**110學年度上學期國民中學1月份葷食菜單(A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** |
| **3** | **一** | **A1** | **白米飯** | **米** | **蒜泥白肉** | **豬後腿肉 高麗菜 蒜 醬油膏** | **香炒油腐** | **油豆腐 紅蘿蔔 蒜 洋蔥** | **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** | **2.6** | **2.5** | **656** |  | **236** | **103** |
| **4** | **二** | **A2** | **糙米飯** | **米 糙米** | **香滷雞翅** | **三節翅 薑 滷包** | **毛豆瓜粒** | **冷凍毛豆仁 時瓜 紅蘿蔔 乾木耳 蒜** | **玉米炒蛋** | **蛋 冷凍玉米粒** | **蔬菜** | **味噌湯** | **乾海帶芽 味噌 薑** | **5** | **1.8** | **2.7** | **2.5** | **657** |  | **185** | **249** |
| **5** | **三** | **A3** | **肉燥麵特餐** | **拉麵** | **冬瓜絞肉** | **絞肉 冬瓜 蒜** | **清炒花椰** | **冷凍花椰菜 紅蘿蔔 蒜** | **滷蛋** | **雞水煮蛋** | **蔬菜** | **三絲湯** | **筍絲 時蔬 紅蘿蔔 乾木耳** | **5** | **1.8** | **3** | **2.6** | **677** |  | **149** | **907** |
| **6** | **四** | **A4** | **糙米飯** | **米 糙米** | **豆瓣雞丁** | **肉雞 白蘿蔔 紅蘿蔔 豆瓣醬** | **塔香海茸** | **海帶茸 九層塔** | **絞肉玉菜** | **高麗菜 絞肉 紅蘿蔔 蒜** | **蔬菜** | **紅豆湯** | **紅豆 二砂糖** | **6** | **2.3** | **2.4** | **2.4** | **718** |  | **169** | **143** |
| **7** | **五** | **A5** | **紫米飯** | **米 紫米** | **馬鈴薯燉肉** | **豬後腿肉 馬鈴薯 紅蘿蔔** | **刈薯炒蛋** | **蛋 刈薯 紅蘿蔔 蒜** | **蜜汁豆干** | **豆干 蒜** | **蔬菜** | **時瓜大骨湯** | **時瓜 大骨 薑** | **5.2** | **1.7** | **3** | **2.5** | **685** |  | **212** | **286** |
| **10** | **一** | **B1** | **白米飯** | **米** | **京醬肉片** | **豬後腿肉 刈薯 紅蘿蔔 甜麵醬** | **針菇豆腐** | **金針菇 豆腐 乾香菇 蒜** | **螞蟻上樹** | **冬粉 絞肉 時蔬 乾木耳 蒜** | **蔬菜** | **時蔬大骨湯** | **時蔬 大骨 湯** | **5.8** | **1.5** | **2** | **2.5** | **667** |  | **327** | **239** |
| **11** | **二** | **B2** | **糙米飯** | **米 糙米** | **南瓜咖哩雞** | **肉雞 南瓜 洋蔥 紅蘿蔔 咖哩粉** | **筍干凍腐** | **筍干 凍豆腐 蒜** | **紅仁炒蛋** | **蛋 紅蘿蔔 蒜** | **蔬菜** | **紫菜湯** | **紫菜 湯** | **5.3** | **1.7** | **3.5** | **2.5** | **720** |  | **332** | **249** |
| **12** | **三** | **B3** | **拌飯特餐** | **米 糙米** | **香酥魚排** | **魚排** | **拌飯配料** | **絞肉 洋蔥 三色仁 冷凍玉米粒 油蔥酥 蒜** | **清炒花椰** | **冷凍花椰菜 紅蘿蔔 蒜** | **蔬菜** | **冬瓜湯** | **冬瓜 大骨 薑** | **5.7** | **2** | **2.4** | **2.5** | **742** |  | **129** | **110** |
| **13** | **四** | **B4** | **糙米飯** | **米 糙米** | **照燒雞** | **肉雞 洋蔥 紅蘿蔔**  **醬油 二砂糖** | **肉絲豆芽** | **肉絲 豆芽菜 紅蘿蔔 蒜 韭菜** | **塔香海茸** | **海帶茸 九層塔 蒜** | **蔬菜** | **粉圓甜湯** | **粉圓 二砂糖** | **5** | **2** | **2.4** | **2.5** | **693** |  | **156** | **212** |
| **14** | **五** | **B5** | **紫米飯** | **米 紫米** | **碎瓜絞肉** | **絞肉 碎瓜 冬瓜 蒜** | **洋蔥炒蛋** | **蛋 洋蔥 蒜** | **芹香干片** | **豆干 芹菜 紅蘿蔔 蒜** | **蔬菜** | **蘿蔔湯** | **白蘿蔔 大骨 薑** | **5** | **2.1** | **2.5** | **2.5** | **704** |  | **223** | **599** |
| **17** | **一** | **C1** | **白米飯** | **米** | **蒜泥白肉** | **豬後腿肉 高麗菜 蒜 醬油膏** | **紅白雙丁** | **絞肉 刈薯 紅蘿蔔 蒜** | **蜜汁豆干** | **豆干 蒜** | **蔬菜** | **時蔬湯** | **時蔬 大骨 薑** | **5** | **1.9** | **3** | **2.8** | **749** |  | **294** | **289** |
| **18** | **二** | **C2** | **糙米飯** | **米 糙米** | **地瓜燒肉** | **豬後腿肉 地瓜 蒜** | **紅仁炒蛋** | **蛋 紅蘿蔔 蒜** | **清炒玉菜** | **高麗菜 蒜** | **蔬菜** | **味噌海芽湯** | **乾海帶芽 柴魚片 味噌** | **5.5** | **1.6** | **2.6** | **3** | **755** |  | **244** | **254** |
| **19** | **三** | **C3** | **炊粉特餐** | **米粉** | **香滷肉排** | **肉排** | **特餐配料** | **肉絲 高麗菜 洋蔥 乾香菇 油蔥酥 紅蘿蔔** | **菜脯炒蛋** | **菜脯 蛋 蒜** | **蔬菜** | **三絲羹湯** | **筍絲 時蔬 蛋 乾木耳** | **3.4** | **1.6** | **3** | **3.1** | **643** |  | **158** | **251** |
| **20** | **四** | **C4** | **糙米飯** | **米 糙米** | **三杯雞** | **肉雞 洋蔥 九層塔 紅蘿蔔 蒜** | **肉絲豆芽** | **肉絲 豆芽菜 紅蘿蔔 蒜 韭菜** | **關東煮** | **玉米段 白蘿蔔 油豆腐 柴魚片** | **蔬菜** | **綠豆湯** | **綠豆 二砂糖** | **5.8** | **1.6** | **2.7** | **2.8** | **775** |  | **244** | **232** |

**過敏原警語:「本月產品含有甲殼類、花生、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類、使用亞硫酸鹽類及其相關製品」。**

說明:1月份菜單編排說明如下：一、星期一的蔬菜為有機蔬菜。 二、為符合每月第一週的週二吃雞翅，A2主菜是香滷雞翅。 三、大骨可能替代為雞骨或肉絲。

四、因食材重複性，A3、C5副菜對調，B1、E5主菜對調，C1、C5副菜對調，C1、C3副菜對調，C4、D5主菜對調，A4湯品改為紅豆湯，A2副菜改為玉米炒蛋。

五、因目前特餐供應模式師生及家長接受度不佳，C3主菜改為香滷肉排，C3副菜一特餐配料使用 肉絲 高麗菜 洋蔥 乾香菇 油蔥酥 紅蘿蔔，肉絲改為1.5公斤，其他重量不變。

**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 | 香炒油腐 | 油豆腐 紅蘿蔔 蒜 洋蔥 | 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 | 香滷雞翅 | 三節翅 薑 滷包 | 毛豆瓜粒 | 冷凍毛豆仁 時瓜 紅蘿蔔 乾木耳 蒜 | 玉米炒蛋 | 蛋 冷凍玉米粒 | 蔬菜 | 味噌湯 | 乾海帶芽 味噌 薑 |
| A3 | 肉燥麵特餐 | 拉麵 | 冬瓜絞肉 | 絞肉 冬瓜 蒜 | 清炒花椰 | 冷凍花椰菜 紅蘿蔔 蒜 | 滷蛋 | 雞水煮蛋 | 蔬菜 | 三絲湯 | 筍絲 時蔬 紅蘿蔔 乾木耳 |
| A4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 豆瓣雞丁 | 肉雞 白蘿蔔 紅蘿蔔 豆瓣醬 | 塔香海茸 | 海帶茸 九層塔 | 絞肉玉菜 | 高麗菜 絞肉 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 紅豆湯 | 紅豆 二砂糖 |
| A5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 馬鈴薯燉肉 | 豬後腿肉 馬鈴薯 紅蘿蔔 | 刈薯炒蛋 | 蛋 刈薯 紅蘿蔔 蒜 | 蜜汁豆干 | 豆干 蒜 | 蔬菜 | 時瓜大骨湯 | 時瓜 大骨 薑 |

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 | 香炒油腐 | 油豆腐4公斤  紅蘿蔔1公斤  蒜50公克  洋蔥1公斤 | 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 | 2.6 | 2.5 | 656 | 236 | 103 |
| A2 | 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 | 毛豆瓜粒 | 冷凍毛豆仁0.5公斤  時瓜7公斤  紅蘿蔔0.5公斤  乾木耳10公克  蒜50公克 | 玉米炒蛋 | 蛋4公斤  冷凍玉米粒2公斤 | 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 | 肉燥麵特餐 | 拉麵15公斤 | 冬瓜絞肉 | 絞肉6公斤  冬瓜3公斤  蒜50公克 | 清炒花椰 | 冷凍花椰菜7.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  蒜50公克 | 滷蛋 | 雞水煮蛋5.5公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 蒜50公克 | 三絲湯 | 筍絲1公斤  時蔬2公斤  紅蘿蔔0.5公斤  乾木耳10公克 | 5 | 1.8 | 3 | 2.6 | 677 | 149 | 907 |
| 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 | 塔香海茸 | 海帶茸5公斤  九層塔20公克 | 絞肉玉菜 | 高麗菜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 | 紅豆湯 | 紅豆2公斤  二砂糖1公斤 | 6 | 2.3 | 2.4 | 2.4 | 718 | 169 | 143 |
| A5 | 紫米飯 | 米10公斤  紫米0.4公斤 | 馬鈴薯燉肉 | 豬後腿肉6公斤  馬鈴薯2.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤 | 刈薯炒蛋 | 蛋2公斤  刈薯5公斤  紅蘿蔔1公斤  蒜50公克 | 蜜汁豆干 | 豆干4公斤  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0.6公斤  薑20公克 | 5.2 | 1.7 | 3 | 2.5 | 685 | 212 | 286 |

**110學年國民中學葷食B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 |
| B1 | 白米飯 | 米 | 京醬肉片 | 豬後腿肉 刈薯 紅蘿蔔 甜麵醬 | 針菇豆腐 | 金針菇 豆腐 乾香菇 蒜 | 螞蟻上樹 | 冬粉 絞肉 時蔬 乾木耳  蒜 | 蔬菜 | 時蔬大骨湯 | 時蔬 大骨 湯 |
| B2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 南瓜咖哩雞 | 肉雞 南瓜 洋蔥 紅蘿蔔 咖哩粉 | 筍干凍腐 | 筍干 凍豆腐 蒜 | 紅仁炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 紫菜湯 | 紫菜 湯 |
| B3 | 拌飯特餐 | 米 糙米 | 香酥魚排 | 魚排 | 拌飯配料 | 絞肉 洋蔥 三色仁 冷凍玉米粒 油蔥酥 蒜 | 清炒花椰 | 冷凍花椰菜 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 冬瓜湯 | 冬瓜 大骨 薑 |
| B4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 照燒雞 | 肉雞 洋蔥 紅蘿蔔  醬油 二砂糖 | 肉絲豆芽 | 肉絲 豆芽菜 紅蘿蔔 蒜 韭菜 | 塔香海茸 | 海帶茸 九層塔 蒜 | 蔬菜 | 粉圓甜湯 | 粉圓 二砂糖 |
| B5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 碎瓜絞肉 | 絞肉 碎瓜 冬瓜 蒜 | 洋蔥炒蛋 | 蛋 洋蔥 蒜 | 芹香干片 | 豆干 芹菜 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔 大骨 薑 |

B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 |
| B1 | 白米飯 | 米10公斤 | 京醬肉片 | 豬後腿肉6公斤  刈薯3.5公斤  紅蘿蔔1公斤  甜麵醬 | 針菇豆腐 | 金針菇2公斤  豆腐4公斤  乾香菇10公克  蒜50公克 | 螞蟻上樹 | 冬粉1.5公斤  絞肉0.6公斤  時蔬3公斤  乾木耳10公克  蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  蒜50公克 | 時蔬大骨湯 | 時蔬3公斤  大骨0.6公斤  薑20公克 | 5.8 | 1.5 | 2 | 2.5 | 667 | 327 | 239 |
| B2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 南瓜咖哩雞 | 肉雞9公斤  南瓜3公斤  洋蔥2公斤  紅蘿蔔0.5公斤  咖哩粉 | 筍干凍腐 | 筍干4公斤  凍豆腐4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 | 紫菜湯 | 紫菜50公克  柴魚片10公克  薑20公克 | 5.3 | 1.7 | 3.5 | 2.5 | 720 | 332 | 249 |
| B3 | 拌飯特餐 | 米8公斤  糙米3公斤 | 香酥魚排 | 魚排6.5公斤 | 拌飯配料 | 絞肉1.5公斤  洋蔥2公斤  三色豆1公斤  冷凍玉米粒2公斤  油蔥酥10公克  蒜50公克 | 清炒花椰 | 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 | 冬瓜湯 | 冬瓜3公斤  大骨0.6公斤  薑20公克 | 5.7 | 2 | 2.4 | 2.5 | 742 | 129 | 110 |
| B4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 照燒雞 | 肉雞9公斤  洋蔥2公斤  紅蘿蔔0.5公斤  醬油  二砂糖 | 肉絲豆芽 | 肉絲0.6公斤  豆芽菜5.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  蒜50公克  韭菜0.1公斤 | 塔香海茸 | 海帶茸4公斤  九層塔0.5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 | 5 | 2 | 2.4 | 2.5 | 693 | 156 | 212 |
| B5 | 紫米飯 | 米10公斤  紫米0.4公斤 | 碎瓜絞肉 | 絞肉6公斤  碎瓜2公斤  冬瓜2公斤  蒜50公克 | 洋蔥炒蛋 | 蛋4公斤  洋蔥4公斤  蒜50公克 | 芹香干片 | 豆干3公斤  芹菜2公斤  紅蘿蔔0.5公斤  蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  蒜50公克 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔3公斤  大骨0.6公斤  薑20公克 | 5 | 2.1 | 2.5 | 2.5 | 704 | 223 | 599 |

**110學年國民中學葷食C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 |
| C1 | 白米飯 | 米 | 蒜泥白肉 | 豬後腿肉 高麗菜 蒜 醬油膏 | 紅白雙丁 | 絞肉 刈薯 紅蘿蔔 蒜 | 蜜汁豆干 | 豆干 蒜 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 大骨 薑 |
| C2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 地瓜燒肉 | 豬後腿肉 地瓜 蒜 | 紅仁炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 蒜 | 清炒玉菜 | 高麗菜 蒜 | 蔬菜 | 味噌海芽湯 | 乾海帶芽 柴魚片 味噌 |
| C3 | 炊粉特餐 | 米粉 | 香滷肉排 | 肉排 | 特餐配料 | 肉絲 高麗菜 洋蔥 乾香菇 油蔥酥 紅蘿蔔 | 菜脯炒蛋 | 菜脯 蛋 蒜 | 蔬菜 | 三絲羹湯 | 筍絲 時蔬 蛋 乾木耳 |
| C4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 三杯雞 | 肉雞 洋蔥 九層塔 紅蘿蔔 蒜 | 肉絲豆芽 | 肉絲 豆芽菜 紅蘿蔔 蒜 韭菜 | 關東煮 | 玉米段 白蘿蔔 油豆腐 柴魚片 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 二砂糖 |

C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 |
| C1 | 白米飯 | 米10公斤 | 蒜泥白肉 | 豬後腿肉6公斤  高麗菜4公斤  蒜0.1公斤  醬油膏 | 紅白雙丁 | 絞肉0.7公斤  刈薯5公斤  紅蘿蔔1公斤  蒜50公克 | 蜜汁豆干 | 豆干4公斤  蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 蒜50公克 | 時蔬湯 | 時蔬2公斤  大骨0.6公斤  薑20公克 | 5 | 1.9 | 3 | 2.8 | 749 | 294 | 289 |
| C2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 地瓜燒肉 | 豬後腿肉6.5公斤  地瓜2.5公斤  蒜50公克 | 紅仁炒蛋 | 蛋4公斤  紅蘿蔔3公斤  蒜50公克 | 清炒玉菜 | 高麗菜6公斤  蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 蒜50公克 | 味噌海芽湯 | 乾海帶芽0.2公斤  柴魚片10公克  味噌0.6公斤 | 5.5 | 1.6 | 2.6 | 3 | 755 | 244 | 254 |
| C3 | 炊粉特餐 | 米粉5公斤 | 香滷肉排 | 肉排6公斤 | 特餐配料 | 肉絲1.5公斤  高麗菜3公斤  洋蔥2公斤  乾香菇50公克  油蔥酥10公克  紅蘿蔔0.5公斤 | 菜脯炒蛋 | 菜脯2公斤  蛋4公斤  蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 蒜50公克 | 三絲羹湯 | 筍絲2公斤  時蔬1公斤  蛋1.5公斤  乾木耳10公克 | 3.4 | 1.6 | 3 | 3.1 | 643 | 158 | 251 |
| C4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 三杯雞 | 肉雞9公斤  洋蔥2公斤  九層塔0.1公斤  紅蘿蔔1.5公斤  蒜0.1公斤 | 肉絲豆芽 | 肉絲0.6公斤  豆芽菜5.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  蒜50公克  韭菜0.1公斤 | 關東煮 | 玉米段3公斤  白蘿蔔3公斤  油豆腐1公斤  柴魚片10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 蒜50公克 | 綠豆湯 | 綠豆1.5公斤  二砂糖1公斤 | 5.8 | 1.6 | 2.7 | 2.8 | 775 | 244 | 232 |

**110學年度上學期國民小學1月份葷食菜單(A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** |
| **3** | **一** | **A1** | **白米飯** | **米** | **蒜泥白肉** | **豬後腿肉 高麗菜 蒜 醬油膏** | **香炒油腐** | **油豆腐 紅蘿蔔 蒜 洋蔥** | **蔬菜** | **時蔬大骨湯** | **時蔬 大骨 薑** | **5** | **1.5** | **2.4** | **2.3** | **624** |  | **192** | **98** |
| **4** | **二** | **A2** | **糙米飯** | **米 糙米** | **香滷雞翅** | **三節翅 薑 滷包** | **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** | **1.5** | **2** | **2.3** | **602** |  | **160** | **192** |
| **5** | **三** | **A3** | **肉燥麵特餐** | **拉麵** | **冬瓜絞肉** | **絞肉 冬瓜 蒜** | **清炒花椰** | **冷凍花椰菜 紅蘿蔔 蒜** | **蔬菜** | **三絲湯** | **筍絲 時蔬 紅蘿蔔 乾木耳** | **5** | **1.8** | **2** | **2.4** | **613** |  | **125** | **830** |
| **6** | **四** | **A4** | **糙米飯** | **米 糙米** | **豆瓣雞丁** | **肉雞 白蘿蔔 紅蘿蔔 豆瓣醬** | **塔香海茸** | **海帶茸 九層塔** | **蔬菜** | **紅豆湯** | **紅豆 二砂糖** | **6** | **1.6** | **2.3** | **2.2** | **686** |  | **138** | **130** |
| **7** | **五** | **A5** | **紫米飯** | **米 紫米** | **馬鈴薯燉肉** | **豬後腿肉 馬鈴薯 紅蘿蔔** | **刈薯炒蛋** | **蛋 刈薯 紅蘿蔔 蒜** | **蔬菜** | **時瓜大骨湯** | **時瓜 大骨 薑** | **5.2** | **1.7** | **2** | **2.3** | **621** |  | **103** | **108** |
| **10** | **一** | **B1** | **白米飯** | **米** | **京醬肉片** | **豬後腿肉 刈薯 紅蘿蔔 甜麵醬** | **針菇豆腐** | **金針菇 豆腐 乾香菇 蒜** | **蔬菜** | **時蔬大骨湯** | **時蔬 大骨 湯** | **5.8** | **1.3** | **1.8** | **2** | **629** |  | **227** | **127** |
| **11** | **二** | **B2** | **糙米飯** | **米 糙米** | **南瓜咖哩雞** | **肉雞 南瓜 洋蔥 紅蘿蔔 咖哩粉** | **筍干凍腐** | **筍干 凍豆腐 蒜** | **蔬菜** | **紫菜湯** | **紫菜 湯** | **5.3** | **1.4** | **2.8** | **2** | **650** |  | **223** | **160** |
| **12** | **三** | **B3** | **拌飯特餐** | **米 糙米** | **香酥魚排** | **魚排** | **拌飯配料** | **絞肉 洋蔥 三色仁 冷凍玉米粒 油蔥酥 蒜** | **蔬菜** | **冬瓜湯** | **冬瓜 大骨 薑** | **5.7** | **1.2** | **2.5** | **2** | **557** |  | **101** | **98** |
| **13** | **四** | **B4** | **糙米飯** | **米 糙米** | **照燒雞** | **肉雞 洋蔥 紅蘿蔔**  **醬油 二砂糖** | **肉絲豆芽** | **肉絲 豆芽菜 紅蘿蔔 蒜 韭菜** | **蔬菜** | **粉圓甜湯** | **粉圓 二砂糖** | **5** | **1.6** | **2.4** | **2** | **660** |  | **115** | **120** |
| **14** | **五** | **B5** | **紫米飯** | **米 紫米** | **碎瓜絞肉** | **絞肉 碎瓜 冬瓜 蒜** | **洋蔥炒蛋** | **蛋 洋蔥 蒜** | **蔬菜** | **蘿蔔湯** | **白蘿蔔 大骨 薑** | **5** | **1.8** | **2.5** | **2** | **673** |  | **123** | **449** |
| **17** | **一** | **C1** | **白米飯** | **米** | **蒜泥白肉** | **豬後腿肉 高麗菜 蒜 醬油膏** | **紅白雙丁** | **絞肉 刈薯 紅蘿蔔 蒜** | **蔬菜** | **時蔬湯** | **時蔬 大骨 薑** | **5** | **1.9** | **2** | **2.5** | **660** |  | **287** | **263** |
| **18** | **二** | **C2** | **糙米飯** | **米 糙米** | **地瓜燒肉** | **豬後腿肉 地瓜 蒜** | **紅仁炒蛋** | **蛋 紅蘿蔔 蒜** | **蔬菜** | **味噌海芽湯** | **乾海帶芽 柴魚片 味噌** | **5.5** | **1** | **2.6** | **2.7** | **727** |  | **231** | **220** |
| **19** | **三** | **C3** | **炊粉特餐** | **米粉** | **香滷肉排** | **肉排** | **特餐配料** | **肉絲 高麗菜 洋蔥 乾香菇 油蔥酥 紅蘿蔔** | **蔬菜** | **三絲羹湯** | **筍絲 時蔬 蛋 乾木耳** | **3.4** | **1.6** | **2** | **2.8** | **554** |  | **132** | **210** |
| **20** | **四** | **C4** | **糙米飯** | **米 糙米** | **三杯雞** | **肉雞 洋蔥 九層塔 紅蘿蔔 蒜** | **肉絲豆芽** | **肉絲 豆芽菜 紅蘿蔔 蒜 韭菜** | **蔬菜** | **綠豆湯** | **綠豆 二砂糖** | **5.6** | **1.3** | **2.5** | **2.5** | **725** |  | **201** | **189** |

**過敏原警語:「本月產品含有甲殼類、花生、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類、使用亞硫酸鹽類及其相關製品」。**

說明:1月份菜單編排說明如下：一、星期一的蔬菜為有機蔬菜。 二、為符合每月第一週的週二吃雞翅，A2主菜是香滷雞翅。 三、大骨可能替代為雞骨或肉絲。

四、因食材重複性，A3、C5副菜對調，B1、E5主菜對調，C1、C5副菜對調，C1、C3副菜對調，C4、D5主菜對調，A4湯品改為紅豆湯，A2副菜改為玉米炒蛋。

五、因目前特餐供應模式師生及家長接受度不佳，C3主菜改為香滷肉排，C3副菜一特餐配料使用肉絲 高麗菜 洋蔥 乾香菇 油蔥酥 紅蘿蔔，肉絲改為1.5公斤，其他重量不變。

**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 | 香炒油腐 | 油豆腐 紅蘿蔔 蒜 洋蔥 | 蔬菜 | 時蔬大骨湯 | 時蔬 大骨 薑 |
| A2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷雞翅 | 三節翅 薑 滷包 | 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 | 肉燥麵特餐 | 拉麵 | 冬瓜絞肉 | 絞肉 冬瓜 蒜 | 清炒花椰 | 冷凍花椰菜 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 三絲湯 | 筍絲 時蔬 紅蘿蔔 乾木耳 |
| A4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 豆瓣雞丁 | 肉雞 白蘿蔔 紅蘿蔔 豆瓣醬 | 塔香海茸 | 海帶茸 九層塔 | 蔬菜 | 紅豆湯 | 紅豆 二砂糖 |
| A5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 馬鈴薯燉肉 | 豬後腿肉 馬鈴薯 紅蘿蔔 | 刈薯炒蛋 | 蛋 刈薯 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 時瓜大骨湯 | 時瓜 大骨 薑 |

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 | 香炒油腐 | 油豆腐4公斤  紅蘿蔔1公斤  蒜50公克  洋蔥1公斤 | 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 | 1.5 | 2.4 | 2.3 | 624 | 192 | 98 |
| A2 | 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 | 毛豆瓜粒 | 冷凍毛豆仁0.5公斤  時瓜7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 | 肉燥麵特餐 | 拉麵15公斤 | 冬瓜絞肉 | 絞肉6公斤  冬瓜3公斤  蒜50公克 | 清炒花椰 | 冷凍花椰菜7.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 蒜50公克 | 三絲湯 | 筍絲1公斤  時蔬2公斤  紅蘿蔔0.5公斤  乾木耳10公克 | 5 | 1.8 | 2 | 2.4 | 613 | 125 | 830 |
| 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 | 塔香海茸 | 海帶茸5公斤  九層塔20公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 蒜50公克 | 紅豆湯 | 紅豆2公斤  二砂糖1公斤 | 6 | 1.6 | 2.3 | 2.2 | 686 | 138 | 130 |
| A5 | 紫米飯 | 米10公斤  紫米0.4公斤 | 馬鈴薯燉肉 | 豬後腿肉6公斤  馬鈴薯2.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤 | 刈薯炒蛋 | 蛋2公斤  刈薯5公斤  紅蘿蔔1公斤  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0.6公斤  薑20公克 | 5.2 | 1.7 | 2 | 2.3 | 621 | 103 | 108 |

**110學年國民小學葷食B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 |
| B1 | 白米飯 | 米 | 京醬肉片 | 豬後腿肉 刈薯 紅蘿蔔 甜麵醬 | 針菇豆腐 | 金針菇 豆腐 乾香菇 蒜 | 蔬菜 | 時蔬大骨湯 | 時蔬 大骨 湯 |
| B2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 南瓜咖哩雞 | 肉雞 南瓜 洋蔥 紅蘿蔔 咖哩粉 | 筍干凍腐 | 筍干 凍豆腐 蒜 | 蔬菜 | 紫菜湯 | 紫菜 湯 |
| B3 | 拌飯特餐 | 米 糙米 | 香酥魚排 | 魚排 | 拌飯配料 | 絞肉 洋蔥 三色仁 冷凍玉米粒 油蔥酥 蒜 | 蔬菜 | 冬瓜湯 | 冬瓜 大骨 薑 |
| B4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 照燒雞 | 肉雞 洋蔥 紅蘿蔔  醬油 二砂糖 | 肉絲豆芽 | 肉絲 豆芽菜 紅蘿蔔 蒜 韭菜 | 蔬菜 | 粉圓甜湯 | 粉圓 二砂糖 |
| B5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 碎瓜絞肉 | 絞肉 碎瓜 冬瓜 蒜 | 洋蔥炒蛋 | 蛋 洋蔥 蒜 | 蔬菜 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔 大骨 薑 |

B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 |
| B1 | 白米飯 | 米10公斤 | 京醬肉片 | 豬後腿肉6公斤  刈薯3.5公斤  紅蘿蔔1公斤  甜麵醬 | 針菇豆腐 | 金針菇2公斤  豆腐4公斤  乾香菇10公克  蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  蒜50公克 | 時蔬大骨湯 | 時蔬3公斤  大骨0.6公斤  薑20公克 | 5.8 | 1.3 | 1.8 | 2 | 629 | 227 | 127 |
| B2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 南瓜咖哩雞 | 肉雞9公斤  南瓜3公斤  洋蔥2公斤  紅蘿蔔0.5公斤  咖哩粉 | 筍干凍腐 | 筍干4公斤  凍豆腐4公斤  蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  蒜50公克 | 紫菜湯 | 紫菜50公克  柴魚片10公克  薑20公克 | 5.3 | 1.4 | 2.8 | 2 | 650 | 223 | 160 |
| B3 | 拌飯特餐 | 米8公斤  糙米3公斤 | 香酥魚排 | 魚排6.5公斤 | 拌飯配料 | 絞肉1.5公斤  洋蔥2公斤  三色豆1公斤  冷凍玉米粒2公斤  油蔥酥10公克  蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  蒜50公克 | 冬瓜湯 | 冬瓜3公斤  大骨0.6公斤  薑20公克 | 5.7 | 1.2 | 2.5 | 2 | 557 | 101 | 98 |
| B4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 照燒雞 | 肉雞9公斤  洋蔥2公斤  紅蘿蔔0.5公斤  醬油  二砂糖 | 肉絲豆芽 | 肉絲0.6公斤  豆芽菜5.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  蒜50公克  韭菜0.1公斤 | 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 | 1.6 | 2.4 | 2 | 660 | 115 | 120 |
| B5 | 紫米飯 | 米10公斤  紫米0.4公斤 | 碎瓜絞肉 | 絞肉6公斤  碎瓜2公斤  冬瓜2公斤  蒜50公克 | 洋蔥炒蛋 | 蛋4公斤  洋蔥4公斤  蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  蒜50公克 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔3公斤  大骨0.6公斤  薑20公克 | 5 | 1.8 | 2.5 | 2 | 673 | 123 | 449 |

**110學年國民小學葷食C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 |
| C1 | 白米飯 | 米 | 蒜泥白肉 | 豬後腿肉 高麗菜 蒜 醬油膏 | 紅白雙丁 | 絞肉 刈薯 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 大骨 薑 |
| C2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 地瓜燒肉 | 豬後腿肉 地瓜 蒜 | 紅仁炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 味噌海芽湯 | 乾海帶芽 柴魚片 味噌 |
| C3 | 炊粉特餐 | 米粉 | 香滷肉排 | 肉排 | 特餐配料 | 肉絲 高麗菜 洋蔥 乾香菇 油蔥酥 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 三絲羹湯 | 筍絲 時蔬 蛋 乾木耳 |
| C4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 三杯雞 | 肉雞 洋蔥 九層塔 紅蘿蔔 蒜 | 肉絲豆芽 | 肉絲 豆芽菜 紅蘿蔔 蒜 韭菜 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 二砂糖 |

C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 |
| C1 | 白米飯 | 米10公斤 | 蒜泥白肉 | 豬後腿肉6公斤  高麗菜4公斤  蒜0.1公斤  醬油膏 | 紅白雙丁 | 絞肉0.7公斤  刈薯5公斤  紅蘿蔔1公斤  蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 蒜50公克 | 時蔬湯 | 時蔬2公斤  大骨0.6公斤  薑20公克 | 5 | 1.9 | 2 | 2.5 | 660 | 287 | 263 |
| C2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 地瓜燒肉 | 豬後腿肉6.5公斤  地瓜2.5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 | 味噌海芽湯 | 乾海帶芽0.2公斤  柴魚片10公克  味噌0.6公斤 | 5.5 | 1 | 2.6 | 2.7 | 727 | 231 | 220 |
| C3 | 炊粉特餐 | 米粉5公斤 | 香滷肉排 | 肉排6公斤 | 特餐配料 | 肉絲1.5公斤  高麗菜3公斤  洋蔥2公斤  乾香菇50公克  油蔥酥10公克  紅蘿蔔0.5公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 蒜50公克 | 三絲羹湯 | 筍絲2公斤  時蔬1公斤  蛋1.5公斤  乾木耳10公克 | 3.4 | 1.6 | 2 | 2.8 | 554 | 132 | 210 |
| C4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 三杯雞 | 肉雞9公斤  洋蔥2公斤  九層塔0.1公斤  紅蘿蔔1.5公斤  蒜0.1公斤 | 肉絲豆芽 | 肉絲0.6公斤  豆芽菜5.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  蒜50公克  韭菜0.1公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 蒜50公克 | 綠豆湯 | 綠豆1.5公斤  二砂糖1公斤 | 5.6 | 1.3 | 2.5 | 2.5 | 725 | 201 | 189 |