**110學年度上學期國民中學2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** |
| **7** | **一** | **C1** | **白米飯** | **米** | **回鍋肉片** | **豬後腿肉 高麗菜 大蒜** | **紅白雙丁** | **絞肉 刈薯 紅蘿蔔 大蒜** | **蜜汁豆干** | **豆干 大蒜 滷包** | **蔬菜** | **時蔬湯** | **時蔬 大骨 薑** | **5** | **2** | **3** | **2.8** | **751** |  | **332** | **235** |
| **8** | **二** | **C2** | **糙米飯** | **米 糙米** | **香滷雞翅** | **三節翅 薑 滷包** | **螞蟻上樹** | **冬粉 絞肉 時蔬 乾木耳 蒜** | **乾煸季豆** | **冷凍菜豆(莢) 大蒜** | **蔬菜** | **魚皮豆腐湯** | **虱目魚皮 豆腐 薑****味噌** | **5.6** | **1.7** | **3.1** | **2.8** | **793** |  | **399** | **273** |
| **9** | **三** | **C3** | **炊粉特餐** | **米粉** | **香滷肉排** | **肉排 薑** | **炊粉配料** | **高麗菜 肉絲 洋蔥 乾香菇 油蔥酥 紅蘿蔔** | **滷蛋** | **雞水煮蛋 滷包** | **蔬菜** | **三絲羹湯** | **脆筍絲 時蔬 蛋 乾木耳** | **2.5** | **1.5** | **3** | **2.8** | **564** |  | **359** | **222** |
| **10** | **四** | **C4** | **糙米飯** | **米 糙米** | **咖哩雞** | **肉雞 馬鈴薯 洋蔥 紅蘿蔔 咖哩粉** | **西滷菜** | **絞肉 大白菜 乾木耳 紅蘿蔔 大蒜** | **清炒花椰** | **冷凍花椰菜 紅蘿蔔 大蒜** | **蔬菜** | **綠豆地瓜圓** | **綠豆 地瓜圓 二砂糖** | **5.9** | **2.5** | **2.5** | **2.8** | **789** |  | **382** | **222** |
| **11** | **五** | **C5** | **小米飯** | **米 小米** | **洋蔥豬柳** | **肉絲 洋蔥 紅蘿蔔 大蒜** | **菜脯炒蛋** | **菜脯 蛋 大蒜** | **銀蘿油腐** | **油豆腐 白蘿蔔 大蒜** | **蔬菜** | **金針粉絲湯** | **乾金針 冬粉 薑** | **5.4** | **1.9** | **2.6** | **2.8** | **747** |  | **331** | **228** |
| **14** | **一** | **D1** | **白米飯** | **米** | **京醬肉片** | **豬後腿肉 刈薯 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** |
| **15** | **二** | **D2** | **糙米飯** | **米 糙米** | **醬瓜燒雞** | **肉雞 醬瓜 大蒜** | **什錦花椰** | **冷凍花椰菜 鴻喜菇 乾木耳 紅蘿蔔 大蒜** | **玉米三色** | **冷凍毛豆仁 冷凍玉米粒 紅蘿蔔 大蒜** | **蔬菜** | **蘿蔔排骨湯** | **白蘿蔔 排骨肉 薑 芹菜** | **5.2** | **2.1** | **2.9** | **2.8** | **760** |  | **425** | **294** |
| **16** | **三** | **D3** | **油飯特餐** | **米 糯米** | **香滷雞翅** | **三節翅 薑** | **油飯配料** | **絞肉 乾香菇 桶筍(麻竹筍) 油蔥酥 大蒜** | **關東煮** | **玉米段 油豆腐 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** |
| **17** | **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** |
| **18** | **五** | **D5** | **紫米飯** | **米 紫米** | **三杯雞** | **肉雞 洋蔥 九層塔 紅蘿蔔 大蒜** | **蛋香白菜** | **大白菜 雞蛋 大蒜 乾木耳** | **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** |
| **21** | **一** | **E1** | **白米飯** | **米** | **洋蔥肉片** | **豬後腿肉 洋蔥 紅蘿蔔 大蒜** | **塔香海茸** | **海帶茸 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** |
| **22** | **二** | **E2** | **糙米飯** | **米 糙米** | **地瓜燒肉** | **豬後腿肉 地瓜 紅蘿蔔 大蒜** | **冬瓜絞肉** | **絞肉 冬瓜 大蒜** | **紅仁炒蛋** | **蛋 紅蘿蔔 大蒜** | **蔬菜** | **番茄豆腐湯** | **番茄 豆腐 薑**  | **5** | **1.7** | **2.9** | **3.5** | **768** |  | **122** | **162** |
| **23** | **三** | **E3** | **西式特餐** | **麵條** | **香酥魚排** | **魚排** | **西式配料** | **絞肉 洋蔥 紅蘿蔔 冷凍玉米粒 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 奶油(固態)** | **6.2** | **1.3** | **2.4** | **2** | **737** |  | **97** | **775** |
| **24** | **四** | **E4** | **糙米飯** | **米 糙米** | **咕咾雞** | **肉雞 鳳梨罐頭 洋蔥 大蒜 番茄醬** | **蛋香刈薯** | **蛋 刈薯 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** |
| **25** | **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** |
| **28** | **一** | **F1** |  |  |  |  | **228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:2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，C2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，C2、E2主菜對調，C4主菜改為咖哩雞，E2、E3主菜對調，C1、C3副菜對調，C2、F1副菜對調，D3油飯配料的肉絲改為絞肉，D5、E2副菜對調，E2、F1副菜對調，E3西式配料的芹菜改為冷凍玉米粒，C2湯品魚皮豆腐湯增加味噌調味。

**110學年國民中學葷食C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 |
| C1 | 白米飯 | 米 | 回鍋肉片 | 豬後腿肉 高麗菜 大蒜 | 紅白雙丁 | 絞肉 刈薯 紅蘿蔔 大蒜 | 蜜汁豆干 | 豆干 大蒜 滷包 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 大骨 薑 |
| C2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷雞翅 | 三節翅 薑 滷包 | 螞蟻上樹 | 冬粉 絞肉 時蔬 乾木耳 蒜 | 乾煸季豆 | 冷凍菜豆(莢) 大蒜 | 蔬菜 | 魚皮豆腐湯 | 虱目魚皮 豆腐 薑 味噌 |
| C3 | 炊粉特餐 | 米粉 | 香滷肉排 | 肉排 薑 | 炊粉配料 | 高麗菜 肉絲 洋蔥 乾香菇 油蔥酥 紅蘿蔔 | 滷蛋 | 雞水煮蛋 滷包 | 蔬菜 | 三絲羹湯 | 脆筍絲 時蔬 蛋 乾木耳 |
| C4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 咖哩雞 | 肉雞 馬鈴薯 洋蔥 紅蘿蔔 咖哩粉 | 西滷菜 | 絞肉 大白菜 乾木耳 紅蘿蔔 大蒜 | 清炒花椰 | 冷凍花椰菜 紅蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 綠豆地瓜圓 | 綠豆 地瓜圓 二砂糖 |
| C5 | 小米飯 | 米 小米 | 洋蔥豬柳 | 肉絲 洋蔥 紅蘿蔔 大蒜 | 菜脯炒蛋 | 菜脯 蛋 大蒜 | 銀蘿油腐 | 油豆腐 白蘿蔔 大蒜 | 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 | 回鍋肉片 | 豬後腿肉6公斤高麗菜4公斤大蒜50公克 | 紅白雙丁 | 絞肉0.7公斤刈薯5公斤紅蘿蔔1公斤大蒜50公克 | 蜜汁豆干 | 豆干4公斤大蒜50公克滷包 | 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 | 3 | 2.8 | 751 | 332 | 235 |
| C2 | 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 | 螞蟻上樹 | 冬粉1.5公斤絞肉0.6公斤時蔬3公斤乾木耳0.01公斤蒜50公克 | 乾煸季豆 | 冷凍菜豆(莢)5公斤大蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜50公克 | 魚皮豆腐湯 | 虱目魚皮1.5公斤豆腐2公斤薑20公克味噌 | 5.6 | 1.7 | 3.1 | 2.8 | 793 | 399 | 273 |
| C3 | 炊粉特餐 | 米粉5公斤 | 香滷肉排 | 肉排6公斤薑20公克 | 炊粉配料 | 高麗菜3公斤肉絲1.8公斤洋蔥1公斤乾香菇50公克油蔥酥10公克紅蘿蔔0.5公斤 | 滷蛋 | 雞水煮蛋5.5公斤滷包 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜50公克 | 三絲羹湯 | 脆筍絲2公斤時蔬1公斤蛋1.5公斤乾木耳10公克 | 2.5 | 1.5 | 3 | 2.8 | 564 | 359 | 222 |
| C4 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 咖哩雞 | 肉雞9公斤馬鈴薯2.5公斤洋蔥2公斤紅蘿蔔0.5公斤咖哩粉 | 西滷菜 | 絞肉0.6公斤大白菜7公斤乾木耳10公克紅蘿蔔0.5公斤大蒜50公克 | 清炒花椰 | 冷凍花椰菜7公斤紅蘿蔔0.5公斤大蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜50公克 | 綠豆地瓜圓 | 綠豆1.5公斤地瓜圓1公斤二砂糖1公斤 | 5.9 | 2.5 | 2.5 | 2.8 | 789 | 382 | 222 |
| C5 | 小米飯 | 米10公斤小米0.4公斤 | 洋蔥豬柳 | 肉絲6公斤洋蔥3公斤紅蘿蔔0.5公斤大蒜50公克 | 菜脯炒蛋 | 菜脯2公斤蛋4公斤大蒜50公克 | 銀蘿油腐 | 油豆腐1.2公斤白蘿蔔6公斤大蒜50公克 | 蔬菜 | 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 | 1.9 | 2.6 | 2.8 | 747 | 331 | 228 |

**110學年國民中學葷食D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 |
| D1 | 白米飯 | 米 | 京醬肉片 | 豬後腿肉 刈薯 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 大蒜 | 什錦花椰 | 冷凍花椰菜 鴻喜菇 乾木耳 紅蘿蔔 大蒜 | 玉米三色 | 冷凍毛豆仁 冷凍玉米粒 紅蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 蘿蔔排骨湯 | 白蘿蔔 排骨肉 薑 芹菜 |
| D3 | 油飯特餐 | 米 糯米 | 香滷雞翅 | 三節翅 薑 | 油飯配料 | 絞肉 乾香菇 桶筍(麻竹筍) 油蔥酥 大蒜 | 關東煮 | 玉米段 油豆腐 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 | 三杯雞 | 肉雞 洋蔥 九層塔 紅蘿蔔 大蒜 | 蛋香白菜 | 大白菜 雞蛋 大蒜 乾木耳 | 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） 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 | 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 | 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公斤大蒜50公克 | 什錦花椰 | 冷凍花椰菜6公斤鴻喜菇1公斤乾木耳10公克紅蘿蔔0.5公斤大蒜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 | 蘿蔔排骨湯 | 白蘿蔔3公斤排骨肉2公斤薑20公克芹菜10公克 | 5.2 | 2.1 | 2.9 | 2.8 | 760 | 425 | 294 |
| 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 | 絞肉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公斤油豆腐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 | 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 | 大白菜5.5斤雞蛋1公斤大蒜50公克乾木耳10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(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 |
| E1 | 白米飯 | 米 | 洋蔥肉片 | 豬後腿肉 洋蔥 紅蘿蔔 大蒜 | 塔香海茸 | 海帶茸 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 | 地瓜燒肉 | 豬後腿肉 地瓜 紅蘿蔔 大蒜 | 冬瓜絞肉 | 絞肉 冬瓜 大蒜 | 紅仁炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 番茄豆腐湯 | 番茄 豆腐 薑  |
| E3 | 西式特餐 | 麵條 | 香酥魚排 | 魚排 | 西式配料 | 絞肉 洋蔥 紅蘿蔔 冷凍玉米粒 大蒜 番茄醬 | 小餐包 | 小餐包 | 蔬菜 | 花椰濃湯 | 蛋 冷凍花1椰菜 馬鈴薯玉米濃湯調理包 奶油(固態) |
| E4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 咕咾雞 | 肉雞 鳳梨罐頭 洋蔥 大蒜 番茄醬 | 蛋香刈薯 | 蛋 刈薯 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） 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 |
| 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 | 塔香海茸 | 海帶茸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 | 地瓜燒肉 | 豬後腿肉6公斤地瓜3.5公斤紅蘿蔔0.5公斤大蒜50公克 | 冬瓜絞肉 | 絞肉0.6公斤冬瓜6.5公斤大蒜50公克 | 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 | 番茄豆腐湯 | 番茄1公斤豆腐2公斤薑20公克 | 5 | 1.7 | 2.9 | 3.5 | 768 | 122 | 162 |
| E3 | 西式特餐 | 麵條15公斤 | 香酥魚排 | 魚排6.5公斤 | 西式配料 | 絞肉1.5公斤洋蔥2公斤紅蘿蔔1公斤冷凍玉米粒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奶油(固態)0.2公斤 | 6.2 | 1.3 | 2.4 | 2 | 737 | 97 | 775 |
| E4 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3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 | 蛋香刈薯 | 蛋1.1公斤刈薯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學年度上學期國民小學2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** |
| **7** | **一** | **C1** | **白米飯** | **米** | **回鍋肉片** | **豬後腿肉 高麗菜 大蒜** | **紅白雙丁** | **絞肉 刈薯 紅蘿蔔 大蒜** | **蔬菜** | **時蔬湯** | **時蔬 大骨 薑** | **5** | **2** | **2** | **2.5** | **663** |  | **248** | **156** |
| **8** | **二** | **C2** | **糙米飯** | **米 糙米** | **香滷雞翅** | **三節翅 薑 滷包** | **螞蟻上樹** | **冬粉 絞肉 時蔬 乾木耳 蒜** | **蔬菜** | **魚皮豆腐湯** | **虱目魚皮 豆腐 薑 味噌** | **5.6** | **1.2** | **3.1** | **2.5** | **767** |  | **271** | **147** |
| **9** | **三** | **C3** | **炊粉特餐** | **米粉** | **香滷肉排** | **肉排 薑** | **炊粉配料** | **高麗菜 肉絲 洋蔥 乾香菇 油蔥酥 紅蘿蔔** | **蔬菜** | **三絲羹湯** | **脆筍絲 時蔬 蛋 乾木耳** | **2.5** | **1.5** | **2.5** | **2.5** | **513** |  | **239** | **164** |
| **10** | **四** | **C4** | **糙米飯** | **米 糙米** | **咖哩雞** | **肉雞 馬鈴薯 洋蔥 紅蘿蔔 咖哩粉** | **西滷菜** | **絞肉 大白菜 乾木耳 紅蘿蔔 大蒜** | **蔬菜** | **綠豆地瓜圓** | **綠豆 地瓜圓 二砂糖** | **5.9** | **1.7** | **2.5** | **2.5** | **756** |  | **268** | **171** |
| **11** | **五** | **C5** | **小米飯** | **米 小米** | **洋蔥豬柳** | **肉絲 洋蔥 紅蘿蔔 大蒜** | **菜脯炒蛋** | **菜脯 蛋 大蒜** | **蔬菜** | **金針粉絲湯** | **乾金針 冬粉 薑** | **5.4** | **1.3** | **2.4** | **2.5** | **703** |  | **251** | **175** |
| **14** | **一** | **D1** | **白米飯** | **米** | **京醬肉片** | **豬後腿肉 刈薯 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** |
| **15** | **二** | **D2** | **糙米飯** | **米 糙米** | **醬瓜燒雞** | **肉雞 醬瓜 大蒜** | **什錦花椰** | **冷凍花椰菜 鴻喜菇 乾木耳 紅蘿蔔 大蒜** | **蔬菜** | **蘿蔔排骨湯** | **白蘿蔔 排骨肉 薑 芹菜** | **5.2** | **2** | **2.7** | **2.5** | **729** |  | **284** | **165** |
| **16** | **三** | **D3** | **油飯特餐** | **米 糯米** | **香滷雞翅** | **三節翅 薑** | **油飯配料** | **絞肉 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** |
| **17** | **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** |
| **18** | **五** | **D5** | **紫米飯** | **米 紫米** | **三杯雞** | **肉雞 洋蔥 九層塔 紅蘿蔔 大蒜** | **蛋香白菜** | **大白菜 雞蛋 大蒜 乾木耳** | **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** |
| **21** | **一** | **E1** | **白米飯** | **米** | **洋蔥肉片** | **豬後腿肉 洋蔥 紅蘿蔔 大蒜** | **塔香海茸** | **海帶茸 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** |
| **22** | **二** | **E2** | **糙米飯** | **米 糙米** | **地瓜燒肉** | **豬後腿肉 地瓜 紅蘿蔔 大蒜** | **冬瓜絞肉** | **絞肉 冬瓜 大蒜** | **蔬菜** | **番茄豆腐湯** | **番茄 豆腐 薑**  | **5** | **1.4** | **2.2** | **3** | **685** |  | **97** | **78** |
| **23** | **三** | **E3** | **西式特餐** | **麵條** | **香酥魚排** | **魚排** | **西式配料** | **絞肉 洋蔥 紅蘿蔔 冷凍玉米粒 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 奶油(固態)** | **5.2** | **1.3** | **2.4** | **1.5** | **644** |  | **85** | **734** |
| **24** | **四** | **E4** | **糙米飯** | **米 糙米** | **咕咾雞** | **肉雞 鳳梨罐頭 洋蔥 大蒜 番茄醬** | **蛋香刈薯** | **蛋 刈薯 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** |
| **25** | **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** |
| **28** | **一** | **F1** |  |  |  |  | **228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:2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，C2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，C2、E2主菜對調，C4主菜改為咖哩雞，E2、E3主菜對調，C1、C3副菜對調，C2、F1副菜對調，D3油飯配料的肉絲改為絞肉，D5、E2副菜對調，E2、F1副菜對調，E3西式配料的芹菜改為冷凍玉米粒，C2湯品魚皮豆腐湯增加味噌調味。

**110學年國民小學葷食C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 |
| C1 | 白米飯 | 米 | 回鍋肉片 | 豬後腿肉 高麗菜 大蒜 | 紅白雙丁 | 絞肉 刈薯 紅蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 大骨 薑 |
| C2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷雞翅 | 三節翅 薑 滷包 | 螞蟻上樹 | 冬粉 絞肉 時蔬 乾木耳 蒜 | 蔬菜 | 魚皮豆腐湯 | 虱目魚皮 豆腐 薑 味噌 |
| C3 | 炊粉特餐 | 米粉 | 香滷肉排 | 肉排 薑 | 炊粉配料 | 高麗菜 肉絲 洋蔥 乾香菇 油蔥酥 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 三絲羹湯 | 脆筍絲 時蔬 蛋 乾木耳 |
| C4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 咖哩雞 | 肉雞 馬鈴薯 洋蔥 紅蘿蔔 咖哩粉 | 西滷菜 | 絞肉 大白菜 乾木耳 紅蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 綠豆地瓜圓 | 綠豆 地瓜圓 二砂糖 |
| C5 | 小米飯 | 米 小米 | 洋蔥豬柳 | 肉絲 洋蔥 紅蘿蔔 大蒜 | 菜脯炒蛋 | 菜脯 蛋 大蒜 | 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 | 回鍋肉片 | 豬後腿肉6公斤高麗菜4公斤大蒜50公克 | 紅白雙丁 | 絞肉0.7公斤刈薯5公斤紅蘿蔔1公斤大蒜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 | 2 | 2 | 2.5 | 663 | 248 | 156 |
| C2 | 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 | 螞蟻上樹 | 冬粉1.5公斤絞肉0.6公斤時蔬3公斤乾木耳0.01公斤蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜50公克 | 魚皮豆腐湯 | 虱目魚皮1.5公斤豆腐2公斤薑20公克味噌 | 5.6 | 1.2 | 3.1 | 2.5 | 767 | 271 | 147 |
| C3 | 炊粉特餐 | 米粉5公斤 | 香滷肉排 | 肉排6公斤薑20公克 | 炊粉配料 | 高麗菜3公斤肉絲1.8公斤洋蔥1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 | 脆筍絲2公斤時蔬1公斤蛋1.5公斤乾木耳10公克 | 2.5 | 1.5 | 2.5 | 2.5 | 513 | 239 | 164 |
| C4 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 咖哩雞 | 肉雞9公斤馬鈴薯2.5公斤洋蔥2公斤紅蘿蔔0.5公斤咖哩粉 | 西滷菜 | 絞肉0.6公斤大白菜7公斤乾木耳10公克紅蘿蔔0.5公斤大蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜50公克 | 綠豆地瓜圓 | 綠豆1.5公斤地瓜圓1公斤二砂糖1公斤 | 5.9 | 1.7 | 2.5 | 2.5 | 756 | 268 | 171 |
| C5 | 小米飯 | 米10公斤小米0.4公斤 | 洋蔥豬柳 | 肉絲6公斤洋蔥3公斤紅蘿蔔0.5公斤大蒜50公克 | 菜脯炒蛋 | 菜脯2公斤蛋4公斤大蒜50公克 | 蔬菜 | 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 | 1.3 | 2.4 | 2.5 | 703 | 251 | 175 |

**110學年國民小學葷食D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 |
| D1 | 白米飯 | 米 | 京醬肉片 | 豬後腿肉 刈薯 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 大蒜 | 什錦花椰 | 冷凍花椰菜 鴻喜菇 乾木耳 紅蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 蘿蔔排骨湯 | 白蘿蔔 排骨肉 薑 芹菜 |
| D3 | 油飯特餐 | 米 糯米 | 香滷雞翅 | 三節翅 薑 | 油飯配料 | 絞肉 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 | 三杯雞 | 肉雞 洋蔥 九層塔 紅蘿蔔 大蒜 | 蛋香白菜 | 大白菜 雞蛋 大蒜 乾木耳 | 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） 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 | 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 | 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公斤大蒜50公克 | 什錦花椰 | 冷凍花椰菜6公斤鴻喜菇1公斤乾木耳10公克紅蘿蔔0.5公斤大蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜50公克 | 蘿蔔排骨湯 | 白蘿蔔3公斤排骨肉2公斤薑20公克芹菜10公克 | 5.2 | 2 | 2.7 | 2.5 | 729 | 284 | 165 |
| 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 | 絞肉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 | 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 | 大白菜5.5斤雞蛋1公斤大蒜50公克乾木耳10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(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 |
| E1 | 白米飯 | 米 | 洋蔥肉片 | 豬後腿肉 洋蔥 紅蘿蔔 大蒜 | 塔香海茸 | 海帶茸 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 | 地瓜燒肉 | 豬後腿肉 地瓜 紅蘿蔔 大蒜 | 冬瓜絞肉 | 絞肉 冬瓜 大蒜 | 蔬菜 | 番茄豆腐湯 | 番茄 豆腐 薑  |
| E3 | 西式特餐 | 麵條 | 香酥魚排 | 魚排 | 西式配料 | 絞肉 洋蔥 紅蘿蔔 冷凍玉米粒 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 奶油(固態) |
| E4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 咕咾雞 | 肉雞 鳳梨罐頭 洋蔥 大蒜 番茄醬 | 蛋香刈薯 | 蛋 刈薯 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 | 塔香海茸 | 海帶茸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 | 地瓜燒肉 | 豬後腿肉6公斤地瓜3.5公斤紅蘿蔔0.5公斤大蒜50公克 | 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公斤大蒜50公克 | 番茄豆腐湯 | 番茄1公斤豆腐2公斤薑20公克 | 5 | 1.4 | 2.2 | 3 | 685 | 97 | 78 |
| E3 | 西式特餐 | 麵條15公斤 | 香酥魚排 | 魚排6.5公斤 | 西式配料 | 絞肉1.5公斤洋蔥2公斤紅蘿蔔1公斤冷凍玉米粒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奶油(固態)0.2公斤 | 5.2 | 1.3 | 2.4 | 1.5 | 644 | 85 | 734 |
| E4 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3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 | 蛋香刈薯 | 蛋1.1公斤刈薯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 |