**110學年度下學期國民中學4月份葷食菜單-香又香(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 | 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 豬骨 薑 | 5.2 | 2.1 | 2.5 | 2.8 | 730 |  | 331 | 228 |
| 6 | 三 | L3 | 咖哩麵食 | 通心麵 | 香酥魚排 | 魚排 | 特餐配料 | 洋蔥 馬鈴薯 胡蘿蔔 咖哩粉 | 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 | 1.7 | 2.3 | 3.5 | 737 |  | 101 | 132 |
| 7 | 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 |
| 8 | 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 | 2.4 | 2.5 | 714 |  | 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 | 豆干片 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 | 香滷肉排 | 肉排 薑 滷包 | 關東煮 | 胡蘿蔔 白蘿蔔 甜玉米 四角油豆腐 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 | 2.6 | 2.8 | 718 |  | 157 | 123 |
| 13 | 三 | M3 | 油飯特餐 | 米 糯米 | 香酥鯖魚 | 鯖魚(生) | 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 | 味噌蛋丁湯 | 雞蛋 洋蔥 味噌 柴魚片 | 5.5 | 1.4 | 2.5 | 2.9 | 688 |  | 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 | 奶香馬鈴薯 | 胡蘿蔔 馬鈴薯 奶油(固態) 冷凍玉米粒 大蒜 | 蔬菜 | 黑糖西米露 | 西谷米 黑砂糖 二砂糖 | 6.3 | 2 | 2.7 | 2.2 | 738 |  | 231 | 368 |
| 15 | 五 | M5 | 芝麻飯 | 米 黑芝麻 | 地瓜燒肉 | 豬後腿肉 地瓜 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 | 5.6 | 2.2 | 2.4 | 2.3 | 684 |  | 153 | 138 |
| 22 | 五 | N5 | 白米飯 | 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 |
| 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 胡蘿蔔 乾木耳 大蒜 | 蜜汁豆干 | 白芝麻 豆干 大蒜 滷包 | 蔬菜 | 時蔬大骨湯 | 時蔬 大骨 薑 枸杞 | 5.2 | 2.2 | 3.2 | 3.5 | 817 |  | 198 | 285 |
| 26 | 二 | O2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 沙茶肉絲 | 肉絲 時蔬 胡蘿蔔 沙茶醬 | 絞肉白菜 | 豬絞肉 結球白菜 胡蘿蔔 大蒜 | 豆薯炒蛋 | 蛋 豆薯 胡蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 榨菜大骨湯 | 榨菜 大骨 薑 | 5.7 | 2.4 | 2.7 | 3.2 | 806 |  | 181 | 225 |
| 27 | 三 | O3 | 拌麵特餐 | 麵條 | 冬瓜肉燥 | 豬絞肉 冬瓜 乾香菇 大蒜 | 拌麵配料 | 胡蘿蔔 甘藍 大蒜 甜麵醬 香油 | 豆包花椰 | 豆包 冷凍花椰菜 胡蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 紫菜 雞蛋 薑 | 4 | 2.3 | 3 | 4 | 743 |  | 183 | 243 |
| 28 | 四 | O4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷雞翅 | 三節翅 薑 滷包 | 番茄蛋丁 | 大番茄 蛋 大蒜 番茄醬 | 絞肉瓜粒 | 豬絞肉 時瓜 胡蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 仙草甜湯 | 仙草凍 二砂糖 | 5 | 1.6 | 3.3 | 3.3 | 786 |  | 178 | 253 |
| 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 | 蛋酥白菜 | 蛋 結球白菜 胡蘿蔔 大蒜 | 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：4月份菜單編排說明如下：一、每週三蔬菜為有機蔬菜。二、本菜單豬骨會以雞骨取代。三、因應4/18-21花蓮縣舉辦全中運活動，N5主食改為白米飯供應。四、因菜單重複及配合學生口味喜好，調整以下菜單：M3主菜改為香酥鯖魚，M5主菜改為地瓜燒肉，O2主菜改為沙茶肉絲，O4主菜改為香滷雞翅，O4副菜一改為番茄蛋丁，M4副菜二改為奶香馬鈴薯，M3湯品改為味噌蛋丁湯，O1湯品改為時蔬大骨湯，O4湯品改為仙草甜湯。

**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 | 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 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）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 |
| 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 | 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  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 | 咖哩麵食 | 通心麵 | 香酥魚排 | 魚排 | 特餐配料 | 洋蔥 馬鈴薯 胡蘿蔔 咖哩粉 | 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 | 咖哩麵食 | 通心麵5.5公斤 | 香酥魚排 | 魚排6.5公斤 | 特餐配料 | 洋蔥2公斤  馬鈴薯2公斤  胡蘿蔔2公斤  咖哩粉 | 肉絲豆芽 | 豬後腿肉0.6公斤  綠豆芽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 | 海芽蛋花湯 | 蛋1公斤  乾裙帶菜0.01公斤  薑0.02公斤 | 5.2 | 1.7 | 2.3 | 3.5 | 737 | 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0.05公斤 | 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0.05公斤 | 洋蔥炒蛋 | 洋蔥4公斤  蛋4公斤  大蒜0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 大蒜0.05公斤 | 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0.05公斤 | 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0.05公斤 | 豆包花椰 | 豆包1.5公斤  冷凍花椰菜6公斤  大蒜0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 大蒜0.05公斤 | 豆薯大骨湯 | 豆薯2公斤  大骨0.6公斤  薑0.02公斤 | 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 | 白米飯 | 米 | 洋蔥肉片 | 豬後腿肉 洋蔥 大蒜 | 回鍋干片 | 豆干片 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 | 香滷肉排 | 肉排 薑 滷包 | 關東煮 | 胡蘿蔔 白蘿蔔 甜玉米 四角油豆腐 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 |
| M3 | 油飯特餐 | 米 糯米 | 香酥鯖魚 | 鯖魚(生) | 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 | 味噌蛋丁湯 | 雞蛋 洋蔥 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 | 奶香馬鈴薯 | 胡蘿蔔 馬鈴薯 奶油(固態) 冷凍玉米粒 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 | 地瓜燒肉 | 豬後腿肉 地瓜 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 |

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0.05公斤 | 回鍋干片 | 豆干片2公斤  甘藍4公斤  乾木耳0.01公斤  大蒜0.05公斤 | 菜脯蛋 | 蘿蔔乾1.5公斤  蛋4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 | 紫菜湯 | 紫菜0.15公斤  薑0.02公斤 | 5 | 1.7 | 2.9 | 2.3 | 656 | 156 | 635 |
| M2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 香滷肉排 | 肉排6公斤  薑0.02公斤  滷包 | 關東煮 | 胡蘿蔔0.5公斤  白蘿蔔4公斤  甜玉米4公斤  四角油豆腐2公斤  柴魚片0.01公斤 | 絞肉瓜粒 | 時瓜6公斤  豬絞肉1.7公斤  大蒜0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 大蒜0.05公斤 | 金針粉絲湯 | 金針菜乾0.2公斤  冬粉0.3公斤  薑0.02公斤 | 5.7 | 2 | 2.6 | 2.8 | 718 | 157 | 123 |
| M3 | 油飯特餐 | 米8公斤  糯米3公斤 | 香酥鯖魚 | 鯖魚(生)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0.05公斤  紅蔥頭0.01公斤 | 芝麻海結 | 乾海帶4公斤  芝麻(熟)0.01公斤  薑0.02公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 大蒜0.05公斤 | 味噌蛋丁湯 | 雞蛋2公斤  洋蔥1公斤  味噌0.3公斤  柴魚片0.01公斤 | 5.5 | 1.4 | 2.5 | 2.9 | 688 | 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0.05公斤 | 肉絲豆芽 | 豬後腿肉0.6公斤  綠豆芽4公斤  大蒜0.05公斤  胡蘿蔔0.5公斤 | 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0.05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 | 6.3 | 2 | 2.7 | 2.2 | 738 | 231 | 368 |
| M5 | 芝麻飯 | 米10公斤  黑芝麻0.01公斤 | 地瓜燒肉 | 豬後腿肉6公斤  地瓜3.5公斤  胡蘿蔔1公斤  大蒜0.05公斤 | 紅仁炒蛋 | 胡蘿蔔4公斤  蛋2公斤  大蒜0.05公斤 | 肉絲時蔬 | 時蔬7公斤  豬後腿肉0.6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 | 蘿蔔湯 | 大骨0.6公斤  白蘿蔔3公斤  胡蘿蔔0.5公斤  薑0.02公斤 | 5.6 | 2.2 | 2.4 | 2.3 | 684 | 153 | 138 |

**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 |
| N5 | 白米飯 | 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 |
| N5 | 白米飯 | 米10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0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 大蒜0.05公斤 | 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 胡蘿蔔 乾木耳 大蒜 | 蜜汁豆干 | 白芝麻 豆干 大蒜 滷包 | 蔬菜 | 時蔬大骨湯 | 時蔬 大骨 薑 枸杞 |
| O2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 沙茶肉絲 | 肉絲 時蔬 胡蘿蔔 沙茶醬 | 絞肉白菜 | 豬絞肉 結球白菜 胡蘿蔔 大蒜 | 豆薯炒蛋 | 蛋 豆薯 胡蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 榨菜大骨湯 | 榨菜 大骨 薑 |
| O3 | 拌麵特餐 | 麵條 | 冬瓜肉燥 | 豬絞肉 冬瓜 乾香菇 大蒜 | 拌麵配料 | 胡蘿蔔 甘藍 大蒜 甜麵醬 香油 | 豆包花椰 | 豆包 冷凍花椰菜 胡蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 紫菜 雞蛋 薑 |
| O4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷雞翅 | 三節翅 薑 滷包 | 番茄蛋丁 | 大番茄 蛋 大蒜 番茄醬 | 絞肉瓜粒 | 豬絞肉 時瓜 胡蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 仙草甜湯 | 仙草凍 二砂糖 |
| 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 | 蛋酥白菜 | 蛋 結球白菜 胡蘿蔔 大蒜 | 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 | 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0.05公斤 | 絞肉豆芽 | 豬絞肉1公斤  綠豆芽5公斤  胡蘿蔔0.5公斤  乾木耳0.01公斤  大蒜0.05公斤 | 蜜汁豆干 | 白芝麻0.01公斤  豆干4公斤  大蒜0.05公斤  滷包 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 大蒜0.05公斤 | 時蔬大骨湯 | 時蔬2公斤  大骨0.6公斤  薑0.02公斤  枸杞0.02公斤 | 5.2 | 2.2 | 3.2 | 3.5 | 817 | 198 | 285 |
| O2 | 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 | 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0.05公斤 | 豆薯炒蛋 | 蛋2.5公斤  豆薯4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 | 榨菜大骨湯 | 榨菜1.5公斤  大骨0.6公斤  薑0.02公斤 | 5.7 | 2.4 | 2.7 | 3.2 | 806 | 181 | 225 |
| O3 | 拌麵特餐 | 麵條15公斤 | 冬瓜肉燥 | 豬絞肉6公斤  冬瓜3.5公斤  乾香菇0.02公斤  大蒜0.05公斤 | 拌麵配料 | 胡蘿蔔1公斤  甘藍4公斤  大蒜0.05公斤  甜麵醬  香油 | 豆包花椰 | 豆包1.8公斤  冷凍花椰菜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 | 紫菜蛋花湯 | 紫菜0.05公斤  雞蛋1.1公斤  薑0.02公斤 | 4 | 2.3 | 3 | 4 | 743 | 183 | 243 |
| O4 | 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 | 番茄蛋丁 | 大番茄2公斤  蛋5.5公斤  大蒜0.05公斤  番茄醬 | 絞肉瓜粒 | 豬絞肉0.6公斤  時瓜7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 | 仙草甜湯 | 仙草凍6公斤  二砂糖1公斤 | 5 | 1.6 | 3.3 | 3.3 | 786 | 178 | 253 |
| 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0.05公斤 | 螞蟻上樹 | 冬粉1.2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 | 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0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 大蒜0.05公斤 | 冬瓜大骨湯 | 冬瓜3公斤  大骨0.6公斤  薑0.02公斤 | 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-香又香(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 | 綠豆芽 豆包 韮菜 胡蘿蔔 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 |
| 6 | 三 | L3 | 咖哩麵食 | 通心麵 | 香酥魚排 | 魚排 | 特餐配料 | 洋蔥 馬鈴薯 胡蘿蔔 咖哩粉 | 蔬菜 | 海芽蛋花湯 | 蛋 乾裙帶菜 薑 | 5.2 | 1.2 | 2.1 | 3 | 687 |  | 72 | 116 |
| 7 | 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 |
| 8 | 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 | 1.7 | 1.9 | 2 | 639 |  | 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 | 豆干片 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 | 香滷肉排 | 肉排 薑 滷包 | 關東煮 | 胡蘿蔔 白蘿蔔 甜玉米 四角油豆腐 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 |
| 13 | 三 | M3 | 油飯特餐 | 米 糯米 | 香酥鯖魚 | 鯖魚(生) | 油飯配料 | 豬後腿肉 乾香菇 脆筍 大蒜 紅蔥頭 | 蔬菜 | 味噌蛋丁湯 | 雞蛋 洋蔥 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 | 1.4 | 2.4 | 2 | 698 |  | 167 | 324 |
| 15 | 五 | M5 | 芝麻飯 | 米 黑芝麻 | 地瓜燒肉 | 豬後腿肉 地瓜 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 |
| 22 | 五 | N5 | 白米飯 | 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 |
| 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 胡蘿蔔 乾木耳 大蒜 | 蔬菜 | 時蔬大骨湯 | 時蔬 大骨 薑 枸杞 | 5 | 1.5 | 3 | 2.5 | 725 |  | 274 | 148 |
| 26 | 二 | O2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 沙茶肉絲 | 肉絲 時蔬 胡蘿蔔 沙茶醬 | 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 | 1.9 | 2.4 | 2.6 | 744 |  | 245 | 175 |
| 27 | 三 | O3 | 拌麵特餐 | 麵條 | 冬瓜肉燥 | 豬絞肉 冬瓜 乾香菇 大蒜 | 拌麵配料 | 胡蘿蔔 甘藍 大蒜 甜麵醬 香油 | 蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 紫菜 雞蛋 薑 | 4 | 2.3 | 3.2 | 3.5 | 735 |  | 252 | 143 |
| 28 | 四 | O4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷雞翅 | 三節翅 薑 滷包 | 番茄蛋丁 | 大番茄 蛋 大蒜 番茄醬 | 蔬菜 | 仙草甜湯 | 仙草凍 二砂糖 | 5 | 1 | 3.3 | 2.8 | 749 |  | 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 | 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：4月份菜單編排說明如下：一、每週三蔬菜為有機蔬菜。二、本菜單豬骨會以雞骨取代。三、因應4/18-21花蓮縣舉辦全中運活動，N5主食改為白米飯供應。四、因菜單重複及配合學生口味喜好，調整以下菜單：M5主菜改為地瓜燒肉，O2主菜改為沙茶肉絲，O4主菜改為香滷雞翅，O4副菜一改為番茄蛋丁，M4副菜二改為奶香馬鈴薯，M3湯品改為味噌蛋丁湯，O1湯品改為時蔬大骨湯，O4湯品改為仙草甜湯。

**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 | 綠豆芽 豆包 韮菜 胡蘿蔔 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）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 |
| 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 | 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  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 | 咖哩麵食 | 通心麵 | 香酥魚排 | 魚排 | 特餐配料 | 洋蔥 馬鈴薯 胡蘿蔔 咖哩粉 | 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 | 咖哩麵食 | 通心麵5.5公斤 | 香酥魚排 | 魚排6.5公斤 | 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 | 蛋1公斤  乾裙帶菜0.01公斤  薑0.02公斤 | 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0.05公斤 | 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0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 大蒜0.05公斤 | 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0.05公斤 | 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0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 大蒜0.05公斤 | 豆薯大骨湯 | 豆薯2公斤  大骨0.6公斤  薑0.02公斤 | 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 | 白米飯 | 米 | 洋蔥肉片 | 豬後腿肉 洋蔥 大蒜 | 回鍋干片 | 豆干片 甘藍 乾木耳 大蒜 | 蔬菜 | 紫菜湯 | 紫菜 薑 |
| M2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷肉排 | 肉排 薑 滷包 | 關東煮 | 胡蘿蔔 白蘿蔔 甜玉米 四角油豆腐 柴魚片 | 蔬菜 | 金針粉絲湯 | 金針 菜乾 冬粉 薑 |
| M3 | 油飯特餐 | 米 糯米 | 香酥鯖魚 | 鯖魚(生) | 油飯配料 | 豬後腿肉 乾香菇 脆筍 大蒜 紅蔥頭 | 蔬菜 | 味噌蛋丁湯 | 雞蛋 洋蔥 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 | 地瓜燒肉 | 豬後腿肉 地瓜 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 |

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0.05公斤 | 回鍋干片 | 豆干片2公斤  甘藍4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 | 紫菜湯 | 紫菜0.15公斤  薑0.02公斤 | 5 | 1.5 | 2.2 | 2.1 | 603 | 139 | 135 |
| M2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 香滷肉排 | 肉排6公斤  薑0.02公斤  滷包 | 關東煮 | 胡蘿蔔0.5公斤  白蘿蔔4公斤  甜玉米4公斤  四角油豆腐2公斤  柴魚片0.01公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 大蒜0.05公斤 | 金針粉絲湯 | 金針菜乾0.2公斤  冬粉0.3公斤  薑0.02公斤 | 5.7 | 1.4 | 2.1 | 2.3 | 590 | 138 | 102 |
| M3 | 油飯特餐 | 米8公斤  糯米3公斤 | 香酥鯖魚 | 鯖魚(生)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0.05公斤  紅蔥頭0.01公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 大蒜0.05公斤 | 味噌蛋丁湯 | 雞蛋2公斤  洋蔥1公斤  味噌0.3公斤  柴魚片0.01公斤 | 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0.05公斤 | 肉絲豆芽 | 豬後腿肉0.6公斤  綠豆芽4公斤  大蒜0.05公斤  胡蘿蔔0.5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 | 6.3 | 1.4 | 2.4 | 2 | 698 | 167 | 324 |
| M5 | 芝麻飯 | 米10公斤  黑芝麻0.01公斤 | 地瓜燒肉 | 豬後腿肉6公斤  地瓜3.5公斤  胡蘿蔔1公斤  大蒜0.05公斤 | 紅仁炒蛋 | 胡蘿蔔4公斤  蛋2公斤  大蒜0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 大蒜0.05公斤 | 蘿蔔湯 | 大骨0.6公斤  白蘿蔔3公斤  胡蘿蔔0.5公斤  薑0.02公斤 | 5.4 | 1.5 | 2.2 | 2.1 | 631 | 101 | 109 |

**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 |
| N5 | 白米飯 | 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 |
| N5 | 白米飯 | 米10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0.05公斤 | 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 |

**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 胡蘿蔔 乾木耳 大蒜 | 蔬菜 | 時蔬大骨湯 | 時蔬 大骨 薑 枸杞 |
| O2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 沙茶肉絲 | 肉絲 時蔬 胡蘿蔔 沙茶醬 | 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 |
| O3 | 拌麵特餐 | 麵條 | 冬瓜肉燥 | 豬絞肉 冬瓜 乾香菇 大蒜 | 拌麵配料 | 胡蘿蔔 甘藍 大蒜 甜麵醬 香油 | 蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 紫菜 雞蛋 薑 |
| O4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷雞翅 | 三節翅 薑 滷包 | 番茄蛋丁 | 大番茄 蛋 大蒜 番茄醬 | 蔬菜 | 仙草甜湯 | 仙草凍 二砂糖 |
| 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 | 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 | 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0.05公斤 | 絞肉豆芽 | 豬絞肉1公斤  綠豆芽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 | 時蔬大骨湯 | 時蔬2公斤  大骨0.6公斤  薑0.02公斤  枸杞0.02公斤 | 5 | 1.5 | 3 | 2.5 | 725 | 274 | 148 |
| O2 | 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 | 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0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 大蒜0.05公斤 | 榨菜大骨湯 | 榨菜1.5公斤  大骨0.6公斤  薑0.02公斤 | 5.7 | 1.9 | 2.4 | 2.6 | 744 | 245 | 175 |
| O3 | 拌麵特餐 | 麵條15公斤 | 冬瓜肉燥 | 豬絞肉6公斤  冬瓜3.5公斤  乾香菇0.02公斤  大蒜0.05公斤 | 拌麵配料 | 胡蘿蔔1公斤  甘藍4公斤  大蒜0.05公斤  甜麵醬  香油 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 大蒜0.05公斤 | 紫菜蛋花湯 | 紫菜0.05公斤  雞蛋1.1公斤  薑0.02公斤 | 4 | 2.3 | 3.2 | 3.5 | 735 | 252 | 143 |
| O4 | 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 | 番茄蛋丁 | 大番茄2公斤  蛋5.5公斤  大蒜0.05公斤  番茄醬 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 大蒜0.05公斤 | 仙草甜湯 | 仙草凍6公斤  二砂糖1公斤 | 5 | 1 | 3.3 | 2.8 | 749 | 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0.05公斤 | 螞蟻上樹 | 冬粉1.2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 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 大蒜0.05公斤 | 冬瓜大骨湯 | 冬瓜3公斤  大骨0.6公斤  薑0.02公斤 | 5.7 | 1.8 | 2.3 | 2.4 | 725 | 255 | 157 |