**110學年度下學期國民中學4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 | 五 | K5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 香滷肉排 | 肉排 滷包 | 豆包豆芽 | 豆芽菜 豆包 韭菜 紅蘿蔔 大蒜 | 泡菜凍腐 | 凍豆腐 紅蘿蔔 韓式泡菜 高麗菜 大蒜 | 蔬菜 | 蘿蔔大骨湯 | 白蘿蔔 豬骨 薑 | 5.2 | 2.1 | 2.5 | 2.8 | 730 |  | 331 | 228 |
| 7 | 三 | L3 | 拌麵特餐 | 油麵條 | 香酥魚排 | 魚排 | 特餐配料 | 洋蔥 甘藍 胡蘿蔔 油蔥酥 乾香菇 | 肉絲豆芽 | 豬後腿肉 綠豆芽 胡蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 海芽蛋花湯 | 蛋 乾裙帶菜 薑 | 5.2 | 1.9 | 2.3 | 3.5 | 742 |  | 101 | 132 |
| 8 | 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 蛋 大蒜 | 蔬菜 | 粉圓湯 | 粉圓 二砂糖 | 6.3 | 1.4 | 3.7 | 2 | 844 |  | 172 | 436 |
| 9 | 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 | 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 | 2.3 | 2.5 | 712 |  | 113 | 103 |
| 11 | 一 | M1 | 白米飯 | 米 | 洋蔥肉片 | 豬後腿肉 洋蔥 大蒜 | 回鍋干片 | 豆干 甘藍 乾木耳 大蒜 | 菜脯蛋 | 蘿蔔乾 蛋 胡蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 紫菜湯 | 紫菜 薑 | 5 | 1.7 | 2.9 | 2.3 | 656 |  | 156 | 635 |
| 12 | 二 | M2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 洋芋燉肉 | 豬後腿肉 馬鈴薯 胡蘿蔔 大蒜 | 紅仁炒蛋 | 胡蘿蔔 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 |
| 13 | 三 | M3 | 油飯特餐 | 米 糯米 | 香酥魚柳 | 香酥魚柳 | 油飯配料 | 豬後腿肉 乾香菇 脆筍 大蒜　油蔥酥 | 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 | 1.5 | 2.5 | 2.9 | 690 |  | 224 | 683 |
| 14 | 四 | M4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 筍干燒雞 | 肉雞 麻竹筍干 大蒜 | 肉絲豆芽 | 豬後腿肉 綠豆芽 大蒜 胡蘿蔔 | 泡菜凍腐 | 凍豆腐 韓式泡菜 甘藍 大蒜 | 蔬菜 | 黑糖西米露 | 西谷米 黑砂糖  二砂糖 | 6.3 | 2.2 | 2.7 | 2.2 | 743 |  | 231 | 368 |
| 15 | 五 | M5 | 芝麻飯 | 米 黑芝麻 | 香滷肉排 | 肉排 薑 滷包 | 關東煮 | 胡蘿蔔 白蘿蔔 甜玉米 油豆腐 柴魚片 | 絞肉瓜粒 | 時瓜 豬絞肉 大蒜 | 蔬菜 | 金針粉絲湯 | 金針菜乾 冬粉 薑 | 5.7 | 2.2 | 2.6 | 2.8 | 723 |  | 157 | 123 |
| 22 | 五 | N4 | 白米飯 | 米 | 瓜仔肉 | 豬絞肉 醃漬花胡瓜 大蒜 冬瓜 | 紅仁炒蛋 | 蛋 胡蘿蔔 大蒜 | 肉絲花椰 | 豬後腿肉 冷凍花椰菜 大蒜 | 蔬菜 | 仙草甜湯 | 仙草凍 二砂糖 | 5 | 2.1 | 2.4 | 1.9 | 665 |  | 252 | 228 |
| 25 | 一 | O1 | 白米飯 | 米 | 回鍋肉片 | 豬後腿肉 洋蔥 胡蘿蔔 大蒜 | 絞肉豆芽 | 豬絞肉 綠豆芽 韮菜 乾木耳 大蒜 | 蜜汁豆干 | 豆干 白芝麻 大蒜 滷包 | 蔬菜 | 牛蒡大骨湯 | 牛蒡 大骨 薑 枸杞 | 5.2 | 2.3 | 3.6 | 3.5 | 847 |  | 198 | 285 |
| 26 | 二 | O2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷雞翅 | 三節翅 薑 滷包 | 絞肉白菜 | 豬絞肉 結球白菜 胡蘿蔔 大蒜 | 番茄炒蛋 | 蛋 番茄 大蒜 | 蔬菜 | 榨菜大骨湯 | 榨菜 大骨 薑 | 5.7 | 1.9 | 3.2 | 3.4 | 840 |  | 191 | 282 |
| 27 | 三 | N3 | 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 |
| 28 | 四 | O4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 沙茶肉絲 | 肉絲 時蔬 胡蘿蔔 沙茶醬 | 麻婆豆腐 | 豆腐 豬絞肉 大蒜 | 清炒瓜粒 | 時瓜 胡蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 銀耳甜湯 | 乾銀耳 二砂糖 枸杞 | 5.2 | 2.3 | 2.5 | 3 | 744 |  | 187 | 262 |
| 29 | 五 | O5 | 小米飯 | 米 小米 | 塔香燒雞 | 肉雞 豆薯 九層塔 大蒜 | 螞蟻上樹 | 冬粉 豬絞肉 時蔬 胡蘿蔔 乾木耳 薑 | 蛋酥白菜 | 蛋 結球白菜 胡蘿蔔 大蒜 乾香菇 | 蔬菜 | 冬瓜大骨湯 | 冬瓜 大骨 薑 | 5.6 | 2 | 2.9 | 3.2 | 804 |  | 190 | 285 |

**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，L3咖哩麵食改為拌麵特餐、主食通心麵改為拉麵、M2、M5對調、4/22(五)供應N4菜單且主食改為白米飯、副菜二改為肉絲花椰、4/27(三)供應N3菜單且湯品改為三絲羹湯、副菜二改為饅頭、O4副菜一改為麻婆豆腐、副菜二改為清炒瓜粒、O2副菜二改為番茄炒蛋。

**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 |
| K5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 香滷肉排 | 肉排 滷包 | 豆包豆芽 | 豆芽菜 豆包 韭菜 紅蘿蔔 大蒜 | 泡菜凍腐 | 凍豆腐 紅蘿蔔 韓式泡菜 高麗菜 大蒜 | 蔬菜 | 蘿蔔大骨湯 | 白蘿蔔 豬骨 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 |
| K5 | 紫米飯 | 米10公斤  紫米0.4公斤 | 香滷肉排 | 肉排6公斤  滷包 | 豆包豆芽 | 豆芽菜5.5公斤  豆包0.6公斤  韭菜0.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  大蒜0.05公斤 | 泡菜凍腐 | 凍豆腐4公斤  紅蘿蔔0.5公斤  韓式泡菜0.7公斤  高麗菜2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 | 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 |
| L3 | 拌麵特餐 | 油麵條 | 香酥魚排 | 魚排 | 特餐配料 | 洋蔥 甘藍 胡蘿蔔 油蔥酥 乾香菇 | 肉絲豆芽 | 豬後腿肉 綠豆芽 胡蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 海芽蛋花湯 | 蛋 乾裙帶菜 薑 |
| 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 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 | 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 |
| L3 | 拌麵套餐 | 油麵條15公斤 | 香酥魚排 | 魚排6.5公斤 | 特餐配料 | 豬後腿肉1公斤  洋蔥1公斤  甘藍2.5公斤  胡蘿蔔1公斤  油蔥酥0.01公斤  乾香菇0.01公斤 | 肉絲豆芽 | 豬後腿肉0.6公斤  綠豆芽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 | 海芽蛋花湯 | 蛋1公斤  乾裙帶菜0.01公斤  薑20公克 | 5.2 | 1.9 | 2.3 | 3.5 | 742 | 101 | 132 |
| 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  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 | 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4公斤  大骨0.6公斤  薑20公克 | 5.2 | 2.3 | 2.3 | 2.5 | 712 | 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 | 白米飯 | 米 | 洋蔥肉片 | 豬後腿肉 洋蔥 大蒜 | 回鍋干片 | 豆干 甘藍 乾木耳 大蒜 | 菜脯蛋 | 蘿蔔乾 蛋 胡蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 紫菜湯 | 紫菜 薑 |
| M2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 洋芋燉肉 | 豬後腿肉 馬鈴薯 胡蘿蔔 大蒜 | 紅仁炒蛋 | 胡蘿蔔 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 |
| M3 | 油飯特餐 | 米 糯米 | 香酥魚柳 | 香酥魚柳 | 油飯配料 | 豬後腿肉 乾香菇 脆筍 大蒜  油蔥酥 | 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 |
| M4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 筍干燒雞 | 肉雞 麻竹筍干 大蒜 | 肉絲豆芽 | 豬後腿肉 綠豆芽 大蒜 胡蘿蔔 | 泡菜凍腐 | 凍豆腐 韓式泡菜 甘藍 大蒜 | 蔬菜 | 黑糖西米露 | 西谷米 黑砂糖  二砂糖 |
| M5 | 芝麻飯 | 米 黑芝麻 | 香滷肉排 | 肉排 薑 滷包 | 關東煮 | 胡蘿蔔 白蘿蔔 甜玉米 油豆腐 柴魚片 | 絞肉瓜粒 | 時瓜 豬絞肉 大蒜 | 蔬菜 | 金針粉絲湯 | 金針菜乾 冬粉 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 |
| M1 | 白米飯 | 米10公斤 | 洋蔥肉片 | 豬後腿肉6公斤  洋蔥3公斤  大蒜50公克 | 回鍋干片 | 豆干片2公斤  甘藍4公斤  乾木耳10公克  大蒜50公克 | 菜脯蛋 | 蘿蔔乾1.5公斤  蛋4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 | 紫菜湯 | 紫菜0.15公斤  薑20公克 | 5 | 1.7 | 2.9 | 2.3 | 656 | 156 | 635 |
| M2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 洋芋燉肉 | 豬後腿肉6公斤  馬鈴薯3.5公斤  胡蘿蔔0.5公斤  大蒜50公克 | 紅仁炒蛋 | 胡蘿蔔4公斤  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 |
| M3 | 油飯特餐 | 米8公斤  糯米3公斤 | 香酥魚柳 | 香酥魚柳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  油蔥酥10公克 | 芝麻海結 | 乾海帶5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 | 1.5 | 2.5 | 2.9 | 690 | 224 | 683 |
| M4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 筍干燒雞 | 肉雞9公斤  麻竹筍干2.5公斤  大蒜50公克 | 肉絲豆芽 | 豬後腿肉0.6公斤  綠豆芽6公斤  大蒜50公克  胡蘿蔔0.5公斤 | 泡菜凍腐 | 凍豆腐2公斤  韓式泡菜1公斤  甘藍4公斤  大蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 大蒜50公克 | 黑糖西米露 | 西谷米2公斤  黑砂糖1公斤  二砂糖 | 6.3 | 2.2 | 2.7 | 2.2 | 743 | 231 | 368 |
| M5 | 芝麻飯 | 米10公斤  黑芝麻0.01公斤 | 香滷肉排 | 肉排6公斤  薑20公克  滷包 | 關東煮 | 胡蘿蔔0.5公斤  白蘿蔔4公斤  甜玉米4公斤  油豆腐2公斤  柴魚片10公克 | 絞肉瓜粒 | 時瓜8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 | 金針粉絲湯 | 金針菜乾0.2公斤  冬粉0.3公斤  薑20公克 | 5.7 | 2.2 | 2.6 | 2.8 | 723 | 157 | 123 |

**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 |
| N4 | 白米飯 | 米 | 瓜仔肉 | 豬絞肉 醃漬花胡瓜 大蒜 冬瓜 | 紅仁炒蛋 | 蛋 胡蘿蔔 大蒜 | 肉絲花椰 | 豬後腿肉 冷凍花椰菜 大蒜 | 蔬菜 | 仙草甜湯 | 仙草凍 二砂糖 |

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 |
| N4 | 白米飯 | 米10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3公斤 | 紅仁炒蛋 | 蛋3公斤  胡蘿蔔4公斤  大蒜50公克 | 肉絲花椰 | 豬後腿肉0.6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 | 仙草甜湯 | 仙草凍6公斤  二砂糖1公斤 | 5 | 2.1 | 2.4 | 1.9 | 665 | 252 | 228 |

**110學年國民中學葷食O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 |
| O1 | 白米飯 | 米 | 回鍋肉片 | 豬後腿肉 洋蔥 胡蘿蔔 大蒜 | 絞肉豆芽 | 豬絞肉 綠豆芽 韮菜 乾木耳 大蒜 | 蜜汁豆干 | 豆干 白芝麻 大蒜 滷包 | 蔬菜 | 牛蒡大骨湯 | 牛蒡 大骨 薑 枸杞 |
| O2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷雞翅 | 三節翅 薑 滷包 | 絞肉白菜 | 豬絞肉 結球白菜 胡蘿蔔 大蒜 | 番茄炒蛋 | 蛋 番茄 大蒜 | 蔬菜 | 榨菜大骨湯 | 榨菜 大骨 薑 |
| N3 | 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 |
| O4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 沙茶肉絲 | 肉絲 時蔬 胡蘿蔔 沙茶醬 | 麻婆豆腐 | 豆腐 豬絞肉 大蒜 | 清炒瓜粒 | 時瓜 胡蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 銀耳甜湯 | 乾銀耳 二砂糖 枸杞 |
| O5 | 小米飯 | 米 小米 | 塔香燒雞 | 肉雞 豆薯 九層塔 大蒜 | 螞蟻上樹 | 冬粉 豬絞肉 時蔬 胡蘿蔔 乾木耳 薑 | 蛋酥白菜 | 蛋 結球白菜 胡蘿蔔 大蒜 乾香菇 | 蔬菜 | 冬瓜大骨湯 | 冬瓜 大骨 薑 |

O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  kcal | 鈣  mg | 鈉  mg |
| O1 | 白米飯 | 米10公斤 | 回鍋肉片 | 豬後腿肉6公斤  洋蔥3公斤  胡蘿蔔0.5公斤  大蒜50公克 | 絞肉豆芽 | 豬絞肉0.6公斤  綠豆芽6公斤  韮菜0.5公斤  乾木耳0.01公斤  大蒜50公克 | 蜜汁豆干 | 豆干6公斤  白芝麻0.01公斤  大蒜50公克  滷包 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 大蒜50公克 | 牛蒡大骨湯 | 牛蒡2公斤  大骨0.6公斤  薑20公克  枸杞0.02公斤 | 5.2 | 2.3 | 3.6 | 3.5 | 847 | 198 | 285 |
| O2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 香滷雞翅 | 三節翅9公斤  薑20公克  滷包 | 絞肉白菜 | 豬絞肉0.6公斤  結球白菜7公斤  胡蘿蔔0.5公斤  大蒜50公克 | 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 大蒜50公克 | 榨菜大骨湯 | 榨菜1.5公斤  大骨0.6公斤  薑20公克 | 5.7 | 1.9 | 3.2 | 3.4 | 840 | 191 | 282 |
| N3 | 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 |
| O4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 沙茶肉絲 | 肉絲6公斤  時蔬3公斤  胡蘿蔔0.5公斤  沙茶醬 | 麻婆豆腐 | 豆腐6.5公斤  豬絞肉1公斤  大蒜50公克 | 清炒瓜粒 | 時瓜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 | 銀耳甜湯 | 乾銀耳0.2公斤  二砂糖1公斤  枸杞0.01公斤 | 5.2 | 2.3 | 2.5 | 3 | 744 | 187 | 262 |
| O5 | 小米飯 | 米10公斤  小米0.4公斤 | 塔香燒雞 | 肉雞9公斤  豆薯2公斤  九層塔0.1公斤  大蒜50公克 | 螞蟻上樹 | 冬粉1.5公斤  豬絞肉0.6公斤  時蔬1公斤  胡蘿蔔0.5公斤  乾木耳0.01公斤  薑50公克 | 蛋酥白菜 | 蛋0.6公斤  結球白菜7公斤  胡蘿蔔0.5公斤  大蒜50公克  乾香菇0.01公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 大蒜50公克 | 冬瓜大骨湯 | 冬瓜5公斤  大骨0.6公斤  薑20公克 | 5.6 | 2 | 2.9 | 3.2 | 804 | 190 | 285 |

**110學年度下學期國民小學4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 | 五 | K5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 香滷肉排 | 肉排 滷包 | 豆包豆芽 | 豆芽菜 豆包 韭菜 紅蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 蘿蔔大骨湯 | 白蘿蔔 豬骨 薑 | 5.2 | 1.8 | 2 | 2.5 | 672 |  | 251 | 175 |
| 7 | 三 | L3 | 拌麵特餐 | 油麵條 | 香酥魚排 | 魚排 | 特餐配料 | 洋蔥 甘藍 胡蘿蔔 油蔥酥 乾香菇 | 蔬菜 | 海芽蛋花湯 | 蛋 乾裙帶菜 薑 | 5.2 | 1.3 | 2.1 | 3 | 689 |  | 72 | 116 |
| 8 | 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 |
| 9 | 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 | 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 | 1.9 | 1.9 | 2 | 644 |  | 91 | 91 |
| 11 | 一 | M1 | 白米飯 | 米 | 洋蔥肉片 | 豬後腿肉 洋蔥 大蒜 | 回鍋干片 | 豆干 甘藍 乾木耳 大蒜 | 蔬菜 | 紫菜湯 | 紫菜 薑 | 5 | 1.5 | 2.2 | 2.1 | 603 |  | 139 | 135 |
| 12 | 二 | M2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 洋芋燉肉 | 豬後腿肉 馬鈴薯 胡蘿蔔 大蒜 | 紅仁炒蛋 | 胡蘿蔔 蛋 大蒜 | 蔬菜 | 蘿蔔湯 | 大骨 白蘿蔔 胡蘿蔔 薑 | 5.4 | 1.5 | 2.2 | 2.1 | 631 |  | 101 | 109 |
| 13 | 三 | M3 | 油飯特餐 | 米 糯米 | 香酥魚柳 | 香酥魚柳 | 油飯配料 | 豬後腿肉 乾香菇 脆筍 大蒜  油蔥酥 | 蔬菜 | 味噌豆腐湯 | 豆腐 胡蘿蔔 味噌  柴魚片 | 5.5 | 1 | 2.5 | 2.4 | 656 |  | 122 | 574 |
| 14 | 四 | M4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 筍干燒雞 | 肉雞 麻竹筍干 大蒜 | 肉絲豆芽 | 豬後腿肉 綠豆芽 大蒜  胡蘿蔔 | 蔬菜 | 黑糖西米露 | 西谷米 黑砂糖  二砂糖 | 6.3 | 1.6 | 2.4 | 2 | 703 |  | 167 | 324 |
| 15 | 五 | M5 | 芝麻飯 | 米 黑芝麻 | 香滷肉排 | 肉排 薑 滷包 | 關東煮 | 胡蘿蔔 白蘿蔔 甜玉米 油豆腐 柴魚片 | 蔬菜 | 金針粉絲湯 | 金針菜乾 冬粉 薑 | 5.7 | 1.4 | 2.1 | 2.3 | 590 |  | 138 | 102 |
| 22 | 五 | N4 | 白米飯 | 米 | 瓜仔肉 | 豬絞肉 醃漬花胡瓜 大蒜 冬瓜 | 紅仁炒蛋 | 蛋 胡蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 仙草甜湯 | 仙草凍 二砂糖 | 5 | 1.6 | 2.2 | 1.9 | 640 |  | 247 | 222 |
| 25 | 一 | O1 | 白米飯 | 米 | 回鍋肉片 | 豬後腿肉 洋蔥 胡蘿蔔 大蒜 | 絞肉豆芽 | 豬絞肉 綠豆芽 韮菜 乾木耳 大蒜 | 蔬菜 | 牛蒡大骨湯 | 牛蒡 大骨 薑 枸杞 | 5 | 1.6 | 2.9 | 2.5 | 720 |  | 274 | 148 |
| 26 | 二 | O2 | 糙米飯 | 米糙米 | 香滷雞翅 | 三節翅 薑 滷包 | 絞肉白菜 | 豬絞肉 結球白菜 胡蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 榨菜大骨湯 | 榨菜 大骨 薑 | 5.7 | 1.7 | 2.4 | 2.6 | 739 |  | 245 | 175 |
| 27 | 三 | N3 | 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 |
| 28 | 四 | O4 | 糙米飯 | 米糙米 | 沙茶肉絲 | 肉絲 時蔬 胡蘿蔔 沙茶醬 | 麻婆豆腐 | 豆腐 豬絞肉 大蒜 | 蔬菜 | 銀耳甜湯 | 乾銀耳 二砂糖 枸杞 | 6.1 | 1.6 | 2.3 | 2.5 | 752 |  | 237 | 134 |
| 29 | 五 | O5 | 小米飯 | 米小米 | 塔香燒雞 | 肉雞 豆薯 九層塔 大蒜 | 螞蟻上樹 | 冬粉 豬絞肉 時蔬 胡蘿蔔 乾木耳 薑 | 蔬菜 | 冬瓜大骨湯 | 冬瓜 大骨 薑 | 5.7 | 1.8 | 2.3 | 2.4 | 725 |  | 255 | 157 |

**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，L3咖哩麵食改為拌麵特餐、主食通心麵改為拉麵、M2、M5對調、4/22(五)供應N4菜單且主食改為白米飯、4/27(三)供應N3菜單且湯品改為三絲羹湯、O4副菜一改為麻婆豆腐。

**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 |
| K5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 香滷肉排 | 肉排 滷包 | 豆包豆芽 | 豆芽菜 豆包 韭菜 紅蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 蘿蔔大骨湯 | 白蘿蔔 豬骨 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 |
| K5 | 紫米飯 | 米10公斤  紫米0.4公斤 | 香滷肉排 | 肉排6公斤  滷包 | 豆包豆芽 | 豆芽菜5.5公斤  豆包0.6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 | 蘿蔔大骨湯 | 白蘿蔔4公斤  豬骨0.6公斤  薑0.02公斤 | 5.2 | 1.8 | 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 |
| L3 | 拌麵特餐 | 油麵條 | 香酥魚排 | 魚排 | 特餐配料 | 洋蔥 甘藍 胡蘿蔔 油蔥酥 乾香菇 | 蔬菜 | 海芽蛋花湯 | 蛋 乾裙帶菜 薑 |
| 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 | 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 |
| L3 | 拌麵套餐 | 油麵條15公斤 | 香酥魚排 | 魚排6.5公斤 | 特餐配料 | 豬後腿肉1公斤  洋蔥1公斤  甘藍2.5公斤  胡蘿蔔1公斤  油蔥酥0.01公斤  乾香菇0.01公斤 | 肉絲豆芽 | 豬後腿肉0.6公斤  綠豆芽6公斤  胡蘿蔔0.5公斤  大蒜50公克 | 海芽蛋花湯 | 蛋1公斤  乾裙帶菜0.01公斤  薑20公克 | 5.2 | 1.3 | 2.1 | 3 | 689 | 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 | 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4公斤  大骨0.6公斤  薑20公克 | 5.2 | 1.9 | 1.9 | 2 | 644 | 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 | 白米飯 | 米 | 洋蔥肉片 | 豬後腿肉 洋蔥 大蒜 | 回鍋干片 | 豆干 甘藍 乾木耳 大蒜 | 蔬菜 | 紫菜湯 | 紫菜 薑 |
| M2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 洋芋燉肉 | 豬後腿肉 馬鈴薯 胡蘿蔔 大蒜 | 紅仁炒蛋 | 胡蘿蔔 蛋 大蒜 | 蔬菜 | 蘿蔔湯 | 大骨 白蘿蔔 胡蘿蔔 薑 |
| M3 | 油飯特餐 | 米 糯米 | 香酥魚柳 | 香酥魚柳 | 油飯配料 | 豬後腿肉 乾香菇 脆筍 大蒜  油蔥酥 | 蔬菜 | 味噌豆腐湯 | 豆腐 胡蘿蔔 味噌  柴魚片 |
| M4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 筍干燒雞 | 肉雞 麻竹筍干 大蒜 | 肉絲豆芽 | 豬後腿肉 綠豆芽 大蒜  胡蘿蔔 | 蔬菜 | 黑糖西米露 | 西谷米 黑砂糖  二砂糖 |
| M5 | 芝麻飯 | 米 黑芝麻 | 香滷肉排 | 肉排 薑 滷包 | 關東煮 | 胡蘿蔔 白蘿蔔 甜玉米 油豆腐 柴魚片 | 蔬菜 | 金針粉絲湯 | 金針菜乾 冬粉 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 |
| M1 | 白米飯 | 米10公斤 | 洋蔥肉片 | 豬後腿肉6公斤  洋蔥3公斤  大蒜50公克 | 回鍋干片 | 豆干片2公斤  甘藍4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 | 紫菜湯 | 紫菜0.15公斤  薑20公克 | 5 | 1.5 | 2.2 | 2.1 | 603 | 139 | 135 |
| M2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 洋芋燉肉 | 豬後腿肉6公斤  馬鈴薯3.5公斤  胡蘿蔔0.5公斤  大蒜50公克 | 紅仁炒蛋 | 胡蘿蔔4公斤  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 | 1.5 | 2.2 | 2.1 | 631 | 101 | 109 |
| M3 | 油飯特餐 | 米8公斤  糯米3公斤 | 香酥魚柳 | 香酥魚柳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  油蔥酥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 | 5.5 | 1 | 2.5 | 2.4 | 656 | 122 | 574 |
| M4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 筍干燒雞 | 肉雞9公斤  麻竹筍干2.5公斤  大蒜50公克 | 肉絲豆芽 | 豬後腿肉0.6公斤  綠豆芽6公斤  大蒜50公克  胡蘿蔔0.5公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 大蒜50公克 | 黑糖西米露 | 西谷米2公斤  黑砂糖1公斤  二砂糖 | 6.3 | 1.6 | 2.4 | 2 | 703 | 167 | 324 |
| M5 | 芝麻飯 | 米10公斤  黑芝麻0.01公斤 | 香滷肉排 | 肉排6公斤  薑20公克  滷包 | 關東煮 | 胡蘿蔔0.5公斤  白蘿蔔4公斤  甜玉米4公斤  油豆腐2公斤  柴魚片10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 大蒜50公克 | 金針粉絲湯 | 金針菜乾0.2公斤  冬粉0.3公斤  薑20公克 | 5.7 | 1.4 | 2.1 | 2.3 | 590 | 138 | 102 |

**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 |
| N4 | 白米飯 | 米 | 瓜仔肉 | 豬絞肉 醃漬花胡瓜 大蒜 冬瓜 | 紅仁炒蛋 | 蛋 胡蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 仙草甜湯 | 仙草凍 二砂糖 |

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 |
| N4 | 白米飯 | 米10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3公斤 | 紅仁炒蛋 | 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 | 仙草甜湯 | 仙草凍6公斤  二砂糖1公斤 | 5 | 1.6 | 2.2 | 1.9 | 640 | 247 | 222 |

**110學年國民小學葷食O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 |
| O1 | 白米飯 | 米 | 回鍋肉片 | 豬後腿肉 洋蔥 胡蘿蔔 大蒜 | 絞肉豆芽 | 豬絞肉 綠豆芽 韮菜 乾木耳 大蒜 | 蔬菜 | 牛蒡大骨湯 | 牛蒡 大骨 薑 枸杞 |
| O2 | 糙米飯 | 米糙米 | 香滷雞翅 | 三節翅 薑 滷包 | 絞肉白菜 | 豬絞肉 結球白菜 胡蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 榨菜大骨湯 | 榨菜 大骨 薑 |
| N3 | 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 |
| O4 | 糙米飯 | 米糙米 | 沙茶肉絲 | 肉絲 時蔬 胡蘿蔔 沙茶醬 | 麻婆豆腐 | 豆腐 豬絞肉 大蒜 | 蔬菜 | 銀耳甜湯 | 乾銀耳 二砂糖 枸杞 |
| O5 | 小米飯 | 米小米 | 塔香燒雞 | 肉雞 豆薯 九層塔 大蒜 | 螞蟻上樹 | 冬粉 豬絞肉 時蔬 胡蘿蔔 乾木耳 薑 | 蔬菜 | 冬瓜大骨湯 | 冬瓜 大骨 薑 |

O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 |
| O1 | 白米飯 | 米10公斤 | 回鍋肉片 | 豬後腿肉6公斤  洋蔥3公斤  胡蘿蔔0.5公斤  大蒜50公克 | 絞肉豆芽 | 豬絞肉0.6公斤  綠豆芽6公斤  韮菜0.5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 | 牛蒡大骨湯 | 牛蒡2公斤  大骨0.6公斤  薑20公克  枸杞0.02公斤 | 5 | 1.6 | 2.9 | 2.5 | 720 | 274 | 148 |
| O2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 香滷雞翅 | 三節翅9公斤  薑0.02公斤  滷包 | 絞肉白菜 | 豬絞肉0.6公斤  結球白菜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 | 榨菜大骨湯 | 榨菜1.5公斤  大骨0.6公斤  薑20公克 | 5.7 | 1.7 | 2.4 | 2.6 | 739 | 245 | 175 |
| N3 | 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 |
| O4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 沙茶肉絲 | 肉絲6公斤  時蔬3公斤  胡蘿蔔0.5公斤  沙茶醬 | 麻婆豆腐 | 豆腐6.5公斤  豬絞肉1公斤  大蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 大蒜50公克 | 銀耳甜湯 | 乾銀耳0.2公斤  二砂糖1公斤  枸杞0.01公斤 | 6.1 | 1.6 | 2.3 | 2.5 | 752 | 237 | 134 |
| O5 | 小米飯 | 米10公斤  小米0.4公斤 | 塔香燒雞 | 肉雞9公斤  豆薯2公斤  九層塔0.1公斤  大蒜50公克 | 螞蟻上樹 | 冬粉1.5公斤  豬絞肉0.6公斤  時蔬1公斤  胡蘿蔔0.5公斤  乾木耳0.01公斤  薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 大蒜50公克 | 冬瓜大骨湯 | 冬瓜3公斤  大骨0.6公斤  薑20公克 | 5.7 | 1.8 | 2.3 | 2.4 | 725 | 255 | 157 |