**110學年度下學期國民中學5月份葷食菜單-馨儂(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** |
| 2 | 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 |
| 3 | 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 |
| 4 | 三 | P3 | 拌飯特餐 | 米 糙米 | 美味肉排 | 肉排 大蒜 | 拌飯配料 | 豬絞肉 胡蘿蔔 甘藍 大蒜 | 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 |
| 5 | 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 |
| 6 | 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 |
| 9 | 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 |
| 10 | 二 | Q2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷雞翅 | 三節翅 薑 滷包 | 肉絲玉菜 | 豬後腿肉 甘藍 乾木耳 大蒜 | 咖哩洋芋 | 馬鈴薯 紅蘿蔔 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 |
| 11 | 三 | Q3 | 西式特餐 | 通心麵 | 茄汁肉醬 | 豬絞肉 大番茄 洋蔥 蕃茄醬 | 豆包豆芽 | 豆包 綠豆芽 胡蘿蔔 大蒜 | 清炒蒲瓜 | 蒲瓜 胡蘿蔔 大蒜 | 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 |
| 12 | 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 | 三杯杏鮑菇 | 杏鮑菇 九層塔 大蒜 洋蔥 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 二砂糖 | 5.8 | 2 | 2.7 | 3 | 794 |  | 403 | 117 |
| 13 | 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 |
| 16 | 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 |
| 17 | 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 |
| 18 | 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 |
| 19 | 四 | R4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 瓜仔肉 | 豬絞肉 醃漬花胡瓜 豆薯 大蒜 | 番茄炒蛋 | 雞蛋 大番茄 大蒜 蕃茄醬 | 水煮玉米段 | 甜玉米 | 蔬菜 | 粉圓湯 | 粉圓 二砂糖 | 6.9 | 1.4 | 2.4 | 2.4 | 655 |  | 110 | 363 |
| 20 | 五 | R5 | 芝麻飯 | 米 芝麻(熟) | 味噌肉片 | 豬後腿肉 洋蔥 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 | 海芽蘿蔔湯 | 乾裙帶菜 白蘿蔔薑 | 5 | 2 | 2.8 | 2.5 | 667 |  | 125 | 136 |
| 23 | 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 |
| 24 | 二 | S2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷雞翅 | 三節翅 薑 滷包 | 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 |
| 25 | 三 | S3 | 炊粉特餐 | 米粉 | 醬燒肉排 | 肉排 | 炊粉配料 | 甘藍 豬絞肉 胡蘿蔔 紅蔥頭 乾香菇 大蒜 | 關東煮 | 甜玉米 白蘿蔔 胡蘿蔔 柴魚片 大蒜 | 蔬菜 | 三絲羹湯 | 脆筍 時蔬 雞蛋 乾木耳 | 3.2 | 2 | 2.2 | 2.1 | 534 |  | 306 | 192 |
| 26 | 四 | S4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 蔥爆雞丁 | 肉雞 洋蔥 胡蘿蔔 大蒜 | 枸杞蒲瓜 | 蒲瓜 枸杞 大蒜 | 洋芋三色 | 馬鈴薯 胡蘿蔔 芹菜 豬絞肉 大蒜 | 蔬菜 | 紅豆西米露 | 紅豆 西谷米 二砂糖 | 6.4 | 1.7 | 2.5 | 2.1 | 773 |  | 241 | 89 |
| 27 | 五 | S5 | 小米飯 | 米 小米 | 冬瓜絞肉 | 豬絞肉 冬瓜 乾香菇 大蒜 | 番茄豆腐 | 豆腐 豬絞肉 大番茄 大蒜 | 清炒高麗 | 甘藍 乾木耳 大蒜 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 大骨 薑 | 5.2 | 2.1 | 2.6 | 2.4 | 720 |  | 338 | 72 |
| 30 | 一 | T1 | 白米飯 | 米 | 咖哩肉片 | 豬後腿肉 洋蔥 胡蘿蔔 大蒜 馬鈴薯 咖哩粉 | 蛋香豆薯 | 雞蛋 豆薯 大蒜 | 香滷油腐 | 四角油豆腐 薑 | 蔬菜 | 海芽湯 | 乾裙帶菜 大骨 薑 | 5.2 | 1.4 | 2.7 | 2.1 | 696 |  | 172 | 260 |
| 31 | 二 | T2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 打拋豬 | 豬絞肉 豆薯 九層塔 洋蔥 大蒜 大番茄 | 家常豆腐 | 豆腐 金針菇 乾木耳 大蒜 | 銀蘿絞肉 | 豬絞肉 白蘿蔔 胡蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 時瓜大骨湯 | 時瓜 大骨 薑 | 5 | 2.3 | 2.8 | 2.6 | 735 |  | 192 | 272 |

**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：5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 | 拌飯特餐 | 米 糙米 | 美味肉排 | 肉排 大蒜 | 拌飯配料 | 豬絞肉 胡蘿蔔 甘藍 大蒜 | 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）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 |
| 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 | 拌飯特餐 | 米7公斤  糙米3公斤 | 美味肉排 | 肉排6公斤  大蒜0.05公斤 | 拌飯配料 | 豬絞肉1.5公斤  胡蘿蔔0.5公斤  甘藍4公斤  大蒜0.05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 | 香滷雞翅 | 三節翅 薑 滷包 | 肉絲玉菜 | 豬後腿肉 甘藍 乾木耳 大蒜 | 咖哩洋芋 | 馬鈴薯 紅蘿蔔 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 | 豆包豆芽 | 豆包 綠豆芽 胡蘿蔔 大蒜 | 清炒蒲瓜 | 蒲瓜 胡蘿蔔 大蒜 | 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 | 三杯杏鮑菇 | 杏鮑菇 九層塔 大蒜 洋蔥 | 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 | 香滷雞翅 | 三節翅9公斤  薑0.02公斤  滷包 | 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  紅蘿蔔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 | 豆包豆芽 | 豆包1.5公斤  綠豆芽4公斤  胡蘿蔔0.5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 | 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 | 三杯杏鮑菇 | 杏鮑菇4公斤  九層塔0.05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 | 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 | 番茄炒蛋 | 雞蛋 大番茄 大蒜 蕃茄醬 | 水煮玉米段 | 甜玉米 | 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 洋蔥 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 | 海芽蘿蔔湯 | 乾裙帶菜 白蘿蔔薑 |

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 | 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 | 水煮玉米段 | 甜玉米5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 | 6.9 | 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  洋蔥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 | 海芽蘿蔔湯 | 乾裙帶菜0.1公斤  白蘿蔔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 | 香滷雞翅 | 三節翅 薑 滷包 | 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 |
| S3 | 炊粉特餐 | 米粉 | 醬燒肉排 | 肉排 | 炊粉配料 | 甘藍 豬絞肉 胡蘿蔔 紅蔥頭 乾香菇 大蒜 | 關東煮 | 甜玉米 白蘿蔔 胡蘿蔔 柴魚片 大蒜 | 蔬菜 | 三絲羹湯 | 脆筍 時蔬 雞蛋 乾木耳 |
| S4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 蔥爆雞丁 | 肉雞 洋蔥 胡蘿蔔 大蒜 | 枸杞蒲瓜 | 蒲瓜 枸杞 大蒜 | 洋芋三色 | 馬鈴薯 胡蘿蔔 芹菜 豬絞肉 大蒜 | 蔬菜 | 紅豆西米露 | 紅豆 西谷米 二砂糖 |
| S5 | 小米飯 | 米 小米 | 冬瓜絞肉 | 豬絞肉 冬瓜 乾香菇 大蒜 | 番茄豆腐 | 豆腐 豬絞肉 大番茄 大蒜 | 清炒高麗 | 甘藍 乾木耳 大蒜 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 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 | 香滷雞翅 | 三節翅9公斤  薑0.02公斤  滷包 | 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 |
| S3 | 炊粉特餐 | 米粉6公斤 | 醬燒肉排 | 肉排6公斤 | 炊粉配料 | 甘藍4公斤  豬絞肉0.7公斤  胡蘿蔔2公斤  紅蔥頭0.01公斤  乾香菇0.01公斤  大蒜0.05公斤 | 關東煮 | 甜玉米2公斤  白蘿蔔4公斤  胡蘿蔔0.5公斤  柴魚片0.01公斤  大蒜0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 大蒜0.05公斤 | 三絲羹湯 | 脆筍1公斤  時蔬1公斤  雞蛋1.5公斤  乾木耳0.01公斤 | 3.2 | 2 | 2.2 | 2.1 | 534 | 306 | 192 |
| S4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 蔥爆雞丁 | 肉雞9公斤  洋蔥1.5公斤  胡蘿蔔1公斤  大蒜0.05公斤 | 枸杞蒲瓜 | 蒲瓜6.5公斤  枸杞0.01公斤  大蒜0.05公斤 | 洋芋三色 | 馬鈴薯4公斤  胡蘿蔔0.5公斤  芹菜0.5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 | 紅豆西米露 | 紅豆1公斤  西谷米1公斤  二砂糖 | 6.4 | 1.7 | 2.5 | 2.1 | 773 | 241 | 89 |
| S5 | 小米飯 | 米10公斤  小米0.4公斤 | 冬瓜絞肉 | 豬絞肉6公斤  冬瓜4公斤  乾香菇0.01公斤  大蒜0.05公斤 | 番茄豆腐 | 豆腐6公斤  豬絞肉0.6公斤  大番茄2公斤  大蒜0.05公斤 | 清炒高麗 | 甘藍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 | 時蔬湯 | 時蔬3公斤  大骨0.6公斤  薑0.02公斤 | 5.2 | 2.1 | 2.6 | 2.4 | 720 | 338 | 72 |

**110學年國民中學葷食T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 |
| T1 | 白米飯 | 米 | 咖哩肉片 | 豬後腿肉 洋蔥 胡蘿蔔 大蒜 馬鈴薯 咖哩粉 | 蛋香豆薯 | 雞蛋 豆薯 大蒜 | 香滷油腐 | 四角油豆腐 薑 | 蔬菜 | 海芽湯 | 乾裙帶菜 大骨 薑 |
| T2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 打拋豬 | 豬絞肉 豆薯 九層塔 洋蔥 大蒜 大番茄 | 家常豆腐 | 豆腐 金針菇 乾木耳 大蒜 | 銀蘿絞肉 | 豬絞肉 白蘿蔔 胡蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 時瓜大骨湯 | 時瓜 大骨 薑 |

T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 |
| T1 | 白米飯 | 米10公斤 | 咖哩肉片 | 豬後腿肉6公斤  洋蔥1公斤  胡蘿蔔1公斤  大蒜0.05公斤  馬鈴薯2公斤  咖哩粉 | 蛋香豆薯 | 雞蛋1.8公斤  豆薯5公斤  大蒜0.05公斤 | 香滷油腐 | 四角油豆腐4公斤  薑0.01公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 大蒜0.05公斤 | 海芽湯 | 乾裙帶菜0.2公斤  大骨0.6公斤  薑0.02公斤 | 5.2 | 1.4 | 2.7 | 2.1 | 696 | 172 | 260 |
| T2 | 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 | 家常豆腐 | 豆腐6公斤  金針菇0.5公斤  乾木耳0.01公斤  大蒜0.05公斤 | 銀蘿絞肉 | 豬絞肉1.5公斤  白蘿蔔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 | 時瓜大骨湯 | 時瓜4公斤  大骨0.6公斤  薑0.01公斤 | 5 | 2.3 | 2.8 | 2.6 | 735 | 192 | 272 |

**110學年度下學期國民小學5月份葷食菜單-馨儂(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** |
| 2 | 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 |
| 3 | 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 |
| 4 | 三 | P3 | 拌飯特餐 | 米 糙米 | 美味肉排 | 肉排 大蒜 | 拌飯配料 | 豬絞肉 胡蘿蔔 甘藍 大蒜 | 蔬菜 | 大醬湯 | 乾裙帶菜 柴魚片 味噌 | 5 | 1.2 | 2.1 | 2.5 | 650 |  | 324 | 222 |
| 5 | 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 |
| 6 | 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 |
| 9 | 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 |
| 10 | 二 | Q2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷雞翅 | 三節翅 薑 滷包 | 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 |
| 11 | 三 | Q3 | 西式特餐 | 通心麵 | 茄汁肉醬 | 豬絞肉 大番茄 洋蔥 蕃茄醬 | 豆包豆芽 | 豆包 綠豆芽 胡蘿蔔 大蒜 | 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 |
| 12 | 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 |
| 13 | 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 |
| 16 | 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 |
| 17 | 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 |
| 18 | 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 |
| 19 | 四 | R4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 瓜仔肉 | 豬絞肉 醃漬花胡瓜 豆薯 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 | 6.3 | 1.4 | 2.4 | 2.2 | 707 |  | 109 | 363 |
| 20 | 五 | R5 | 芝麻飯 | 米 芝麻(熟) | 味噌肉片 | 豬後腿肉 洋蔥 大蒜 味噌 | 絞肉瓜粒 | 豬絞肉 蒲瓜 胡蘿蔔 乾木耳 大蒜 | 蔬菜 | 海芽蘿蔔湯 | 乾裙帶菜 白蘿蔔薑 | 5 | 2 | 1.9 | 2.3 | 608 |  | 116 | 113 |
| 23 | 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 |
| 24 | 二 | S2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷雞翅 | 三節翅 薑 滷包 | 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 |
| 25 | 三 | S3 | 炊粉特餐 | 米粉 | 醬燒肉排 | 肉排 | 炊粉配料 | 甘藍 豬絞肉 胡蘿蔔 紅蔥頭 乾香菇 大蒜 | 蔬菜 | 三絲羹湯 | 脆筍 時蔬 雞蛋 乾木耳 | 3 | 1.5 | 2.2 | 1.9 | 498 |  | 240 | 185 |
| 26 | 四 | S4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 蔥爆雞丁 | 肉雞 洋蔥 胡蘿蔔 大蒜 | 枸杞蒲瓜 | 蒲瓜 枸杞 大蒜 | 蔬菜 | 紅豆西米露 | 紅豆 西谷米 二砂糖 | 6 | 1.6 | 2.3 | 2 | 723 |  | 237 | 77 |
| 27 | 五 | S5 | 小米飯 | 米 小米 | 冬瓜絞肉 | 豬絞肉 冬瓜 乾香菇 大蒜 | 番茄豆腐 | 豆腐 豬絞肉 大番茄 大蒜 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 大骨 薑 | 5.2 | 1.6 | 2.6 | 2.1 | 694 |  | 312 | 67 |
| 30 | 一 | T1 | 白米飯 | 米 | 咖哩肉片 | 豬後腿肉 洋蔥 胡蘿蔔 大蒜 馬鈴薯 咖哩粉 | 蛋香豆薯 | 雞蛋 豆薯 大蒜 | 蔬菜 | 海芽湯 | 乾裙帶菜 大骨 薑 | 5.2 | 1.4 | 2 | 1.7 | 626 |  | 162 | 244 |
| 31 | 二 | T2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 打拋豬 | 豬絞肉 豆薯 九層塔 洋蔥 大蒜 大番茄 | 家常豆腐 | 豆腐 金針菇 乾木耳 大蒜 | 蔬菜 | 時瓜大骨湯 | 時瓜 大骨 薑 | 5 | 1.8 | 2.4 | 2.1 | 670 |  | 175 | 253 |

**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：5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 | 拌飯特餐 | 米 糙米 | 美味肉排 | 肉排 大蒜 | 拌飯配料 | 豬絞肉 胡蘿蔔 甘藍 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 | 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）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 |
| 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 | 拌飯特餐 | 米7公斤  糙米3公斤 | 美味肉排 | 肉排6公斤  大蒜0.05公斤 | 拌飯配料 | 豬絞肉1.5公斤  胡蘿蔔0.5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 | 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 | 香滷雞翅 | 三節翅 薑 滷包 | 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 | 豆包豆芽 | 豆包 綠豆芽 胡蘿蔔 大蒜 | 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 | 香滷雞翅 | 三節翅9公斤  薑0.02公斤  滷包 | 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 | 豆包豆芽 | 豆包1.5公斤  綠豆芽4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 | 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 | 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 洋蔥 大蒜 味噌 | 絞肉瓜粒 | 豬絞肉 蒲瓜 胡蘿蔔 乾木耳 大蒜 | 蔬菜 | 海芽蘿蔔湯 | 乾裙帶菜 白蘿蔔薑 |

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 | 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 | 6.3 | 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  洋蔥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 | 海芽蘿蔔湯 | 乾裙帶菜0.1公斤  白蘿蔔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 | 香滷雞翅 | 三節翅 薑 滷包 | 豆包豆芽 | 豆包 綠豆芽 大蒜 胡蘿蔔 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 大骨 薑 |
| S3 | 炊粉特餐 | 米粉 | 醬燒肉排 | 肉排 | 炊粉配料 | 甘藍 豬絞肉 胡蘿蔔 紅蔥頭 乾香菇 大蒜 | 蔬菜 | 三絲羹湯 | 脆筍 時蔬 雞蛋 乾木耳 |
| S4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 蔥爆雞丁 | 肉雞 洋蔥 胡蘿蔔 大蒜 | 枸杞蒲瓜 | 蒲瓜 枸杞 大蒜 | 蔬菜 | 紅豆西米露 | 紅豆 西谷米 二砂糖 |
| S5 | 小米飯 | 米 小米 | 冬瓜絞肉 | 豬絞肉 冬瓜 乾香菇 大蒜 | 番茄豆腐 | 豆腐 豬絞肉 大番茄 大蒜 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 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 | 香滷雞翅 | 三節翅9公斤  薑0.02公斤  滷包 | 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 |
| S3 | 炊粉特餐 | 米粉6公斤 | 醬燒肉排 | 肉排6公斤 | 炊粉配料 | 甘藍4公斤  豬絞肉0.7公斤  胡蘿蔔2公斤  紅蔥頭0.01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 | 三絲羹湯 | 脆筍1公斤  時蔬1公斤  雞蛋1.5公斤  乾木耳0.01公斤 | 3 | 1.5 | 2.2 | 1.9 | 498 | 240 | 185 |
| S4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 蔥爆雞丁 | 肉雞9公斤  洋蔥1.5公斤  胡蘿蔔1公斤  大蒜0.05公斤 | 枸杞蒲瓜 | 蒲瓜6.5公斤  枸杞0.01公斤  大蒜0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 大蒜0.05公斤 | 紅豆西米露 | 紅豆1公斤  西谷米1公斤  二砂糖 | 6 | 1.6 | 2.3 | 2 | 723 | 237 | 77 |
| S5 | 小米飯 | 米10公斤  小米0.4公斤 | 冬瓜絞肉 | 豬絞肉6公斤  冬瓜4公斤  乾香菇0.01公斤  大蒜0.05公斤 | 番茄豆腐 | 豆腐6公斤  豬絞肉0.6公斤  大番茄2公斤  大蒜0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 大蒜0.05公斤 | 時蔬湯 | 時蔬3公斤  大骨0.6公斤  薑0.02公斤 | 5.2 | 1.6 | 2.6 | 2.1 | 694 | 312 | 67 |

**110學年國民小學葷食T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 |
| T1 | 白米飯 | 米 | 咖哩肉片 | 豬後腿肉 洋蔥 胡蘿蔔 大蒜 馬鈴薯 咖哩粉 | 蛋香豆薯 | 雞蛋 豆薯 大蒜 | 蔬菜 | 海芽湯 | 乾裙帶菜 大骨 薑 |
| T2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 打拋豬 | 豬絞肉 豆薯 九層塔 洋蔥 大蒜 大番茄 | 家常豆腐 | 豆腐 金針菇 乾木耳 大蒜 | 蔬菜 | 時瓜大骨湯 | 時瓜 大骨 薑 |

T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 |
| T1 | 白米飯 | 米10公斤 | 咖哩肉片 | 豬後腿肉6公斤  洋蔥1公斤  胡蘿蔔1公斤  大蒜0.05公斤  馬鈴薯2公斤  咖哩粉 | 蛋香豆薯 | 雞蛋1.8公斤  豆薯5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0.2公斤  大骨0.6公斤  薑0.02公斤 | 5.2 | 1.4 | 2 | 1.7 | 626 | 162 | 244 |
| T2 | 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 | 家常豆腐 | 豆腐6公斤  金針菇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 | 時瓜大骨湯 | 時瓜4公斤  大骨0.6公斤  薑0.01公斤 | 5 | 1.8 | 2.4 | 2.1 | 670 | 175 | 253 |