**110學年度上學期國民中學01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** | **豆魚蛋肉** | **油脂堅果種子** | **熱量** | **水果** | **鈣** | **鈉** |
| 3 | 一 | B1 | 白米飯 | 米 | 筍干燒肉 | 豬後腿肉 筍干 蒜 | 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 薑 | 5.8 | 1.6 | 2.3 | 2.5 | 691 |  | 327 | 239 |
| 4 | 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 | 紅仁炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 蒜 | 泡菜凍腐 | 韓式泡菜 高麗菜 凍豆腐 乾木耳 蒜 | 蔬菜 | 紫菜湯 | 紫菜 柴魚片 薑 | 5.3 | 1.8 | 3.4 | 2.5 | 715 |  | 332 | 249 |
| 5 | 三 | B3 | 拌飯特餐 | 米 糙米 | 香滷雞翅 | 三節翅 滷包 | 拌飯配料 | 肉絲 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 | 冬瓜大骨湯 | 冬瓜 大骨 薑 | 5.7 | 2 | 3.3 | 2.5 | 810 |  | 129 | 110 |
| 6 | 似 | B4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 照燒雞 | 肉雞 洋蔥 紅蘿蔔醬油糖 | 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 |
| 7 | 五 | B5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 碎瓜絞肉 | 絞肉 碎瓜 冬瓜 蒜 | 時蔬炒蛋 | 蛋 時蔬 蒜 | 芹香干片 | 豆干 芹菜 紅蘿蔔 蒜 | 有機蔬菜 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔 大骨 薑 | 5 | 2.1 | 2.5 | 2.5 | 704 |  | 223 | 599 |
| 10 | 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 | 肉丁 刈薯 紅蘿蔔 蒜 | 麻婆豆腐 | 豆腐 絞肉 蔥 豆瓣醬 | 蔬菜 | 味噌海芽湯 | 乾海帶芽 柴魚片 味噌 | 5 | 1.9 | 3 | 2.8 | 749 |  | 294 | 289 |
| 11 | 二 | C2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 地瓜燒肉 | 豬後腿肉 地瓜 蒜 | 肉絲時蔬 | 肉絲 時蔬 蒜 | 乾煸季豆 | 絞肉 季節豆 蒜 | 蔬菜 | 時蔬大骨湯 | 時蔬 大骨 薑 | 5.7 | 2.2 | 2.3 | 3 | 738 |  | 244 | 254 |
| 12 | 三 | C3 | 西式特餐 | 麵條 | 香酥魚排 | 魚排 | 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 冷凍花椰菜 馬鈴薯 玉米濃湯調理包 | 5.2 | 2.1 | 2.4 | 3.5 | 754 |  | 100 | 746 |
| 13 | 似 | C4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷腿排 | 腿排 薑 滷包 | 西滷菜 | 冷凍毛豆仁 大白菜 乾木耳 紅蘿蔔 蒜 | 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 | 1.8 | 2.7 | 2.8 | 780 |  | 244 | 232 |
| 14 | 五 | C5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 打拋豬 | 絞肉 刈薯 九層塔 洋蔥 番茄 蒜 | 豆皮花椰 | 豆皮 椰菜 紅蘿蔔 蒜 | 菜脯炒蛋 | 菜脯 蛋 蒜 | 有機蔬菜 | 金針粉絲湯 | 乾金針 冬粉 薑 | 5.4 | 2.3 | 2.8 | 3 | 762 |  | 222 | 235 |
| 17 | 一 | D1 | 白米飯 | 米 | 花生肉片 | 豬後腿肉 紅蘿蔔 小黃瓜 油花生 蒜  | 鐵板豆腐 | 豆腐 紅蘿蔔 桶筍(麻竹筍) 蒜 | 蔬香寬粉 | 寬粉 絞肉 時蔬 乾木耳 蒜 | 蔬菜 | 味噌時蔬湯 | 時蔬 味噌 薑 | 6 | 1.8 | 2.7 | 2.8 | 794 |  | 294 | 289 |
| 18 | 二 | D2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 醬瓜燒雞 | 肉雞 醬瓜 紅蘿蔔 蒜 | 清炒豆芽 | 豆芽菜 紅蘿蔔 乾木耳 蒜 | 玉菜凍腐 | 凍豆腐 紅蘿蔔 高麗菜 蒜  | 蔬菜 | 冬瓜大骨湯 | 冬瓜 大骨 薑 | 5 | 2.3 | 2.9 | 2.8 | 750 |  | 282 | 524 |
| 19 | 三 | D3 | 油飯特餐 | 米 糯米 | 香滷棒腿 | 棒腿 滷包 | 油飯配料 | 肉絲 乾香菇 菜脯 油蔥酥 蒜 | 銀蘿油腐 | 油豆腐 白蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 紅蘿蔔 大骨 薑 | 5.5 | 1.9 | 2.9 | 3.1 | 805 |  | 285 | 251 |
| 20 | 似 | D4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷肉排 | 肉排 滷包 | 蛋香刈薯 | 蛋 刈薯 蒜 | 滷味雙拼 | 海帶結 豆干 蒜 | 蔬菜 | 枸杞銀耳湯 | 枸杞 白木耳 二砂糖 | 5 | 2 | 2.6 | 2.8 | 721 |  | 272 | 232 |

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:01份菜單編排說明如下：一、每周五蔬菜供應有機蔬菜。二、為符合地區喜好C3改為Q3菜色。三、為供貨順利B1主菜改為筍干燒肉、B2副菜一改為紅仁炒蛋、副菜二改為泡菜凍腐、B3主菜改為香滷雞翅、B5副菜一改為時蔬炒蛋、C1副菜二改為麻婆豆腐、湯品改為味噌海芽湯、C2副菜一改為肉絲時蔬、副菜改為乾煸季豆、湯品改為時蔬大骨湯、C4副菜一改為西滷菜、C5主菜改為打拋豬、副菜一改為豆皮花椰、D1主菜改為花生肉片、湯品改為味噌時蔬湯、D2副菜二改為玉菜凍腐、湯品改為冬瓜大骨湯、D3主菜改為香滷棒腿、D4主菜改為香滷肉排 **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 | 筍干燒肉 | 豬後腿肉 筍干 蒜 | 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 薑 |
| B2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 南瓜咖哩雞 | 肉雞 南瓜 洋蔥 紅蘿蔔 咖哩粉 | 紅仁炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 蒜 | 泡菜凍腐 | 韓式泡菜 高麗菜 凍豆腐 乾木耳 蒜 | 蔬菜 | 紫菜湯 | 紫菜 柴魚片 薑 |
| B3 | 拌飯特餐 | 米 糙米 | 香滷雞翅 | 三節翅 滷包 | 拌飯配料 | 肉絲 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 | 冬瓜大骨湯 | 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 | 時蔬炒蛋 | 蛋 時蔬 蒜 | 芹香干片 | 豆干 芹菜 紅蘿蔔 蒜 | 有機蔬菜 | 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 | 筍干燒肉 | 豬後腿肉6公斤筍干2.5公斤蒜50公克 | 針菇豆腐 | 金針菇1公斤豆腐7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 | 1.6 | 2.3 | 2.5 | 691 | 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 | 紅仁炒蛋 | 蛋4公斤紅蘿蔔3公斤蒜50公克 | 泡菜凍腐 | 韓式泡菜1公斤高麗菜4公斤凍豆腐3公斤乾木耳10公克蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜50公克 | 紫菜湯 | 紫菜50公克柴魚片10公克薑20公克 | 5.3 | 1.8 | 3.4 | 2.5 | 715 | 332 | 249 |
| B3 | 拌飯特餐 | 米8公斤糙米3公斤 | 香滷雞翅 | 三節翅10公斤滷包 | 拌飯配料 | 肉絲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6.5公斤紅蘿蔔0.5公斤蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜50公克 | 冬瓜大骨湯 | 冬瓜4公斤大骨0.6公斤薑20公克 | 5.7 | 2 | 3.3 | 2.5 | 810 | 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5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1公斤冬瓜3公斤蒜50公克 | 時蔬炒蛋 | 蛋4公斤時蔬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 | 有機蔬菜 | 有機蔬菜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 | 肉丁 刈薯 紅蘿蔔 蒜 | 麻婆豆腐 | 豆腐 絞肉 蔥 豆瓣醬 | 蔬菜 | 味噌海芽湯 | 乾海帶芽 柴魚片 味噌 |
| C2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 地瓜燒肉 | 豬後腿肉 地瓜 蒜 | 肉絲時蔬 | 肉絲 時蔬 蒜 | 乾煸季豆 | 絞肉 季節豆 蒜 | 蔬菜 | 時蔬大骨湯 | 時蔬 大骨 薑 |
| C3 | 西式特餐 | 麵條 | 香酥魚排 | 魚排 | 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 冷凍花椰菜 馬鈴薯 玉米濃湯調理包 |
| C4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷腿排 | 腿排 薑 滷包 | 西滷菜 | 冷凍毛豆仁 大白菜 乾木耳 紅蘿蔔 蒜 | 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 |
| C5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 打拋豬 | 絞肉 刈薯 九層塔 洋蔥 番茄 蒜 | 豆皮花椰 | 豆皮 椰菜 紅蘿蔔 蒜 | 菜脯炒蛋 | 菜脯 蛋 蒜 | 有機蔬菜 | 金針粉絲湯 | 乾金針 冬粉 薑 |

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 | 肉丁1公斤刈薯6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公斤蔥50公克豆瓣醬 | 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 | 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公斤地瓜3.5公斤蒜50公克 | 肉絲時蔬 | 時蔬7公斤肉絲1公斤蒜50公克 | 乾煸季豆 | 絞肉0.7公斤季節豆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2.5公斤大骨0.6公斤薑20公克 | 5.7 | 2.2 | 2.3 | 3 | 738 | 244 | 254 |
| C3 | 西式特餐 | 麵條15公斤 | 香酥魚排 | 魚排6.5公斤 | 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公斤蒜或薑10公克 | 花椰濃湯 | 蛋1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 |
| C4 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 香滷腿排 | 腿排12公斤薑20公克滷包 | 西滷菜 | 冷凍毛豆仁1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 | 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2公斤二砂糖1公斤 | 5.8 | 1.8 | 2.7 | 2.8 | 780 | 244 | 232 |
| C5 | 燕麥飯 | 米10公斤燕麥0.4公斤 | 打拋豬 | 絞肉6公斤刈薯2公斤九層塔20公克洋蔥2公斤番茄1公斤蒜050公克 | 豆皮花椰 | 豆皮0.5公斤冷凍花椰菜7.5公斤紅蘿蔔0.5公斤蒜50公克 | 菜脯炒蛋 | 菜脯2公斤蛋4公斤蒜50公克 | 有機蔬菜 | 有機蔬菜7公斤蒜50公克 | 金針粉絲湯 | 乾金針0.2公斤冬粉0.3公斤薑20公克 | 5.4 | 2.3 | 2.8 | 3 | 762 | 222 | 235 |

**110學年國民中學葷食D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 |
| D1 | 白米飯 | 米 | 花生肉片 | 豬後腿肉 紅蘿蔔 小黃瓜 油花生 蒜  | 鐵板豆腐 | 豆腐 紅蘿蔔 桶筍(麻竹筍) 蒜 | 蔬香寬粉 | 寬粉 絞肉 時蔬 乾木耳 蒜 | 蔬菜 | 味噌時蔬湯 | 時蔬 味噌 薑 |
| D2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 醬瓜燒雞 | 肉雞 醬瓜 紅蘿蔔 蒜 | 清炒豆芽 | 豆芽菜 紅蘿蔔 乾木耳 蒜 | 玉菜凍腐 | 凍豆腐 紅蘿蔔 高麗菜 蒜  | 蔬菜 | 冬瓜大骨湯 | 冬瓜 大骨 薑 |
| D3 | 油飯特餐 | 米 糯米 | 香滷棒腿 | 棒腿 滷包 | 油飯配料 | 肉絲 乾香菇 菜脯 油蔥酥 蒜 | 銀蘿油腐 | 油豆腐 白蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 紅蘿蔔 大骨 薑 |
| D4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷肉排 | 肉排 滷包 | 蛋香刈薯 | 蛋 刈薯 蒜 | 滷味雙拼 | 海帶結 豆干 蒜 | 蔬菜 | 枸杞銀耳湯 | 枸杞 白木耳 二砂糖 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

D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 |
| D1 | 白米飯 | 米10公斤 | 花生肉片 | 豬後腿肉6公斤紅蘿蔔1公斤小黃瓜1公斤油花生0.1公斤蒜0.05公斤 | 鐵板豆腐 | 豆腐6公斤紅蘿蔔1公斤桶筍(麻竹筍)1公斤蒜50公克 | 蔬香寬粉 | 寬粉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 | 味噌時蔬湯 | 時蔬3公斤味噌0.6公斤薑20公克 | 6 | 1.8 | 2.7 | 2.8 | 794 | 294 | 289 |
| D2 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 醬瓜燒雞 | 肉雞9公斤醬瓜2公斤紅蘿蔔0.5公斤蒜50公克 | 清炒豆芽 | 豆芽菜6公斤紅蘿蔔0.5公斤乾木耳10公克蒜50公克 | 玉菜凍腐 | 凍豆腐1.5公斤紅蘿蔔0.5公斤高麗菜3公斤蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜50公克 | 冬瓜大骨湯 | 冬瓜4公斤大骨0.6公斤薑20公克 | 5 | 2.3 | 2.9 | 2.8 | 750 | 282 | 524 |
| D3 | 油飯特餐 | 米8公斤糯米3公斤 | 香滷棒腿 | 棒腿10公斤滷包 | 油飯配料 | 肉絲3公斤乾香菇0.1公斤菜脯2公斤油蔥酥10公克蒜50公克 | 銀蘿油腐 | 油豆腐1.2公斤白蘿蔔6公斤蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜50公克 | 時蔬湯 | 時蔬3公斤紅蘿蔔1公斤大骨0.6公斤薑20公克 | 5.5 | 1.9 | 2.9 | 3.1 | 805 | 285 | 251 |
| D4 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 香滷肉排 | 肉排6公斤滷包 | 蛋香刈薯 | 蛋2公斤刈薯5公斤蒜50公克 | 滷味雙拼 | 海帶結3公斤豆干2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 | 5 | 2 | 2.6 | 2.8 | 721 | 272 | 232 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**110學年度上學期國民小01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** | **時蔬** | **湯 品 類** | **湯品****食材明細** | **全榖****雜糧** | **蔬菜** | **豆魚蛋肉** | **油脂堅果種子** | **熱量** | **水果** | **鈣** | **鈉** |
| 3 | 一 | B1 | 白米飯 | 米 | 筍干燒肉 | 豬後腿肉 筍干 蒜 | 針菇豆腐 | 金針菇 豆腐 乾香菇 蒜 | 蔬菜 | 時蔬大骨湯 | 時蔬 大骨 薑 | 5.8 | 1.6 | 2.1 | 2 | 658 |  | 227 | 127 |
| 4 | 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 | 紅仁炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 紫菜湯 | 紫菜 柴魚片 薑 | 5.3 | 1.4 | 2.8 | 2 | 650 |  | 223 | 160 |
| 5 | 三 | B3 | 拌飯特餐 | 米 糙米 | 香滷雞翅 | 三節翅 滷包 | 拌飯配料 | 肉絲 洋蔥 三色仁 冷凍玉米粒 油蔥酥 蒜 | 蔬菜 | 冬瓜大骨湯 | 冬瓜 大骨 薑 | 5.7 | 1.2 | 3.2 | 2 | 562 |  | 101 | 98 |
| 6 | 似 | B4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 照燒雞 | 肉雞 洋蔥 紅蘿蔔醬油糖 | 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 |
| 7 | 五 | B5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 碎瓜絞肉 | 絞肉 碎瓜 冬瓜 蒜 | 時蔬炒蛋 | 蛋 時蔬 蒜 | 有機蔬菜 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔 大骨 薑 | 5 | 1.8 | 2.5 | 2 | 673 |  | 123 | 449 |
| 10 | 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 | 肉丁 刈薯 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 味噌海芽湯 | 乾海帶芽 柴魚片 味噌 | 5 | 2 | 2 | 2.5 | 662 |  | 287 | 263 |
| 11 | 二 | C2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 地瓜燒肉 | 豬後腿肉 地瓜 蒜 | 肉絲時蔬 | 肉絲 時蔬 蒜 | 蔬菜 | 時蔬大骨湯 | 時蔬 大骨 薑 | 5.7 | 1.6 | 2.1 | 2.7 | 722 |  | 231 | 220 |
| 12 | 三 | C3 | 西式特餐 | 麵條 | 香酥魚排 | 魚排 | 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 冷凍花椰菜 馬鈴薯 玉米濃湯調理包 | 5.2 | 1.3 | 2.4 | 3 | 712 |  | 87 | 740 |
| 13 | 似 | C4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷腿排 | 腿排 薑 滷包 | 西滷菜 | 冷凍毛豆仁 大白菜 乾木耳 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 二砂糖 | 5.6 | 1.3 | 2.5 | 2.5 | 725 |  | 201 | 189 |
| 14 | 五 | C5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 打拋豬 | 絞肉 刈薯 九層塔 洋蔥 番茄 蒜 | 豆皮花椰 | 豆皮 椰菜 紅蘿蔔 蒜 | 有機蔬菜 | 金針粉絲湯 | 乾金針 冬粉 薑 | 5.4 | 2 | 2 | 2.5 | 692 |  | 204 | 211 |
| 17 | 一 | D1 | 白米飯 | 米 | 花生肉片 | 豬後腿肉 紅蘿蔔 小黃瓜 油花生 蒜  | 鐵板豆腐 | 豆腐 紅蘿蔔 桶筍(麻竹筍) 蒜 | 蔬菜 | 味噌時蔬湯 | 時蔬 味噌 薑 | 5 | 1.4 | 2.3 | 2.5 | 671 |  | 287 | 263 |
| 18 | 二 | D2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 醬瓜燒雞 | 肉雞 醬瓜 紅蘿蔔 蒜 | 清炒豆芽 | 豆芽菜 紅蘿蔔 乾木耳 蒜 | 蔬菜 | 冬瓜大骨湯 | 冬瓜 大骨 薑 | 5 | 2 | 2.4 | 2.5 | 692 |  | 268 | 520 |
| 19 | 三 | D3 | 油飯特餐 | 米 糯米 | 香滷棒腿 | 棒腿 滷包 | 油飯配料 | 肉絲 乾香菇 菜脯 油蔥酥 蒜 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 紅蘿蔔 大骨 薑 | 5.5 | 1.3 | 2.7 | 2.8 | 764 |  | 265 | 210 |
| 20 | 似 | D4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷肉排 | 肉排 滷包 | 蛋香刈薯 | 蛋 刈薯 蒜 | 蔬菜 | 枸杞銀耳湯 | 枸杞 白木耳 二砂糖 | 5 | 1.7 | 2.1 | 2.5 | 663 |  | 258 | 189 |

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:01份菜單編排說明如下：一、每周五蔬菜供應有機蔬菜。二、為符合地區喜好C3改為Q3菜色。三、為供貨順利B1主菜改為筍干燒肉、B2副菜一改為紅仁炒蛋、B3主菜改為香滷雞翅、B5副菜一改為時蔬炒蛋、C1湯品改為味噌海芽湯、C2副菜一改為肉絲時蔬、湯品改為時蔬大骨湯、C4副菜一改為西滷菜、C5主菜改為打拋豬、副菜一改為豆皮花椰、D1主菜改為花生肉片、湯品改為味噌時蔬湯、D2湯品改為冬瓜大骨湯、D3主菜改為香滷棒腿、D4主菜改為香滷肉排

**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 | 筍干燒肉 | 豬後腿肉 筍干 蒜 | 針菇豆腐 | 金針菇 豆腐 乾香菇 蒜 | 蔬菜 | 時蔬大骨湯 | 時蔬 大骨 薑 |
| B2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 南瓜咖哩雞 | 肉雞 南瓜 洋蔥 紅蘿蔔 咖哩粉 | 紅仁炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 紫菜湯 | 紫菜 柴魚片 薑 |
| B3 | 拌飯特餐 | 米 糙米 | 香滷雞翅 | 三節翅 | 拌飯配料 | 肉絲 洋蔥 三色仁 冷凍玉米粒 油蔥酥 蒜 | 蔬菜 | 冬瓜大骨湯 | 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 | 時蔬炒蛋 | 蛋 時蔬 蒜 | 有機蔬菜 | 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 | 筍干燒肉 | 豬後腿肉6公斤筍干2.5公斤蒜50公克 | 針菇豆腐 | 金針菇1公斤豆腐7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 | 1.6 | 2.1 | 2 | 658 | 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 | 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 | 1.4 | 2.8 | 2 | 650 | 223 | 160 |
| B3 | 拌飯特餐 | 米8公斤糙米3公斤 | 香滷雞翅 | 三節翅10公斤 | 拌飯配料 | 肉絲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4公斤大骨0.6公斤薑20公克 | 5.7 | 1.2 | 3.2 | 2 | 562 | 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1公斤冬瓜3公斤蒜50公克 | 時蔬炒蛋 | 蛋4公斤時蔬4公斤蒜50公克 | 有機蔬菜 | 有機蔬菜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 | 味噌海芽湯 | 乾海帶芽 柴魚片 味噌 |
| C2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 地瓜燒肉 | 豬後腿肉 地瓜 蒜 | 肉絲時蔬 | 肉絲 時蔬 蒜 | 蔬菜 | 時蔬大骨湯 | 時蔬 大骨 薑 |
| C3 | 西式特餐 | 麵條 | 香酥魚排 | 魚排 | 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 冷凍花椰菜 馬鈴薯 玉米濃湯調理包 |
| C4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷腿排 | 腿排 薑 滷包 | 西滷菜 | 冷凍毛豆仁 大白菜 乾木耳 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 二砂糖 |
| C5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 打拋豬 | 絞肉 刈薯 九層塔 洋蔥 番茄 蒜 | 豆皮花椰 | 豆皮 椰菜 紅蘿蔔 蒜 | 有機蔬菜 | 金針粉絲湯 | 乾金針 冬粉 薑 |

 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6公斤紅蘿蔔1公斤蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜50公克 | 味噌海芽湯 | 乾海帶芽0.2公斤柴魚片10公克味噌0.6公斤 | 5 | 2 | 2 | 2.5 | 662 | 287 | 263 |
| C2 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 地瓜燒肉 | 豬後腿肉6公斤地瓜3.5公斤蒜50公克 | 肉絲時蔬 | 時蔬7公斤肉絲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2.5公斤大骨0.6公斤薑20公克 | 5.7 | 1.6 | 2.1 | 2.7 | 722 | 231 | 220 |
| C3 | 西式特餐 | 麵條15公斤 | 香酥魚排 | 魚排6.5公斤 | 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公斤蒜或薑10公克 | 花椰濃湯 | 蛋1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 | 1.5 | 2.4 | 3 | 717 | 87 | 740 |
| C4 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 香滷腿排 | 腿排12公斤薑20公克滷包 | 西滷菜 | 冷凍毛豆仁1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 | 綠豆湯 | 綠豆2公斤二砂糖1公斤 | 5.6 | 1.3 | 2.5 | 2.5 | 725 | 201 | 189 |
| C5 | 燕麥飯 | 米10公斤燕麥0.4公斤 | 打拋豬 | 絞肉6公斤刈薯2公斤九層塔20公克洋蔥2公斤番茄1公斤蒜050公克 | 豆皮花椰 | 豆皮0.5公斤冷凍花椰菜7.5公斤紅蘿蔔0.5公斤蒜50公克 | 有機蔬菜 | 有機蔬菜7公斤蒜50公克 | 金針粉絲湯 | 乾金針0.2公斤冬粉0.3公斤薑20公克 | 5.4 | 2 | 2 | 2.5 | 692 | 204 | 211 |

**110學年國民小學葷食D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 |
| D1 | 白米飯 | 米 | 花生肉片 | 豬後腿肉 紅蘿蔔 小黃瓜 油花生 蒜  | 鐵板豆腐 | 豆腐 紅蘿蔔 桶筍(麻竹筍) 蒜 | 蔬菜 | 味噌時蔬湯 | 時蔬 味噌 薑 |
| D2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 醬瓜燒雞 | 肉雞 醬瓜 紅蘿蔔 蒜 | 清炒豆芽 | 豆芽菜 紅蘿蔔 乾木耳 蒜 | 蔬菜 | 冬瓜大骨湯 | 冬瓜 大骨 薑 |
| D3 | 油飯特餐 | 米 糯米 | 香滷棒腿 | 棒腿 滷包 | 油飯配料 | 肉絲 乾香菇 菜脯 油蔥酥 蒜 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 紅蘿蔔 大骨 薑 |
| D4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷肉排 | 肉排 滷包 | 蛋香刈薯 | 蛋 刈薯 蒜 | 蔬菜 | 枸杞銀耳湯 | 枸杞 白木耳 二砂糖 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

 D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 |
| D1 | 白米飯 | 米10公斤 | 花生肉片 | 豬後腿肉6公斤紅蘿蔔1公斤小黃瓜1公斤油花生0.1公斤蒜0.05公斤 | 鐵板豆腐 | 豆腐6公斤紅蘿蔔1公斤桶筍(麻竹筍)1公斤蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜50公克 | 味噌時蔬湯 | 時蔬3公斤味噌0.6公斤薑20公克 | 5 | 1.4 | 2.3 | 2.5 | 671 | 287 | 263 |
| D2 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 醬瓜燒雞 | 肉雞9公斤醬瓜2公斤紅蘿蔔0.5公斤蒜50公克 | 清炒豆芽 | 豆芽菜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 | 冬瓜大骨湯 | 冬瓜4公斤大骨0.6公斤薑20公克 | 5 | 2 | 2.4 | 2.5 | 692 | 268 | 520 |
| D3 | 油飯特餐 | 米8公斤糯米3公斤 | 香滷棒腿 | 棒腿10公斤滷包 | 油飯配料 | 肉絲3公斤乾香菇0.1公斤菜脯2公斤油蔥酥10公克蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜50公克 | 時蔬湯 | 時蔬3公斤紅蘿蔔1公斤大骨0.6公斤薑20公克 | 5.5 | 1.3 | 2.7 | 2.8 | 764 | 265 | 210 |
| D4 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 香滷肉排 | 肉排6公斤滷包 | 蛋香刈薯 | 蛋2公斤刈薯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 | 5 | 1.7 | 2.1 | 2.5 | 663 | 258 | 189 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |