**110學年度上學期國民中學11月份葷食菜單(B案)-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** |
| **1** | **一** | **L1** | **白米飯** | **米** | **咖哩肉丁** | **豬後腿肉 馬鈴薯 紅蘿蔔 洋蔥 蒜 咖哩粉** | **西滷菜** | **冷凍毛豆仁 大白菜 乾木耳 紅蘿蔔 蒜** | **家常油腐** | **三色豆 油豆腐 蒜** | **蔬菜** | **時瓜肉絲湯** | **時瓜 肉絲 薑** | **5** | **2.4** | **2.8** | **2.5** | **733** |  | **189** | **84** |
| **2** | **二** | **L2** | **糙米飯** | **米 糙米** | **香滷雞翅** | **雞翅 薑 滷包** | **絞肉玉菜** | **高麗菜 絞肉 彩椒 蒜** | **蜜汁豆干** | **豆干 刈薯 蒜** | **蔬菜** | **時蔬排骨湯** | **時蔬 薑 排骨肉** | **5** | **1.8** | **3.7** | **2** | **763** |  | **319** | **166** |
| **3** | **三** | **L3** | **油飯特餐** | **米 糯米** | **香滷肉排** | **肉排** | **油飯配料** | **肉絲 乾香菇 桶筍(麻竹筍) 油蔥酥 蒜** | **清炒花椰** | **冷凍花椰菜 蒜** | **蔬菜** | **玉米蛋花湯** | **冷凍玉米粒 蛋 薑** | **5.5** | **2.1** | **2.4** | **2** | **708** |  | **104** | **770** |
| **4** | **四** | **L4** | **糙米飯** | **米 糙米** | **醬瓜燒雞** | **肉雞 醬瓜 紅蘿蔔 蒜** | **三杯杏鮑菇** | **杏鮑菇 彩椒 九層塔 薑** | **洋蔥炒蛋** | **洋蔥 蛋 紅蘿蔔 蒜** | **蔬菜** | **綠豆湯** | **綠豆糖** | **6** | **2.1** | **3.2** | **2.5** | **825** |  | **106** | **532** |
| **5** | **五** | **L5** | **燕麥飯** | **米 燕麥** | **花生肉片** | **豬後腿肉 紅蘿蔔 小黃瓜 油花生 蒜** | **家常豆腐** | **豆腐 紅蘿 青椒 蒜 濕香菇** | **寬粉玉菜** | **寬粉 絞肉 高麗菜 乾木耳 蒜** | **蔬菜** | **紫菜蛋花湯** | **乾紫菜 薑 蛋 蔥** | **6** | **1.8** | **3.1** | **2.5** | **810** |  | **181** | **127** |
| **8** | **一** | **M1** | **白米飯** | **米** | **美味肉排** | **肉排 蒜** | **乾煸季豆** | **絞肉 冷凍菜豆(莢) 蒜** | **回鍋干片** | **豆干片 高麗菜 乾木耳 蒜** | **蔬菜** | **刈薯蛋花湯** | **刈薯 雞蛋 薑** | **5** | **1.8** | **2.5** | **2.8** | **666** |  | **202** | **195** |
| **9** | **二** | **M2** | **糙米飯** | **米 糙米** | **筍干燒雞** | **肉雞 筍干 蒜** | **關東煮** | **紅蘿蔔 白蘿蔔 柴魚片 玉米段** | **豆包花椰** | **豆包 冷凍花椰菜 紅蘿蔔 蒜** | **蔬菜** | **海芽湯** | **乾海帶芽 薑** | **5.4** | **2.1** | **2.6** | **2.5** | **685** |  | **149** | **401** |
| **10** | **三** | **M3** | **西式特餐** | **拉麵** | **香酥魚排** | **魚排** | **茄汁配料** | **絞肉 馬鈴薯 洋蔥 紅蘿蔔 番茄醬** | **清炒玉菜** | **高麗菜 紅蘿蔔 蒜** | **蔬菜** | **南瓜濃湯** | **南瓜 洋蔥 蛋 玉米濃湯調理包** | **5.5** | **2** | **2.7** | **2.6** | **701** |  | **121** | **269** |
| **11** | **四** | **M4** | **糙米飯** | **米 糙米** | **洋芋燉肉** | **豬後腿肉 馬鈴薯 紅蘿蔔 蒜** | **豆包時蔬** | **時蔬 豆包 紅蘿蔔 蒜** | **毛豆瓜粒** | **時瓜 冷凍毛豆仁 蒜** | **蔬菜** | **綠豆湯** | **綠豆 糖** | **6.7** | **2.2** | **2.1** | **2.5** | **752** |  | **154** | **116** |
| **12** | **五** | **M5** | **芝麻飯** | **米 黑芝麻** | **醬瓜燒雞** | **肉雞 醬瓜 蒜** | **鮪魚玉米蛋** | **蛋 鮪魚三明治罐頭 冷凍玉米粒 蒜 洋蔥 黑胡椒粒** | **豆芽肉絲** | **肉絲 豆芽菜 蒜 韭菜** | **蔬菜** | **蘿蔔湯** | **大骨 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑** | **5.3** | **2** | **2.2** | **2.7** | **664** |  | **237** | **655** |
| **15** | **一** | **N1** | **白米飯** | **米** | **南瓜燒肉** | **豬後腿肉 南瓜 紅蘿蔔 蒜** | **肉絲甘藍** | **高麗菜 肉絲 紅蘿蔔 乾香菇 蒜** | **鐵板油腐** | **油豆腐 桶筍(麻竹筍) 紅蘿蔔 蒜** | **蔬菜** | **時瓜大骨湯** | **時瓜 大骨 薑** | **5.5** | **1.8** | **2.6** | **2.2** | **724** |  | **239** | **76** |
| **16** | **二** | **N2** | **糙米飯** | **米 糙米** | **蒜泥白肉** | **豬後腿肉 高麗菜 蒜** | **沙茶凍腐** | **凍豆腐 大白菜 紅蘿蔔 蒜 沙茶醬** | **芽香絞肉** | **豬後腿肉 豆芽菜 紅蘿蔔 蒜 韭菜** | **蔬菜** | **刈薯蛋花湯** | **蛋 刈薯 薑** | **5** | **2.1** | **2.6** | **2.4** | **706** |  | **290** | **98** |
| **17** | **三** | **N3** | **炊粉特餐** | **米粉** | **香滷雞翅** | **雞翅 薑 滷包** | **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** | **2.5** | **2.1** | **2.9** | **2.5** | **558** |  | **184** | **181** |
| **18** | **四** | **N4** | **糙米飯** | **米 糙米** | **瓜仔肉** | **豬後腿肉 醬碎瓜 蒜 冬瓜** | **番茄炒蛋** | **蛋 番茄 蒜** | **蔬香寬粉** | **寬粉 時蔬 紅蘿蔔 乾木耳 蒜** | **蔬菜** | **仙草湯圓** | **仙草凍 湯圓 二砂糖** | **6.1** | **1.7** | **2.5** | **2.1** | **752** |  | **203** | **225** |
| **19** | **五** | **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** | **5.6** | **1.7** | **2.5** | **2.1** | **717** |  | **225** | **229** |
| **22** | **一** | **O1** | **白米飯** | **米** | **回鍋肉片** | **豬後腿肉 洋蔥 紅蘿蔔 蒜** | **絞肉瓜粒** | **絞肉 時瓜 紅蘿蔔 蒜** | **蜜汁豆干** | **白芝麻 豆干 蒜 滷包** | **蔬菜** | **牛蒡大骨湯** | **牛蒡 大骨 薑 枸杞** | **5** | **2.3** | **3.3** | **3.5** | **813** |  | **348** | **257** |
| **23** | **二** | **O2** | **糙米飯** | **米 糙米** | **香滷雞翅** | **三節翅 薑 滷包** | **吻仔魚炒蛋** | **蛋 吻仔魚(加工) 蒜 蔥** | **毛豆玉菜** | **冷凍毛豆仁 高麗菜 乾木耳 蒜** | **蔬菜** | **榨菜肉絲湯** | **榨菜 肉絲 薑** | **5** | **2.4** | **3.1** | **3.4** | **796** |  | **357** | **243** |
| **24** | **三** | **O3** | **拌麵特餐** | **拉麵** | **冬瓜肉燥** | **絞肉 冬瓜 乾香菇 蒜** | **拌麵配料** | **洋蔥 香油 紅蘿蔔 甜麵醬 蒜** | **豆包花椰** | **豆包 冷凍花椰菜 紅蘿蔔 蒜** | **蔬菜** | **紫菜蛋花湯** | **乾紫菜 薑 雞蛋** | **4.4** | **2.1** | **3.6** | **3.6** | **793** |  | **310** | **231** |
| **25** | **四** | **O4** | **糙米飯** | **米 糙米** | **京醬肉絲** | **肉絲 時蔬 紅蘿蔔 甜麵醬** | **家常豆腐** | **豆腐 三色豆 蒜** | **韭香豆芽** | **韭菜 豆芽菜 蒜 乾木耳** | **蔬菜** | **冬瓜粉圓湯** | **粉圓 二砂糖 冬瓜磚** | **6.3** | **2.1** | **3** | **2.7** | **840** |  | **344** | **232** |
| **26** | **五** | **O5** | **地瓜飯** | **米 地瓜** | **塔香燒雞** | **肉雞 杏鮑菇 九層塔蒜** | **蛋酥白菜** | **蛋 白菜 乾香菇 蒜 紅蘿蔔** | **螞蟻上樹** | **冬粉 絞肉 時蔬 紅蘿蔔 乾木耳** | **蔬菜** | **味噌海芽湯** | **海芽 柴魚片 味噌 洋蔥** | **6** | **2** | **2.7** | **3.3** | **821** |  | **322** | **235** |
| **29** | **一** | **P1** | **白米飯** | **米** | **茄汁肉絲** | **肉絲 洋蔥 番茄醬 蒜** | **玉米炒蛋** | **蛋 冷凍玉米粒 蒜** | **蘿蔔海結** | **白蘿蔔 海帶結 柴魚片** | **蔬菜** | **時蔬大骨湯** | **時蔬 薑 大骨** | **5.2** | **1.7** | **2.5** | **2.9** | **725** |  | **341** | **250** |
| **30** | **二** | **P2** | **糙米飯** | **米 糙米** | **豆豉燒雞** | **肉雞 刈薯 豆豉 蒜** | **客家小炒** | **豆干 芹菜 乾魷魚 蒜** | **清炒花椰** | **冷凍花椰菜 紅蘿蔔 蒜** | **蔬菜** | **時瓜大骨湯** | **時瓜 大骨 薑** | **5** | **2.2** | **3.2** | **2.8** | **771** |  | **343** | **265** |

**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:11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，L2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，因食材調度問題，J3、L3的主食、主菜、副菜一、湯品對調，O3拌麵特餐使用拉麵。 五、因食材重複性， M3主食改為西式特餐拉麵，M3副菜改為茄汁配料，M3、P3湯品對調，P3湯品改為玉米濃湯

**110學年國民中學葷食L循環菜單(B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 |
| L1 | 白米飯 | 米 | 咖哩肉丁 | 豬後腿肉 馬鈴薯 紅蘿蔔 洋蔥 蒜 咖哩粉 | 西滷菜 | 冷凍毛豆仁 大白菜 乾木耳 紅蘿蔔 蒜 | 家常油腐 | 三色豆 油豆腐 蒜 | 蔬菜 | 時瓜肉絲湯 | 時瓜 肉絲 薑 |
| L2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷雞翅 | 雞翅 薑 滷包 | 絞肉玉菜 | 高麗菜 絞肉 彩椒 蒜 | 蜜汁豆干 | 豆干 刈薯 蒜 | 蔬菜 | 時蔬排骨湯 | 時蔬 薑 排骨肉 |
| L3 | 油飯特餐 | 米 糯米 | 香滷肉排 | 肉排 | 油飯配料 | 肉絲 乾香菇 桶筍(麻竹筍) 油蔥酥 蒜 | 清炒花椰 | 冷凍花椰菜 蒜 | 蔬菜 | 玉米蛋花湯 | 冷凍玉米粒 蛋 薑 |
| L4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 醬瓜燒雞 | 肉雞 醬瓜 紅蘿蔔 蒜 | 三杯杏鮑菇 | 杏鮑菇 彩椒 九層塔 薑 | 洋蔥炒蛋 | 洋蔥 蛋 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆糖 |
| L5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 花生肉片 | 豬後腿肉 紅蘿蔔 小黃瓜 油花生 蒜 | 家常豆腐 | 豆腐 紅蘿 青椒 蒜 濕香菇 | 寬粉玉菜 | 寬粉 絞肉 高麗菜 乾木耳 蒜 | 蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 乾紫菜 薑 蛋 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） 其中生雞丁為包含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 | 咖哩肉丁 | 豬後腿肉6.5公斤  馬鈴薯2公斤  紅蘿蔔1公斤  洋蔥2公斤  蒜0.05公斤  咖哩粉 | 西滷菜 | 冷凍毛豆仁0.5公斤  大白菜7公斤  乾木耳10公克  紅蘿蔔0.5公  斤蒜50公克 | 家常油腐 | 三色豆1公斤  油豆腐4公斤  蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 蒜50公克 | 時瓜肉絲湯 | 時瓜3公斤  肉絲1.2公斤  薑20公克 | 5 | 2.4 | 2.8 | 2.5 | 733 | 189 | 84 |
| L2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 香滷雞翅 | 雞翅9公斤  薑20公克  滷包 | 絞肉玉菜 | 高麗菜6公斤  絞肉0.6公斤  彩椒1.2公斤  蒜50公克 | 蜜汁豆干 | 豆干3公斤  刈薯3公斤  蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 蒜50公克 | 時蔬排骨湯 | 時蔬3公斤  薑20公克  排骨肉2.5公斤 | 5 | 1.8 | 3.7 | 2 | 763 | 319 | 166 |
| L3 | 油飯特餐 | 米8公斤  糯米3公斤 | 香滷肉排 | 肉排6公斤 | 油飯配料 | 肉絲4公斤  乾香菇0.1公斤  桶筍(麻竹筍)2公斤  油蔥酥0.01公斤  蒜0.05公斤 | 清炒花椰 | 冷凍花椰菜6公斤  蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 蒜50公克 | 玉米蛋花湯 | 冷凍玉米粒2公斤  蛋0.6公斤  薑0.02公斤 | 5.5 | 2.1 | 2.4 | 2 | 708 | 104 | 770 |
| L4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 醬瓜燒雞 | 肉雞10公斤  醬瓜2公斤  紅蘿蔔0.5公斤  蒜50公克 | 三杯杏鮑菇 | 杏鮑菇6公斤  彩椒1.5公斤  九層塔0.1公斤  薑50公克 | 洋蔥炒蛋 | 洋蔥4公斤  蛋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 | 綠豆湯 | 綠豆2.5公斤  糖1公斤 | 6 | 2.1 | 3.2 | 2.5 | 825 | 106 | 532 |
| L5 | 燕麥飯 | 米10公斤  燕麥0.4公斤 | 花生肉片 | 豬後腿肉6公斤  紅蘿蔔1.5公斤  小黃瓜2公斤  油花生0.2公斤  蒜50公克 | 家常豆腐 | 豆腐6公斤  紅蘿蔔1公斤  青椒1公斤  蒜50公克濕  香菇1.5公斤 | 寬粉玉菜 | 寬粉1.2公斤  絞肉0.6公斤  高麗菜3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 | 乾紫菜0.2公斤  薑20公克  蛋3公斤  蔥0.1公斤 | 6 | 1.8 | 3.1 | 2.5 | 810 | 181 | 127 |

**110學年國民中學葷食M循環菜單(B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 |
| M1 | 白米飯 | 米 | 美味肉排 | 肉排 蒜 | 乾煸季豆 | 絞肉 冷凍菜豆(莢) 蒜 | 回鍋干片 | 豆干片 高麗菜 乾木耳 蒜 | 蔬菜 | 刈薯蛋花湯 | 刈薯 雞蛋 薑 |
| M2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 筍干燒雞 | 肉雞 筍干 蒜 | 關東煮 | 紅蘿蔔 白蘿蔔 柴魚片 玉米段 | 豆包花椰 | 豆包 冷凍花椰菜 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 海芽湯 | 乾海帶芽 薑 |
| M3 | 西式特餐 | 拉麵 | 香酥魚排 | 魚排 | 茄汁配料 | 絞肉 馬鈴薯 洋蔥 紅蘿蔔 番茄醬 | 清炒玉菜 | 高麗菜 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 南瓜濃湯 | 南瓜 洋蔥 蛋 玉米濃湯調理包 |
| M4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 洋芋燉肉 | 豬後腿肉 馬鈴薯 紅蘿蔔 蒜 | 豆包時蔬 | 時蔬 豆包 紅蘿蔔 蒜 | 毛豆瓜粒 | 時瓜 冷凍毛豆仁 蒜 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 糖 |
| M5 | 芝麻飯 | 米 黑芝麻 | 醬瓜燒雞 | 肉雞 醬瓜 蒜 | 鮪魚玉米蛋 | 蛋 鮪魚三明治罐頭 冷凍玉米粒 蒜 洋蔥 黑胡椒粒 | 豆芽肉絲 | 肉絲 豆芽菜 蒜 韭菜 | 蔬菜 | 蘿蔔湯 | 大骨 白蘿蔔 紅蘿蔔 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）每周供應特餐一次，當日主食及副菜一得混搭供應，其中肉雞為包含23%骨頭之採購量

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 |
| M1 | 白米飯 | 米10公斤 | 美味肉排 | 肉排6公斤  蒜50公克 | 乾煸季豆 | 絞肉0.7公斤  冷凍菜豆(莢)5公斤  蒜50公克 | 回鍋干片 | 豆干片2公斤  高麗菜4公斤  乾木耳0.01公斤  蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  蒜50公克 | 刈薯蛋花湯 | 刈薯2公斤  雞蛋0.6公斤  薑20公克 | 5 | 1.8 | 2.5 | 2.8 | 666 | 202 | 195 |
| M2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 筍干燒雞 | 肉雞9公斤  筍干2.5公斤  蒜50公克 | 關東煮 | 紅蘿蔔1公斤  白蘿蔔3公斤  柴魚片0.01公斤  玉米段3公斤 | 豆包花椰 | 豆包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 | 海芽湯 | 乾海帶芽0.2公斤  薑20公克 | 5.4 | 2.1 | 2.6 | 2.5 | 685 | 149 | 401 |
| M3 | 西式特餐 | 拉麵5.5公斤 | 香酥魚排 | 魚排6公斤 | 茄汁配料 | 絞肉1.5公斤  馬鈴薯3公斤  洋蔥2公斤  紅蘿蔔1公斤  番茄醬 | 清炒玉菜 | 高麗菜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 | 南瓜濃湯 | 南瓜2公斤  洋蔥2公斤  蛋0.6公斤  玉米濃湯調理包 | 5.5 | 2 | 2.7 | 2.6 | 701 | 121 | 269 |
| M4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 洋芋燉肉 | 豬後腿肉6公斤  馬鈴薯3.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  蒜50公克 | 豆包時蔬 | 時蔬7公斤  豆包0.6公斤  紅蘿蔔0.5公斤  蒜50公克 | 毛豆瓜粒 | 時瓜7公斤  冷凍毛豆仁0.6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  糖1公斤 | 6.7 | 2.2 | 2.1 | 2.5 | 752 | 154 | 116 |
| M5 | 芝麻飯 | 米10公斤  黑芝麻0.01公斤 | 醬瓜燒雞 | 肉雞9公斤  醬瓜2.5公斤  蒜50公克 | 鮪魚玉米蛋 | 蛋3.5公斤  鮪魚三明治罐頭1公斤  冷凍玉米粒2公斤  蒜50公克  洋蔥1.5公斤  黑胡椒粒 | 豆芽肉絲 | 肉絲1公斤  豆芽菜4公斤  蒜50公克  韭菜0.5公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  蒜50公克 | 蘿蔔湯 | 大骨0.6公斤  白蘿蔔3公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑20公克 | 5.3 | 2 | 2.2 | 2.7 | 664 | 237 | 655 |

**110學年國民中學葷食N循環菜單(B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 | 南瓜燒肉 | 豬後腿肉 南瓜 紅蘿蔔 蒜 | 肉絲甘藍 | 高麗菜 肉絲 紅蘿蔔 乾香菇 蒜 | 鐵板油腐 | 油豆腐 桶筍(麻竹筍) 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 時瓜大骨湯 | 時瓜 大骨 薑 |
| N2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 蒜泥白肉 | 豬後腿肉 高麗菜 蒜 | 沙茶凍腐 | 凍豆腐 大白菜 紅蘿蔔 蒜 沙茶醬 | 芽香絞肉 | 豬後腿肉 豆芽菜 紅蘿蔔 蒜 韭菜 | 蔬菜 | 刈薯蛋花湯 | 蛋 刈薯 薑 |
| N3 | 炊粉特餐 | 米粉 | 香滷雞翅 | 雞翅 薑 滷包 | 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 冬瓜 | 番茄炒蛋 | 蛋 番茄 蒜 | 蔬香寬粉 | 寬粉 時蔬 紅蘿蔔 乾木耳 蒜 | 蔬菜 | 仙草湯圓 | 仙草凍 湯圓 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 |

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 | 南瓜燒肉 | 豬後腿肉6公斤  南瓜4公斤  紅蘿蔔0.5公斤  蒜50公克 | 肉絲甘藍 | 高麗菜6公斤  肉絲0.7公斤  紅蘿蔔0.5公斤  乾香菇10公克  蒜50公克 | 鐵板油腐 | 油豆腐4公斤  桶筍(麻竹筍)1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 | 時瓜大骨湯 | 時瓜3公斤  大骨1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 | 蒜泥白肉 | 豬後腿肉6公斤  高麗菜3公斤  蒜0.1公斤 | 沙茶凍腐 | 凍豆腐4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 | 豬後腿肉0.7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 | 刈薯蛋花湯 | 蛋1公斤  刈薯2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 | 香滷雞翅 | 雞翅9公斤  薑20公克  滷包 | 炊粉配料 | 乾香菇50公克  油蔥酥10公克  紅蘿蔔0.5公斤  洋蔥1公斤  高麗菜3公斤  肉絲1.8公斤 | 豆包花椰 | 豆包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 | 大滷湯 | 筍絲2公斤  時蔬1公斤  蛋0.5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 | 豬後腿肉6公斤  醬碎瓜1.5公斤  蒜50公克  冬瓜2公斤 | 番茄炒蛋 | 蛋4.5公斤  番茄3公斤  蒜50公克 | 蔬香寬粉 | 寬粉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 | 仙草湯圓 | 仙草凍6公斤  湯圓1公斤  二砂糖1公斤 | 6.1 | 1.7 | 2.5 | 2.1 | 752 | 203 | 225 |
| 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 | 塔香海茸 | 海茸4公斤  九層塔0.1公斤  蒜50公克 | 關東煮 | 紅蘿蔔0.5公斤  白蘿蔔3公斤  柴魚片10公克  玉米段2公斤  凍豆腐1.6公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 蒜50公克 | 酸菜金針湯 | 酸菜1公斤  乾金針0.1公斤  大骨0.6公斤  薑20公克 | 5.6 | 1.7 | 2.5 | 2.1 | 717 | 225 | 229 |

**110學年國民中學葷食O循環菜單(B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 |
| O1 | 白米飯 | 米 | 回鍋肉片 | 豬後腿肉 洋蔥 紅蘿蔔 蒜 | 絞肉瓜粒 | 絞肉 時瓜 紅蘿蔔 蒜 | 蜜汁豆干 | 白芝麻 豆干 蒜 滷包 | 蔬菜 | 牛蒡大骨湯 | 牛蒡 大骨 薑 枸杞 |
| O2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷雞翅 | 三節翅 薑 滷包 | 吻仔魚炒蛋 | 蛋 吻仔魚(加工) 蒜 蔥 | 毛豆玉菜 | 冷凍毛豆仁 高麗菜 乾木耳 蒜 | 蔬菜 | 榨菜肉絲湯 | 榨菜 肉絲 薑 |
| O3 | 拌麵特餐 | 拉麵 | 冬瓜肉燥 | 絞肉 冬瓜 乾香菇 蒜 | 拌麵配料 | 洋蔥 香油 紅蘿蔔 甜麵醬 蒜 | 豆包花椰 | 豆包 冷凍花椰菜 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 乾紫菜 薑 雞蛋 |
| O4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 京醬肉絲 | 肉絲 時蔬 紅蘿蔔 甜麵醬 | 家常豆腐 | 豆腐 三色豆 蒜 | 韭香豆芽 | 韭菜 豆芽菜 蒜 乾木耳 | 蔬菜 | 冬瓜粉圓湯 | 粉圓 二砂糖 冬瓜磚 |
| O5 | 地瓜飯 | 米 地瓜 | 塔香燒雞 | 肉雞 杏鮑菇 九層塔蒜 | 蛋酥白菜 | 蛋 白菜 乾香菇 蒜 紅蘿蔔 | 螞蟻上樹 | 冬粉 絞肉 時蔬 紅蘿蔔 乾木耳 | 蔬菜 | 味噌海芽湯 | 海芽 柴魚片 味噌 洋蔥 |

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） 特餐日主食及副菜一得混搭供應，其中肉雞為包含23%骨頭之採購量

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 |
| O1 | 白米飯 | 米10公斤 | 回鍋肉片 | 豬後腿肉6公斤  洋蔥3公斤  紅蘿蔔0.5公斤  蒜0.05公斤 | 絞肉瓜粒 | 絞肉1公斤  時瓜7公斤  紅蘿蔔0.5公斤  蒜0.05公斤 | 蜜汁豆干 | 白芝麻0.01公斤  豆干4公斤  蒜0.05公斤  滷包 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 蒜50公克 | 牛蒡大骨湯 | 牛蒡2公斤  大骨0.6公斤  薑0.02公斤枸杞0.02公斤 | 5 | 2.3 | 3.3 | 3.5 | 813 | 348 | 257 |
| O2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 香滷雞翅 | 三節翅9公斤  薑0.02公斤  滷包 | 吻仔魚炒蛋 | 蛋4公斤  吻仔魚(加工)2公斤  蒜0.05公斤  蔥0.1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0.01公斤  蒜0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 蒜50公克 | 榨菜肉絲湯 | 榨菜1公斤  肉絲0.6公斤  薑0.02公斤 | 5 | 2.4 | 3.1 | 3.4 | 796 | 357 | 243 |
| O3 | 拌麵特餐 | 拉麵15公斤 | 冬瓜肉燥 | 絞肉6公斤  冬瓜3.5公斤  乾香菇0.02公斤  蒜0.05公斤 | 拌麵配料 | 洋蔥3公斤  紅蘿蔔2公斤  蒜0.05公斤  甜麵醬  香油 | 豆包花椰 | 豆包1.8公斤  冷凍花椰菜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 | 紫菜蛋花湯 | 乾紫菜0.2公斤  薑0.02公斤  雞蛋1.1公斤 | 4.4 | 2.1 | 3.6 | 3.6 | 793 | 310 | 231 |
| O4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3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 | 家常豆腐 | 豆腐6.5公斤  三色豆1公斤  蒜0.05公斤 | 韭香豆芽 | 韭菜0.6公斤  豆芽菜5公斤  蒜0.05公斤  乾木耳0.01公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 蒜50公克 | 冬瓜粉圓湯 | 粉圓3公斤  二砂糖1公斤  冬瓜磚2公斤 | 6.3 | 2.1 | 3 | 2.7 | 840 | 344 | 232 |
| O5 | 地瓜飯 | 米10公斤  地瓜1公斤 | 塔香燒雞 | 肉雞9公斤  杏鮑菇2公斤  九層塔0.1公斤  蒜0.05公斤 | 蛋酥白菜 | 蛋0.6公斤  白菜7公斤  乾香菇0.01公斤  蒜0.05公斤  紅蘿蔔0.5公斤 | 螞蟻上樹 | 冬粉1.2公斤  絞肉0.6公斤  時蔬1公斤  紅蘿蔔0.5公斤  乾木耳0.01公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 蒜50公克 | 味噌海芽湯 | 海芽0.02公斤  柴魚片0.03公斤  味噌0.6公斤  洋蔥2公斤 | 6 | 2 | 2.7 | 3.3 | 821 | 322 | 235 |

**110學年國民中學葷食P循環菜單(B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 |
| P1 | 白米飯 | 米 | 茄汁肉絲 | 肉絲 洋蔥 番茄醬 蒜 | 玉米炒蛋 | 蛋 冷凍玉米粒 蒜 | 蘿蔔海結 | 白蘿蔔 海帶結 柴魚片 | 蔬菜 | 時蔬大骨湯 | 時蔬 薑 大骨 |
| P2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 豆豉燒雞 | 肉雞 刈薯 豆豉 蒜 | 客家小炒 | 豆干 芹菜 乾魷魚 蒜 | 清炒花椰 | 冷凍花椰菜 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 時瓜大骨湯 | 時瓜 大骨 薑 |

P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 |
| P1 | 白米飯 | 米10公斤 | 茄汁肉絲 | 肉絲6公斤  洋蔥3公斤  番茄醬  蒜0.05公斤 | 玉米炒蛋 | 蛋4公斤  冷凍玉米粒2公斤  蒜0.05公斤 | 蘿蔔海結 | 白蘿蔔3公斤  海帶結2公斤  柴魚片0.01公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 蒜50公克 | 時蔬大骨湯 | 時蔬2公斤  薑0.02公斤  大骨0.6公斤 | 5.2 | 1.7 | 2.5 | 2.9 | 725 | 341 | 250 |
| P2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 豆豉燒雞 | 肉雞9公斤  刈薯2.5公斤  豆豉0.05公斤  蒜0.05公斤 | 客家小炒 | 豆干3公斤  芹菜2公斤  乾魷魚0.3公斤  蒜0.05公斤 | 清炒花椰 | 冷凍花椰菜7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 | 時瓜大骨湯 | 時瓜3公斤  大骨0.6公斤  薑0.02公斤 | 5 | 2.2 | 3.2 | 2.8 | 771 | 343 | 265 |

**110學年度上學期國民小學11月份葷食菜單(B案)-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** |
| **1** | **一** | **L1** | **白米飯** | **米** | **咖哩肉丁** | **豬後腿肉 馬鈴薯 紅蘿蔔 洋蔥 蒜 咖哩粉** | **西滷菜** | **冷凍毛豆仁 大白菜 乾木耳 紅蘿蔔 蒜** | **蔬菜** | **時瓜肉絲湯** | **時瓜 肉絲 薑** | **5** | **2.3** | **2.1** | **2** | **655** |  | **103** | **83** |
| **2** | **二** | **L2** | **糙米飯** | **米 糙米** | **香滷雞翅** | **雞翅 薑 滷包** | **絞肉玉菜** | **高麗菜 絞肉 彩椒 蒜** | **蔬菜** | **時蔬排骨湯** | **時蔬 薑 排骨肉** | **5** | **1.5** | **3** | **1.5** | **680** |  | **109** | **117** |
| **3** | **三** | **L3** | **油飯特餐** | **米 糯米** | **香滷肉排** | **肉排** | **油飯配料** | **肉絲 乾香菇 桶筍(麻竹筍) 油蔥酥 蒜** | **蔬菜** | **玉米蛋花湯** | **冷凍玉米粒 蛋 薑** | **5.5** | **1.5** | **2.4** | **1.5** | **670** |  | **92** | **761** |
| **4** | **四** | **L4** | **糙米飯** | **米 糙米** | **醬瓜燒雞** | **肉雞 醬瓜 紅蘿蔔 蒜** | **三杯杏鮑菇** | **杏鮑菇 彩椒 九層塔 薑** | **蔬菜** | **綠豆湯** | **綠豆糖** | **6** | **1.6** | **2.5** | **2** | **738** |  | **77** | **470** |
| **5** | **五** | **L5** | **燕麥飯** | **米 燕麥** | **花生肉片** | **豬後腿肉 紅蘿蔔 小黃瓜 油花生 蒜** | **家常豆腐** | **豆腐 紅蘿 青椒 蒜 濕香菇** | **蔬菜** | **紫菜蛋花湯** | **乾紫菜 薑 蛋 蔥** | **5.2** | **1.5** | **2.9** | **2** | **709** |  | **164** | **120** |
| **8** | **一** | **M1** | **白米飯** | **米** | **美味肉排** | **肉排 蒜** | **乾煸季豆** | **絞肉 冷凍菜豆(莢) 蒜** | **蔬菜** | **刈薯蛋花湯** | **刈薯 雞蛋 薑** | **5** | **1.4** | **2** | **2.1** | **597** |  | **117** | **96** |
| **9** | **二** | **M2** | **糙米飯** | **米 糙米** | **筍干燒雞** | **肉雞 筍干 蒜** | **關東煮** | **紅蘿蔔 白蘿蔔 柴魚片 玉米段** | **蔬菜** | **海芽湯** | **乾海帶芽 薑** | **5.4** | **1.5** | **2.3** | **2** | **632** |  | **115** | **386** |
| **10** | **三** | **M3** | **西式特餐** | **拉麵** | **香酥魚排** | **魚排** | **茄汁配料** | **絞肉 馬鈴薯 洋蔥 紅蘿蔔 番茄醬** | **蔬菜** | **南瓜濃湯** | **南瓜 洋蔥 蛋 玉米濃湯調理包** | **5.5** | **1.3** | **2.7** | **2.2** | **665** |  | **87** | **289** |
| **11** | **四** | **M4** | **糙米飯** | **米 糙米** | **洋芋燉肉** | **豬後腿肉 馬鈴薯 紅蘿蔔 蒜** | **豆包時蔬** | **時蔬 豆包 紅蘿蔔 蒜** | **蔬菜** | **綠豆湯** | **綠豆 糖** | **6.7** | **1.5** | **1.9** | **2** | **701** |  | **136** | **97** |
| **12** | **五** | **M5** | **芝麻飯** | **米 黑芝麻** | **醬瓜燒雞** | **肉雞 醬瓜 蒜** | **鮪魚玉米蛋** | **蛋 鮪魚三明治罐頭 冷凍玉米粒 蒜 洋蔥 黑胡椒粒** | **蔬菜** | **蘿蔔湯** | **大骨 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑** | **5.3** | **1.5** | **2.7** | **2.1** | **652** |  | **212** | **644** |
| **15** | **一** | **N1** | **白米飯** | **米** | **南瓜燒肉** | **豬後腿肉 南瓜 紅蘿蔔 蒜** | **肉絲甘藍** | **高麗菜 肉絲 紅蘿蔔 乾香菇 蒜** | **蔬菜** | **時瓜大骨湯** | **時瓜 大骨 薑** | **5.5** | **1.7** | **1.9** | **1.8** | **651** |  | **133** | **71** |
| **16** | **二** | **N2** | **糙米飯** | **米 糙米** | **蒜泥白肉** | **豬後腿肉 高麗菜 蒜** | **沙茶凍腐** | **凍豆腐 大白菜 紅蘿蔔 蒜 沙茶醬** | **蔬菜** | **刈薯蛋花湯** | **蛋 刈薯 薑** | **5** | **1.6** | **2.4** | **2** | **660** |  | **261** | **83** |
| **17** | **三** | **N3** | **炊粉特餐** | **米粉** | **香滷雞翅** | **雞翅 薑 滷包** | **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** | **2.5** | **1.5** | **2.6** | **2.2** | **507** |  | **162** | **155** |
| **18** | **四** | **N4** | **糙米飯** | **米 糙米** | **瓜仔肉** | **豬後腿肉 醬碎瓜 蒜 冬瓜** | **番茄炒蛋** | **蛋 番茄 蒜** | **蔬菜** | **仙草湯圓** | **仙草凍 湯圓 二砂糖** | **5.3** | **1.4** | **2.5** | **2** | **684** |  | **166** | **210** |
| **19** | **五** | **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** | **蔬菜** | **酸菜金針湯** | **酸菜 乾金針 大骨 薑** | **5.5** | **1.4** | **2.3** | **1.9** | **678** |  | **175** | **222** |
| **22** | **一** | **O1** | **白米飯** | **米** | **回鍋肉片** | **豬後腿肉 洋蔥 紅蘿蔔 蒜** | **絞肉瓜粒** | **絞肉 時瓜 紅蘿蔔 蒜** | **蔬菜** | **牛蒡大骨湯** | **牛蒡 大骨 薑 枸杞** | **5** | **2.1** | **2.5** | **3.2** | **734** |  | **248** | **156** |
| **23** | **二** | **O2** | **糙米飯** | **米 糙米** | **香滷雞翅** | **三節翅 薑 滷包** | **吻仔魚炒蛋** | **蛋 吻仔魚(加工) 蒜 蔥** | **蔬菜** | **榨菜肉絲湯** | **榨菜 肉絲 薑** | **5** | **1.5** | **2.9** | **2.7** | **727** |  | **247** | **134** |
| **24** | **三** | **O3** | **拌麵特餐** | **拉麵** | **冬瓜肉燥** | **絞肉 冬瓜 乾香菇 蒜** | **拌麵配料** | **洋蔥 香油 紅蘿蔔 甜麵醬 蒜** | **蔬菜** | **紫菜蛋花湯** | **乾紫菜 薑 雞蛋** | **4.4** | **1.5** | **3.3** | **3** | **728** |  | **239** | **164** |
| **25** | **四** | **O4** | **糙米飯** | **米 糙米** | **京醬肉絲** | **肉絲 時蔬 紅蘿蔔 甜麵醬** | **家常豆腐** | **豆腐 三色豆 蒜** | **蔬菜** | **冬瓜粉圓湯** | **粉圓 二砂糖 冬瓜磚** | **5.5** | **1.8** | **2.5** | **2.7** | **739** |  | **244** | **156** |
| **26** | **五** | **O5** | **地瓜飯** | **米 地瓜** | **塔香燒雞** | **肉雞 杏鮑菇 九層塔蒜** | **蛋酥白菜** | **蛋 白菜 乾香菇 蒜 紅蘿蔔** | **蔬菜** | **味噌海芽湯** | **海芽 柴魚片 味噌 洋蔥** | **5.2** | **1.9** | **2.4** | **3** | **727** |  | **251** | **175** |
| **29** | **一** | **P1** | **白米飯** | **米** | **茄汁肉絲** | **肉絲 洋蔥 番茄醬 蒜** | **玉米炒蛋** | **蛋 冷凍玉米粒 蒜** | **蔬菜** | **時蔬大骨湯** | **時蔬 薑 大骨** | **5.2** | **1.2** | **2.5** | **2.6** | **699** |  | **266** | **155** |
| **30** | **二** | **P2** | **糙米飯** | **米 糙米** | **豆豉燒雞** | **肉雞 刈薯 豆豉 蒜** | **客家小炒** | **豆干 芹菜 乾魷魚 蒜** | **蔬菜** | **時瓜大骨湯** | **時瓜 大骨 薑** | **5** | **1.5** | **3.2** | **2.5** | **740** |  | **254** | **182** |

**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:11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，L2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，因食材調度問題，J3、L3的主食、主菜、副菜一、湯品對調，O3拌麵特餐使用拉麵。 五、因食材重複性， M3主食改為西式特餐拉麵，M3副菜改為茄汁配料，M3、P3湯品對調，P3湯品改為玉米濃湯

**110學年國民小學葷食L循環菜單(B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 |
| L1 | 白米飯 | 米 | 咖哩肉丁 | 豬後腿肉 馬鈴薯 紅蘿蔔 洋蔥 蒜 咖哩粉 | 西滷菜 | 冷凍毛豆仁 大白菜 乾木耳 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 時瓜肉絲湯 | 時瓜 肉絲 薑 |
| L2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷雞翅 | 雞翅 薑 滷包 | 絞肉玉菜 | 高麗菜 絞肉 彩椒 蒜 | 蔬菜 | 時蔬排骨湯 | 時蔬 薑 排骨肉 |
| L3 | 油飯特餐 | 米 糯米 | 香滷肉排 | 肉排 | 油飯配料 | 肉絲 乾香菇 桶筍(麻竹筍) 油蔥酥 蒜 | 蔬菜 | 玉米蛋花湯 | 冷凍玉米粒 蛋 薑 |
| L4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 醬瓜燒雞 | 肉雞 醬瓜 紅蘿蔔 蒜 | 三杯杏鮑菇 | 杏鮑菇 彩椒 九層塔 薑 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆糖 |
| L5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 花生肉片 | 豬後腿肉 紅蘿蔔 小黃瓜 油花生 蒜 | 家常豆腐 | 豆腐 紅蘿 青椒 蒜 濕香菇 | 蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 乾紫菜 薑 蛋 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） 其中生雞丁為包含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10公斤 | 咖哩肉丁 | 豬後腿肉6.5公斤  馬鈴薯2公斤  紅蘿蔔1公斤  洋蔥2公斤  蒜0.05公斤  咖哩粉 | 西滷菜 | 冷凍毛豆仁0.5公斤  大白菜7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 | 時瓜肉絲湯 | 時瓜3公斤  肉絲1.2公斤  薑20公克 | 5 | 2.3 | 2.1 | 2 | 655 | 103 | 83 |
| L2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 香滷雞翅 | 雞翅9公斤  薑20公克  滷包 | 絞肉玉菜 | 高麗菜6公斤  絞肉0.6公斤  彩椒1.2公斤  蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 蒜50公克 | 時蔬排骨湯 | 時蔬3公斤  薑20公克  排骨肉2.5公斤 | 5 | 1.5 | 3 | 1.5 | 680 | 109 | 117 |
| L3 | 油飯特餐 | 米8公斤  糯米3公斤 | 香滷肉排 | 肉排6公斤 | 油飯配料 | 肉絲4公斤  乾香菇0.1公斤  桶筍(麻竹筍)2公斤  油蔥酥0.01公斤  蒜0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 蒜50公克 | 玉米蛋花湯 | 冷凍玉米粒2公斤  蛋0.6公斤  薑0.02公斤 | 5.5 | 1.5 | 2.4 | 1.5 | 670 | 92 | 761 |
| L4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 醬瓜燒雞 | 肉雞10公斤  醬瓜2公斤  紅蘿蔔0.5公斤  蒜50公克 | 三杯杏鮑菇 | 杏鮑菇6公斤  彩椒1.5公斤  九層塔0.1公斤  薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 蒜50公克 | 綠豆湯 | 綠豆2.5公斤  糖1公斤 | 6 | 1.6 | 2.5 | 2 | 738 | 77 | 470 |
| L5 | 燕麥飯 | 米10公斤  燕麥0.4公斤 | 花生肉片 | 豬後腿肉6公斤  紅蘿蔔1.5公斤  小黃瓜2公斤  油花生0.2公斤  蒜50公克 | 家常豆腐 | 豆腐6公斤  紅蘿蔔1公斤  青椒1公斤  蒜50公克濕  香菇1.5公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 蒜50公克 | 紫菜蛋花湯 | 乾紫菜0.2公斤  薑20公克  蛋3公斤  蔥0.1公斤 | 5.2 | 1.5 | 2.9 | 2 | 709 | 164 | 120 |

**110學年國民小學葷食M循環菜單(B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 |
| M1 | 白米飯 | 米 | 美味肉排 | 肉排 蒜 | 乾煸季豆 | 絞肉 冷凍菜豆(莢) 蒜 | 蔬菜 | 刈薯蛋花湯 | 刈薯 雞蛋 薑 |
| M2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 筍干燒雞 | 肉雞 筍干 蒜 | 關東煮 | 紅蘿蔔 白蘿蔔 柴魚片 玉米段 | 蔬菜 | 海芽湯 | 乾海帶芽 薑 |
| M3 | 西式特餐 | 拉麵 | 香酥魚排 | 魚排 | 茄汁配料 | 絞肉 馬鈴薯 洋蔥 紅蘿蔔 番茄醬 | 蔬菜 | 南瓜濃湯 | 南瓜 洋蔥 蛋 玉米濃湯調理包 |
| M4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 洋芋燉肉 | 豬後腿肉 馬鈴薯 紅蘿蔔 蒜 | 豆包時蔬 | 時蔬 豆包 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 糖 |
| M5 | 芝麻飯 | 米 黑芝麻 | 醬瓜燒雞 | 肉雞 醬瓜 蒜 | 鮪魚玉米蛋 | 蛋 鮪魚三明治罐頭 冷凍玉米粒 蒜 洋蔥 黑胡椒粒 | 蔬菜 | 蘿蔔湯 | 大骨 白蘿蔔 紅蘿蔔 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）每周供應特餐一次，當日主食及副菜一得混搭供應，其中肉雞為包含23%骨頭之採購量

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 |
| M1 | 白米飯 | 米10公斤 | 美味肉排 | 肉排6公斤  蒜50公克 | 乾煸季豆 | 絞肉0.7公斤  冷凍菜豆(莢)5公斤  蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  蒜50公克 | 刈薯蛋花湯 | 刈薯2公斤  雞蛋0.6公斤  薑20公克 | 5 | 1.4 | 2 | 2.1 | 597 | 117 | 96 |
| M2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 筍干燒雞 | 肉雞9公斤  筍干2.5公斤  蒜50公克 | 關東煮 | 紅蘿蔔1公斤  白蘿蔔3公斤  柴魚片0.01公斤  玉米段3公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  蒜50公克 | 海芽湯 | 乾海帶芽0.2公斤  薑20公克 | 5.4 | 1.5 | 2.3 | 2 | 632 | 115 | 386 |
| M3 | 西式特餐 | 拉麵5.5公斤 | 香酥魚排 | 魚排6公斤 | 茄汁配料 | 絞肉1.5公斤  馬鈴薯3公斤  洋蔥2公斤  紅蘿蔔1公斤  番茄醬 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  蒜50公克 | 南瓜濃湯 | 南瓜2公斤  洋蔥2公斤  蛋0.6公斤  玉米濃湯調理包 | 5.5 | 1.3 | 2.7 | 2.2 | 665 | 87 | 289 |
| M4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 洋芋燉肉 | 豬後腿肉6公斤  馬鈴薯3.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  蒜50公克 | 豆包時蔬 | 時蔬7公斤  豆包0.6公斤  紅蘿蔔0.5公斤  蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  蒜50公克 | 綠豆湯 | 綠豆2公斤  糖1公斤 | 6.7 | 1.5 | 1.9 | 2 | 701 | 136 | 97 |
| M5 | 芝麻飯 | 米10公斤  黑芝麻0.01公斤 | 醬瓜燒雞 | 肉雞9公斤  醬瓜2.5公斤  蒜50公克 | 鮪魚玉米蛋 | 蛋3.5公斤  鮪魚三明治罐頭1公斤  冷凍玉米粒2公斤  蒜50公克  洋蔥1.5公斤  黑胡椒粒 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  蒜50公克 | 蘿蔔湯 | 大骨0.6公斤  白蘿蔔3公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑20公克 | 5.3 | 1.5 | 2.7 | 2.1 | 652 | 212 | 644 |

**110學年國民小學葷食N循環菜單(B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 | 南瓜燒肉 | 豬後腿肉 南瓜 紅蘿蔔 蒜 | 肉絲甘藍 | 高麗菜 肉絲 紅蘿蔔 乾香菇 蒜 | 蔬菜 | 時瓜大骨湯 | 時瓜 大骨 薑 |
| N2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 蒜泥白肉 | 豬後腿肉 高麗菜 蒜 | 沙茶凍腐 | 凍豆腐 大白菜 紅蘿蔔 蒜 沙茶醬 | 蔬菜 | 刈薯蛋花湯 | 蛋 刈薯 薑 |
| N3 | 炊粉特餐 | 米粉 | 香滷雞翅 | 雞翅 薑 滷包 | 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 | 番茄炒蛋 | 蛋 番茄 蒜 | 蔬菜 | 仙草湯圓 | 仙草凍 湯圓 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 | 蔬菜 | 酸菜金針湯 | 酸菜 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 | 南瓜燒肉 | 豬後腿肉6公斤  南瓜4公斤  紅蘿蔔0.5公斤  蒜50公克 | 肉絲甘藍 | 高麗菜6公斤  肉絲0.7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 | 時瓜大骨湯 | 時瓜3公斤  大骨1公斤  薑20公克 | 5.5 | 1.7 | 1.9 | 1.8 | 651 | 133 | 71 |
| N2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 蒜泥白肉 | 豬後腿肉6公斤  高麗菜3公斤  蒜0.1公斤 | 沙茶凍腐 | 凍豆腐4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 | 刈薯蛋花湯 | 蛋1公斤  刈薯2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 | 香滷雞翅 | 雞翅9公斤  薑20公克  滷包 | 炊粉配料 | 乾香菇50公克  油蔥酥10公克  紅蘿蔔0.5公斤  洋蔥1公斤  高麗菜3公斤  肉絲1.8公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 蒜50公克 | 大滷湯 | 筍絲2公斤  時蔬1公斤  蛋0.5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 | 豬後腿肉6公斤  醬碎瓜1.5公斤  蒜50公克  冬瓜2公斤 | 番茄炒蛋 | 蛋4.5公斤  番茄3公斤  蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 蒜50公克 | 仙草湯圓 | 仙草凍6公斤  湯圓1公斤  二砂糖1公斤 | 5.3 | 1.4 | 2.5 | 2 | 684 | 166 | 210 |
| 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 | 塔香海茸 | 海茸4公斤  九層塔0.1公斤  蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 蒜50公克 | 酸菜金針湯 | 酸菜1公斤  乾金針0.1公斤  大骨0.6公斤  薑20公克 | 5.5 | 1.4 | 2.3 | 1.9 | 678 | 175 | 222 |

**110學年國民小學葷食O循環菜單(B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 |
| O1 | 白米飯 | 米 | 回鍋肉片 | 豬後腿肉 洋蔥 紅蘿蔔 蒜 | 絞肉瓜粒 | 絞肉 時瓜 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 牛蒡大骨湯 | 牛蒡 大骨 薑 枸杞 |
| O2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷雞翅 | 三節翅 薑 滷包 | 吻仔魚炒蛋 | 蛋 吻仔魚(加工) 蒜 蔥 | 蔬菜 | 榨菜肉絲湯 | 榨菜 肉絲 薑 |
| O3 | 拌麵特餐 | 拉麵 | 冬瓜肉燥 | 絞肉 冬瓜 乾香菇 蒜 | 拌麵配料 | 洋蔥 香油 紅蘿蔔 甜麵醬 蒜 | 蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 乾紫菜 薑 雞蛋 |
| O4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 京醬肉絲 | 肉絲 時蔬 紅蘿蔔 甜麵醬 | 家常豆腐 | 豆腐 三色豆 蒜 | 蔬菜 | 冬瓜粉圓湯 | 粉圓 二砂糖 冬瓜磚 |
| O5 | 地瓜飯 | 米 地瓜 | 塔香燒雞 | 肉雞 杏鮑菇 九層塔 蒜 | 蛋酥白菜 | 蛋 白菜 乾香菇 蒜 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 味噌海芽湯 | 海芽 柴魚片 味噌 洋蔥 |

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） 特餐日主食及副菜一得混搭供應，其中肉雞為包含23%骨頭之採購量

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 |
| O1 | 白米飯 | 米10公斤 | 回鍋肉片 | 豬後腿肉6公斤  洋蔥3公斤  紅蘿蔔0.5公斤  蒜0.05公斤 | 絞肉瓜粒 | 絞肉1公斤  時瓜7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 | 牛蒡大骨湯 | 牛蒡2公斤  大骨0.6公斤  薑0.02公斤  枸杞0.02公斤 | 5 | 2.1 | 2.5 | 3.2 | 734 | 248 | 156 |
| O2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 香滷雞翅 | 三節翅9公斤  薑0.02公斤  滷包 | 吻仔魚炒蛋 | 蛋4公斤  吻仔魚(加工)2公斤  蒜0.05公斤  蔥0.1公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  蒜50公克 | 榨菜肉絲湯 | 榨菜1公斤  肉絲0.6公斤  薑0.02公斤 | 5 | 1.5 | 2.9 | 2.7 | 727 | 247 | 134 |
| O3 | 拌麵特餐 | 拉麵15公斤 | 冬瓜肉燥 | 絞肉6公斤  冬瓜3.5公斤  乾香菇0.02公斤  蒜0.05公斤 | 拌麵配料 | 洋蔥3公斤  紅蘿蔔2公斤  蒜0.05公斤  甜麵醬  香油 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 蒜50公克 | 紫菜蛋花湯 | 乾紫菜0.2公斤  薑0.02公斤  雞蛋1.1公斤 | 4.4 | 1.5 | 3.3 | 3 | 728 | 239 | 164 |
| O4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3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 | 家常豆腐 | 豆腐6.5公斤  三色豆1公斤  蒜0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  蒜50公克 | 冬瓜粉圓湯 | 粉圓3公斤  二砂糖1公斤  冬瓜磚2公斤 | 5.5 | 1.8 | 2.5 | 2.7 | 739 | 244 | 156 |
| O5 | 地瓜飯 | 米10公斤  地瓜1公斤 | 塔香燒雞 | 肉雞9公斤  杏鮑菇2公斤  九層塔0.1公斤  蒜0.05公斤 | 蛋酥白菜 | 蛋0.6公斤  白菜7公斤  乾香菇0.01公斤  蒜0.05公斤  紅蘿蔔0.5公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  蒜50公克 | 味噌海芽湯 | 海芽0.02公斤  柴魚片0.03公斤  味噌0.6公斤  洋蔥2公斤 | 5.2 | 1.9 | 2.4 | 3 | 727 | 251 | 175 |

**110學年國民小學葷食P循環菜單(B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 |
| P1 | 白米飯 | 米 | 茄汁肉絲 | 肉絲 洋蔥 番茄醬 蒜 | 玉米炒蛋 | 蛋 冷凍玉米粒 蒜 | 蔬菜 | 時蔬大骨湯 | 時蔬 薑 大骨 |
| P2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 豆豉燒雞 | 肉雞 刈薯 豆豉 蒜 | 客家小炒 | 豆干 芹菜 乾魷魚 蒜 | 蔬菜 | 時瓜大骨湯 | 時瓜 大骨 薑 |

P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 |
| P1 | 白米飯 | 米10公斤 | 茄汁肉絲 | 肉絲6公斤  洋蔥3公斤  番茄醬  蒜0.05公斤 | 玉米炒蛋 | 蛋4公斤  冷凍玉米粒2公斤  蒜0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 蒜50公克 | 時蔬大骨湯 | 時蔬2公斤  薑0.02公斤  大骨0.6公斤 | 5.2 | 1.2 | 2.5 | 2.6 | 699 | 266 | 155 |
| P2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 豆豉燒雞 | 肉雞9公斤  刈薯2.5公斤  豆豉0.05公斤  蒜0.05公斤 | 客家小炒 | 豆干3公斤  芹菜2公斤  乾魷魚0.3公斤  蒜0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 蒜50公克 | 時瓜大骨湯 | 時瓜3公斤  大骨0.6公斤  薑0.02公斤 | 5 | 1.5 | 3.2 | 2.5 | 740 | 254 | 182 |