**110學年度下學期國民中學02月份葷食菜單(B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** |
| 7 | 一 | D1 | 白米飯 | 米 | 醬瓜燒雞 | 肉雞 醬瓜 紅蘿蔔 大蒜 | 西滷菜 | 金針菇 大白菜 紅蘿蔔 乾木耳 大蒜 | 滷味雙拼 | 海帶結 豆干 大蒜 | 蔬菜 | 時蔬大骨湯 | 時蔬 大骨 薑 | 5 | 2.2 | 2.8 | 2.8 | 741 |  | 275 | 568 |
| 8 | 二 | D2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷腿排 | 腿排 滷包 | 番茄炒蛋 | 蛋 番茄 大蒜 | 肉絲季豆 | 冷凍菜豆(莢) 肉絲 大蒜 | 蔬菜 | 時瓜排骨湯 | 時瓜 排骨肉 薑 | 5 | 2.2 | 3.9 | 2.8 | 824 |  | 135 | 230 |
| 9 | 三 | D3 | 油飯特餐 | 米 糯米 | 香滷肉排 | 肉排 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 油豆腐 紅蘿蔔 柴魚片 | 蔬菜 | 時蔬蛋花湯 | 時蔬　蛋 | 6 | 1.3 | 2.7 | 2.8 | 781 |  | 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 | 時蔬寬粉 | 寬粉 時蔬 乾木耳 大蒜 | 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 | 三杯雞 | 肉雞 洋蔥 九層塔 紅蘿蔔 大蒜 | 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 | 有機蔬菜 | 針菇時蔬湯 | 時蔬 金針菇 大骨 薑 | 5.2 | 2.3 | 2.8 | 2.8 | 758 |  | 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 | 2 | 2.6 | 2 | 685 |  | 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 肉絲 咖哩粉 | 蛋香時蔬 | 蛋 時蔬 大蒜 | 蔬菜 | 番茄豆腐湯 | 番茄 豆腐 薑 | 5 | 1.9 | 32.6 | 3.5 | 750 |  | 141 | 152 |
| 16 | 三 | E3 | 西式特餐 | 麵條 | 香滷棒腿 | 棒腿 薑 滷包 | 西式配料 | 肉絲 洋蔥 紅蘿蔔 芹菜 大蒜 番茄醬 | 小餐包 | 小餐包 | 蔬菜 | 玉米濃湯 | 蛋 三色豆 冷凍玉米粒 玉米濃湯調理包 奶油(固態) | 6.2 | 1.3 | 3.2 | 2 | 797 |  | 97 | 775 |
| 17 | 四 | E4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 咕咾雞 | 肉雞 鳳梨罐頭 洋蔥 大蒜 番茄醬 | 番茄炒蛋 | 蛋 番茄 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 | 3.2 | 3 | 832 |  | 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 | 清炒時蔬 | 時蔬 紅蘿蔔 大蒜 | 有機蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 紫菜 蛋 薑 | 5.7 | 2.1 | 2 | 2.5 | 714 |  | 154 | 98 |
| 21 | 一 | F1 | 白米飯 | 米 | 番茄絞肉 | 絞肉 番茄 刈薯 大蒜 九層塔 | 螞蟻上樹 | 冬粉 絞肉 時蔬紅蘿蔔 乾木耳 大蒜 | 蛋香白菜 | 大白菜 雞蛋 大蒜 乾木耳 | 蔬菜 | 四神湯 | 雞豆 小薏仁 淮山片 排骨肉 枸杞 | 6.7 | 1.8 | 2.8 | 2.5 | 837 |  | 101 | 92 |
| 22 | 二 | F2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 蔥燒雞丁 | 肉雞 洋蔥 紅蘿蔔 大蒜 | 什錦花椰 | 冷凍花椰菜 鴻喜菇 乾木耳 紅蘿蔔 大蒜奶油(固態) | 玉米三色 | 冷凍毛豆仁 冷凍玉米粒 紅蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 時蔬大骨湯 | 時蔬 大骨 薑 | 5.3 | 2.1 | 2.6 | 2.5 | 731 |  | 112 | 225 |
| 23 | 三 | F3 | 刈包特餐 | 刈包 | 沙茶豬柳 | 豬後腿肉 時蔬 大蒜 沙茶醬 | 酸菜麵腸 | 酸菜 麵腸 蒜 | 清炒時蔬 | 時蔬 紅蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 南瓜瘦肉粥 | 南瓜 白米 紅蘿蔔 乾香菇 絞肉 | 3 | 2 | 2.8 | 2.5 | 583 |  | 127 | 727 |
| 24 | 四 | F4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷雞翅 | 三節翅 滷包 | 肉絲季豆 | 冷凍菜豆(莢) 肉絲 大蒜 | 毛豆時瓜 | 冷凍毛豆仁 時瓜 紅蘿蔔大蒜 | 蔬菜 | 粉圓仙草湯 | 粉圓 仙草蜜 二砂糖 | 6 | 2 | 2.7 | 2 | 766 |  | 86 | 104 |
| 25 | 五 | F5 | 小米飯 | 米 小米 | 咖哩肉丁 | 豬後腿肉 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 | 有機蔬菜 | 針菇時蔬湯 | 時蔬 金針菇 大骨 薑 | 5.4 | 1.5 | 3.2 | 2 | 746 |  | 244 | 214 |

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:02份菜單編排說明如下：一、每周五蔬菜供應有機蔬菜。二、為供貨順利菜單調整後如下D1主菜醬瓜燒雞、副菜一西滷菜、湯品時蔬大骨湯、D2主菜香滷腿排、副菜一番茄炒蛋、湯品時瓜排骨湯、D3主菜香滷肉排、湯品時蔬蛋花湯、D4副菜二時蔬寬粉、D5湯品針菇時蔬湯、E2副菜二蛋香時蔬、湯品番茄豆腐湯、E3主菜香滷棒腿、湯品玉米濃湯、E4副菜一番茄炒蛋、E5副菜二清炒時蔬、湯品紫菜蛋花湯、F1主菜番茄絞肉、湯品四神湯、F2主菜葱燒雞丁、副菜一什錦花椰、副菜二玉米三色、湯品時蔬大骨湯、F3主菜沙茶豬柳、副菜二清炒時蔬、湯品南瓜瘦肉粥、F4副菜一肉絲季豆、F5主菜咖哩肉丁、湯品針菇時蔬湯。

**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 | 醬瓜燒雞 | 肉雞 醬瓜 紅蘿蔔 大蒜 | 西滷菜 | 金針菇 大白菜 紅蘿蔔 乾木耳 大蒜 | 滷味雙拼 | 海帶結 豆干 大蒜 | 蔬菜 | 時蔬大骨湯 | 時蔬 大骨 薑 |
| D2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷腿排 | 腿排 滷包 | 番茄炒蛋 | 蛋 番茄 大蒜 | 肉絲季豆 | 冷凍菜豆(莢) 肉絲 大蒜 | 蔬菜 | 時瓜排骨湯 | 時瓜 排骨肉 薑 |
| D3 | 油飯特餐 | 米 糯米 | 香滷肉排 | 肉排 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 油豆腐 紅蘿蔔 柴魚片 | 蔬菜 | 時蔬蛋花湯 | 時蔬 蛋 |
| 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 | 時蔬寬粉 | 寬粉 時蔬 乾木耳 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 | 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 | 有機蔬菜 | 針菇時蔬湯 | 時蔬 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 | 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 | 西滷菜 | 金針菇1公斤  大白菜6.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  乾木耳10公克  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 | 時蔬大骨湯 | 時蔬3公斤  大骨0.6公斤  薑20公克 | 5 | 2.2 | 2.8 | 2.8 | 741 | 275 | 568 |
| D2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 香滷腿排 | 腿排12公斤  滷包 | 番茄炒蛋 | 蛋4公斤  番茄5公斤  大蒜50公克 | 肉絲季豆 | 冷凍菜豆(莢)5.5公斤  肉絲0.7公斤  大蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 蒜50公克 | 時瓜排骨湯 | 時瓜4公斤  排骨肉2公斤  薑20公克 | 5 | 2.2 | 3.9 | 2.8 | 824 | 135 | 230 |
| D3 | 油飯特餐 | 米8公斤  糯米3公斤 | 香滷肉排 | 肉排6公斤  薑0.02公斤 | 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  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 | 時蔬蛋花湯 | 時蔬3公斤  蛋0.5公斤 | 6 | 1.3 | 2.7 | 2.8 | 781 | 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 | 時蔬寬粉 | 寬粉1.5公斤  時蔬3公斤  乾木耳10公克  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 | 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 | 冬瓜絞肉 | 絞肉0.6公斤  冬瓜8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4公斤  大蒜50公克 | 有機蔬菜 | 有機蔬菜7公斤 蒜50公克 | 針菇時蔬湯 | 時蔬1公斤公斤  金針菇0.5公斤  大骨0.6公斤  薑20公克 | 5.2 | 2.3 | 2.8 | 2.8 | 758 | 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 | 香酥魚排 | 魚排 | 咖哩毛豆 | 冷凍毛豆仁 杏鮑菇洋蔥 紅蘿蔔 肉絲 咖哩粉 | 蛋香時蔬 | 蛋 時蔬 大蒜 | 蔬菜 | 番茄豆腐湯 | 番茄 豆腐 薑 |
| E3 | 西式特餐 | 麵條 | 香滷棒腿 | 棒腿 薑 滷包 | 西式配料 | 肉絲 洋蔥 紅蘿蔔 芹菜 大蒜 番茄醬 | 小餐包 | 小餐包 | 蔬菜 | 玉米濃湯 | 蛋 三色豆 冷凍玉米粒 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 | 番茄炒蛋 | 蛋 番茄 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 | 清炒時蔬 | 時蔬 紅蘿蔔 大蒜 | 有機蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 紫菜 蛋 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 | 2 | 2.6 | 2 | 685 | 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公斤  洋蔥2公斤  紅蘿蔔1公斤  肉絲0.7公斤  咖哩粉 | 蛋香時蔬 | 蛋2公斤  時蔬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 | 1.9 | 32.6 | 3.5 | 750 | 141 | 152 |
| E3 | 西式特餐 | 麵條15公斤 | 香滷棒腿 | 棒腿10公斤  薑20公克  滷包 | 西式配料 | 肉絲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2.5公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 大蒜50公克 | 玉米濃湯 | 蛋0.5公斤  三色豆1公斤  冷凍玉米粒2公斤  玉米濃湯調理包  奶油(固態)0.2公斤 | 6.2 | 1.3 | 3.2 | 2 | 797 | 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 | 番茄炒蛋 | 蛋4公斤  番茄5公斤  大蒜50公克 | 豆包瓜粒 | 豆包0.6公斤  冬瓜8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 | 3.2 | 3 | 832 | 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 | 清炒時蔬 | 時蔬7公斤  紅蘿蔔0.5公斤  大蒜50公克 | 有機蔬菜 | 有機蔬菜7公斤 大蒜50公克 | 紫菜蛋花湯 | 紫菜0.05公斤  蛋1.1公斤  薑20公克 | 5.7 | 2.1 | 2 | 2.5 | 714 | 154 | 98 |

**110學年國民中學葷食F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 |
| F1 | 白米飯 | 米 | 番茄絞肉 | 絞肉 番茄 刈薯 大蒜 九層塔 | 螞蟻上樹 | 冬粉 絞肉 時蔬 紅蘿蔔 乾木耳 大蒜 | 蛋香白菜 | 大白菜 雞蛋 大蒜 乾木耳 | 蔬菜 | 四神湯 | 雞豆 小薏仁 淮山片 排骨肉 枸杞 |
| F2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 蔥燒雞丁 | 肉雞 洋蔥 紅蘿蔔 大蒜 | 什錦花椰 | 冷凍花椰菜 鴻喜菇 乾木耳 紅蘿蔔 大蒜奶油(固態) | 玉米三色 | 冷凍毛豆仁 冷凍玉米粒 紅蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 時蔬大骨湯 | 時蔬 大骨 薑 |
| F3 | 刈包特餐 | 刈包 | 沙茶豬柳 | 豬後腿肉 時蔬 大蒜 沙茶醬 | 酸菜麵腸 | 酸菜 麵腸 蒜 | 清炒時蔬 | 時蔬 紅蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 南瓜瘦肉粥 | 南瓜 白米 紅蘿蔔 乾香菇 絞肉 |
| F4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷雞翅 | 三節翅 滷包 | 肉絲季豆 | 冷凍菜豆(莢) 肉絲 大蒜 | 毛豆時瓜 | 冷凍毛豆仁 時瓜 紅蘿蔔大蒜 | 蔬菜 | 粉圓仙草湯 | 粉圓 仙草蜜 二砂糖 |
| F5 | 小米飯 | 米 小米 | 咖哩肉丁 | 豬後腿肉 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 | 有機蔬菜 | 針菇時蔬湯 | 時蔬 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） 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 |
| F1 | 白米飯 | 米10公斤 | 番茄絞肉 | 絞肉6公斤  番茄2公斤  刈薯2公斤  大蒜50公克  九層塔50公克 | 螞蟻上樹 | 冬粉1.5公斤  絞肉0.6公斤  時蔬1.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  乾木耳10公克  大蒜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 | 四神湯 | 雞豆0.8公斤  小薏仁1公斤  淮山片0.2公斤  排骨肉2公斤  枸杞50公克 | 6.7 | 1.8 | 2.8 | 2.5 | 837 | 101 | 92 |
| F2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 蔥燒雞丁 | 肉雞9公斤  洋蔥2公斤  紅蘿蔔0.5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  奶油(固態)0.2公斤 | 玉米三色 | 冷凍毛豆仁1.5公斤  冷凍玉米粒3公斤  紅蘿蔔1.5公斤  大蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 大蒜50公克 | 時蔬大骨湯 | 時蔬3公斤  大骨0.6公斤  薑20公克 | 5.3 | 2.1 | 2.6 | 2.5 | 731 | 112 | 225 |
| F3 | 刈包特餐 | 刈包4公斤 | 沙茶豬柳 | 豬後腿肉6公斤  時蔬2公斤  大蒜50公克  沙茶醬 | 酸菜麵腸 | 酸菜2.5公斤  麵腸2.5公斤  蒜50公克 | 清炒時蔬 | 時蔬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 | 南瓜瘦肉粥 | 南瓜2公斤  白米3公斤  紅蘿蔔0.5公斤  乾香菇20公克  絞肉1公斤 | 3 | 2 | 2.8 | 2.5 | 583 | 127 | 727 |
| F4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 香滷雞翅 | 三節翅9公斤  滷包 | 肉絲季豆 | 冷凍菜豆(莢)6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8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 | 粉圓仙草湯 | 粉圓2公斤  二砂糖1公斤  仙草蜜2公斤 | 6 | 2 | 2.7 | 2 | 766 | 86 | 104 |
| F5 | 小米飯 | 米10公斤  小米0.4公斤 | 咖哩肉丁 | 豬後腿肉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4公斤  大蒜50公克 | 塔香炒蛋 | 蛋5.5公斤  九層塔0.3公斤 | 有機蔬菜 | 有機蔬菜7公斤 大蒜50公克 | 針菇時蔬湯 | 時蔬1公斤  金針菇0.5公斤  大骨0.6公斤  薑20公克 | 5.4 | 1.5 | 3.2 | 2 | 746 | 244 | 214 |

**110學年度下學期國民小學02月份葷食菜單(B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** |
| 7 | 一 | D1 | 白米飯 | 米 | 醬瓜燒雞 | 肉雞 醬瓜 紅蘿蔔 大蒜 | 西滷菜 | 金針菇 大白菜 紅蘿蔔 乾木耳 大蒜 | 蔬菜 | 時蔬大骨湯 | 時蔬 大骨 薑 | 5 | 1.9 | 2.3 | 2.5 | 690 |  | 115 | 475 |
| 8 | 二 | D2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷腿排 | 腿排 滷包 | 番茄炒蛋 | 番茄　蛋 大蒜 | 蔬菜 | 時瓜排骨湯 | 時瓜 排骨肉 薑 | 5 | 1.6 | 3.7 | 2.5 | 780 |  | 85 | 226 |
| 9 | 三 | D3 | 油飯特餐 | 米 糯米 | 香滷肉排 | 肉排 薑 | 油飯配料 | 肉絲 乾香菇 桶筍(麻竹筍) 油蔥酥 大蒜 | 蔬菜 | 時蔬蛋花湯 | 時蔬 蛋 | 6 | 1.2 | 2.3 | 2.5 | 735 |  | 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 | 三杯雞 | 肉雞 洋蔥 九層塔 紅蘿蔔 大蒜 | 冬瓜絞肉 | 絞肉 冬瓜 大蒜 | 有機蔬菜 | 針菇時蔬湯 | 時蔬 金針菇 大骨 薑 | 5.2 | 2 | 2.6 | 2.5 | 722 |  | 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 |
| 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 肉絲 咖哩粉 | 蔬菜 | 番茄豆腐湯 | 番茄 豆腐 薑 | 5 | 1.4 | 2.3 | 3 | 693 |  | 99 | 110 |
| 16 | 三 | E3 | 西式特餐 | 麵條 | 香滷棒腿 | 棒腿 薑 滷包 | 西式配料 | 肉絲 洋蔥 紅蘿蔔 芹菜 大蒜 番茄醬 | 蔬菜 | 玉米濃湯 | 蛋 三色豆 冷凍玉米粒 玉米濃湯調理包 奶油(固態) | 5.2 | 1.3 | 3.2 | 1.5 | 704 |  | 85 | 734 |
| 17 | 四 | E4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 咕咾雞 | 肉雞 鳳梨罐頭 洋蔥 大蒜 番茄醬 | 番茄炒蛋 | 蛋 番茄 大蒜 | 蔬菜 | 紅豆紫米湯 | 紅豆 紫米 二砂糖 | 5.8 | 1.4 | 3 | 2.5 | 774 |  | 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 | 有機蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 紫菜 蛋 薑 | 5.7 | 1.4 | 1.7 | 2 | 652 |  | 116 | 83 |
| 21 | 一 | F1 | 白米飯 | 米 | 番茄絞肉 | 絞肉 番茄 刈薯 大蒜 九層塔 | 螞蟻上樹 | 冬粉 絞肉 時蔬紅蘿蔔 乾木耳 大蒜 | 蔬菜 | 四神湯 | 雞豆 小薏仁 淮山片 排骨肉 枸杞 | 6.7 | 1.3 | 2.6 | 2 | 787 |  | 69 | 70 |
| 22 | 二 | F2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 蔥燒雞丁 | 肉雞 洋蔥 紅蘿蔔 大蒜 | 什錦花椰 | 冷凍花椰菜 鴻喜菇 乾木耳 紅蘿蔔 大蒜奶油(固態) | 蔬菜 | 時蔬大骨湯 | 時蔬 大骨 薑 | 5 | 2 | 2.4 | 2 | 670 |  | 94 | 155 |
| 23 | 三 | F3 | 刈包特餐 | 刈包 | 沙茶豬柳 | 豬後腿肉 時蔬 大蒜 沙茶醬 | 酸菜麵腸 | 酸菜 麵腸 蒜 | 蔬菜 | 南瓜瘦肉粥 | 南瓜 白米 紅蘿蔔 乾香菇 絞肉 | 3 | 1.3 | 2.8 | 2 | 543 |  | 98 | 713 |
| 24 | 四 | F4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷雞翅 | 三節翅 滷包 | 肉絲季豆 | 冷凍菜豆(莢) 肉絲 大蒜 | 蔬菜 | 粉圓仙草湯 | 粉圓 仙草蜜 二砂糖 | 6 | 1.5 | 2.5 | 1.5 | 713 |  | 72 | 98 |
| 25 | 五 | F5 | 小米飯 | 米 小米 | 咖哩肉丁 | 豬後腿肉 馬鈴薯 洋蔥 紅蘿蔔 咖哩粉 | 滷味雙拼 | 豆干 海帶結 大蒜 | 有機蔬菜 | 針菇時蔬湯 | 時蔬 金針菇 大骨 薑 | 5.4 | 1.5 | 2.2 | 1.5 | 648 |  | 214 | 137 |

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:02份菜單編排說明如下：一、每周五蔬菜供應有機蔬菜。二、為供貨順利菜單調整後如下D1主菜醬瓜燒雞、副菜一西滷菜、湯品時蔬大骨湯、D2主菜香滷腿排、副菜一番茄炒蛋、湯品時瓜排骨湯、D3主菜香滷肉排、湯品時蔬蛋花湯、D5湯品針菇時蔬湯、E2湯品番茄豆腐湯、E3主菜香滷棒腿、湯品玉米濃湯、E4副菜一番茄炒蛋、E5湯品紫菜蛋花湯、F1主菜番茄絞肉、湯品四神湯、F2主菜葱燒雞丁、副菜一什錦花椰、湯品時蔬大骨湯、F3主菜沙茶豬柳、湯品南瓜瘦肉粥、F4副菜一肉絲季豆、F5主菜咖哩肉丁、湯品針菇時蔬湯。

**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 | 醬瓜燒雞 | 肉雞 醬瓜 紅蘿蔔 大蒜 | 西滷菜 | 金針菇 大白菜 紅蘿蔔 乾木耳 大蒜 | 蔬菜 | 時蔬大骨湯 | 時蔬 大骨 薑 |
| D2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷腿排 | 腿排 滷包 | 番茄炒蛋 | 番茄　蛋 大蒜 | 蔬菜 | 時瓜排骨湯 | 時瓜 排骨肉 薑 |
| D3 | 油飯特餐 | 米 糯米 | 香滷肉排 | 肉排 薑 | 油飯配料 | 肉絲 乾香菇 桶筍(麻竹筍) 油蔥酥 大蒜 | 蔬菜 | 時蔬蛋花湯 | 時蔬 蛋 |
| 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 | 冬瓜絞肉 | 絞肉 冬瓜 大蒜 | 有機蔬菜 | 針菇時蔬湯 | 時蔬 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 | 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 | 西滷菜 | 金針菇1公斤  大白菜6.5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 | 時蔬大骨湯 | 時蔬3公斤  大骨0.6公斤  薑20公克 | 5 | 1.9 | 2.3 | 2.5 | 690 | 115 | 475 |
| D2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 香滷腿排 | 腿排12公斤  滷包 | 番茄炒蛋 | 蛋4公斤  番茄5公斤  大蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 蒜50公克 | 時瓜排骨湯 | 時瓜4公斤  排骨肉2公斤  薑20公克 | 5 | 1.6 | 3.7 | 2.5 | 780 | 85 | 226 |
| D3 | 油飯特餐 | 米8公斤  糯米3公斤 | 香滷肉排 | 肉排6公斤  薑0.02公斤 | 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 | 時蔬蛋花湯 | 時蔬3公斤  蛋0.5公斤 | 6 | 1.2 | 2.3 | 2.5 | 735 | 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 | 冬瓜絞肉 | 絞肉0.6公斤  冬瓜8公斤  大蒜50公克 | 有機蔬菜 | 有機蔬菜7公斤 蒜50公克 | 針菇時蔬湯 | 時蔬1公斤公斤  金針菇0.5公斤  大骨0.6公斤  薑20公克 | 5.2 | 2 | 2.6 | 2.5 | 722 | 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 | 香酥魚排 | 魚排 | 咖哩毛豆 | 冷凍毛豆仁 杏鮑菇 洋蔥 紅蘿蔔 肉絲 咖哩粉 | 蔬菜 | 番茄豆腐湯 | 番茄 豆腐 薑 |
| E3 | 西式特餐 | 麵條 | 香滷棒腿 | 棒腿 薑 滷包 | 西式配料 | 肉絲 洋蔥 紅蘿蔔 芹菜 大蒜 番茄醬 | 蔬菜 | 玉米濃湯 | 蛋 三色豆 冷凍玉米粒 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 | 番茄炒蛋 | 蛋 番茄 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 | 有機蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 紫菜 蛋 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 | 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公斤  洋蔥2公斤  紅蘿蔔1公斤  肉絲0.7公斤  咖哩粉 | 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 | 2.3 | 3 | 693 | 99 | 110 |
| E3 | 西式特餐 | 麵條15公斤 | 香滷棒腿 | 棒腿10公斤  薑20公克  滷包 | 西式配料 | 肉絲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 | 玉米濃湯 | 蛋0.5公斤  三色豆1公斤  冷凍玉米粒2公斤  玉米濃湯調理包  奶油(固態)0.2公斤 | 5.2 | 1.3 | 3.2 | 1.5 | 704 | 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 | 番茄炒蛋 | 蛋4公斤  番茄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 | 3 | 2.5 | 774 | 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 | 有機蔬菜 | 有機蔬菜7公斤 大蒜50公克 | 紫菜蛋花湯 | 紫菜0.05公斤  蛋1.1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(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 |
| F1 | 白米飯 | 米 | 番茄絞肉 | 絞肉 番茄 刈薯 大蒜 九層塔 | 螞蟻上樹 | 冬粉 絞肉 時蔬紅蘿蔔 乾木耳 大蒜 | 蔬菜 | 四神湯 | 雞豆 小薏仁 淮山片 排骨肉 枸杞 |
| F2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 蔥燒雞丁 | 肉雞 洋蔥 紅蘿蔔 大蒜 | 什錦花椰 | 冷凍花椰菜 鴻喜菇 乾木耳 紅蘿蔔 大蒜奶油(固態) | 蔬菜 | 時蔬大骨湯 | 時蔬 大骨 薑 |
| F3 | 刈包特餐 | 刈包 | 沙茶豬柳 | 豬後腿肉 時蔬 大蒜 沙茶醬 | 酸菜麵腸 | 酸菜 麵腸 蒜 | 蔬菜 | 南瓜瘦肉粥 | 南瓜 白米 紅蘿蔔 乾香菇 絞肉 |
| F4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷雞翅 | 三節翅 滷包 | 肉絲季豆 | 冷凍菜豆(莢) 肉絲 大蒜 | 蔬菜 | 粉圓仙草湯 | 粉圓 仙草蜜 二砂糖 |
| F5 | 小米飯 | 米 小米 | 咖哩肉丁 | 豬後腿肉 馬鈴薯 洋蔥 紅蘿蔔 咖哩粉 | 滷味雙拼 | 豆干 海帶結 大蒜 | 有機蔬菜 | 針菇時蔬湯 | 時蔬 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 | 番茄絞肉 | 絞肉6公斤  番茄2公斤  刈薯2公斤  大蒜50公克  九層塔50公克 | 螞蟻上樹 | 冬粉1.5公斤  絞肉0.6公斤  時蔬1.5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 大蒜50公克 | 四神湯 | 雞豆0.8公斤  小薏仁1公斤  淮山片0.2公斤  排骨肉2公斤  枸杞50公克 | 6.7 | 1.3 | 2.6 | 2 | 787 | 69 | 70 |
| F2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 蔥燒雞丁 | 肉雞9公斤  洋蔥2公斤  紅蘿蔔0.5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  奶油(固態)0.2公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 大蒜50公克 | 時蔬大骨湯 | 時蔬3公斤  大骨0.6公斤  薑20公克 | 5 | 2 | 2.4 | 2 | 670 | 94 | 155 |
| F3 | 刈包特餐 | 刈包4公斤 | 沙茶豬柳 | 豬後腿肉6公斤  時蔬2公斤  大蒜50公克  沙茶醬 | 酸菜麵腸 | 酸菜2.5公斤  麵腸2.5公斤  蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 大蒜50公克 | 南瓜瘦肉粥 | 南瓜2公斤  白米3公斤  紅蘿蔔0.5公斤  乾香菇20公克  絞肉1公斤 | 3 | 1.3 | 2.8 | 2 | 543 | 98 | 713 |
| F4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 香滷雞翅 | 三節翅9公斤  滷包 | 肉絲季豆 | 冷凍菜豆(莢)6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 | 粉圓仙草湯 | 粉圓2公斤  二砂糖1公斤  仙草蜜2公斤 | 6 | 1.5 | 2.5 | 1.5 | 713 | 72 | 98 |
| F5 | 小米飯 | 米10公斤  小米0.4公斤 | 咖哩肉丁 | 豬後腿肉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4公斤  大蒜50公克 | 有機蔬菜 | 有機蔬菜7公斤 大蒜50公克 | 針菇時蔬湯 | 時蔬1公斤  金針菇0.5公斤  大骨0.6公斤  薑20公克 | 5.4 | 1.5 | 2.2 | 1.5 | 648 | 214 | 137 |