 |
| N5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 豆瓣燒雞 | 肉雞 洋蔥 紅蘿蔔 豆瓣醬 薑 | 毛豆時瓜 | 冷凍毛豆仁 時瓜 紅蘿蔔 薑 | 有機蔬菜 | 蘿蔔大骨湯 | 白蘿蔔 大骨 薑 |

N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。

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 |
| N1 | 白米飯 | 米8公斤 | 地瓜燒肉 | 豬後腿肉6.5公斤  地瓜3.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑50公克 | 芹香鮮菇 | 芹菜4公斤  杏鮑菇1.5公斤  肉絲0.6公斤  紅蘿蔔0.5公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  蒜50公克 | 時蔬番茄湯 | 時蔬1.5公斤  番茄1公斤  大骨0.6公斤  薑20公克 | 4.6 | 1.5 | 2.1 | 2 | 565 | 102 | 506 |
| N2 | 糙米飯 | 米6公斤  糙米2公斤 | 鳳梨燒雞 | 肉雞9公斤  鳳梨罐頭1.5公斤  洋蔥2公斤  薑50公克 | 沙茶凍腐 | 凍豆腐2公斤  大白菜5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  蒜50公克  沙茶醬 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  蒜50公克 | 紫菜針菇湯 | 紫菜0.2公斤  金針菇1.5公斤  薑20公克 | 4 | 1.8 | 2 | 2 | 522 | 161 | 136 |
| N3 | 刈包特餐 | 刈包6.5公斤 | 香滷肉排 | 肉排6公斤  滷包 | 酸菜麵腸 | 酸菜2公斤  麵腸4公斤  薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  蒜50公克 | 鹹粥 | 蛋1公斤  白米3公斤  紅蘿蔔1公斤  時蔬2公斤  乾香菇10公克 | 3.7 | 1.2 | 3 | 2 | 589 | 143 | 282 |
| N4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 瓜仔肉 | 絞肉6公斤  醬碎瓜2公斤  蒜50公克  刈薯2公斤 | 茶葉蛋 | 蛋5.5公斤  滷包 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  蒜50公克 | 三寶甜湯 | 紅豆0.5公斤  大麥仁0.5公斤  紫米1公斤  二砂糖1公斤 | 4 | 1.2 | 2.7 | 2 | 549 | 122 | 487 |
| N5 | 紫米飯 | 米8公斤  紫米0.4公斤 | 豆瓣燒雞 | 肉雞9公斤  洋蔥3公斤  紅蘿蔔1公斤  豆瓣醬  薑50公克 | 毛豆時瓜 | 冷凍毛豆仁0.6公斤  時瓜8公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑50公克 | 有機蔬菜 | 有機蔬菜7公斤  蒜50公克 | 蘿蔔大骨湯 | 白蘿蔔4公斤  大骨0.6公斤  薑20公克 | 4.2 | 2 | 2 | 2 | 545 | 103 | 147 |