**110學年度下學期國民中學4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**  **雞蛋肉** | **油脂堅果種子** | **熱量** | **水果** | **鈣** | **鈉** |
| **1** | **五** | **J5** | **芝麻飯** | **米 芝麻(熟)** | **豆瓣雞丁** | **肉雞 白蘿蔔 胡蘿蔔 豆瓣醬** | **家常豆腐** | **豆腐 胡蘿蔔 乾木耳 大蒜** | **時瓜絞肉** | **時瓜 豬絞肉 乾木耳 大蒜** | **蔬菜** | **玉菜大骨湯** | **甘藍 胡蘿蔔 大骨 薑** | **5** | **2** | **2.8** | **2.4** | **718** |  | **278** | **178** |
| **4** | **一** | **K1** |  |  |  |  | **清明連假** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **5** | **二** | **K2** |  |  |  |  | **清明連假** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **6** | **三** | **L3** | **咖哩麵食** | **通心麵** | **咖哩絞肉** | **豬絞肉 馬鈴薯 洋蔥 胡蘿蔔 咖哩粉** | **特餐配料** | **洋蔥 馬鈴薯 胡蘿蔔 咖哩粉** | **開陽白菜** | **結球白菜 蝦皮 胡蘿蔔 大蒜** | **蔬菜** | **海芽蛋花湯** | **雞蛋 乾裙帶菜 薑** | **5.2** | **1.7** | **2.3** | **3.5** | **737** |  | **101** | **132** |
| **7** | **四** | **K4** | **糙米飯** | **米 糙米** | **白玉燒肉** | **豬後腿肉 白蘿蔔 胡蘿蔔 大蒜** | **麻婆豆腐** | **豆腐 豬絞肉 大蒜 豆瓣醬** | **毛豆玉菜** | **甘藍 冷凍毛豆仁 胡蘿蔔 乾木耳** | **蔬菜** | **黑糖西米露** | **西谷米 黑砂糖 二砂糖** | **5** | **1.9** | **2.9** | **2.8** | **741** |  | **348** | **202** |
| **8** | **五** | **K5** | **紫米飯** | **米 黑秈糯米** | **京醬肉絲** | **豬後腿肉 洋蔥 胡蘿蔔**  **甜麵醬** | **豆包豆芽** | **綠豆芽 豆包 韮菜 胡蘿蔔 大蒜** | **泡菜凍腐** | **凍豆腐 胡蘿蔔 韓式泡菜 甘藍 大蒜** | **蔬菜** | **蘿蔔大骨湯** | **白蘿蔔 大骨 薑** | **5.2** | **2.1** | **2.5** | **2.8** | **730** |  | **331** | **228** |
| **11** | **一** | **L1** | **白米飯** | **米** | **塔香絞肉** | **豬絞肉 冬瓜 九層塔** | **紅仁炒蛋** | **雞蛋 胡蘿蔔 大蒜** | **家常油腐** | **三色豆 四角油豆腐 大蒜** | **蔬菜** | **時瓜大骨湯** | **時瓜 大骨 薑** | **5.1** | **1.8** | **3** | **2.5** | **740** |  | **169** | **106** |
| **12** | **二** | **L2** | **糙米飯** | **米 糙米** | **美味肉排** | **肉排** | **麵筋玉菜** | **甘藍 麵筋 胡蘿蔔 大蒜** | **蜜汁豆干** | **豆干 豆薯 大蒜** | **蔬菜** | **時蔬大骨湯** | **時蔬 薑 大骨** | **5** | **2.2** | **2.5** | **2.5** | **705** |  | **278** | **103** |
| **13** | **三** | **M3** | **油飯特餐** | **米 糯米** | **香酥魚排** | **魚排** | **油飯配料** | **豬後腿肉 乾香菇 脆筍 大蒜 紅蔥頭** | **芝麻海結** | **乾海帶 芝麻(熟) 薑** | **蔬菜** | **味噌豆腐湯** | **豆腐 胡蘿蔔 味噌 柴魚片** | **5.5** | **1.4** | **2.5** | **2.9** | **688** |  | **224** | **683** |
| **14** | **四** | **L4** | **糙米飯** | **米 糙米** | **醬瓜燒雞** | **肉雞 醃漬花胡瓜 胡蘿蔔 大蒜** | **針菇豆腐** | **豆腐 金針菇 胡蘿蔔 大蒜** | **洋蔥炒蛋** | **洋蔥 雞蛋 大蒜** | **蔬菜** | **粉圓湯** | **粉圓 二砂糖** | **6.3** | **1.4** | **3.7** | **2** | **844** |  | **172** | **436** |
| **15** | **五** | **L5** | **燕麥飯** | **米 燕麥** | **花生肉片** | **豬後腿肉 胡蘿蔔 花胡瓜 油花生 大蒜** | **蛋酥白菜** | **雞蛋 結球白菜 乾木耳 胡蘿蔔 大蒜** | **豆包花椰** | **豆包 冷凍花椰菜 大蒜** | **蔬菜** | **豆薯大骨湯** | **豆薯 大骨 薑** | **5.2** | **2.3** | **2.4** | **2.5** | **714** |  | **113** | **103** |
| **18** | **一** | **M1** |  |  |  |  | **全中運連假** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **19** | **二** | **M2** |  |  |  |  | **全中運連假** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **20** | **三** | **I3** |  |  |  |  | **全中運連假** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **21** | **四** | **M4** |  |  |  |  | **全中運連假** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **22** | **五** | **M5** | **白米飯** | **米** | **打拋豬** | **豬絞肉 豆薯 九層塔 大番茄 大蒜** | **紅仁炒蛋** | **胡蘿蔔 雞蛋 大蒜** | **肉絲時蔬** | **時蔬 豬後腿肉 乾木耳**  **大蒜** | **蔬菜** | **蘿蔔湯** | **大骨 白蘿蔔 胡蘿蔔**  **薑** | **5.4** | **2.2** | **2.4** | **2.3** | **669** |  | **135** | **119** |
| **25** | **一** | **N1** | **白米飯** | **米** | **蒜泥白肉** | **豬後腿肉 甘藍 大蒜** | **蔬香寬粉** | **寬粉 豬絞肉 結球白菜 乾木耳 大蒜** | **塔香海茸** | **乾海帶 九層塔 大蒜** | **蔬菜** | **味噌豆腐湯** | **豆腐 味噌 柴魚片** | **5.8** | **1.7** | **2.3** | **2** | **711** |  | **268** | **194** |
| **26** | **二** | **N2** | **糙米飯** | **米 糙米** | **洋蔥肉片** | **豬後腿肉 洋蔥 大蒜** | **沙茶油腐** | **四角油豆腐 時蔬 胡蘿蔔**  **大蒜 沙茶醬** | **絞肉花椰** | **豬絞肉 冷凍花椰菜 胡蘿蔔 大蒜** | **蔬菜** | **玉米蛋花湯** | **雞蛋 冷凍玉米粒 薑** | **5.8** | **1.7** | **2.5** | **2.1** | **731** |  | **231** | **112** |
| **27** | **三** | **N3** | **炊粉特餐** | **米粉** | **香酥魚排** | **魚排** | **炊粉配料** | **乾香菇 紅蔥頭 胡蘿蔔 洋蔥 甘藍 豬絞肉** | **芹香干片** | **芹菜 豆干 胡蘿蔔 大蒜** | **蔬菜** | **糙米粥** | **雞蛋 糙米 胡蘿蔔 乾香菇** | **3.5** | **1.5** | **2.9** | **2.2** | **599** |  | **376** | **203** |
| **28** | **四** | **N4** | **糙米飯** | **米 糙米** | **瓜仔肉** | **豬絞肉 醃漬花胡瓜 大蒜 冬瓜** | **絞肉瓜粒** | **時瓜 豬絞肉 大蒜** | **奶香馬鈴薯** | **胡蘿蔔 馬鈴薯 奶油(固態) 冷凍玉米粒 大蒜** | **蔬菜** | **仙草甜湯** | **仙草凍 二砂糖** | **5.5** | **1.5** | **2.2** | **1.9** | **673** |  | **252** | **228** |
| **29** | **五** | **N5** | **紫米飯** | **米 黑秈糯米** | **咖哩雞** | **肉雞 南瓜 洋蔥 胡蘿蔔**  **咖哩粉** | **關東煮** | **胡蘿蔔 白蘿蔔 凍豆腐 柴魚片** | **肉絲甘藍** | **甘藍 豬後腿肉 胡蘿蔔**  **大蒜** | **蔬菜** | **味噌海芽湯** | **乾裙帶菜 柴魚片 味噌 洋蔥** | **5.5** | **2** | **2.9** | **2.5** | **765** |  | **223** | **265** |

**過敏原警語:「本月產品含有甲殼類、花生、雞蛋、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肉排，但這次清明連假因此順延至4/12(二)主菜是美味肉排。

三、大骨可能替代為雞骨或肉絲。

四、因食材重複性，I3、L3整天對調，L3、M3整天對調，L3改為咖哩絞肉，M3改為香酥魚排。

五、因食材調度問題，M1、M5主食對調，K2、M5主菜對調，L2、K5主菜對調，N2、M1主菜對調，L1、N4副菜對調，L1、M2副菜對調，K2、L3副菜對調，K4、M4湯品對調。

**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 |
| J5 | 芝麻飯 | 米 芝麻(熟) | 豆瓣雞丁 | 肉雞 白蘿蔔 胡蘿蔔 豆瓣醬 | 家常豆腐 | 豆腐 胡蘿蔔 乾木耳 大蒜 | 時瓜絞肉 | 時瓜 豬絞肉 乾木耳 大蒜 | 蔬菜 | 玉菜大骨湯 | 甘藍 胡蘿蔔 大骨 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 | |
| J5 | 芝麻飯 | 米10公斤  芝麻(熟)0.01公斤 | 豆瓣雞丁 | 肉雞9公斤  白蘿蔔2.5公斤  胡蘿蔔0.5公斤  豆瓣醬 | 家常豆腐 | 豆腐6.5公斤  胡蘿蔔0.5公斤  乾木耳0.01公斤  大蒜0.05公斤 | 時瓜絞肉 | 時瓜6公斤  豬絞肉0.7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 | 玉菜大骨湯 | 甘藍3公斤  胡蘿蔔0.5公斤  大骨0.6公斤  薑0.02公斤 | 5 | 2 | 2.8 | 2.4 | 718 | 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 |  |  |  |  | 清明連假 |  |  |  |  |  |  |
| K2 |  |  |  |  | 清明連假 |  |  |  |  |  |  |
| L3 | 咖哩麵食 | 通心麵 | 咖哩絞肉 | 豬絞肉 馬鈴薯 洋蔥 胡蘿蔔 咖哩粉 | 特餐配料 | 洋蔥 馬鈴薯 胡蘿蔔 咖哩粉 | 開陽白菜 | 結球白菜 蝦皮 胡蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 海芽蛋花湯 | 雞蛋 乾裙帶菜 薑 |
| K4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 白玉燒肉 | 豬後腿肉 白蘿蔔 胡蘿蔔 大蒜 | 麻婆豆腐 | 豆腐 豬絞肉 大蒜 豆瓣醬 | 毛豆玉菜 | 甘藍 冷凍毛豆仁 胡蘿蔔 乾木耳 | 蔬菜 | 黑糖西米露 | 西谷米 黑砂糖 二砂糖 |
| K5 | 紫米飯 | 米 黑秈糯米 | 京醬肉絲 | 豬後腿肉 洋蔥 胡蘿蔔 甜麵醬 | 豆包豆芽 | 綠豆芽 豆包 韮菜 胡蘿蔔 大蒜 | 泡菜凍腐 | 凍豆腐 胡蘿蔔 韓式泡菜 甘藍 大蒜 | 蔬菜 | 蘿蔔大骨湯 | 白蘿蔔 大骨 薑 |

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 |  |  |  |  |  | 清明連假 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| K2 |  |  |  |  |  | 清明連假 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| L3 | 咖哩麵食 | 通心麵5.5公斤 | 咖哩絞肉 | 豬絞肉6公斤  馬鈴薯2.5公斤  洋蔥2公斤  胡蘿蔔0.5公斤  咖哩粉 | 特餐配料 | 洋蔥2公斤  馬鈴薯2公斤  胡蘿蔔2公斤  咖哩粉 | 開陽白菜 | 結球白菜7公斤  蝦皮0.01公斤  胡蘿蔔1公斤  大蒜0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 大蒜0.05公斤 | 海芽蛋花湯 | 雞蛋1公斤  乾裙帶菜0.01公斤  薑20公克 | 5.2 | 1.7 | 2.3 | 3.5 | 737 | 101 | 132 |
| 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  胡蘿蔔0.5公斤  大蒜0.05公斤 | 麻婆豆腐 | 豆腐6.5公斤  豬絞肉1公斤  大蒜0.05公斤  豆瓣醬 | 毛豆玉菜 | 甘藍7公斤  冷凍毛豆仁0.5公斤  胡蘿蔔0.5公斤  乾木耳0.01公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 大蒜0.05公斤 | 黑糖西米露 | 西谷米2公斤  黑砂糖1公斤  二砂糖 | 5 | 1.9 | 2.9 | 2.8 | 741 | 348 | 202 |
| K5 | 紫米飯 | 米10公斤  黑秈糯米0.4公斤 | 京醬肉絲 | 豬後腿肉6公斤  洋蔥3.5公斤  胡蘿蔔0.5公斤  甜麵醬 | 豆包豆芽 | 綠豆芽5.5公斤  豆包0.6公斤  韮菜0.5公斤  胡蘿蔔0.5公斤  大蒜0.05公斤 | 泡菜凍腐 | 凍豆腐4公斤  胡蘿蔔0.5公斤  韓式泡菜0.7公斤  甘藍2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  大骨0.6公斤  薑0.02公斤 | 5.2 | 2.1 | 2.5 | 2.8 | 730 | 331 | 228 |

**110學年國民中學葷食L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 |
| L1 | 白米飯 | 米 | 塔香絞肉 | 豬絞肉 冬瓜 九層塔 | 紅仁炒蛋 | 雞蛋 胡蘿蔔 大蒜 | 家常油腐 | 三色豆 四角油豆腐 大蒜 | 蔬菜 | 時瓜大骨湯 | 時瓜 大骨 薑 |
| L2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 美味肉排 | 肉排 | 麵筋玉菜 | 甘藍 麵筋 胡蘿蔔 大蒜 | 蜜汁豆干 | 豆干 豆薯 大蒜 | 蔬菜 | 時蔬大骨湯 | 時蔬 薑 大骨 |
| M3 | 油飯特餐 | 米 糯米 | 香酥魚排 | 魚排 | 油飯配料 | 豬後腿肉 乾香菇 脆筍 大蒜 紅蔥頭 | 芝麻海結 | 乾海帶 芝麻(熟) 薑 | 蔬菜 | 味噌豆腐湯 | 豆腐 胡蘿蔔 味噌 柴魚片 |
| L4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 醬瓜燒雞 | 肉雞 醃漬花胡瓜 胡蘿蔔 大蒜 | 針菇豆腐 | 豆腐 金針菇 胡蘿蔔 大蒜 | 洋蔥炒蛋 | 洋蔥 雞蛋 大蒜 | 蔬菜 | 粉圓湯 | 粉圓 二砂糖 |
| L5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 花生肉片 | 豬後腿肉 胡蘿蔔 花胡瓜 油花生 大蒜 | 蛋酥白菜 | 雞蛋 結球白菜 乾木耳 胡蘿蔔 大蒜 | 豆包花椰 | 豆包 冷凍花椰菜 大蒜 | 蔬菜 | 豆薯大骨湯 | 豆薯 大骨 薑 |

L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 |
| L1 | 白米飯 | 米10公斤 | 塔香絞肉 | 豬絞肉6公斤  冬瓜3公斤  九層塔0.05公斤 | 紅仁炒蛋 | 雞蛋3公斤  胡蘿蔔4公斤  大蒜50公克 | 家常油腐 | 三色豆1公斤  四角油豆腐4公斤  大蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 大蒜50公克 | 時瓜大骨湯 | 時瓜3.5公斤  大骨0.6公斤  薑20公克 | 5.1 | 1.8 | 3 | 2.5 | 740 | 169 | 106 |
| L2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 美味肉排 | 肉排6公斤 | 麵筋玉菜 | 甘藍6公斤  麵筋0.3公斤  胡蘿蔔0.5公斤  大蒜50公克 | 蜜汁豆干 | 豆干2.5公斤  豆薯2.5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2公斤  薑20公克  大骨0.6公斤 | 5 | 2.2 | 2.5 | 2.5 | 705 | 278 | 103 |
| M3 | 油飯特餐 | 米8公斤  糯米3公斤 | 香酥魚排 | 魚排6.5公斤 | 油飯配料 | 豬後腿肉1.5公斤  乾香菇0.25公斤  脆筍1.5公斤  大蒜50公克  紅蔥頭10公克 | 芝麻海結 | 乾海帶4公斤  芝麻(熟) 10公克  薑20公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 大蒜50公克 | 味噌豆腐湯 | 豆腐2公斤  胡蘿蔔1公斤  味噌0.3公斤  柴魚片10公克 | 5.5 | 1.4 | 2.5 | 2.9 | 688 | 224 | 683 |
| L4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 醬瓜燒雞 | 肉雞9公斤  醃漬花胡瓜1.5公斤  胡蘿蔔0.5公斤  大蒜50公克 | 針菇豆腐 | 豆腐6公斤  金針菇0.6公斤  胡蘿蔔0.5公斤  大蒜50公克 | 洋蔥炒蛋 | 洋蔥4公斤  雞蛋4公斤  大蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 大蒜50公克 | 粉圓湯 | 粉圓2公斤  二砂糖1公斤 | 6.3 | 1.4 | 3.7 | 2 | 844 | 172 | 436 |
| L5 | 燕麥飯 | 米10公斤  燕麥0.4公斤 | 花生肉片 | 豬後腿肉6公斤  胡蘿蔔1公斤  花胡瓜1公斤  油花生0.1公斤  大蒜50公克 | 蛋酥白菜 | 雞蛋0.6公斤  結球白菜7公斤  乾木耳0.01公斤  胡蘿蔔0.5公斤  大蒜50公克 | 豆包花椰 | 豆包1.5公斤  冷凍花椰菜6公斤  大蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 大蒜50公克 | 豆薯大骨湯 | 豆薯2公斤  大骨0.6公斤  薑20公克 | 5.2 | 2.3 | 2.4 | 2.5 | 714 | 113 | 103 |

**110學年國民中學葷食M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 |
| M1 |  |  |  |  | 全中運連假 |  |  |  |  |  |  |
| M2 |  |  |  |  | 全中運連假 |  |  |  |  |  |  |
| I3 |  |  |  |  | 全中運連假 |  |  |  |  |  |  |
| M4 |  |  |  |  | 全中運連假 |  |  |  |  |  |  |
| M5 | 白米飯 | 米 | 打拋豬 | 豬絞肉 豆薯 九層塔 大番茄 大蒜 | 紅仁炒蛋 | 胡蘿蔔 雞蛋 大蒜 | 肉絲時蔬 | 時蔬 豬後腿肉 乾木耳  大蒜 | 蔬菜 | 蘿蔔湯 | 大骨 白蘿蔔 胡蘿蔔 薑 |

M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 |
|  |  |  |  |  |  | 全中運連假 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | 全中運連假 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | 全中運連假 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | 全中運連假 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| M5 | 白米飯 | 米10公斤 | 打拋豬 | 豬絞肉6公斤  豆薯2公斤  九層塔0.2公斤  大番茄1公斤  大蒜0.05公斤 | 紅仁炒蛋 | 胡蘿蔔4公斤  雞蛋2公斤  大蒜50公克 | 肉絲時蔬 | 時蔬7公斤  豬後腿肉0.6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 | 蘿蔔湯 | 大骨0.6公斤  白蘿蔔3公斤  胡蘿蔔0.5公斤  薑20公克 | 5.4 | 2.2 | 2.4 | 2.3 | 669 | 135 | 119 |

**110學年國民中學葷食N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 |
| N1 | 白米飯 | 米 | 蒜泥白肉 | 豬後腿肉 甘藍 大蒜 | 蔬香寬粉 | 寬粉 豬絞肉 結球白菜 乾木耳 大蒜 | 塔香海茸 | 乾海帶 九層塔 大蒜 | 蔬菜 | 味噌豆腐湯 | 豆腐 味噌 柴魚片 |
| N2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 洋蔥肉片 | 豬後腿肉 洋蔥 大蒜 | 沙茶油腐 | 四角油豆腐 時蔬 胡蘿蔔  大蒜 沙茶醬 | 絞肉花椰 | 豬絞肉 冷凍花椰菜 胡蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 玉米蛋花湯 | 雞蛋 冷凍玉米粒 薑 |
| N3 | 炊粉特餐 | 米粉 | 香酥魚排 | 魚排 | 炊粉配料 | 乾香菇 紅蔥頭 胡蘿蔔 洋蔥 甘藍 豬絞肉 | 芹香干片 | 芹菜 豆干 胡蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 糙米粥 | 雞蛋 糙米 胡蘿蔔 乾香菇 |
| N4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 瓜仔肉 | 豬絞肉 醃漬花胡瓜 大蒜 冬瓜 | 絞肉瓜粒 | 時瓜 豬絞肉 大蒜 | 奶香馬鈴薯 | 胡蘿蔔 馬鈴薯 奶油(固態) 冷凍玉米粒 大蒜 | 蔬菜 | 仙草甜湯 | 仙草凍 二砂糖 |
| N5 | 紫米飯 | 米 黑秈糯米 | 咖哩雞 | 肉雞 南瓜 洋蔥 胡蘿蔔 咖哩粉 | 關東煮 | 胡蘿蔔 白蘿蔔 凍豆腐 柴魚片 | 肉絲甘藍 | 甘藍 豬後腿肉 胡蘿蔔  大蒜 | 蔬菜 | 味噌海芽湯 | 乾裙帶菜 柴魚片 味噌 洋蔥 |

N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 |
| N1 | 白米飯 | 米10公斤 | 蒜泥白肉 | 豬後腿肉6公斤  甘藍3公斤  大蒜0.1公斤 | 蔬香寬粉 | 寬粉1.2公斤  豬絞肉1公斤  結球白菜3公斤  乾木耳0.01公斤  大蒜50公克 | 塔香海茸 | 乾海帶4公斤  九層塔0.1公斤  大蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 大蒜50公克 | 味噌豆腐湯 | 豆腐2.5公斤  味噌0.3公斤  柴魚片0.01公斤 | 5.8 | 1.7 | 2.3 | 2 | 711 | 268 | 194 |
| N2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 洋蔥肉片 | 豬後腿肉6公斤  洋蔥3公斤  大蒜50公克 | 沙茶油腐 | 四角油豆腐3公斤  時蔬2公斤  胡蘿蔔0.5公斤  大蒜50公克  沙茶醬 | 絞肉花椰 | 豬絞肉0.6公斤  冷凍花椰菜6公斤  胡蘿蔔0.5公斤  大蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 大蒜50公克 | 玉米蛋花湯 | 雞蛋0.6公斤  冷凍玉米粒1.5公斤  薑20公克 | 5.8 | 1.7 | 2.5 | 2.1 | 731 | 231 | 112 |
| N3 | 炊粉特餐 | 米粉5公斤 | 香酥魚排 | 魚排6.5公斤 | 炊粉配料 | 乾香菇0.05公斤  紅蔥頭0.01公斤  胡蘿蔔0.5公斤  洋蔥1公斤  甘藍3公斤  豬絞肉1.2公斤 | 芹香干片 | 芹菜2公斤  豆干3公斤  胡蘿蔔0.5公斤  大蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 大蒜50公克 | 糙米粥 | 雞蛋0.5公斤  糙米2公斤  胡蘿蔔1公斤  乾香菇0.01公斤 | 3.5 | 1.5 | 2.9 | 2.2 | 599 | 376 | 203 |
| N4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 瓜仔肉 | 豬絞肉6公斤  醃漬花胡瓜1.5公斤  大蒜50公克  冬瓜2公斤 | 絞肉瓜粒 | 時瓜6公斤  豬絞肉1.7公斤  大蒜50公克 | 奶香馬鈴薯 | 胡蘿蔔0.5公斤  馬鈴薯4公斤  奶油(固態)0.1公斤  冷凍玉米粒1公斤  大蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 大蒜50公克 | 仙草甜湯 | 仙草凍6公斤  二砂糖1公斤 | 5.5 | 1.5 | 2.2 | 1.9 | 673 | 252 | 228 |
| N5 | 紫米飯 | 米10公斤  黑秈糯米0.4公斤 | 咖哩雞 | 肉雞9公斤  南瓜3公斤  洋蔥1公斤  胡蘿蔔0.5公斤  咖哩粉 | 關東煮 | 胡蘿蔔0.5公斤  白蘿蔔3公斤  凍豆腐3公斤  柴魚片0.01公斤 | 肉絲甘藍 | 甘藍6公斤  豬後腿肉0.7公斤  胡蘿蔔0.5公斤  大蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 大蒜50公克 | 味噌海芽湯 | 乾裙帶菜0.02公斤  柴魚片0.03公斤  味噌0.6公斤  洋蔥1公斤 | 5.5 | 2 | 2.9 | 2.5 | 765 | 223 | 265 |

**110學年度下學期國民小學4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**  **雞蛋肉** | **油脂堅果種子** | **熱量** | **水果** | **鈣** | **鈉** |
| **1** | **五** | **J5** | **芝麻飯** | **米 芝麻(熟)** | **豆瓣雞丁** | **肉雞 白蘿蔔 胡蘿蔔 豆瓣醬** | **家常豆腐** | **豆腐 胡蘿蔔 乾木耳 大蒜** | **蔬菜** | **玉菜大骨湯** | **甘藍 胡蘿蔔 大骨 薑** | **5** | **1.4** | **2.6** | **2.2** | **679** |  | **216** | **164** |
| **4** | **一** | **K1** |  |  |  |  | **清明連假** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **5** | **二** | **K2** |  |  |  |  | **清明連假** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **6** | **三** | **L3** | **咖哩麵食** | **通心麵** | **咖哩絞肉** | **豬絞肉 馬鈴薯 洋蔥 胡蘿蔔 咖哩粉** | **特餐配料** | **洋蔥 馬鈴薯 胡蘿蔔 咖哩粉** | **蔬菜** | **海芽蛋花湯** | **雞蛋 乾裙帶菜 薑** | **5.2** | **1.2** | **2.1** | **3** | **687** |  | **72** | **116** |
| **7** | **四** | **K4** | **糙米飯** | **米 糙米** | **白玉燒肉** | **豬後腿肉 白蘿蔔 胡蘿蔔 大蒜** | **麻婆豆腐** | **豆腐 豬絞肉 大蒜 豆瓣醬** | **蔬菜** | **黑糖西米露** | **西谷米 黑砂糖 二砂糖** | **5** | **1.1** | **2.8** | **2.5** | **700** |  | **244** | **156** |
| **8** | **五** | **K5** | **紫米飯** | **米 黑秈糯米** | **京醬肉絲** | **豬後腿肉 洋蔥 胡蘿蔔**  **甜麵醬** | **豆包豆芽** | **綠豆芽 豆包 韮菜 胡蘿蔔 大蒜** | **蔬菜** | **蘿蔔大骨湯** | **白蘿蔔 大骨 薑** | **5.2** | **1.8** | **2** | **2.5** | **672** |  | **251** | **175** |
| **11** | **一** | **L1** | **白米飯** | **米** | **塔香絞肉** | **豬絞肉 冬瓜 九層塔** | **紅仁炒蛋** | **雞蛋 胡蘿蔔 大蒜** | **蔬菜** | **時瓜大骨湯** | **時瓜 大骨 薑** | **5** | **1.8** | **2.3** | **2** | **658** |  | **80** | **102** |
| **12** | **二** | **L2** | **糙米飯** | **米 糙米** | **美味肉排** | **肉排** | **麵筋玉菜** | **甘藍 麵筋 胡蘿蔔 大蒜** | **蔬菜** | **時蔬大骨湯** | **時蔬 薑 大骨** | **5** | **2** | **1.9** | **2** | **633** |  | **106** | **75** |
| **13** | **三** | **M3** | **油飯特餐** | **米 糯米** | **香酥魚排** | **魚排** | **油飯配料** | **豬後腿肉 乾香菇 脆筍 大蒜 紅蔥頭** | **蔬菜** | **味噌豆腐湯** | **豆腐 胡蘿蔔 味噌 柴魚片** | **5.2** | **1.2** | **2.1** | **3** | **687** |  | **72** | **116** |
| **14** | **四** | **L4** | **糙米飯** | **米 糙米** | **醬瓜燒雞** | **肉雞 醃漬花胡瓜 胡蘿蔔 大蒜** | **針菇豆腐** | **豆腐 金針菇 胡蘿蔔 大蒜** | **蔬菜** | **粉圓湯** | **粉圓 二砂糖** | **6.3** | **1** | **3** | **1.5** | **759** |  | **145** | **379** |
| **15** | **五** | **L5** | **燕麥飯** | **米 燕麥** | **花生肉片** | **豬後腿肉 胡蘿蔔 花胡瓜 油花生 大蒜** | **蛋酥白菜** | **雞蛋 結球白菜 乾木耳 胡蘿蔔 大蒜** | **蔬菜** | **豆薯大骨湯** | **豆薯 大骨 薑** | **5.2** | **1.7** | **1.9** | **2** | **639** |  | **91** | **91** |
| **18** | **一** | **M1** |  |  |  |  | **全中運連假** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **19** | **二** | **M2** |  |  |  |  | **全中運連假** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **20** | **三** | **I3** |  |  |  |  | **全中運連假** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **21** | **四** | **M4** |  |  |  |  | **全中運連假** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **22** | **五** | **M5** | **白米飯** | **米** | **打拋豬** | **豬絞肉 豆薯 九層塔 大番茄 大蒜** | **紅仁炒蛋** | **胡蘿蔔 雞蛋 大蒜** | **蔬菜** | **蘿蔔湯** | **大骨 白蘿蔔 胡蘿蔔**  **薑** | **5.4** | **2.2** | **2.4** | **2.3** | **669** |  | **135** | **119** |
| **25** | **一** | **N1** | **白米飯** | **米** | **蒜泥白肉** | **豬後腿肉 甘藍 大蒜** | **蔬香寬粉** | **寬粉 豬絞肉 結球白菜 乾木耳 大蒜** | **蔬菜** | **味噌豆腐湯** | **豆腐 味噌 柴魚片** | **5.8** | **1.3** | **2.3** | **2** | **701** |  | **255** | **191** |
| **26** | **二** | **N2** | **糙米飯** | **米 糙米** | **洋蔥肉片** | **豬後腿肉 洋蔥 大蒜** | **沙茶油腐** | **四角油豆腐 時蔬 胡蘿蔔**  **大蒜 沙茶醬** | **蔬菜** | **玉米蛋花湯** | **雞蛋 冷凍玉米粒 薑** | **5.8** | **1.1** | **2.3** | **1.7** | **683** |  | **203** | **97** |
| **27** | **三** | **N3** | **炊粉特餐** | **米粉** | **香酥魚排** | **魚排** | **炊粉配料** | **乾香菇 紅蔥頭 胡蘿蔔 洋蔥 甘藍 豬絞肉** | **蔬菜** | **糙米粥** | **雞蛋 糙米 胡蘿蔔 乾香菇** | **3.5** | **1.3** | **2.1** | **1.7** | **512** |  | **353** | **151** |
| **28** | **四** | **N4** | **糙米飯** | **米 糙米** | **瓜仔肉** | **豬絞肉 醃漬花胡瓜 大蒜 冬瓜** | **絞肉瓜粒** | **時瓜 豬絞肉 大蒜** | **蔬菜** | **仙草甜湯** | **仙草凍 二砂糖** | **5** | **1.5** | **2.2** | **1.9** | **638** |  | **247** | **222** |
| **29** | **五** | **N5** | **紫米飯** | **米 黑秈糯米** | **咖哩雞** | **肉雞 南瓜 洋蔥 胡蘿蔔**  **咖哩粉** | **關東煮** | **胡蘿蔔 白蘿蔔 凍豆腐 柴魚片** | **蔬菜** | **味噌海芽湯** | **乾裙帶菜 柴魚片 味噌 洋蔥** | **5.5** | **1.3** | **2.7** | **2** | **710** |  | **191** | **252** |

**過敏原警語:「本月產品含有甲殼類、花生、雞蛋、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肉排，但這次清明連假因此順延至4/12(二)主菜是美味肉排。

三、大骨可能替代為雞骨或肉絲。

四、因食材重複性，I3、L3整天對調，L3、M3整天對調，L3改為咖哩絞肉，M3改為香酥魚排。

五、因食材調度問題，M1、M5主食對調，K2、M5主菜對調，L2、K5主菜對調，N2、M1主菜對調，L1、N4副菜對調，L1、M2副菜對調，K2、L3副菜對調，K4、M4湯品對調。

**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 |
| J5 | 芝麻飯 | 米 芝麻(熟) | 豆瓣雞丁 | 肉雞 白蘿蔔 胡蘿蔔 豆瓣醬 | 家常豆腐 | 豆腐 胡蘿蔔 乾木耳 大蒜 | 蔬菜 | 玉菜大骨湯 | 甘藍 胡蘿蔔 大骨 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 |
| J5 | 芝麻飯 | 米10公斤  芝麻(熟)0.01公斤 | 豆瓣雞丁 | 肉雞9公斤  白蘿蔔2.5公斤  胡蘿蔔0.5公斤  豆瓣醬 | 家常豆腐 | 豆腐6.5公斤  胡蘿蔔0.5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 | 玉菜大骨湯 | 甘藍3公斤  胡蘿蔔0.5公斤  大骨0.6公斤  薑0.02公斤 | 5 | 1.4 | 2.6 | 2.2 | 679 | 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 |  |  |  |  | 清明連假 |  |  |  |  |
| K2 |  |  |  |  | 清明連假 |  |  |  |  |
| L3 | 咖哩麵食 | 通心麵 | 咖哩絞肉 | 豬絞肉 馬鈴薯 洋蔥 胡蘿蔔 咖哩粉 | 特餐配料 | 洋蔥 馬鈴薯 胡蘿蔔 咖哩粉 | 蔬菜 | 海芽蛋花湯 | 雞蛋 乾裙帶菜 薑 |
| K4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 白玉燒肉 | 豬後腿肉 白蘿蔔 胡蘿蔔 大蒜 | 麻婆豆腐 | 豆腐 豬絞肉 大蒜 豆瓣醬 | 蔬菜 | 黑糖西米露 | 西谷米 黑砂糖 二砂糖 |
| K5 | 紫米飯 | 米 黑秈糯米 | 京醬肉絲 | 豬後腿肉 洋蔥 胡蘿蔔 甜麵醬 | 豆包豆芽 | 綠豆芽 豆包 韮菜 胡蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 蘿蔔大骨湯 | 白蘿蔔 大骨 薑 |

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 |  |  |  |  |  | 清明連假 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| K2 |  |  |  |  |  | 清明連假 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| L3 | 咖哩麵食 | 通心麵5.5公斤 | 咖哩絞肉 | 豬絞肉6公斤  馬鈴薯2.5公斤  洋蔥2公斤  胡蘿蔔0.5公斤  咖哩粉 | 特餐配料 | 洋蔥2公斤  馬鈴薯2公斤  胡蘿蔔2公斤  咖哩粉 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 大蒜0.05公斤 | 海芽蛋花湯 | 雞蛋1公斤  乾裙帶菜0.01公斤  薑20公克 | 5.2 | 1.2 | 2.1 | 3 | 687 | 72 | 116 |
| 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  胡蘿蔔0.5公斤  大蒜0.05公斤 | 麻婆豆腐 | 豆腐6.5公斤  豬絞肉1公斤  大蒜0.05公斤  豆瓣醬 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 大蒜0.05公斤 | 黑糖西米露 | 西谷米2公斤  黑砂糖1公斤  二砂糖 | 5 | 1.1 | 2.8 | 2.5 | 700 | 244 | 156 |
| K5 | 紫米飯 | 米10公斤  黑秈糯米0.4公斤 | 京醬肉絲 | 豬後腿肉6公斤  洋蔥3.5公斤  胡蘿蔔0.5公斤  甜麵醬 | 豆包豆芽 | 綠豆芽5.5公斤  豆包0.6公斤  韮菜0.5公斤  胡蘿蔔0.5公斤  大蒜0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 大蒜0.05公斤 | 蘿蔔大骨湯 | 白蘿蔔4公斤  大骨0.6公斤  薑0.02公斤 | 5.2 | 1.8 | 2 | 2.5 | 672 | 251 | 175 |

**110學年國民小學葷食L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 |
| L1 | 白米飯 | 米 | 塔香絞肉 | 豬絞肉 冬瓜 九層塔 | 紅仁炒蛋 | 雞蛋 胡蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 時瓜大骨湯 | 時瓜 大骨 薑 |
| L2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 美味肉排 | 肉排 | 麵筋玉菜 | 甘藍 麵筋 胡蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 時蔬大骨湯 | 時蔬 薑 大骨 |
| M3 | 油飯特餐 | 米 糯米 | 香酥魚排 | 魚排 | 油飯配料 | 豬後腿肉 乾香菇 脆筍 大蒜 紅蔥頭 | 蔬菜 | 味噌豆腐湯 | 豆腐 胡蘿蔔 味噌 柴魚片 |
| L4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 醬瓜燒雞 | 肉雞 醃漬花胡瓜 胡蘿蔔 大蒜 | 針菇豆腐 | 豆腐 金針菇 胡蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 粉圓湯 | 粉圓 二砂糖 |
| L5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 花生肉片 | 豬後腿肉 胡蘿蔔 花胡瓜 油花生 大蒜 | 蛋酥白菜 | 雞蛋 結球白菜 乾木耳 胡蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 豆薯大骨湯 | 豆薯 大骨 薑 |

L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 |
| L1 | 白米飯 | 米10公斤 | 塔香絞肉 | 豬絞肉6公斤  冬瓜3公斤  九層塔0.05公斤 | 紅仁炒蛋 | 雞蛋3公斤  胡蘿蔔4公斤  大蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 大蒜50公克 | 時瓜大骨湯 | 時瓜3.5公斤  大骨0.6公斤  薑20公克 | 5 | 1.8 | 2.3 | 2 | 658 | 80 | 102 |
| L2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 美味肉排 | 肉排6公斤 | 麵筋玉菜 | 甘藍6公斤  麵筋0.3公斤  胡蘿蔔0.5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2公斤  薑20公克  大骨0.6公斤 | 5 | 2 | 1.9 | 2 | 633 | 106 | 75 |
| M3 | 油飯特餐 | 米8公斤  糯米3公斤 | 香酥魚排 | 魚排6.5公斤 | 油飯配料 | 豬後腿肉1.5公斤  乾香菇0.25公斤  脆筍1.5公斤  大蒜50公克  紅蔥頭10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 大蒜50公克 | 味噌豆腐湯 | 豆腐2公斤  胡蘿蔔1公斤  味噌0.3公斤  柴魚片10公克 | 5.2 | 1.2 | 2.1 | 3 | 687 | 72 | 116 |
| L4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 醬瓜燒雞 | 肉雞9公斤  醃漬花胡瓜1.5公斤  胡蘿蔔0.5公斤  大蒜50公克 | 針菇豆腐 | 豆腐6公斤  金針菇0.6公斤  胡蘿蔔0.5公斤  大蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 大蒜50公克 | 粉圓湯 | 粉圓2公斤  二砂糖1公斤 | 6.3 | 1 | 3 | 1.5 | 759 | 145 | 379 |
| L5 | 燕麥飯 | 米10公斤  燕麥0.4公斤 | 花生肉片 | 豬後腿肉6公斤  胡蘿蔔1公斤  花胡瓜1公斤  油花生0.1公斤  大蒜50公克 | 蛋酥白菜 | 雞蛋0.6公斤  結球白菜7公斤  乾木耳0.01公斤  胡蘿蔔0.5公斤  大蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 大蒜50公克 | 豆薯大骨湯 | 豆薯2公斤  大骨0.6公斤  薑20公克 | 5.2 | 1.7 | 1.9 | 2 | 639 | 91 | 91 |

**110學年國民小學葷食M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 |
| M1 |  |  |  |  | 全中運連假 |  |  |  |  |
| M2 |  |  |  |  | 全中運連假 |  |  |  |  |
| I3 |  |  |  |  | 全中運連假 |  |  |  |  |
| M4 |  |  |  |  | 全中運連假 |  |  |  |  |
| M5 | 白米飯 | 米 | 打拋豬 | 豬絞肉 豆薯 九層塔 大番茄 大蒜 | 紅仁炒蛋 | 胡蘿蔔 雞蛋 大蒜 | 蔬菜 | 蘿蔔湯 | 大骨 白蘿蔔 胡蘿蔔  薑 |

M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 |
|  |  |  |  |  |  | 全中運連假 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | 全中運連假 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | 全中運連假 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | 全中運連假 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| M5 | 白米飯 | 米10公斤 | 打拋豬 | 豬絞肉6公斤  豆薯2公斤  九層塔0.2公斤  大番茄1公斤  大蒜0.05公斤 | 紅仁炒蛋 | 胡蘿蔔4公斤  雞蛋2公斤  大蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 大蒜50公克 | 蘿蔔湯 | 大骨0.6公斤  白蘿蔔3公斤  胡蘿蔔0.5公斤  薑20公克 | 5.4 | 2.2 | 2.4 | 2.3 | 669 | 135 | 119 |

**110學年國民小學葷食N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 |
| N1 | 白米飯 | 米 | 蒜泥白肉 | 豬後腿肉 甘藍 大蒜 | 蔬香寬粉 | 寬粉 豬絞肉 結球白菜 乾木耳 大蒜 | 蔬菜 | 味噌豆腐湯 | 豆腐 味噌 柴魚片 |
| N2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 洋蔥肉片 | 豬後腿肉 洋蔥 大蒜 | 沙茶油腐 | 四角油豆腐 時蔬 胡蘿蔔  大蒜 沙茶醬 | 蔬菜 | 玉米蛋花湯 | 雞蛋 冷凍玉米粒 薑 |
| N3 | 炊粉特餐 | 米粉 | 香酥魚排 | 魚排 | 炊粉配料 | 乾香菇 紅蔥頭 胡蘿蔔 洋蔥 甘藍 豬絞肉 | 蔬菜 | 糙米粥 | 雞蛋 糙米 胡蘿蔔 乾香菇 |
| N4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 瓜仔肉 | 豬絞肉 醃漬花胡瓜 大蒜 冬瓜 | 絞肉瓜粒 | 時瓜 豬絞肉 大蒜 | 蔬菜 | 仙草甜湯 | 仙草凍 二砂糖 |
| N5 | 紫米飯 | 米 黑秈糯米 | 咖哩雞 | 肉雞 南瓜 洋蔥 胡蘿蔔 咖哩粉 | 關東煮 | 胡蘿蔔 白蘿蔔 凍豆腐 柴魚片 | 蔬菜 | 味噌海芽湯 | 乾裙帶菜 柴魚片 味噌 洋蔥 |

N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 |
| N1 | 白米飯 | 米10公斤 | 蒜泥白肉 | 豬後腿肉6公斤  甘藍3公斤  大蒜0.1公斤 | 蔬香寬粉 | 寬粉1.2公斤  豬絞肉1公斤  結球白菜3公斤  乾木耳0.01公斤  大蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 大蒜50公克 | 味噌豆腐湯 | 豆腐2.5公斤  味噌0.3公斤  柴魚片0.01公斤 | 5.8 | 1.3 | 2.3 | 2 | 701 | 255 | 191 |
| N2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 洋蔥肉片 | 豬後腿肉6公斤  洋蔥3公斤  大蒜50公克 | 沙茶油腐 | 四角油豆腐3公斤  時蔬2公斤  胡蘿蔔0.5公斤  大蒜50公克  沙茶醬 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 大蒜50公克 | 玉米蛋花湯 | 雞蛋0.6公斤  冷凍玉米粒1.5公斤  薑20公克 | 5.8 | 1.1 | 2.3 | 1.7 | 683 | 203 | 97 |
| N3 | 炊粉特餐 | 米粉5公斤 | 香酥魚排 | 魚排6.5公斤 | 炊粉配料 | 乾香菇0.05公斤  紅蔥頭0.01公斤  胡蘿蔔0.5公斤  洋蔥1公斤  甘藍3公斤  豬絞肉1.2公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 大蒜50公克 | 糙米粥 | 雞蛋0.5公斤  糙米2公斤  胡蘿蔔1公斤  乾香菇0.01公斤 | 3.5 | 1.3 | 2.1 | 1.7 | 512 | 353 | 151 |
| N4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 瓜仔肉 | 豬絞肉6公斤  醃漬花胡瓜1.5公斤  大蒜50公克  冬瓜2公斤 | 絞肉瓜粒 | 時瓜6公斤  豬絞肉1.7公斤  大蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 大蒜50公克 | 仙草甜湯 | 仙草凍6公斤  二砂糖1公斤 | 5 | 1.5 | 2.2 | 1.9 | 638 | 247 | 222 |
| N5 | 紫米飯 | 米10公斤  黑秈糯米0.4公斤 | 咖哩雞 | 肉雞9公斤  南瓜3公斤  洋蔥1公斤  胡蘿蔔0.5公斤  咖哩粉 | 關東煮 | 胡蘿蔔0.5公斤  白蘿蔔3公斤  凍豆腐3公斤  柴魚片0.01公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 大蒜50公克 | 味噌海芽湯 | 乾裙帶菜0.02公斤  柴魚片0.03公斤  味噌0.6公斤  洋蔥1公斤 | 5.5 | 1.3 | 2.7 | 2 | 710 | 191 | 252 |