**110學年度上學期國民中學12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** | **三** | **P3** | **拌飯特餐** | **米 糙米** | **美味肉排** | **肉排 蒜** | **拌飯配料** | **絞肉 紅蘿蔔 高麗菜 洋蔥 蒜** | **筍干油腐** | **筍干 油豆腐 蒜** | **蔬菜** | **玉米濃湯** | **蛋 冷凍玉米粒 三色豆 玉米濃湯調理包** | **5.2** | **1.4** | **2.9** | **2.9** | **747** |  | **341** | **286** |
| **2** | **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** | **針菇豆腐** | **豆腐 金針菇 蒜 紅蘿蔔** | **肉絲時蔬** | **肉絲 時蔬 紅蘿蔔 蒜** | **蔬菜** | **紅豆湯圓湯** | **紅豆 二砂糖 湯圓** | **6.3** | **2** | **2.4** | **2.8** | **797** |  | **323** | **255** |
| **3** | **五** | **P5** | **小米飯** | **米 小米** | **地瓜燜雞** | **肉雞 地瓜 紅蘿蔔 蒜** | **紅仁炒蛋** | **雞蛋 紅蘿蔔 蒜** | **清炒高麗** | **高麗菜 乾木耳 蒜** | **蔬菜** | **白玉大骨湯** | **白蘿蔔 大骨 薑 洋蔥** | **5.5** | **2** | **2.9** | **2.9** | **783** |  | **338** | **257** |
| **6** | **一** | **Q1** | **白米飯** | **米** | **花生肉片** | **豬後腿肉 洋蔥 紅蘿蔔 蒜 油花生** | **金珠翠玉** | **絞肉 冷凍玉米粒 紅蘿蔔 蒜** | **香滷凍腐** | **凍豆腐 刈薯 蒜 滷包** | **蔬菜** | **時蔬大骨湯** | **時蔬 薑 大骨** | **5.5** | **1.6** | **2.6** | **2.5** | **733** |  | **181** | **94** |
| **7** | **二** | **Q2** | **糙米飯** | **米 糙米** | **香滷雞翅** | **三節翅 薑 滷包** | **洋蔥炒蛋** | **蛋 洋蔥 紅蘿蔔 蒜** | **肉絲玉菜** | **肉絲 高麗菜 乾木耳 蒜** | **蔬菜** | **針菇大骨湯** | **金針菇 紅蘿蔔 大骨 薑** | **5** | **1.9** | **3.1** | **2.5** | **743** |  | **116** | **167** |
| **8** | **三** | **Q3** | **西式特餐** | **拉麵** | **椒鹽魚排** | **魚排** | **茄汁肉醬** | **絞肉 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 冷凍花椰菜 馬鈴薯 玉米濃湯調理包** | **5.2** | **2.1** | **2.4** | **3.5** | **754** |  | **100** | **746** |
| **9** | **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 西谷米 二砂糖** | **6** | **1.7** | **2.7** | **3.5** | **823** |  | **400** | **128** |
| **10** | **五** | **Q5** | **燕麥飯** | **米 燕麥** | **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** | **冬瓜蜆湯** | **冬瓜 台灣蜆 薑絲** | **6** | **2.3** | **2.4** | **3** | **793** |  | **134** | **175** |
| **13** | **一** | **R1** | **白米飯** | **米** | **鐵板肉片** | **豬後腿肉 脆筍片 紅蘿蔔 蒜** | **蛋香白菜** | **蛋 大白菜 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** | **2.5** | **2.5** | **2.5** | **664** |  | **226** | **511** |
| **14** | **二** | **R2** | **糙米飯** | **米 糙米** | **瓜仔雞** | **肉雞 醬瓜 蒜** | **關東煮** | **玉米段 白蘿蔔 紅蘿蔔 蒜 柴魚片** | **芝麻海結** | **海帶結 芝麻(熟) 蒜** | **蔬菜** | **時蔬湯** | **時蔬 大骨 薑** | **5** | **1.7** | **3.7** | **2.3** | **701** |  | **186** | **199** |
| **15** | **三** | **R3** | **油飯特餐** | **米 糯米** | **滷蛋** | **雞水煮蛋** | **油飯配料** | **肉絲 乾香菇 桶筍(麻竹筍) 蒜 油蔥酥** | **毛豆玉菜** | **冷凍毛豆仁 高麗菜 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** |
| **16** | **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** | **蘿蔔油腐** | **白蘿蔔 油豆腐 紅蘿蔔 蒜** | **蔬菜** | **雙Q甜湯** | **地瓜圓 芋圓 二砂糖** | **6.2** | **2** | **2.4** | **2.5** | **729** |  | **136** | **268** |
| **17** | **五** | **R5** | **燕麥飯** | **米 燕麥** | **味噌肉片** | **豬後腿肉 洋蔥 紅蘿蔔蒜 味噌** | **肉絲花椰** | **冷凍花椰菜 肉絲 蒜 紅蘿蔔** | **香滷豆腐** | **豆腐 滷包 蒜** | **蔬菜** | **玉米蛋花湯** | **冷凍玉米粒 紅蘿蔔 蛋 薑** | **5.4** | **1.8** | **2.6** | **2.5** | **679** |  | **203** | **123** |
| **20** | **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** | **蔬菜** | **時蔬湯** | **時蔬 薑** | **5** | **2.1** | **3** | **2.6** | **745** |  | **250** | **151** |
| **21** | **二** | **S2** | **糙米飯** | **米 糙米** | **打拋豬** | **絞肉 刈薯 九層塔 洋蔥 蒜 番茄醬** | **番茄炒蛋** | **蛋 番茄 蒜** | **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** | **1.7** | **3.5** | **2.6** | **772** |  | **199** | **171** |
| **22** | **三** | **S3** | **炊粉特餐** | **米粉** | **香滷雞翅** | **三節翅 滷包** | **炊粉配料** | **高麗菜 絞肉 紅蘿蔔 油蔥酥 乾香菇 蒜** | **小餐包** | **小餐包** | **蔬菜** | **南瓜濃湯** | **南瓜 蛋 薑 玉米濃湯調理包 洋蔥** | **3.6** | **1.4** | **2** | **1.7** | **514** |  | **125** | **169** |
| **23** | **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** | **枸杞銀耳湯** | **枸杞 白木耳 二砂糖** | **6.1** | **2.2** | **2.7** | **2.5** | **797** |  | **198** | **100** |
| **24** | **五** | **S5** | **小米飯** | **米 小米** | **筍干肉丁** | **豬後腿肉 筍干 蒜** | **麻婆豆腐** | **豆腐 絞肉 蒜** | **鮮菇蒸蛋** | **蛋 生香菇 蒜** | **蔬菜** | **味噌湯** | **高麗菜 紅蘿蔔 薑 味噌** | **5.4** | **1.8** | **2.7** | **2.3** | **729** |  | **270** | **182** |
| **27** | **一** | **T1** | **白米飯** | **米** | **咖哩肉片** | **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** | **香滷油腐** | **油豆腐 薑** | **蔬菜** | **海芽湯** | **乾海帶芽 大骨 薑** | **5.2** | **1.7** | **2.7** | **3** | **744** |  | **331** | **238** |
| **28** | **二** | **T2** | **糙米飯** | **米 糙米** | **醬瓜燒雞** | **肉雞 醬瓜 蒜** | **銀蘿絞肉** | **絞肉 白蘿蔔 紅蘿蔔 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** | **1.7** | **3.4** | **3** | **818** |  | **369** | **276** |
| **29** | **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** | **清炒高麗** | **高麗菜 紅蘿蔔 蒜** | **蔬菜** | **皮蛋瘦肉粥** | **鴨皮蛋 白米 糙米 紅蘿蔔 乾香菇 絞肉** | **2.8** | **1.7** | **3.3** | **3** | **621** |  | **271** | **236** |
| **30** | **四** | **T4** | **糙米飯** | **米 糙米** | **塔香絞肉** | **絞肉 刈薯 九層塔 洋蔥 蒜** | **螞蟻上樹** | **絞肉 冬粉 時蔬 紅蘿蔔 乾木耳 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** |
| **31** | **五** | **T5** |  |  |  |  | **元旦連假** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**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:12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，Q2主菜是香滷雞翅。 三、大骨可能替代為雞骨或肉絲。

四、因食材調度問題，Q3西式特餐使用拉麵，R3主菜改為滷蛋，S3芝麻包改為小餐包，S4改為枸杞銀耳湯，S2玉米三色的刈薯改為馬鈴薯，S5鐵板肉片的桶筍(麻竹筍)改為脆筍片，R1、S5的主菜對調，S3、G5主菜對調，

S2、S3主菜對調，T2、T5主菜對調，R2、S5副菜對調，R2、R4副菜對調，T2副菜對調， T4、T5副菜對調，P5、T5湯品對調，N1、P3副菜對調，P3湯品改為玉米濃湯。

五、因食材比例問題，Q4綠豆西谷米，原綠豆1公斤、西谷米1公斤、糖1公斤，改為綠豆1.5公斤、西谷米0.5公斤、二砂糖1公斤。

**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 |
| P3 | 拌飯特餐 | 米 糙米 | 美味肉排 | 肉排 蒜 | 拌飯配料 | 絞肉 紅蘿蔔 高麗菜 洋蔥 蒜 | 筍干油腐 | 筍干 油豆腐 蒜 | 蔬菜 | 玉米濃湯 | 蛋 冷凍玉米粒 三色豆 玉米濃湯調理包 |
| P4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 咖哩絞肉 | 絞肉 馬鈴薯 洋蔥 紅蘿蔔 咖哩粉 | 針菇豆腐 | 豆腐 金針菇 蒜 紅蘿蔔 | 肉絲時蔬 | 肉絲 時蔬 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 紅豆湯圓湯 | 紅豆 二砂糖 湯圓 |
| P5 | 小米飯 | 米 小米 | 地瓜燜雞 | 肉雞 地瓜 紅蘿蔔 蒜 | 紅仁炒蛋 | 雞蛋 紅蘿蔔 蒜 | 清炒高麗 | 高麗菜 乾木耳 蒜 | 蔬菜 | 白玉大骨湯 | 白蘿蔔 大骨 薑 洋蔥 |

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 |
| P3 | 拌飯特餐 | 米7公斤  糙米3公斤 | 美味肉排 | 肉排6公斤  蒜0.05公斤 | 拌飯配料 | 絞肉1.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  高麗菜2公斤  洋蔥1公斤  蒜0.05公斤 | 筍干油腐 | 筍干1公斤  油豆腐4公斤  蒜50公克 | 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  三色豆0.5公斤  玉米濃湯調理包 | 5.2 | 1.4 | 2.9 | 2.9 | 747 | 341 | 286 |
| 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2公斤  洋蔥2公斤  紅蘿蔔1公斤  咖哩粉 | 針菇豆腐 | 豆腐5公斤  金針菇1.5公斤  蒜0.05公斤  紅蘿蔔1公斤 | 肉絲時蔬 | 肉絲0.6公斤  時蔬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 | 紅豆湯圓湯 | 紅豆2公斤  二砂糖1公斤  湯圓1公斤 | 6.3 | 2 | 2.4 | 2.8 | 797 | 323 | 255 |
| P5 | 小米飯 | 米10公斤  小米0.4公斤 | 地瓜燜雞 | 肉雞9公斤  地瓜3公斤  紅蘿蔔1公斤  蒜0.05公斤 | 紅仁炒蛋 | 雞蛋3.5公斤  紅蘿蔔3.5公斤  蒜0.05公斤 | 清炒高麗 | 高麗菜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 | 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 | 5.5 | 2 | 2.9 | 2.9 | 783 | 338 | 257 |

**110學年國民中學葷食Q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 |
| Q1 | 白米飯 | 米 | 花生肉片 | 豬後腿肉 洋蔥 紅蘿蔔 蒜 油花生 | 金珠翠玉 | 絞肉 冷凍玉米粒 紅蘿蔔 蒜 | 香滷凍腐 | 凍豆腐 刈薯 蒜 滷包 | 蔬菜 | 時蔬大骨湯 | 時蔬 薑 大骨 |
| Q2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷雞翅 | 三節翅 薑 滷包 | 洋蔥炒蛋 | 蛋 洋蔥 紅蘿蔔 蒜 | 肉絲玉菜 | 肉絲 高麗菜 乾木耳 蒜 | 蔬菜 | 針菇大骨湯 | 金針菇 紅蘿蔔 大骨 薑 |
| Q3 | 西式特餐 | 拉麵 | 椒鹽魚排 | 魚排 | 茄汁肉醬 | 絞肉 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 冷凍花椰菜 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 西谷米 二砂糖 |
| Q5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 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 | 冬瓜蜆湯 | 冬瓜 台灣蜆 薑絲 |

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 |
| Q1 | 白米飯 | 米10公斤 | 花生肉片 | 豬後腿肉6公斤  洋蔥3公斤  紅蘿蔔1公斤  蒜50公克  油花生0.1公斤 | 金珠翠玉 | 絞肉1.2公斤  冷凍玉米粒4公斤  紅蘿蔔1公斤  蒜50公克 | 香滷凍腐 | 凍豆腐4公斤  刈薯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公斤  薑20公克  大骨0.6公斤 | 5.5 | 1.6 | 2.6 | 2.5 | 733 | 181 | 94 |
| Q2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 香滷雞翅 | 三節翅9公斤  薑20公克  滷包 | 洋蔥炒蛋 | 蛋3.5公斤  洋蔥3.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  蒜50公克 | 肉絲玉菜 | 肉絲0.6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 | 針菇大骨湯 | 金針菇1公斤  紅蘿蔔1公斤  大骨0.6公斤  薑20公克 | 5 | 1.9 | 3.1 | 2.5 | 743 | 116 | 167 |
| Q3 | 西式特餐 | 拉麵15公斤 | 椒鹽魚排 | 魚排6.5公斤 | 茄汁肉醬 | 絞肉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  冷凍花椰菜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1.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  蒜50公克 | 三杯杏鮑菇 | 杏鮑菇4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1.5公斤  西谷米0.5公斤  二砂糖1公斤 | 6 | 1.7 | 2.7 | 3.5 | 823 | 400 | 128 |
| Q5 | 燕麥飯 | 米10公斤  燕麥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 | 冬瓜蜆湯 | 冬瓜2公斤  台灣蜆2公斤  薑絲20公克 | 6 | 2.3 | 2.4 | 3 | 793 | 134 | 175 |

**110學年國民中學葷食R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 |
| R1 | 白米飯 | 米 | 鐵板肉片 | 豬後腿肉 脆筍片 紅蘿蔔 蒜 | 蛋香白菜 | 蛋 大白菜 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 |
| R2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 瓜仔雞 | 肉雞 醬瓜 蒜 | 關東煮 | 玉米段 白蘿蔔 紅蘿蔔 蒜 柴魚片 | 芝麻海結 | 海帶結 芝麻(熟) 蒜 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 大骨 薑 |
| R3 | 油飯特餐 | 米 糯米 | 滷蛋 | 雞水煮蛋 | 油飯配料 | 肉絲 乾香菇 桶筍(麻竹筍) 蒜 油蔥酥 | 毛豆玉菜 | 冷凍毛豆仁 高麗菜 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 | 蘿蔔油腐 | 白蘿蔔 油豆腐 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 雙Q甜湯 | 地瓜圓 芋圓 二砂糖 |
| R5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 味噌肉片 | 豬後腿肉 洋蔥 紅蘿蔔 蒜 味噌 | 肉絲花椰 | 冷凍花椰菜 肉絲 蒜 紅蘿蔔 | 香滷豆腐 | 豆腐 滷包 蒜 | 蔬菜 | 玉米蛋花湯 | 冷凍玉米粒 紅蘿蔔 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）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 | 鐵板肉片 | 豬後腿肉6公斤  脆筍片3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  乾木耳10公克  蒜50公克  紅蘿蔔0.5公斤 | 豆干豆芽 | 豆干2.5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 | 2.5 | 2.5 | 2.5 | 664 | 226 | 511 |
| 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 | 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 | 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 | 時蔬湯 | 時蔬3公斤  大骨0.6公斤  薑20公克 | 5 | 1.7 | 3.7 | 2.3 | 701 | 186 | 199 |
| R3 | 油飯特餐 | 米8公斤  糯米3公斤 | 滷蛋 | 雞水煮蛋5.5公斤 | 油飯配料 | 肉絲2公斤  乾香菇0.1公斤  桶筍(麻竹筍)3公斤  蒜50公克  油蔥酥10公克 | 毛豆玉菜 | 冷凍毛豆仁0.6公斤  高麗菜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0.6公斤  時瓜7公斤  紅蘿蔔1公斤  乾木耳10公克  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 | 雙Q甜湯 | 地瓜園1公斤  芋圓1公斤  二砂糖1公斤 | 6.2 | 2 | 2.4 | 2.5 | 729 | 136 | 268 |
| R5 | 燕麥飯 | 米10公斤  燕麥0.4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 | 冷凍花椰菜6.5公斤  肉絲0.6公斤  蒜50公克  紅蘿蔔0.5公斤 | 香滷豆腐 | 豆腐5公斤  滷包  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  紅蘿蔔0.5公斤  蛋0.6公斤  薑20公克 | 5.4 | 1.8 | 2.6 | 2.5 | 679 | 203 | 123 |

**110學年國民中學葷食S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 |
| 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 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 薑 |
| S2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 打拋豬 | 絞肉 刈薯 九層塔 洋蔥 蒜 番茄醬 | 番茄炒蛋 | 蛋 番茄 蒜 | 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 | 香滷雞翅 | 三節翅 滷包 | 炊粉配料 | 高麗菜 絞肉 紅蘿蔔 油蔥酥 乾香菇 蒜 | 小餐包 | 小餐包 | 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 | 枸杞銀耳湯 | 枸杞 白木耳 二砂糖 |
| S5 | 小米飯 | 米 小米 | 筍干肉丁 | 豬後腿肉 筍干 蒜 | 麻婆豆腐 | 豆腐 絞肉 蒜 | 鮮菇蒸蛋 | 蛋 生香菇 蒜 | 蔬菜 | 味噌湯 | 高麗菜 紅蘿蔔 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6.5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  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 | 打拋豬 | 絞肉6公斤  刈薯3公斤  九層塔0.2公斤  洋蔥2.5公斤  蒜50公克  番茄醬 | 番茄炒蛋 | 蛋5公斤  番茄2.5公斤  蒜50公克 | 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 | 1.7 | 3.5 | 2.6 | 772 | 199 | 171 |
| S3 | 炊粉特餐 | 米粉6公斤 | 香滷雞翅 | 三節翅9公斤  滷包 | 炊粉配料 | 高麗菜4公斤  絞肉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 | 小餐包 | 小餐包2公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 蒜50公克 | 南瓜濃湯 | 南瓜2公斤  蛋0.6公斤  薑20公克  玉米濃湯調理包  洋蔥1公斤 | 3.6 | 1.4 | 2 | 1.7 | 514 | 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4公斤  蒜50公克  紅蘿蔔0.5公斤 | 鮮燴時瓜 | 絞肉1公斤  時瓜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 | 枸杞銀耳湯 | 枸杞10公克  白木耳0.2公斤  二砂糖1公斤 | 6.1 | 2.2 | 2.7 | 2.5 | 797 | 198 | 100 |
| S5 | 小米飯 | 米10公斤  小米0.4公斤 | 筍干肉丁 | 豬後腿肉6公斤  筍干3公斤  蒜50公克 | 麻婆豆腐 | 豆腐6公斤  絞肉1公斤  蒜50公克 | 鮮菇蒸蛋 | 蛋5.5公斤  生香菇0.5公斤  蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 蒜50公克 | 味噌湯 | 高麗菜2公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑20公克  味噌0.6公斤 | 5.4 | 1.8 | 2.7 | 2.3 | 729 | 270 | 182 |

**110學年國民中學葷食T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 |
| T1 | 白米飯 | 米 | 咖哩肉片 | 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 | 香滷油腐 | 油豆腐 薑 | 蔬菜 | 海芽湯 | 海帶芽 大骨 薑 |
| T2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 醬瓜燒雞 | 肉雞 醬瓜 蒜 | 銀蘿絞肉 | 絞肉 白蘿蔔 紅蘿蔔 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 | 清炒高麗 | 高麗菜 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 皮蛋瘦肉粥 | 鴨皮蛋 白米 糙米 紅蘿蔔 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 | 螞蟻上樹 | 絞肉 冬粉 時蔬 紅蘿蔔 乾木耳 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 |

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 | 咖哩肉片 | 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 | 絞肉花椰 | 絞肉1公斤  冷凍花椰菜6公斤  紅蘿蔔1公斤  蒜50公克 | 香滷油腐 | 油豆腐4公斤  薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 蒜50公克 | 海芽湯 | 海帶芽0.2公斤  大骨0.6公斤  薑20公克 | 5.2 | 1.7 | 2.7 | 3 | 744 | 331 | 238 |
| T2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 醬瓜燒雞 | 肉雞9公斤  醬瓜2.5公斤  蒜50公克 | 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 | 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 | 1.7 | 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3公斤  麵腸3公斤  蒜50公克 | 清炒高麗 | 高麗菜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 | 皮蛋瘦肉粥 | 鴨皮蛋2公斤  白米2公斤  糙米1公斤  紅蘿蔔0.5公斤  乾香菇20公克  絞肉1公斤 | 2.8 | 1.7 | 3.3 | 3 | 621 | 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 | 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 | 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 |

**110學年度上學期國民小學12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** | **三** | **P3** | **拌飯特餐** | **米 糙米** | **美味肉排** | **肉排 蒜** | **拌飯配料** | **絞肉 紅蘿蔔 高麗菜 洋蔥 蒜** | **蔬菜** | **玉米濃湯** | **蛋 冷凍玉米粒 三色豆 玉米濃湯調理包** | **5.2** | **1.3** | **2.2** | **2.6** | **679** |  | **235** | **150** |
| **2** | **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** | **針菇豆腐** | **豆腐 金針菇 蒜 紅蘿蔔** | **蔬菜** | **紅豆湯圓湯** | **紅豆 二砂糖 湯圓** | **6.3** | **1.3** | **2.3** | **2.5** | **759** |  | **241** | **141** |
| **3** | **五** | **P5** | **小米飯** | **米 小米** | **地瓜燜雞** | **肉雞 地瓜 紅蘿蔔 蒜** | **紅仁炒蛋** | **雞蛋 紅蘿蔔 蒜** | **蔬菜** | **白玉大骨湯** | **白蘿蔔 大骨 薑 洋蔥** | **5.5** | **1.5** | **2.9** | **2.6** | **757** |  | **268** | **164** |
| **6** | **一** | **Q1** | **白米飯** | **米** | **花生肉片** | **豬後腿肉 洋蔥 紅蘿蔔 蒜 油花生** | **金珠翠玉** | **絞肉 冷凍玉米粒 紅蘿蔔 蒜** | **蔬菜** | **時蔬大骨湯** | **時蔬 薑 大骨** | **5.5** | **1.4** | **2.1** | **2** | **668** |  | **82** | **90** |
| **7** | **二** | **Q2** | **糙米飯** | **米 糙米** | **香滷雞翅** | **三節翅 薑 滷包** | **洋蔥炒蛋** | **蛋 洋蔥 紅蘿蔔 蒜** | **蔬菜** | **針菇大骨湯** | **金針菇 紅蘿蔔 大骨 薑** | **5** | **1.3** | **2.9** | **2** | **690** |  | **87** | **158** |
| **8** | **三** | **Q3** | **西式特餐** | **拉麵** | **椒鹽魚排** | **魚排** | **茄汁肉醬** | **絞肉 紅蘿蔔 洋蔥 冷凍玉米粒 番茄醬** | **蔬菜** | **花椰濃湯** | **蛋 冷凍花椰菜 馬鈴薯 玉米濃湯調理包** | **5.2** | **1.3** | **2.4** | **3** | **712** |  | **87** | **740** |
| **9** | **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 西谷米 二砂糖** | **6** | **1.2** | **2.7** | **2.5** | **765** |  | **397** | **126** |
| **10** | **五** | **Q5** | **燕麥飯** | **米 燕麥** | **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** | **冬瓜蜆湯** | **冬瓜 台灣蜆 薑絲** | **6** | **1.6** | **2.3** | **2.5** | **745** |  | **95** | **157** |
| **13** | **一** | **R1** | **白米飯** | **米** | **鐵板肉片** | **豬後腿肉 脆筍片 紅蘿蔔 蒜** | **蛋香白菜** | **蛋 大白菜 乾木耳 蒜 紅蘿蔔** | **蔬菜** | **紫菜湯** | **紫菜 薑 柴魚片** | **5** | **2.2** | **1.9** | **2.2** | **600** |  | **141** | **396** |
| **14** | **二** | **R2** | **糙米飯** | **米 糙米** | **瓜仔雞** | **肉雞 醬瓜 蒜** | **關東煮** | **玉米段 白蘿蔔 紅蘿蔔 蒜 柴魚片** | **蔬菜** | **時蔬湯** | **時蔬 大骨 薑** | **5** | **1.3** | **3.2** | **2** | **649** |  | **122** | **184** |
| **15** | **三** | **R3** | **油飯特餐** | **米 糯米** | **滷蛋** | **雞水煮蛋** | **油飯配料** | **肉絲 乾香菇 桶筍(麻竹筍) 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** |
| **16** | **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** | **雙Q甜湯** | **地瓜圓 芋圓 二砂糖** | **6.2** | **1.7** | **2.4** | **2.2** | **722** |  | **104** | **101** |
| **17** | **五** | **R5** | **燕麥飯** | **米 燕麥** | **味噌肉片** | **豬後腿肉 洋蔥 紅蘿蔔蒜 味噌** | **肉絲花椰** | **冷凍花椰菜 肉絲 蒜 紅蘿蔔** | **蔬菜** | **玉米蛋花湯** | **冷凍玉米粒 紅蘿蔔 蛋 薑** | **5.4** | **1.8** | **2** | **2.2** | **632** |  | **134** | **122** |
| **20** | **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** |
| **21** | **二** | **S2** | **糙米飯** | **米 糙米** | **打拋豬** | **絞肉 刈薯 九層塔 洋蔥 蒜 番茄醬** | **番茄炒蛋** | **蛋 番茄 蒜** | **蔬菜** | **時瓜湯** | **時瓜 大骨 枸杞 薑** | **5** | **1.3** | **3.2** | **2.3** | **726** |  | **159** | **166** |
| **22** | **三** | **S3** | **炊粉特餐** | **米粉** | **香滷雞翅** | **三節翅 滷包** | **炊粉配料** | **高麗菜 絞肉 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** |
| **23** | **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** | **枸杞銀耳湯** | **枸杞 白木耳 二砂糖** | **6.1** | **1.4** | **2.5** | **2** | **740** |  | **186** | **88** |
| **24** | **五** | **S5** | **小米飯** | **米 小米** | **筍干肉丁** | **豬後腿肉 筍干 蒜** | **麻婆豆腐** | **豆腐 絞肉 蒜** | **蔬菜** | **味噌湯** | **高麗菜 紅蘿蔔 薑 味噌** | **5.2** | **1.4** | **2.7** | **2.1** | **696** |  | **248** | **175** |
| **27** | **一** | **T1** | **白米飯** | **米** | **咖哩肉片** | **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** | **海芽湯** | **乾海帶芽 大骨 薑** | **5.2** | **1.7** | **2.5** | **2.8** | **720** |  | **231** | **183** |
| **28** | **二** | **T2** | **糙米飯** | **米 糙米** | **醬瓜燒雞** | **肉雞 醬瓜 蒜** | **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** | **1.4** | **2.3** | **2.8** | **719** |  | **259** | **172** |
| **29** | **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** | **皮蛋瘦肉粥** | **鴨皮蛋 白米 糙米 紅蘿蔔 乾香菇 絞肉** | **2.8** | **1.1** | **3.3** | **2.8** | **597** |  | **271** | **159** |
| **30** | **四** | **T4** | **糙米飯** | **米 糙米** | **塔香絞肉** | **絞肉 刈薯 九層塔 洋蔥 蒜** | **螞蟻上樹** | **絞肉 冬粉 時蔬 紅蘿蔔 乾木耳 蒜** | **蔬菜** | **仙草甜湯** | **仙草凍 二砂糖** | **5.5** | **1.4** | **2.4** | **2.6** | **717** |  | **277** | **158** |
| **31** | **五** | **T5** |  |  |  |  | **元旦連假** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**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:12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，Q2主菜是香滷雞翅。 三、大骨可能替代為雞骨或肉絲。

四、因食材調度問題，Q3西式特餐使用拉麵，R3主菜改為滷蛋，S3芝麻包改為小餐包，S4改為枸杞銀耳湯，S2玉米三色的刈薯改為馬鈴薯，S5鐵板肉片的桶筍(麻竹筍)改為脆筍片，R1、S5的主菜對調，S3、G5主菜對調，

S2、S3主菜對調，T2、T5主菜對調，R2、S5副菜對調，R2、R4副菜對調，T2副菜對調， T4、T5副菜對調，P5、T5湯品對調，N1、P3副菜對調，P3湯品改為玉米濃湯。

五、因食材比例問題，Q4綠豆西谷米，原綠豆1公斤、西谷米1公斤、糖1公斤，改為綠豆1.5公斤、西谷米0.5公斤、二砂糖1公斤。

**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 |
| P3 | 拌飯特餐 | 米 糙米 | 美味肉排 | 肉排 蒜 | 拌飯配料 | 絞肉 紅蘿蔔 高麗菜 洋蔥 蒜 | 蔬菜 | 玉米濃湯 | 蛋 冷凍玉米粒 三色豆 玉米濃湯調理包 |
| P4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 咖哩絞肉 | 絞肉 馬鈴薯 洋蔥 紅蘿蔔 咖哩粉 | 針菇豆腐 | 豆腐 金針菇 蒜 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 紅豆湯圓湯 | 紅豆 二砂糖 湯圓 |
| P5 | 小米飯 | 米 小米 | 地瓜燜雞 | 肉雞 地瓜 紅蘿蔔 蒜 | 紅仁炒蛋 | 雞蛋 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 白玉大骨湯 | 白蘿蔔 大骨 薑 洋蔥 |

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 |
| P3 | 拌飯特餐 | 米7公斤  糙米3公斤 | 美味肉排 | 肉排6公斤  蒜0.05公斤 | 拌飯配料 | 絞肉1.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  高麗菜2公斤  洋蔥1公斤  蒜0.05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  三色豆0.5公斤  玉米濃湯調理包 | 5.2 | 1.3 | 2.2 | 2.6 | 679 | 235 | 150 |
| 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2公斤  洋蔥2公斤  紅蘿蔔1公斤  咖哩粉 | 針菇豆腐 | 豆腐5公斤  金針菇1.5公斤  蒜0.05公斤  紅蘿蔔1公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 蒜50公克 | 紅豆湯圓湯 | 紅豆2公斤  二砂糖1公斤  湯圓1公斤 | 6.3 | 1.3 | 2.3 | 2.5 | 759 | 241 | 141 |
| P5 | 小米飯 | 米10公斤  小米0.4公斤 | 地瓜燜雞 | 肉雞9公斤  地瓜3公斤  紅蘿蔔1公斤  蒜0.05公斤 | 紅仁炒蛋 | 雞蛋3.5公斤  紅蘿蔔3.5公斤  蒜0.05公斤 | 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 | 5.5 | 1.5 | 2.9 | 2.6 | 757 | 268 | 164 |

**110學年國民小學葷食Q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 |
| Q1 | 白米飯 | 米 | 花生肉片 | 豬後腿肉 洋蔥 紅蘿蔔 蒜 油花生 | 金珠翠玉 | 絞肉 冷凍玉米粒 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 時蔬大骨湯 | 時蔬 薑 大骨 |
| Q2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷雞翅 | 三節翅 薑 滷包 | 洋蔥炒蛋 | 蛋 洋蔥 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 針菇大骨湯 | 金針菇 紅蘿蔔 大骨 薑 |
| Q3 | 西式特餐 | 拉麵 | 椒鹽魚排 | 魚排 | 茄汁肉醬 | 絞肉 紅蘿蔔 洋蔥 冷凍玉米粒 番茄醬 | 蔬菜 | 花椰濃湯 | 蛋 冷凍花椰菜 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 西谷米 二砂糖 |
| Q5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 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 | 冬瓜蜆湯 | 冬瓜 蜆 薑絲 |

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 |
| Q1 | 白米飯 | 米10公斤 | 花生肉片 | 豬後腿肉6公斤  洋蔥3公斤  紅蘿蔔1公斤  蒜50公克  油花生0.1公斤 | 金珠翠玉 | 絞肉1.2公斤  冷凍玉米粒4公斤  紅蘿蔔1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  薑20公克  大骨0.6公斤 | 5.5 | 1.4 | 2.1 | 2 | 668 | 82 | 90 |
| Q2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 香滷雞翅 | 三節翅9公斤  薑20公克  滷包 | 洋蔥炒蛋 | 蛋3.5公斤  洋蔥3.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 蒜50公克 | 針菇大骨湯 | 金針菇1公斤  紅蘿蔔1公斤  大骨0.6公斤  薑20公克 | 5 | 1.3 | 2.9 | 2 | 690 | 87 | 158 |
| Q3 | 西式特餐 | 拉麵15公斤 | 椒鹽魚排 | 魚排6.5公斤 | 茄汁肉醬 | 絞肉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  冷凍花椰菜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1.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 蒜50公克 | 綠豆西米露 | 綠豆1.5公斤  西谷米0.5公斤  二砂糖1公斤 | 6 | 1.2 | 2.7 | 2.5 | 765 | 397 | 126 |
| Q5 | 燕麥飯 | 米10公斤  燕麥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 | 冬瓜蜆湯 | 冬瓜2公斤  蜆2公斤  薑絲20公克 | 6 | 1.6 | 2.3 | 2.5 | 745 | 95 | 157 |

**110學年國民小學葷食R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 |
| R1 | 白米飯 | 米 | 鐵板肉片 | 豬後腿肉 脆筍片 紅蘿蔔 蒜 | 蛋香白菜 | 蛋 大白菜 乾木耳 蒜 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 紫菜湯 | 紫菜 薑 柴魚片 |
| R2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 瓜仔雞 | 肉雞 醬瓜 蒜 | 關東煮 | 玉米段 白蘿蔔 紅蘿蔔 蒜 柴魚片 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 大骨 薑 |
| R3 | 油飯特餐 | 米 糯米 | 滷蛋 | 雞水煮蛋 | 油飯配料 | 肉絲 乾香菇 桶筍(麻竹筍) 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 | 絞肉瓜粒 | 絞肉 時瓜 紅蘿蔔 乾木耳 蒜 | 蔬菜 | 雙Q甜湯 | 地瓜圓 芋圓 二砂糖 |
| R5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 味噌肉片 | 豬後腿肉 洋蔥 紅蘿蔔 蒜 味噌 | 肉絲花椰 | 冷凍花椰菜 肉絲 蒜 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 玉米蛋花湯 | 冷凍玉米粒 紅蘿蔔 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）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 | 鐵板肉片 | 豬後腿肉6公斤  脆筍片3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  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 | 2.2 | 1.9 | 2.2 | 600 | 141 | 396 |
| 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 | 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 | 時蔬湯 | 時蔬3公斤  大骨0.6公斤  薑20公克 | 5 | 1.3 | 3.2 | 2 | 649 | 122 | 184 |
| R3 | 油飯特餐 | 米8公斤  糯米3公斤 | 滷蛋 | 雞水煮蛋5.5公斤 | 油飯配料 | 肉絲2公斤  乾香菇0.1公斤  桶筍(麻竹筍)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0.6公斤  時瓜7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 | 雙Q甜湯 | 地瓜園1公斤  芋圓1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 | 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 | 冷凍花椰菜6.5公斤  肉絲0.6公斤  蒜50公克  紅蘿蔔0.5公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 蒜50公克 | 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 | 5.4 | 1.8 | 2 | 2.2 | 632 | 134 | 122 |

**110學年國民小學葷食S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 |
| 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 | 打拋豬 | 絞肉 刈薯 九層塔 洋蔥 蒜 番茄醬 | 番茄炒蛋 | 蛋 番茄 蒜 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 大骨 枸杞 薑 |
| S3 | 炊粉特餐 | 米粉 | 香滷雞翅 | 三節翅 滷包 | 炊粉配料 | 高麗菜 絞肉 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 | 枸杞銀耳湯 | 枸杞 白木耳 二砂糖 |
| S5 | 小米飯 | 米 小米 | 筍干肉丁 | 豬後腿肉 筍干 蒜 | 麻婆豆腐 | 豆腐 絞肉 蒜 | 蔬菜 | 味噌湯 | 高麗菜 紅蘿蔔 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6.5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 | 打拋豬 | 絞肉6公斤  刈薯3公斤  九層塔0.2公斤  洋蔥2.5公斤  蒜50公克  番茄醬 | 番茄炒蛋 | 蛋5公斤  番茄2.5公斤  蒜50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 | 1.3 | 3.2 | 2.3 | 726 | 159 | 166 |
| S3 | 炊粉特餐 | 米粉6公斤 | 香滷雞翅 | 三節翅9公斤  滷包 | 炊粉配料 | 高麗菜4公斤  絞肉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2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4公斤  蒜50公克  紅蘿蔔0.5公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 蒜50公克 | 枸杞銀耳湯 | 枸杞10公克  白木耳0.2公斤  二砂糖1公斤 | 6.1 | 1.4 | 2.5 | 2 | 740 | 186 | 88 |
| S5 | 小米飯 | 米10公斤  小米0.4公斤 | 筍干肉丁 | 豬後腿肉6公斤  筍干3公斤  蒜50公克 | 麻婆豆腐 | 豆腐6公斤  絞肉1公斤  蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 蒜50公克 | 味噌湯 | 高麗菜2公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑20公克  味噌0.6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(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 |
| T1 | 白米飯 | 米 | 咖哩肉片 | 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 | 海芽湯 | 海帶芽 大骨 薑 |
| T2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 醬瓜燒雞 | 肉雞 醬瓜 蒜 | 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 | 蔬菜 | 皮蛋瘦肉粥 | 鴨皮蛋 白米 糙米 紅蘿蔔 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 |

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 | 咖哩肉片 | 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 | 絞肉花椰 | 絞肉1公斤  冷凍花椰菜6公斤  紅蘿蔔1公斤  蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 蒜50公克 | 海芽湯 | 海帶芽0.2公斤  大骨0.6公斤  薑20公克 | 5.2 | 1.7 | 2.5 | 2.8 | 720 | 231 | 183 |
| T2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 醬瓜燒雞 | 肉雞9公斤  醬瓜2.5公斤  蒜50公克 | 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 | 1.4 | 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3公斤  麵腸3公斤  蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 蒜50公克 | 皮蛋瘦肉粥 | 鴨皮蛋2公斤  白米2公斤  糙米1公斤  紅蘿蔔0.5公斤  乾香菇20公克  絞肉1公斤 | 2.8 | 1.1 | 3.3 | 2.8 | 597 | 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 | 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 | 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 |