**110學年度第一學期國民中學11月份葷食菜單-津吉 本店使用台灣豬肉**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 星期 | 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 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 | 一 | J1 | 白米飯 | 米 | 咖哩絞肉 | 絞肉 馬鈴薯 洋蔥 紅蘿蔔 咖哩粉 | 清炒花椰 | 冷凍花椰菜 紅蘿蔔 蒜 | 鐵板油腐 | 油豆腐麻竹筍干黑木耳 蒜 | 蔬菜 | 味噌芽湯 | 味噌 乾海帶 柴魚片 薑 | 6.3 | 2.1 | 2.2 | 2.8 | 785 |  | 244 | 232 |
| 2 | 二 | J 2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 醬燒肉排 | 肉排 滷包 | 針菇豆腐 | 豆腐 金針菇 乾香菇 蒜 | 絞肉白玉 | 絞肉 白蘿蔔 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 大骨 紅蘿蔔 薑 | 5.5 | 2 | 2.7 | 2 | 728 |  | 182 | 109 |
| 3 | 三 | J 3 | 油飯特餐 | 米 糯米 | 家常滷蛋 | 雞水煮蛋 | 油飯配料 | 絞肉 乾香菇 蘿蔔乾 油蔥酥 蒜 | 蜜汁豆乾 | 豆乾 | 蔬菜 | 蛋花芽湯 | 蛋 乾海帶 薑 | 5.4 | 2.2 | 3 | 3 | 793 |  | 195 | 198 |
| 4 | 四 | J 4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 京醬肉絲 | 豬後腿肉 菜豆 甜麵醬 蒜 | 紅仁炒蛋 | 蛋 洋蔥 紅蘿蔔蒜 | 塔香海帶 | 乾海帶 九層塔 蒜 | 蔬菜 | 粉圓甜湯 | 粉圓 二砂糖 | 5.5 | 1.8 | 2.6 | 2.5 | 738 |  | 215 | 140 |
| 5 | 五 | J 5 | 小米飯 | 米 小米 | 筍干燒雞 | 肉雞 麻竹筍干 蒜 | 絞肉豆芽 | 絞肉 韭菜 豆芽菜 乾木耳 蒜 | 豆包白菜 | 豆包 白菜 乾香菇 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 大骨 紅蘿蔔 薑 | 5.5 | 2.2 | 2.8 | 2.5 | 763 |  | 137 | 193 |
| 8 | 一 | K1 | 白米飯 | 米 | 蒜香肉片 | 豬後腿肉 高麗菜紅蘿蔔蒜 | 碎脯豆干 | 蘿蔔乾 豆干 蒜 | 蔬香冬粉 | 蛋 冬粉 時蔬 乾木耳 蒜 | 蔬菜 | 海芽湯 | 柴魚片 乾海帶 薑 | 6 | 1.7 | 2.5 | 3 | 785 |  | 294 | 289 |
| 9 | 二 | K2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷棒腿 | 棒腿薑 滷包 | 鮮菇豆腐 | 豆腐 鮮菇 乾香菇 蒜 | 毛豆白菜 | 冷凍毛豆仁 白菜 乾木耳 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 金針湯 | 乾金針 榨菜 大骨 薑 | 5 | 1.8 | 3.5 | 3 | 793 |  | 244 | 254 |
| 10 | 三 | K3 | 拌飯特餐 | 米 糙米 | 香炸魚排 | 裹粉旗魚塊 | 拌飯配料 | 絞肉 時蔬 洋蔥 三色豆 油蔥酥 | 紅仁炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔蒜 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 乾木耳 大骨 薑 | 4.2 | 1.9 | 1.8 | 2.8 | 603 |  | 285 | 251 |
| 11 | 四 | K4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 銀蘿燒肉 | 豬後腿肉 白蘿蔔 紅蘿蔔 蒜 | 海結油腐 | 油豆腐 海帶結 蒜 | 蛋香時蔬 | 蛋 時蔬 乾木耳 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 仙草甜湯 | 仙草 二砂糖 | 6.3 | 1.8 | 2.9 | 2.8 | 830 |  | 244 | 232 |
| 12 | 五 | K5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 三杯雞 | 肉雞 乾海帶 九層塔 薑 | 泡菜豆包 | 豆包 韓式泡菜 蒜 | 蔬香肉末 | 絞肉 時蔬 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 蛋花蔬湯 | 蛋 時蔬 紅蘿蔔 薑 | 5.6 | 2.1 | 2.5 | 2.8 | 758 |  | 222 | 235 |
| 15 | 一 | L1 | 白米飯 | 米 | 塔香絞肉 | 絞肉 乾海帶 九層塔 蒜 | 西滷菜 | 大白菜 豆包 紅蘿蔔 乾香菇 蒜 | 家常雙滷 | 白蘿蔔 紅蘿蔔 油豆腐 蒜 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 大骨 紅蘿蔔 薑 | 5 | 2.2 | 3.1 | 2.7 | 759 |  | 264 | 110 |
| 16 | 二 | L2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 咖哩雞 | 肉雞馬鈴薯 洋蔥 紅蘿蔔 咖哩粉 | 絞肉玉菜 | 絞肉 高麗菜 紅蘿蔔 蒜 | 五香豆干 | 豆干 蒜 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 大骨 紅蘿蔔 薑 | 5 | 2.4 | 2.8 | 2.6 | 737 |  | 192 | 192 |
| 17 | 三 | L3 | 麵食特餐 | 義大利麵 | 香滷雞翅 | 三節翅 薑 滷包 | 特餐配料 | 絞肉 洋蔥三色豆番茄醬 | 小餐包 | 小餐包 | 蔬菜 | 玉米濃湯 | 蛋 玉米粒罐頭 玉米醬罐頭 玉米濃湯調理包 | 5.5 | 1.7 | 3.6 | 2.7 | 819 |  | 122 | 85 |
| 18 | 四 | L4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 醬瓜燒雞 | 肉雞 醬瓜 薑 | 絞肉豆芽 | 絞肉 韭菜 豆芽菜 黑木耳 蒜 | 洋蔥炒蛋 | 蛋 洋蔥 紅蘿蔔蒜 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 二砂糖 | 6 | 1.6 | 3.3 | 2.5 | 820 |  | 215 | 102 |
| 19 | 五 | L5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 花生絞肉 | 絞肉 熟花生 醬碎瓜 蒜 乾香菇 | 家常豆腐 | 豆腐 紅蘿蔔 鮮菇 蒜 | 時蔬粉絲 | 蛋 冬粉 時蔬 乾木耳 蒜 | 蔬菜 | 紫菜洋蔥湯 | 紫菜 洋蔥 柴魚片 | 6 | 2 | 2.6 | 2.3 | 769 |  | 224 | 132 |
| 22 | 一 | M1 | 白米飯 | 米 | 茄汁肉絲 | 豬後腿肉 馬鈴薯 洋蔥 蕃茄醬 | 蛋香季豆 | 蛋 菜豆 蒜 | 回鍋豆干 | 豆干 時蔬 乾木耳 蒜 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 大骨 乾木耳薑 | 5 | 2.1 | 2.5 | 2.5 | 654 |  | 128 | 176 |
| 23 | 二 | M2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 筍干燒雞 | 肉雞 麻竹筍干 蒜 | 關東煮 | 白蘿蔔 海帶結 甜玉米 | 豆包花椰 | 豆包 冷凍花椰菜 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 味噌蔬湯 | 味噌 時蔬 柴魚片 薑 | 5 | 2.3 | 3.2 | 2.5 | 697 |  | 139 | 127 |
| 24 | 三 | M3 | 油飯特餐 | 米 糯米 | 家常滷蛋 | 雞水煮蛋 | 油飯配料 | 絞肉 乾香菇 蘿蔔乾 油蔥酥 蒜 | 清炒玉菜 | 高麗菜 乾木耳 蒜 | 蔬菜 | 海芽湯 | 蛋 乾海帶 薑 | 3.6 | 1.5 | 3 | 2.5 | 568 |  | 410 | 153 |
| 25 | 四 | M4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 洋芋燒肉 | 豬後腿肉 馬鈴薯 紅蘿蔔蒜 | 豆包白菜 | 豆包 白菜 乾香菇 蒜 | 毛豆時瓜 | 冷凍毛豆仁 時瓜 乾木耳 蒜 | 蔬菜 | 冬瓜西米露 | 西谷米 冬瓜糖磚 二砂糖 | 5 | 2.2 | 2.1 | 2.5 | 634 |  | 149 | 136 |
| 26 | 五 | M5 | 芝麻飯 | 芝麻(熟) 米 | 醬瓜燒雞 | 肉雞 醬瓜 薑 | 玉米炒蛋 | 蛋 冷凍玉米粒 洋蔥 紅蘿蔔 | 豆芽絞肉 | 絞肉 韭菜 豆芽菜 黑木耳 蒜 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 大骨 乾木耳薑 | 5.5 | 1.8 | 3.5 | 2.5 | 736 |  | 110 | 137 |
| 29 | 一 | N1 | 白米飯 | 米 | 海結燒肉 | 豬後腿肉 海帶結 薑 | 絞肉玉菜 | 絞肉 高麗菜 紅蘿蔔 蒜 | 筍干油腐 | 油豆腐 麻竹筍干 蒜 | 蔬菜 | 白玉湯 | 白蘿蔔 大骨 紅蘿蔔 薑 | 5.5 | 1.8 | 2.6 | 2.2 | 724 |  | 239 | 76 |
| 30 | 二 | N2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 鳳梨燒雞 | 肉雞 白蘿蔔 鳳梨豆醬 蒜 | 沙茶豆包 | 豆包 大白菜 乾香菇 沙茶醬 蒜 | 芽香絞肉 | 絞肉 韭菜 豆芽菜 黑木耳 蒜 | 蔬菜 | 蛋花芽湯 | 乾海帶 蛋 薑 | 5 | 2.1 | 2.6 | 2.4 | 706 |  | 290 | 98 |

過敏原警語:「本月產品含有蛋、芝麻、含麩質之穀物、花生、大豆、魚類、亞硫酸鹽類及其相關製品，不適合其過敏體質者食用」。

11月份菜單編排說明如下：一、為符合每月第一週的週二吃塊狀主菜，將J2主菜調整為「醬燒肉排」、K2主菜調整為「香滷棒腿」。 二、為符合食材認證，主菜：L2｢香滷雞翅｣調整為｢咖哩雞｣、L3「麵食配料」調整為「香滷雞翅」、M3｢香滷雞翅」調整為｢家常滷蛋｣、N2｢蒜泥白肉」調整為｢鳳梨燒雞｣；副菜二： L3｢豆包花椰｣調整為｢小餐包｣、J5｢絞肉季豆｣調整為｢豆包白菜｣；湯品調整：J3｢玉米蛋花湯｣調整為｢蛋花芽湯｣、L3｢玉米蛋花湯｣調整為｢玉米濃湯｣、M4｢綠豆湯｣調整為｢冬瓜西米露｣。三、每週五蔬菜供應有機蔬菜。

**110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 | 咖哩絞肉 | 絞肉 馬鈴薯 洋蔥 紅蘿蔔 咖哩粉 | 清炒花椰 | 冷凍花椰菜 紅蘿蔔 蒜 | 鐵板油腐 | 油豆腐麻竹筍干黑木耳 蒜 | 蔬菜 | 味噌芽湯 | 味噌 乾海帶 柴魚片 薑 |
| J 2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 醬燒肉排 | 肉排 滷包 | 針菇豆腐 | 豆腐 金針菇 乾香菇 蒜 | 絞肉白玉 | 絞肉 白蘿蔔 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 大骨 紅蘿蔔 薑 |
| J 3 | 油飯特餐 | 米 糯米 | 家常滷蛋 | 雞水煮蛋 | 油飯配料 | 絞肉 乾香菇 蘿蔔乾 油蔥酥 蒜 | 蜜汁豆乾 | 豆干 | 蔬菜 | 蛋花芽湯 | 蛋 乾海帶 薑 |
| J 4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 京醬肉絲 | 豬後腿肉 菜豆 甜麵醬 蒜 | 紅仁炒蛋 | 蛋 洋蔥 紅蘿蔔蒜 | 塔香海帶 | 乾海帶 九層塔 蒜 | 蔬菜 | 粉圓甜湯 | 粉圓 二砂糖 |
| J 5 | 小米飯 | 米 小米 | 筍干燒雞 | 肉雞 麻竹筍干 蒜 | 絞肉豆芽 | 絞肉 韭菜 豆芽菜 乾木耳 蒜 | 豆包白菜 | 豆包 白菜 乾香菇 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 大骨 紅蘿蔔 薑 |

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 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 | 咖哩絞肉 | 絞肉6公斤馬鈴薯3公斤紅蘿蔔1公斤洋蔥1公斤咖哩粉 | 清炒花椰 | 冷凍花椰菜5公斤紅蘿蔔0.5公斤蒜50公克 | 鐵板油腐 | 油豆腐4.2公斤筍片2公斤乾木耳10公克蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜50公克 | 味噌芽湯 | 乾海帶10公克薑20公克柴魚片味噌 | 6.3 | 2.1 | 2.2 | 2.8 | 785 | 244 | 232 |
| J 2 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 醬燒肉排 | 肉排6公斤滷包 | 針菇豆腐 | 豆腐4.2公斤乾香菇10公克金針菇1公斤蒜50公克 | 絞肉白玉 | 絞肉1公斤白蘿蔔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公斤紅蘿蔔0.5公斤薑20公克大骨1公斤 | 5.5 | 2 | 2.7 | 2 | 728 | 182 | 109 |
| J 3 | 油飯特餐 | 米8公斤糯米3公斤 | 家常滷蛋 | 雞水煮蛋5.5公斤薑50公克滷包 | 油飯配料 | 絞肉3公斤乾香菇50公克蘿蔔乾1.5公斤蒜50公克油蔥酥 | 蜜汁豆乾 | 豆干5公斤蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜50公克 | 蛋花芽湯 | 蛋0.6公斤乾海帶10公克薑20公克 | 5.4 | 2.2 | 3 | 3 | 793 | 195 | 198 |
| J 4 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 京醬肉絲 | 肉絲6公斤菜豆2公斤蒜50公克甜麵醬 | 紅仁炒蛋 | 蛋2.4公斤紅蘿蔔4公斤蒜50公克 | 塔香海帶 | 乾海帶2公斤九層塔20公克蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜50公克 | 粉圓甜湯 | 粉圓2公斤二砂糖1公斤 | 5.5 | 1.8 | 2.6 | 2.5 | 738 | 215 | 140 |
| J 5 | 小米飯 | 米10公斤小米0.4公斤 | 筍干燒雞 | 肉雞9公斤麻竹筍干1.8公斤蒜50公克 | 絞肉豆芽 | 絞肉1公斤豆芽菜5公斤韭菜0.5公斤乾木耳10公克蒜50公克 | 豆包白菜 | 豆包1.2公斤白菜5公斤乾香菇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 | 時瓜湯 | 時瓜4公斤紅蘿蔔0.5公斤大骨1公斤薑20公克 | 5.5 | 2.2 | 2.8 | 2.5 | 763 | 137 | 193 |

 **110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 |
| K1 | 白米飯 | 米 | 蒜香肉片 | 豬後腿肉 高麗菜紅蘿蔔蒜 | 碎脯豆干 | 蘿蔔乾 豆干 蒜 | 蔬香冬粉 | 蛋 冬粉 時蔬 乾木耳 蒜 | 蔬菜 | 海芽湯 | 柴魚片 乾海帶 薑 |
| K2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷棒腿 | 棒腿薑 滷包 | 鮮菇豆腐 | 豆腐 鮮菇 乾香菇 蒜 | 毛豆白菜 | 冷凍毛豆仁 白菜 乾木耳紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 金針湯 | 乾金針 榨菜 大骨 薑 |
| K3 | 拌飯特餐 | 米 糙米 | 香炸魚排 | 裹粉旗魚塊 | 拌飯配料 | 絞肉 時蔬 洋蔥 三色豆 油蔥酥 | 紅仁炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔蒜 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 乾木耳 大骨 薑 |
| K4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 銀蘿燒肉 | 豬後腿肉 白蘿蔔 紅蘿蔔 蒜 | 海結油腐 | 油豆腐 海帶結 蒜 | 蛋香時蔬 | 蛋 時蔬 乾木耳 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 仙草甜湯 | 仙草 二砂糖 |
| K5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 三杯雞 | 肉雞 乾海帶 九層塔 薑 | 泡菜豆包 | 豆包 韓式泡菜 蒜 | 蔬香肉末 | 絞肉 時蔬 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 蛋花蔬湯 | 蛋 時蔬 紅蘿蔔 薑 |

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 |
| K1 | 白米飯 | 米10公斤 | 蒜香肉片 | 肉片6公斤高麗菜4公斤紅蘿蔔0.5公斤蒜50公克 | 碎脯豆干 | 豆干4.5公斤蘿蔔乾1公斤蒜50公克 | 蔬香冬粉 | 蛋1公斤冬粉1公斤時蔬1公斤乾木耳10公克蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜50公克 | 海芽湯 | 乾海帶10公克薑20公克柴魚片 | 6 | 1.7 | 2.6 | 3 | 793 | 294 | 289 |
| K2 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 香滷棒腿 | 棒腿10公斤薑50公克滷包 | 鮮菇豆腐 | 豆腐4.2公斤乾香菇10公克鮮菇1公斤蒜50公克 | 毛豆白菜 | 冷凍毛豆仁1公斤白菜6公斤乾木耳10公克紅蘿蔔0.5公克蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜50公克 | 金針湯 | 乾金針0.1公斤榨菜0.6公斤大骨1公斤薑20公克 | 5 | 2.3 | 3 | 3 | 768 | 244 | 254 |
| K3 | 拌飯特餐 | 米8公斤糙米3公斤 | 香炸魚排 | 裹粉旗魚塊6公斤 | 拌飯配料 | 絞肉1.5公斤洋蔥2公斤三色豆2公斤蒜50公克油蔥酥 | 紅仁炒蛋 | 蛋2.4公斤紅蘿蔔4公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜50公克 | 時瓜湯 | 時瓜3公斤乾木耳10公克大骨1公斤薑20公克 | 6 | 1.4 | 3.2 | 3.2 | 839 | 285 | 251 |
| K4 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 銀蘿燒肉 | 肉丁6公斤白蘿蔔3公斤紅蘿蔔0.5公斤蒜50公克 | 海結油腐 | 油豆腐3公斤海帶結1.5公斤蒜50公克 | 蛋香時蔬 | 蛋1.2公斤時蔬5公斤乾木耳10公克紅蘿蔔0.5公克蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜50公克 | 仙草甜湯 | 仙草5公斤二砂糖1公斤 | 6.3 | 2.1 | 2.2 | 2.8 | 785 | 244 | 232 |
| K5 | 紫米飯 | 米10公斤紫米0.4公斤 | 三杯雞 | 肉雞9公斤乾海帶0.6公斤九層塔20公克薑50公克 | 泡菜豆包 | 豆包3公斤韓式泡菜3公斤蒜50公克 | 蔬香肉末 | 絞肉1公斤時蔬6公斤紅蘿蔔0.5公斤蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜50公克 | 蛋花蔬湯 | 蛋0.6公斤時蔬2公斤紅蘿蔔0.5公斤薑20公克 | 5.2 | 2 | 3 | 2.8 | 765 | 222 | 235 |

 **110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 | 塔香絞肉 | 絞肉 乾海帶 九層塔 蒜 | 西滷菜 | 大白菜 豆包 紅蘿蔔 乾香菇 蒜 | 家常雙滷 | 白蘿蔔 紅蘿蔔 油豆腐 蒜 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 大骨 紅蘿蔔 薑 |
| L2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 咖哩雞 | 肉雞馬鈴薯 洋蔥 紅蘿蔔 咖哩粉 | 絞肉玉菜 | 絞肉 高麗菜 紅蘿蔔 蒜 | 五香豆干 | 豆干 蒜 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 大骨 紅蘿蔔 薑 |
| L3 | 麵食特餐 | 義大利麵 | 香滷雞翅 | 三節翅 薑 滷包 | 特餐配料 | 絞肉 洋蔥 三色豆 番茄醬 | 小餐包 | 小餐包 | 蔬菜 | 玉米濃湯 | 蛋 冷凍玉米粒 玉米醬罐頭 玉米濃湯調理包 |
| L4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 醬瓜燒雞 | 肉雞 醬瓜 薑 | 絞肉豆芽 | 絞肉 韭菜 豆芽菜 黑木耳 蒜 | 洋蔥炒蛋 | 蛋 洋蔥 紅蘿蔔蒜 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 二砂糖 |
| L5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 花生絞肉 | 絞肉 熟花生 醬碎瓜 蒜 乾香菇 | 家常豆腐 | 豆腐 紅蘿蔔 鮮菇 蒜 | 時蔬粉絲 | 蛋 冬粉 時蔬 乾木耳 蒜 | 蔬菜 | 紫菜洋蔥湯 | 紫菜 洋蔥 柴魚片 |

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kcal | 鈣mg | 鈉mg |
| L1 | 白米飯 | 米10公斤 | 塔香絞肉 | 絞肉6公斤乾海帶0.6公斤九層塔20公斤蒜50公克 | 西滷菜 | 豆包1.2公斤白菜5公斤乾香菇10公克紅蘿蔔0.5公斤蒜50公克 | 家常雙滷 | 油豆腐3公斤白蘿蔔3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公斤大骨1公斤紅蘿蔔1公斤薑20公克 | 6 | 1.8 | 3.1 | 2.5 | 810 | 205 | 166 |
| L2 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 咖哩雞 | 肉雞9公斤馬鈴薯3公斤紅蘿蔔1公斤洋蔥1公斤咖哩粉 | 絞肉玉菜 | 絞肉1公斤高麗菜6公斤乾木耳10公克蒜50公克 | 五香豆干 | 豆干5公斤蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜50公克 | 時蔬湯 | 時蔬3公斤紅蘿蔔1公斤薑20公克大骨1公斤 | 5.2 | 1.9 | 3.4 | 2.7 | 788 | 222 | 146 |
| L3 | 麵食特餐 | 義大利麵5公斤 | 香滷雞翅 | 三節翅9公斤薑10公克滷包 | 特餐配料 | 絞肉1.5公斤洋蔥1.5公斤三色豆1.5公斤蕃茄醬 | 小餐包 | 小餐包3公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜50公克 | 玉米濃湯 | 蛋0.6公斤玉米粒罐頭2公斤玉米醬罐頭2公斤玉米濃湯調理包 | 5.5 | 2 | 2.8 | 2.4 | 753 | 287 | 125 |
| L4 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 醬瓜燒雞 | 肉雞9公斤白蘿蔔3公斤紅蘿蔔0.5公斤醬瓜1公斤乾香菇10公克蒜50公克 | 絞肉豆芽 | 絞肉1公斤豆芽菜5公斤紅蘿蔔0.5公斤蒜50公克 | 洋蔥炒蛋 | 蛋2.4公斤洋蔥3公斤紅蘿蔔2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 | 6.3 | 1.6 | 3.2 | 2.4 | 829 | 313 | 133 |
| L5 | 燕麥飯 | 米10公斤燕麥0.4公斤 | 花生絞肉 | 絞肉6公斤醬碎瓜2公斤熟花生0.1公斤乾香菇10公克蒜0.05公斤 | 家常豆腐 | 豆腐4.2公斤鮮菇1公斤紅蘿蔔1公斤蒜50公克 | 時蔬粉絲 | 蛋1公斤冬粉1公斤時蔬1公斤乾木耳10公克蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜50公克 | 紫菜洋蔥湯 | 乾海帶20公克薑20公克洋蔥1公斤 | 5.2 | 2.1 | 3 | 2.6 | 759 | 232 | 125 |

**110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 | 茄汁肉絲 | 豬後腿肉 馬鈴薯 洋蔥 蕃茄醬 | 蛋香季豆 | 蛋 菜豆 蒜 | 回鍋豆干 | 豆干 時蔬 乾木耳 蒜 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 大骨 乾木耳薑 |
| M2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 筍干燒雞 | 肉雞 麻竹筍干 蒜 | 關東煮 | 白蘿蔔 海帶結 甜玉米 | 豆包花椰 | 豆包 冷凍花椰菜 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 味噌蔬湯 | 味噌 時蔬 柴魚片 薑 |
| M3 | 油飯特餐 | 米 糯米 | 家常滷蛋 | 雞水煮蛋 | 油飯配料 | 絞肉 乾香菇 蘿蔔乾 油蔥酥 蒜 | 清炒玉菜 | 高麗菜 乾木耳 蒜 | 蔬菜 | 海芽湯 | 蛋 乾海帶 薑 |
| M4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 洋芋燒肉 | 豬後腿肉 馬鈴薯 紅蘿蔔蒜 | 豆包白菜 | 豆包 白菜 乾香菇 蒜 | 毛豆時瓜 | 冷凍毛豆仁 時瓜 乾木耳 蒜 | 蔬菜 | 冬瓜西米露 | 西谷米 冬瓜糖磚 二砂糖 |
| M5 | 芝麻飯 | 芝麻(熟) 米 | 醬瓜燒雞 | 肉雞 醬瓜 薑 | 玉米炒蛋 | 蛋 冷凍玉米粒 洋蔥 紅蘿蔔 | 豆芽絞肉 | 絞肉 韭菜 豆芽菜 乾木耳 蒜 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 大骨 乾木耳薑 |

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 | 茄汁肉絲 | 肉絲6公斤馬鈴薯3公斤洋蔥1公斤蒜0.05公斤番茄醬 | 蛋香季豆 | 蛋2.4公斤菜豆4公斤蒜50公克 | 回鍋豆干 | 豆干3公斤時蔬2公斤乾木耳10公克蒜0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜50公克 | 時瓜湯 | 時瓜4公斤紅蘿蔔0.5公斤大骨1公斤薑0.02公斤 | 5.1 | 2.9 | 2 | 2.5 | 653 | 113 | 382 |
| M2 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 筍干燒雞 | 肉雞9公斤麻竹筍干1.8公斤蒜50公克 | 關東煮 | 白蘿蔔2公斤甜玉米2公斤海帶結2公斤蒜50公克 | 豆包花椰 | 豆包1公斤冷凍花椰菜4公斤紅蘿蔔1公斤蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜50公克 | 味噌蔬湯 | 時蔬3公斤薑0.02公斤味噌 | 5.8 | 1.9 | 2.5 | 2.5 | 706 | 83 | 89 |
| M3 | 油飯特餐 | 米8公斤糯米3公斤 | 家常滷蛋 | 雞水煮蛋5.5公斤滷包 | 油飯配料 | 絞肉3公斤乾香菇50公克蘿蔔乾1.5公斤蒜50公克油蔥酥 | 清炒玉菜 | 高麗菜6公斤紅蘿蔔0.5公斤乾木耳10公克蒜0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜50公克 | 海芽湯 | 蛋0.6公斤乾海帶0.01公斤薑0.02公斤 | 6.2 | 1.9 | 2.1 | 2.5 | 711 | 601 | 527 |
| M4 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 洋芋燒肉 | 肉丁6公斤馬鈴薯3公斤蒜50公克 | 豆包白菜 | 豆包1.2公斤白菜5公斤紅蘿蔔0.5公斤乾香菇10公克蒜0.05公斤 | 毛豆時瓜 | 冷凍毛豆仁1公斤時瓜6公斤乾木耳0.01公斤蒜0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜50公克 | 冬瓜西米露 | 西谷米1.2公斤冬瓜糖磚1公斤二砂糖1公斤 | 5.9 | 2.1 | 3.3 | 2.5 | 761 | 162 | 270 |
| M5 | 芝麻飯 | 米10公斤芝麻(熟)10公克 | 醬瓜燒雞 | 肉雞9公斤白蘿蔔3公斤醬瓜1公斤薑0.05公斤 | 玉米炒蛋 | 蛋2.4公斤玉米粒2.4公斤三色豆2.4公斤蒜50公克 | 豆芽絞肉 | 絞肉1公斤豆芽菜5公斤韭菜0.5公斤乾木耳0.01公斤蒜0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜50公克 | 時蔬湯 | 時蔬3公斤紅蘿蔔0.5公斤大骨1公斤薑0.02公斤 | 5.6 | 2 | 2.8 | 2.5 | 709 | 224 | 92 |

**110學年國民中學葷食N循環菜單(A案)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | 海結燒肉 | 豬後腿肉 海帶結 薑 | 絞肉玉菜 | 絞肉 高麗菜 紅蘿蔔 蒜 | 筍干油腐 | 油豆腐 麻竹筍干 蒜 | 蔬菜 | 白玉湯 | 白蘿蔔 大骨 紅蘿蔔 薑 |
| N2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 鳳梨燒雞 | 肉雞 白蘿蔔 鳳梨豆醬 蒜 | 沙茶豆包 | 豆包 大白菜 乾香菇 沙茶醬 蒜 | 芽香絞肉 | 絞肉 韭菜 豆芽菜 黑木耳 蒜 | 蔬菜 | 蛋花芽湯 | 乾海帶 蛋 薑 |
| N3 | 炊粉特餐 | 米粉 | 香酥魚排 | 魚排 | 炊粉配料 | 乾香菇 油蔥酥 紅蘿蔔 洋蔥 高麗菜 肉絲 | 豆包花椰 | 豆包 冷凍花椰菜 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 大滷湯 | 筍絲 時蔬 蛋 乾木耳 |
| N4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 瓜仔肉 | 豬後腿肉 醬碎瓜 蒜 時瓜 | 紅仁炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 蒜 | 蔬香冬粉 | 冬粉 時蔬 紅蘿蔔 乾木耳 蒜 | 蔬菜 | 仙草甜湯 | 仙草凍 二砂糖 |
| N5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 咖哩雞 | 肉雞 馬鈴薯 洋蔥 紅蘿蔔 咖哩粉 | 塔香海茸 | 海茸 九層塔 蒜 | 關東煮 | 紅蘿蔔 白蘿蔔 柴魚片 玉米段 凍豆腐 | 蔬菜 | 酸菜金針湯 | 酸菜 乾金針 大骨 薑 |

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 | 海結燒肉 | 肉丁6公斤海帶結1.5公斤蒜50公克 | 絞肉玉菜 | 絞肉1公斤高麗菜6公斤紅蘿蔔0.5公斤乾香菇10公克蒜50公克 | 筍干油腐 | 筍干1.8公斤油豆腐3公斤蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜50公克 | 白玉湯 | 白蘿蔔4公斤大骨1公斤紅蘿蔔0.5公斤薑20公克 | 5.5 | 1.8 | 2.6 | 2.2 | 724 | 239 | 76 |
| N2 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 鳳梨燒雞 | 肉雞9公斤白蘿蔔3公斤鳳梨豆醬蒜50公克 | 沙茶豆包 | 豆包1.8公斤大白菜3公斤紅蘿蔔0.5公斤蒜50公克沙茶醬 | 芽香絞肉 | 絞肉1公斤豆芽菜4公斤紅蘿蔔0.5公斤蒜50公克韭菜0.5公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜50公克 | 蛋花芽湯 | 蛋1公斤乾海帶0.1公斤薑20公克 | 5 | 2.1 | 2.6 | 2.4 | 706 | 290 | 98 |
| N3 | 炊粉特餐 | 米粉5公斤 | 香酥魚排 | 魚排6公斤 | 炊粉配料 | 絞肉1.8公斤高麗菜3公斤紅蘿蔔0.5公斤乾香菇50公克油蔥酥10公克 | 奶黃包 | 奶黃包3公斤蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜50公克 | 大滷湯 | 蛋0.6公斤筍絲2公斤時蔬2公斤乾木耳10公克 | 2.5 | 2.1 | 2.9 | 2.5 | 558 | 184 | 181 |
| N4 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 瓜仔肉 | 絞肉6公斤醬碎瓜1.5公斤時瓜2公斤蒜50公克 | 紅仁炒蛋 | 蛋2.7公斤紅蘿蔔4公斤蒜50公克 | 蔬香冬粉 | 冬粉1公斤時蔬1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 | 仙草甜湯 | 仙草5公斤二砂糖1公斤 | 5.8 | 1.7 | 2.5 | 2.1 | 731 | 204 | 250 |
| 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1公斤咖哩粉 | 塔香海帶 | 乾海帶2公斤九層塔20公克蒜50公克 | 關東煮 | 白蘿蔔3公斤甜玉米2公斤凍豆腐1.6公斤紅蘿蔔0.5公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜50公克 | 金針湯 | 榨菜0.6公斤乾金針0.1公斤大骨1公斤薑20公克 | 5.6 | 1.7 | 2.5 | 2.1 | 717 | 225 | 229 |

**110學年度第一學期國民小學11月份葷食菜單-津吉 本店使用台灣豬肉**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 星期 | 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 | 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 |  | 鈣 | 鈉 |
| 1 | 一 | J1 | 白米飯 | 米 | 咖哩絞肉 | 絞肉 馬鈴薯 洋蔥 紅蘿蔔 咖哩粉 | 清炒花椰 | 冷凍花椰菜 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 味噌芽湯 | 味噌 乾海帶 柴魚片 薑 | 4 | 1.4 | 2.7 | 1.5 | 585 |  | 168 | 77 |
| 2 | 二 | J 2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 醬燒肉排 | 肉排 滷包 | 針菇豆腐 | 豆腐 金針菇 乾香菇 蒜 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 大骨 紅蘿蔔 薑 | 4.4 | 1.7 | 2.6 | 2 | 636 |  | 79 | 163 |
| 3 | 三 | J 3 | 油飯特餐 | 米 糯米 | 家常滷蛋 | 雞水煮蛋 | 油飯配料 | 絞肉 乾香菇 蘿蔔乾 油蔥酥 蒜 | 蔬菜 | 蛋花芽湯 | 蛋 乾海帶 薑 | 4.5 | 1.4 | 2.2 | 2 | 605 |  | 81 | 100 |
| 4 | 四 | J 4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 京醬肉絲 | 豬後腿肉 菜豆 甜麵醬 蒜 | 紅仁炒蛋 | 蛋 洋蔥 紅蘿蔔蒜 | 蔬菜 | 粉圓甜湯 | 粉圓 二砂糖 | 4.5 | 1.5 | 2.6 | 2 | 638 |  | 58 | 157 |
| 5 | 五 | J 5 | 小米飯 | 米 小米 | 筍干燒雞 | 肉雞 麻竹筍干 蒜 | 絞肉豆芽 | 絞肉 韭菜 豆芽菜 乾木耳 蒜 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 大骨 紅蘿蔔 薑 | 4 | 1.7 | 0.6 | 2 | 458 |  | 115 | 153 |
| 8 | 一 | K1 | 白米飯 | 米 | 蒜香肉片 | 豬後腿肉 高麗菜紅蘿蔔蒜 | 碎脯豆干 | 蘿蔔乾 豆干 蒜 | 蔬菜 | 海芽湯 | 柴魚片 乾海帶 薑 | 4 | 1.5 | 2.3 | 2.6 | 607 |  | 287 | 263 |
| 9 | 二 | K2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷棒腿 | 棒腿薑 滷包 | 鮮菇豆腐 | 豆腐 鮮菇 乾香菇 蒜 | 蔬菜 | 金針湯 | 乾金針 榨菜 大骨 薑 | 4 | 1.3 | 3.1 | 2.5 | 658 |  | 231 | 220 |
| 10 | 三 | K3 | 拌飯特餐 | 米 糙米 | 香炸魚排 | 裹粉旗魚塊 | 拌飯配料 | 絞肉 時蔬 洋蔥 三色豆 油蔥酥 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 乾木耳 大骨 薑 | 3.6 | 1.8 | 1.8 | 2.4 | 540 |  | 265 | 210 |
| 11 | 四 | K4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 銀蘿燒肉 | 豬後腿肉 白蘿蔔 紅蘿蔔 蒜 | 海結油腐 | 油豆腐 海帶結 蒜 | 蔬菜 | 仙草甜湯 | 仙草 二砂糖 | 5.3 | 1.4 | 2.7 | 2.4 | 717 |  | 201 | 189 |
| 12 | 五 | K5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 三杯雞 | 肉雞 乾海帶 九層塔 薑 | 泡菜豆包 | 豆包 韓式泡菜 蒜 | 蔬菜 | 蛋花蔬湯 | 蛋 時蔬 紅蘿蔔 薑 | 4.6 | 1.4 | 2.5 | 2.6 | 662 |  | 204 | 211 |
| 15 | 一 | L1 | 白米飯 | 米 | 塔香絞肉 | 絞肉 乾海帶 九層塔 蒜 | 西滷菜 | 大白菜 豆包 紅蘿蔔 乾香菇 蒜 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 大骨 紅蘿蔔 薑 | 4 | 1.7 | 2.9 | 2.3 | 644 |  | 250 | 100 |
| 16 | 二 | L2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 咖哩雞 | 肉雞馬鈴薯 洋蔥 紅蘿蔔 咖哩粉 | 絞肉玉菜 | 絞肉 高麗菜 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 大骨 紅蘿蔔 薑 | 4 | 1.7 | 2.7 | 2.2 | 624 |  | 154 | 159 |
| 17 | 三 | L3 | 麵食特餐 | 義大利麵 | 香滷雞翅 | 三節翅 薑 滷包 | 特餐配料 | 絞肉 洋蔥三色豆番茄醬 | 蔬菜 | 玉米濃湯 | 蛋 冷凍玉米粒 玉米醬罐頭 玉米濃湯調理包 | 4.5 | 1.4 | 2.7 | 2.1 | 647 |  | 113 | 80 |
| 18 | 四 | L4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 醬瓜燒雞 | 肉雞 醬瓜 薑 | 絞肉豆芽 | 絞肉 韭菜 豆芽菜 黑木耳 蒜 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 二砂糖 | 5 | 1.5 | 2.3 | 1.9 | 646 |  | 165 | 99 |
| 19 | 五 | L5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 花生絞肉 | 絞肉 熟花生 醬碎瓜 蒜 乾香菇 | 家常豆腐 | 豆腐 紅蘿蔔 鮮菇 蒜 | 蔬菜 | 紫菜洋蔥湯 | 紫菜 洋蔥 柴魚片 | 4.5 | 1.6 | 2.6 | 2.1 | 645 |  | 200 | 123 |
| 22 | 一 | M1 | 白米飯 | 米 | 茄汁肉絲 | 豬後腿肉 馬鈴薯 洋蔥 蕃茄醬 | 蛋香季豆 | 蛋 菜豆 蒜 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 大骨 乾木耳薑 | 4 | 1.9 | 1.9 | 2 | 523 |  | 104 | 111 |
| 23 | 二 | M2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 筍干燒雞 | 肉雞 麻竹筍干 蒜 | 關東煮 | 白蘿蔔 海帶結 甜玉米 | 蔬菜 | 味噌蔬湯 | 味噌 時蔬 柴魚片 薑 | 4 | 1.7 | 3.2 | 2 | 589 |  | 103 | 125 |
| 24 | 三 | M3 | 油飯特餐 | 米 糯米 | 家常滷蛋 | 雞水煮蛋 | 油飯配料 | 絞肉 乾香菇 蘿蔔乾 油蔥酥 蒜 | 蔬菜 | 海芽湯 | 蛋 乾海帶 薑 | 3.6 | 1.5 | 2 | 2 | 490 |  | 137 | 107 |
| 25 | 四 | M4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 洋芋燒肉 | 豬後腿肉 馬鈴薯 紅蘿蔔蒜 | 豆包白菜 | 豆包 白菜 乾香菇 蒜 | 蔬菜 | 冬瓜西米露 | 西谷米 冬瓜糖磚 二砂糖 | 4 | 1.8 | 1.9 | 2 | 520 |  | 130 | 120 |
| 26 | 五 | M5 | 芝麻飯 | 芝麻(熟) 米 | 醬瓜燒雞 | 肉雞 醬瓜 薑 | 玉米炒蛋 | 蛋 冷凍玉米粒 洋蔥 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 大骨 乾木耳薑 | 4.2 | 1.7 | 3.4 | 2 | 614 |  | 104 | 129 |
| 29 | 一 | N1 | 白米飯 | 米 | 海結燒肉 | 豬後腿肉 海帶結 薑 | 絞肉玉菜 | 絞肉 高麗菜 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 白玉湯 | 白蘿蔔 大骨 紅蘿蔔 薑 | 5.5 | 1.7 | 1.9 | 1.8 | 651 |  | 133 | 72 |
| 30 | 二 | N2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 鳳梨燒雞 | 肉雞 白蘿蔔 鳳梨豆醬 蒜 | 沙茶豆包 | 豆包 大白菜 乾香菇 沙茶醬 蒜 | 蔬菜 | 蛋花芽湯 | 乾海帶 蛋 薑 | 5 | 1.6 | 2.4 | 2 | 660 |  | 261 | 83 |

過敏原警語:「本月產品含有蛋、芝麻、含麩質之穀物、花生、大豆、魚類、亞硫酸鹽類及其相關製品，不適合其過敏體質者食用」。

每週五蔬菜供應有機蔬菜。

**110學年國民小學葷食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 | 咖哩絞肉 | 絞肉 馬鈴薯 洋蔥 紅蘿蔔 咖哩粉 | 清炒花椰 | 冷凍花椰菜 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 味噌芽湯 | 味噌 乾海帶 柴魚片 薑 |
| J 2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 醬燒肉排 | 肉排 滷包 | 針菇豆腐 | 豆腐 金針菇 乾香菇 蒜 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 大骨 紅蘿蔔 薑 |
| J 3 | 油飯特餐 | 米 糯米 | 家常滷蛋 | 雞水煮蛋 | 油飯配料 | 絞肉 乾香菇 蘿蔔乾 油蔥酥 蒜 | 蔬菜 | 蛋花芽湯 | 蛋 乾海帶 薑 |
| J 4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 京醬肉絲 | 豬後腿肉 菜豆 甜麵醬 蒜 | 紅仁炒蛋 | 蛋 洋蔥 紅蘿蔔蒜 | 蔬菜 | 粉圓甜湯 | 粉圓 二砂糖 |
| J 5 | 小米飯 | 米 小米 | 筍干燒雞 | 肉雞 麻竹筍干 蒜 | 絞肉豆芽 | 絞肉 韭菜 豆芽菜 乾木耳 蒜 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 大骨 紅蘿蔔 薑 |

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 |
| J1 | 白米飯 | 米10公斤 | 咖哩絞肉 | 絞肉6公斤馬鈴薯3公斤紅蘿蔔1公斤洋蔥1公斤咖哩粉 | 清炒花椰 | 冷凍花椰菜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 | 味噌芽湯 | 乾海帶10公克薑20公克柴魚片味噌 | 4 | 1.4 | 2.7 | 1.5 | 585 | 168 | 77 |
| J 2 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 醬燒肉排 | 肉排6公斤滷包 | 針菇豆腐 | 豆腐4.2公斤乾香菇10公克金針菇1公斤蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜50公克 | 時蔬湯 | 時蔬3公斤紅蘿蔔0.5公斤薑20公克大骨1公斤 | 4.4 | 1.7 | 2.6 | 2 | 636 | 79 | 163 |
| J 3 | 油飯特餐 | 米8公斤糯米3公斤 | 家常滷蛋 | 雞水煮蛋5.5公斤薑50公克滷包 | 油飯配料 | 絞肉3公斤乾香菇50公克蘿蔔乾1.5公斤蒜50公克油蔥酥 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜50公克 | 蛋花芽湯 | 蛋0.6公斤乾海帶10公克薑20公克 | 4.5 | 1.4 | 2.2 | 2 | 605 | 81 | 100 |
| J 4 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 京醬肉絲 | 肉絲6公斤菜豆2公斤蒜50公克甜麵醬 | 紅仁炒蛋 | 蛋2.4公斤紅蘿蔔4公斤蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜50公克 | 粉圓甜湯 | 粉圓2公斤二砂糖1公斤 | 4.5 | 1.5 | 2.6 | 2 | 638 | 58 | 157 |
| J 5 | 小米飯 | 米10公斤小米0.4公斤 | 筍干燒雞 | 肉雞9公斤麻竹筍干1.8公斤蒜50公克 | 絞肉豆芽 | 絞肉1公斤豆芽菜5公斤韭菜0.5公斤乾木耳10公克蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜50公克 | 時瓜湯 | 時瓜4公斤紅蘿蔔0.5公斤大骨1公斤薑20公克 | 4 | 1.7 | 0.6 | 2 | 458 | 115 | 153 |

 **110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 |
| K1 | 白米飯 | 米 | 蒜香肉片 | 豬後腿肉 高麗菜紅蘿蔔蒜 | 碎脯豆干 | 蘿蔔乾 豆干 蒜 | 蔬菜 | 海芽湯 | 柴魚片 乾海帶 薑 |
| K2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷棒腿 | 棒腿薑 滷包 | 鮮菇豆腐 | 豆腐 鮮菇 乾香菇 蒜 | 蔬菜 | 金針湯 | 乾金針 榨菜 大骨 薑 |
| K3 | 拌飯特餐 | 米 糙米 | 香炸魚排 | 裹粉旗魚塊 | 拌飯配料 | 絞肉 時蔬 洋蔥 三色豆 油蔥酥 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 乾木耳 大骨 薑 |
| K4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 銀蘿燒肉 | 豬後腿肉 白蘿蔔 紅蘿蔔 蒜 | 海結油腐 | 油豆腐 海帶結 蒜 | 蔬菜 | 仙草甜湯 | 仙草 二砂糖 |
| K5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 三杯雞 | 肉雞 乾海帶 九層塔 薑 | 泡菜豆包 | 豆包 韓式泡菜 蒜 | 蔬菜 | 蛋花蔬湯 | 蛋 時蔬 紅蘿蔔 薑 |

 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 |
| K1 | 白米飯 | 米10公斤 | 蒜香肉片 | 肉片6公斤高麗菜4公斤紅蘿蔔0.5公斤蒜50公克 | 碎脯豆干 | 豆干4.5公斤蘿蔔乾1公斤蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜50公克 | 海芽湯 | 乾海帶10公克薑20公克柴魚片 | 4 | 1.5 | 2.3 | 2.6 | 607 | 287 | 263 |
| K2 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 香滷棒腿 | 棒腿10公斤薑50公克滷包 | 鮮菇豆腐 | 豆腐4.2公斤乾香菇10公克鮮菇1公斤蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜50公克 | 金針湯 | 乾金針0.1公斤榨菜0.6公斤大骨1公斤薑20公克 | 4 | 1.3 | 3.1 | 2.5 | 658 | 231 | 220 |
| K3 | 拌飯特餐 | 米8公斤糙米3公斤 | 香炸魚排 | 裹粉旗魚塊6公斤 | 拌飯配料 | 絞肉1.5公斤洋蔥2公斤三色豆2公斤蒜50公克油蔥酥 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜50公克 | 時瓜湯 | 時瓜3公斤乾木耳10公克大骨1公斤薑20公克 | 3.6 | 1.8 | 1.8 | 2.4 | 540 | 265 | 210 |
| K4 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 銀蘿燒肉 | 肉丁6公斤白蘿蔔3公斤紅蘿蔔0.5公斤蒜50公克 | 海結油腐 | 油豆腐3公斤海帶結1.5公斤蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜50公克 | 仙草甜湯 | 仙草5公斤二砂糖1公斤 | 5.3 | 1.4 | 2.7 | 2.4 | 717 | 201 | 189 |
| K5 | 紫米飯 | 米10公斤紫米0.4公斤 | 三杯雞 | 肉雞9公斤乾海帶0.6公斤九層塔20公克薑50公克 | 泡菜豆包 | 豆包3公斤韓式泡菜3公斤蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜50公克 | 蛋花蔬湯 | 蛋0.6公斤時蔬2公斤紅蘿蔔0.5公斤薑20公克 | 4.6 | 1.4 | 2.5 | 2.6 | 662 | 204 | 211 |

**110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 | 塔香絞肉 | 絞肉 乾海帶 九層塔 蒜 | 西滷菜 | 大白菜 豆包 紅蘿蔔 乾香菇 蒜 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 大骨 紅蘿蔔 薑 |
| L2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 咖哩雞 | 肉雞馬鈴薯 洋蔥 紅蘿蔔 咖哩粉 | 絞肉玉菜 | 絞肉 高麗菜 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 大骨 紅蘿蔔 薑 |
| L3 | 麵食特餐 | 義大利麵 | 香滷雞翅 | 三節翅 薑 滷包 | 特餐配料 | 絞肉 洋蔥三色豆番茄醬 | 蔬菜 | 玉米濃湯 | 蛋 冷凍玉米粒 玉米醬罐頭 玉米濃湯調理包 |
| L4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 醬瓜燒雞 | 肉雞 醬瓜 薑 | 絞肉豆芽 | 絞肉 韭菜 豆芽菜 黑木耳 蒜 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 二砂糖 |
| L5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 花生絞肉 | 絞肉 熟花生 醬碎瓜 蒜 乾香菇 | 家常豆腐 | 豆腐 紅蘿蔔 鮮菇 蒜 | 蔬菜 | 紫菜洋蔥湯 | 紫菜 洋蔥 柴魚片 |

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kcal | 鈣mg | 鈉mg |
| L1 | 白米飯 | 米10公斤 | 塔香絞肉 | 絞肉6公斤乾海帶0.6公斤九層塔20公斤蒜50公克 | 西滷菜 | 豆包1.2公斤白菜5公斤乾香菇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 | 時瓜湯 | 時瓜4公斤大骨1公斤紅蘿蔔1公斤薑20公克 | 4 | 1.7 | 2.9 | 2.3 | 644 | 250 | 100 |
| L2 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 咖哩雞 | 肉雞9公斤馬鈴薯3公斤紅蘿蔔1公斤洋蔥1公斤咖哩粉 | 絞肉玉菜 | 絞肉1公斤高麗菜6公斤乾木耳10公克蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜50公克 | 時蔬湯 | 時蔬3公斤紅蘿蔔1公斤薑20公克大骨1公斤 | 4 | 1.7 | 2.7 | 2.2 | 624 | 154 | 159 |
| L3 | 麵食特餐 | 義大利麵5公斤 | 香滷雞翅 | 三節翅9公斤薑10公克滷包 | 特餐配料 | 絞肉1.5公斤洋蔥1.5公斤三色豆1.5公斤蕃茄醬 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜50公克 | 玉米濃湯 | 蛋0.6公斤玉米粒罐頭2公斤玉米醬罐頭2公斤玉米濃湯調理包 | 4.5 | 1.4 | 2.7 | 2.1 | 647 | 113 | 80 |
| L4 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 醬瓜燒雞 | 肉雞9公斤白蘿蔔3公斤紅蘿蔔0.5公斤醬瓜1公斤乾香菇10公克蒜50公克 | 絞肉豆芽 | 絞肉1公斤豆芽菜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 | 綠豆湯 | 綠豆2公斤二砂糖1公斤 | 5 | 1.5 | 2.3 | 1.9 | 646 | 165 | 99 |
| L5 | 燕麥飯 | 米10公斤燕麥0.4公斤 | 花生絞肉 | 絞肉6公斤醬碎瓜2公斤熟花生0.1公斤乾香菇10公克蒜0.05公斤 | 家常豆腐 | 豆腐4.2公斤鮮菇1公斤紅蘿蔔1公斤蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜50公克 | 紫菜洋蔥湯 | 乾海帶20公克薑20公克洋蔥1公斤 | 4.5 | 1.6 | 2.6 | 2.1 | 645 | 200 | 123 |

**110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 | 茄汁肉絲 | 豬後腿肉 馬鈴薯 洋蔥 蕃茄醬 | 蛋香季豆 | 蛋 菜豆 蒜 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 大骨 乾木耳薑 |
| M2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 筍干燒雞 | 肉雞 麻竹筍干 蒜 | 關東煮 | 白蘿蔔 海帶結 甜玉米 | 蔬菜 | 味噌蔬湯 | 味噌 時蔬 柴魚片 薑 |
| M3 | 油飯特餐 | 米 糯米 | 家常滷蛋 | 雞水煮蛋 | 油飯配料 | 絞肉 乾香菇 蘿蔔乾 油蔥酥 蒜 | 蔬菜 | 海芽湯 | 蛋 乾海帶 薑 |
| M4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 洋芋燒肉 | 豬後腿肉 馬鈴薯 紅蘿蔔蒜 | 豆包白菜 | 豆包 白菜 乾香菇 蒜 | 蔬菜 | 冬瓜西米露 | 西谷米 冬瓜糖磚 二砂糖 |
| M5 | 芝麻飯 | 芝麻(熟) 米 | 醬瓜燒雞 | 肉雞 醬瓜 薑 | 玉米炒蛋 | 蛋 冷凍玉米粒 洋蔥 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 大骨 乾木耳薑 |

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10公斤 | 茄汁肉絲 | 肉絲6公斤馬鈴薯3公斤洋蔥1公斤蒜0.05公斤番茄醬 | 蛋香季豆 | 蛋2.4公斤菜豆4公斤蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜50公克 | 時瓜湯 | 時瓜4公斤紅蘿蔔0.5公斤大骨1公斤薑0.02公斤 | 4 | 1.9 | 1.9 | 2 | 523 | 104 | 111 |
| M2 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 筍干燒雞 | 肉雞9公斤麻竹筍干1.8公斤蒜50公克 | 關東煮 | 白蘿蔔2公斤甜玉米2公斤海帶結2公斤蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜50公克 | 味噌蔬湯 | 時蔬3公斤薑0.02公斤味噌 | 4 | 1.7 | 3.2 | 2 | 589 | 103 | 125 |
| M3 | 油飯特餐 | 米8公斤糯米3公斤 | 家常滷蛋 | 雞水煮蛋5.5公斤滷包 | 油飯配料 | 絞肉3公斤乾香菇50公克蘿蔔乾1.5公斤蒜50公克油蔥酥 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜50公克 | 海芽湯 | 蛋0.6公斤乾海帶0.01公斤薑0.02公斤 | 3.6 | 1.5 | 2 | 2 | 490 | 137 | 107 |
| M4 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 洋芋燒肉 | 肉丁6公斤馬鈴薯3公斤蒜50公克 | 豆包白菜 | 豆包1.2公斤白菜5公斤紅蘿蔔0.5公斤乾香菇10公克蒜0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜50公克 | 冬瓜西米露 | 西谷米1.2公斤冬瓜糖磚1公斤二砂糖1公斤 | 4 | 1.8 | 1.9 | 2 | 520 | 130 | 120 |
| M5 | 芝麻飯 | 米10公斤芝麻(熟)10公克 | 醬瓜燒雞 | 肉雞9公斤白蘿蔔3公斤醬瓜1公斤薑0.05公斤 | 玉米炒蛋 | 蛋2.4公斤玉米粒2.4公斤三色豆2.4公斤蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜50公克 | 時蔬湯 | 時蔬3公斤紅蘿蔔0.5公斤大骨1公斤薑0.02公斤 | 4.2 | 1.7 | 3.4 | 2 | 614 | 104 | 129 |

**110學年國民小學葷食N循環菜單(A案)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | 海結燒肉 | 豬後腿肉 海帶結 薑 | 絞肉玉菜 | 絞肉 高麗菜 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 白玉湯 | 白蘿蔔 大骨 紅蘿蔔 薑 |
| N2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 鳳梨燒雞 | 肉雞 白蘿蔔 鳳梨豆醬 蒜 | 沙茶豆包 | 豆包 大白菜 乾香菇 沙茶醬 蒜 | 蔬菜 | 蛋花芽湯 | 乾海帶 蛋 薑 |
| N3 | 炊粉特餐 | 米粉 | 香酥魚排 | 魚排 | 炊粉配料 | 乾香菇 油蔥酥 紅蘿蔔 洋蔥 高麗菜 肉絲 | 蔬菜 | 大滷湯 | 筍絲 時蔬 蛋 乾木耳 |
| N4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 瓜仔肉 | 豬後腿肉 醬碎瓜 蒜 冬瓜 | 紅仁炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 仙草甜湯 | 仙草 二砂糖 |
| N5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 咖哩雞 | 肉雞 馬鈴薯 洋蔥 紅蘿蔔 咖哩粉 | 塔香海帶 | 海帶 九層塔 蒜 | 蔬菜 | 金針湯 | 榨菜 乾金針 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10公斤 | 海結燒肉 | 肉丁6公斤海帶結1.5公斤蒜50公克 | 絞肉玉菜 | 絞肉1公斤高麗菜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 | 白玉湯 | 白蘿蔔4公斤大骨1公斤紅蘿蔔0.5公斤薑20公克 | 5.5 | 1.7 | 1.9 | 1.8 | 651 | 133 | 72 |
| N2 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 鳳梨燒雞 | 肉雞9公斤白蘿蔔3公斤鳳梨豆醬蒜50公克 | 沙茶豆包 | 豆包1.8公斤大白菜3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 | 蛋花芽湯 | 蛋1公斤乾海帶0.1公斤薑20公克 | 5 | 1.6 | 2.4 | 2 | 660 | 261 | 83 |
| N3 | 炊粉特餐 | 米粉5公斤 | 香酥魚排 | 魚排6公斤 | 炊粉配料 | 絞肉1.8公斤高麗菜3公斤紅蘿蔔0.5公斤乾香菇50公克油蔥酥10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜50公克 | 大滷湯 | 蛋0.6公斤筍絲2公斤時蔬2公斤乾木耳10公克 | 2.5 | 1.5 | 2.6 | 2.2 | 507 | 162 | 155 |
| N4 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 瓜仔肉 | 絞肉6公斤醬碎瓜1.5公斤時瓜2公斤蒜50公克 | 紅仁炒蛋 | 蛋2.7公斤紅蘿蔔4公斤蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜50公克 | 仙草甜湯 | 仙草5公斤二砂糖1公斤 | 5 | 1.4 | 2.5 | 2 | 663 | 167 | 234 |
| 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1公斤咖哩粉 | 塔香海帶 | 乾海帶2公斤九層塔20公克蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜50公克 | 金針湯 | 榨菜0.6公斤乾金針0.1公斤大骨1公斤薑20公克 | 5.6 | 1.4 | 2.3 | 1.9 | 685 | 175 | 222 |