**110學年度下學期國民中學3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** |
| **1** | **二** | **F2** | **白米飯** | **米** | **味噌肉片** | **豬後腿肉 洋蔥 紅蘿蔔 味噌** | **番茄豆腐** | **番茄 豆腐 絞肉 大蒜 番茄醬** | **乾煸季豆** | **冷凍菜豆(莢) 大蒜** | **蔬菜** | **時瓜湯** | **時瓜 豬骨 薑** | **5** | **2** | **3** | **2.5** | **738** |  | **164** | **459** |
| **2** | **三** | **G3** | **拌麵特餐** | **拉麵** | **香酥魚排** | **魚排** | **拌麵配料** | **絞肉 紅蘿蔔 洋蔥 大蒜 甜麵醬 香油** | **清炒高麗** | **高麗菜 紅蘿蔔 大蒜** | **蔬菜** | **味噌豆腐湯** | **柴魚片 味噌 豆腐** | **5** | **1.8** | **2.7** | **2.3** | **701** |  | **592** | **450** |
| **3** | **四** | **F4** | **糙米飯** | **米 糙米** | **瓜仔雞** | **肉雞 醬瓜 大蒜** | **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** |
| **4** | **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 豬骨 薑** | **5.4** | **1.3** | **3.2** | **2** | **741** |  | **244** | **214** |
| **7** | **一** | **G1** | **白米飯** | **米** | **京醬肉片** | **豬後腿肉 刈薯 紅蘿蔔 甜麵醬** | **紅仁炒蛋** | **蛋 紅蘿蔔 大蒜** | **奶香馬鈴薯** | **冷凍毛豆仁 馬鈴薯 奶油(固態) 大蒜** | **蔬菜** | **紫菜湯** | **紫菜 柴魚片 薑** | **5.4** | **1.6** | **2.5** | **2.2** | **705** |  | **330** | **176** |
| **8** | **二** | **G2** | **糙米飯** | **米 糙米** | **香滷雞翅** | **三節翅 滷包** | **絞肉時瓜** | **絞肉 時瓜 大蒜 紅蘿蔔** | **蘿蔔油腐** | **油豆腐 白蘿蔔 紅蘿蔔 大蒜** | **蔬菜** | **榨菜針菇湯** | **榨菜 金針菇 大骨 薑** | **5** | **1.9** | **3.3** | **2.6** | **762** |  | **351** | **448** |
| **9** | **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 時蔬** | **2.8** | **1.8** | **2.8** | **2.5** | **564** |  | **121** | **608** |
| **10** | **四** | **G4** | **糙米飯** | **米 糙米** | **豉香燒雞** | **肉雞 洋蔥 豆豉 大蒜** | **芹香豆芽** | **豆芽菜 芹菜 大蒜 紅蘿蔔** | **蛋香花椰** | **蛋 冷凍花椰菜 紅蘿蔔 大蒜** | **蔬菜** | **紅豆湯** | **紅豆 二砂糖** | **5.6** | **2.2** | **2.5** | **2.4** | **743** |  | **304** | **129** |
| **11** | **五** | **G5** | **紫米飯** | **米 紫米** | **打拋豬** | **絞肉 刈薯 九層塔 洋蔥 大蒜 番茄糊** | **西滷菜** | **冷凍毛豆仁 大白菜 乾木耳 紅蘿蔔 大蒜** | **香滷凍腐** | **凍豆腐 大蒜 滷包** | **蔬菜** | **南瓜濃湯** | **蛋 南瓜 紅蘿蔔 玉米濃湯調理包** | **5.4** | **2.1** | **2.8** | **2.5** | **753** |  | **493** | **119** |
| **14** | **一** | **H1** | **白米飯** | **米** | **瓜仔肉燥** | **絞肉 醬瓜 大蒜** | **蛋香花椰** | **蛋 冷凍花椰菜 大蒜 紅蘿蔔** | **沙茶冬粉** | **冬粉 時蔬 乾木耳 大蒜 絞肉 沙茶醬** | **蔬菜** | **金針湯** | **乾金針 榨菜 薑 豬骨** | **6** | **1.7** | **2.2** | **2** | **718** |  | **336** | **217** |
| **15** | **二** | **H2** | **糙米飯** | **米 糙米** | **地瓜燒肉** | **豬後腿肉 地瓜 大蒜** | **西滷菜** | **冷凍毛豆仁 大白菜 乾木耳 紅蘿蔔 大蒜** | **蜜汁豆干** | **豆干 大蒜** | **蔬菜** | **大黃瓜湯** | **大黃瓜 紅蘿蔔 豬骨 薑** | **5.7** | **1.9** | **2.8** | **2.4** | **765** |  | **340** | **164** |
| **16** | **三** | **H3** | **油飯特餐** | **米 糯米** | **滷煎蒸炒滑蛋** | **雞蛋** | **油飯配料** | **肉絲 乾香菇 桶筍(麻竹筍) 油蔥酥 大蒜** | **銀蘿油腐** | **油豆腐 白蘿蔔 大蒜** | **蔬菜** | **玉菜大骨湯** | **高麗菜 紅蘿蔔 豬骨 薑** | **5.5** | **1.7** | **2** | **1.9** | **663** |  | **363** | **134** |
| **17** | **四** | **H4** | **糙米飯** | **米 糙米** | **鐵板肉片** | **豬後腿肉 脆筍片 紅蘿蔔 大蒜** | **蛋香刈薯** | **蛋 刈薯 大蒜** | **清炒高麗** | **高麗菜 乾木耳 大蒜** | **蔬菜** | **綠豆湯** | **綠豆 二砂糖** | **5.8** | **2.3** | **2** | **2.2** | **713** |  | **320** | **97** |
| **18** | **五** | **H5** | **紫米飯** | **米 紫米** | **咖哩雞** | **肉雞 南瓜 紅蘿蔔 洋蔥 咖哩粉** | **玉米三色** | **冷凍毛豆仁 冷凍玉米粒 紅蘿蔔 馬鈴薯 大蒜** | **芹香干片** | **豆干 芹菜 紅蘿蔔 大蒜** | **蔬菜** | **味噌海芽湯** | **乾海帶芽 味噌 薑** | **5.7** | **1.4** | **3.1** | **2.3** | **770** |  | **382** | **228** |
| **21** | **一** | **I1** | **白米飯** | **米** | **茄汁肉絲** | **豬後腿肉 洋蔥 紅蘿蔔 番茄糊 大蒜 番茄醬** | **絞肉玉菜** | **高麗菜 紅蘿蔔 大蒜 絞肉** | **海結凍腐** | **海帶結 凍豆腐 大蒜** | **蔬菜** | **蘿蔔大骨湯** | **白蘿蔔 豬骨 薑** | **5** | **2.3** | **2.4** | **2.5** | **700** |  | **304** | **190** |
| **22** | **二** | **I2** | **糙米飯** | **米 糙米** | **三杯雞** | **肉雞 刈薯 九層塔 大蒜** | **毛豆白菜** | **大白菜 冷凍毛豆仁 紅蘿蔔 大蒜** | **田園花椰** | **馬鈴薯 冷凍花椰菜 紅蘿蔔 大蒜** | **蔬菜** | **紫菜蛋花湯** | **紫菜 蛋 柴魚片 薑** | **5.1** | **2.5** | **2.5** | **2.6** | **724** |  | **326** | **177** |
| **23** | **三** | **K3** | **炊粉特餐** | **米粉** | **香滷雞翅** | **三節翅 滷包** | **炊粉配料** | **高麗菜 絞肉 洋蔥 乾香菇 油蔥酥 紅蘿蔔** | **小餐包** | **小餐包** | **蔬菜** | **三絲羹湯** | **脆筍絲 刈薯 蛋 乾木耳** | **2.4** | **1.4** | **2.6** | **2.8** | **524** |  | **359** | **222** |
| **24** | **四** | **I4** | **糙米飯** | **米 糙米** | **醬瓜燒雞** | **肉雞 醬瓜 大蒜** | **絞肉豆芽** | **豆芽菜 絞肉 韭菜 紅蘿蔔 大蒜** | **關東煮** | **玉米段 白蘿蔔 紅蘿蔔 柴魚片** | **蔬菜** | **黑糖湯圓** | **小湯圓 黑糖** | **6.2** | **1.9** | **2** | **2.5** | **744** |  | **276** | **161** |
| **25** | **五** | **I5** | **燕麥飯** | **米 燕麥** | **洋芋燒肉** | **豬後腿肉 馬鈴薯 紅蘿蔔 大蒜** | **針菇豆腐** | **金針菇 豆腐 紅蘿蔔 大蒜** | **洋蔥炒蛋** | **雞蛋 洋蔥 大蒜** | **蔬菜** | **冬瓜薑絲湯** | **冬瓜 薑** | **5.7** | **1.7** | **3.2** | **2.3** | **785** |  | **259** | **193** |
| **28** | **一** | **J1** | **白米飯** | **米** | **咖哩絞肉** | **絞肉 馬鈴薯 洋蔥 紅蘿蔔 咖哩粉** | **刈薯炒蛋** | **雞蛋 刈薯 大蒜** | **豆芽肉絲** | **豆芽菜 肉絲 韭菜 紅蘿蔔 大蒜** | **蔬菜** | **白菜番茄湯** | **大白菜 番茄 薑** | **5.4** | **2.4** | **2.7** | **2.5** | **753** |  | **321** | **184** |
| **29** | **二** | **J2** | **糙米飯** | **米 糙米** | **鳳梨燒雞** | **肉雞 鳳梨豆醬 冬瓜 大蒜** | **玉米三色** | **冷凍毛豆仁 冷凍玉米粒 紅蘿蔔 馬鈴薯 大蒜** | **蛋香甘藍** | **蛋 高麗菜 紅蘿蔔 大蒜** | **蔬菜** | **味噌海芽湯** | **乾海帶芽 味噌 薑** | **5.3** | **1.6** | **2.2** | **2.6** | **693** |  | **235** | **161** |
| **30** | **三** | **J3** | **拌麵特餐** | **拉麵** | **香酥魚排** | **魚排** | **拌麵配料** | **絞肉 紅蘿蔔 高麗菜 洋蔥 油蔥酥 甜麵醬** | **肉絲季豆** | **肉絲 冷凍菜豆(莢) 紅蘿蔔 大蒜** | **蔬菜** | **蘿蔔大骨湯** | **白蘿蔔 豬骨 薑** | **5** | **2.1** | **2.5** | **2.6** | **707** |  | **285** | **172** |
| **31** | **四** | **J4** | **糙米飯** | **米 糙米** | **沙茶肉片** | **豬後腿肉 刈薯 紅蘿蔔 沙茶醬** | **白菜肉末** | **大白菜 絞肉 紅蘿蔔 乾香菇 大蒜** | **雪菜干丁** | **豆干 雪菜 大蒜** | **蔬菜** | **粉圓甜湯** | **粉圓 二砂糖** | **6.3** | **2.1** | **2.7** | **2.4** | **804** |  | **300** | **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:3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，但這次228連假放假後第一天3/1(二)尚好的廠商無法第一時間送達雞翅，因此順延至第二週的週二3/8(二)G2主菜是香滷雞翅。

 三、豬骨可能替代為雞骨或肉絲。 四、因食材重複性，I3、K3整天對調，K3改為香滷雞翅。 五、因食材調度問題，F1、F2主食對調，F2、F4主菜對調，F4、F1主菜對調，K3改為小餐包，H3主菜改為滷煎蒸炒滑蛋，F3、G3整天對調。

**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 |
| F2 | 白米飯 | 米 | 味噌肉片 | 豬後腿肉 洋蔥 紅蘿蔔 味噌 | 番茄豆腐 | 番茄 豆腐 絞肉 大蒜 番茄醬 | 乾煸季豆 | 冷凍菜豆(莢) 大蒜 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 豬骨 薑 |
| G3 | 拌麵特餐 | 拉麵 | 香酥魚排 | 魚排 | 拌麵配料 | 絞肉 紅蘿蔔 洋蔥 大蒜 甜麵醬 香油 | 清炒高麗 | 高麗菜 紅蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 味噌豆腐湯 | 柴魚片 味噌 豆腐 |
| F4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 瓜仔雞 | 肉雞 醬瓜 大蒜 | 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 豬骨 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 |
| F2 | 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 | 番茄豆腐 | 番茄2公斤豆腐6公斤絞肉0.7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公斤豬骨0.6公斤薑20公克 | 5 | 2 | 3 | 2.5 | 738 | 164 | 459 |
| G3 | 拌麵特餐 | 拉麵15公斤 | 香酥魚排 | 魚排6.5公斤 | 拌麵配料 | 絞肉1.5公斤紅蘿蔔2公斤洋蔥2公斤大蒜50公克甜麵醬香油 | 清炒高麗 | 高麗菜5.5公斤紅蘿蔔1公斤大蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜50公克 | 味噌豆腐湯 | 柴魚片10公克味噌0.6公斤豆腐3公斤 | 5 | 1.8 | 2.7 | 2.3 | 701 | 592 | 450 |
| F4 | 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 | 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公斤豬骨0.6公斤薑20公克 | 5.4 | 1.3 | 3.2 | 2 | 741 | 244 | 214 |

**110學年國民中學葷食G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 |
| G1 | 白米飯 | 米 | 京醬肉片 | 豬後腿肉 刈薯 紅蘿蔔 甜麵醬 | 紅仁炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 大蒜 | 奶香馬鈴薯 | 冷凍毛豆仁 馬鈴薯 奶油(固態) 大蒜 | 蔬菜 | 紫菜湯 | 紫菜 柴魚片 薑 |
| G2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷雞翅 | 三節翅 滷包 | 絞肉時瓜 | 絞肉 時瓜 大蒜 紅蘿蔔 | 蘿蔔油腐 | 油豆腐 白蘿蔔 紅蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 榨菜針菇湯 | 榨菜 金針菇 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 時蔬 |
| G4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 豉香燒雞 | 肉雞 洋蔥 豆豉 大蒜 | 芹香豆芽 | 豆芽菜 芹菜 大蒜 紅蘿蔔 | 蛋香花椰 | 蛋 冷凍花椰菜 紅蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 紅豆湯 | 紅豆 二砂糖 |
| G5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 打拋豬 | 絞肉 刈薯 九層塔 洋蔥 大蒜 番茄糊 | 西滷菜 | 冷凍毛豆仁 大白菜 乾木耳 紅蘿蔔 大蒜 | 香滷凍腐 | 凍豆腐 大蒜 滷包 | 蔬菜 | 南瓜濃湯 | 蛋 南瓜 紅蘿蔔 玉米濃湯調理包 |

G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 |
| G1 | 白米飯 | 米10公斤 | 京醬肉片 | 豬後腿肉6公斤刈薯4公斤紅蘿蔔1公斤甜麵醬 | 紅仁炒蛋 | 蛋4公斤紅蘿蔔4公斤大蒜50公克 | 奶香馬鈴薯 | 冷凍毛豆仁0.5公斤馬鈴薯4公斤奶油(固態)0.2公斤大蒜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 | 5.4 | 1.6 | 2.5 | 2.2 | 705 | 330 | 176 |
| G2 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 香滷雞翅 | 三節翅9公斤滷包 | 絞肉時瓜 | 絞肉0.6公斤時瓜7公斤大蒜50公克紅蘿蔔0.5公斤 | 蘿蔔油腐 | 油豆腐4.5公斤白蘿蔔2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 | 榨菜針菇湯 | 榨菜1.2公斤金針菇1公斤大骨0.6公斤薑20公克 | 5 | 1.9 | 3.3 | 2.6 | 762 | 351 | 448 |
| 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公克時蔬2公斤 | 2.8 | 1.8 | 2.8 | 2.5 | 564 | 121 | 608 |
| G4 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 豉香燒雞 | 肉雞9公斤洋蔥2公斤豆豉30公克大蒜50公克 | 芹香豆芽 | 豆芽菜5.5公斤芹菜0.5公斤大蒜50公克紅蘿蔔0.5公斤 | 蛋香花椰 | 蛋1公斤冷凍花椰菜6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 | 紅豆湯 | 紅豆1.5公斤二砂糖1公斤 | 5.6 | 2.2 | 2.5 | 2.4 | 743 | 304 | 129 |
| G5 | 紫米飯 | 米10公斤紫米0.4公斤 | 打拋豬 | 絞肉6公斤刈薯2公斤九層塔0.2公斤洋蔥2.5公斤大蒜50公克番茄糊1公斤 | 西滷菜 | 冷凍毛豆仁0.5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 | 香滷凍腐 | 凍豆腐6公斤大蒜50公克滷包 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜50公克 | 南瓜濃湯 | 蛋1.5公斤南瓜2公斤紅蘿蔔1公斤玉米濃湯調理包 | 5.4 | 2.1 | 2.8 | 2.5 | 753 | 493 | 119 |

**110學年國民中學葷食H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 |
| H1 | 白米飯 | 米 | 瓜仔肉燥 | 絞肉 醬瓜 大蒜 | 蛋香花椰 | 蛋 冷凍花椰菜 大蒜 紅蘿蔔 | 沙茶冬粉 | 冬粉 時蔬 乾木耳 大蒜 絞肉 沙茶醬 | 蔬菜 | 金針湯 | 乾金針 榨菜 薑 豬骨 |
| H2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 地瓜燒肉 | 豬後腿肉 地瓜 大蒜 | 西滷菜 | 冷凍毛豆仁 大白菜 乾木耳 紅蘿蔔 大蒜 | 蜜汁豆干 | 豆干 大蒜 | 蔬菜 | 大黃瓜湯 | 大黃瓜 紅蘿蔔 豬骨 薑 |
| H3 | 油飯特餐 | 米 糯米 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 雞蛋 | 油飯配料 | 肉絲 乾香菇 桶筍(麻竹筍) 油蔥酥 大蒜 | 銀蘿油腐 | 油豆腐 白蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 玉菜大骨湯 | 高麗菜 紅蘿蔔 豬骨 薑 |
| H4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 鐵板肉片 | 豬後腿肉 脆筍片 紅蘿蔔 大蒜 | 蛋香刈薯 | 蛋 刈薯 大蒜 | 清炒高麗 | 高麗菜 乾木耳 大蒜 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 二砂糖 |
| H5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 咖哩雞 | 肉雞 南瓜 紅蘿蔔 洋蔥 咖哩粉 | 玉米三色 | 冷凍毛豆仁 冷凍玉米粒 紅蘿蔔 馬鈴薯 大蒜 | 芹香干片 | 豆干 芹菜 紅蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 味噌海芽湯 | 乾海帶芽 味噌 薑 |

H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 |
| H1 | 白米飯 | 米10公斤 | 瓜仔肉燥 | 絞肉6公斤醬瓜2公斤大蒜0.05公斤 | 蛋香花椰 | 蛋1.5公斤冷凍花椰菜6公斤大蒜0.05公斤紅蘿蔔0.5公斤 | 沙茶冬粉 | 冬粉1.5公斤時蔬1公斤乾木耳0.01公斤大蒜0.05公斤絞肉1公斤沙茶醬 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤大蒜0.05公斤 | 金針湯 | 乾金針0.15公斤榨菜1公斤薑0.02公斤豬骨0.6公斤 | 6 | 1.7 | 2.2 | 2 | 718 | 336 | 217 |
| H2 | 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4公斤大蒜0.05公斤 | 西滷菜 | 冷凍毛豆仁0.5公斤大白菜7.5公斤乾木耳0.01公斤紅蘿蔔0.5公斤大蒜0.05公斤 | 蜜汁豆干 | 豆干4公斤大蒜0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤大蒜0.05公斤 | 大黃瓜湯 | 大黃瓜3公斤紅蘿蔔0.5公斤豬骨0.6公斤薑0.02公斤 | 5.7 | 1.9 | 2.8 | 2.4 | 765 | 340 | 164 |
| H3 | 油飯特餐 | 米8公斤糯米3公斤 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 雞蛋5.5公斤 | 油飯配料 | 肉絲2.5公斤乾香菇0.1公斤桶筍(麻竹筍)2公斤油蔥酥0.01公斤大蒜0.05公斤 | 銀蘿油腐 | 油豆腐1.2公斤白蘿蔔5公斤大蒜0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤大蒜0.05公斤 | 玉菜大骨湯 | 高麗菜2.5公斤紅蘿蔔0.5公斤豬骨0.6公斤薑0.02公斤 | 5.5 | 1.7 | 2 | 1.9 | 663 | 363 | 134 |
| H4 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 鐵板肉片 | 豬後腿肉6公斤脆筍片2公斤紅蘿蔔0.5公斤大蒜0.05公斤 | 蛋香刈薯 | 蛋1.6公斤刈薯6公斤大蒜0.05公斤 | 清炒高麗 | 高麗菜7公斤乾木耳0.01公斤大蒜0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤大蒜0.05公斤 | 綠豆湯 | 綠豆2公斤二砂糖1公斤 | 5.8 | 2.3 | 2 | 2.2 | 713 | 320 | 97 |
| H5 | 紫米飯 | 米10公斤紫米0.4公斤 | 咖哩雞 | 肉雞9公斤南瓜2公斤紅蘿蔔0.5公斤洋蔥1公斤咖哩粉 | 玉米三色 | 冷凍毛豆仁1.5公斤冷凍玉米粒1.5公斤紅蘿蔔1公斤馬鈴薯1公斤大蒜0.05公斤 | 芹香干片 | 豆干2公斤芹菜3公斤紅蘿蔔0.5公斤大蒜0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤大蒜0.05公斤 | 味噌海芽湯 | 乾海帶芽0.01公斤味噌0.3公斤薑0.02公斤 | 5.7 | 1.4 | 3.1 | 2.3 | 770 | 382 | 228 |

**110學年度國民中學葷食I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 |
| I1 | 白米飯 | 米 | 茄汁肉絲 | 豬後腿肉 洋蔥 紅蘿蔔 番茄糊  大蒜 番茄醬 | 絞肉玉菜 | 高麗菜 紅蘿蔔 大蒜 絞肉 | 海結凍腐 | 海帶結 凍豆腐 大蒜 | 蔬菜 | 蘿蔔大骨湯 | 白蘿蔔 豬骨 薑 |
| I2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 三杯雞 | 肉雞 刈薯 九層塔 大蒜 | 毛豆白菜 | 大白菜 冷凍毛豆仁 紅蘿蔔 大蒜 | 田園花椰 | 馬鈴薯 冷凍花椰菜 紅蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 紫菜 蛋 柴魚片 薑 |
| K3 | 炊粉特餐 | 米粉 | 香滷雞翅 | 三節翅 滷包 | 炊粉配料 | 高麗菜 絞肉 洋蔥 乾香菇 油蔥酥 紅蘿蔔 | 小餐包 | 小餐包 | 蔬菜 | 三絲羹湯 | 脆筍絲 刈薯 蛋 乾木耳 |
| I4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 醬瓜燒雞 | 肉雞 醬瓜 大蒜 | 絞肉豆芽 | 豆芽菜 絞肉 韭菜 紅蘿蔔 大蒜 | 關東煮 | 玉米段 白蘿蔔 紅蘿蔔 柴魚片 | 蔬菜 | 黑糖湯圓 | 小湯圓 黑糖 |
| I5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 洋芋燒肉 | 豬後腿肉 馬鈴薯 紅蘿蔔 大蒜 | 針菇豆腐 | 金針菇 豆腐 紅蘿蔔 大蒜 | 洋蔥炒蛋 | 雞蛋 洋蔥 大蒜 | 蔬菜 | 冬瓜薑絲湯 | 冬瓜 薑 |

I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 |
| I1 | 白米飯 | 米10公斤 | 茄汁肉絲 | 豬後腿肉6公斤洋蔥3公斤紅蘿蔔0.5公斤番茄糊1公斤大蒜0.05公斤番茄醬 | 絞肉玉菜 | 高麗菜6公斤紅蘿蔔0.5公斤大蒜0.05公斤絞肉0.6公斤 | 海結凍腐 | 海帶結2公斤凍豆腐3公斤大蒜0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤大蒜0.05公斤 | 蘿蔔大骨湯 | 白蘿蔔4公斤豬骨0.6公斤薑0.02公斤 | 5 | 2.3 | 2.4 | 2.5 | 700 | 304 | 190 |
| I2 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 三杯雞 | 肉雞9公斤刈薯3公斤九層塔0.2公斤大蒜0.1公斤 | 毛豆白菜 | 大白菜6.5公斤冷凍毛豆仁0.5公斤紅蘿蔔0.5公斤大蒜0.05公斤 | 田園花椰 | 馬鈴薯1公斤冷凍花椰菜6公斤紅蘿蔔0.5公斤大蒜0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤大蒜0.05公斤 | 紫菜蛋花湯 | 紫菜0.01公斤蛋1公斤柴魚片0.01公斤薑0.02公斤 | 5.1 | 2.5 | 2.5 | 2.6 | 724 | 326 | 177 |
| K3 | 炊粉特餐 | 米粉5公斤 | 香滷雞翅 | 三節翅9公斤滷包 | 炊粉配料 | 高麗菜3公斤絞肉1.8公斤洋蔥1公斤乾香菇0.05公斤油蔥酥0.01公斤紅蘿蔔0.5公斤 | 小餐包 | 小餐包2公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜0.05公斤 | 三絲羹湯 | 脆筍絲1公斤刈薯1公斤蛋1公斤乾木耳0.01公斤 | 2.4 | 1.4 | 2.6 | 2.8 | 524 | 359 | 222 |
| I4 | 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0.05公斤 | 絞肉豆芽 | 豆芽菜4.5公斤絞肉0.6公斤韭菜0.5公斤紅蘿蔔0.5公斤大蒜0.05公斤 | 關東煮 | 玉米段4公斤白蘿蔔4公斤紅蘿蔔0.5公斤柴魚片0.01公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤大蒜0.05公斤 | 黑糖湯圓 | 小湯圓2公斤黑糖1公斤 | 6.2 | 1.9 | 2 | 2.5 | 744 | 276 | 161 |
| I5 | 燕麥飯 | 米10公斤燕麥0.4公斤 | 洋芋燒肉 | 豬後腿肉6公斤馬鈴薯3.5公斤紅蘿蔔0.5公斤大蒜0.05公斤 | 針菇豆腐 | 金針菇1公斤豆腐6公斤紅蘿蔔0.5公斤大蒜0.05公斤 | 洋蔥炒蛋 | 雞蛋4公斤洋蔥4公斤大蒜0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤大蒜0.05公斤 | 冬瓜薑絲湯 | 冬瓜4公斤薑0.03公斤 | 5.7 | 1.7 | 3.2 | 2.3 | 785 | 259 | 193 |

**110學年度國民中學葷食J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 |
| J1 | 白米飯 | 米 | 咖哩絞肉 | 絞肉 馬鈴薯 洋蔥 紅蘿蔔 咖哩粉 | 刈薯炒蛋 | 雞蛋 刈薯 大蒜 | 豆芽肉絲 | 豆芽菜 肉絲 韭菜 紅蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 白菜番茄湯 | 大白菜 番茄 薑 |
| J2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 鳳梨燒雞 | 肉雞 鳳梨豆醬 冬瓜 大蒜 | 玉米三色 | 冷凍毛豆仁 冷凍玉米粒 紅蘿蔔 馬鈴薯 大蒜 | 蛋香甘藍 | 蛋 高麗菜 紅蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 味噌海芽湯 | 乾海帶芽 味噌 薑 |
| J3 | 拌麵特餐 | 拉麵 | 香酥魚排 | 魚排 | 拌麵配料 | 絞肉 紅蘿蔔 高麗菜 洋蔥 油蔥酥 甜麵醬 | 肉絲季豆 | 肉絲 冷凍菜豆(莢) 紅蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 蘿蔔大骨湯 | 白蘿蔔 豬骨 薑 |
| J4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 沙茶肉片 | 豬後腿肉 刈薯 紅蘿蔔 沙茶醬 | 白菜肉末 | 大白菜 絞肉 紅蘿蔔 乾香菇 大蒜 | 雪菜干丁 | 豆干 雪菜 大蒜 | 蔬菜 | 粉圓甜湯 | 粉圓 二砂糖 |

J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 |
| J1 | 白米飯 | 米10公斤 | 咖哩絞肉 | 絞肉6公斤馬鈴薯2公斤洋蔥2.5公斤紅蘿蔔0.5公斤咖哩粉 | 刈薯炒蛋 | 雞蛋4公斤刈薯4公斤大蒜0.05公斤 | 豆芽肉絲 | 肉絲0.6公斤豆芽菜4.5公斤韭菜0.5公斤紅蘿蔔0.5公斤大蒜0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜0.05公斤 | 白菜番茄湯 | 大白菜2公斤番茄2公斤薑0.02公斤 | 5.4 | 2.4 | 2.7 | 2.5 | 753 | 321 | 184 |
| J2 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 鳳梨燒雞 | 肉雞9公斤冬瓜2公斤鳳梨豆醬1公斤大蒜0.05公斤 | 玉米三色 | 冷凍毛豆仁1公斤冷凍玉米粒1.5公斤馬鈴薯1公斤紅蘿蔔1公斤大蒜0.05公斤 | 蛋香甘藍 | 蛋1公斤高麗菜5公斤紅蘿蔔0.5公斤大蒜0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜0.05公斤 | 味噌海芽湯 | 乾海帶芽0.01公斤味噌0.3公斤薑0.02公斤 | 5.3 | 1.6 | 2.2 | 2.6 | 693 | 235 | 161 |
| J3 | 拌麵特餐 | 拉麵15公斤 | 香酥魚排 | 魚排6.5公斤 | 拌麵配料 | 絞肉1.5公斤高麗菜3公斤洋蔥1公斤紅蘿蔔0.5公斤油蔥酥甜麵醬 | 肉絲季豆 | 肉絲0.6公斤冷凍菜豆(莢)5公斤紅蘿蔔0.5公斤大蒜0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜0.05公斤 | 蘿蔔大骨湯 | 白蘿蔔4公斤豬骨0.6公斤薑0.02公斤 | 5 | 2.1 | 2.5 | 2.6 | 707 | 285 | 172 |
| J4 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 沙茶肉片 | 豬後腿肉6公斤刈薯3公斤紅蘿蔔0.5公斤沙茶醬 | 白菜肉末 | 絞肉0.9公斤大白菜7公斤紅蘿蔔0.5公斤乾香菇0.01公斤大蒜0.05公斤 | 雪菜干丁 | 豆干3公斤雪菜3公斤大蒜0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜0.05公斤 | 粉圓甜湯 | 粉圓2公斤二砂糖1公斤 | 6.3 | 2.1 | 2.7 | 2.4 | 804 | 300 | 189 |

**110學年度下學期國民小學3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** |
| **1** | **二** | **F2** | **白米飯** | **米** | **味噌肉片** | **豬後腿肉 洋蔥 紅蘿蔔 味噌** | **番茄豆腐** | **番茄 豆腐 絞肉 大蒜 番茄醬** | **蔬菜** | **時瓜湯** | **時瓜 豬骨 薑** | **5** | **1.5** | **3** | **2** | **703** |  | **152** | **455** |
| **2** | **三** | **G3** | **拌麵特餐** | **拉麵** | **香酥魚排** | **魚排** | **拌麵配料** | **絞肉 紅蘿蔔 洋蔥 大蒜 甜麵醬 香油** | **蔬菜** | **味噌豆腐湯** | **柴魚片 味噌 豆腐** | **5** | **1.1** | **2.7** | **1.9** | **666** |  | **589** | **435** |
| **3** | **四** | **F4** | **糙米飯** | **米 糙米** | **瓜仔雞** | **肉雞 醬瓜 大蒜** | **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** |
| **4** | **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 豬骨 薑** | **5.4** | **1.3** | **2.2** | **1.5** | **643** |  | **214** | **137** |
| **7** | **一** | **G1** | **白米飯** | **米** | **京醬肉片** | **豬後腿肉 刈薯 紅蘿蔔 甜麵醬** | **紅仁炒蛋** | **蛋 紅蘿蔔 大蒜** | **蔬菜** | **紫菜湯** | **紫菜 柴魚片 薑** | **5** | **1.6** | **2.4** | **2** | **660** |  | **322** | **156** |
| **8** | **二** | **G2** | **糙米飯** | **米 糙米** | **香滷雞翅** | **三節翅 滷包** | **絞肉時瓜** | **絞肉 時瓜 大蒜 紅蘿蔔** | **蔬菜** | **榨菜針菇湯** | **榨菜 金針菇 大骨 薑** | **5** | **1.7** | **2.5** | **2.1** | **675** |  | **230** | **439** |
| **9** | **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 時蔬** | **2.8** | **1.3** | **2.8** | **2** | **529** |  | **92** | **594** |
| **10** | **四** | **G4** | **糙米飯** | **米 糙米** | **豉香燒雞** | **肉雞 洋蔥 豆豉 大蒜** | **芹香豆芽** | **豆芽菜 芹菜 大蒜 紅蘿蔔** | **蔬菜** | **紅豆湯** | **紅豆 二砂糖** | **5.6** | **1.5** | **2.3** | **1.9** | **688** |  | **273** | **104** |
| **11** | **五** | **G5** | **紫米飯** | **米 紫米** | **打拋豬** | **絞肉 刈薯 九層塔 洋蔥 大蒜 番茄糊** | **西滷菜** | **冷凍毛豆仁 大白菜 乾木耳 紅蘿蔔 大蒜** | **蔬菜** | **南瓜濃湯** | **蛋 南瓜 紅蘿蔔 玉米濃湯調理包** | **5.4** | **2.1** | **2.1** | **2.1** | **683** |  | **347** | **114** |
| **14** | **一** | **H1** | **白米飯** | **米** | **瓜仔肉燥** | **絞肉 醬瓜 大蒜** | **蛋香花椰** | **蛋 冷凍花椰菜 大蒜 紅蘿蔔** | **蔬菜** | **金針湯** | **乾金針 榨菜 薑 豬骨** | **5** | **1.6** | **2** | **1.8** | **621** |  | **321** | **206** |
| **15** | **二** | **H2** | **糙米飯** | **米 糙米** | **地瓜燒肉** | **豬後腿肉 地瓜 大蒜** | **西滷菜** | **冷凍毛豆仁 大白菜 乾木耳 紅蘿蔔 大蒜** | **蔬菜** | **大黃瓜湯** | **大黃瓜 紅蘿蔔 豬骨 薑** | **5.7** | **1.9** | **1.8** | **1.9** | **667** |  | **264** | **117** |
| **16** | **三** | **H3** | **油飯特餐** | **米 糯米** | **滷煎蒸炒滑蛋** | **雞蛋** | **油飯配料** | **肉絲 乾香菇 桶筍(麻竹筍) 油蔥酥 大蒜** | **蔬菜** | **玉菜大骨湯** | **高麗菜 紅蘿蔔 豬骨 薑** | **5.5** | **1.2** | **1.8** | **1.5** | **618** |  | **312** | **132** |
| **17** | **四** | **H4** | **糙米飯** | **米 糙米** | **鐵板肉片** | **豬後腿肉 脆筍片 紅蘿蔔 大蒜** | **蛋香刈薯** | **蛋 刈薯 大蒜** | **蔬菜** | **綠豆湯** | **綠豆 二砂糖** | **5.8** | **1.6** | **2** | **1.8** | **677** |  | **285** | **89** |
| **18** | **五** | **H5** | **紫米飯** | **米 紫米** | **咖哩雞** | **肉雞 南瓜 紅蘿蔔 洋蔥 咖哩粉** | **玉米三色** | **冷凍毛豆仁 冷凍玉米粒 紅蘿蔔 馬鈴薯 大蒜** | **蔬菜** | **味噌海芽湯** | **乾海帶芽 味噌 薑** | **5.7** | **1** | **2.6** | **1.8** | **700** |  | **317** | **180** |
| **21** | **一** | **I1** | **白米飯** | **米** | **茄汁肉絲** | **豬後腿肉 洋蔥 紅蘿蔔 番茄糊 大蒜 番茄醬** | **絞肉玉菜** | **高麗菜 紅蘿蔔 大蒜 絞肉** | **蔬菜** | **蘿蔔大骨湯** | **白蘿蔔 豬骨 薑** | **5** | **1.4** | **2.6** | **2** | **670** |  | **216** | **162** |
| **22** | **二** | **I2** | **糙米飯** | **米 糙米** | **三杯雞** | **肉雞 刈薯 九層塔 大蒜** | **毛豆白菜** | **大白菜 冷凍毛豆仁 紅蘿蔔 大蒜** | **蔬菜** | **紫菜蛋花湯** | **紫菜 蛋 柴魚片 薑** | **5.1** | **1.7** | **2.6** | **2.1** | **689** |  | **247** | **167** |
| **23** | **三** | **K3** | **炊粉特餐** | **米粉** | **香滷雞翅** | **三節翅 滷包** | **炊粉配料** | **高麗菜 絞肉 洋蔥 乾香菇 油蔥酥 紅蘿蔔** | **蔬菜** | **三絲羹湯** | **脆筍絲 刈薯 蛋 乾木耳** | **2.4** | **1.4** | **2.6** | **2.8** | **524** |  | **359** | **222** |
| **24** | **四** | **I4** | **糙米飯** | **米 糙米** | **醬瓜燒雞** | **肉雞 醬瓜 大蒜** | **絞肉豆芽** | **豆芽菜 絞肉 韭菜 紅蘿蔔 大蒜** | **蔬菜** | **黑糖湯圓** | **小湯圓 黑糖** | **5.7** | **1.5** | **2.6** | **2.1** | **726** |  | **233** | **171** |
| **25** | **五** | **I5** | **燕麥飯** | **米 燕麥** | **洋芋燒肉** | **豬後腿肉 馬鈴薯 紅蘿蔔 大蒜** | **針菇豆腐** | **金針菇 豆腐 紅蘿蔔 大蒜** | **蔬菜** | **冬瓜薑絲湯** | **冬瓜 薑** | **5.7** | **1.7** | **2.6** | **2.1** | **731** |  | **253** | **173** |
| **28** | **一** | **J1** | **白米飯** | **米** | **咖哩絞肉** | **絞肉 馬鈴薯 洋蔥 紅蘿蔔 咖哩粉** | **刈薯炒蛋** | **雞蛋 刈薯 大蒜** | **蔬菜** | **白菜番茄湯** | **大白菜 番茄 薑** | **5.4** | **1.8** | **2.5** | **2.1** | **705** |  | **259** | **168** |
| **29** | **二** | **J2** | **糙米飯** | **米 糙米** | **鳳梨燒雞** | **肉雞 鳳梨豆醬 冬瓜 大蒜** | **玉米三色** | **冷凍毛豆仁 冷凍玉米粒 紅蘿蔔 馬鈴薯 大蒜** | **蔬菜** | **味噌海芽湯** | **乾海帶芽 味噌 薑** | **5.3** | **1.2** | **2** | **2.2** | **650** |  | **193** | **147** |
| **30** | **三** | **J3** | **拌麵特餐** | **拉麵** | **香酥魚排** | **魚排** | **拌麵配料** | **絞肉 紅蘿蔔 高麗菜 洋蔥 油蔥酥 甜麵醬** | **蔬菜** | **蘿蔔大骨湯** | **白蘿蔔 豬骨 薑** | **5** | **1.5** | **2.3** | **2.2** | **659** |  | **223** | **156** |
| **31** | **四** | **J4** | **糙米飯** | **米 糙米** | **沙茶肉片** | **豬後腿肉 刈薯 紅蘿蔔 沙茶醬** | **白菜肉末** | **大白菜 絞肉 紅蘿蔔 乾香菇 大蒜** | **蔬菜** | **粉圓甜湯** | **粉圓 二砂糖** | **6.3** | **1.8** | **2.5** | **2.1** | **768** |  | **268** | **177** |

**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:3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，但這次228連假放假後第一天3/1(二)尚好的廠商無法第一時間送達雞翅，因此順延至第二週的週二3/8(二)G2主菜是香滷雞翅。

 三、豬骨可能替代為雞骨或肉絲。 四、因食材重複性，I3、K3整天對調，K3改為香滷雞翅。 五、因食材調度問題，F1、F2主食對調，F2、F4主菜對調，F4、F1主菜對調，K3改為小餐包，H3主菜改為滷煎蒸炒滑蛋，F3、G3整天對調。

**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 |
| F2 | 白米飯 | 米 | 味噌肉片 | 豬後腿肉 洋蔥 紅蘿蔔 味噌 | 番茄豆腐 | 番茄 豆腐 絞肉 大蒜番茄醬 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 大骨 薑 |
| G3 | 拌麵特餐 | 拉麵 | 香酥魚排 | 魚排 | 拌麵配料 | 絞肉 紅蘿蔔 洋蔥 大蒜 甜麵醬 香油 | 蔬菜 | 味噌豆腐湯 | 柴魚片 味噌 豆腐 |
| F4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 瓜仔雞 | 肉雞 醬瓜 大蒜 | 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 |
| F2 | 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 | 番茄豆腐 | 番茄2公斤豆腐6公斤絞肉0.7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 |
| G3 | 拌麵特餐 | 拉麵15公斤 | 香酥魚排 | 魚排6.5公斤 | 拌麵配料 | 絞肉1.5公斤紅蘿蔔2公斤洋蔥2公斤大蒜50公克甜麵醬香油 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜50公克 | 味噌豆腐湯 | 柴魚片10公克味噌0.6公斤豆腐3公斤 | 5 | 1.1 | 2.7 | 1.9 | 666 | 589 | 435 |
| F4 | 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 | 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 |

**110學年國民小學葷食G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 |
| G1 | 白米飯 | 米 | 京醬肉片 | 豬後腿肉 刈薯 紅蘿蔔 甜麵醬 | 紅仁炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 紫菜湯 | 紫菜 柴魚片 薑 |
| G2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷雞翅 | 三節翅 滷包 | 絞肉時瓜 | 絞肉 時瓜 大蒜 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 榨菜針菇湯 | 榨菜 金針菇 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 時蔬 |
| G4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 豉香燒雞 | 肉雞 洋蔥 豆豉 大蒜 | 芹香豆芽 | 豆芽菜 芹菜 大蒜 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 紅豆湯 | 紅豆 二砂糖 |
| G5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 打拋豬 | 絞肉 刈薯 九層塔 洋蔥 大蒜 番茄糊 | 西滷菜 | 冷凍毛豆仁 大白菜 乾木耳 紅蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 南瓜濃湯 | 蛋 南瓜 紅蘿蔔 玉米濃湯調理包 |

G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 |
| G1 | 白米飯 | 米10公斤 | 京醬肉片 | 豬後腿肉6公斤刈薯4公斤紅蘿蔔1公斤甜麵醬 | 紅仁炒蛋 | 蛋4公斤紅蘿蔔4公斤大蒜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 | 1.6 | 2.4 | 2 | 660 | 322 | 156 |
| G2 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 香滷雞翅 | 三節翅9公斤滷包 | 絞肉時瓜 | 絞肉0.6公斤時瓜7公斤大蒜50公克紅蘿蔔0.5公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜50公克 | 榨菜針菇湯 | 榨菜1.2公斤金針菇1公斤大骨0.6公斤薑20公克 | 5 | 1.7 | 2.5 | 2.1 | 675 | 230 | 439 |
| 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公克時蔬2公斤 | 2.8 | 1.3 | 2.8 | 2 | 529 | 92 | 594 |
| G4 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 豉香燒雞 | 肉雞9公斤洋蔥2公斤豆豉30公克大蒜50公克 | 芹香豆芽 | 豆芽菜5.5公斤芹菜0.5公斤大蒜50公克紅蘿蔔0.5公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜50公克 | 紅豆湯 | 紅豆1.5公斤二砂糖1公斤 | 5.6 | 1.5 | 2.3 | 1.9 | 688 | 273 | 104 |
| G5 | 紫米飯 | 米10公斤紫米0.4公斤 | 打拋豬 | 絞肉6公斤刈薯2公斤九層塔0.2公斤洋蔥2.5公斤大蒜50公克番茄糊1公斤 | 西滷菜 | 冷凍毛豆仁0.5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 | 南瓜濃湯 | 蛋1.5公斤南瓜2公斤紅蘿蔔1公斤玉米濃湯調理包 | 5.4 | 2.1 | 2.1 | 2.1 | 683 | 347 | 114 |

**110學年國民小學葷食H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 |
| H1 | 白米飯 | 米 | 瓜仔肉燥 | 絞肉 醬瓜 大蒜 | 蛋香花椰 | 蛋 冷凍花椰菜 大蒜 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 金針湯 | 乾金針 榨菜 薑 豬骨 |
| H2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 地瓜燒肉 | 豬後腿肉 地瓜 大蒜 | 西滷菜 | 冷凍毛豆仁 大白菜 乾木耳 紅蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 大黃瓜湯 | 大黃瓜 紅蘿蔔 豬骨 薑 |
| H3 | 油飯特餐 | 米 糯米 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 雞蛋 | 油飯配料 | 肉絲 乾香菇 桶筍(麻竹筍) 油蔥酥 大蒜 | 蔬菜 | 玉菜大骨湯 | 高麗菜 紅蘿蔔 豬骨 薑 |
| H4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 鐵板肉片 | 豬後腿肉 脆筍片 紅蘿蔔 大蒜 | 蛋香刈薯 | 蛋 刈薯 大蒜 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 二砂糖 |
| H5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 咖哩雞 | 肉雞 南瓜 紅蘿蔔 洋蔥 咖哩粉 | 玉米三色 | 冷凍毛豆仁 冷凍玉米粒 紅蘿蔔 馬鈴薯 大蒜 | 蔬菜 | 味噌海芽湯 | 乾海帶芽 味噌 薑 |

H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 |
| H1 | 白米飯 | 米10公斤 | 瓜仔肉燥 | 絞肉6公斤醬瓜2公斤大蒜0.05公斤 | 蛋香花椰 | 蛋1.5公斤冷凍花椰菜6公斤大蒜0.05公斤紅蘿蔔0.5公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤大蒜0.05公斤 | 金針湯 | 乾金針0.15公斤榨菜1公斤薑0.02公斤豬骨0.6公斤 | 5 | 1.6 | 2 | 1.8 | 621 | 321 | 206 |
| H2 | 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4公斤大蒜0.05公斤 | 西滷菜 | 冷凍毛豆仁0.5公斤大白菜7.5公斤乾木耳0.01公斤紅蘿蔔0.5公斤大蒜0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤大蒜0.05公斤 | 大黃瓜湯 | 大黃瓜3公斤紅蘿蔔0.5公斤豬骨0.6公斤薑0.02公斤 | 5.7 | 1.9 | 1.8 | 1.9 | 667 | 264 | 117 |
| H3 | 油飯特餐 | 米8公斤糯米3公斤 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 雞蛋5.5公斤 | 油飯配料 | 肉絲2.5公斤乾香菇0.1公斤桶筍(麻竹筍)2公斤油蔥酥0.01公斤大蒜0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤大蒜0.05公斤 | 玉菜大骨湯 | 高麗菜2.5公斤紅蘿蔔0.5公斤豬骨0.6公斤薑0.02公斤 | 5.5 | 1.2 | 1.8 | 1.5 | 618 | 312 | 132 |
| H4 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 鐵板肉片 | 豬後腿肉6公斤脆筍片2公斤紅蘿蔔0.5公斤大蒜0.05公斤 | 蛋香刈薯 | 蛋1.6公斤刈薯6公斤大蒜0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤大蒜0.05公斤 | 綠豆湯 | 綠豆2公斤二砂糖1公斤 | 5.8 | 1.6 | 2 | 1.8 | 677 | 285 | 89 |
| H5 | 紫米飯 | 米10公斤紫米0.4公斤 | 咖哩雞 | 肉雞9公斤南瓜2公斤紅蘿蔔0.5公斤洋蔥1公斤咖哩粉 | 玉米三色 | 冷凍毛豆仁1.5公斤冷凍玉米粒1.5公斤紅蘿蔔1公斤馬鈴薯1公斤大蒜0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤大蒜0.05公斤 | 味噌海芽湯 | 乾海帶芽0.01公斤味噌0.3公斤薑0.02公斤 | 5.7 | 1 | 2.6 | 1.8 | 700 | 317 | 180 |

**110學年度國民小學葷食I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 |
| I1 | 白米飯 | 米 | 茄汁肉絲 | 豬後腿肉 洋蔥 紅蘿蔔 番茄糊 大蒜 番茄醬 | 絞肉玉菜 | 高麗菜 紅蘿蔔 大蒜 絞肉 | 蔬菜 | 蘿蔔大骨湯 | 白蘿蔔 豬骨 薑 |
| I2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 三杯雞 | 肉雞 刈薯 九層塔 大蒜 | 毛豆白菜 | 大白菜 冷凍毛豆仁 紅蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 紫菜 蛋 柴魚片 薑 |
| K3 | 炊粉特餐 | 米粉 | 香滷雞翅 | 三節翅 滷包 | 炊粉配料 | 高麗菜 絞肉 洋蔥 乾香菇 油蔥酥 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 三絲羹湯 | 脆筍絲 刈薯 蛋 乾木耳 |
| I4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 醬瓜燒雞 | 肉雞 醬瓜 大蒜 | 絞肉豆芽 | 豆芽菜 絞肉 韭菜 紅蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 黑糖湯圓 | 小湯圓 黑糖 |
| I5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 洋芋燒肉 | 豬後腿肉 馬鈴薯 紅蘿蔔 大蒜 | 針菇豆腐 | 金針菇 豆腐 紅蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 冬瓜薑絲湯 | 冬瓜 薑 |

I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 |
| I1 | 白米飯 | 米10公斤 | 茄汁肉絲 | 豬後腿肉6公斤洋蔥3公斤紅蘿蔔0.5公斤番茄糊1公斤大蒜0.05公斤番茄醬 | 絞肉玉菜 | 絞肉1公斤高麗菜6公斤紅蘿蔔0.5公斤大蒜0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜0.05公斤 | 蘿蔔大骨湯 | 白蘿蔔4公斤豬骨0.6公斤薑0.02公斤 | 5 | 1.4 | 2.6 | 2 | 670 | 216 | 162 |
| I2 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 三杯雞 | 肉雞9公斤刈薯3公斤九層塔0.2公斤大蒜0.1公斤 | 毛豆白菜 | 大白菜6.5公斤冷凍毛豆仁0.5公斤紅蘿蔔0.5公斤大蒜0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜0.05公斤 | 紫菜蛋花湯 | 蛋1公斤紫菜0.01公斤柴魚片0.01公斤薑0.02公斤 | 5.1 | 1.7 | 2.6 | 2.1 | 689 | 247 | 167 |
| K3 | 炊粉特餐 | 米粉5公斤 | 香滷雞翅 | 三節翅9公斤滷包 | 炊粉配料 | 高麗菜3公斤絞肉1.8公斤洋蔥1公斤乾香菇0.05公斤油蔥酥0.01公斤紅蘿蔔0.5公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜0.05公斤 | 三絲羹湯 | 脆筍絲1公斤刈薯1公斤蛋1公斤乾木耳0.01公斤 | 2.4 | 1.4 | 2.6 | 2.8 | 524 | 359 | 222 |
| I4 | 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0.05公斤 | 絞肉豆芽 | 絞肉0.6公斤豆芽菜4.5公斤韭菜0.5公斤紅蘿蔔0.5公斤大蒜0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜0.05公斤 | 黑糖湯圓 | 小湯圓2公斤黑糖1公斤 | 5.7 | 1.5 | 2.6 | 2.1 | 726 | 233 | 171 |
| I5 | 燕麥飯 | 米10公斤燕麥0.4公斤 | 洋芋燒肉 | 豬後腿肉6公斤馬鈴薯4公斤紅蘿蔔0.5公斤大蒜0.05公斤 | 針菇豆腐 | 金針菇1公斤豆腐6公斤紅蘿蔔0.5公斤大蒜0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜0.05公斤 | 冬瓜薑絲湯 | 冬瓜4公斤薑0.03公斤 | 5.7 | 1.7 | 2.6 | 2.1 | 731 | 253 | 173 |

**110學年度國民小學葷食J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 |
| J1 | 白米飯 | 米 | 咖哩絞肉 | 絞肉 馬鈴薯 洋蔥 紅蘿蔔 咖哩粉 | 刈薯炒蛋 | 雞蛋 刈薯 大蒜 | 蔬菜 | 白菜番茄湯 | 大白菜 番茄 薑 |
| J2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 鳳梨燒雞 | 肉雞 鳳梨豆醬 冬瓜 大蒜 | 玉米三色 | 冷凍毛豆仁 冷凍玉米粒 紅蘿蔔 馬鈴薯 大蒜 | 蔬菜 | 味噌海芽湯 | 乾海帶芽 味噌 薑 |
| J3 | 拌麵特餐 | 拉麵 | 香酥魚排 | 魚排 | 拌麵配料 | 絞肉 紅蘿蔔 高麗菜 洋蔥 油蔥酥 甜麵醬 | 蔬菜 | 蘿蔔大骨湯 | 白蘿蔔 豬骨 薑 |
| J4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 沙茶肉片 | 豬後腿肉 刈薯 紅蘿蔔 沙茶醬 | 白菜肉末 | 大白菜 絞肉 紅蘿蔔 乾香菇 大蒜 | 蔬菜 | 粉圓甜湯 | 粉圓 二砂糖 |

J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 |
| J1 | 白米飯 | 米10公斤 | 咖哩絞肉 | 絞肉6公斤馬鈴薯2公斤洋蔥2.5公斤紅蘿蔔0.5公斤咖哩粉 | 刈薯炒蛋 | 雞蛋4公斤刈薯4公斤大蒜0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜0.05公斤 | 白菜番茄湯 | 大白菜2公斤番茄2公斤薑0.02公斤 | 5.4 | 1.8 | 2.5 | 2.1 | 705 | 259 | 168 |
| J2 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 鳳梨燒雞 | 肉雞9公斤冬瓜2公斤鳳梨豆醬1公斤大蒜0.05公斤 | 玉米三色 | 冷凍毛豆仁1公斤冷凍玉米粒1.5公斤馬鈴薯1公斤紅蘿蔔1公斤大蒜0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜0.05公斤 | 味噌海芽湯 | 乾海帶芽0.01公斤味噌0.3公斤薑0.02公斤 | 5.3 | 1.2 | 2 | 2.2 | 650 | 193 | 147 |
| J3 | 拌麵特餐 | 拉麵15公斤 | 香酥魚排 | 魚排6.5公斤 | 拌麵配料 | 絞肉1.5公斤高麗菜3公斤洋蔥1公斤紅蘿蔔0.5公斤油蔥酥甜麵醬 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜0.05公斤 | 蘿蔔大骨湯 | 白蘿蔔4公斤豬骨0.6公斤薑0.02公斤 | 5 | 1.5 | 2.3 | 2.2 | 659 | 223 | 156 |
| J4 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 沙茶肉片 | 豬後腿肉6公斤刈薯3公斤紅蘿蔔0.5公斤沙茶醬 | 白菜肉末 | 絞肉1公斤大白菜7公斤紅蘿蔔0.5公斤乾香菇0.01公斤大蒜0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜0.05公斤 | 粉圓甜湯 | 粉圓2公斤二砂糖1公斤 | 6.3 | 1.8 | 2.5 | 2.1 | 768 | 268 | 177 |