**110學年度上學期國民中學12月份葷食菜單(A案)-清泉商行**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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** | **豆魚豆蛋** | **油脂堅果種子** | **熱量** | **水果** | **鈣** | **鈉** |
| 1 | 三 | Q3 | 西式特餐 | 麵條 | 香滷肉排 | 肉排 滷包 | 茄汁肉醬 | 肉絲 紅蘿蔔 洋蔥 冷凍玉米粒 番茄醬 | 清炒時瓜 | 時瓜 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 花椰濃湯 | 蛋 冷凍青花菜 馬鈴薯 玉米濃湯調理包 | 5.2 | 2.1 | 2.4 | 3.5 | 754 |  | 100 | 746 |
| 2 | 四 | Q4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 筍干燒肉 | 豬後腿肉 筍干 蒜 | 芹香豆干 | 豆干 芹菜 紅蘿蔔 蒜 | 三杯杏鮑菇 | 杏鮑菇 九層塔 蒜 洋蔥 | 蔬菜 | 綠豆西米露 | 綠豆 二砂糖 西谷米 | 6 | 1.7 | 2.7 | 3.5 | 823 |  | 400 | 128 |
| 3 | 五 | Q5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 家常燒雞 | 肉雞 白蘿蔔 紅蘿蔔 蒜 | 蔬香冬粉 | 冬粉 時蔬 紅蘿蔔 乾木耳 蒜 | 蛋香白菜 | 蛋 大白菜 乾香菇 蒜 | 蔬菜 | 味噌洋蔥湯 | 洋蔥 柴魚片 味噌 | 6 | 2.3 | 2.3 | 3 | 785 |  | 129 | 172 |
| 6 | 一 | R1 | 白米飯 | 米 | 味噌肉片 | 豬後腿肉 洋蔥 紅蘿蔔 蒜 味噌 | 肉絲花椰 | 冷凍青花菜 肉絲 蒜 紅蘿蔔 | 家常豆腐 | 三色豆 豆腐 薑 | 蔬菜 | 玉米蛋花湯 | 冷凍玉米粒 紅蘿蔔 蛋 薑 | 5.2 | 1.8 | 2.6 | 2.5 | 665 |  | 203 | 123 |
| 7 | 二 | R2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 瓜仔雞 | 肉雞 醬瓜 蒜 | 紅仁炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 蒜 | 蘿蔔油腐 | 白蘿蔔 油豆腐 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 大骨 薑 | 5 | 2.2 | 3.2 | 2.3 | 685 |  | 190 | 194 |
| 8 | 三 | R3 | 油飯特餐 | 米 糯米 | 香酥魚排 | 魚排 胡椒鹽 | 油飯配料 | 肉絲 乾香菇 菜脯 蒜 油蔥酥 | 毛豆時蔬 | 冷凍毛豆仁 時蔬 紅蘿蔔 乾木耳 蒜 | 蔬菜 | 針菇湯 | 紅蘿蔔 金針菇 薑 大骨 | 5.5 | 2.1 | 2.5 | 2.8 | 702 |  | 133 | 109 |
| 9 | 四 | R4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 洋芋咖哩雞 | 肉雞 馬鈴薯 紅蘿蔔 蒜 洋蔥 咖哩粉 | 絞肉瓜粒 | 絞肉 時瓜 紅蘿蔔 乾木耳 蒜 | 芝麻海結 | 海帶結 芝麻(熟) 蒜 | 蔬菜 | 粉圓湯 | 粉圓 二砂糖 | 6.2 | 2.1 | 2.4 | 2.5 | 732 |  | 136 | 268 |
| 10 | 五 | R5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 南瓜燒肉 | 豬後腿肉 南瓜 紅蘿蔔 蒜 | 蛋香時蔬 | 蛋 時蔬 乾木耳 蒜 紅蘿蔔 | 豆干豆芽 | 豆干 豆芽菜 蒜 韭菜 | 蔬菜 | 紫菜湯 | 紫菜 薑 柴魚片 | 5.6 | 2.5 | 2.5 | 2.5 | 706 |  | 226 | 511 |
| 13 | 一 | S1 | 白米飯 | 米 | 銀蘿燒肉 | 豬後腿肉 白蘿蔔 紅蘿蔔 蒜 | 蛋香白菜 | 蛋 大白菜 紅蘿蔔 乾香菇 蒜 | 蜜汁豆干 | 豆干 滷包 刈薯 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 薑 | 5 | 2.1 | 3 | 2.6 | 745 |  | 250 | 151 |
| 14 | 二 | S2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷雞翅 | 三節翅 滷包 | 玉米三色 | 冷凍玉米粒 紅蘿蔔 蒜 冷凍毛豆仁 洋蔥 | 乾煸季豆 | 絞肉 冷凍菜豆(莢) 蒜 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 大骨 枸杞 薑 | 5.1 | 1.8 | 2.6 | 2.2 | 696 |  | 185 | 131 |
| 15 | 三 | S3 | 炊粉特餐 | 米粉 | 酥香柳葉魚 | 柳葉魚 | 炊粉配料 | 高麗菜 洋蔥 肉絲 紅蘿蔔 油蔥酥 乾香菇 蒜 | 芋頭包 | 芋頭包 | 蔬菜 | 南瓜濃湯 | 南瓜 蛋 薑 玉米濃湯調理包 洋蔥 | 4 | 1.3 | 2 | 1.7 | 542 |  | 125 | 169 |
| 16 | 四 | S4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 蔥爆雞丁 | 肉雞 洋蔥 紅蘿蔔 蒜 | 豆包豆芽 | 豆包 豆芽菜 蒜 紅蘿蔔 | 鮮燴時瓜 | 絞肉 時瓜 乾木耳 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 紅豆西米露 | 紅豆 二砂糖 西谷米 | 6 | 2.5 | 2.7 | 2.5 | 800 |  | 183 | 101 |
| 17 | 五 | S5 | 小米飯 | 米 小米 | 鐵板肉片 | 豬後腿肉 桶筍(麻竹筍) 紅蘿蔔 蒜 | 麻婆豆腐 | 豆腐 絞肉 蒜 豆瓣醬 | 關東煮 | 玉米段 白蘿蔔 紅蘿蔔 蒜 柴魚片 | 蔬菜 | 味噌湯 | 高麗菜 蔥 薑 味噌 | 5.2 | 1.8 | 2.7 | 2.3 | 715 |  | 270 | 182 |
| 20 | 一 | T1 | 白米飯 | 米 | 咖哩肉丁 | 豬後腿肉 洋蔥 紅蘿蔔 蒜 馬鈴薯 咖哩粉 | 肉絲花椰 | 冷凍青花菜 紅蘿蔔 蒜 肉絲 | 泡菜凍腐 | 凍豆腐 高麗菜 韓式泡菜 蒜 乾木耳 | 蔬菜 | 四神湯 | 雞豆 小薏仁 淮山片 肉丁 枸杞 | 5.2 | 2.2 | 2.7 | 3 | 756 |  | 331 | 238 |
| 21 | 二 | T2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷腿排 | 腿排 滷包 蒜 | 茄汁豆腐 | 豆腐 洋蔥 番茄醬 | 銀蘿絞肉 | 絞肉 白蘿蔔 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 枸杞時瓜湯 | 時瓜 枸杞 大骨 薑 | 5.5 | 1.7 | 3.4 | 3 | 818 |  | 369 | 276 |
| 22 | 三 | T3 | 刈包特餐 | 刈包 | 香滷肉排 | 肉排 滷包 | 酸菜麵腸 | 酸菜 麵腸 蒜 | 清炒時蔬 | 時蔬 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 鹹粥 | 蛋 白米 時蔬 乾香菇 絞肉 | 2.2 | 1.7 | 2.8 | 3 | 584 |  | 271 | 236 |
| 23 | 四 | T4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 塔香絞肉 | 絞肉 刈薯 九層塔 洋蔥 蒜 | 豆芽豆干 | 豆干 豆芽菜 紅蘿蔔 蒜 | 蛋香白菜 | 蛋 大白菜 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 仙草甜湯 | 仙草凍 二砂糖 | 5.5 | 1.8 | 2.4 | 3 | 745 |  | 347 | 250 |
| 24 | 五 | T5 | 芝麻飯 | 米 芝麻(熟)  | 醬瓜燒雞 | 肉雞 醬瓜 蒜 | 螞蟻上樹 | 絞肉 冬粉 時蔬 紅蘿蔔 乾木耳 蒜 | 針菇油腐 | 金針菇 紅蘿蔔 洋蔥 油豆腐 薑 | 蔬菜 | 白玉大骨湯 | 白蘿蔔 大骨 薑 洋蔥 | 5.2 | 1.8 | 3 | 3 | 769 |  | 319 | 216 |
| 27 | 一 | A1 | 白米飯 | 米 | 蒜泥白肉 | 豬後腿肉 高麗菜 蒜 醬油膏 | 塔香海茸 | 肉絲 海帶茸 九層塔 | 乾煸季豆 | 絞肉 冷凍菜豆(莢) 蒜 | 蔬菜 | 時蔬大骨湯 | 時蔬 大骨 薑 | 5 | 2.4 | 2.2 | 2.5 | 637 |  | 236 | 103 |
| 28 | 二 | A2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香酥魚條 | 香酥魚柳 | 毛豆瓜粒 | 冷凍毛豆仁 時瓜 紅蘿蔔 乾木耳 蒜 | 洋蔥炒蛋 | 蛋 洋蔥 蒜 | 蔬菜 | 味噌湯 | 乾海帶芽 味噌 薑 | 5 | 1.8 | 2.7 | 2.5 | 657 |  | 185 | 249 |
| 29 | 三 | A3 | 拌麵特餐 | 麵條 | 香滷棒腿 | 棒腿 薑 | 拌麵配料 | 肉絲 洋蔥 時蔬 紅蘿蔔 香菇絲 蒜 | 豆皮花椰 | 豆皮 冷凍青花菜 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 乾紫菜 薑 雞蛋 | 5 | 1.8 | 2.8 | 3.6 | 750 |  | 310 | 231 |
| 30 | 四 | A4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 豆瓣雞丁 | 肉雞 白蘿蔔 紅蘿蔔 豆瓣醬 | 回鍋干片 | 豆干 高麗菜 紅蘿蔔 蒜 | 絞肉時蔬 | 時蔬 絞肉 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 二砂糖 | 6 | 2.1 | 3.1 | 2.4 | 764 |  | 169 | 143 |

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:12月份菜單編排說明如下：一、每周五蔬菜供應有機蔬菜。二、為配合地方飲食習慣與供應商供應時間

**110學年國民中學葷食Q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 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Q3 | 西式特餐 | 麵條 | 香滷肉排 | 肉排 滷包 | 茄汁肉醬 | 肉絲 紅蘿蔔 洋蔥 冷凍玉米粒 番茄醬 | 清炒時瓜 | 時瓜 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 花椰濃湯 | 蛋 冷凍青花菜 馬鈴薯 玉米濃湯調理包 |
| Q4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 筍干燒肉 | 豬後腿肉 筍干 蒜 | 芹香豆干 | 豆干 芹菜 紅蘿蔔 蒜 | 三杯杏鮑菇 | 杏鮑菇 九層塔 蒜 洋蔥 | 蔬菜 | 綠豆西米露 | 綠豆 二砂糖 西谷米 |
| Q5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 家常燒雞 | 肉雞 白蘿蔔 紅蘿蔔 蒜 | 蔬香冬粉 | 冬粉 時蔬 紅蘿蔔 乾木耳 蒜 | 蛋香白菜 | 蛋 大白菜 乾香菇 蒜 | 蔬菜 | 味噌洋蔥湯 | 洋蔥 柴魚片 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 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Q3 | 西式特餐 | 麵條15公斤 | 香滷肉排 | 肉排6公斤滷包 | 茄汁肉醬 | 肉絲1.8公斤紅蘿蔔1公斤洋蔥3.5公斤冷凍玉米粒1公斤番茄醬 | 清炒時瓜 | 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 | 花椰濃湯 | 蛋0.5公斤冷凍青花菜1.5公斤馬鈴薯1.5公斤玉米濃湯調理包 | 5.2 | 2.1 | 2.4 | 3.5 | 754 | 100 | 746 |
| Q4 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 筍干燒肉 | 豬後腿肉6公斤筍干2.5公斤蒜50公克 | 芹香豆干 | 豆干4公斤芹菜1公斤紅蘿蔔1公斤蒜50公克 | 三杯杏鮑菇 | 杏鮑菇4.5公斤九層塔50公克蒜50公克洋蔥1公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜50公克 | 綠豆西米露 | 綠豆1公斤二砂糖1公斤西谷米1公斤 | 6 | 1.7 | 2.7 | 3.5 | 823 | 400 | 128 |
| Q5 | 紫米飯 | 米10公斤紫米0.4公斤 | 家常燒雞 | 肉雞9公斤白蘿蔔2公斤紅蘿蔔0.5公斤蒜50公克 | 蔬香冬粉 | 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 | 蛋香白菜 | 蛋0.6公斤大白菜7公斤乾香菇10公克蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜50公克 | 味噌洋蔥湯 | 洋蔥3公斤柴魚片20公克味噌0.6公斤 | 6 | 2.3 | 2.3 | 3 | 785 | 129 | 172 |

**110學年國民中學葷食R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 |
| R1 | 白米飯 | 米 | 味噌肉片 | 豬後腿肉 洋蔥 紅蘿蔔 蒜 味噌 | 肉絲花椰 | 冷凍青花菜 肉絲 蒜 紅蘿蔔 | 家常豆腐 | 三色豆 豆腐 薑 | 蔬菜 | 玉米蛋花湯 | 冷凍玉米粒 紅蘿蔔 蛋 薑 |
| R2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 瓜仔雞 | 肉雞 醬瓜 蒜 | 紅仁炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 蒜 | 蘿蔔油腐 | 白蘿蔔 油豆腐 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 大骨 薑 |
| R3 | 油飯特餐 | 米 糯米 | 香酥魚排 | 魚排 胡椒鹽 | 油飯配料 | 肉絲 乾香菇 菜脯 蒜 油蔥酥 | 毛豆玉菜 | 冷凍毛豆仁 時蔬 紅蘿蔔 乾木耳 蒜 | 蔬菜 | 針菇湯 | 紅蘿蔔 金針菇 薑 大骨 |
| R4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 洋芋咖哩雞 | 肉雞 馬鈴薯 紅蘿蔔 蒜 洋蔥 咖哩粉 | 絞肉瓜粒 | 絞肉 時瓜 紅蘿蔔 乾木耳 蒜 | 芝麻海結 | 海帶結 芝麻(熟) 蒜 | 蔬菜 | 粉圓湯 | 粉圓 二砂糖 |
| R5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 南瓜燒肉 | 豬後腿肉 南瓜 紅蘿蔔 蒜 | 蛋香時蔬 | 蛋 時蔬 乾木耳 蒜 紅蘿蔔 | 豆干豆芽 | 豆干 豆芽菜 蒜 韭菜 | 蔬菜 | 紫菜湯 | 紫菜 薑 柴魚片 |

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）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 |
| R1 | 白米飯 | 米10公斤 | 味噌肉片 | 豬後腿肉6公斤洋蔥2.5公斤紅蘿蔔0.5公斤蒜50公克味噌 | 肉絲花椰 | 冷凍青花菜6.5公斤肉絲1公斤蒜50公克紅蘿蔔0.5公斤 | 家常豆腐 | 三色豆1公斤豆腐6公斤薑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公斤紅蘿蔔0.5公斤蛋0.6公斤薑20公克 | 5.2 | 1.8 | 2.6 | 2.5 | 665 | 203 | 123 |
| R2 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 瓜仔雞 | 肉雞9公斤醬瓜2公斤蒜50公克 | 紅仁炒蛋 | 蛋4公斤紅蘿蔔3公斤蒜50公克 | 蘿蔔油腐 | 白蘿蔔4公斤油豆腐2.5公斤紅蘿蔔0.5公斤蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜50公克 | 時蔬湯 | 時蔬3公斤大骨0.6公斤薑20公克 | 5 | 2.2 | 3.2 | 2.3 | 685 | 190 | 194 |
| R3 | 油飯特餐 | 米8公斤糯米3公斤 | 香酥魚排 | 魚排6.5公斤胡椒鹽 | 油飯配料 | 肉絲2公斤乾香菇0.1公斤菜脯3公斤蒜50公克油蔥酥10公克 | 毛豆時蔬 | 冷凍毛豆仁0.6公斤時蔬6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 | 針菇湯 | 紅蘿蔔0.5公斤金針菇2公斤薑20公克大骨0.6公斤 | 5.5 | 2.1 | 2.5 | 2.8 | 702 | 133 | 109 |
| R4 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 洋芋咖哩雞 | 肉雞9公斤馬鈴薯2.5公斤紅蘿蔔0.5公斤蒜50公克洋蔥1.5公斤咖哩粉 | 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 | 芝麻海結 | 海帶結3公斤 芝麻(熟) 10公克蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜50公克 | 粉圓湯 | 粉圓2公斤二砂糖1公斤 | 6.2 | 2.1 | 2.4 | 2.5 | 732 | 136 | 268 |
| R5 | 燕麥飯 | 米10公斤燕麥0.4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 | 蛋香時蔬 | 蛋1公斤時蔬7公斤乾木耳10公克蒜50公克紅蘿蔔0.5公斤 | 豆干豆芽 | 豆干3公斤豆芽菜2.5公斤蒜50公克韭菜0.5公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜50公克 | 紫菜湯 | 紫菜0.3公斤薑20公克柴魚片10公克 | 5.6 | 2.5 | 2.5 | 2.5 | 706 | 226 | 511 |

**110學年國民中學葷食S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 |
| S1 | 白米飯 | 米 | 銀蘿燒肉 | 豬後腿肉 白蘿蔔 紅蘿蔔 蒜 | 蛋香白菜 | 蛋 大白菜 紅蘿蔔 乾香菇 蒜 | 蜜汁豆干 | 豆干 滷包 刈薯 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 薑 |
| S2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷雞翅 | 三節翅 滷包 | 玉米三色 | 冷凍玉米粒 紅蘿蔔 蒜 冷凍毛豆仁 洋蔥 | 乾煸季豆 | 絞肉 冷凍菜豆(莢) 蒜 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 大骨 枸杞 薑 |
| S3 | 炊粉特餐 | 米粉 | 酥香柳葉魚 | 柳葉魚 | 炊粉配料 | 高麗菜 洋蔥 肉絲 紅蘿蔔 油蔥酥 乾香菇 蒜 | 芋頭包 | 芋頭包 | 蔬菜 | 南瓜濃湯 | 南瓜 蛋 薑 玉米濃湯調理包 洋蔥 |
| S4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 蔥爆雞丁 | 肉雞 洋蔥 紅蘿蔔 蒜 | 豆包豆芽 | 豆包 豆芽菜 蒜 紅蘿蔔 | 鮮燴時瓜 | 絞肉 時瓜 乾木耳 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 紅豆西米露 | 紅豆 二砂糖 西谷米 |
| S5 | 小米飯 | 米 小米 | 鐵板肉片 | 豬後腿肉 桶筍(麻竹筍) 紅蘿蔔 蒜 | 麻婆豆腐 | 豆腐 絞肉 蒜 豆瓣醬 | 關東煮 | 玉米段 白蘿蔔 紅蘿蔔 蒜 柴魚片 | 蔬菜 | 味噌湯 | 高麗菜 蔥 薑 味噌 |

S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 | 鈣mg | 鈉mg |
| S1 | 白米飯 | 米10公斤 | 銀蘿燒肉 | 豬後腿肉6公斤白蘿蔔3公斤紅蘿蔔0.5公斤蒜50公克 | 蛋香白菜 | 蛋1.1公斤大白菜7公斤紅蘿蔔0.5公斤乾香菇10公克蒜50公克 | 蜜汁豆干 | 豆干4公斤刈薯2公斤滷包 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜50公克 | 時蔬湯 | 時蔬3公斤薑20公克 | 5 | 2.1 | 3 | 2.6 | 745 | 250 | 151 |
| S2 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 香滷雞翅 | 三節翅9公斤滷包 | 玉米三色 | 冷凍玉米粒3公斤紅蘿蔔1公斤蒜50公克冷凍毛豆仁0.5公斤洋蔥1公斤 | 乾煸季豆 | 絞肉0.7公斤冷凍菜豆(莢)4.5公斤蒜10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜50公克 | 時瓜湯 | 時瓜3公斤大骨0.6公斤枸杞10公克薑20公克 | 5.1 | 1.8 | 2.6 | 2.2 | 696 | 185 | 131 |
| S3 | 炊粉特餐 | 米粉6公斤 | 酥香柳葉魚 | 柳葉魚6.5公斤 | 炊粉配料 | 高麗菜3公斤洋蔥1公斤肉絲0.7公斤紅蘿蔔2公斤油蔥酥10公克乾香菇10公克蒜50公克 | 芋頭包 | 芋頭包2公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜50公克 | 南瓜濃湯 | 南瓜3公斤蛋0.6公斤薑20公克玉米濃湯調理包洋蔥1公斤 | 4 | 1.3 | 2 | 1.7 | 542 | 125 | 169 |
| S4 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 蔥爆雞丁 | 肉雞9公斤洋蔥1.5公斤紅蘿蔔1公斤蒜50公克 | 豆包豆芽 | 豆包0.6公斤豆芽菜6公斤蒜50公克紅蘿蔔0.5公斤 | 鮮燴時瓜 | 絞肉1公斤時瓜8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 | 紅豆西米露 | 紅豆1公斤二砂糖1公斤西谷米1公斤 | 6 | 2.5 | 2.7 | 2.5 | 800 | 183 | 101 |
| S5 | 小米飯 | 米10公斤小米0.4公斤 | 鐵板肉片 | 豬後腿肉6公斤桶筍(麻竹筍)3公斤紅蘿蔔1公斤蒜50公克 | 麻婆豆腐 | 豆腐7公斤絞肉0.6公斤蒜50公克豆瓣醬 | 關東煮 | 玉米段2公斤白蘿蔔4公斤紅蘿蔔0.5公斤蒜50公克柴魚片10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜50公克 | 味噌湯 | 高麗菜2.5公斤薑20公克味噌0.6公斤蔥0.05公斤 | 5.2 | 1.8 | 2.7 | 2.3 | 715 | 270 | 182 |

**110學年國民中學葷食T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 |
| T1 | 白米飯 | 米 | 咖哩肉丁 | 豬後腿肉 洋蔥 紅蘿蔔 蒜 馬鈴薯 咖哩粉 | 肉絲花椰 | 冷凍青花菜 紅蘿蔔 蒜 肉絲 | 泡菜凍腐 | 凍豆腐 高麗菜 韓式泡菜 蒜 乾木耳 | 蔬菜 | 四神湯 | 雞豆 小薏仁 淮山片 肉丁 枸杞 |
| T2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷腿排 | 腿排 滷包 蒜 | 茄汁豆腐 | 豆腐 洋蔥 番茄醬 | 銀蘿絞肉 | 絞肉 白蘿蔔 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 枸杞時瓜湯 | 時瓜 枸杞 大骨 薑 |
| T3 | 刈包特餐 | 刈包 | 香滷肉排 | 肉排 滷包 | 酸菜麵腸 | 酸菜 麵腸 蒜 | 清炒時蔬 | 時蔬 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 鹹粥 | 蛋 白米 時蔬 乾香菇 絞肉 |
| T4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 塔香絞肉 | 絞肉 刈薯 九層塔 洋蔥 蒜 | 豆芽豆干 | 豆干 豆芽菜 紅蘿蔔 蒜 | 蛋香白菜 | 蛋 大白菜 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 仙草甜湯 | 仙草凍 二砂糖 |
| T5 | 芝麻飯 | 米 芝麻(熟)  | 醬瓜燒雞 | 肉雞 醬瓜 蒜 | 螞蟻上樹 | 絞肉 冬粉 時蔬 紅蘿蔔 乾木耳 蒜 | 針菇油腐 | 金針菇 紅蘿蔔 洋蔥 油豆腐 薑 | 蔬菜 | 白玉大骨湯 | 白蘿蔔 大骨 薑 洋蔥 |

T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 |
| T1 | 白米飯 | 米10公斤 | 咖哩肉丁 | 豬後腿肉6公斤馬鈴薯2公斤洋蔥1公斤紅蘿蔔1公斤蒜50公克咖哩粉 | 肉絲花椰 | 肉絲1公斤冷凍青花菜6公斤紅蘿蔔1公斤蒜50公克 | 泡菜凍腐 | 凍豆腐3公斤高麗菜4公斤韓式泡菜1公斤蒜50公克乾木耳10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜50公克 | 四神湯 | 雞豆0.8公斤小薏仁1公斤淮山片0.2公斤肉丁2公斤枸杞 | 5.2 | 2.2 | 2.7 | 3 | 756 | 331 | 238 |
| T2 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 香滷腿排 | 腿排9公斤滷包蒜50公克 | 茄汁豆腐 | 豆腐6公斤洋蔥1公斤番茄醬 | 銀蘿絞肉 | 絞肉1.5公斤白蘿蔔5公斤紅蘿蔔0.5公斤蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜50公克 | 枸杞時瓜湯 | 時瓜4公斤枸杞10公克大骨0.6公斤薑20公克 | 5.5 | 1.7 | 3.4 | 3 | 818 | 369 | 276 |
| T3 | 刈包特餐 | 刈包4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公斤蒜50公克 | 清炒時蔬 | 時蔬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 | 鹹粥 | 蛋1公斤白米3公斤時蔬1公斤乾香菇20公克絞肉1公斤 | 2.2 | 1.7 | 2.8 | 3 | 584 | 271 | 236 |
| T4 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 塔香絞肉 | 絞肉6公斤刈薯2公斤九層塔0.2公斤洋蔥2公斤蒜50公克 | 豆芽豆干 | 豆干2公斤豆芽菜4公斤紅蘿蔔1公斤蒜50公克 | 蛋香白菜 | 蛋1公斤大白菜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 | 仙草甜湯 | 仙草凍6公斤二砂糖1公斤 | 5.5 | 1.8 | 2.4 | 3 | 745 | 347 | 250 |
| T5 | 芝麻飯 | 米10公斤 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 | 螞蟻上樹 | 絞肉0.6公斤冬粉1.5公斤時蔬1.5公斤紅蘿蔔0.5公斤乾木耳10公克蒜50公克 | 針菇油腐 | 金針菇1公斤紅蘿蔔0.5公斤洋蔥1公斤油豆腐3公斤薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜50公克 | 白玉大骨湯 | 白蘿蔔3公斤大骨0.6公斤薑10公克洋蔥2公斤 | 5.2 | 1.8 | 3 | 3 | 769 | 319 | 216 |

**110學年國民中學葷食A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 |
| A1 | 白米飯 | 米 | 蒜泥白肉 | 豬後腿肉 高麗菜 蒜 醬油膏 | 塔香海茸 | 肉絲 海帶茸 九層塔 | 乾煸季豆 | 絞肉 冷凍菜豆(莢) 蒜 | 蔬菜 | 時蔬大骨湯 | 時蔬 大骨 薑 |
| A2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香酥魚條 | 香酥魚柳 | 毛豆瓜粒 | 冷凍毛豆仁 時瓜 紅蘿蔔 乾木耳 蒜 | 洋蔥炒蛋 | 蛋 洋蔥 蒜 | 蔬菜 | 味噌湯 | 乾海帶芽 味噌 薑 |
| A3 | 拌麵特餐 | 麵條 | 香滷棒腿 | 棒腿 薑 | 拌麵配料 | 肉絲 洋蔥 時蔬 紅蘿蔔 香菇絲 蒜 | 豆皮花椰 | 豆皮 冷凍青花菜 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 乾紫菜 薑 雞蛋 |
| A4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 豆瓣雞丁 | 肉雞 白蘿蔔 紅蘿蔔 豆瓣醬 | 回鍋干片 | 豆干 高麗菜 紅蘿蔔 蒜 | 絞肉時蔬 | 時蔬 絞肉 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 二砂糖 |

A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 |
| A1 | 白米飯 | 米10公斤 | 蒜泥白肉 | 豬後腿肉6公斤高麗菜3.5公斤蒜0.2公斤醬油膏 | 塔香海茸 | 肉絲1公斤海帶茸6公斤九層塔20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 | 時蔬大骨湯 | 時蔬2公斤大骨0.6公斤薑20公克 | 5 | 2.4 | 2.2 | 2.5 | 637 | 236 | 103 |
| A2 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 香酥魚條 | 香酥魚柳6.5公斤 | 毛豆瓜粒 | 冷凍毛豆仁0.5公斤時瓜8公斤紅蘿蔔0.5公斤乾木耳10公克蒜50公克 | 洋蔥炒蛋 | 蛋4公斤洋蔥3公斤蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜50公克 | 味噌湯 | 乾海帶芽0.2公斤味噌0.6公斤薑20公克 | 5 | 1.8 | 2.7 | 2.5 | 657 | 185 | 249 |
| A3 | 拌麵特餐 | 麵條15公斤 | 香滷棒腿 | 棒腿10公斤薑0.05公斤 | 拌麵配料 | 肉絲1公斤洋蔥1公斤時蔬2公斤紅蘿蔔1公斤香菇絲0.01公斤蒜0.05公斤 | 豆皮花椰 | 豆皮0.9公斤冷凍青花菜6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 | 5 | 1.8 | 2.8 | 3.6 | 750 | 310 | 231 |
| A4 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 豆瓣雞丁 | 肉雞9公斤白蘿蔔2公斤紅蘿蔔1公斤豆瓣醬 | 回鍋干片 | 豆干2.5公斤高麗菜4公斤紅蘿蔔0.5公斤蒜0.05公斤 | 絞肉時蔬 | 時蔬6公斤絞肉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公斤二砂糖1公斤 | 6 | 2.1 | 3.1 | 2.4 | 764 | 169 | 143 |

**110學年度上學期國民小學12份葷食菜單(A案)-清泉商行**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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** | **豆蛋** | **油脂堅果種子** | **熱量** | **水果** | **鈣** | **鈉** |
| 1 | 三 | Q3 | 西式特餐 | 麵條 | 香滷肉排 | 肉排 滷包 | 茄汁肉醬 | 肉絲 紅蘿蔔 洋蔥 冷凍玉米粒 番茄醬 | 蔬菜 | 花椰濃湯 | 蛋 冷凍青花菜 馬鈴薯 玉米濃湯調理包 | 5.2 | 1.3 | 2.4 | 3 | 712 |  | 87 | 740 |
| 2 | 四 | Q4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 筍干燒肉 | 豬後腿肉 筍干 蒜 | 芹香豆干 | 豆干 芹菜 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 綠豆西米露 | 綠豆 二砂糖 西谷米 | 6 | 1.2 | 2.7 | 2.5 | 765 |  | 397 | 126 |
| 3 | 五 | Q5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 家常燒雞 | 肉雞 白蘿蔔 紅蘿蔔 蒜 | 蔬香冬粉 | 冬粉 時蔬 紅蘿蔔 乾木耳 蒜 | 蔬菜 | 味噌洋蔥湯 | 洋蔥 柴魚片 味噌 | 6 | 1.6 | 2.2 | 2.5 | 738 |  | 90 | 154 |
| 6 | 一 | R1 | 白米飯 | 米 | 味噌肉片 | 豬後腿肉 洋蔥 紅蘿蔔 蒜 味噌 | 肉絲花椰 | 冷凍青花菜 肉絲 蒜 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 玉米蛋花湯 | 冷凍玉米粒 紅蘿蔔 蛋 薑 | 5.2 | 1.8 | 2 | 2.2 | 618 |  | 134 | 122 |
| 7 | 二 | R2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 瓜仔雞 | 肉雞 醬瓜 蒜 | 紅仁炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 大骨 薑 | 5 | 1.7 | 2.7 | 2 | 632 |  | 126 | 179 |
| 8 | 三 | R3 | 油飯特餐 | 米 糯米 | 香酥魚排 | 魚排 胡椒鹽 | 油飯配料 | 肉絲 乾香菇 菜脯 蒜 油蔥酥 | 蔬菜 | 針菇湯 | 紅蘿蔔 金針菇 薑 大骨 | 5.5 | 1.4 | 2.4 | 2.4 | 660 |  | 101 | 99 |
| 9 | 四 | R4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 洋芋咖哩雞 | 肉雞 馬鈴薯 紅蘿蔔 蒜 洋蔥 咖哩粉 | 絞肉瓜粒 | 絞肉 時瓜 紅蘿蔔 乾木耳 蒜 | 蔬菜 | 粉圓湯 | 粉圓 二砂糖 | 6.2 | 1.7 | 2.4 | 2.2 | 722 |  | 104 | 101 |
| 10 | 五 | R5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 南瓜燒肉 | 豬後腿肉 南瓜 紅蘿蔔 蒜 | 蛋香時蔬 | 蛋 時蔬 乾木耳 蒜 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 紫菜湯 | 紫菜 薑 柴魚片 | 5.6 | 2.2 | 1.9 | 2.2 | 642 |  | 141 | 396 |
| 13 | 一 | S1 | 白米飯 | 米 | 銀蘿燒肉 | 豬後腿肉 白蘿蔔 紅蘿蔔 蒜 | 蛋香白菜 | 蛋 大白菜 紅蘿蔔 乾香菇 蒜 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 薑 | 5 | 2.1 | 2 | 2.1 | 647 |  | 176 | 105 |
| 14 | 二 | S2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷雞翅 | 三節翅 滷包 | 玉米三色 | 冷凍玉米粒 紅蘿蔔 蒜 冷凍毛豆仁 洋蔥 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 大骨 枸杞 薑 | 5.1 | 1.4 | 2.4 | 1.9 | 658 |  | 145 | 126 |
| 15 | 三 | S3 | 炊粉特餐 | 米粉 | 酥香柳葉魚 | 柳葉魚 | 炊粉配料 | 高麗菜 洋蔥 肉絲 紅蘿蔔 油蔥酥 乾香菇 蒜 | 蔬菜 | 南瓜濃湯 | 南瓜 蛋 薑 玉米濃湯調理包 洋蔥 | 3.2 | 1.4 | 2 | 1.7 | 486 |  | 124 | 165 |
| 16 | 四 | S4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 蔥爆雞丁 | 肉雞 洋蔥 紅蘿蔔 蒜 | 豆包豆芽 | 豆包 豆芽菜 蒜 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 紅豆西米露 | 紅豆 二砂糖 西谷米 | 6 | 1.4 | 2.5 | 2 | 733 |  | 171 | 89 |
| 17 | 五 | S5 | 小米飯 | 米 小米 | 鐵板肉片 | 豬後腿肉 桶筍(麻竹筍) 紅蘿蔔 蒜 | 麻婆豆腐 | 豆腐 絞肉 蒜 原味豆瓣醬 | 蔬菜 | 味噌湯 | 高麗菜 蔥 薑 味噌 | 5.2 | 1.4 | 2.7 | 2.1 | 696 |  | 248 | 175 |
| 20 | 一 | T1 | 白米飯 | 米 | 咖哩肉丁 | 豬後腿肉 洋蔥 紅蘿蔔 蒜 馬鈴薯 咖哩粉 | 絞肉花椰 | 冷凍花椰菜 紅蘿蔔 蒜 絞肉 | 蔬菜 | 四神湯 | 雞豆 小薏仁 淮山片 肉丁 枸杞 | 5.2 | 1.7 | 2.8 | 2.8 | 742 |  | 231 | 183 |
| 21 | 二 | T2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷腿排 | 腿排 滷包 蒜 | 茄汁豆腐 | 豆腐 洋蔥 番茄醬 | 蔬菜 | 枸杞時瓜湯 | 時瓜 枸杞 大骨 薑 | 5.5 | 1.4 | 2.3 | 2.8 | 719 |  | 259 | 172 |
| 22 | 三 | T3 | 刈包特餐 | 刈包 | 香滷肉排 | 肉排 滷包 | 酸菜麵腸 | 酸菜 麵腸 蒜 | 蔬菜 | 鹹粥 | 蛋 白米 時蔬 乾香菇 絞肉 | 2.8 | 1.1 | 2.8 | 2.8 | 560 |  | 271 | 159 |
| 23 | 四 | T4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 塔香絞肉 | 絞肉 刈薯 九層塔 洋蔥 蒜 | 豆芽豆干 | 豆干 豆芽菜 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 仙草甜湯 | 仙草凍 二砂糖 | 5.5 | 1.4 | 2.4 | 2.6 | 717 |  | 277 | 158 |
| 24 | 五 | T5 | 芝麻飯 | 米 芝麻(熟)  | 醬瓜燒雞 | 肉雞 醬瓜 蒜 | 螞蟻上樹 | 絞肉 冬粉 時蔬 紅蘿蔔 乾木耳 蒜 | 蔬菜 | 白玉大骨湯 | 白蘿蔔 大骨 薑 洋蔥 | 5.2 | 1.5 | 2.6 | 2.8 | 723 |  | 248 | 136 |
| 27 | 一 | A1 | 白米飯 | 米 | 蒜泥白肉 | 豬後腿肉 高麗菜 蒜 醬油膏 | 塔香海茸 | 肉絲 海帶茸 九層塔 | 蔬菜 | 時蔬大骨湯 | 時蔬 大骨 薑 | 5.2 | 1.7 | 2.8 | 2.8 | 742 |  | 231 | 183 |
| 28 | 二 | A2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香酥魚條 | 香酥魚柳 | 毛豆瓜粒 | 冷凍毛豆仁 時瓜 紅蘿蔔 乾木耳 蒜 | 蔬菜 | 味噌湯 | 乾海帶芽 味噌 薑 | 5.5 | 1.4 | 2.3 | 2.8 | 719 |  | 259 | 172 |
| 29 | 三 | A3 | 拌麵特餐 | 麵條 | 香滷棒腿 | 棒腿 薑 | 拌麵配料 | 肉絲 洋蔥 時蔬 紅蘿蔔 香菇絲 蒜 | 蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 乾紫菜 薑 雞蛋 | 2.8 | 1.1 | 2.8 | 2.8 | 560 |  | 271 | 159 |
| 30 | 四 | A4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 豆瓣雞丁 | 肉雞 白蘿蔔 紅蘿蔔 豆瓣醬 | 回鍋干片 | 豆干 高麗菜 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 二砂糖 | 5.5 | 1.4 | 2.4 | 2.6 | 717 |  | 277 | 158 |

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:12月份菜單編排說明如下：一、每周五蔬菜供應有機蔬菜。二、為配合地方飲食習慣與供應商供應時

**110學年國民小學葷食Q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 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Q3 | 西式特餐 | 麵條 | 香滷肉排 | 肉排 滷包 | 茄汁肉醬 | 肉絲 紅蘿蔔 洋蔥 冷凍玉米粒 番茄醬 | 蔬菜 | 花椰濃湯 | 蛋 冷凍青花菜 馬鈴薯 玉米濃湯調理包 |
| Q4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 筍干燒肉 | 豬後腿肉 筍干 蒜 | 芹香豆干 | 豆干 芹菜 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 綠豆西米露 | 綠豆 二砂糖 西谷米 |
| Q5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 家常燒雞 | 肉雞 白蘿蔔 紅蘿蔔 蒜 | 蔬香冬粉 | 冬粉 時蔬 紅蘿蔔 乾木耳 蒜 | 蔬菜 | 味噌洋蔥湯 | 洋蔥 柴魚片 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 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Q3 | 西式特餐 | 麵條15公斤 | 香滷肉排 | 肉排6公斤滷包 | 茄汁肉醬 | 肉絲1.8公斤紅蘿蔔1公斤洋蔥3.5公斤冷凍玉米粒1公斤番茄醬 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜50公克 | 花椰濃湯 | 蛋0.5公斤冷凍青花菜1.5公斤馬鈴薯1.5公斤玉米濃湯調理包 | 5.2 | 1.3 | 2.4 | 3 | 712 | 87 | 740 |
| Q4 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 筍干燒肉 | 豬後腿肉6公斤筍干2.5公斤蒜50公克 | 芹香豆干 | 豆干4公斤芹菜1公斤紅蘿蔔1公斤蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜50公克 | 綠豆西米露 | 綠豆1公斤二砂糖1公斤西谷米1公斤 | 6 | 1.2 | 2.7 | 2.5 | 765 | 397 | 126 |
| Q5 | 紫米飯 | 米10公斤紫米0.4公斤 | 家常燒雞 | 肉雞9公斤白蘿蔔2公斤紅蘿蔔0.5公斤蒜50公克 | 蔬香冬粉 | 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 | 味噌洋蔥湯 | 洋蔥3公斤柴魚片20公克味噌0.6公斤 | 6 | 1.6 | 2.2 | 2.5 | 738 | 90 | 154 |

**110學年國民小學葷食R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 |
| R1 | 白米飯 | 米 | 味噌肉片 | 豬後腿肉 洋蔥 紅蘿蔔 蒜 味噌 | 肉絲花椰 | 冷凍青花菜 肉絲 蒜 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 玉米蛋花湯 | 冷凍玉米粒 紅蘿蔔 蛋 薑 |
| R2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 瓜仔雞 | 肉雞 醬瓜 蒜 | 紅仁炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 大骨 薑 |
| R3 | 油飯特餐 | 米 糯米 | 香酥魚排 | 魚排 胡椒鹽 | 油飯配料 | 肉絲 乾香菇 菜脯 蒜 油蔥酥 | 蔬菜 | 針菇湯 | 紅蘿蔔 金針菇 薑 大骨 |
| R4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 洋芋咖哩雞 | 肉雞 馬鈴薯 紅蘿蔔 蒜 洋蔥 咖哩粉 | 蛋香時蔬 | 蛋 時蔬 乾木耳 蒜 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 粉圓湯 | 粉圓 二砂糖 |
| R5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 南瓜燒肉 | 豬後腿肉 南瓜 紅蘿蔔 蒜 | 蛋香時蔬 | 蛋 時蔬 乾木耳 蒜 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 紫菜湯 | 紫菜 薑 柴魚片 |

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）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 |
| R1 | 白米飯 | 米10公斤 | 味噌肉片 | 豬後腿肉6公斤洋蔥2.5公斤紅蘿蔔0.5公斤蒜50公克味噌 | 肉絲花椰 | 冷凍青花菜6.5公斤肉絲1公斤蒜50公克紅蘿蔔0.5公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜50公克 | 玉米蛋花湯 | 冷凍玉米粒2公斤紅蘿蔔0.5公斤蛋0.6公斤薑20公克 | 5.2 | 1.8 | 2 | 2.2 | 618 | 134 | 122 |
| R2 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 瓜仔雞 | 肉雞9公斤醬瓜2公斤蒜50公克 | 紅仁炒蛋 | 蛋4公斤紅蘿蔔3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20公克 | 5 | 1.7 | 2.7 | 2 | 632 | 126 | 179 |
| R3 | 油飯特餐 | 米8公斤糯米3公斤 | 香酥魚排 | 魚排6.5公斤胡椒鹽 | 油飯配料 | 肉絲2公斤乾香菇0.1公斤菜脯3公斤蒜50公克油蔥酥10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜50公克 | 針菇湯 | 紅蘿蔔0.5公斤金針菇2公斤薑20公克大骨0.6公斤 | 5.5 | 1.4 | 2.4 | 2.4 | 660 | 101 | 99 |
| R4 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 洋芋咖哩雞 | 肉雞9公斤馬鈴薯2.5公斤紅蘿蔔0.5公斤蒜50公克洋蔥1.5公斤咖哩粉 | 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 | 粉圓湯 | 粉圓2公斤二砂糖1公斤 | 6.2 | 1.7 | 2.4 | 2.2 | 722 | 104 | 101 |
| R5 | 燕麥飯 | 米10公斤燕麥0.4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 | 蛋香時蔬 | 蛋1公斤時蔬7公斤乾木耳10公克蒜50公克紅蘿蔔0.5公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜50公克 | 紫菜湯 | 紫菜0.3公斤薑20公克柴魚片10公克 | 5.6 | 2.2 | 1.9 | 2.2 | 642 | 141 | 396 |

**110學年國民小學葷食S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 |
| S1 | 白米飯 | 米 | 銀蘿燒肉 | 豬後腿肉 白蘿蔔 紅蘿蔔 蒜 | 蛋香白菜 | 蛋 大白菜 紅蘿蔔 乾香菇 蒜 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 薑 |
| S2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷雞翅 | 三節翅 滷包 | 玉米三色 | 冷凍玉米粒 紅蘿蔔 蒜 冷凍毛豆仁 洋蔥 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 大骨 枸杞 薑 |
| S3 | 炊粉特餐 | 米粉 | 酥香柳葉魚 | 柳葉魚 | 炊粉配料 | 高麗菜 洋蔥 肉絲 紅蘿蔔 油蔥酥 乾香菇 蒜 | 蔬菜 | 南瓜濃湯 | 南瓜 蛋 薑 玉米濃湯調理包 洋蔥 |
| S4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 蔥爆雞丁 | 肉雞 洋蔥 紅蘿蔔 蒜 | 豆包豆芽 | 豆包 豆芽菜 蒜 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 紅豆西米露 | 紅豆 二砂糖 西谷米 |
| S5 | 小米飯 | 米 小米 | 鐵板肉片 | 豬後腿肉 桶筍(麻竹筍) 紅蘿蔔 蒜 | 麻婆豆腐 | 豆腐 絞肉 蒜 豆瓣醬 | 蔬菜 | 味噌湯 | 高麗菜 蔥 薑 味噌 |

S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 | 鈣mg | 鈉mg |
| S1 | 白米飯 | 米10公斤 | 銀蘿燒肉 | 豬後腿肉6公斤白蘿蔔3公斤紅蘿蔔0.5公斤蒜50公克 | 蛋香白菜 | 蛋1.1公斤大白菜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 | 時蔬湯 | 時蔬3公斤薑20公克 | 5 | 2.1 | 2 | 2.1 | 647 | 176 | 105 |
| S2 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 香滷雞翅 | 三節翅9公斤滷包 | 玉米三色 | 冷凍玉米粒3公斤紅蘿蔔1公斤蒜50公克冷凍毛豆仁0.5公斤洋蔥1公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜50公克 | 時瓜湯 | 時瓜3公斤大骨0.6公斤枸杞10公克薑20公克 | 5.1 | 1.4 | 2.4 | 1.9 | 658 | 145 | 126 |
| S3 | 炊粉特餐 | 米粉6公斤 | 酥香柳葉魚 | 柳葉魚6.5公斤 | 炊粉配料 | 高麗菜3公斤洋蔥1公斤肉絲0.7公斤紅蘿蔔2公斤油蔥酥10公克乾香菇10公克蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜50公克 | 南瓜濃湯 | 南瓜3公斤蛋0.6公斤薑20公克玉米濃湯調理包洋蔥1公斤 | 3.2 | 1.4 | 2 | 1.7 | 486 | 124 | 165 |
| S4 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 蔥爆雞丁 | 肉雞9公斤洋蔥1.5公斤紅蘿蔔1公斤蒜50公克 | 豆包豆芽 | 豆包0.6公斤豆芽菜6公斤蒜50公克紅蘿蔔0.5公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜50公克 | 紅豆西米露 | 紅豆1公斤二砂糖1公斤西谷米1公斤 | 6 | 1.4 | 2.5 | 2 | 733 | 171 | 89 |
| S5 | 小米飯 | 米10公斤小米0.4公斤 | 鐵板肉片 | 豬後腿肉6公斤桶筍(麻竹筍)3公斤紅蘿蔔1公斤蒜50公克 | 麻婆豆腐 | 豆腐7公斤絞肉0.6公斤蒜50公克豆瓣醬 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜50公克 | 味噌湯 | 高麗菜2.5公斤薑20公克味噌0.6公斤蔥0.05公斤 | 5.2 | 1.4 | 2.7 | 2.1 | 696 | 248 | 175 |

**110學年國民小學葷食T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 |
| T1 | 白米飯 | 米 | 咖哩肉丁 | 豬後腿肉 洋蔥 紅蘿蔔 蒜 馬鈴薯 咖哩粉 | 肉絲花椰 | 冷凍青花菜 紅蘿蔔 肉絲 | 蔬菜 | 四神湯 | 雞豆 小薏仁 淮山片 肉丁 枸杞 |
| T2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷腿排 | 腿排 滷包 蒜 | 茄汁豆腐 | 豆腐 洋蔥 番茄醬 | 蔬菜 | 枸杞時瓜湯 | 時瓜 枸杞 大骨 薑 |
| T3 | 刈包特餐 | 刈包 | 香滷肉排 | 肉排 滷包 | 酸菜麵腸 | 酸菜 麵腸 蒜 | 蔬菜 | 鹹粥 | 蛋 白米 時蔬 乾香菇 絞肉 |
| T4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 塔香絞肉 | 絞肉 刈薯 九層塔 洋蔥 蒜 | 豆芽豆干 | 豆干 豆芽菜 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 仙草甜湯 | 仙草凍 二砂糖 |
| T5 | 芝麻飯 | 米 芝麻(熟)  | 醬瓜燒雞 | 肉雞 醬瓜 蒜 | 螞蟻上樹 | 絞肉 冬粉 時蔬 紅蘿蔔 乾木耳 蒜 | 蔬菜 | 白玉大骨湯 | 白蘿蔔 大骨 薑 洋蔥 |

T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 |
| T1 | 白米飯 | 米10公斤 | 咖哩肉丁 | 豬後腿肉6公斤馬鈴薯2公斤洋蔥1公斤紅蘿蔔1公斤蒜50公克咖哩粉 | 肉絲花椰 | 肉絲1公斤冷凍青花菜6公斤紅蘿蔔1公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜50公克 | 四神湯 | 雞豆0.8公斤小薏仁1公斤淮山片0.2公斤肉丁2公斤枸杞 | 5.2 | 1.7 | 2.8 | 2.8 | 742 | 231 | 183 |
| T2 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 香滷腿排 | 腿排9公斤滷包蒜50公克 | 茄汁豆腐 | 豆腐6公斤洋蔥1公斤番茄醬 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜50公克 | 枸杞時瓜湯 | 時瓜4公斤枸杞10公克大骨0.6公斤薑20公克 | 5.5 | 1.4 | 2.3 | 2.8 | 719 | 259 | 172 |
| T3 | 刈包特餐 | 刈包4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公斤蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜50公克 | 鹹粥 | 蛋1公斤白米3公斤時蔬1公斤乾香菇20公克絞肉1公斤 | 2.8 | 1.1 | 2.8 | 2.8 | 560 | 271 | 159 |
| T4 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 塔香絞肉 | 絞肉6公斤刈薯2公斤九層塔0.2公斤洋蔥2公斤蒜50公克 | 豆芽豆干 | 豆干2公斤豆芽菜4公斤紅蘿蔔1公斤蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜50公克 | 仙草甜湯 | 仙草凍6公斤二砂糖1公斤 | 5.5 | 1.4 | 2.4 | 2.6 | 717 | 277 | 158 |
| T5 | 芝麻飯 | 米10公斤 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 | 螞蟻上樹 | 絞肉0.6公斤冬粉1.5公斤時蔬1.5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 | 白玉大骨湯 | 白蘿蔔3公斤大骨0.6公斤薑10公克洋蔥2公斤 | 5.2 | 1.5 | 2.6 | 2.8 | 723 | 248 | 136 |

**110學年國民小學葷食A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 |
| A1 | 白米飯 | 米 | 蒜泥白肉 | 豬後腿肉 高麗菜 蒜 醬油膏 | 塔香海茸 | 肉絲 海帶茸 九層塔 | 蔬菜 | 時蔬大骨湯 | 時蔬 大骨 薑 |
| A2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香酥魚條 | 香酥魚柳 | 毛豆瓜粒 | 冷凍毛豆仁 時瓜 紅蘿蔔 乾木耳 蒜 | 蔬菜 | 味噌湯 | 乾海帶芽 味噌 薑 |
| A3 | 拌麵特餐 | 麵條 | 香滷棒腿 | 棒腿 薑 | 拌麵配料 | 肉絲 洋蔥 時蔬 紅蘿蔔 香菇絲 蒜 | 蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 乾紫菜 薑 雞蛋 |
| A4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 豆瓣雞丁 | 肉雞 白蘿蔔 紅蘿蔔 豆瓣醬 | 回鍋干片 | 豆干 高麗菜 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 二砂糖 |

A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 |
| A1 | 白米飯 | 米10公斤 | 蒜泥白肉 | 豬後腿肉6公斤高麗菜3.5公斤蒜0.2公斤醬油膏 | 塔香海茸 | 肉絲1公斤海帶茸6公斤九層塔20公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜50公克 | 時蔬大骨湯 | 時蔬2公斤大骨0.6公斤薑20公克 | 5 | 1.9 | 2 | 2.3 | 605 | 192 | 98 |
| A2 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 香酥魚條 | 香酥魚柳6.5公斤 | 毛豆瓜粒 | 冷凍毛豆仁0.5公斤時瓜8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 | 味噌湯 | 乾海帶芽0.2公斤味噌0.6公斤薑20公克 | 5 | 1.5 | 2 | 2.3 | 602 | 160 | 192 |
| A3 | 拌麵特餐 | 麵條15公斤 | 香滷棒腿 | 棒腿10公斤薑0.05公斤 | 拌麵配料 | 肉絲1公斤洋蔥1公斤時蔬2公斤紅蘿蔔1公斤香菇絲0.01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 | 5 | 1.2 | 2.2 | 3 | 664 | 239 | 164 |
| A4 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 豆瓣雞丁 | 肉雞9公斤白蘿蔔2公斤紅蘿蔔1公斤豆瓣醬 | 回鍋干片 | 豆干2.5公斤高麗菜4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 | 綠豆湯 | 綠豆2公斤二砂糖1公斤 | 6 | 1.4 | 3 | 2.2 | 732 | 138 | 130 |