**110學年度下學期國民中學4月份葷食菜單-馨儂(B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 | 三杯杏鮑菇 | 杏鮑菇 肉絲 九層塔 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 | 1.9 | 2.5 | 2.8 | 725 |  | 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 | 冬瓜珍珠奶 | 粉圓 冬瓜糖磚 全脂奶粉  | 7.3 | 1.4 | 4.7 | 2 | 989 |  | 446 | 573 |
| 8 | 五 | L5 | 燕麥飯 |  米燕麥 | 花生豬腳 | 豬後腿肉 花生 豬後腳 大蒜 滷包 | 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 | 2.2 | 2.5 | 3.5 | 764 |  | 111 | 97 |
| 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 | 紫菜吻魚湯 | 紫菜 魩仔魚(加工) 薑 | 5 | 1.7 | 3.2 | 2.3 | 673 |  | 157 | 649 |
| 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 | 1.4 | 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 | 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 | 2.7 | 2.2 | 738 |  | 231 | 368 |
| 15 | 五 | M5 | 芝麻飯 | 米 黑芝麻 | 洋芋燉肉 | 豬後腿肉 馬鈴薯 胡蘿蔔 大蒜 | 鮪魚玉米蛋 | 蛋 鮪魚三明治罐頭 冷凍玉米粒 洋蔥 大蒜 黑胡椒粒 | 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 | 2.6 | 2.3 | 689 |  | 145 | 197 |
| 22 | 五 | N5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 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 |  | 765 | 223 |
| 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 | 豆干 白芝麻 大蒜 滷包 | 蔬菜 | 牛蒡雞湯 | 牛蒡 肉雞 薑 枸杞 | 5.2 | 2.2 | 3.2 | 3.5 | 817 |  | 348 | 242 |
| 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 | 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 | 2.1 | 2.7 | 3.4 | 807 |  | 350 | 235 |
| 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 | 魚皮豆腐湯 | 虱目魚皮 豆腐 薑 | 4 | 2.3 | 3 | 4 | 743 |  | 302 | 215 |
| 28 | 四 | O4 | 糙米飯 | 米糙米 | 沙茶肉絲 | 肉絲 時蔬 胡蘿蔔 沙茶醬 | 鮮菇豆腐 | 豆腐 香菇 三色豆 大蒜 | 絞肉瓜粒 | 豬絞肉 時瓜 胡蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 銀耳甜湯 | 乾銀耳 二砂糖 枸杞 | 6.2 | 2.3 | 2.5 | 3 | 814 |  | 337 | 234 |
| 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 |  | 348 | 240 |

**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、每週二蔬菜為有機蔬菜。

**110學年國民中學葷食K循環菜單(B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 | 三杯杏鮑菇 | 杏鮑菇 肉絲 九層塔 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） 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 | 三杯杏鮑菇 | 杏鮑菇5公斤肉絲0.6公斤九層塔0.2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 | 1.9 | 2.5 | 2.8 | 725 | 331 | 228 |

**110學年國民中學葷食L循環菜單(B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 | 冬瓜珍珠奶 | 粉圓 冬瓜糖磚 全脂奶粉  |
| L5 | 燕麥飯 |  米燕麥 | 花生豬腳 | 豬後腿肉 花生 豬後腳 大蒜 滷包 | 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 | 冬瓜珍珠奶 | 粉圓2公斤冬瓜磚1公斤全脂奶粉3公斤 | 7.3 | 1.4 | 4.7 | 2 | 989 | 446 | 573 |
| L5 | 燕麥飯 | 米10公斤燕麥0.4公斤 | 花生豬腳 | 豬後腿肉4公斤花生2公斤豬後腳2.5公斤大蒜0.1公斤滷包 | 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 | 2.2 | 2.5 | 3.5 | 764 | 111 | 97 |

**110學年國民中學葷食M循環菜單(B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 | 紫菜吻魚湯 | 紫菜 魩仔魚(加工) 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 | 洋芋燉肉 | 豬後腿肉 馬鈴薯 胡蘿蔔 大蒜 | 鮪魚玉米蛋 | 蛋 鮪魚三明治罐頭 冷凍玉米粒 洋蔥 大蒜 黑胡椒粒 | 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 | 紫菜吻魚湯 | 紫菜0.15公斤魩仔魚(加工)1公斤薑0.02公斤 | 5 | 1.7 | 3.2 | 2.3 | 673 | 157 | 649 |
| 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7公斤豬絞肉0.6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0.05公斤油蔥酥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 | 味噌豆腐湯 | 豆腐2公斤胡蘿蔔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 | 泡菜凍腐 | 凍豆腐2公斤韓式泡菜1公斤甘藍4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 | 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0.05公斤 | 鮪魚玉米蛋 | 蛋3.5公斤鮪魚三明治罐頭1公斤冷凍玉米粒2公斤洋蔥1.5公斤大蒜0.05公斤黑胡椒粒 | 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 | 2.6 | 2.3 | 689 | 145 | 197 |

**110學年國民中學葷食N循環菜單(B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 | 紫米飯 | 米 紫米 | 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 | 紫米飯 | 米10公斤紫米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 | 765 | 223 |

**110學年國民中學葷食O循環菜單(B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 | 豆干 白芝麻 大蒜 滷包 | 蔬菜 | 牛蒡雞湯 | 牛蒡 肉雞 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 | 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 | 魚皮豆腐湯 | 虱目魚皮 豆腐 薑 |
| O4 | 糙米飯 | 米糙米 | 沙茶肉絲 | 肉絲 時蔬 胡蘿蔔 沙茶醬 | 鮮菇豆腐 | 豆腐 香菇 三色豆 大蒜 | 絞肉瓜粒 | 豬絞肉 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 | 牛蒡雞湯 | 牛蒡2公斤肉雞2公斤薑0.02公斤枸杞0.02公斤 | 5.2 | 2.2 | 3.2 | 3.5 | 817 | 348 | 242 |
| 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 | 2.1 | 2.7 | 3.4 | 807 | 350 | 235 |
| 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 | 魚皮豆腐湯 | 虱目魚皮1.5公斤豆腐2公斤薑0.02公斤 | 4 | 2.3 | 3 | 4 | 743 | 302 | 215 |
| 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 | 鮮菇豆腐 | 豆腐6.5公斤香菇1公斤三色豆1公斤大蒜0.05公斤 | 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 | 銀耳甜湯 | 乾銀耳0.2公斤二砂糖1公斤枸杞0.01公斤 | 6.2 | 2.3 | 2.5 | 3 | 814 | 337 | 234 |
| 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公斤薑0.05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公斤乾香菇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 | 5.6 | 2 | 2.9 | 3.2 | 804 | 348 | 240 |

**110學年度下學期國民小學4月份葷食菜單-馨儂(B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 | 三杯杏鮑菇 | 杏鮑菇 肉絲 九層塔 大蒜 | 蔬菜 | 蘿蔔大骨湯 | 白蘿蔔 豬骨 薑 | 5.2 | 1.6 | 2 | 2.5 | 667 |  | 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 | 冬瓜珍珠奶 | 粉圓 冬瓜糖磚 全脂奶粉  | 7.3 | 1 | 4 | 1.5 | 904 |  | 419 | 480 |
| 8 | 五 | L5 | 燕麥飯 |  米燕麥 | 花生豬腳 | 豬後腿肉 花生 豬後腳 大蒜 滷包 | 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 | 1.6 | 2 | 3 | 689 |  | 89 | 85 |
| 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 | 紫菜吻魚湯 | 紫菜 魩仔魚(加工) 薑 | 5 | 1.5 | 2.5 | 2.1 | 620 |  | 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 |  | 148 | 112 |
| 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 | 1.4 | 2.4 | 2 | 698 |  | 167 | 324 |
| 15 | 五 | M5 | 芝麻飯 | 米 黑芝麻 | 洋芋燉肉 | 豬後腿肉 馬鈴薯 胡蘿蔔 大蒜 | 鮪魚玉米蛋 | 蛋 鮪魚三明治罐頭 冷凍玉米粒 洋蔥 大蒜 黑胡椒粒 | 蔬菜 | 蘿蔔湯 | 大骨 白蘿蔔 胡蘿蔔 薑 | 5.3 | 1.3 | 2.4 | 2.1 | 630 |  | 112 | 187 |
| 22 | 五 | N5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 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 | 牛蒡雞湯 | 牛蒡 肉雞 薑 枸杞 | 5.3 | 1.9 | 2.5 | 2.6 | 723 |  | 226 | 183 |
| 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 | 5.5 | 1.7 | 2.1 | 3 | 720 |  | 248 | 150 |
| 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 | 魚皮豆腐湯 | 虱目魚皮 豆腐 薑 | 4 | 1.9 | 3.2 | 3.5 | 725 |  | 234 | 146 |
| 28 | 四 | O4 | 糙米飯 | 米糙米 | 沙茶肉絲 | 肉絲 時蔬 胡蘿蔔 沙茶醬 | 鮮菇豆腐 | 豆腐 香菇 三色豆 大蒜 | 蔬菜 | 銀耳甜湯 | 乾銀耳 二砂糖 枸杞 | 5.6 | 1.6 | 2 | 2.9 | 713 |  | 248 | 176 |
| 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 | 5.2 | 1.5 | 2.7 | 2.7 | 726 |  | 237 | 159 |

**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、每週二蔬菜為有機蔬菜。

**110學年國民小學葷食K循環菜單(B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 | 三杯杏鮑菇 | 杏鮑菇 肉絲 九層塔 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 | 三杯杏鮑菇 | 杏鮑菇5公斤肉絲0.6公斤九層塔0.2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 | 1.6 | 2 | 2.5 | 667 | 251 | 175 |

**110學年國民小學葷食L循環菜單(B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 | 冬瓜珍珠奶 | 粉圓 冬瓜糖磚 全脂奶粉  |
| L5 | 燕麥飯 |  米燕麥 | 花生豬腳 | 豬後腿肉 花生 豬後腳 大蒜 滷包 | 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 | 冬瓜珍珠奶 | 粉圓2公斤冬瓜磚1公斤全脂奶粉3公斤 | 7.3 | 1 | 4 | 1.5 | 904 | 419 | 480 |
| L5 | 燕麥飯 | 米10公斤燕麥0.4公斤 | 花生豬腳 | 豬後腿肉4公斤花生2公斤豬後腳2.5公斤大蒜0.1公斤滷包 | 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 | 1.6 | 2 | 3 | 689 | 89 | 85 |

**110學年國民小學葷食M循環菜單(B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 | 紫菜吻魚湯 | 紫菜 魩仔魚(加工) 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 | 洋芋燉肉 | 豬後腿肉 馬鈴薯 胡蘿蔔 大蒜 | 鮪魚玉米蛋 | 蛋 鮪魚三明治罐頭 冷凍玉米粒 洋蔥 大蒜 黑胡椒粒 | 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 | 紫菜吻魚湯 | 紫菜0.15公斤魩仔魚(加工)1公斤薑0.02公斤 | 5 | 1.5 | 2.5 | 2.1 | 620 | 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 | 148 | 112 |
| 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0.05公斤油蔥酥0.01公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤大蒜0.05公斤 | 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 | 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0.05公斤 | 鮪魚玉米蛋 | 蛋3.5公斤鮪魚三明治罐頭1公斤冷凍玉米粒2公斤洋蔥1.5公斤大蒜0.05公斤黑胡椒粒 | 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 | 5.3 | 1.3 | 2.4 | 2.1 | 630 | 112 | 187 |

**110學年國民小學葷食N循環菜單(B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 | 紫米飯 | 米 紫米 | 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 | 紫米飯 | 米10公斤紫米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 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | 牛蒡雞湯 | 牛蒡 肉雞 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 |
| 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 | 魚皮豆腐湯 | 虱目魚皮 豆腐 薑 |
| O4 | 糙米飯 | 米糙米 | 沙茶肉絲 | 肉絲 時蔬 胡蘿蔔 沙茶醬 | 鮮菇豆腐 | 豆腐 香菇 三色豆 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 |

**110學年國民小學葷食O循環菜單(B案)**

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 | 牛蒡雞湯 | 牛蒡2公斤肉雞2公斤薑0.02公斤枸杞0.02公斤 | 5.3 | 1.9 | 2.5 | 2.6 | 723 | 226 | 183 |
| 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 | 5.5 | 1.7 | 2.1 | 3 | 720 | 248 | 150 |
| 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 | 魚皮豆腐湯 | 虱目魚皮1.5公斤豆腐2公斤薑0.02公斤 | 4 | 1.9 | 3.2 | 3.5 | 725 | 234 | 146 |
| 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 | 鮮菇豆腐 | 豆腐6.5公斤香菇1公斤三色豆1公斤大蒜0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤大蒜0.05公斤 | 銀耳甜湯 | 乾銀耳0.2公斤二砂糖1公斤枸杞0.01公斤 | 5.6 | 1.6 | 2 | 2.9 | 713 | 248 | 176 |
| 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公斤薑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 | 5.2 | 1.5 | 2.7 | 2.7 | 726 | 237 | 159 |