**110學年度下學期國民中學2月份葷食菜單-香又香(A案) 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** | **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** |
| 7 | 一 | D1 | 白米飯 | 米 | 京醬肉片 | 豬後腿肉 白蘿蔔 紅蘿蔔 甜麵醬 | 蛋香玉菜 | 蛋 高麗菜 大蒜 | 滷味雙拼 | 海帶結 豆干 大蒜 | 蔬菜 | 冬瓜湯 | 冬瓜 大骨 薑 | 5 | 2.2 | 2.7 | 2.8 | 734 |  | 375 | 265 |
| 8 | 二 | D2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 醬瓜燒雞 | 肉雞 醬瓜 紅蘿蔔 大蒜 | 清炒豆芽 | 豆芽菜 紅蘿蔔 乾木耳 大蒜 | 玉米三色 | 冷凍毛豆仁 冷凍玉米粒 紅蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 蘿蔔大骨湯 | 白蘿蔔 大骨 薑 | 5.2 | 2 | 2.6 | 2.8 | 735 |  | 410 | 281 |
| 9 | 三 | D3 | 油飯特餐 | 米 糯米 | 香滷雞翅 | 三節翅 薑 | 油飯配料 | 肉絲 乾香菇 桶筍(麻竹筍) 油蔥酥 大蒜 | 關東煮 | 玉米段 蛋 紅蘿蔔 柴魚片 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 大骨 薑 | 5.8 | 1.3 | 3.2 | 2.8 | 805 |  | 405 | 250 |
| 10 | 四 | D4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 南瓜燒肉 | 豬後腿肉 南瓜 大蒜 | 鐵板豆腐 | 豆腐 紅蘿蔔 脆筍片 絞肉 大蒜 | 沙茶寬粉 | 寬粉 時蔬 乾木耳 大蒜 沙茶醬 | 蔬菜 | 枸杞銀耳湯 | 枸杞 白木耳 二砂糖 | 6.5 | 1.3 | 2.4 | 2.8 | 794 |  | 393 | 228 |
| 11 | 五 | D5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 咕咾雞 | 肉雞 鳳梨罐頭 洋蔥 大蒜 番茄醬 | 冬瓜絞肉 | 絞肉 冬瓜 大蒜 | 玉菜凍腐 | 凍豆腐 紅蘿蔔 高麗菜 大蒜 | 蔬菜 | 針菇大骨湯 | 紅蘿蔔 金針菇 大骨 薑 | 5.2 | 2.1 | 2.8 | 2.8 | 753 |  | 374 | 257 |
| 14 | 一 | E1 | 白米飯 | 米 | 洋蔥肉片 | 豬後腿肉 洋蔥 紅蘿蔔 大蒜 | 塔香海根 | 海帶根 九層塔 肉絲 大蒜 | 芹香干片 | 豆干 芹菜 紅蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 味噌時蔬湯 | 時蔬 味噌 柴魚片 | 5 | 3 | 2.6 | 2 | 710 |  | 339 | 175 |
| 15 | 二 | E2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香酥魚排 | 魚排 | 咖哩毛豆 | 冷凍毛豆仁 杏鮑菇 洋蔥 紅蘿蔔 咖哩粉 | 紅仁炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔 大骨 薑 | 5 | 1.9 | 2.7 | 3.5 | 758 |  | 100 | 167 |
| 16 | 三 | E3 | 西式特餐 | 麵條 | 香滷雞翅 | 三節翅 滷包 | 西式配料 | 絞肉 洋蔥 紅蘿蔔 芹菜 大蒜 番茄醬 | 小餐包 | 小餐包 | 蔬菜 | 花椰濃湯 | 蛋 冷凍花椰菜 馬鈴薯玉米濃湯調理包 | 6.2 | 1.3 | 2.4 | 2 | 737 |  | 97 | 775 |
| 17 | 四 | E4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 三杯雞 | 肉雞 洋蔥 九層塔 紅蘿蔔 大蒜 | 蛋香白菜 | 蛋 大白菜 大蒜 | 豆包瓜粒 | 豆包 冬瓜 紅蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 紅豆紫米湯 | 紅豆 紫米 二砂糖 | 5.8 | 2.1 | 2.8 | 3 | 804 |  | 92 | 155 |
| 18 | 五 | E5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 筍干燒肉 | 豬後腿肉 筍干 大蒜 | 蔬菜佃煮 | 紅蘿蔔 白蘿蔔 玉米段 柴魚片 | 鹹蛋玉菜 | 高麗菜 鴨鹹蛋 紅蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 紫菜湯 | 紫菜 薑 | 5.7 | 2.1 | 2 | 2.5 | 714 |  | 159 | 345 |
| 21 | 一 | F1 | 白米飯 | 米 | 味噌肉片 | 豬後腿肉 洋蔥 紅蘿蔔 味噌 | 螞蟻上樹 | 冬粉 絞肉 時蔬 乾木耳 蒜 | 蛋香白菜 | 大白菜 雞蛋 大蒜 乾木耳 | 蔬菜 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔 大骨 薑 | 6 | 2.2 | 2.2 | 2.5 | 753 |  | 101 | 92 |
| 22 | 二 | F2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 瓜仔雞 | 肉雞 醬瓜 大蒜 | 番茄蛋丁 | 番茄 蛋 大蒜 番茄醬 | 乾煸季豆 | 冷凍菜豆(莢) 大蒜 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 大骨 薑 | 5 | 2 | 3 | 2.5 | 738 |  | 164 | 459 |
| 23 | 三 | F3 | 刈包特餐 | 刈包 | 香滷肉排 | 肉排 滷包 | 酸菜麵腸 | 酸菜 麵腸 蒜 | 清炒玉菜 | 高麗菜 紅蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 鹹粥 | 蛋 白米 紅蘿蔔 乾香菇 時瓜 | 2.8 | 1.8 | 2.8 | 2.5 | 564 |  | 121 | 608 |
| 24 | 四 | F4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 家常燒雞 | 肉雞 白蘿蔔 紅蘿蔔 蒜 | 肉絲花椰 | 冷凍花椰菜 大蒜 肉絲 | 毛豆時瓜 | 冷凍毛豆仁 時瓜 紅蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 粉圓甜湯 | 粉圓 二砂糖 | 5.8 | 2 | 2.7 | 2 | 749 |  | 86 | 104 |
| 25 | 五 | F5 | 小米飯 | 米 小米 | 咖哩絞肉 | 絞肉 馬鈴薯 洋蔥 紅蘿蔔 咖哩粉 | 滷味雙拼 | 豆干 海帶結 大蒜 | 塔香炒蛋 | 蛋 九層塔 | 蔬菜 | 針菇大骨湯 | 紅蘿蔔 金針菇 大骨 薑 | 5.4 | 1.3 | 3.2 | 2 | 741 |  | 244 | 214 |

**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：2月份菜單編排說明如下：一、每週三蔬菜為有機蔬菜。二、為避免口味相近，將D5及E4主菜對調，D5改為咕咾雞，E4改為三杯雞。三、為配合政府推廣三章一Q政策，E3主菜改為香滷雞翅，F4主菜改為家常燒雞供應。四、因廠商缺貨，E1副菜一塔香海茸改為塔香海根，F2副菜一番茄豆腐改為番茄蛋丁供應。**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 | 京醬肉片 | 豬後腿肉 白蘿蔔 紅蘿蔔 甜麵醬 | 蛋香玉菜 | 蛋 高麗菜 大蒜 | 滷味雙拼 | 海帶結 豆干 大蒜 | 蔬菜 | 冬瓜湯 | 冬瓜 大骨 薑 |
| D2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 醬瓜燒雞 | 肉雞 醬瓜 紅蘿蔔 大蒜 | 清炒豆芽 | 豆芽菜 紅蘿蔔 乾木耳 大蒜 | 玉米三色 | 冷凍毛豆仁 冷凍玉米粒 紅蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 蘿蔔大骨湯 | 白蘿蔔 大骨 薑 |
| D3 | 油飯特餐 | 米 糯米 | 香滷雞翅 | 三節翅 薑 | 油飯配料 | 肉絲 乾香菇 桶筍(麻竹筍) 油蔥酥 大蒜 | 關東煮 | 玉米段 蛋 紅蘿蔔 柴魚片 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 大骨 薑 |
| D4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 南瓜燒肉 | 豬後腿肉 南瓜 大蒜 | 鐵板豆腐 | 豆腐 紅蘿蔔 脆筍片 絞肉 大蒜 | 沙茶寬粉 | 寬粉 時蔬 乾木耳 大蒜 沙茶醬 | 蔬菜 | 枸杞銀耳湯 | 枸杞 白木耳 二砂糖 |
| D5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 咕咾雞 | 肉雞 鳳梨罐頭 洋蔥 大蒜 番茄醬 | 冬瓜絞肉 | 絞肉 冬瓜 大蒜 | 玉菜凍腐 | 凍豆腐 紅蘿蔔 高麗菜 大蒜 | 蔬菜 | 針菇大骨湯 | 紅蘿蔔 金針菇 大骨 薑 |

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）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 |
| D1 | 白米飯 | 米10公斤 | 京醬肉片 | 豬後腿肉6公斤白蘿蔔3.5公斤紅蘿蔔1公斤甜麵醬 | 蛋香玉菜 | 蛋2公斤高麗菜4公斤大蒜50公克 | 滷味雙拼 | 海帶結3公斤豆干2公斤大蒜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 | 2.2 | 2.7 | 2.8 | 734 | 375 | 265 |
| 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公斤大蒜50公克 | 清炒豆芽 | 豆芽菜5.5公斤紅蘿蔔0.5公斤乾木耳10公克大蒜50公克 | 玉米三色 | 冷凍毛豆仁1公斤冷凍玉米粒2公斤紅蘿蔔1.5公斤大蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜50公克 | 蘿蔔大骨湯 | 白蘿蔔3公斤大骨0.6公斤薑20公克 | 5.2 | 2 | 2.6 | 2.8 | 735 | 410 | 281 |
| D3 | 油飯特餐 | 米8公斤糯米3公斤 | 香滷雞翅 | 三節翅9公斤薑20公克 | 油飯配料 | 肉絲1.5公斤乾香菇0.1公斤桶筍(麻竹筍)2公斤油蔥酥10公克大蒜50公克 | 關東煮 | 玉米段4公斤蛋2公斤紅蘿蔔1公斤柴魚片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 | 5.8 | 1.3 | 3.2 | 2.8 | 805 | 405 | 250 |
| D4 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 南瓜燒肉 | 豬後腿肉6公斤南瓜4公斤大蒜50公克 | 鐵板豆腐 | 豆腐4公斤紅蘿蔔0.5公斤脆筍片2公斤絞肉0.6公斤大蒜50公克 | 沙茶寬粉 | 寬粉1.5公斤時蔬3公斤乾木耳10公克大蒜50公克沙茶醬 | 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 | 6.5 | 1.3 | 2.4 | 2.8 | 794 | 393 | 228 |
| D5 | 紫米飯 | 米10公斤紫米0.4公斤 | 咕咾雞 | 肉雞9公斤鳳梨罐頭1公斤洋蔥2公斤大蒜50公克番茄醬 | 冬瓜絞肉 | 絞肉0.6公斤冬瓜6.5公斤大蒜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公斤大蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜50公克 | 針菇大骨湯 | 紅蘿蔔0.5公斤金針菇1公斤大骨0.6公斤薑20公克 | 5.2 | 2.1 | 2.8 | 2.8 | 753 | 374 | 257 |

**110學年國民中學葷食E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 |
| E1 | 白米飯 | 米 | 洋蔥肉片 | 豬後腿肉 洋蔥 紅蘿蔔 大蒜 | 塔香海根 | 海帶根 九層塔 肉絲 大蒜 | 芹香干片 | 豆干 芹菜 紅蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 味噌時蔬湯 | 時蔬 味噌 柴魚片 |
| E2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香酥魚排 | 魚排 | 咖哩毛豆 | 冷凍毛豆仁 杏鮑菇 洋蔥 紅蘿蔔 咖哩粉 | 紅仁炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔 大骨 薑 |
| E3 | 西式特餐 | 麵條 | 香滷雞翅 | 三節翅 薑 | 西式配料 | 絞肉 洋蔥 紅蘿蔔 芹菜 大蒜 番茄醬 | 小餐包 | 小餐包 | 蔬菜 | 花椰濃湯 | 蛋 冷凍花椰菜 馬鈴薯玉米濃湯調理包 |
| E4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 三杯雞 | 肉雞 洋蔥 九層塔 紅蘿蔔 大蒜 | 蛋香白菜 | 蛋 大白菜 大蒜 | 豆包瓜粒 | 豆包 冬瓜 紅蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 紅豆紫米湯 | 紅豆 紫米 二砂糖 |
| E5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 筍干燒肉 | 豬後腿肉 筍干 大蒜 | 蔬菜佃煮 | 紅蘿蔔 白蘿蔔 玉米段 柴魚片 | 鹹蛋玉菜 | 高麗菜 鴨鹹蛋 紅蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 紫菜湯 | 紫菜 薑 |

E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 |
| E1 | 白米飯 | 米10公斤 | 洋蔥肉片 | 豬後腿肉6公斤洋蔥3公斤紅蘿蔔1.5公斤大蒜50公克 | 塔香海根 | 海帶根3公斤九層塔50公克肉絲0.3公斤大蒜50公克 | 芹香干片 | 豆干3公斤芹菜2公斤紅蘿蔔0.5公斤大蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤大蒜50公克 | 味噌時蔬湯 | 時蔬3公斤味噌0.6公斤柴魚片10公克 | 5 | 3 | 2.6 | 2 | 710 | 339 | 175 |
| E2 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 香酥魚排 | 魚排6.5公斤 | 咖哩毛豆 | 冷凍毛豆仁1公斤杏鮑菇2.5公斤洋蔥2公斤紅蘿蔔1.5公斤咖哩粉 | 紅仁炒蛋 | 蛋4公斤紅蘿蔔3公斤大蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤大蒜50公克 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔3公斤大骨0.6公斤薑20公克 | 5 | 1.9 | 2.7 | 3.5 | 758 | 100 | 167 |
| E3 | 西式特餐 | 麵條15公斤 | 香滷雞翅 | 三節翅9公斤薑20公克 | 西式配料 | 絞肉1.5公斤洋蔥2公斤紅蘿蔔1公斤芹菜1公斤大蒜50公克番茄醬 | 小餐包 | 小餐包2公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤大蒜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 | 6.2 | 1.3 | 2.4 | 2 | 737 | 97 | 775 |
| E4 | 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0.5公斤大蒜0.1公斤 | 蛋香白菜 | 蛋1.1公斤大白菜5公斤大蒜50公克 | 豆包瓜粒 | 豆包1公斤冬瓜7公斤紅蘿蔔0.5公斤大蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤大蒜50公克 | 紅豆紫米湯 | 紅豆1公斤紫米1公斤二砂糖1公斤 | 5.8 | 2.1 | 2.8 | 3 | 804 | 92 | 155 |
| E5 | 燕麥飯 | 米10公斤燕麥0.4公斤 | 筍干燒肉 | 豬後腿肉6公斤筍干3公斤大蒜50公克 | 蔬菜佃煮 | 紅蘿蔔1公斤白蘿蔔2公斤玉米段4公斤柴魚片10公克 | 鹹蛋玉菜 | 高麗菜6.5公斤鴨鹹蛋1.5公斤紅蘿蔔0.5公斤大蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤大蒜50公克 | 紫菜湯 | 紫菜0.1公斤薑20公克 | 5.7 | 2.1 | 2 | 2.5 | 714 | 159 | 345 |

**110學年國民中學葷食F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 |
| F1 | 白米飯 | 米 | 味噌肉片 | 豬後腿肉 洋蔥 紅蘿蔔 味噌 | 螞蟻上樹 | 冬粉 絞肉 時蔬 乾木耳 蒜 | 蛋香白菜 | 大白菜 雞蛋 大蒜 乾木耳 | 蔬菜 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔 大骨 薑 |
| F2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 瓜仔雞 | 肉雞 醬瓜 大蒜 | 番茄蛋丁 | 番茄 蛋 大蒜 番茄醬 | 乾煸季豆 | 冷凍菜豆(莢) 大蒜 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 大骨 薑 |
| F3 | 刈包特餐 | 刈包 | 香滷肉排 | 肉排 滷包 | 酸菜麵腸 | 酸菜 麵腸 蒜 | 清炒玉菜 | 高麗菜 紅蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 鹹粥 | 蛋 白米 紅蘿蔔 乾香菇 時瓜 |
| F4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 家常燒雞 | 肉雞 白蘿蔔 紅蘿蔔 蒜 | 肉絲花椰 | 冷凍花椰菜 大蒜 肉絲 | 毛豆時瓜 | 冷凍毛豆仁 時瓜 紅蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 粉圓甜湯 | 粉圓 二砂糖 |
| F5 | 小米飯 | 米 小米 | 咖哩絞肉 | 絞肉 馬鈴薯 洋蔥 紅蘿蔔 咖哩粉 | 滷味雙拼 | 豆干 海帶結 大蒜 | 塔香炒蛋 | 蛋 九層塔 | 蔬菜 | 針菇大骨湯 | 紅蘿蔔 金針菇 大骨 薑 |

F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 |
| F1 | 白米飯 | 米10公斤 | 味噌肉片 | 豬後腿肉6公斤洋蔥3公斤紅蘿蔔0.5公斤味噌 | 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 | 蛋香白菜 | 大白菜5.5斤雞蛋1公斤大蒜50公克乾木耳 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤大蒜50公克 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔3公斤大骨0.6公斤薑20公克 | 6 | 2.2 | 2.2 | 2.5 | 753 | 101 | 92 |
| F2 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 瓜仔雞 | 肉雞9公斤醬瓜2公斤大蒜50公克 | 番茄蛋丁 | 番茄2公斤蛋5.5公斤大蒜50公克番茄醬 | 乾煸季豆 | 冷凍菜豆(莢)5公斤大蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤大蒜50公克 | 時瓜湯 | 時瓜4公斤大骨0.6公斤薑20公克 | 5 | 2 | 3 | 2.5 | 738 | 164 | 459 |
| F3 | 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 | 清炒玉菜 | 高麗菜5.5公斤紅蘿蔔1公斤大蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤大蒜50公克 | 鹹粥 | 蛋1公斤白米3公斤紅蘿蔔0.5公斤乾香菇20公克時瓜2公斤 | 2.8 | 1.8 | 2.8 | 2.5 | 564 | 121 | 608 |
| F4 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3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 | 肉絲花椰 | 冷凍花椰菜7公斤大蒜50公克肉絲0.6公斤 | 毛豆時瓜 | 冷凍毛豆仁1公斤時瓜6公斤紅蘿蔔0.5公斤大蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤大蒜50公克 | 粉圓甜湯 | 粉圓2公斤二砂糖1公斤 | 5.8 | 2 | 2.7 | 2 | 749 | 86 | 104 |
| F5 | 小米飯 | 米10公斤小米0.4公斤 | 咖哩絞肉 | 絞肉6公斤馬鈴薯2公斤洋蔥1.5公斤紅蘿蔔0.5公斤咖哩粉 | 滷味雙拼 | 豆干2公斤海帶結2公斤大蒜50公克 | 塔香炒蛋 | 蛋5.5公斤九層塔0.3公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤大蒜50公克 | 針菇大骨湯 | 紅蘿蔔0.5公斤金針菇1公斤大骨0.6公斤薑20公克 | 5.4 | 1.3 | 3.2 | 2 | 741 | 244 | 214 |

**110學年度下學期國民小學2月份葷食菜單-香又香(A案) 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** | **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** |
| 7 | 一 | D1 | 白米飯 | 米 | 京醬肉片 | 豬後腿肉 白蘿蔔 紅蘿蔔 甜麵醬 | 蛋香玉菜 | 蛋 高麗菜 大蒜 | 蔬菜 | 冬瓜湯 | 冬瓜 大骨 薑 | 5 | 1.9 | 2.2 | 2.5 | 675 |  | 280 | 176 |
| 8 | 二 | D2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 醬瓜燒雞 | 肉雞 醬瓜 紅蘿蔔 大蒜 | 清炒豆芽 | 豆芽菜 紅蘿蔔 乾木耳 大蒜 | 蔬菜 | 蘿蔔大骨湯 | 白蘿蔔 大骨 薑 | 5.2 | 1.9 | 2.4 | 2.5 | 704 |  | 279 | 151 |
| 9 | 三 | D3 | 油飯特餐 | 米 糯米 | 香滷雞翅 | 三節翅 薑 | 油飯配料 | 肉絲 乾香菇 桶筍(麻竹筍) 油蔥酥 大蒜 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 大骨 薑 | 5.8 | 1.2 | 2.8 | 2.5 | 759 |  | 270 | 185 |
| 10 | 四 | D4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 南瓜燒肉 | 豬後腿肉 南瓜 大蒜 | 鐵板豆腐 | 豆腐 紅蘿蔔 脆筍片 絞肉 大蒜 | 蔬菜 | 枸杞銀耳湯 | 枸杞 白木耳 二砂糖 | 5.5 | 1 | 2.4 | 2.5 | 703 |  | 275 | 176 |
| 11 | 五 | D5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 咕咾雞 | 肉雞 鳳梨罐頭 洋蔥 大蒜 番茄醬 | 冬瓜絞肉 | 絞肉 冬瓜 大蒜 | 蔬菜 | 針菇大骨湯 | 紅蘿蔔 金針菇 大骨 薑 | 5.2 | 1.8 | 2.6 | 2.5 | 717 |  | 283 | 197 |
| 14 | 一 | E1 | 白米飯 | 米 | 洋蔥肉片 | 豬後腿肉 洋蔥 紅蘿蔔 大蒜 | 塔香海根 | 海帶根 九層塔 肉絲 大蒜 | 蔬菜 | 味噌時蔬湯 | 時蔬 味噌 柴魚片 | 5 | 1.8 | 1.9 | 1.5 | 605 |  | 133 | 140 |
| 15 | 二 | E2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香酥魚排 | 魚排 | 咖哩毛豆 | 冷凍毛豆仁 杏鮑菇 洋蔥 紅蘿蔔 咖哩粉 | 蔬菜 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔 大骨 薑 | 5 | 1.6 | 2 | 3 | 675 |  | 75 | 86 |
| 16 | 三 | E3 | 西式特餐 | 麵條 | 香滷雞翅 | 三節翅 薑 | 西式配料 | 絞肉 洋蔥 紅蘿蔔 芹菜 大蒜 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 | 1.5 | 644 |  | 85 | 734 |
| 17 | 四 | E4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 三杯雞 | 肉雞 洋蔥 九層塔 紅蘿蔔 大蒜 | 蛋香白菜 | 蛋 大白菜 大蒜 | 蔬菜 | 紅豆紫米湯 | 紅豆 紫米 二砂糖 | 5.8 | 1.4 | 2.5 | 2.5 | 741 |  | 76 | 147 |
| 18 | 五 | E5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 筍干燒肉 | 豬後腿肉 筍干 大蒜 | 蔬菜佃煮 | 紅蘿蔔 白蘿蔔 玉米段 柴魚片 | 蔬菜 | 紫菜湯 | 紫菜 薑 | 5.7 | 1.4 | 1.7 | 2 | 652 |  | 116 | 83 |
| 21 | 一 | F1 | 白米飯 | 米 | 味噌肉片 | 豬後腿肉 洋蔥 紅蘿蔔 味噌 | 螞蟻上樹 | 冬粉 絞肉 時蔬 乾木耳 蒜 | 蔬菜 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔 大骨 薑 | 6 | 1.7 | 2 | 2 | 703 |  | 69 | 70 |
| 22 | 二 | F2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 瓜仔雞 | 肉雞 醬瓜 大蒜 | 番茄蛋丁 | 番茄 蛋 大蒜 番茄醬 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 大骨 薑 | 5 | 1.5 | 3 | 2 | 703 |  | 152 | 455 |
| 23 | 三 | F3 | 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 紅蘿蔔 乾香菇 時瓜 | 2.8 | 1.3 | 2.8 | 2 | 529 |  | 92 | 594 |
| 24 | 四 | F4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 家常燒雞 | 肉雞 白蘿蔔 紅蘿蔔 蒜 | 肉絲花椰 | 冷凍花椰菜 大蒜 肉絲 | 蔬菜 | 粉圓甜湯 | 粉圓 二砂糖 | 5.8 | 1.4 | 2.5 | 1.5 | 696 |  | 72 | 98 |
| 25 | 五 | F5 | 小米飯 | 米 小米 | 咖哩絞肉 | 絞肉 馬鈴薯 洋蔥 紅蘿蔔 咖哩粉 | 滷味雙拼 | 豆干 海帶結 大蒜 | 蔬菜 | 針菇大骨湯 | 紅蘿蔔 金針菇 大骨 薑 | 5.4 | 1.3 | 2.2 | 1.5 | 643 |  | 214 | 137 |

**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：2月份菜單編排說明如下：一、每週三蔬菜為有機蔬菜。二、為避免口味相近，將D5及E4主菜對調，D5改為咕咾雞，E4改為三杯雞。三、為配合政府推廣三章一Q政策，E3主菜改為香滷雞翅，F4主菜改為家常燒雞供應。四、因廠商缺貨，E1副菜一塔香海茸改為塔香海根，F2副菜一番茄豆腐改為番茄蛋丁供應。

**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 | 京醬肉片 | 豬後腿肉 白蘿蔔 紅蘿蔔 甜麵醬 | 蛋香玉菜 | 蛋 高麗菜 大蒜 | 蔬菜 | 冬瓜湯 | 冬瓜 大骨 薑 |
| D2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 醬瓜燒雞 | 肉雞 醬瓜 紅蘿蔔 大蒜 | 清炒豆芽 | 豆芽菜 紅蘿蔔 乾木耳 大蒜 | 蔬菜 | 蘿蔔大骨湯 | 白蘿蔔 大骨 薑 |
| D3 | 油飯特餐 | 米 糯米 | 香滷雞翅 | 三節翅 薑 | 油飯配料 | 肉絲 乾香菇 桶筍(麻竹筍) 油蔥酥 大蒜 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 大骨 薑 |
| D4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 南瓜燒肉 | 豬後腿肉 南瓜 大蒜 | 鐵板豆腐 | 豆腐 紅蘿蔔 脆筍片 絞肉 大蒜 | 蔬菜 | 枸杞銀耳湯 | 枸杞 白木耳 二砂糖 |
| D5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 咕咾雞 | 肉雞 鳳梨罐頭 洋蔥 大蒜 番茄醬 | 冬瓜絞肉 | 絞肉 冬瓜 大蒜 | 蔬菜 | 針菇大骨湯 | 紅蘿蔔 金針菇 大骨 薑 |

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）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 |
| D1 | 白米飯 | 米10公斤 | 京醬肉片 | 豬後腿肉6公斤白蘿蔔3.5公斤紅蘿蔔1公斤甜麵醬 | 蛋香玉菜 | 蛋2公斤高麗菜4公斤大蒜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 | 1.9 | 2.2 | 2.5 | 675 | 280 | 176 |
| 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公斤大蒜50公克 | 清炒豆芽 | 豆芽菜5.5公斤紅蘿蔔0.5公斤乾木耳10公克大蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜50公克 | 蘿蔔大骨湯 | 白蘿蔔3公斤大骨0.6公斤薑20公克 | 5.2 | 1.9 | 2.4 | 2.5 | 704 | 279 | 151 |
| D3 | 油飯特餐 | 米8公斤糯米3公斤 | 香滷雞翅 | 三節翅9公斤薑20公克 | 油飯配料 | 肉絲1.5公斤乾香菇0.1公斤桶筍(麻竹筍)2公斤油蔥酥10公克大蒜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 | 5.8 | 1.2 | 2.8 | 2.5 | 759 | 270 | 185 |
| D4 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 南瓜燒肉 | 豬後腿肉6公斤南瓜4公斤大蒜50公克 | 鐵板豆腐 | 豆腐4公斤紅蘿蔔0.5公斤脆筍片2公斤絞肉0.6公斤大蒜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 | 5.5 | 1 | 2.4 | 2.5 | 703 | 275 | 176 |
| D5 | 紫米飯 | 米10公斤紫米0.4公斤 | 咕咾雞 | 肉雞9公斤鳳梨罐頭1公斤洋蔥2公斤大蒜50公克番茄醬 | 冬瓜絞肉 | 絞肉0.6公斤冬瓜6.5公斤大蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜50公克 | 針菇大骨湯 | 紅蘿蔔0.5公斤金針菇1公斤大骨0.6公斤薑20公克 | 5.2 | 1.8 | 2.6 | 2.5 | 717 | 283 | 197 |

**110學年國民小學葷食E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 |
| E1 | 白米飯 | 米 | 洋蔥肉片 | 豬後腿肉 洋蔥 紅蘿蔔 大蒜 | 塔香海根 | 海帶根 九層塔 肉絲 大蒜 | 蔬菜 | 味噌時蔬湯 | 時蔬 味噌 柴魚片 |
| E2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香酥魚排 | 魚排 | 咖哩毛豆 | 冷凍毛豆仁 杏鮑菇 洋蔥 紅蘿蔔 咖哩粉 | 蔬菜 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔 大骨 薑 |
| E3 | 西式特餐 | 麵條 | 香滷雞翅 | 三節翅 薑 | 西式配料 | 絞肉 洋蔥 紅蘿蔔 芹菜 大蒜 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 |
| E4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 三杯雞 | 肉雞 洋蔥 九層塔 紅蘿蔔 大蒜 | 蛋香白菜 | 蛋 大白菜 大蒜 | 蔬菜 | 紅豆紫米湯 | 紅豆 紫米 二砂糖 |
| E5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 筍干燒肉 | 豬後腿肉 筍干 大蒜 | 蔬菜佃煮 | 紅蘿蔔 白蘿蔔 玉米段柴魚片 | 蔬菜 | 紫菜湯 | 紫菜 薑 |

E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 |
| E1 | 白米飯 | 米10公斤 | 洋蔥肉片 | 豬後腿肉6公斤洋蔥3公斤紅蘿蔔1.5公斤大蒜50公克 | 塔香海根 | 海帶根3公斤九層塔50公克肉絲0.3公斤大蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤大蒜50公克 | 味噌時蔬湯 | 時蔬3公斤味噌0.6公斤柴魚片10公克 | 5 | 1.8 | 1.9 | 1.5 | 605 | 133 | 140 |
| E2 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 香酥魚排 | 魚排6.5公斤 | 咖哩毛豆 | 冷凍毛豆仁1公斤杏鮑菇2.5公斤洋蔥2公斤紅蘿蔔1.5公斤咖哩粉 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤大蒜50公克 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔3公斤大骨0.6公斤薑20公克 | 5 | 1.6 | 2 | 3 | 675 | 75 | 86 |
| E3 | 西式特餐 | 麵條15公斤 | 香滷雞翅 | 三節翅9公斤薑20公克 | 西式配料 | 絞肉1.5公斤洋蔥2公斤紅蘿蔔1公斤芹菜1公斤大蒜50公克番茄醬 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤大蒜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 | 1.5 | 644 | 85 | 734 |
| E4 | 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0.5公斤大蒜0.1公斤 | 蛋香白菜 | 蛋1.1公斤大白菜5公斤大蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤大蒜50公克 | 紅豆紫米湯 | 紅豆1公斤紫米1公斤二砂糖1公斤 | 5.8 | 1.4 | 2.5 | 2.5 | 741 | 76 | 147 |
| E5 | 燕麥飯 | 米10公斤燕麥0.4公斤 | 筍干燒肉 | 豬後腿肉6公斤筍干3公斤大蒜50公克 | 蔬菜佃煮 | 紅蘿蔔1公斤白蘿蔔2公斤玉米段4公斤柴魚片10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤大蒜50公克 | 紫菜湯 | 紫菜0.1公斤薑20公克 | 5.7 | 1.4 | 1.7 | 2 | 652 | 116 | 83 |

**110學年國民小學葷食F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 |
| F1 | 白米飯 | 米 | 味噌肉片 | 豬後腿肉 洋蔥 紅蘿蔔 味噌 | 螞蟻上樹 | 冬粉 絞肉 時蔬 乾木耳 蒜 | 蔬菜 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔 大骨 薑 |
| F2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 瓜仔雞 | 肉雞 醬瓜 大蒜 | 番茄蛋丁 | 番茄 蛋 大蒜 番茄醬 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 大骨 薑 |
| F3 | 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 紅蘿蔔 乾香菇 時瓜 |
| F4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 家常燒雞 | 肉雞 白蘿蔔 紅蘿蔔 蒜 | 肉絲花椰 | 冷凍花椰菜 大蒜 肉絲 | 蔬菜 | 粉圓甜湯 | 粉圓 二砂糖 |
| F5 | 小米飯 | 米 小米 | 咖哩絞肉 | 絞肉 馬鈴薯 洋蔥 紅蘿蔔咖哩粉 | 滷味雙拼 | 豆干 海帶結 大蒜 | 蔬菜 | 針菇大骨湯 | 紅蘿蔔 金針菇 大骨 薑 |

F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 |
| F1 | 白米飯 | 米10公斤 | 味噌肉片 | 豬後腿肉6公斤洋蔥3公斤紅蘿蔔0.5公斤味噌 | 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公斤大蒜50公克 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔3公斤大骨0.6公斤薑20公克 | 6 | 1.7 | 2 | 2 | 703 | 69 | 70 |
| F2 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 瓜仔雞 | 肉雞9公斤醬瓜2公斤大蒜50公克 | 番茄蛋丁 | 番茄2公斤蛋5.5公斤大蒜50公克番茄醬 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤大蒜50公克 | 時瓜湯 | 時瓜4公斤大骨0.6公斤薑20公克 | 5 | 1.5 | 3 | 2 | 703 | 152 | 455 |
| F3 | 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公斤大蒜50公克 | 鹹粥 | 蛋1公斤白米3公斤紅蘿蔔0.5公斤乾香菇20公克時瓜2公斤 | 2.8 | 1.3 | 2.8 | 2 | 529 | 92 | 594 |
| F4 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3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 | 肉絲花椰 | 冷凍花椰菜7公斤大蒜50公克肉絲0.6公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤大蒜50公克 | 粉圓甜湯 | 粉圓2公斤二砂糖1公斤 | 5.8 | 1.4 | 2.5 | 1.5 | 696 | 72 | 98 |
| F5 | 小米飯 | 米10公斤小米0.4公斤 | 咖哩絞肉 | 絞肉6公斤馬鈴薯2公斤洋蔥1.5公斤紅蘿蔔0.5公斤咖哩粉 | 滷味雙拼 | 豆干2公斤海帶結2公斤大蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤大蒜50公克 | 針菇大骨湯 | 紅蘿蔔0.5公斤金針菇1公斤大骨0.6公斤薑20公克 | 5.4 | 1.3 | 2.2 | 1.5 | 643 | 214 | 137 |