**110學年度下學期國民中學3月份葷食菜單-清泉(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** |
| 1 | 二 | G1 | 白米飯 | 米 | 蒜泥白肉 | 豬後腿肉 高麗菜 大蒜 | 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 | 5.6 | 1.5 | 2.5 | 2.2 | 716 |  | 330 | 176 |
| 2 | 三 | G3 | 拌麵特餐 | 麵條 | 香酥魚排 | 魚排 | 拌麵配料 | 肉絲 紅蘿蔔 洋蔥 時蔬 大蒜 香菇絲 油蔥酥 | 清炒時蔬 | 時蔬 紅蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 味噌豆腐湯 | 味噌 豆腐 | 5 | 1.9 | 2.6 | 2.3 | 696 |  | 592 | 450 |
| 3 | 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 | 2.3 | 2.5 | 2.4 | 745 |  | 304 | 129 |
| 4 | 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 | 有機蔬菜 | 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 |
| 7 | 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 |
| 8 | 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 | 3.3 | 2.4 | 800 |  | 340 | 164 |
| 9 | 三 | H3 | 油飯特餐 | 米 糯米 | 香滷棒腿 | 棒腿 滷包 | 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 | 時蔬大骨湯 | 時蔬 豬骨 薑 | 5.5 | 1.7 | 3.5 | 1.9 | 773 |  | 363 | 134 |
| 10 | 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 |
| 11 | 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 | 有機蔬菜 | 味噌海芽湯 | 乾海帶芽 味噌 薑 | 6.2 | 1.4 | 2.9 | 2.3 | 799 |  | 382 | 228 |
| 14 | 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 | 海結豆干 | 海帶結 豆干 大蒜 | 蔬菜 | 蘿蔔大骨湯 | 白蘿蔔 豬骨 薑 | 5 | 2.3 | 3 | 2.5 | 742 |  | 304 | 190 |
| 15 | 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 薑 | 5.1 | 2.5 | 2.5 | 2.6 | 724 |  | 326 | 177 |
| 16 | 三 | I3 | 刈包特餐 | 刈包 | 香滷肉排 | 肉排 滷包 | 酸菜麵腸 | 酸菜 麵腸 大蒜 | 清炒時蔬 | 時蔬 紅蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 鹹粥 | 蛋 白米 紅蘿蔔 乾香菇 扁蒲 | 2.8 | 1.8 | 2.6 | 2.6 | 553 |  | 229 | 145 |
| 17 | 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 | 2 | 2 | 2.5 | 746 |  | 276 | 161 |
| 18 | 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 | 有機蔬菜 | 冬瓜薑絲湯 | 冬瓜 薑 | 5.7 | 1.7 | 3.2 | 2.3 | 785 |  | 259 | 193 |
| 21 | 一 | J1 | 白米飯 | 米 | 沙茶肉片 | 豬後腿肉 刈薯 紅蘿蔔 沙茶醬 | 紅仁炒蛋 | 雞蛋 紅蘿蔔 大蒜 | 豆芽肉絲 | 豆芽菜 肉絲 韭菜 大蒜 | 蔬菜 | 白菜番茄湯 | 大白菜 番茄 薑 | 5 | 2.4 | 2.6 | 3 | 749 |  | 321 | 184 |
| 22 | 二 | J2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 豆瓣雞丁 | 肉雞 白蘿蔔 紅蘿蔔 豆瓣醬 | 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 | 5.5 | 1.8 | 2.6 | 2.5 | 720 |  | 235 | 161 |
| 23 | 三 | J3 | 拌麵特餐 | 麵條 | 香酥魚排 | 魚排 | 拌麵配料 | 肉絲 紅蘿蔔 高麗菜洋蔥 油蔥酥 | 時瓜絞肉 | 時瓜 絞肉 乾香菇 大蒜 | 蔬菜 | 時蔬大骨湯 | 時蔬 豬骨 薑 | 5 | 2.3 | 2.3 | 4 | 743 |  | 285 | 172 |
| 24 | 四 | J4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 咖哩絞肉 | 絞肉 馬鈴薯 洋蔥 紅蘿蔔 咖哩粉 | 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 | 6.5 | 2.1 | 2.7 | 2.4 | 824 |  | 300 | 189 |
| 25 | 五 | J5 | 芝麻飯 | 米 芝麻(熟) | 蔥爆雞丁 | 肉雞 洋蔥 紅蘿蔔 | 家常豆腐 | 豆腐 紅蘿蔔 乾木耳 大蒜 | 肉絲季豆 | 肉絲 冷凍菜豆(莢) 紅蘿蔔 大蒜 | 有機蔬菜 | 白玉大骨湯 | 白蘿蔔 紅蘿蔔 豬骨 薑 | 5 | 1.9 | 3.3 | 2.5 | 752 |  | 278 | 178 |
| 28 | 一 | K1 | 白米飯 | 米 | 蒜泥白肉 | 豬後腿肉 高麗菜 大蒜 | 芹香干片 | 芹菜 豆干 紅蘿蔔 大蒜 | 蔬香冬粉 | 冬粉 時蔬 紅蘿蔔 乾木耳 大蒜 絞肉 | 蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 紫菜 蛋 柴魚片 薑 | 6 | 1.6 | 3.3 | 2.8 | 833 |  | 332 | 235 |
| 29 | 二 | K2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 碎瓜絞肉 | 絞肉 碎瓜 時瓜 大蒜 | 番茄炒蛋 | 蛋 番茄 大蒜 | 開陽白菜 | 大白菜 蝦皮 紅蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 牛蒡大骨湯 | 牛蒡 豬骨 枸杞 薑 | 5 | 2.2 | 2.7 | 2.8 | 734 |  | 363 | 249 |
| 30 | 三 | K3 | 炊粉特餐 | 米粉 | 香酥魚條 | 香酥魚柳 | 炊粉配料 | 高麗菜 肉絲 洋蔥 乾香菇 油蔥酥 紅蘿蔔 | 饅頭 | 饅頭 | 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 |
| 31 | 四 | K4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 白玉燒肉 | 豬後腿肉 白蘿蔔 紅蘿蔔 大蒜 | 麻婆豆腐 | 豆腐 絞肉 大蒜 豆瓣醬 | 毛豆玉菜 | 高麗菜 冷凍毛豆仁 紅蘿蔔 乾木耳 | 蔬菜 | 銀耳甜湯 | 白木耳 二砂糖 枸杞 | 5 | 1.9 | 2.9 | 2.8 | 741 |  | 348 | 202 |

**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、每週五蔬菜為有機蔬菜。二、為配合三章一Q政策，與供貨順利，3/1(二)供應G1菜單且主菜改為蒜泥白肉、副菜一改為紅仁炒蛋、G3副菜一增加時蔬油蔥酥與香菇絲去除甜麵醬、副菜二改為清炒時蔬、H3主菜改為香滷棒腿、湯品改為時蔬大骨湯、I1副菜二改為海結豆干、I3副菜二改為清炒時蔬、湯品改為鹹粥、J1主菜改為沙茶肉片、副菜一改為紅仁炒蛋、J2主菜改為豆瓣雞丁、J3副菜一絞肉改為肉絲、副菜二改為時瓜絞肉、湯品改為時蔬大骨湯、J4主菜改為咖哩絞肉、J5副菜二敢為肉絲季豆、湯品改為白玉大骨湯、K2副菜二改為番茄炒蛋、K3副菜一絞肉改為肉絲。**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 | 蒜泥白肉 | 豬後腿肉 高麗菜 大蒜 | 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 |
| G3 | 拌麵特餐 | 麵條 | 香酥魚排 | 魚排 | 拌麵配料 | 肉絲 紅蘿蔔 洋蔥 時蔬 大蒜 香菇絲 油蔥酥 | 清炒時蔬 | 時蔬 紅蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 味噌豆腐湯 | 味噌 豆腐 |
| 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 | 有機蔬菜 | 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 | 蒜泥白肉 | 豬後腿肉6公斤  高麗菜4公斤  大蒜0.1公斤 | 紅仁炒蛋 | 蛋4公斤  紅蘿蔔4公斤  大蒜0.05公斤 | 奶香馬鈴薯 | 冷凍毛豆仁0.5公斤  馬鈴薯6公斤  奶油(固態)0.2公斤  大蒜0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 蒜0.05公斤 | 紫菜湯 | 紫菜0.05公斤  柴魚片0.01公斤  薑20公克 | 5.6 | 1.5 | 2.5 | 2.2 | 716 | 330 | 176 |
| G3 | 拌麵特餐 | 麵條15公斤 | 香酥魚排 | 魚排6.5公斤 | 拌麵配料 | 肉絲1公斤  紅蘿蔔1公斤  洋蔥1公斤  時蔬2公斤  大蒜0.05公斤  香菇絲0.01公斤  油蔥酥0.01公斤 | 清炒時蔬 | 時蔬7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 | 味噌豆腐湯 | 味噌0.6公斤  豆腐3公斤 | 5 | 1.9 | 2.6 | 2.3 | 696 | 592 | 450 |
| 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0.03公斤  大蒜0.05公斤 | 芹香豆芽 | 豆芽菜6.5公斤  芹菜0.5公斤  大蒜0.05公斤  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0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 蒜0.05公斤 | 紅豆湯 | 紅豆1.5公斤  二砂糖1公斤 | 5.6 | 2.3 | 2.5 | 2.4 | 745 | 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0.05公斤  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0.01公斤  紅蘿蔔0.5公斤  大蒜0.05公斤 | 香滷凍腐 | 凍豆腐6公斤  大蒜0.05公斤  滷包 | 有機蔬菜 | 有機蔬菜7公斤 蒜0.05公斤 | 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 | 香滷棒腿 | 棒腿 滷包 | 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 | 時蔬大骨湯 | 時蔬 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 | 有機蔬菜 | 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20公克  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6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20公克 | 5.7 | 1.9 | 3.3 | 2.4 | 800 | 340 | 164 |
| H3 | 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6公斤  大蒜0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 大蒜0.05公斤 | 時蔬大骨湯 | 時蔬3公斤  豬骨0.6公斤  薑20公克 | 5.5 | 1.7 | 3.5 | 1.9 | 773 | 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8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0.5公斤  冷凍玉米粒1.5公斤  紅蘿蔔1公斤  馬鈴薯5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 | 有機蔬菜 | 有機蔬菜7公斤 大蒜0.05公斤 | 味噌海芽湯 | 乾海帶芽0.01公斤  味噌0.6公斤  薑20公克 | 6.2 | 1.4 | 2.9 | 2.3 | 799 | 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 | 海結豆干 | 海帶結 豆干 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 薑 |
| I3 | 刈包特餐 | 刈包 | 香滷肉排 | 肉排 滷包 | 酸菜麵腸 | 酸菜 麵腸 大蒜 | 清炒時蔬 | 時蔬 紅蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 鹹粥 | 蛋 白米 紅蘿蔔 乾香菇 扁蒲 |
| 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 | 有機蔬菜 | 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 | 絞肉1公斤  高麗菜6公斤  紅蘿蔔0.5公斤  大蒜0.05公斤 | 海結豆干 | 海帶結2公斤  豆干4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 | 2.3 | 3 | 2.5 | 742 | 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 蒜0.05公斤 | 紫菜蛋花湯 | 蛋1公斤  紫菜0.01公斤  薑0.02公斤 | 5.1 | 2.5 | 2.5 | 2.6 | 724 | 326 | 177 |
| I3 | 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  大蒜0.05公斤 | 清炒時蔬 | 時蔬7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 | 鹹粥 | 蛋1公斤  白米3公斤  紅蘿蔔0.5公斤  乾香菇0.01公斤  扁蒲1公斤 | 2.8 | 1.8 | 2.6 | 2.6 | 553 | 229 | 145 |
| 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 蒜0.05公斤 | 黑糖湯圓 | 小湯圓2公斤  黑糖1公斤 | 6.2 | 2 | 2 | 2.5 | 746 | 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 | 洋蔥炒蛋 | 雞蛋4公斤  洋蔥4公斤  大蒜0.05公斤 | 有機蔬菜 | 有機蔬菜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 | 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 | 沙茶肉片 | 豬後腿肉 刈薯 紅蘿蔔 沙茶醬 | 紅仁炒蛋 | 雞蛋 紅蘿蔔 大蒜 | 豆芽肉絲 | 豆芽菜 肉絲 韭菜 大蒜 | 蔬菜 | 白菜番茄湯 | 大白菜 番茄 薑 |
| J2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 豆瓣雞丁 | 肉雞 白蘿蔔 紅蘿蔔 豆瓣醬 | 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 | 麵條 | 香酥魚排 | 魚排 | 拌麵配料 | 肉絲 紅蘿蔔 高麗菜洋蔥 油蔥酥 | 時瓜絞肉 | 時瓜 絞肉 乾香菇 大蒜 | 蔬菜 | 時蔬大骨湯 | 時蔬 豬骨 薑 |
| J4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 咖哩絞肉 | 絞肉 馬鈴薯 洋蔥 紅蘿蔔 咖哩粉 | 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 |
| J5 | 芝麻飯 | 米 芝麻(熟) | 蔥爆雞丁 | 肉雞 洋蔥 紅蘿蔔 | 家常豆腐 | 豆腐 紅蘿蔔 乾木耳 大蒜 | 肉絲季豆 | 肉絲 冷凍菜豆(莢) 紅蘿蔔 大蒜 | 有機蔬菜 | 白玉大骨湯 | 白蘿蔔 紅蘿蔔 豬骨 薑 |

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 | 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 | 紅仁炒蛋 | 雞蛋4公斤  紅蘿蔔3公斤  大蒜0.05公斤 | 豆芽肉絲 | 肉絲0.6公斤  豆芽菜6公斤  韭菜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 | 2.4 | 2.6 | 3 | 749 | 321 | 184 |
| J2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 豆瓣雞丁 | 肉雞9公斤  白蘿蔔2.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  豆瓣醬 | 玉米三色 | 冷凍毛豆仁0.5公斤  冷凍玉米粒1.5公斤  馬鈴薯5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0.6公斤  薑0.02公斤 | 5.5 | 1.8 | 2.6 | 2.5 | 720 | 235 | 161 |
| J3 | 拌麵特餐 | 麵條15公斤 | 香酥魚排 | 魚排6.5公斤 | 拌麵配料 | 肉絲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 | 時瓜絞肉 | 絞肉0.6公斤  時瓜9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 | 時蔬大骨湯 | 時蔬3公斤  豬骨0.6公斤  薑0.02公斤 | 5 | 2.3 | 2.3 | 4 | 743 | 285 | 172 |
| J4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3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 | 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 | 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 | 6.5 | 2.1 | 2.7 | 2.4 | 824 | 300 | 189 |
| J5 | 芝麻飯 | 米10公斤  芝麻(熟)0.01公斤 | 蔥爆雞丁 | 肉雞9公斤  洋蔥1公斤  紅蘿蔔1公斤 | 家常豆腐 | 豆腐6.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  乾木耳0.03公斤  大蒜0.05公斤 | 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 | 有機蔬菜 | 有機蔬菜7公斤 蒜0.05公斤 | 白玉大骨湯 | 白蘿蔔3公斤  紅蘿蔔0.5公斤  豬骨0.6公斤  薑0.02公斤 | 5 | 1.9 | 3.3 | 2.5 | 752 | 278 | 178 |

**110學年國民中學葷食K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 |
| K1 | 白米飯 | 米 | 蒜泥白肉 | 豬後腿肉 高麗菜 大蒜 | 芹香干片 | 芹菜 豆干 紅蘿蔔 大蒜 | 蔬香冬粉 | 冬粉 時蔬 紅蘿蔔 乾木耳 大蒜 絞肉 | 蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 紫菜 蛋 柴魚片 薑 |
| K2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 碎瓜絞肉 | 絞肉 碎瓜 時瓜 大蒜 | 番茄炒蛋 | 蛋 番茄 大蒜 | 開陽白菜 | 大白菜 蝦皮 紅蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 牛蒡大骨湯 | 牛蒡 豬骨 枸杞 薑 |
| K3 | 炊粉特餐 | 米粉 | 香酥魚條 | 香酥魚柳 | 炊粉配料 | 高麗菜 肉絲 洋蔥 乾香菇 油蔥酥 紅蘿蔔 | 饅頭 | 饅頭 | 蔬菜 | 三絲羹湯 | 脆筍絲 刈薯 蛋 乾木耳 |
| K4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 白玉燒肉 | 豬後腿肉 白蘿蔔 紅蘿蔔 大蒜 | 麻婆豆腐 | 豆腐 絞肉 大蒜 豆瓣醬 | 毛豆玉菜 | 高麗菜 冷凍毛豆仁 紅蘿蔔 乾木耳 | 蔬菜 | 銀耳甜湯 | 白木耳 二砂糖 枸杞 |

K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 |
| K1 | 白米飯 | 米10公斤 | 蒜泥白肉 | 豬後腿肉6公斤  高麗菜4公斤  大蒜0.1公斤 | 芹香干片 | 芹菜1.5公斤  豆干5公斤  紅蘿蔔0.6公斤  大蒜0.05公斤 | 蔬香冬粉 | 冬粉1.5公斤  時蔬2公斤  紅蘿蔔0.5公斤  乾木耳0.01公斤  大蒜0.05公斤  絞肉0.6公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 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 | 6 | 1.6 | 3.3 | 2.8 | 833 | 332 | 235 |
| K2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 碎瓜絞肉 | 絞肉6公斤  醬碎瓜２公斤  時瓜2公斤  大蒜0.05公斤 | 番茄炒蛋 | 蛋5公斤  番茄2公斤  大蒜0.05公斤 | 開陽白菜 | 大白菜7公斤  蝦皮0.01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 | 牛蒡大骨湯 | 牛蒡2公斤  豬骨1公斤  枸杞0.01公斤  薑0.02公斤 | 5 | 2.2 | 2.7 | 2.8 | 734 | 363 | 249 |
| K3 | 炊粉特餐 | 米粉5公斤 | 香酥魚條 | 香酥魚柳6.5公斤 | 炊粉配料 | 高麗菜3公斤  肉絲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 | 饅頭 | 饅頭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 |
| K4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 白玉燒肉 | 豬後腿肉6公斤  白蘿蔔3.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  大蒜0.05公斤 | 麻婆豆腐 | 豆腐6.5公斤  絞肉1公斤  大蒜0.05公斤  豆瓣醬 | 毛豆玉菜 | 高麗菜7公斤  冷凍毛豆仁0.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  乾木耳0.01公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 蒜0.05公斤 | 銀耳甜湯 | 白木耳0.2公斤  二砂糖1公斤  枸杞0.01公斤 | 5 | 1.9 | 2.9 | 2.8 | 741 | 348 | 202 |

**110學年度下學期國民小學3月份葷食菜單-清泉(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** |
| 1 | 二 | G1 | 白米飯 | 米 | 蒜泥白肉 | 豬後腿肉 高麗菜 大蒜 | 紅仁炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 紫菜湯 | 紫菜 柴魚片 薑 | 5 | 1.5 | 2.4 | 2 | 658 |  | 322 | 156 |
| 2 | 三 | G3 | 拌麵特餐 | 麵條 | 香酥魚排 | 魚排 | 拌麵配料 | 肉絲 紅蘿蔔 洋蔥 時蔬 大蒜 香菇絲 油蔥酥 | 蔬菜 | 味噌豆腐湯 | 味噌 豆腐 | 5 | 1.1 | 2.7 | 1.9 | 666 |  | 589 | 435 |
| 3 | 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 | 2.2 | 1.9 | 681 |  | 273 | 104 |
| 4 | 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 | 有機蔬菜 | 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 |
| 7 | 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 |
| 8 | 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 |
| 9 | 三 | H3 | 油飯特餐 | 米 糯米 | 香滷棒腿 | 棒腿 滷包 | 油飯配料 | 肉絲 乾香菇 桶筍(麻竹筍) 油蔥酥 大蒜 | 蔬菜 | 時蔬大骨湯 | 時蔬 豬骨 薑 | 5.5 | 1.2 | 3.3 | 1.5 | 728 |  | 312 | 132 |
| 10 | 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 |
| 11 | 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 | 有機蔬菜 | 味噌海芽湯 | 乾海帶芽 味噌 薑 | 6.2 | 1 | 2.4 | 1.8 | 729 |  | 317 | 180 |
| 14 | 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 |
| 15 | 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 |
| 16 | 三 | I3 | 刈包特餐 | 刈包 | 香滷肉排 | 肉排 滷包 | 酸菜麵腸 | 酸菜 麵腸 大蒜 | 蔬菜 | 鹹粥 | 蛋 白米 紅蘿蔔 乾香菇 扁蒲 | 2.8 | 1.4 | 2.5 | 2.1 | 513 |  | 188 | 133 |
| 17 | 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 | 1.6 | 2.6 | 2.1 | 728 |  | 233 | 171 |
| 18 | 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 | 有機蔬菜 | 冬瓜薑絲湯 | 冬瓜 薑 | 5.7 | 1.7 | 2.6 | 2.1 | 731 |  | 253 | 173 |
| 21 | 一 | J1 | 白米飯 | 米 | 沙茶肉片 | 豬後腿肉 刈薯 紅蘿蔔 沙茶醬 | 紅仁炒蛋 | 雞蛋 紅蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 白菜番茄湯 | 大白菜 番茄 薑 | 5 | 1.8 | 2.4 | 2.5 | 698 |  | 259 | 168 |
| 22 | 二 | J2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 豆瓣雞丁 | 肉雞 白蘿蔔 紅蘿蔔 豆瓣醬 | 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 | 5.5 | 1.3 | 2.4 | 2 | 670 |  | 193 | 147 |
| 23 | 三 | J3 | 拌麵特餐 | 麵條 | 香酥魚排 | 魚排 | 拌麵配料 | 肉絲 紅蘿蔔 高麗菜洋蔥 油蔥酥 | 蔬菜 | 時蔬大骨湯 | 時蔬 豬骨 薑 | 5 | 1.4 | 2.1 | 3.5 | 684 |  | 223 | 156 |
| 24 | 四 | J4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 咖哩絞肉 | 絞肉 馬鈴薯 洋蔥 紅蘿蔔 咖哩粉 | 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 | 6.5 | 1.8 | 2.5 | 2.1 | 788 |  | 268 | 177 |
| 25 | 五 | J5 | 芝麻飯 | 米 芝麻(熟) | 蔥爆雞丁 | 肉雞 洋蔥 紅蘿蔔 | 家常豆腐 | 豆腐 紅蘿蔔 乾木耳 大蒜 | 有機蔬菜 | 白玉大骨湯 | 白蘿蔔 紅蘿蔔 豬骨 薑 | 5 | 1.9 | 3.1 | 2 | 715 |  | 216 | 164 |
| 28 | 一 | K1 | 白米飯 | 米 | 蒜泥白肉 | 豬後腿肉 高麗菜 大蒜 | 芹香干片 | 芹菜 豆干 紅蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 紫菜 蛋 柴魚片 薑 | 5 | 1.3 | 3.1 | 2.5 | 727 |  | 248 | 156 |
| 29 | 二 | K2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 碎瓜絞肉 | 絞肉 碎瓜 時瓜 大蒜 | 番茄炒蛋 | 蛋 番茄 大蒜 | 蔬菜 | 牛蒡大骨湯 | 牛蒡 豬骨 枸杞 薑 | 5 | 1.4 | 2.7 | 2.5 | 700 |  | 247 | 134 |
| 30 | 三 | K3 | 炊粉特餐 | 米粉 | 香酥魚條 | 香酥魚柳 | 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 刈薯 蛋 乾木耳 | 1.7 | 1.4 | 2.6 | 2.5 | 462 |  | 239 | 164 |
| 31 | 四 | K4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 白玉燒肉 | 豬後腿肉 白蘿蔔 紅蘿蔔 大蒜 | 麻婆豆腐 | 豆腐 絞肉 大蒜 豆瓣醬 | 蔬菜 | 銀耳甜湯 | 白木耳 二砂糖 枸杞 | 5 | 1.1 | 2.8 | 2.5 | 700 |  | 244 | 156 |

**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、每週五蔬菜為有機蔬菜。二、為配合三章一Q政策，與供貨順利，3/1(二)供應G1菜單且主菜改為蒜泥白肉、副菜一改為紅仁炒蛋、G3副菜一增加時蔬油蔥酥與香菇絲去除甜麵醬、H3主菜改為香滷棒腿、湯品改為時蔬大骨湯、I3湯品改為鹹粥、J1主菜改為沙茶肉片、副菜一改為紅仁炒蛋、J2主菜改為豆瓣雞丁、J3副菜一絞肉改為肉絲、湯品改為時蔬大骨湯、J4主菜改為咖哩絞肉、J5湯品改為白玉大骨湯、K2副菜一改為番茄炒蛋、K3副菜一絞肉改為肉絲。

**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 | 蒜泥白肉 | 豬後腿肉 高麗菜 大蒜 | 紅仁炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 紫菜湯 | 紫菜 柴魚片 薑 |
| G3 | 拌麵特餐 | 麵條 | 香酥魚排 | 魚排 | 拌麵配料 | 肉絲 紅蘿蔔 洋蔥 時蔬 大蒜 香菇絲 油蔥酥 | 蔬菜 | 味噌豆腐湯 | 味噌 豆腐 |
| 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 | 有機蔬菜 | 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 | 蒜泥白肉 | 豬後腿肉6公斤  高麗菜4公斤  大蒜0.1公斤 | 紅仁炒蛋 | 蛋4公斤  紅蘿蔔4公斤  大蒜0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 蒜0.05公斤 | 紫菜湯 | 紫菜0.05公斤  柴魚片0.01公斤  薑20公克 | 5 | 1.5 | 2.4 | 2 | 658 | 322 | 156 |
| G3 | 拌麵特餐 | 麵條15公斤 | 香酥魚排 | 魚排6.5公斤 | 拌麵配料 | 肉絲1公斤  紅蘿蔔1公斤  洋蔥1公斤  時蔬2公斤  大蒜0.05公斤  香菇絲0.01公斤  油蔥酥0.01公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 蒜0.05公斤 | 味噌豆腐湯 | 味噌0.6公斤  豆腐3公斤 | 5 | 1.1 | 2.7 | 1.9 | 666 | 589 | 435 |
| 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0.03公斤  大蒜0.05公斤 | 芹香豆芽 | 豆芽菜6.5公斤  芹菜0.5公斤  大蒜0.05公斤  紅蘿蔔0.5公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 蒜0.05公斤 | 紅豆湯 | 紅豆1.5公斤  二砂糖1公斤 | 5.6 | 1.5 | 2.2 | 1.9 | 681 | 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0.05公斤  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0.01公斤  紅蘿蔔0.5公斤  大蒜0.05公斤 | 有機蔬菜 | 有機蔬菜7公斤 蒜0.05公斤 | 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 | 香滷棒腿 | 棒腿 滷包 | 油飯配料 | 肉絲 乾香菇 桶筍(麻竹筍) 油蔥酥 大蒜 | 蔬菜 | 時蔬大骨湯 | 時蔬 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 | 有機蔬菜 | 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20公克  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20公克 | 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 | 香滷棒腿 | 棒腿10公斤  滷包 | 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 | 時蔬大骨湯 | 時蔬3公斤  豬骨0.6公斤  薑20公克 | 5.5 | 1.2 | 3.3 | 1.5 | 728 | 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0.5公斤  冷凍玉米粒1.5公斤  紅蘿蔔1公斤  馬鈴薯5公斤  大蒜0.05公斤 | 有機蔬菜 | 有機蔬菜7公斤 大蒜0.05公斤 | 味噌海芽湯 | 乾海帶芽0.01公斤  味噌0.6公斤  薑20公克 | 6.2 | 1 | 2.4 | 1.8 | 729 | 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 |
| I3 | 刈包特餐 | 刈包 | 香滷肉排 | 肉排 滷包 | 酸菜麵腸 | 酸菜 麵腸 大蒜 | 蔬菜 | 鹹粥 | 蛋 白米 紅蘿蔔 乾香菇 扁蒲 |
| 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 | 有機蔬菜 | 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 |
| I3 | 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  大蒜0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  蒜0.05公斤 | 鹹粥 | 蛋1公斤  白米3公斤  紅蘿蔔0.5公斤  乾香菇0.01公斤  扁蒲1公斤 | 2.8 | 1.4 | 2.5 | 2.1 | 513 | 188 | 133 |
| 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6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 | 1.6 | 2.6 | 2.1 | 728 | 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 | 有機蔬菜 | 有機蔬菜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 | 沙茶肉片 | 豬後腿肉 刈薯 紅蘿蔔 沙茶醬 | 紅仁炒蛋 | 雞蛋 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 | 豆瓣雞丁 | 肉雞 白蘿蔔 紅蘿蔔 豆瓣醬 | 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 | 麵條 | 香酥魚排 | 魚排 | 拌麵配料 | 肉絲 紅蘿蔔 高麗菜 洋蔥 油蔥酥 | 蔬菜 | 時蔬大骨湯 | 時蔬 豬骨 薑 |
| J4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 咖哩絞肉 | 絞肉 馬鈴薯 洋蔥 紅蘿蔔 咖哩粉 | 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 |
| J5 | 芝麻飯 | 米 芝麻(熟) | 豆瓣雞丁 | 肉雞 白蘿蔔 紅蘿蔔 | 家常豆腐 | 豆腐 紅蘿蔔 乾木耳 大蒜 | 有機蔬菜 | 白玉大骨湯 | 白蘿蔔 紅蘿蔔 豬骨 薑 |

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 | 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 | 紅仁炒蛋 | 雞蛋4公斤  紅蘿蔔3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 | 1.8 | 2.4 | 2.5 | 698 | 259 | 168 |
| J2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 豆瓣雞丁 | 肉雞9公斤  白蘿蔔2.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  豆瓣醬 | 玉米三色 | 冷凍毛豆仁0.5公斤  冷凍玉米粒1.5公斤  馬鈴薯5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0.6公斤  薑0.02公斤 | 5.5 | 1.3 | 2.4 | 2 | 670 | 193 | 147 |
| J3 | 拌麵特餐 | 麵條15公斤 | 香酥魚排 | 魚排6.5公斤 | 拌麵配料 | 肉絲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 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  蒜0.05公斤 | 時蔬大骨湯 | 時蔬3公斤  豬骨0.6公斤  薑0.02公斤 | 5 | 1.4 | 2.1 | 3.5 | 684 | 223 | 156 |
| J4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3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 | 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 | 6.5 | 1.8 | 2.5 | 2.1 | 788 | 268 | 177 |
| J5 | 芝麻飯 | 米10公斤  芝麻(熟)0.01公斤 | 蔥爆雞丁 | 肉雞9公斤  洋蔥1公斤  紅蘿蔔1公斤 | 家常豆腐 | 豆腐6.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  乾木耳0.03公斤  大蒜0.05公斤 | 有機蔬菜 | 有機蔬菜7公斤  蒜0.05公斤 | 白玉大骨湯 | 白蘿蔔3公斤  紅蘿蔔0.5公斤  豬骨0.6公斤  薑0.02公斤 | 5 | 1.9 | 3.1 | 2 | 715 | 216 | 164 |

**110學年國民小學葷食K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 |
| K1 | 白米飯 | 米 | 蒜泥白肉 | 豬後腿肉 高麗菜 大蒜 | 芹香干片 | 芹菜 豆干 紅蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 紫菜 蛋 柴魚片 薑 |
| K2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 碎瓜絞肉 | 絞肉 碎瓜 時瓜 大蒜 | 番茄炒蛋 | 蛋 番茄 大蒜 | 蔬菜 | 牛蒡大骨湯 | 牛蒡 豬骨 枸杞 薑 |
| K3 | 炊粉特餐 | 米粉 | 香酥魚條 | 香酥魚柳 | 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 刈薯 蛋 乾木耳 |
| K4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 白玉燒肉 | 豬後腿肉 白蘿蔔 紅蘿蔔 大蒜 | 麻婆豆腐 | 豆腐 絞肉 大蒜 豆瓣醬 | 蔬菜 | 銀耳甜湯 | 白木耳 二砂糖 枸杞 |

K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 |
| K1 | 白米飯 | 米10公斤 | 蒜泥白肉 | 豬後腿肉6公斤  高麗菜4公斤  大蒜0.1公斤 | 芹香干片 | 芹菜1.5公斤  豆干5公斤  紅蘿蔔0.6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 | 紫菜0.01公斤  蛋1公斤  柴魚片0.01公斤  薑0.02公斤 | 5 | 1.3 | 3.1 | 2.5 | 727 | 248 | 156 |
| K2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 碎瓜絞肉 | 絞肉6公斤  醬碎瓜3公斤  時瓜3公斤  大蒜0.05公斤 | 番茄炒蛋 | 蛋5公斤  番茄2公斤  大蒜0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 蒜0.05公斤 | 牛蒡大骨湯 | 牛蒡2公斤  豬骨1公斤  枸杞0.01公斤  薑0.02公斤 | 5 | 1.4 | 2.7 | 2.5 | 700 | 247 | 134 |
| K3 | 炊粉特餐 | 米粉5公斤 | 香酥魚條 | 香酥魚柳6.5公斤 | 炊粉配料 | 高麗菜3公斤  肉絲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 | 1.7 | 1.4 | 2.6 | 2.5 | 462 | 239 | 164 |
| K4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 白玉燒肉 | 豬後腿肉6公斤  白蘿蔔3.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  大蒜0.05公斤 | 麻婆豆腐 | 豆腐6.5公斤  絞肉1公斤  大蒜0.05公斤  豆瓣醬 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 蒜0.05公斤 | 銀耳甜湯 | 白木耳0.2公斤  二砂糖1公斤  枸杞0.01公斤 | 5 | 1.1 | 2.8 | 2.5 | 700 | 244 | 156 |