**109學年度下學期國民中學5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** |
| **3** | **一** | **N1** | **白米飯** | **米** | **地瓜燒肉** | **豬後腿肉 地瓜 紅蘿蔔 蒜** | **豆包時蔬** | **豆包 時蔬 紅蘿蔔 蒜** | **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** |
| **4** | **二** | **N2** | **糙米飯** | **米 糙米** | **香滷雞翅** | **三節翅 薑 滷包** | **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 蒜** | **蔬菜** | **海芽蛋花湯** | **乾海帶芽 蛋 薑** | **5** | **2.6** | **2.4** | **2.5** | **660** |  | **171** | **142** |
| **5** | **三** | **G3** | **刈包特餐** | **刈包** | **香滷肉排** | **肉排** | **酸菜麵腸** | **酸菜 麵腸 蒜** | **芹菜豆芽** | **芹菜 豆芽菜 紅蘿蔔 薑** | **蔬菜** | **香菇絞肉粥** | **乾香菇 絞肉 蛋 紅蘿蔔扁蒲 白米** | **2.9** | **1.8** | **2.3** | **2.5** | **489** |  | **152** | **381** |
| **6** | **四** | **N4** | **糙米飯** | **米 糙米** | **瓜仔肉** | **絞肉 醬碎瓜 蒜 刈薯** | **滷煎蒸炒滑蛋** | **蛋** | **毛豆玉菜** | **冷凍毛豆仁 高麗菜 乾木耳 蒜** | **蔬菜** | **仙草甜湯** | **仙草凍** | **5** | **1.8** | **3** | **2.5** | **673** |  | **153** | **498** |
| **7** | **五** | **N5** | **紫米飯** | **米 紫米** | **咖哩雞** | **肉雞 馬鈴薯 洋蔥 紅蘿蔔 咖哩粉** | **毛豆大黃瓜** | **冷凍毛豆仁 大黃瓜 紅蘿蔔 蒜** | **塔香海根** | **海帶根 九層塔 蒜** | **蔬菜** | **蘿蔔大骨湯** | **白蘿蔔 大骨 薑** | **5.5** | **2.4** | **2** | **2.5** | **668** |  | **144** | **304** |
| **10** | **一** | **O1** | **白米飯** | **米** | **蔥燒肉片** | **豬後腿肉 洋蔥 紅蘿蔔 蒜** | **肉絲瓜粒** | **肉絲 時瓜 紅蘿蔔 蒜** | **滷味雙拼** | **豆干 海帶結 蒜 滷包** | **蔬菜** | **時蔬大骨湯** | **時蔬 大骨 薑** | **5** | **2.4** | **2.5** | **2.5** | **710** |  | **245** | **149** |
| **11** | **二** | **O2** | **糙米飯** | **米 糙米** | **三杯雞** | **肉雞 洋蔥 九層塔 蒜** | **時蔬炒蛋** | **蛋 紅蘿蔔 時蔬 蒜** | **香滷筍干** | **筍干 酸菜 蒜 麵腸** | **蔬菜** | **番茄時蔬湯** | **番茄 芹菜 大骨 薑 洋蔥** | **5** | **2** | **2.9** | **2.5** | **730** |  | **138** | **230** |
| **12** | **三** | **O3** | **西式特餐** | **通心麵** | **茄汁肉醬** | **絞肉 馬鈴薯 洋蔥 紅蘿蔔 番茄** | **茄汁肉醬** | **芹菜 杏鮑菇 番茄醬** | **小餐包** | **小餐包** | **蔬菜** | **玉米濃湯** | **蛋 冷凍玉米粒 玉米濃湯調理包 三色豆** | **4.4** | **1.6** | **1.8** | **2** | **573** |  | **84** | **131** |
| **13** | **四** | **O4** | **糙米飯** | **米 糙米** | **瓜仔雞** | **醬瓜 肉雞 蒜** | **家常豆腐** | **豆腐 洋蔥 紅蘿蔔 蒜** | **玉菜炒蛋** | **高麗菜 蛋 蒜** | **蔬菜** | **綠豆湯** | **綠豆 二砂糖** | **6** | **1.7** | **3.1** | **2.5** | **808** |  | **199** | **486** |
| **14** | **五** | **O5** | **玉米飯** | **米 冷凍玉米粒** | **京醬肉絲** | **肉絲 時蔬 紅蘿蔔 甜麵醬** | **蛋酥白菜** | **蛋 大白菜 蒜 紅蘿蔔** | **銀蘿豆干** | **白蘿蔔 豆干 蒜** | **蔬菜** | **酸菜金針湯** | **乾金針 酸菜 大骨 薑** | **6.2** | **2.1** | **2.2** | **3** | **787** |  | **128** | **259** |
| **17** | **一** | **P1** | **白米飯** | **米** | **花生肉片** | **豬後腿肉 紅蘿蔔 洋蔥油花生 蒜** | **絞肉花椰** | **冷凍花椰菜 紅蘿蔔 蒜絞肉** | **彩椒炒蛋** | **蛋 彩椒 紅蘿蔔 蒜** | **蔬菜** | **時蔬湯** | **時蔬 大骨 薑** | **5.5** | **2** | **2.6** | **2.8** | **704** |  | **161** | **180** |
| **18** | **二** | **P2** | **糙米飯** | **米 糙米** | **豆瓣燒雞** | **肉雞 時蔬 紅蘿蔔豆瓣醬 蒜** | **螞蟻上樹** | **冬粉 絞肉 時蔬 紅蘿蔔 乾木耳** | **芹香干片** | **豆干 芹菜 紅蘿蔔 蒜** | **蔬菜** | **時瓜湯** | **時瓜 大骨 薑** | **5** | **2** | **3.2** | **2.5** | **689** |  | **228** | **340** |
| **19** | **三** | **P3** | **丼飯特餐** | **米 糙米** | **美味肉排** | **肉排 蒜** | **丼飯配料** | **絞肉 紅蘿蔔 時蔬 冷凍玉米粒 海苔絲 蒜** | **鐵板油腐** | **油豆腐 脆筍片 紅蘿蔔青椒 蒜** | **蔬菜** | **大醬湯** | **時蔬 柴魚片 味噌** | **5.2** | **1.7** | **2.6** | **2.5** | **696** |  | **182** | **267** |
| **20** | **四** | **P4** | **糙米飯** | **米 糙米** | **咖哩絞肉** | **絞肉 馬鈴薯 洋蔥 紅蘿蔔 咖哩粉** | **家常豆腐** | **豆腐 杏鮑菇 絞肉 蒜** | **肉絲時蔬** | **肉絲 時蔬 紅蘿蔔 蒜** | **蔬菜** | **紅豆湯** | **紅豆 二砂糖** | **6.3** | **1.9** | **2.8** | **2.5** | **756** |  | **193** | **94** |
| **21** | **五** | **P5** | **小米飯** | **米 小米** | **南瓜燒雞** | **肉雞 南瓜 紅蘿蔔 蒜** | **豆包白菜** | **豆包 大白菜 乾木耳 蒜** | **芹香豆芽** | **豆芽菜 紅蘿蔔 蒜 芹菜** | **蔬菜** | **玉米濃湯** | **冷凍玉米粒 蛋 玉米濃湯調理包** | **5.6** | **2.4** | **2.4** | **2.5** | **697** |  | **166** | **147** |
| **24** | **一** | **Q1** | **白米飯** | **米** | **蒜泥白肉** | **豬後腿肉 高麗菜 醬油膏蒜** | **金珠翠玉** | **絞肉 冷凍玉米粒 彩椒 蒜** | **番茄炒蛋** | **蛋 番茄 蒜** | **蔬菜** | **枸杞針菇湯** | **金針菇 時蔬 枸杞 薑** | **5.5** | **1.7** | **2.6** | **2.2** | **722** |  | **313** | **99** |
| **25** | **二** | **Q2** | **糙米飯** | **米 糙米** | **香滷雞翅** | **三節翅 蒜 滷包** | **西滷菜** | **蛋 大白菜 乾木耳 紅蘿蔔 蒜** | **鮮燴豆腐** | **豆腐 三色豆 絞肉 蒜** | **蔬菜** | **時蔬湯** | **時蔬 大骨 薑** | **5** | **1.9** | **3.1** | **2.5** | **743** |  | **264** | **154** |
| **26** | **三** | **Q3** | **拌麵特餐** | **拉麵** | **拌麵配料** | **絞肉 豆干 甜麵醬 豆瓣醬 蒜** | **拌麵配料** | **冷凍毛豆仁 小黃瓜 紅蘿蔔 香油** | **小餐包** | **小餐包** | **蔬菜** | **大滷湯** | **脆筍絲 時蔬 豆腐 紅蘿蔔乾木耳** | **6.6** | **1.4** | **2.8** | **2.1** | **802** |  | **321** | **274** |
| **27** | **四** | **Q4** | **糙米飯** | **米 糙米** | **香酥魚柳** | **香酥魚柳 白胡椒粉** | **玉米炒蛋** | **蛋 冷凍玉米粒 蒜** | **肉絲花椰** | **肉絲 冷凍花椰菜 紅蘿蔔 蒜** | **蔬菜** | **黑糖粉圓** | **粉圓 黑糖** | **5.8** | **1.7** | **2.9** | **2.3** | **770** |  | **344** | **151** |
| **28** | **五** | **Q5** | **紫米飯** | **米 紫米** | **洋芋燉肉** | **豬後腿肉 馬鈴薯 紅蘿蔔 蒜** | **塔香海茸** | **海帶茸 九層塔 薑** | **豆包時蔬** | **豆包 時蔬 乾木耳 紅蘿蔔 蒜** | **蔬菜** | **味噌豆腐湯** | **柴魚片 豆腐 味噌** | **5.6** | **1.8** | **2.7** | **2.3** | **743** |  | **399** | **219** |
| **31** | **一** | **R1** | **白米飯** | **米** | **玉菜肉片** | **豬後腿肉 洋蔥 高麗菜 紅蘿蔔 蒜** | **絞肉瓜粒** | **絞肉 時瓜 紅蘿蔔 乾木耳 蒜** | **芹香干片** | **豆干 芹菜 蒜** | **蔬菜** | **紫菜蛋花湯** | **紫菜 蛋 薑** | **5** | **2.4** | **3** | **2.7** | **757** |  | **322** | **149** |

**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:1月份菜單編排說明如下：一、星期一的蔬菜為有機蔬菜。 二、為符合每月第一週的週二吃雞翅，N2主菜改為香滷雞翅。 三、大骨可能替代為雞骨或肉絲。 四、避免食材重複性，N1、N4副菜對調，N1、O2副菜對調，L2、N2主菜對調，N3、G3整天對調，

 N3副菜改為芹菜豆芽，G3湯品改為香菇絞肉粥，N4湯品改為仙草甜湯，N5副菜改為毛豆大黃瓜，O2、R2主菜對調，O5、Q1副菜對調，O5、P2副菜對調，P5湯品改為玉米濃湯，Q3副菜二改為小餐包，P1、Q4副菜對調。

**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 蒜 | 豆包時蔬 | 豆包 時蔬 紅蘿蔔 蒜 | 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 | 香滷雞翅 | 三節翅 薑 滷包 | 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 蒜 | 蔬菜 | 海芽蛋花湯 | 乾海帶芽 蛋 薑 |
| G3 | 刈包特餐 | 刈包 | 香滷肉排 | 肉排 | 酸菜麵腸 | 酸菜 麵腸 蒜 | 芹菜豆芽 | 芹菜 豆芽菜 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 香菇絞肉粥 | 乾香菇 絞肉 蛋 紅蘿蔔 扁蒲 白米 |
| N4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 瓜仔肉 | 絞肉 醬碎瓜 蒜 刈薯 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 蛋 | 毛豆玉菜 | 冷凍毛豆仁 高麗菜 乾木耳 蒜 | 蔬菜 | 仙草甜湯 | 仙草凍 |
| N5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 咖哩雞 | 肉雞 馬鈴薯 洋蔥 紅蘿蔔 咖哩粉 | 毛豆大黃瓜 | 冷凍毛豆仁 大黃瓜 紅蘿蔔 蒜 | 塔香海根 | 海帶根 九層塔 蒜 | 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，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 |
| 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公斤蒜0.05公斤 | 豆包時蔬 | 豆包1公斤時蔬5公斤紅蘿蔔0.5公斤蒜0.05公斤 | 肉絲甘藍 | 高麗菜5.5公斤肉絲1公斤紅蘿蔔0.5公斤乾香菇0.01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0.02公斤 | 5.6 | 2 | 2.4 | 2.5 | 687 | 132 | 518 |
| N2 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 香滷雞翅 | 三節翅9公斤薑0.05公斤滷包 | 沙茶凍腐 | 凍豆腐2公斤大白菜5公斤紅蘿蔔0.5公斤蒜0.05公斤沙茶醬 | 冬瓜絞肉 | 絞肉0.6公斤冬瓜8公斤紅蘿蔔0.5公斤蒜0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜50公克 | 海芽蛋花湯 | 乾海帶芽0.02公斤蛋1公斤薑0.02公斤 | 5 | 2.6 | 2.4 | 2.5 | 660 | 171 | 142 |
| 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 | 芹菜豆芽 | 芹菜1公斤豆芽菜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 | 香菇絞肉粥 | 乾香菇0.01公斤絞肉0.2公斤蛋0.6公斤紅蘿蔔1公斤扁蒲2公斤白米3公斤 | 2.9 | 1.8 | 2.3 | 2.5 | 489 | 152 | 381 |
| 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0.05公斤刈薯2公斤 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 蛋5.5公斤 | 毛豆玉菜 | 冷凍毛豆仁0.6公斤高麗菜6.5公斤乾木耳10公克蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜50公克 | 仙草甜湯 | 仙草凍6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 | 咖哩雞 | 肉雞9公斤馬鈴薯3公斤洋蔥1公斤紅蘿蔔0.5公斤咖哩粉 | 毛豆大黃瓜 | 冷凍毛豆仁0.6公斤大黃瓜8公斤紅蘿蔔0.5公斤蒜0.05公斤 | 塔香海根 | 海帶根4公斤九層塔0.05公斤蒜0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜50公克 | 蘿蔔大骨湯 | 白蘿蔔3公斤大骨0.6公斤薑0.02公斤 | 5.5 | 2.4 | 2 | 2.5 | 668 | 144 | 304 |

**109學年國民中學葷食O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 |
| O1 | 白米飯 | 米 | 蔥燒肉片 | 豬後腿肉 洋蔥 紅蘿蔔 蒜 | 肉絲瓜粒 | 肉絲 時瓜 紅蘿蔔 蒜 | 滷味雙拼 | 豆干 海帶結 蒜 滷包 | 蔬菜 | 時蔬大骨湯 | 時蔬 大骨 薑 |
| O2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 三杯雞 | 肉雞 洋蔥 九層塔 蒜 | 時蔬炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 時蔬 蒜 | 香滷筍干 | 筍干 酸菜 蒜 麵腸 | 蔬菜 | 番茄時蔬湯 | 番茄 芹菜 大骨 薑 洋蔥 |
| O3 | 西式特餐 | 通心麵 | 茄汁肉醬 | 絞肉 馬鈴薯 洋蔥 紅蘿蔔 番茄 | 茄汁肉醬 | 芹菜 杏鮑菇 番茄醬 | 小餐包 | 小餐包 | 蔬菜 | 玉米濃湯 | 蛋 冷凍玉米粒 玉米濃湯調理包 三色豆 |
| O4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 瓜仔雞 | 醬瓜 肉雞 蒜 | 家常豆腐 | 豆腐 洋蔥 紅蘿蔔 蒜 | 玉菜炒蛋 | 高麗菜 蛋 蒜 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 二砂糖 |
| O5 | 玉米飯 | 米 冷凍玉米粒 | 京醬肉絲 | 肉絲 時蔬 紅蘿蔔 甜麵醬 | 蛋酥白菜 | 蛋 大白菜 蒜 紅蘿蔔 | 銀蘿豆干 | 白蘿蔔 豆干 蒜 | 蔬菜 | 酸菜金針湯 | 乾金針 酸菜 大骨 薑 |

O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 |
| O1 | 白米飯 | 米10公斤 | 蔥燒肉片 | 豬後腿肉6公斤洋蔥3公斤紅蘿蔔1公斤蒜50公克 | 肉絲瓜粒 | 肉絲1公斤時瓜8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公克滷包 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜50公克 | 時蔬大骨湯 | 時蔬2.5公斤大骨0.6公斤薑20公克 | 5 | 2.4 | 2.5 | 2.5 | 710 | 245 | 149 |
| O2 | 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 | 時蔬炒蛋 | 蛋3.5公斤紅蘿蔔0.5公斤時蔬3.5公斤蒜50公克 | 香滷筍干 | 筍干4公斤酸菜0.5公斤蒜0.05公斤麵腸0.8公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜50公克 | 番茄時蔬湯 | 番茄1公斤芹菜1公斤大骨0.6公斤薑20公克洋蔥1公斤 | 5 | 2 | 2.9 | 2.5 | 730 | 138 | 230 |
| O3 | 西式特餐 | 通心麵5.5公斤 | 茄汁肉醬 | 絞肉6公斤馬鈴薯3公斤洋蔥2公斤紅蘿蔔1公斤番茄3公斤 | 茄汁肉醬 | 芹菜0.5公斤杏鮑菇1公斤番茄醬 | 小餐包 | 小餐包2公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜50公克 | 玉米濃湯 | 蛋0.5公斤冷凍玉米粒2公斤玉米濃湯調理包三色豆0.5公斤 | 4.4 | 1.6 | 1.8 | 2 | 573 | 84 | 131 |
| O4 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 瓜仔雞 | 醬瓜2公斤肉雞9公斤蒜50公克 | 家常豆腐 | 豆腐6公斤洋蔥2公斤紅蘿蔔0.5公斤蒜50公克 | 玉菜炒蛋 | 高麗菜5公斤蛋1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 | 1.7 | 3.1 | 2.5 | 808 | 199 | 486 |
| O5 | 玉米飯 | 米10公斤冷凍玉米粒1公斤 | 京醬肉絲 | 肉絲6公斤時蔬3公斤紅蘿蔔0.5公斤甜麵醬 | 蛋酥白菜 | 蛋0.6公斤大白菜7公斤蒜50公克紅蘿蔔0.5公斤 | 銀蘿豆干 | 白蘿蔔3公斤豆干2.5公斤蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜50公克 | 酸菜金針湯 | 乾金針0.2公斤酸菜1公斤大骨0.6公斤薑20公克 | 6.2 | 2.1 | 2.2 | 3 | 787 | 128 | 259 |

**109學年國民中學葷食P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 |
| P1 | 白米飯 | 米 | 花生肉片 | 豬後腿肉 紅蘿蔔 洋蔥油花生 蒜 | 絞肉花椰 | 冷凍花椰菜 紅蘿蔔 蒜絞肉 | 彩椒炒蛋 | 蛋 彩椒 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 大骨 薑 |
| P2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 豆瓣燒雞 | 肉雞 時蔬 紅蘿蔔 豆瓣醬 蒜 | 螞蟻上樹 | 冬粉 絞肉 時蔬 紅蘿蔔 乾木耳 | 芹香干片 | 豆干 芹菜 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 大骨 薑 |
| P3 | 丼飯特餐 | 米 糙米 | 美味肉排 | 肉排 蒜 | 丼飯配料 | 絞肉 紅蘿蔔 時蔬 冷凍玉米粒 海苔絲 蒜 | 鐵板油腐 | 油豆腐 脆筍片 紅蘿蔔青椒 蒜 | 蔬菜 | 大醬湯 | 時蔬 柴魚片 味噌 |
| P4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 咖哩絞肉 | 絞肉 馬鈴薯 洋蔥 紅蘿蔔 咖哩粉 | 家常豆腐 | 豆腐 杏鮑菇 絞肉 蒜 | 肉絲時蔬 | 肉絲 時蔬 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 紅豆湯 | 紅豆 二砂糖 |
| P5 | 小米飯 | 米 小米 | 南瓜燒雞 | 肉雞 南瓜 紅蘿蔔 蒜 | 豆包白菜 | 豆包 大白菜 乾木耳 蒜 | 芹香豆芽 | 豆芽菜 紅蘿蔔 蒜 芹菜 | 蔬菜 | 玉米濃湯 | 冷凍玉米粒 蛋 玉米濃湯調理包 |

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 |
| P1 | 白米飯 | 米10公斤 | 花生肉片 | 豬後腿肉6公斤紅蘿蔔1公斤洋蔥2公斤油花生0.4公斤蒜50公克 | 絞肉花椰 | 冷凍花椰菜6公斤紅蘿蔔1公斤蒜0.05公斤絞肉0.6公斤 | 彩椒炒蛋 | 蛋4公斤彩椒2公斤紅蘿蔔0.5公斤蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜或薑10公克 | 時蔬湯 | 時蔬3公斤大骨0.6公斤薑20公克 | 5.5 | 2 | 2.6 | 2.8 | 704 | 161 | 180 |
| P2 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 豆瓣燒雞 | 肉雞9公斤時蔬2公斤紅蘿蔔0.5公斤豆瓣醬0.5公斤蒜50公克 | 螞蟻上樹 | 冬粉1.2公斤絞肉1公斤時蔬1公斤紅蘿蔔0.5公斤乾木耳10公克 | 芹香干片 | 豆干3.5公斤芹菜2公斤紅蘿蔔0.5公斤蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜或薑10公克 | 時瓜湯 | 時瓜3公斤大骨0.6公斤薑20公克 | 5 | 2 | 3.2 | 2.5 | 689 | 228 | 340 |
| P3 | 丼飯特餐 | 米7公斤糙米3公斤 | 美味肉排 | 肉排6公斤蒜50公克 | 丼飯配料 | 絞肉1.5公斤紅蘿蔔0.5公斤時蔬2公斤冷凍玉米粒2公斤海苔絲0.01公斤蒜50公克 | 鐵板油腐 | 油豆腐2.7公斤脆筍片2公斤紅蘿蔔1公斤青椒1公斤蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜或薑10公克 | 大醬湯 | 時蔬3公斤柴魚片0.01公斤味噌0.6公斤 | 5.2 | 1.7 | 2.6 | 2.5 | 696 | 182 | 267 |
| P4 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 咖哩絞肉 | 絞肉6公斤馬鈴薯3公斤洋蔥2公斤紅蘿蔔1公斤咖哩粉 | 家常豆腐 | 豆腐6公斤杏鮑菇1公斤絞肉0.6公斤蒜50公克 | 肉絲時蔬 | 肉絲0.6公斤時蔬7公斤紅蘿蔔0.5公斤蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜或薑10公克 | 紅豆湯 | 紅豆2公斤二砂糖1公斤 | 6.3 | 1.9 | 2.8 | 2.5 | 756 | 193 | 94 |
| P5 | 小米飯 | 米10公斤小米0.4公斤 | 南瓜燒雞 | 肉雞9公斤南瓜3公斤紅蘿蔔1公斤蒜50公克 | 豆包白菜 | 豆包0.5公斤大白菜7公斤乾木耳0.01公斤蒜50公克 | 芹香豆芽 | 豆芽菜3.5公斤紅蘿蔔1公斤蒜50公克芹菜1公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜或薑10公克 | 玉米濃湯 | 冷凍玉米粒3公斤蛋1公斤玉米濃湯調理包 | 5.6 | 2.4 | 2.4 | 2.5 | 697 | 166 | 147 |

**109學年國民中學葷食Q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 |
| Q1 | 白米飯 | 米 | 蒜泥白肉 | 豬後腿肉 高麗菜 醬油膏 蒜 | 金珠翠玉 | 絞肉 冷凍玉米粒 彩椒 蒜 | 番茄炒蛋 | 蛋 番茄 蒜 | 蔬菜 | 枸杞針菇湯 | 金針菇 時蔬 枸杞 薑 |
| Q2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷雞翅 | 三節翅 蒜 滷包 | 西滷菜 | 蛋 大白菜 乾木耳 紅蘿蔔 蒜 | 鮮燴豆腐 | 豆腐 三色豆 絞肉 蒜 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 大骨 薑 |
| Q3 | 拌麵特餐 | 拉麵 | 拌麵配料 | 絞肉 豆干 甜麵醬 豆瓣醬 蒜 | 拌麵配料 | 冷凍毛豆仁 小黃瓜 紅蘿蔔 香油 | 小餐包 | 小餐包 | 蔬菜 | 大滷湯 | 脆筍絲 時蔬 豆腐 紅蘿蔔 乾木耳 |
| Q4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香酥魚柳 | 香酥魚柳 白胡椒粉 | 玉米炒蛋 | 蛋 冷凍玉米粒 蒜 | 肉絲花椰 | 肉絲 冷凍花椰菜 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 黑糖粉圓 | 粉圓 黑糖 |
| Q5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 洋芋燉肉 | 豬後腿肉 馬鈴薯 紅蘿蔔 蒜 | 塔香海茸 | 海帶茸 九層塔 薑 | 豆包時蔬 | 豆包 時蔬 乾木耳 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 味噌豆腐湯 | 柴魚片 豆腐 味噌 |

Q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 |
| Q1 | 白米飯 | 米10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 | 金珠翠玉 | 絞肉1.2公斤冷凍玉米粒4公斤彩椒1公斤蒜50公克 | 番茄炒蛋 | 蛋3.5公斤番茄3.5公斤蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜50公克 | 枸杞針菇湯 | 金針菇1公斤時蔬1公斤枸杞10公克薑20公克 | 5.5 | 1.7 | 2.6 | 2.2 | 722 | 313 | 99 |
| Q2 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 香滷雞翅 | 三節翅9公斤蒜50公克滷包 | 西滷菜 | 蛋1公斤大白菜7.5公斤乾木耳10公克紅蘿蔔0.5公斤蒜50公克 | 鮮燴豆腐 | 豆腐4公斤三色豆1公斤絞肉0.6公斤蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜50公克 | 時蔬湯 | 時蔬2.5公斤大骨0.6公斤薑20公克 | 5 | 1.9 | 3.1 | 2.5 | 743 | 264 | 154 |
| Q3 | 拌麵特餐 | 拉麵15公斤 | 拌麵配料 | 絞肉6公斤豆干2公斤甜麵醬豆瓣醬蒜50公克 | 拌麵配料 | 冷凍毛豆仁2公斤小黃瓜1.5公斤紅蘿蔔2公斤香油 | 小餐包 | 小餐包2公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜50公克 | 大滷湯 | 脆筍絲1公斤時蔬2公斤豆腐1公斤紅蘿蔔0.5公斤乾木耳10公克 | 6.6 | 1.4 | 2.8 | 2.1 | 802 | 321 | 274 |
| Q4 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 香酥魚柳 | 香酥魚柳6.5公斤白胡椒粉 | 玉米炒蛋 | 蛋4公斤冷凍玉米粒2公斤蒜50公克 | 肉絲花椰 | 肉絲1公斤冷凍花椰菜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 | 黑糖粉圓 | 粉圓1.2公斤黑糖1公斤 | 5.8 | 1.7 | 2.9 | 2.3 | 770 | 344 | 151 |
| Q5 | 紫米飯 | 米10公斤紫米0.4公斤 | 洋芋燉肉 | 豬後腿肉6.5公斤馬鈴薯3.5公斤紅蘿蔔0.5公斤蒜50公克 | 塔香海茸 | 海帶茸4.5公斤九層塔0.1公斤薑20公克 | 豆包時蔬 | 豆包1公斤時蔬5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 | 味噌豆腐湯 | 柴魚片0.03公斤豆腐2公斤味噌0.6公斤 | 5.6 | 1.8 | 2.7 | 2.3 | 743 | 399 | 219 |

**109學年國民中學葷食R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 |
| R1 | 白米飯 | 米 | 玉菜肉片 | 豬後腿肉 洋蔥 高麗菜 紅蘿蔔 蒜 | 絞肉瓜粒 | 絞肉 時瓜 紅蘿蔔 乾木耳 蒜 | 芹香干片 | 豆干 芹菜 蒜 | 蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 紫菜 蛋 薑 |

R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 |
| R1 | 白米飯 | 米10公斤 | 玉菜肉片 | 豬後腿肉6.5公斤洋蔥2公斤高麗菜1.5公斤紅蘿蔔0.5公斤蒜50公克 | 絞肉瓜粒 | 絞肉1公斤時瓜8公斤紅蘿蔔1公斤乾木耳10公克蒜50公克 | 芹香干片 | 豆干2.5公斤芹菜2.5公斤蒜50公克 | 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20公克 | 5 | 2.4 | 3 | 2.7 | 757 | 322 | 149 |

**109學年度下學期國民小學5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** |
| **3** | **一** | **N1** | **白米飯** | **米** | **地瓜燒肉** | **豬後腿肉 地瓜 紅蘿蔔 蒜** | **豆包時蔬** | **豆包 時蔬 紅蘿蔔 蒜** | **蔬菜** | **時蔬番茄湯** | **時蔬 番茄 大骨薑** | **4.6** | **1.4** | **2.1** | **2** | **563** |  | **102** | **506** |
| **4** | **二** | **N2** | **糙米飯** | **米 糙米** | **香滷雞翅** | **三節翅 薑 滷包** | **沙茶凍腐** | **凍豆腐 大白菜 紅蘿蔔 蒜 沙茶醬** | **蔬菜** | **海芽蛋花湯** | **乾海帶芽 蛋 薑** | **4** | **1.7** | **2.2** | **2** | **534** |  | **161** | **136** |
| **5** | **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** | **香菇絞肉粥** | **乾香菇 絞肉 蛋 紅蘿蔔扁蒲 白米** | **2.9** | **1.2** | **2.2** | **2** | **467** |  | **104** | **503** |
| **6** | **四** | **N4** | **糙米飯** | **米 糙米** | **瓜仔肉** | **絞肉 醬碎瓜 蒜 刈薯** | **滷煎蒸炒滑蛋** | **蛋** | **蔬菜** | **仙草甜湯** | **仙草凍** | **4** | **1.2** | **2.7** | **2** | **549** |  | **122** | **487** |
| **7** | **五** | **N5** | **紫米飯** | **米 紫米** | **咖哩雞** | **肉雞 馬鈴薯 洋蔥 紅蘿蔔 咖哩粉** | **毛豆大黃瓜** | **冷凍毛豆仁 大黃瓜 紅蘿蔔 蒜** | **蔬菜** | **蘿蔔大骨湯** | **白蘿蔔 大骨 薑** | **4.5** | **2** | **2** | **2** | **565** |  | **103** | **147** |
| **10** | **一** | **O1** | **白米飯** | **米** | **蔥燒肉片** | **豬後腿肉 洋蔥 紅蘿蔔 蒜** | **肉絲瓜粒** | **肉絲 時瓜 紅蘿蔔 蒜** | **蔬菜** | **時蔬大骨湯** | **時蔬 大骨 薑** | **4** | **2.2** | **2** | **2** | **575** |  | **92** | **80** |
| **11** | **二** | **O2** | **糙米飯** | **米 糙米** | **三杯雞** | **肉雞 洋蔥 九層塔 蒜** | **時蔬炒蛋** | **蛋 紅蘿蔔 時蔬 蒜** | **蔬菜** | **番茄時蔬湯** | **番茄 芹菜 大骨 薑 洋蔥** | **4** | **1.4** | **2.8** | **2** | **615** |  | **102** | **201** |
| **12** | **三** | **O3** | **西式特餐** | **通心麵** | **茄汁肉醬** | **絞肉 馬鈴薯 洋蔥 紅蘿蔔 番茄** | **茄汁肉醬** | **芹菜 杏鮑菇 番茄醬** | **蔬菜** | **玉米濃湯** | **蛋 冷凍玉米粒 玉米濃湯調理包 三色豆** | **3.4** | **1.6** | **1.8** | **2** | **503** |  | **73** | **90** |
| **13** | **四** | **O4** | **糙米飯** | **米 糙米** | **瓜仔雞** | **醬瓜 肉雞 蒜** | **家常豆腐** | **豆腐 洋蔥 紅蘿蔔 蒜** | **蔬菜** | **綠豆湯** | **綠豆 二砂糖** | **5** | **1.2** | **2.9** | **2** | **688** |  | **170** | **467** |
| **14** | **五** | **O5** | **玉米飯** | **米 冷凍玉米粒** | **京醬肉絲** | **肉絲 時蔬 紅蘿蔔 甜麵醬** | **蛋酥白菜** | **蛋 大白菜 蒜 紅蘿蔔** | **蔬菜** | **酸菜金針湯** | **乾金針 酸菜 大骨 薑** | **4.2** | **2** | **1.9** | **2** | **577** |  | **74** | **224** |
| **17** | **一** | **P1** | **白米飯** | **米** | **花生肉片** | **豬後腿肉 紅蘿蔔 洋蔥油花生 蒜** | **絞肉花椰** | **冷凍花椰菜 紅蘿蔔 蒜絞肉** | **蔬菜** | **時蔬湯** | **時蔬 大骨 薑** | **4** | **2** | **2** | **2** | **530** |  | **143** | **122** |
| **18** | **二** | **P2** | **糙米飯** | **米 糙米** | **豆瓣燒雞** | **肉雞 時蔬 紅蘿蔔 豆瓣醬 蒜** | **螞蟻上樹** | **冬粉 絞肉 時蔬 紅蘿蔔 乾木耳** | **蔬菜** | **時瓜湯** | **時瓜 大骨 薑** | **4** | **1.6** | **2.3** | **2** | **537** |  | **111** | **170** |
| **19** | **三** | **P3** | **丼飯特餐** | **米 糙米** | **美味肉排** | **肉排 蒜** | **丼飯配料** | **絞肉 紅蘿蔔 時蔬 冷凍玉米粒 海苔絲 蒜** | **蔬菜** | **大醬湯** | **時蔬 柴魚片 味噌** | **4.2** | **1.3** | **2.1** | **2** | **603** |  | **99** | **98** |
| **20** | **四** | **P4** | **糙米飯** | **米 糙米** | **咖哩絞肉** | **絞肉 馬鈴薯 洋蔥 紅蘿蔔 咖哩粉** | **家常豆腐** | **豆腐 杏鮑菇 絞肉 蒜** | **蔬菜** | **紅豆湯** | **紅豆 二砂糖** | **5.3** | **1.1** | **2.6** | **2** | **632** |  | **230** | **102** |
| **21** | **五** | **P5** | **小米飯** | **米 小米** | **南瓜燒雞** | **肉雞 南瓜 紅蘿蔔 蒜** | **豆包白菜** | **豆包 大白菜 乾木耳 蒜** | **蔬菜** | **玉米濃湯** | **冷凍玉米粒 蛋 玉米濃湯調理包** | **4.6** | **1.8** | **2.4** | **2** | **589** |  | **131** | **133** |
| **24** | **一** | **Q1** | **白米飯** | **米** | **蒜泥白肉** | **豬後腿肉 高麗菜 醬油膏 蒜** | **金珠翠玉** | **絞肉 冷凍玉米粒 彩椒 蒜** | **蔬菜** | **枸杞針菇湯** | **金針菇 時蔬 枸杞 薑** | **4.5** | **1.4** | **2** | **1.7** | **577** |  | **126** | **69** |
| **25** | **二** | **Q2** | **糙米飯** | **米 糙米** | **香滷雞翅** | **三節翅 蒜 滷包** | **西滷菜** | **蛋 大白菜 乾木耳 紅蘿蔔 蒜** | **蔬菜** | **時蔬湯** | **時蔬 大骨 薑** | **4** | **1.8** | **1.9** | **1.9** | **553** |  | **198** | **140** |
| **26** | **三** | **Q3** | **拌麵特餐** | **拉麵** | **拌麵配料** | **絞肉 豆干 甜麵醬 豆瓣醬 蒜** | **拌麵配料** | **冷凍毛豆仁 小黃瓜 紅蘿蔔 香油** | **蔬菜** | **大滷湯** | **脆筍絲 時蔬 豆腐 紅蘿蔔乾木耳** | **4.8** | **1.4** | **2.4** | **1.9** | **637** |  | **320** | **232** |
| **27** | **四** | **Q4** | **糙米飯** | **米 糙米** | **香酥魚柳** | **香酥魚柳 白胡椒粉** | **玉米炒蛋** | **蛋 冷凍玉米粒 蒜** | **蔬菜** | **黑糖粉圓** | **粉圓 黑糖** | **4.8** | **1** | **2.6** | **1.8** | **637** |  | **328** | **123** |
| **28** | **五** | **Q5** | **紫米飯** | **米 紫米** | **洋芋燉肉** | **豬後腿肉 馬鈴薯 紅蘿蔔 蒜** | **塔香海茸** | **海帶茸 九層塔 薑** | **蔬菜** | **味噌豆腐湯** | **柴魚片 豆腐 味噌** | **4.6** | **1.2** | **2.4** | **1.8** | **613** |  | **333** | **195** |
| **31** | **一** | **R1** | **白米飯** | **米** | **玉菜肉片** | **豬後腿肉 洋蔥 高麗菜 紅蘿蔔 蒜** | **絞肉瓜粒** | **絞肉 時瓜 紅蘿蔔 乾木耳 蒜** | **蔬菜** | **紫菜蛋花湯** | **紫菜 蛋 薑** | **4** | **2.1** | **2.4** | **2.3** | **616** |  | **128** | **103** |

**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:1月份菜單編排說明如下：一、星期一的蔬菜為有機蔬菜。 二、為符合每月第一週的週二吃雞翅，N2主菜改為香滷雞翅。 三、大骨可能替代為雞骨或肉絲。 四、避免食材重複性，N1、N4副菜對調，N1、O2副菜對調，L2、N2主菜對調，

N3、G3整天對調，N3副菜改為芹菜豆芽，G3湯品改為香菇絞肉粥，N4湯品改為仙草甜湯，N5副菜改為毛豆大黃瓜，O2、R2主菜對調，O5、Q1副菜對調，O5、P2副菜對調，P5湯品改為玉米濃湯，Q3副菜二改為小餐包，P1、Q4副菜對調。

**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 蒜 | 豆包時蔬 | 豆包 時蔬 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 時蔬番茄湯 | 時蔬 番茄 大骨薑 |
| N2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷雞翅 | 三節翅 薑 滷包 | 沙茶凍腐 | 凍豆腐 大白菜 紅蘿蔔 蒜 沙茶醬 | 蔬菜 | 海芽蛋花湯 | 乾海帶芽 蛋 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 | 香菇絞肉粥 | 乾香菇 絞肉 蛋 紅蘿蔔 扁蒲 白米 |
| N4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 瓜仔肉 | 絞肉 醬碎瓜 蒜 刈薯 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 蛋 | 蔬菜 | 仙草甜湯 | 仙草凍 |
| N5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 咖哩雞 | 肉雞 馬鈴薯 洋蔥 紅蘿蔔 咖哩粉 | 毛豆大黃瓜 | 冷凍毛豆仁 大黃瓜 紅蘿蔔 蒜 | 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，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 |
| 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公斤蒜0.05公斤 | 豆包時蔬 | 豆包1公斤時蔬5公斤紅蘿蔔0.5公斤蒜0.05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0.02公斤 | 4.6 | 1.4 | 2.1 | 2 | 563 | 102 | 506 |
| N2 | 糙米飯 | 米6公斤糙米2公斤 | 香滷雞翅 | 三節翅9公斤薑0.05公斤滷包 | 沙茶凍腐 | 凍豆腐2公斤大白菜5公斤紅蘿蔔0.5公斤蒜0.05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0.02公斤蛋1公斤薑0.02公斤 | 4 | 1.7 | 2.2 | 2 | 534 | 161 | 136 |
| 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 | 香菇絞肉粥 | 乾香菇0.01公斤絞肉0.2公斤蛋0.6公斤紅蘿蔔1公斤扁蒲2公斤白米3公斤 | 2.9 | 1.2 | 2.2 | 2 | 467 | 104 | 503 |
| N4 | 糙米飯 | 米6公斤糙米2公斤 | 瓜仔肉 | 絞肉6公斤醬碎瓜2公斤蒜0.05公斤刈薯2公斤 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 蛋5.5公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜50公克 | 仙草甜湯 | 仙草凍6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 | 咖哩雞 | 肉雞9公斤馬鈴薯3公斤洋蔥1公斤紅蘿蔔0.5公斤咖哩粉 | 毛豆大黃瓜 | 冷凍毛豆仁0.6公斤大黃瓜8公斤紅蘿蔔0.5公斤蒜0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜50公克 | 蘿蔔大骨湯 | 白蘿蔔3公斤大骨0.6公斤薑0.02公斤 | 4.5 | 2 | 2 | 2 | 565 | 103 | 147 |

**109學年國民小學葷食O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 |
| O1 | 白米飯 | 米 | 蔥燒肉片 | 豬後腿肉 洋蔥 紅蘿蔔 蒜 | 肉絲瓜粒 | 肉絲 時瓜 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 時蔬大骨湯 | 時蔬 大骨 薑 |
| O2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 三杯雞 | 肉雞 洋蔥 九層塔 蒜 | 時蔬炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 時蔬 蒜 | 蔬菜 | 番茄時蔬湯 | 番茄 芹菜 大骨 薑 洋蔥 |
| O3 | 西式特餐 | 通心麵 | 茄汁肉醬 | 絞肉 馬鈴薯 洋蔥 紅蘿蔔 番茄 | 茄汁肉醬 | 芹菜 杏鮑菇 番茄醬 | 蔬菜 | 玉米濃湯 | 蛋 冷凍玉米粒 玉米濃湯調理包 三色豆 |
| O4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 瓜仔雞 | 醬瓜 肉雞 蒜 | 家常豆腐 | 豆腐 洋蔥 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 二砂糖 |
| O5 | 玉米飯 | 米 冷凍玉米粒 | 京醬肉絲 | 肉絲 時蔬 紅蘿蔔 甜麵醬 | 蛋酥白菜 | 蛋 大白菜 蒜 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 酸菜金針湯 | 乾金針 酸菜 大骨 薑 |

 O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 |
| O1 | 白米飯 | 米8公斤 | 蔥燒肉片 | 豬後腿肉6公斤洋蔥3公斤紅蘿蔔1公斤蒜50公克 | 肉絲瓜粒 | 肉絲1公斤時瓜8公斤紅蘿蔔0.5公斤蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜50公克 | 時蔬大骨湯 | 時蔬2.5公斤大骨0.6公斤薑20公克 | 4 | 2.2 | 2 | 2 | 575 | 92 | 80 |
| O2 | 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 | 時蔬炒蛋 | 蛋3.5公斤紅蘿蔔0.5公斤時蔬3.5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公斤芹菜1公斤大骨0.6公斤薑20公克洋蔥1公斤 | 4 | 1.4 | 2.8 | 2 | 615 | 102 | 201 |
| O3 | 西式特餐 | 通心麵5.5公斤 | 茄汁肉醬 | 絞肉6公斤馬鈴薯3公斤洋蔥2公斤紅蘿蔔1公斤番茄3公斤 | 茄汁肉醬 | 芹菜0.5公斤杏鮑菇1公斤番茄醬 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜50公克 | 玉米濃湯 | 蛋0.5公斤冷凍玉米粒2公斤玉米濃湯調理包三色豆0.5公斤 | 3.4 | 1.6 | 1.8 | 2 | 503 | 73 | 90 |
| O4 | 糙米飯 | 米6公斤糙米2公斤 | 瓜仔雞 | 醬瓜2公斤肉雞9公斤蒜50公克 | 家常豆腐 | 豆腐6公斤洋蔥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 | 綠豆湯 | 綠豆2公斤二砂糖1公斤 | 5 | 1.2 | 2.9 | 2 | 688 | 170 | 467 |
| O5 | 玉米飯 | 米8公斤冷凍玉米粒1公斤 | 京醬肉絲 | 肉絲6公斤時蔬3公斤紅蘿蔔0.5公斤甜麵醬 | 蛋酥白菜 | 蛋0.6公斤大白菜7公斤蒜50公克紅蘿蔔0.5公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜50公克 | 酸菜金針湯 | 乾金針0.2公斤酸菜1公斤大骨0.6公斤薑20公克 | 4.2 | 2 | 1.9 | 2 | 577 | 74 | 224 |

**109學年國民小學葷食P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 |
| P1 | 白米飯 | 米 | 花生肉片 | 豬後腿肉 紅蘿蔔 洋蔥油花生 蒜 | 絞肉花椰 | 冷凍花椰菜 紅蘿蔔 蒜絞肉 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 大骨 薑 |
| P2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 豆瓣燒雞 | 肉雞 時蔬 紅蘿蔔 豆瓣醬 蒜 | 螞蟻上樹 | 冬粉 絞肉 時蔬 紅蘿蔔 乾木耳 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 大骨 薑 |
| P3 | 丼飯特餐 | 米 糙米 | 美味肉排 | 肉排 蒜 | 丼飯配料 | 絞肉 紅蘿蔔 時蔬 冷凍玉米粒 海苔絲 蒜 | 蔬菜 | 大醬湯 | 時蔬 柴魚片 味噌 |
| P4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 咖哩絞肉 | 絞肉 馬鈴薯 洋蔥 紅蘿蔔 咖哩粉 | 家常豆腐 | 豆腐 杏鮑菇 絞肉 蒜 | 蔬菜 | 紅豆湯 | 紅豆 二砂糖 |
| P5 | 小米飯 | 米 小米 | 南瓜燒雞 | 肉雞 南瓜 紅蘿蔔 蒜 | 豆包白菜 | 豆包 大白菜 乾木耳 蒜 | 蔬菜 | 玉米濃湯 | 冷凍玉米粒 蛋 玉米濃湯調理包 |

 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 |
| P1 | 白米飯 | 米8公斤 | 花生肉片 | 豬後腿肉6公斤紅蘿蔔1公斤洋蔥2公斤油花生0.4公斤蒜50公克 | 絞肉花椰 | 冷凍花椰菜6公斤紅蘿蔔1公斤蒜0.05公斤絞肉0.6公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜或薑10公克 | 時蔬湯 | 時蔬3公斤大骨0.6公斤薑20公克 | 4 | 2 | 2 | 2 | 530 | 143 | 122 |
| P2 | 糙米飯 | 米6公斤糙米2公斤 | 豆瓣燒雞 | 肉雞9公斤時蔬2公斤紅蘿蔔0.5公斤豆瓣醬0.5公斤蒜50公克 | 螞蟻上樹 | 冬粉1.2公斤絞肉1公斤時蔬1公斤紅蘿蔔0.5公斤乾木耳10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜或薑10公克 | 時瓜湯 | 時瓜3公斤大骨0.6公斤薑20公克 | 4 | 1.6 | 2.3 | 2 | 537 | 111 | 170 |
| P3 | 丼飯特餐 | 米6公斤糙米2公斤 | 美味肉排 | 肉排6公斤蒜50公克 | 丼飯配料 | 絞肉1.5公斤紅蘿蔔0.5公斤時蔬2公斤冷凍玉米粒2公斤海苔絲0.01公斤蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜或薑10公克 | 大醬湯 | 時蔬3公斤柴魚片0.01公斤味噌0.6公斤 | 4.2 | 1.3 | 2.1 | 2 | 603 | 99 | 98 |
| P4 | 糙米飯 | 米6公斤糙米2公斤 | 咖哩絞肉 | 絞肉6公斤馬鈴薯3公斤洋蔥2公斤紅蘿蔔1公斤咖哩粉 | 家常豆腐 | 豆腐6公斤杏鮑菇1公斤絞肉0.6公斤蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜或薑10公克 | 紅豆湯 | 紅豆2公斤二砂糖1公斤 | 5.3 | 1.1 | 2.6 | 2 | 632 | 230 | 102 |
| P5 | 小米飯 | 米8公斤小米0.4公斤 | 南瓜燒雞 | 肉雞9公斤南瓜3公斤紅蘿蔔1公斤蒜50公克 | 豆包白菜 | 豆包0.5公斤大白菜7公斤乾木耳0.01公斤蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜或薑10公克 | 玉米濃湯 | 冷凍玉米粒3公斤蛋1公斤玉米濃湯調理包 | 4.6 | 1.8 | 2.4 | 2 | 589 | 131 | 133 |

**109學年國民小學葷食Q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 |
| Q1 | 白米飯 | 米 | 蒜泥白肉 | 豬後腿肉 高麗菜 醬油膏 蒜 | 金珠翠玉 | 絞肉 冷凍玉米粒 彩椒 蒜 | 蔬菜 | 枸杞針菇湯 | 金針菇 時蔬 枸杞 薑 |
| Q2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷雞翅 | 三節翅 蒜 滷包 | 西滷菜 | 蛋 大白菜 乾木耳 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 大骨 薑 |
| Q3 | 拌麵特餐 | 拉麵 | 拌麵配料 | 絞肉 豆干 甜麵醬 豆瓣醬 蒜 | 拌麵配料 | 冷凍毛豆仁 小黃瓜 紅蘿蔔 香油 | 蔬菜 | 大滷湯 | 脆筍絲 時蔬 豆腐 紅蘿蔔 乾木耳 |
| Q4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香酥魚柳 | 香酥魚柳 白胡椒粉 | 玉米炒蛋 | 蛋 冷凍玉米粒 蒜 | 蔬菜 | 黑糖粉圓 | 粉圓 黑糖 |
| Q5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 洋芋燉肉 | 豬後腿肉 馬鈴薯 紅蘿蔔 蒜 | 塔香海茸 | 海帶茸 九層塔 薑 | 蔬菜 | 味噌豆腐湯 | 柴魚片 豆腐 味噌 |

Q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 |
| Q1 | 白米飯 | 米8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 | 金珠翠玉 | 絞肉1.2公斤冷凍玉米粒4公斤彩椒1公斤蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜50公克 | 枸杞針菇湯 | 金針菇1公斤時蔬1公斤枸杞10公克薑20公克 | 4.5 | 1.4 | 2 | 1.7 | 577 | 126 | 69 |
| Q2 | 糙米飯 | 米6公斤糙米2公斤 | 香滷雞翅 | 三節翅9公斤蒜50公克滷包 | 西滷菜 | 蛋1公斤大白菜7.5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 | 時蔬湯 | 時蔬2.5公斤大骨0.6公斤薑20公克 | 4 | 1.8 | 1.9 | 1.9 | 553 | 198 | 140 |
| Q3 | 拌麵特餐 | 拉麵12公斤 | 拌麵配料 | 絞肉6公斤豆干2公斤甜麵醬豆瓣醬蒜50公克 | 拌麵配料 | 冷凍毛豆仁2公斤小黃瓜1.5公斤紅蘿蔔2公斤香油 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜50公克 | 大滷湯 | 脆筍絲1公斤時蔬2公斤豆腐1公斤紅蘿蔔0.5公斤乾木耳10公克 | 4.8 | 1.4 | 2.4 | 1.9 | 637 | 320 | 232 |
| Q4 | 糙米飯 | 米6公斤糙米2公斤 | 香酥魚柳 | 香酥魚柳6.5公斤白胡椒粉 | 玉米炒蛋 | 蛋4公斤冷凍玉米粒2公斤蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜50公克 | 黑糖粉圓 | 粉圓1.2公斤黑糖1公斤 | 4.8 | 1 | 2.6 | 1.8 | 637 | 328 | 123 |
| Q5 | 紫米飯 | 米8公斤紫米0.4公斤 | 洋芋燉肉 | 豬後腿肉6.5公斤馬鈴薯3.5公斤紅蘿蔔0.5公斤蒜50公克 | 塔香海茸 | 海帶茸4.5公斤九層塔0.1公斤薑20公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜50公克 | 味噌豆腐湯 | 柴魚片0.03公斤豆腐2公斤味噌0.6公斤 | 4.6 | 1.2 | 2.4 | 1.8 | 613 | 333 | 195 |

**109學年國民小學葷食R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 |
| R1 | 白米飯 | 米 | 玉菜肉片 | 豬後腿肉 洋蔥 高麗菜 紅蘿蔔 蒜 | 絞肉瓜粒 | 絞肉 時瓜 紅蘿蔔 乾木耳 蒜 | 蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 紫菜 蛋 薑 |

R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 |
| R1 | 白米飯 | 米8公斤 | 玉菜肉片 | 豬後腿肉6.5公斤洋蔥2公斤高麗菜1.5公斤紅蘿蔔0.5公斤蒜50公克 | 絞肉瓜粒 | 絞肉1公斤時瓜8公斤紅蘿蔔1公斤乾木耳10公克蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜50公克 | 紫菜蛋花湯 | 紫菜0.15公斤蛋1公斤薑20公克 | 4 | 2.1 | 2.4 | 2.3 | 616 | 128 | 103 |