**110學年度下學期國民中學5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** |
| **2** | **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** | **芝麻(熟) 豆干 大蒜 滷包** | **蔬菜** | **牛蒡大骨湯** | **牛蒡 大骨 薑 枸杞** | **5.2** | **2.2** | **3.2** | **3.5** | **817** |  | **198**  | **285**  |
| **3** | **二** | **O2** | **糙米飯** | **米 糙米** | **美味肉排** | **肉排 大蒜** | **絞肉白菜** | **豬絞肉 結球白菜 胡蘿蔔**  **大蒜** | **豆薯炒蛋** | **雞蛋 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** |  | **191**  | **282**  |
| **4** | **三** | **O3** | **拌麵特餐** | **拉麵** | **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**  |
| **5** | **四** | **O4** | **糙米飯** | **米 糙米** | **沙茶肉絲** | **豬後腿肉 時蔬 胡蘿蔔**  **沙茶醬** | **家常豆腐** | **豆腐 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** | **5.2** | **2.3** | **2.5** | **3** | **744** |  | **187**  | **262**  |
| **6** | **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** | **雞蛋 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**  |
| **9** | **一** | **P1** | **白米飯** | **米** | **咖哩肉片** | **豬後腿肉 馬鈴薯 洋蔥 胡蘿蔔 咖哩粉** | **絞肉白菜** | **豬絞肉 結球白菜 乾香菇 大蒜** | **紅仁炒蛋** | **雞蛋 胡蘿蔔 大蒜** | **蔬菜** | **甘藍大骨湯** | **甘藍 薑 大骨** | **5.2** | **2.1** | **2.6** | **2.8** | **738** |  | **450** | **318** |
| **10** | **二** | **P2** | **糙米飯** | **米 糙米** | **白玉肉丁** | **豬後腿肉 白蘿蔔 大蒜** | **針菇豆腐** | **豆腐 金針菇 胡蘿蔔 大蒜** | **肉絲洋蔥** | **豬後腿肉 洋蔥 大蒜 胡蘿蔔** | **蔬菜** | **南瓜濃湯** | **南瓜 冷凍花椰菜 雞蛋 玉米濃湯調理包** | **5.2** | **2** | **2.8** | **2.8** | **750** |  | **492** | **337** |
| **11** | **三** | **P3** | **油飯特餐** | **米 糯米** | **香滷雞翅** | **三節翅 薑 滷包** | **油飯配料** | **豬後腿肉 乾香菇 脆筍 大蒜 紅蔥頭** | **鐵板油腐** | **四角油豆腐 脆筍 胡蘿蔔 大蒜** | **蔬菜** | **大醬湯** | **乾裙帶菜 柴魚片 味噌** | **5** | **1.3** | **2.8** | **2.8** | **719** |  | **486** | **300** |
| **12** | **四** | **P4** | **糙米飯** | **米 糙米** | **地瓜燜雞** | **肉雞 地瓜 胡蘿蔔 大蒜** | **番茄高麗** | **甘藍 大番茄 大蒜** | **蘿蔔豆干** | **白蘿蔔 豆干** | **蔬菜** | **黑糖粉圓** | **粉圓 黑砂糖** | **6.8** | **1.8** | **2.8** | **2.8** | **857** |  | **471** | **273** |
| **13** | **五** | **P5** | **紫米飯** | **米 黑秈糯米** | **茄汁絞肉** | **豬絞肉 豆薯 蕃茄醬 大蒜** | **豆包花椰** | **冷凍花椰菜 豆包 胡蘿蔔 大蒜** | **塔香炒蛋** | **雞蛋 九層塔** | **蔬菜** | **冬瓜大骨湯** | **冬瓜 大骨 薑** | **5.2** | **1.9** | **3.3** | **2.8** | **785** |  | **448** | **308** |
| **16** | **一** | **Q1** | **白米飯** | **米** | **洋蔥肉片** | **豬後腿肉 洋蔥 胡蘿蔔 大蒜** | **紅仁炒蛋** | **雞蛋 胡蘿蔔 大蒜** | **香滷凍腐** | **凍豆腐 豆薯 大蒜 滷包** | **蔬菜** | **蘿蔔大骨湯** | **白蘿蔔 薑 大骨** | **5** | **2** | **2.8** | **2.5** | **723** |  | **189** | **145** |
| **17** | **二** | **Q2** | **糙米飯** | **米 糙米** | **塔香絞肉** | **豬絞肉 豆薯 九層塔 大蒜** | **肉絲玉菜** | **豬後腿肉 甘藍 乾木耳 大蒜** | **咖哩洋芋** | **馬鈴薯 胡蘿蔔 豬絞肉 咖哩粉** | **蔬菜** | **針菇大骨湯** | **金針菇 胡蘿蔔 大骨 薑** | **5** | **1.6** | **2.9** | **2.5** | **720** |  | **97** | **163** |
| **18** | **三** | **Q3** | **西式特餐** | **通心麵** | **茄汁肉醬** | **豬絞肉 大番茄 洋蔥 蕃茄醬** | **肉絲豆芽** | **豬後腿肉 綠豆芽 大蒜 韮菜** | **水煮玉米段** | **甜玉米** | **蔬菜** | **花椰濃湯** | **雞蛋 冷凍花椰菜 馬鈴薯 玉米濃湯調理包** | **3** | **2.5** | **2.3** | **2.5** | **558** |  | **118** | **93** |
| **19** | **四** | **Q4** | **糙米飯** | **米 糙米** | **筍干燒肉** | **豬後腿肉 麻竹筍干 大蒜** | **韮香豆干** | **豆干 韮菜 胡蘿蔔 大蒜** | **蘿蔔油腐** | **白蘿蔔 四角油豆腐 胡蘿蔔 柴魚片** | **蔬菜** | **綠豆湯** | **綠豆 二砂糖** | **5.8** | **2** | **2.7** | **3** | **794** |  | **403** | **117** |
| **20** | **五** | **Q5** | **燕麥飯** | **米 燕麥** | **家常燒雞** | **肉雞 白蘿蔔 胡蘿蔔 大蒜** | **蔬香冬粉** | **冬粉 甘藍 胡蘿蔔 乾木耳 大蒜** | **蛋香白菜** | **雞蛋 結球白菜 乾香菇 大蒜** | **蔬菜** | **味噌豆腐湯** | **柴魚片 豆腐 味噌** | **6** | **1.9** | **2.6** | **2.5** | **775** |  | **130** | **171** |
| **23** | **一** | **R1** | **白米飯** | **米** | **洋芋燉肉** | **豬後腿肉 馬鈴薯 大蒜 胡蘿蔔** | **肉末玉菜** | **甘藍 豬絞肉 胡蘿蔔 大蒜** | **豆包豆芽** | **豆包 綠豆芽 大蒜 乾木耳** | **蔬菜** | **紫菜湯** | **紫菜 薑 柴魚片** | **5.4** | **2** | **2.3** | **2.5** | **667** |  | **163** | **133** |
| **24** | **二** | **R2** | **糙米飯** | **米 糙米** | **南瓜咖哩雞** | **肉雞 南瓜 胡蘿蔔 大蒜 洋蔥咖哩粉** | **蘿蔔油腐** | **白蘿蔔 四角油豆腐 大蒜** | **塔香海茸** | **乾海帶 九層塔 大蒜** | **蔬菜** | **白菜蛋花湯** | **結球白菜 雞蛋 薑** | **5.3** | **2** | **2.9** | **2.4** | **689** |  | **278** | **590** |
| **25** | **三** | **R3** | **拌飯特餐** | **米 糙米** | **梅粉魚排** | **魚排 梅子粉** | **拌飯配料** | **豬絞肉 胡蘿蔔 甘藍 洋蔥 大蒜** | **麵筋花椰** | **麵筋 冷凍花椰菜 胡蘿蔔 大蒜** | **蔬菜** | **冬瓜薑絲湯** | **冬瓜 薑** | **5** | **2.2** | **2.5** | **3** | **944** |  | **147** | **108** |
| **26** | **四** | **R4** | **糙米飯** | **米 糙米** | **瓜仔肉** | **豬絞肉 醃漬花胡瓜 豆薯 大蒜** | **清炒蒲瓜** | **蒲瓜 胡蘿蔔 大蒜** | **番茄炒蛋** | **雞蛋 大番茄 大蒜 蕃茄醬** | **蔬菜** | **粉圓湯** | **粉圓 二砂糖** | **6.9** | **1.4** | **2.4** | **2.4** | **655** |  | **110** | **363** |
| **27** | **五** | **R5** | **芝麻飯** | **米芝麻(熟)** | **味噌肉片** | **豬後腿肉 白蘿蔔 大蒜 味噌** | **絞肉瓜粒** | **豬絞肉 蒲瓜 胡蘿蔔 乾木耳 大蒜** | **香滷豆腐** | **豆腐 滷包 大蒜** | **蔬菜** | **海芽湯** | **乾裙帶菜 洋蔥 薑** | **5** | **2** | **2.8** | **2.5** | **667** |  | **125** | **136** |
| **30** | **一** | **S1** | **白米飯** | **米** | **銀蘿燒肉** | **豬後腿肉 白蘿蔔 胡蘿蔔 大蒜** | **蛋香白菜** | **雞蛋 結球白菜 乾香菇 大蒜** | **蜜汁豆干** | **豆干 滷包** | **蔬菜** | **玉菜大骨湯** | **甘藍 大骨 薑** | **5** | **2.1** | **2.9** | **2.5** | **733** |  | **325** | **137** |
| **31** | **二** | **S2** | **糙米飯** | **米 糙米** | **打拋豬** | **豬絞肉 豆薯 九層塔 洋蔥 大蒜 大番茄** | **豆包豆芽** | **豆包 綠豆芽 大蒜 胡蘿蔔** | **蔬香冬粉** | **冬粉 甘藍 胡蘿蔔 乾木耳 大蒜** | **蔬菜** | **時瓜湯** | **時瓜 大骨 薑** | **5.8** | **1.7** | **2.5** | **2.1** | **731** |  | **259** | **115** |

**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:5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，5/3(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，O2、P3主菜對調，P3主食改為油飯特餐、P3副菜改為油飯配料，Q2改為塔香絞肉，B5、Q3副菜對調，Q4副菜改為蘿蔔油腐，R5味噌肉片的洋蔥改為白蘿蔔，R5湯品改為海芽湯，S2、T2主菜對調，Q3、R4副菜對調，R4副菜對調。

**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 | 芝麻(熟) 豆干 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 | 美味肉排 | 肉排 大蒜 | 絞肉白菜 | 豬絞肉 結球白菜 胡蘿蔔  大蒜 | 豆薯炒蛋 | 雞蛋 豆薯 胡蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 榨菜大骨湯 | 榨菜 大骨 薑 |
| O3 | 拌麵特餐 | 拉麵 | 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 | 沙茶肉絲 | 豬後腿肉 時蔬 胡蘿蔔  沙茶醬 | 家常豆腐 | 豆腐 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 | 蛋酥白菜 | 雞蛋 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50公克 | 蜜汁豆干 | 豆干4公斤芝麻(熟) 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 | 2.2 | 3.2 | 3.5 | 817 | 198  | 285  |
| O2 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 美味肉排 | 肉排6公斤大蒜0.05公斤 | 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 | 豆薯炒蛋 | 雞蛋2.5公斤豆薯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 | 榨菜大骨湯 | 榨菜1.5公斤大骨0.6公斤薑20公克 | 5.7 | 2.1 | 2.7 | 3.4 | 807 | 191  | 282  |
| O3 | 拌麵特餐 | 拉麵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50公克 | 拌麵配料 | 甘藍4公斤胡蘿蔔1公斤大蒜50公克甜麵醬香油 | 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50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤大蒜50公克 | 紫菜蛋花湯 | 紫菜0.05公斤雞蛋1.1公斤薑20公克 | 4 | 2.3 | 3 | 4 | 743 | 183  | 243  |
| O4 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 沙茶肉絲 | 豬後腿肉6公斤時蔬3公斤胡蘿蔔0.5公斤沙茶醬 | 家常豆腐 | 豆腐6.5公斤三色豆1公斤大蒜50公克 | 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1.2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50公克 | 蛋酥白菜 | 雞蛋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3公斤大骨0.6公斤薑20公克 | 5.6 | 2 | 2.9 | 3.2 | 804 | 190  | 285  |

**110學年國民中學葷食P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 |
| P1 | 白米飯 | 米 | 咖哩肉片 | 豬後腿肉 馬鈴薯 洋蔥 胡蘿蔔 咖哩粉 | 絞肉白菜 | 豬絞肉 結球白菜 乾香菇 大蒜 | 紅仁炒蛋 | 雞蛋 胡蘿蔔大蒜 | 蔬菜 | 甘藍大骨湯 | 甘藍 薑 大骨 |
| P2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 白玉肉丁 | 豬後腿肉 白蘿蔔 大蒜 | 針菇豆腐 | 豆腐 金針菇 胡蘿蔔 大蒜 | 肉絲洋蔥 | 豬後腿肉 洋蔥 大蒜 胡蘿蔔 | 蔬菜 | 南瓜濃湯 | 南瓜 冷凍花椰菜 雞蛋 玉米濃湯調理包 |
| P3 | 油飯特餐 | 米 糯米 | 香滷雞翅 | 三節翅 薑 滷包 | 油飯配料 | 豬後腿肉 乾香菇 脆筍 大蒜 紅蔥頭 | 鐵板油腐 | 四角油豆腐 脆筍 胡蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 大醬湯 | 乾裙帶菜 柴魚片 味噌 |
| P4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 地瓜燜雞 | 肉雞 地瓜 胡蘿蔔 大蒜 | 番茄高麗 | 甘藍 大番茄 大蒜 | 蘿蔔豆干 | 白蘿蔔 豆干 | 蔬菜 | 黑糖粉圓 | 粉圓 黑砂糖 |
| P5 | 紫米飯 | 米 黑秈糯米 | 茄汁絞肉 | 豬絞肉 豆薯 蕃茄醬 大蒜 | 豆包花椰 | 冷凍花椰菜 豆包 胡蘿蔔 大蒜 | 塔香炒蛋 | 雞蛋 九層塔 | 蔬菜 | 冬瓜大骨湯 | 冬瓜 大骨 薑 |

P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 |
| P1 | 白米飯 | 米10公斤 | 咖哩肉片 | 豬後腿肉6公斤馬鈴薯2公斤洋蔥2公斤胡蘿蔔0.5公斤咖哩粉 | 絞肉白菜 | 豬絞肉1公斤結球白菜5公斤乾香菇0.01公斤大蒜0.05公斤 | 紅仁炒蛋 | 雞蛋3公斤胡蘿蔔4公斤大蒜0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤大蒜0.05公斤 | 甘藍大骨湯 | 甘藍2公斤薑0.02公斤大骨0.6公斤 | 5.2 | 2.1 | 2.6 | 2.8 | 738 | 450 | 318 |
| P2 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 白玉肉丁 | 豬後腿肉6公斤白蘿蔔3公斤大蒜0.05公斤 | 針菇豆腐 | 豆腐6公斤金針菇1.5公斤胡蘿蔔0.5公斤大蒜0.05公斤 | 肉絲洋蔥 | 豬後腿肉0.6公斤洋蔥6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 | 南瓜濃湯 | 南瓜2公斤冷凍花椰菜1公斤雞蛋0.6公斤玉米濃湯調理包 | 5.2 | 2 | 2.8 | 2.8 | 750 | 492 | 337 |
| P3 | 油飯特餐 | 米8公斤糯米3公斤 | 香滷雞翅 | 三節翅9公斤薑20公克滷包 | 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 | 鐵板油腐 | 四角油豆腐4公斤脆筍1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 | 大醬湯 | 乾裙帶菜0.15公斤柴魚片0.01公斤味噌 | 5 | 1.3 | 2.8 | 2.8 | 719 | 486 | 300 |
| P4 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 地瓜燜雞 | 肉雞9公斤地瓜2.5公斤胡蘿蔔1公斤大蒜0.05公斤 | 番茄高麗 | 甘藍5公斤大番茄1公斤大蒜0.05公斤 | 蘿蔔豆干 | 白蘿蔔4公斤豆干2公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤大蒜0.05公斤 | 黑糖粉圓 | 粉圓2公斤黑砂糖1公斤 | 6.8 | 1.8 | 2.8 | 2.8 | 857 | 471 | 273 |
| P5 | 紫米飯 | 米10公斤黑秈糯米0.4公斤 | 茄汁絞肉 | 豬絞肉6公斤豆薯3公斤蕃茄醬大蒜0.05公斤 | 豆包花椰 | 冷凍花椰菜5.5公斤豆包1.5公斤胡蘿蔔0.5公斤大蒜0.05公斤 | 塔香炒蛋 | 雞蛋5.5公斤九層塔0.3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 | 1.9 | 3.3 | 2.8 | 785 | 448 | 308 |

**110學年國民中學葷食Q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 |
| Q1 | 白米飯 | 米 | 洋蔥肉片 | 豬後腿肉 洋蔥 胡蘿蔔 大蒜 | 紅仁炒蛋 | 雞蛋 胡蘿蔔 大蒜 | 香滷凍腐 | 凍豆腐 豆薯 大蒜 滷包 | 蔬菜 | 蘿蔔大骨湯 | 白蘿蔔 薑 大骨 |
| Q2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 塔香絞肉 | 豬絞肉 豆薯 九層塔 大蒜 | 肉絲玉菜 | 豬後腿肉 甘藍 乾木耳 大蒜 | 咖哩洋芋 | 馬鈴薯 胡蘿蔔 豬絞肉 咖哩粉 | 蔬菜 | 針菇大骨湯 | 金針菇 胡蘿蔔 大骨 薑 |
| Q3 | 西式特餐 | 通心麵 | 茄汁肉醬 | 豬絞肉 大番茄 洋蔥 蕃茄醬 | 肉絲豆芽 | 豬後腿肉 綠豆芽 大蒜 韮菜 | 水煮玉米段 | 甜玉米 | 蔬菜 | 花椰濃湯 | 雞蛋 冷凍花椰菜 馬鈴薯 玉米濃湯調理包 |
| Q4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 筍干燒肉 | 豬後腿肉 麻竹筍干 大蒜 | 韮香豆干 | 豆干 韮菜胡蘿蔔 大蒜 | 蘿蔔油腐 | 白蘿蔔 四角油豆腐 胡蘿蔔 柴魚片 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 二砂糖 |
| Q5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 家常燒雞 | 肉雞 白蘿蔔 胡蘿蔔 大蒜 | 蔬香冬粉 | 冬粉 甘藍 胡蘿蔔 乾木耳 大蒜 | 蛋香白菜 | 雞蛋 結球白菜 乾香菇 大蒜 | 蔬菜 | 味噌豆腐湯 | 柴魚片 豆腐 味噌 |

Q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 |
| Q1 | 白米飯 | 米10公斤 | 洋蔥肉片 | 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 | 紅仁炒蛋 | 雞蛋2.5公斤胡蘿蔔4.5公斤大蒜0.05公斤 | 香滷凍腐 | 凍豆腐4公斤豆薯2公斤大蒜0.05公斤滷包 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤大蒜0.05公斤 | 蘿蔔大骨湯 | 白蘿蔔3公斤薑0.02公斤大骨0.6公斤 | 5 | 2 | 2.8 | 2.5 | 723 | 189 | 145 |
| Q2 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 塔香絞肉 | 豬絞肉6公斤豆薯3公斤九層塔0.05公斤大蒜0.05公斤 | 肉絲玉菜 | 豬後腿肉0.6公斤甘藍6公斤乾木耳0.01公斤大蒜0.05公斤 | 咖哩洋芋 | 馬鈴薯4公斤胡蘿蔔1公斤豬絞肉1公斤咖哩粉 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤大蒜0.05公斤 | 針菇大骨湯 | 金針菇1公斤胡蘿蔔1公斤大骨0.6公斤薑0.02公斤 | 5 | 1.6 | 2.9 | 2.5 | 720 | 97 | 163 |
| Q3 | 西式特餐 | 通心麵5.5公斤 | 茄汁肉醬 | 豬絞肉6公斤大番茄2公斤洋蔥2公斤蕃茄醬 | 肉絲豆芽 | 豬後腿肉0.6公斤綠豆芽5.5公斤大蒜50公克韮菜0.1公斤 | 水煮玉米段 | 甜玉米5公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤大蒜0.05公斤 | 花椰濃湯 | 雞蛋0.5公斤冷凍花椰菜1.5公斤馬鈴薯1.5公斤玉米濃湯調理包 | 3 | 2.5 | 2.3 | 2.5 | 558 | 118 | 93 |
| Q4 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 筍干燒肉 | 豬後腿肉6公斤麻竹筍干2.5公斤大蒜0.05公斤 | 韮香豆干 | 豆干4公斤韮菜1公斤胡蘿蔔0.5公斤大蒜0.05公斤 | 蘿蔔油腐 | 白蘿蔔4公斤四角油豆腐2公斤胡蘿蔔1公斤柴魚片0.01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 | 5.8 | 2 | 2.7 | 3 | 794 | 403 | 117 |
| Q5 | 燕麥飯 | 米10公斤燕麥0.4公斤 | 家常燒雞 | 肉雞9公斤白蘿蔔2公斤胡蘿蔔0.5公斤大蒜0.05公斤 | 蔬香冬粉 | 冬粉1.2公斤甘藍2公斤胡蘿蔔0.5公斤乾木耳0.01公斤大蒜0.05公斤 | 蛋香白菜 | 雞蛋0.6公斤結球白菜7公斤乾香菇0.01公斤大蒜0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤大蒜0.05公斤 | 味噌豆腐湯 | 柴魚片0.02公斤豆腐2公斤味噌 | 6 | 1.9 | 2.6 | 2.5 | 775 | 130 | 171 |

**110學年國民中學葷食R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 |
| R1 | 白米飯 | 米 | 洋芋燉肉 | 豬後腿肉 馬鈴薯 大蒜 胡蘿蔔 | 肉末玉菜 | 甘藍 豬絞肉 胡蘿蔔 大蒜 | 豆包豆芽 | 豆包 綠豆芽 大蒜 乾木耳 | 蔬菜 | 紫菜湯 | 紫菜 薑 柴魚片 |
| R2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 南瓜咖哩雞 | 肉雞 南瓜 胡蘿蔔 大蒜 洋蔥咖哩粉 | 蘿蔔油腐 | 白蘿蔔 四角油豆腐 大蒜 | 塔香海茸 | 乾海帶 九層塔 大蒜 | 蔬菜 | 白菜蛋花湯 | 結球白菜 雞蛋 薑 |
| R3 | 拌飯特餐 | 米 糙米 | 梅粉魚排 | 魚排 梅子粉 | 拌飯配料 | 豬絞肉 胡蘿蔔 甘藍 洋蔥大蒜 | 麵筋花椰 | 麵筋 冷凍花椰菜 胡蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 冬瓜薑絲湯 | 冬瓜 薑 |
| R4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 瓜仔肉 | 豬絞肉 醃漬花胡瓜 豆薯 大蒜 | 清炒蒲瓜 | 蒲瓜 胡蘿蔔 大蒜 | 番茄炒蛋 | 雞蛋 大番茄 大蒜 蕃茄醬 | 蔬菜 | 粉圓湯 | 粉圓 二砂糖 |
| R5 | 芝麻飯 | 米芝麻(熟) | 味噌肉片 | 豬後腿肉 白蘿蔔 大蒜 味噌 | 絞肉瓜粒 | 豬絞肉 蒲瓜 胡蘿蔔 乾木耳 大蒜 | 香滷豆腐 | 豆腐 滷包 大蒜 | 蔬菜 | 海芽湯 | 乾裙帶菜 洋蔥 薑 |

R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 |
| R1 | 白米飯 | 米10公斤 | 洋芋燉肉 | 豬後腿肉6公斤馬鈴薯3.5公斤大蒜0.05公斤胡蘿蔔1公斤 | 肉末玉菜 | 甘藍6公斤豬絞肉1公斤胡蘿蔔0.5公斤大蒜0.05公斤 | 豆包豆芽 | 豆包1公斤綠豆芽4.5公斤大蒜0.05公斤乾木耳0.01公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤大蒜0.05公斤 | 紫菜湯 | 紫菜0.1公斤薑0.02公斤柴魚片0.01公斤 | 5.4 | 2 | 2.3 | 2.5 | 667 | 163 | 133 |
| R2 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 南瓜咖哩雞 | 肉雞9公斤南瓜2.5公斤胡蘿蔔0.5公斤大蒜0.05公斤洋蔥1.5公斤咖哩粉 | 蘿蔔油腐 | 白蘿蔔4.5公斤四角油豆腐2.5公斤大蒜0.05公斤 | 塔香海茸 | 乾海帶4公斤九層塔0.05公斤大蒜0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤大蒜0.05公斤 | 白菜蛋花湯 | 結球白菜2公斤雞蛋0.6公斤薑0.02公斤 | 5.3 | 2 | 2.9 | 2.4 | 689 | 278 | 590 |
| R3 | 拌飯特餐 | 米7公斤糙米3公斤 | 梅粉魚排 | 魚排6.5公斤梅子粉 | 拌飯配料 | 豬絞肉1.5公斤胡蘿蔔0.5公斤甘藍2公斤洋蔥1公斤大蒜0.05公斤 | 麵筋花椰 | 麵筋0.3公斤冷凍花椰菜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 | 冬瓜薑絲湯 | 冬瓜4公斤薑0.02公斤 | 5 | 2.2 | 2.5 | 3 | 944 | 147 | 108 |
| R4 | 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公斤豆薯2公斤大蒜0.05公斤 | 清炒蒲瓜 | 蒲瓜8公斤胡蘿蔔0.5公斤大蒜0.05公斤 | 番茄炒蛋 | 雞蛋4公斤大番茄3.5公斤大蒜0.05公斤蕃茄醬 | 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 | 6.9 | 1.4 | 2.4 | 2.4 | 655 | 110 | 363 |
| R5 | 芝麻飯 | 米10公斤芝麻(熟)0.01公斤 | 味噌肉片 | 豬後腿肉6公斤白蘿蔔2.5公斤大蒜0.05公斤味噌 | 絞肉瓜粒 | 豬絞肉0.6公斤蒲瓜7公斤胡蘿蔔1公斤乾木耳0.01公斤大蒜0.05公斤 | 香滷豆腐 | 豆腐7公斤滷包大蒜0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤大蒜0.05公斤 | 海芽湯 | 乾裙帶菜0.1公斤洋蔥2公斤薑0.02公斤 | 5 | 2 | 2.8 | 2.5 | 667 | 125 | 136 |

**110學年國民中學葷食S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 |
| S1 | 白米飯 | 米 | 銀蘿燒肉 | 豬後腿肉 白蘿蔔 胡蘿蔔 大蒜 | 蛋香白菜 | 雞蛋 結球白菜 乾香菇 大蒜 | 蜜汁豆干 | 豆干 滷包 | 蔬菜 | 玉菜大骨湯 | 甘藍 大骨 薑 |
| S2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 打拋豬 | 豬絞肉 豆薯 九層塔 洋蔥 大蒜 大番茄 | 豆包豆芽 | 豆包 綠豆芽 大蒜 胡蘿蔔 | 蔬香冬粉 | 冬粉 甘藍 胡蘿蔔 乾木耳 大蒜 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 大骨 薑 |

S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 |
| S1 | 白米飯 | 米10公斤 | 銀蘿燒肉 | 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 | 蛋香白菜 | 雞蛋1公斤結球白菜7公斤乾香菇0.01公斤大蒜0.05公斤 | 蜜汁豆干 | 豆干4公斤滷包 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤大蒜0.05公斤 | 玉菜大骨湯 | 甘藍3公斤大骨0.6公斤薑0.02公斤 | 5 | 2.1 | 2.9 | 2.5 | 733 | 325 | 137 |
| S2 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 打拋豬 | 豬絞肉6公斤豆薯2公斤九層塔0.2公斤洋蔥2.5公斤大蒜0.05公斤大番茄1.5公斤 | 豆包豆芽 | 豆包0.6公斤綠豆芽4公斤大蒜0.05公斤胡蘿蔔0.5公斤 | 蔬香冬粉 | 冬粉1.2公斤甘藍2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 | 時瓜湯 | 時瓜3公斤大骨0.6公斤薑0.02公斤 | 5.8 | 1.7 | 2.5 | 2.1 | 731 | 259 | 115 |

**110學年度下學期國民小學5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** |
| **2** | **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** | **牛蒡大骨湯** | **牛蒡 大骨 薑 枸杞** | **5** | **1.5** | **3** | **2.5** | **725** |  | **274** | **148** |
| **3** | **二** | **O2** | **糙米飯** | **米 糙米** | **美味肉排** | **肉排 大蒜** | **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** |
| **4** | **三** | **O3** | **拌麵特餐** | **拉麵** | **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** |
| **5** | **四** | **O4** | **糙米飯** | **米 糙米** | **沙茶肉絲** | **豬後腿肉 時蔬 胡蘿蔔**  **沙茶醬** | **家常豆腐** | **豆腐 三色豆 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** |
| **6** | **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** |
| **9** | **一** | **P1** | **白米飯** | **米** | **咖哩肉片** | **豬後腿肉 馬鈴薯 洋蔥 胡蘿蔔 咖哩粉** | **絞肉白菜** | **豬絞肉 結球白菜 乾香菇 大蒜** | **蔬菜** | **甘藍大骨湯** | **甘藍 薑 大骨** | **5.2** | **1.7** | **2.1** | **2.5** | **677** |  | **336** | **211** |
| **10** | **二** | **P2** | **糙米飯** | **米 糙米** | **白玉肉丁** | **豬後腿肉 白蘿蔔 大蒜** | **針菇豆腐** | **豆腐 金針菇 胡蘿蔔 大蒜** | **蔬菜** | **南瓜濃湯** | **南瓜 冷凍花椰菜 雞蛋 玉米濃湯調理包** | **5.2** | **1.3** | **2.6** | **2.5** | **704** |  | **334** | **181** |
| **11** | **三** | **P3** | **油飯特餐** | **米 糯米** | **香滷雞翅** | **三節翅 薑 滷包** | **油飯配料** | **豬後腿肉 乾香菇 脆筍 大蒜 紅蔥頭** | **蔬菜** | **大醬湯** | **乾裙帶菜 柴魚片 味噌** | **5** | **1.2** | **2.1** | **2.5** | **650** |  | **324** | **222** |
| **12** | **四** | **P4** | **糙米飯** | **米 糙米** | **地瓜燜雞** | **肉雞 地瓜 胡蘿蔔 大蒜** | **番茄高麗** | **甘藍 大番茄 大蒜** | **蔬菜** | **黑糖粉圓** | **粉圓 黑砂糖** | **6.8** | **1.4** | **2.3** | **2.5** | **796** |  | **330** | **211** |
| **13** | **五** | **P5** | **紫米飯** | **米 黑秈糯米** | **茄汁絞肉** | **豬絞肉 豆薯 蕃茄醬 大蒜** | **豆包花椰** | **冷凍花椰菜 豆包 胡蘿蔔 大蒜** | **蔬菜** | **冬瓜大骨湯** | **冬瓜 大骨 薑** | **5.2** | **1.9** | **2.3** | **2.5** | **697** |  | **339** | **236** |
| **16** | **一** | **Q1** | **白米飯** | **米** | **洋蔥肉片** | **豬後腿肉 洋蔥 胡蘿蔔 大蒜** | **紅仁炒蛋** | **雞蛋 胡蘿蔔 大蒜** | **蔬菜** | **蘿蔔大骨湯** | **白蘿蔔 薑 大骨** | **5** | **1.8** | **2.3** | **2** | **658** |  | **91** | **141** |
| **17** | **二** | **Q2** | **糙米飯** | **米 糙米** | **塔香絞肉** | **豬絞肉 豆薯 九層塔 大蒜** | **肉絲玉菜** | **豬後腿肉 甘藍 乾木耳 大蒜** | **蔬菜** | **針菇大骨湯** | **金針菇 胡蘿蔔 大骨 薑** | **5** | **1.5** | **2.6** | **1.5** | **650** |  | **86** | **146** |
| **18** | **三** | **Q3** | **西式特餐** | **通心麵** | **茄汁肉醬** | **豬絞肉 大番茄 洋蔥 蕃茄醬** | **肉絲豆芽** | **豬後腿肉 綠豆芽 大蒜 韮菜** | **蔬菜** | **花椰濃湯** | **雞蛋 冷凍花椰菜 馬鈴薯 玉米濃湯調理包** | **3** | **1.8** | **2.3** | **2** | **518** |  | **103** | **88** |
| **19** | **四** | **Q4** | **糙米飯** | **米 糙米** | **筍干燒肉** | **豬後腿肉 麻竹筍干 大蒜** | **韮香豆干** | **豆干 韮菜胡蘿蔔 大蒜** | **蔬菜** | **綠豆湯** | **綠豆 二砂糖** | **5.8** | **1.5** | **2.7** | **2** | **736** |  | **400** | **115** |
| **20** | **五** | **Q5** | **燕麥飯** | **米 燕麥** | **家常燒雞** | **肉雞 白蘿蔔 胡蘿蔔 大蒜** | **蔬香冬粉** | **冬粉 甘藍 胡蘿蔔 乾木耳 大蒜** | **蔬菜** | **味噌豆腐湯** | **柴魚片 豆腐 味噌** | **6** | **1.2** | **2.5** | **2** | **728** |  | **99** | **146** |
| **23** | **一** | **R1** | **白米飯** | **米** | **洋芋燉肉** | **豬後腿肉 馬鈴薯 大蒜 胡蘿蔔** | **肉末玉菜** | **甘藍 豬絞肉 胡蘿蔔 大蒜** | **蔬菜** | **紫菜湯** | **紫菜 薑 柴魚片** | **5.4** | **1.6** | **2** | **2.3** | **632** |  | **132** | **124** |
| **24** | **二** | **R2** | **糙米飯** | **米 糙米** | **南瓜咖哩雞** | **肉雞 南瓜 胡蘿蔔 大蒜 洋蔥咖哩粉** | **蘿蔔油腐** | **白蘿蔔 四角油豆腐 大蒜** | **蔬菜** | **白菜蛋花湯** | **結球白菜 雞蛋 薑** | **5.3** | **1.6** | **2.9** | **2.2** | **670** |  | **160** | **117** |
| **25** | **三** | **R3** | **拌飯特餐** | **米 糙米** | **梅粉魚排** | **魚排 梅子粉** | **拌飯配料** | **豬絞肉 胡蘿蔔 甘藍 洋蔥大蒜** | **蔬菜** | **冬瓜薑絲湯** | **冬瓜 薑** | **5** | **1.5** | **2.3** | **2.5** | **628** |  | **118** | **95** |
| **26** | **四** | **R4** | **糙米飯** | **米 糙米** | **瓜仔肉** | **豬絞肉 醃漬花胡瓜 豆薯 大蒜** | **清炒蒲瓜** | **蒲瓜 胡蘿蔔 大蒜** | **蔬菜** | **粉圓湯** | **粉圓 二砂糖** | **6.3** | **1.4** | **2.4** | **2.2** | **707** |  | **109** | **363** |
| **27** | **五** | **R5** | **芝麻飯** | **米芝麻(熟)** | **味噌肉片** | **豬後腿肉 白蘿蔔 大蒜 味噌** | **絞肉瓜粒** | **豬絞肉 蒲瓜 胡蘿蔔 乾木耳 大蒜** | **蔬菜** | **海芽湯** | **乾裙帶菜 洋蔥 薑** | **5** | **2** | **1.9** | **2.3** | **608** |  | **116** | **113** |
| **30** | **一** | **S1** | **白米飯** | **米** | **銀蘿燒肉** | **豬後腿肉 白蘿蔔 胡蘿蔔 大蒜** | **蛋香白菜** | **雞蛋 結球白菜 乾香菇 大蒜** | **蔬菜** | **玉菜大骨湯** | **甘藍 大骨 薑** | **5** | **2.1** | **1.9** | **2** | **635** |  | **251** | **91** |
| **31** | **二** | **S2** | **糙米飯** | **米 糙米** | **打拋豬** | **豬絞肉 豆薯 九層塔 洋蔥 大蒜 大番茄** | **豆包豆芽** | **豆包 綠豆芽 大蒜 胡蘿蔔** | **蔬菜** | **時瓜湯** | **時瓜 大骨 薑** | **5** | **1.5** | **2.5** | **2** | **665** |  | **246** | **107** |

**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:5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，5/3(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，O2、P3主菜對調，P3主食改為油飯特餐、P3副菜改為油飯配料，Q2改為塔香絞肉，B5、Q3副菜對調，Q4副菜改為蘿蔔油腐，R5味噌肉片的洋蔥改為白蘿蔔，R5湯品改為海芽湯，S2、T2主菜對調，Q3、R4副菜對調，R4副菜對調。**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 | 牛蒡大骨湯 | 牛蒡 大骨 薑 枸杞 |
| O2 | 糙米飯 | 米糙米 | 美味肉排 | 肉排 大蒜 | 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 | 沙茶肉絲 | 豬後腿肉 時蔬 胡蘿蔔 沙茶醬 | 家常豆腐 | 豆腐 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 |

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 | 1.5 | 3 | 2.5 | 725 | 274 | 148 |
| O2 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 美味肉排 | 肉排6公斤大蒜0.05公斤 | 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 |
| O3 | 拌麵特餐 | 拉麵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50公克 | 拌麵配料 | 甘藍4公斤胡蘿蔔1公斤大蒜50公克甜麵醬香油 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤大蒜50公克 | 紫菜蛋花湯 | 紫菜0.05公斤雞蛋1.1公斤薑20公克 | 4 | 2.3 | 3.2 | 3.5 | 735 | 252 | 143 |
| O4 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 沙茶肉絲 | 豬後腿肉6公斤時蔬3公斤胡蘿蔔0.5公斤沙茶醬 | 家常豆腐 | 豆腐6.5公斤三色豆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1.2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 |

**110學年國民小學葷食P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 |
| P1 | 白米飯 | 米 | 咖哩肉片 | 豬後腿肉 馬鈴薯 洋蔥 胡蘿蔔 咖哩粉 | 絞肉白菜 | 豬絞肉 結球白菜 乾香菇 大蒜 | 蔬菜 | 甘藍大骨湯 | 甘藍 薑 大骨 |
| P2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 白玉肉丁 | 豬後腿肉 白蘿蔔 大蒜 | 針菇豆腐 | 豆腐 金針菇 胡蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 南瓜濃湯 | 南瓜 冷凍花椰菜 雞蛋 玉米濃湯調理包 |
| P3 | 油飯特餐 | 米 糯米 | 香滷雞翅 | 三節翅 薑 滷包 | 油飯配料 | 豬後腿肉 乾香菇 脆筍 大蒜 紅蔥頭 | 蔬菜 | 大醬湯 | 乾裙帶菜 柴魚片 味噌 |
| P4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 地瓜燜雞 | 肉雞 地瓜 胡蘿蔔 大蒜 | 番茄高麗 | 甘藍 大番茄 大蒜 | 蔬菜 | 黑糖粉圓 | 粉圓 黑砂糖 |
| P5 | 紫米飯 | 米 黑秈糯米 | 茄汁絞肉 | 豬絞肉 豆薯 蕃茄醬 大蒜 | 豆包花椰 | 冷凍花椰菜 豆包 胡蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 冬瓜大骨湯 | 冬瓜 大骨 薑 |

P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 |
| P1 | 白米飯 | 米10公斤 | 咖哩肉片 | 豬後腿肉6公斤馬鈴薯2公斤洋蔥2公斤胡蘿蔔0.5公斤咖哩粉 | 絞肉白菜 | 豬絞肉1公斤結球白菜5公斤乾香菇0.01公斤大蒜0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤大蒜0.05公斤 | 甘藍大骨湯 | 甘藍2公斤薑0.02公斤大骨0.6公斤 | 5.2 | 1.7 | 2.1 | 2.5 | 677 | 336 | 211 |
| P2 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 白玉肉丁 | 豬後腿肉6公斤白蘿蔔3公斤大蒜0.05公斤 | 針菇豆腐 | 豆腐6公斤金針菇1.5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 | 南瓜濃湯 | 南瓜2公斤冷凍花椰菜1公斤雞蛋0.6公斤玉米濃湯調理包 | 5.2 | 1.3 | 2.6 | 2.5 | 704 | 334 | 181 |
| P3 | 油飯特餐 | 米8公斤糯米3公斤 | 香滷雞翅 | 三節翅9公斤薑20公克滷包 | 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 | 大醬湯 | 乾裙帶菜0.15公斤柴魚片0.01公斤味噌 | 5 | 1.2 | 2.1 | 2.5 | 650 | 324 | 222 |
| P4 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 地瓜燜雞 | 肉雞9公斤地瓜2.5公斤胡蘿蔔1公斤大蒜0.05公斤 | 番茄高麗 | 甘藍5公斤大番茄1公斤大蒜0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤大蒜0.05公斤 | 黑糖粉圓 | 粉圓2公斤黑砂糖1公斤 | 6.8 | 1.4 | 2.3 | 2.5 | 796 | 330 | 211 |
| P5 | 紫米飯 | 米10公斤黑秈糯米0.4公斤 | 茄汁絞肉 | 豬絞肉6公斤豆薯3公斤蕃茄醬大蒜0.05公斤 | 豆包花椰 | 冷凍花椰菜5.5公斤豆包1.5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 | 冬瓜大骨湯 | 冬瓜3公斤大骨0.6公斤薑0.02公斤 | 5.2 | 1.9 | 2.3 | 2.5 | 697 | 339 | 236 |

**110學年國民小學葷食Q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 |
| Q1 | 白米飯 | 米 | 洋蔥肉片 | 豬後腿肉 洋蔥 胡蘿蔔 大蒜 | 紅仁炒蛋 | 雞蛋 胡蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 蘿蔔大骨湯 | 白蘿蔔 薑 大骨 |
| Q2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 塔香絞肉 | 豬絞肉 豆薯 九層塔 大蒜 | 肉絲玉菜 | 豬後腿肉 甘藍 乾木耳 大蒜 | 蔬菜 | 針菇大骨湯 | 金針菇 胡蘿蔔 大骨 薑 |
| Q3 | 西式特餐 | 通心麵 | 茄汁肉醬 | 豬絞肉 大番茄 洋蔥 蕃茄醬 | 肉絲豆芽 | 豬後腿肉 綠豆芽 大蒜 韮菜 | 蔬菜 | 花椰濃湯 | 雞蛋 冷凍花椰菜 馬鈴薯 玉米濃湯調理包 |
| Q4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 筍干燒肉 | 豬後腿肉 麻竹筍干 大蒜 | 韮香豆干 | 豆干 韮菜胡蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 二砂糖 |
| Q5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 家常燒雞 | 肉雞 白蘿蔔 胡蘿蔔 大蒜 | 蔬香冬粉 | 冬粉 甘藍 胡蘿蔔 乾木耳 大蒜 | 蔬菜 | 味噌豆腐湯 | 柴魚片 豆腐 味噌 |

Q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 |
| Q1 | 白米飯 | 米10公斤 | 洋蔥肉片 | 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 | 紅仁炒蛋 | 雞蛋2.5公斤胡蘿蔔4.5公斤大蒜0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜50公克 | 蘿蔔大骨湯 | 白蘿蔔3公斤薑0.02公斤大骨0.6公斤 | 5 | 1.8 | 2.3 | 2 | 658 | 91 | 141 |
| Q2 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 塔香絞肉 | 豬絞肉6公斤豆薯3公斤九層塔0.05公斤大蒜0.05公斤 | 肉絲玉菜 | 豬後腿肉0.6公斤甘藍6公斤乾木耳0.01公斤大蒜0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜50公克 | 針菇大骨湯 | 金針菇1公斤胡蘿蔔1公斤大骨0.6公斤薑0.02公斤 | 5 | 1.5 | 2.6 | 1.5 | 650 | 86 | 146 |
| Q3 | 西式特餐 | 通心麵5.5公斤 | 茄汁肉醬 | 豬絞肉6公斤大番茄2公斤洋蔥2公斤蕃茄醬 | 肉絲豆芽 | 豬後腿肉0.6公斤綠豆芽5.5公斤大蒜50公克韮菜0.1公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜50公克 | 花椰濃湯 | 雞蛋0.5公斤冷凍花椰菜1.5公斤馬鈴薯1.5公斤玉米濃湯調理包 | 3 | 1.8 | 2.3 | 2 | 518 | 103 | 88 |
| Q4 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 筍干燒肉 | 豬後腿肉6公斤麻竹筍干2.5公斤大蒜0.05公斤 | 韮香豆干 | 豆干4公斤韮菜1公斤胡蘿蔔0.5公斤大蒜0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜50公克 | 綠豆湯 | 綠豆2公斤二砂糖 | 5.8 | 1.5 | 2.7 | 2 | 736 | 400 | 115 |
| Q5 | 燕麥飯 | 米10公斤燕麥0.4公斤 | 家常燒雞 | 肉雞9公斤白蘿蔔2公斤胡蘿蔔0.5公斤大蒜0.05公斤 | 蔬香冬粉 | 冬粉1.2公斤甘藍2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公斤蒜50公克 | 味噌豆腐湯 | 柴魚片0.02公斤豆腐2公斤味噌 | 6 | 1.2 | 2.5 | 2 | 728 | 99 | 146 |

**110學年國民小學葷食R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 |
| R1 | 白米飯 | 米 | 洋芋燉肉 | 豬後腿肉 馬鈴薯 大蒜 胡蘿蔔 | 肉末玉菜 | 甘藍 豬絞肉 胡蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 紫菜湯 | 紫菜 薑 柴魚片 |
| R2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 南瓜咖哩雞 | 肉雞 南瓜 胡蘿蔔 大蒜 洋蔥咖哩粉 | 蘿蔔油腐 | 白蘿蔔 四角油豆腐 大蒜 | 蔬菜 | 白菜蛋花湯 | 結球白菜 雞蛋 薑 |
| R3 | 拌飯特餐 | 米 糙米 | 梅粉魚排 | 魚排 梅子粉 | 拌飯配料 | 豬絞肉 胡蘿蔔 甘藍 洋蔥大蒜 | 蔬菜 | 冬瓜薑絲湯 | 冬瓜 薑 |
| R4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 瓜仔肉 | 豬絞肉 醃漬花胡瓜 豆薯 大蒜 | 清炒蒲瓜 | 蒲瓜 胡蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 粉圓湯 | 粉圓 二砂糖 |
| R5 | 芝麻飯 | 米芝麻(熟) | 味噌肉片 | 豬後腿肉 白蘿蔔 大蒜 味噌 | 絞肉瓜粒 | 豬絞肉 蒲瓜 胡蘿蔔 乾木耳 大蒜 | 蔬菜 | 海芽湯 | 乾裙帶菜 洋蔥 薑 |

R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 |
| R1 | 白米飯 | 米10公斤 | 洋芋燉肉 | 豬後腿肉6公斤馬鈴薯3.5公斤大蒜0.05公斤胡蘿蔔1公斤 | 肉末玉菜 | 甘藍6公斤豬絞肉1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0.1公斤薑0.02公斤柴魚片0.01公斤 | 5.4 | 1.6 | 2 | 2.3 | 632 | 132 | 124 |
| R2 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 南瓜咖哩雞 | 肉雞9公斤南瓜2.5公斤胡蘿蔔0.5公斤大蒜0.05公斤洋蔥1.5公斤咖哩粉 | 蘿蔔油腐 | 白蘿蔔4.5公斤四角油豆腐2.5公斤大蒜0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤大蒜0.05公斤 | 白菜蛋花湯 | 結球白菜2公斤雞蛋0.6公斤薑0.02公斤 | 5.3 | 1.6 | 2.9 | 2.2 | 670 | 160 | 117 |
| R3 | 拌飯特餐 | 米7公斤糙米3公斤 | 梅粉魚排 | 魚排6.5公斤梅子粉 | 拌飯配料 | 豬絞肉1.5公斤胡蘿蔔0.5公斤甘藍2公斤洋蔥1公斤大蒜0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤大蒜0.05公斤 | 冬瓜薑絲湯 | 冬瓜4公斤薑0.02公斤 | 5 | 1.5 | 2.3 | 2.5 | 628 | 118 | 95 |
| R4 | 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公斤豆薯2公斤大蒜0.05公斤 | 清炒蒲瓜 | 蒲瓜8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 | 1.4 | 2.4 | 2.2 | 707 | 109 | 363 |
| R5 | 芝麻飯 | 米10公斤芝麻(熟)0.01公斤 | 味噌肉片 | 豬後腿肉6公斤白蘿蔔2.5公斤大蒜0.05公斤味噌 | 絞肉瓜粒 | 豬絞肉0.6公斤蒲瓜7公斤胡蘿蔔1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 | 海芽湯 | 乾裙帶菜0.1公斤洋蔥2公斤薑0.02公斤 | 5 | 2 | 1.9 | 2.3 | 608 | 116 | 113 |

**110學年國民小學葷食S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 |
| S1 | 白米飯 | 米 | 銀蘿燒肉 | 豬後腿肉 白蘿蔔 胡蘿蔔 大蒜 | 蛋香白菜 | 雞蛋 結球白菜 乾香菇 大蒜 | 蔬菜 | 玉菜大骨湯 | 甘藍 大骨 薑 |
| S2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 打拋豬 | 豬絞肉 豆薯 九層塔 洋蔥 大蒜 大番茄 | 豆包豆芽 | 豆包 綠豆芽 大蒜 胡蘿蔔 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 大骨 薑 |

S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 |
| S1 | 白米飯 | 米10公斤 | 銀蘿燒肉 | 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 | 蛋香白菜 | 雞蛋1公斤結球白菜7公斤乾香菇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公斤大骨0.6公斤薑0.02公斤 | 5 | 2.1 | 1.9 | 2 | 635 | 251 | 91 |
| S2 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 打拋豬 | 豬絞肉6公斤豆薯2公斤九層塔0.2公斤洋蔥2.5公斤大蒜0.05公斤大番茄1.5公斤 | 豆包豆芽 | 豆包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 | 時瓜湯 | 時瓜3公斤大骨0.6公斤薑0.02公斤 | 5 | 1.5 | 2.5 | 2 | 665 | 246 | 107 |