**110學年度下學期國民中學6月份葷食菜單(B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** |
| **1** | **三** | **S3** |  |  |  |  | **疫情停課** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2** | **四** | **S4** |  |  |  |  | **疫情停課** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **3** | **五** | **S5** |  |  |  |  | **端午連假** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **6** | **一** | **T1** | **白米飯** | **米** | **梅粉魚排** | **魚排 梅子粉** | **番茄炒蛋** | **雞蛋 大番茄 大蒜 蕃茄醬** | **豆包豆芽** | **豆包 綠豆芽 大蒜 乾木耳** | **蔬菜** | **豆奶** | **豆奶** | **5.2** | **1.4** | **2.7** | **2.1** | **696** |  | **174** | **364** |
| **7** | **二** | **T2** | **糙米飯** | **米 糙米** | **美味肉排** | **肉排** | **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** | **2.3** | **2.8** | **2.6** | **735** |  | **192** | **272** |
| **8** | **三** | **T3** | **拌飯特餐** | **米 糙米** | **花生豬腳** | **豬後腿肉 生鮮花生仁 豬後腳 大蒜 滷包** | **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** | **5.5** | **1.5** | **2.8** | **2.2** | **732** |  | **158** | **248** |
| **9** | **四** | **T4** | **糙米飯** | **米 糙米** | **瓜仔肉** | **豬絞肉 醃漬花胡瓜 豆薯 大蒜** | **肉末玉菜** | **甘藍 豬絞肉 胡蘿蔔 香菇 大蒜** | **清炒胡瓜** | **胡瓜 胡蘿蔔 大蒜** | **蔬菜** | **紫菜湯** | **紫菜 薑 柴魚片** | **5** | **2** | **2.7** | **2.4** | **711** |  | **296** | **371** |
| **10** | **五** | **T5** | **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** | **6.2** | **1.9** | **3.4** | **2.7** | **858** |  | **181** | **282** |
| **13** | **一** | **A1** | **白米飯** | **米** | **南瓜肉片** | **豬後腿肉 南瓜 大蒜** | **泡菜凍腐** | **凍豆腐 甘藍 韓式泡菜 大蒜** | **麵筋瓜粒** | **麵筋 時瓜 胡蘿蔔 乾木耳 大蒜** | **蔬菜** | **蘿蔔大骨湯** | **白蘿蔔 大骨 薑** | **5** | **1.9** | **2.9** | **2.5** | **700** |  | **155** | **117** |
| **14** | **二** | **A2** | **糙米飯** | **米 糙米** | **香酥魚排** | **魚排** | **玉米炒蛋** | **雞蛋 冷凍玉米粒 大蒜** | **蜜汁豆干** | **豆干 大蒜 芝麻(熟)** | **蔬菜** | **味噌豆腐湯** | **豆腐 乾裙帶菜 味噌 薑** | **5** | **1.7** | **2.9** | **3** | **648** |  | **166** | **490** |
| **15** | **三** | **A3** | **肉燥麵特餐** | **拉麵** | **冬瓜絞肉** | **豬絞肉 冬瓜 大蒜** | **肉絲豆芽** | **豬後腿肉 綠豆芽 胡蘿蔔 乾木耳大蒜** | **滷蛋** | **雞蛋** | **蔬菜** | **玉米濃湯** | **雞蛋 冷凍玉米粒 洋蔥 玉米濃湯調理包** | **5** | **1.8** | **3** | **2.6** | **677** |  | **146** | **665** |
| **16** | **四** | **A4** | **糙米飯** | **米 糙米** | **東山雞翅** | **三節翅 薑 滷包** | **豆包豆薯** | **豆包 豆薯 胡蘿蔔 大蒜** | **清炒玉菜** | **甘藍 胡蘿蔔 大蒜** | **蔬菜** | **豆奶** | **豆奶** | **6.4** | **1.9** | **2.6** | **2.4** | **775** |  | **233** | **216** |
| **17** | **五** | **A5** | **小米飯** | **米 小米** | **馬鈴薯燉肉** | **豬後腿肉 馬鈴薯 胡蘿蔔 大蒜** | **塔香海茸** | **乾海帶 九層塔 豬後腿肉** | **家常豆腐** | **豆腐 豬絞肉 甜椒(青皮) 大蒜** | **蔬菜** | **時蔬大骨湯** | **時蔬 大骨 薑** | **5.5** | **2.1** | **2.5** | **2.5** | **727** |  | **262** | **115** |
| **20** | **一** | **B1** | **白米飯** | **米** | **花生肉片** | **豬後腿肉 胡蘿蔔 花胡瓜 油花生 大蒜** | **針菇凍腐** | **金針菇 凍豆腐 乾香菇 豬絞肉 大蒜** | **沙茶冬粉** | **冬粉 時蔬 乾木耳 大蒜沙茶醬** | **蔬菜** | **紫菜蛋花湯** | **紫菜 柴魚片 薑 雞蛋** | **6** | **1.4** | **2.8** | **2.6** | **726** |  | **190** | **100** |
| **21** | **二** | **B2** | **糙米飯** | **米 糙米** | **洋蔥豬柳** | **豬後腿肉 洋蔥 胡蘿蔔 大蒜** | **紅仁炒蛋** | **雞蛋 胡蘿蔔 大蒜** | **筍干油腐** | **麻竹筍干 四角油豆腐 大蒜** | **蔬菜** | **時蔬大骨湯** | **時蔬 大骨 薑** | **5** | **1.6** | **3.3** | **2.5** | **684** |  | **245** | **326** |
| **22** | **三** | **B3** | **拌飯特餐** | **米 糙米** | **香滷雞翅** | **三節翅** | **拌飯配料** | **豬絞肉 甘藍 鳳梨罐頭 冷凍玉米粒 紅蔥頭 大蒜** | **芝麻海結** | **乾海帶 芝麻(熟) 滷包** | **蔬菜** | **冬瓜排骨湯** | **冬瓜 豬大排 薑** | **5.5** | **1.7** | **2.1** | **3** | **678** |  | **155** | **189** |
| **23** | **四** | **B4** | **糙米飯** | **米 糙米** | **打拋豬** | **豬絞肉 豆薯 九層塔 洋蔥 大蒜 番茄糊** | **家常豆腐** | **豆腐 金針菇 乾木耳 大蒜** | **咖哩花椰** | **冷凍花椰菜 大蒜 咖哩粉** | **蔬菜** | **紅豆紫米湯圓** | **小湯圓 紅豆 黑秈糯米 二砂糖** | **6.5** | **2** | **2.4** | **2.9** | **768** |  | **159** | **145** |
| **24** | **五** | **B5** | **燕麥飯** | **米 燕麥** | **照燒雞** | **肉雞 洋蔥 胡蘿蔔 醬油 二砂糖** | **豆包豆芽** | **豆包 綠豆芽 胡蘿蔔 大蒜** | **芹香干片** | **豆干 芹菜 胡蘿蔔 大蒜** | **蔬菜** | **蘿蔔大骨湯** | **白蘿蔔 大骨 薑** | **5.2** | **2.1** | **3.2** | **2.5** | **705** |  | **331** | **146** |
| **27** | **一** | **C1** | **白米飯** | **米** | **回鍋肉片** | **豬後腿肉 甘藍 大蒜** | **紅白雙丁** | **豬絞肉 豆薯 胡蘿蔔 大蒜** | **滷蛋** | **雞蛋 滷包** | **蔬菜** | **時蔬湯** | **時蔬 大骨 薑** | **5** | **2** | **3** | **2.8** | **751** |  | **332** | **235** |
| **28** | **二** | **C2** | **糙米飯** | **米 糙米** | **地瓜燒肉** | **豬後腿肉 地瓜 胡蘿蔔 大蒜** | **螞蟻上樹** | **豬絞肉 冬粉 結球白菜 胡蘿蔔 乾木耳 大蒜** | **清炒時瓜** | **時瓜 大蒜** | **蔬菜** | **魚皮豆腐湯** | **虱目魚皮 豆腐 薑 味噌** | **5.6** | **1.7** | **3.1** | **2.8** | **793** |  | **399** | **273** |
| **29** | **三** | **C3** | **西式特餐** | **通心麵** | **茄汁肉醬** | **豬絞肉 大番茄 洋蔥 蕃茄醬** | **奶香馬鈴薯** | **胡蘿蔔 馬鈴薯 冷凍玉米粒 大蒜 奶油(固態)** | **蜜汁豆干** | **豆干 大蒜 滷包** | **蔬菜** | **花椰濃湯** | **雞蛋 冷凍花椰菜 馬鈴薯 玉米濃湯調理包** | **2.5** | **1.5** | **3** | **2.8** | **564** |  | **359** | **222** |
| **30** | **四** | **C4** | **糙米飯** | **米 糙米** | **南瓜咖哩雞** | **肉雞 南瓜 洋蔥 胡蘿蔔 咖哩粉** | **西滷菜** | **豬絞肉 結球白菜 乾木耳 大蒜** | **清炒花椰** | **冷凍花椰菜 胡蘿蔔 大蒜** | **蔬菜** | **椰漿地瓜圓** | **地瓜圓 西谷米 二砂糖 椰漿** | **5.9** | **2.5** | **2.5** | **2.8** | **789** |  | **382** | **222** |

**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:6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，6/7(二)主菜是美味肉排。

三、大骨可能替代為雞骨或肉絲。

四、因食材調度問題，T1主菜改為梅粉魚排，T1副菜一改為番茄炒蛋，T1副菜二改為豆包豆芽，T1湯品改為豆奶，T2副菜一改為蘿蔔油腐，T2副菜二改為塔香海茸，T2湯品改為白菜蛋花湯，T3主食改為拌飯特餐，T3主菜改為花生豬腳，T3副菜一改為拌飯配料，T3副菜二改為麵筋花椰，T3湯品改為冬瓜薑絲湯，T4主菜改為瓜仔肉，T4副菜一改為肉末玉菜，T4副菜二改為清炒胡瓜，T4湯品改為紫菜湯，T5主食改為芝麻飯，T5主菜改為味噌肉片，T5副菜一改為絞肉瓜粒，T5副菜二改為香滷豆腐，T5湯品改為海芽湯，A1主菜改為南瓜肉片，A1副菜一改為泡菜凍腐，A1副菜二改為麵筋瓜粒，A2主菜改為香酥魚排，A2副菜一改為玉米炒蛋，A2副菜二改為蜜汁豆干，A2湯品改為味噌豆腐湯，A3湯品改為玉米濃湯，A4副菜一改為豆包豆薯，A4湯品改為豆奶，A5主食改為小米飯，B2主菜改為洋蔥豬柳，B3主菜改為香滷雞翅，B4副菜一改為家常豆腐，B4湯品改為紅豆紫米湯圓，B5副菜一改為豆包豆芽，C2副菜一改為螞蟻上樹，C3主食改為西式特餐，C3主菜改為茄汁肉醬，C3副菜一改為奶香馬鈴薯，C3湯品改為花椰濃湯，C4湯品改為椰漿地瓜圓。

**110學年國民中學葷食T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 |
| T1 | 白米飯 | 米 | 梅粉魚排 | 魚排 梅子粉 | 番茄炒蛋 | 雞蛋 大番茄 大蒜 蕃茄醬 | 豆包豆芽 | 豆包 綠豆芽 大蒜 乾木耳 | 蔬菜 | 豆奶 | 豆奶 |
| T2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 美味肉排 | 肉排 | 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 |
| T3 | 拌飯特餐 | 米 糙米 | 花生豬腳 | 豬後腿肉 生鮮花生仁 豬後腳 大蒜 滷包 | 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 |
| T4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 瓜仔肉 | 豬絞肉 醃漬花胡瓜 豆薯 大蒜 | 肉末玉菜 | 甘藍 豬絞肉 胡蘿蔔 香菇 大蒜 | 清炒胡瓜 | 胡瓜 胡蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 紫菜湯 | 紫菜 薑 柴魚片 |
| T5 | 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 |

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 | 梅粉魚排 | 魚排6.5公斤  梅子粉 | 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 | 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 | 豆奶 | 豆奶17公斤 | 5.2 | 1.4 | 2.7 | 2.1 | 696 | 174 | 364 |
| T2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 美味肉排 | 肉排6公斤 | 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 | 2.3 | 2.8 | 2.6 | 735 | 192 | 272 |
| T3 | 拌飯特餐 | 米7公斤  糙米3公斤 | 花生豬腳 | 豬後腿肉4公斤  生鮮花生仁2公斤  豬後腳2.5公斤  大蒜0.1公斤  滷包 | 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 | 5.5 | 1.5 | 2.8 | 2.2 | 732 | 158 | 248 |
| T4 | 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 | 肉末玉菜 | 甘藍6公斤  豬絞肉1公斤  胡蘿蔔0.5公斤  香菇1公斤  大蒜0.05公斤 | 清炒胡瓜 | 胡瓜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 | 紫菜湯 | 紫菜0.1公斤  薑0.02公斤  柴魚片0.01公斤 | 5 | 2 | 2.7 | 2.4 | 711 | 296 | 371 |
| T5 | 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 | 6.2 | 1.9 | 3.4 | 2.7 | 858 | 181 | 282 |

**110學年國民中學葷食A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 |
| A1 | 白米飯 | 米 | 南瓜肉片 | 豬後腿肉 南瓜 大蒜 | 泡菜凍腐 | 凍豆腐 甘藍 韓式泡菜 大蒜 | 麵筋瓜粒 | 麵筋 時瓜 胡蘿蔔 乾木耳 大蒜 | 蔬菜 | 蘿蔔大骨湯 | 白蘿蔔 大骨 薑 |
| A2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香酥魚排 | 魚排 | 玉米炒蛋 | 雞蛋 冷凍玉米粒 大蒜 | 蜜汁豆干 | 豆干 大蒜 芝麻(熟) | 蔬菜 | 味噌豆腐湯 | 豆腐 乾裙帶菜 味噌 薑 |
| A3 | 肉燥麵特餐 | 拉麵 | 冬瓜絞肉 | 豬絞肉 冬瓜 大蒜 | 肉絲豆芽 | 豬後腿肉 綠豆芽 胡蘿蔔 乾木耳大蒜 | 滷蛋 | 雞蛋 | 蔬菜 | 玉米濃湯 | 雞蛋 冷凍玉米粒 洋蔥 玉米濃湯調理包 |
| A4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 東山雞翅 | 三節翅 薑 滷包 | 豆包豆薯 | 豆包 豆薯 胡蘿蔔 大蒜 | 清炒玉菜 | 甘藍 胡蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 豆奶 | 豆奶 |
| A5 | 小米飯 | 米 小米 | 馬鈴薯燉肉 | 豬後腿肉 馬鈴薯 胡蘿蔔 大蒜 | 塔香海茸 | 乾海帶 九層塔 豬後腿肉 | 家常豆腐 | 豆腐 豬絞肉 甜椒(青皮) 大蒜 | 蔬菜 | 時蔬大骨湯 | 時蔬 大骨 薑 |

A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 |
| A1 | 白米飯 | 米10公斤 | 南瓜肉片 | 豬後腿肉6公斤  南瓜4公斤  大蒜50公克 | 泡菜凍腐 | 凍豆腐3公斤  甘藍2公斤  韓式泡菜1公斤  大蒜0.05公斤 | 麵筋瓜粒 | 時瓜7公斤  麵筋0.2公  胡蘿蔔0.5公斤  乾木耳10公克  大蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  大蒜50公克 | 蘿蔔大骨湯 | 白蘿蔔3公斤  大骨0.6公斤  薑20公克 | 5 | 1.9 | 2.9 | 2.5 | 700 | 155 | 117 |
| A2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 香酥魚排 | 魚排6.5公斤 | 玉米炒蛋 | 雞蛋5.5公斤  冷凍玉米粒2公斤  大蒜0.05公斤 | 蜜汁豆干 | 豆干4公斤  大蒜50公克  芝麻(熟)0.01公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  大蒜50公克 | 味噌豆腐湯 | 豆腐1公斤  乾裙帶菜0.2公斤  味噌0.6公斤  薑20公克 | 5 | 1.7 | 2.9 | 3 | 648 | 166 | 490 |
| A3 | 肉燥麵特餐 | 拉麵15公斤 | 冬瓜絞肉 | 豬絞肉6公斤  冬瓜3公斤  大蒜50公克 | 肉絲豆芽 | 豬後腿肉1公斤  綠豆芽4公斤  胡蘿蔔0.5公斤  乾木耳10公克  大蒜50公克 | 滷蛋 | 雞蛋5.5公斤  滷包 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  大蒜50公克 | 玉米濃湯 | 雞蛋0.5公斤  冷凍玉米粒2公斤  洋蔥1公斤  玉米濃湯調理包 | 5 | 1.8 | 3 | 2.6 | 677 | 146 | 665 |
| A4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 東山雞翅 | 三節翅9公斤  薑20公克  滷包 | 豆包豆薯 | 豆包2公斤  豆薯5公斤  胡蘿蔔1公斤  大蒜50公克 | 清炒玉菜 | 甘藍6公斤  胡蘿蔔0.5公斤  大蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  大蒜50公克 | 豆奶 | 豆奶17公斤 | 6.4 | 1.9 | 2.6 | 2.4 | 775 | 233 | 216 |
| A5 | 小米飯 | 米10公斤  小米0.4公斤 | 馬鈴薯燉肉 | 豬後腿肉6公斤  馬鈴薯2.5公斤  胡蘿蔔0.5公斤  大蒜50公克 | 塔香海茸 | 乾海帶5公斤  九層塔20公克  豬後腿肉0.6公斤 | 家常豆腐 | 豆腐6公斤  豬絞肉0.6公斤  甜椒(青皮)1公斤  大蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  大蒜50公克 | 時蔬大骨湯 | 時蔬3公斤  大骨0.6公斤  薑20公克 | 5.5 | 2.1 | 2.5 | 2.5 | 727 | 262 | 115 |

**110學年國民中學葷食B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 |
| B1 | 白米飯 | 米 | 花生肉片 | 豬後腿肉 胡蘿蔔 花胡瓜 油花生 大蒜 | 針菇凍腐 | 金針菇 凍豆腐 乾香菇 豬絞肉 大蒜 | 沙茶冬粉 | 冬粉 時蔬 乾木耳 大蒜沙茶醬 | 蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 紫菜 柴魚片 薑 雞蛋 |
| B2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 洋蔥豬柳 | 豬後腿肉 洋蔥 胡蘿蔔 大蒜 | 紅仁炒蛋 | 雞蛋 胡蘿蔔 大蒜 | 筍干油腐 | 麻竹筍干 四角油豆腐 大蒜 | 蔬菜 | 時蔬大骨湯 | 時蔬 大骨 薑 |
| B3 | 拌飯特餐 | 米 糙米 | 香滷雞翅 | 三節翅 | 拌飯配料 | 豬絞肉 甘藍 鳳梨罐頭 冷凍玉米粒 紅蔥頭 大蒜 | 芝麻海結 | 乾海帶 芝麻(熟) 滷包 | 蔬菜 | 冬瓜排骨湯 | 冬瓜 豬大排 薑 |
| B4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 打拋豬 | 豬絞肉 豆薯 九層塔 洋蔥 大蒜 番茄糊 | 家常豆腐 | 豆腐 金針菇 乾木耳 大蒜 | 咖哩花椰 | 冷凍花椰菜 大蒜 咖哩粉 | 蔬菜 | 紅豆紫米湯圓 | 小湯圓 紅豆 黑秈糯米 二砂糖 |
| B5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 照燒雞 | 肉雞 洋蔥 胡蘿蔔 醬油 二砂糖 | 豆包豆芽 | 豆包 綠豆芽 胡蘿蔔 大蒜 | 芹香干片 | 豆干 芹菜 胡蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 蘿蔔大骨湯 | 白蘿蔔 大骨 薑 |

B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 |
| B1 | 白米飯 | 米10公斤 | 花生肉片 | 豬後腿肉6公斤  胡蘿蔔1公斤  花胡瓜1公斤  油花生0.1公斤  大蒜50公克 | 針菇凍腐 | 金針菇1公斤  凍豆腐6公斤  乾香菇10公克  豬絞肉0.6公斤  大蒜50公克 | 沙茶冬粉 | 冬粉1.5公斤  時蔬3公斤  乾木耳10公克  大蒜50公克  沙茶醬 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  大蒜50公克 | 紫菜蛋花湯 | 紫菜50公克  柴魚片10公克  薑20公克  雞蛋1公斤 | 6 | 1.4 | 2.8 | 2.6 | 726 | 190 | 100 |
| B2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 洋蔥豬柳 | 豬後腿肉6公斤  洋蔥3公斤  胡蘿蔔0.5公斤  大蒜50公克 | 紅仁炒蛋 | 雞蛋3公斤  胡蘿蔔4公斤  大蒜50公克 | 筍干油腐 | 麻竹筍干2公斤  四角油豆腐3公斤  大蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  大蒜50公克 | 時蔬大骨湯 | 時蔬3公斤  大骨0.6公斤  薑20公克 | 5 | 1.6 | 3.3 | 2.5 | 684 | 245 | 326 |
| B3 | 拌飯特餐 | 米8公斤  糙米3公斤 | 香滷雞翅 | 三節翅9公斤  薑20公克  滷包 | 拌飯配料 | 豬絞肉1.5公斤  甘藍0.5公斤  鳳梨罐頭1.5公斤  冷凍玉米粒1.5公斤  紅蔥頭10公克  大蒜50公克 | 芝麻海結 | 乾海帶4公斤  芝麻(熟)50公克  滷包 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  大蒜50公克 | 冬瓜排骨湯 | 冬瓜4公斤  豬大排2公斤  薑20公克 | 5.5 | 1.7 | 2.1 | 3 | 678 | 155 | 189 |
| B4 | 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50公克  番茄糊1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 | 咖哩花椰 | 冷凍花椰菜7公斤  大蒜50公克  咖哩粉 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  大蒜50公克 | 紅豆紫米湯圓 | 小湯圓1公斤  紅豆1公斤  黑秈糯米1公斤  二砂糖 | 6.5 | 2 | 2.4 | 2.9 | 768 | 159 | 145 |
| B5 | 燕麥飯 | 米10公斤  燕麥0.4公斤 | 照燒雞 | 肉雞9公斤  洋蔥2公斤  胡蘿蔔0.5公斤  醬油  二砂糖 | 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 | 芹香干片 | 豆干3公斤  芹菜2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 | 蘿蔔大骨湯 | 白蘿蔔3公斤  大骨0.6公斤  薑20公克 | 5.2 | 2.1 | 3.2 | 2.5 | 705 | 331 | 146 |

**110學年國民中學葷食C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 |
| C1 | 白米飯 | 米 | 回鍋肉片 | 豬後腿肉 甘藍 大蒜 | 紅白雙丁 | 豬絞肉 豆薯 胡蘿蔔 大蒜 | 滷蛋 | 雞蛋 滷包 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 大骨 薑 |
| C2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 地瓜燒肉 | 豬後腿肉 地瓜 胡蘿蔔 大蒜 | 螞蟻上樹 | 豬絞肉 冬粉 結球白菜 胡蘿蔔 乾木耳 大蒜 | 清炒時瓜 | 時瓜 大蒜 | 蔬菜 | 魚皮豆腐湯 | 虱目魚皮 豆腐 薑 味噌 |
| C3 | 西式特餐 | 通心麵 | 茄汁肉醬 | 豬絞肉 大番茄 洋蔥 蕃茄醬 | 奶香馬鈴薯 | 胡蘿蔔 馬鈴薯 冷凍玉米粒 大蒜 奶油(固態) | 蜜汁豆干 | 豆干 大蒜 滷包 | 蔬菜 | 花椰濃湯 | 雞蛋 冷凍花椰菜 馬鈴薯 玉米濃湯調理包 |
| C4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 南瓜咖哩雞 | 肉雞 南瓜 洋蔥 胡蘿蔔 咖哩粉 | 西滷菜 | 豬絞肉 結球白菜 乾木耳 大蒜 | 清炒花椰 | 冷凍花椰菜 胡蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 椰漿地瓜圓 | 地瓜圓 西谷米 二砂糖 椰漿 |

C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 |
| C1 | 白米飯 | 米10公斤 | 回鍋肉片 | 豬後腿肉6公斤  甘藍4公斤  大蒜50公克 | 紅白雙丁 | 豬絞肉0.7公斤  豆薯5公斤  胡蘿蔔1公斤  大蒜50公克 | 滷蛋 | 雞蛋5.5公斤  滷包 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  大蒜50公克 | 時蔬湯 | 時蔬3公斤  大骨0.6公斤  薑20公克 | 5 | 2 | 3 | 2.8 | 751 | 332 | 235 |
| C2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 地瓜燒肉 | 豬後腿肉6公斤  地瓜3.5公斤  胡蘿蔔0.5公斤  大蒜50公克 | 螞蟻上樹 | 豬絞肉0.6公斤  冬粉1.5公斤  結球白菜1.5公斤  胡蘿蔔0.5公斤  乾木耳0.01公斤  大蒜0.05公斤 | 清炒時瓜 | 時瓜7公斤  大蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  大蒜50公克 | 魚皮豆腐湯 | 虱目魚皮1.5公斤  豆腐2公斤  薑20公克  味噌 | 5.6 | 1.7 | 3.1 | 2.8 | 793 | 399 | 273 |
| C3 | 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 | 奶香馬鈴薯 | 胡蘿蔔0.5公斤  馬鈴薯4公斤  冷凍玉米粒1公斤  大蒜50公克  奶油(固態)0.1公斤 | 蜜汁豆干 | 豆干4公斤  大蒜50公克  滷包 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  大蒜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 | 2.5 | 1.5 | 3 | 2.8 | 564 | 359 | 222 |
| C4 | 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  洋蔥2公斤  胡蘿蔔0.5公斤  咖哩粉 | 西滷菜 | 豬絞肉0.6公斤  結球白菜7公斤  乾木耳10公克  大蒜50公克 | 清炒花椰 | 冷凍花椰菜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 | 椰漿地瓜圓 | 西谷米2公斤  二砂糖1公斤  椰漿0.5公斤  地瓜圓1公斤 | 5.9 | 2.5 | 2.5 | 2.8 | 789 | 382 | 222 |

**110學年度下學期國民小學6月份葷食菜單(B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** |
| **1** | **三** | **S3** |  |  |  |  | **疫情停課** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2** | **四** | **S4** |  |  |  |  | **疫情停課** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **3** | **五** | **S5** |  |  |  |  | **端午連假** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **6** | **一** | **T1** | **白米飯** | **米** | **梅粉魚排** | **魚排 梅子粉** | **番茄炒蛋** | **雞蛋 大番茄 大蒜 蕃茄醬** | **蔬菜** | **豆奶** | **豆奶** | **5.2** | **1.4** | **2** | **1.7** | **626** |  | **164** | **347** |
| **7** | **二** | **T2** | **糙米飯** | **米 糙米** | **美味肉排** | **肉排** | **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** | **1.8** | **2.4** | **2.1** | **670** |  | **175** | **253** |
| **8** | **三** | **T3** | **拌飯特餐** | **米 糙米** | **花生豬腳** | **豬後腿肉 生鮮花生仁 豬後腳 大蒜 滷包** | **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** | **5.5** | **0.9** | **2.8** | **1.9** | **703** |  | **142** | **243** |
| **9** | **四** | **T4** | **糙米飯** | **米 糙米** | **瓜仔肉** | **豬絞肉 醃漬花胡瓜 豆薯 大蒜** | **肉末玉菜** | **甘藍 豬絞肉 胡蘿蔔 香菇 大蒜** | **蔬菜** | **紫菜湯** | **紫菜 薑 柴魚片** | **5** | **1.3** | **2.5** | **1.9** | **656** |  | **365** | **374** |
| **10** | **五** | **T5** | **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** | **6.2** | **1.6** | **3.1** | **2.4** | **815** |  | **163** | **265** |
| **13** | **一** | **A1** | **白米飯** | **米** | **南瓜肉片** | **豬後腿肉 南瓜 大蒜** | **泡菜凍腐** | **凍豆腐 甘藍 韓式泡菜 大蒜** | **蔬菜** | **蘿蔔大骨湯** | **白蘿蔔 大骨 薑** | **5** | **1.9** | **1.9** | **2** | **594** |  | **138** | **112** |
| **14** | **二** | **A2** | **糙米飯** | **米 糙米** | **香酥魚排** | **魚排** | **玉米炒蛋** | **雞蛋 冷凍玉米粒 大蒜** | **蔬菜** | **味噌豆腐湯** | **豆腐 乾裙帶菜 味噌 薑** | **5** | **1.6** | **1.8** | **2** | **579** |  | **139** | **432** |
| **15** | **三** | **A3** | **肉燥麵特餐** | **拉麵** | **冬瓜絞肉** | **豬絞肉 冬瓜 大蒜** | **肉絲豆芽** | **豬後腿肉 綠豆芽 胡蘿蔔 乾木耳大蒜** | **蔬菜** | **玉米濃湯** | **雞蛋 冷凍玉米粒 洋蔥 玉米濃湯調理包** | **5** | **1.8** | **2** | **2.1** | **600** |  | **122** | **588** |
| **16** | **四** | **A4** | **糙米飯** | **米 糙米** | **東山雞翅** | **三節翅 薑 滷包** | **豆包豆薯** | **豆包 豆薯 胡蘿蔔 大蒜** | **蔬菜** | **豆奶** | **豆奶** | **6.4** | **1.6** | **2.6** | **2** | **733** |  | **203** | **203** |
| **17** | **五** | **A5** | **小米飯** | **米 小米** | **馬鈴薯燉肉** | **豬後腿肉 馬鈴薯 胡蘿蔔 大蒜** | **塔香海茸** | **乾海帶 九層塔 豬後腿肉** | **蔬菜** | **時蔬大骨湯** | **時蔬 大骨 薑** | **5.5** | **1.6** | **2** | **2.2** | **635** |  | **133** | **115** |
| **20** | **一** | **B1** | **白米飯** | **米** | **花生肉片** | **豬後腿肉 胡蘿蔔 花胡瓜 油花生 大蒜** | **針菇凍腐** | **金針菇 凍豆腐 乾香菇 豬絞肉 大蒜** | **蔬菜** | **紫菜蛋花湯** | **紫菜 柴魚片 薑 雞蛋** | **5** | **1.1** | **2.6** | **2.1** | **615** |  | **176** | **92** |
| **21** | **二** | **B2** | **糙米飯** | **米 糙米** | **洋蔥豬柳** | **豬後腿肉 洋蔥 胡蘿蔔 大蒜** | **紅仁炒蛋** | **雞蛋 胡蘿蔔 大蒜** | **蔬菜** | **時蔬大骨湯** | **時蔬 大骨 薑** | **5** | **1.4** | **2.8** | **2** | **629** |  | **144** | **159** |
| **22** | **三** | **B3** | **拌飯特餐** | **米 糙米** | **香滷雞翅** | **三節翅** | **拌飯配料** | **豬絞肉 甘藍 鳳梨罐頭 冷凍玉米粒 紅蔥頭 大蒜** | **蔬菜** | **冬瓜排骨湯** | **冬瓜 豬大排 薑** | **5.5** | **1.3** | **2.1** | **2.5** | **646** |  | **123** | **97** |
| **23** | **四** | **B4** | **糙米飯** | **米 糙米** | **打拋豬** | **豬絞肉 豆薯 九層塔 洋蔥 大蒜 番茄糊** | **家常豆腐** | **豆腐 金針菇 乾木耳 大蒜** | **蔬菜** | **紅豆紫米湯圓** | **小湯圓 紅豆 黑秈糯米 二砂糖** | **6.5** | **1.3** | **2.4** | **2.4** | **727** |  | **128** | **134** |
| **24** | **五** | **B5** | **燕麥飯** | **米 燕麥** | **照燒雞** | **肉雞 洋蔥 胡蘿蔔 醬油 二砂糖** | **豆包豆芽** | **豆包 綠豆芽 胡蘿蔔 大蒜** | **蔬菜** | **蘿蔔大骨湯** | **白蘿蔔 大骨 薑** | **5.2** | **1.8** | **2.4** | **2** | **631** |  | **107** | **95** |
| **27** | **一** | **C1** | **白米飯** | **米** | **回鍋肉片** | **豬後腿肉 甘藍 大蒜** | **紅白雙丁** | **豬絞肉 豆薯 胡蘿蔔 大蒜** | **蔬菜** | **時蔬湯** | **時蔬 大骨 薑** | **5** | **2** | **2** | **2.5** | **663** |  | **248** | **156** |
| **28** | **二** | **C2** | **糙米飯** | **米 糙米** | **地瓜燒肉** | **豬後腿肉 地瓜 胡蘿蔔 大蒜** | **螞蟻上樹** | **豬絞肉 冬粉 結球白菜 胡蘿蔔 乾木耳 大蒜** | **蔬菜** | **魚皮豆腐湯** | **虱目魚皮 豆腐 薑 味噌** | **5.6** | **1.2** | **3.1** | **2.5** | **767** |  | **271** | **147** |
| **29** | **三** | **C3** | **西式特餐** | **通心麵** | **茄汁肉醬** | **豬絞肉 大番茄 洋蔥 蕃茄醬** | **奶香馬鈴薯** | **胡蘿蔔 馬鈴薯 冷凍玉米粒 大蒜 奶油(固態)** | **蔬菜** | **花椰濃湯** | **雞蛋 冷凍花椰菜 馬鈴薯 玉米濃湯調理包** | **2.5** | **1.5** | **2.5** | **2.5** | **513** |  | **239** | **164** |
| **30** | **四** | **C4** | **糙米飯** | **米 糙米** | **南瓜咖哩雞** | **肉雞 南瓜 洋蔥 胡蘿蔔 咖哩粉** | **西滷菜** | **豬絞肉 結球白菜 乾木耳 大蒜** | **蔬菜** | **椰漿地瓜圓** | **地瓜圓 西谷米 二砂糖 椰漿** | **5.9** | **1.7** | **2.5** | **2.5** | **756** |  | **268** | **171** |

**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:6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，6/7(二)主菜是美味肉排。

三、大骨可能替代為雞骨或肉絲。

四、因食材調度問題，T1主菜改為梅粉魚排，T1副菜一改為番茄炒蛋，T1副菜二改為豆包豆芽，T1湯品改為豆奶，T2副菜一改為蘿蔔油腐，T2副菜二改為塔香海茸，T2湯品改為白菜蛋花湯，T3主食改為拌飯特餐，T3主菜改為花生豬腳，T3副菜一改為拌飯配料，T3副菜二改為麵筋花椰，T3湯品改為冬瓜薑絲湯，T4主菜改為瓜仔肉，T4副菜一改為肉末玉菜，T4副菜二改為清炒胡瓜，T4湯品改為紫菜湯，T5主食改為芝麻飯，T5主菜改為味噌肉片，T5副菜一改為絞肉瓜粒，T5副菜二改為香滷豆腐，T5湯品改為海芽湯，A1主菜改為南瓜肉片，A1副菜一改為泡菜凍腐，A1副菜二改為麵筋瓜粒，A2主菜改為香酥魚排，A2副菜一改為玉米炒蛋，A2副菜二改為蜜汁豆干，A2湯品改為味噌豆腐湯，A3湯品改為玉米濃湯，A4副菜一改為豆包豆薯，A4湯品改為豆奶，A5主食改為小米飯，B2主菜改為洋蔥豬柳，B3主菜改為香滷雞翅，B4副菜一改為家常豆腐，B4湯品改為紅豆紫米湯圓，B5副菜一改為豆包豆芽，C2副菜一改為螞蟻上樹，C3主食改為西式特餐，C3主菜改為茄汁肉醬，C3副菜一改為奶香馬鈴薯，C3湯品改為花椰濃湯，C4湯品改為椰漿地瓜圓。

**110學年國民小學葷食T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 |
| T1 | 白米飯 | 米 | 梅粉魚排 | 魚排 梅子粉 | 番茄炒蛋 | 雞蛋 大番茄 大蒜 蕃茄醬 | 蔬菜 | 豆奶 | 豆奶 |
| T2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 美味肉排 | 肉排 | 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 |
| T3 | 拌飯特餐 | 米 糙米 | 花生豬腳 | 豬後腿肉 生鮮花生仁 豬後腳 大蒜 滷包 | 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 |
| T4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 瓜仔肉 | 豬絞肉 醃漬花胡瓜 豆薯 大蒜 | 肉末玉菜 | 甘藍 豬絞肉 胡蘿蔔 香菇 大蒜 | 蔬菜 | 紫菜湯 | 紫菜 薑 柴魚片 |
| T5 | 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 |

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 | 梅粉魚排 | 魚排6.5公斤  梅子粉 | 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 | 豆奶 | 豆奶17公斤 | 5.2 | 1.4 | 2 | 1.7 | 626 | 164 | 347 |
| T2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 美味肉排 | 肉排6公斤 | 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 | 1.8 | 2.4 | 2.1 | 670 | 175 | 253 |
| T3 | 拌飯特餐 | 米7公斤  糙米3公斤 | 花生豬腳 | 豬後腿肉4公斤  生鮮花生仁2公斤  豬後腳2.5公斤  大蒜0.1公斤  滷包 | 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 | 5.5 | 0.9 | 2.8 | 1.9 | 703 | 142 | 243 |
| T4 | 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 | 肉末玉菜 | 甘藍6公斤  豬絞肉1公斤  胡蘿蔔0.5公斤  香菇1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 | 1.3 | 2.5 | 1.9 | 656 | 365 | 374 |
| T5 | 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 | 6.2 | 1.6 | 3.1 | 2.4 | 815 | 163 | 265 |

**110學年國民小學葷食A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 |
| A1 | 白米飯 | 米 | 南瓜肉片 | 豬後腿肉 南瓜 大蒜 | 泡菜凍腐 | 凍豆腐 甘藍 韓式泡菜 大蒜 | 蔬菜 | 蘿蔔大骨湯 | 白蘿蔔 大骨 薑 |
| A2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香酥魚排 | 魚排 | 玉米炒蛋 | 雞蛋 冷凍玉米粒 大蒜 | 蔬菜 | 味噌豆腐湯 | 豆腐 乾裙帶菜 味噌 薑 |
| A3 | 肉燥麵特餐 | 拉麵 | 冬瓜絞肉 | 豬絞肉 冬瓜 大蒜 | 肉絲豆芽 | 豬後腿肉 綠豆芽 胡蘿蔔 乾木耳大蒜 | 蔬菜 | 玉米濃湯 | 雞蛋 冷凍玉米粒 洋蔥 玉米濃湯調理包 |
| A4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 東山雞翅 | 三節翅 薑 滷包 | 豆包豆薯 | 豆包 豆薯 胡蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 豆奶 | 豆奶 |
| A5 | 小米飯 | 米 小米 | 馬鈴薯燉肉 | 豬後腿肉 馬鈴薯 胡蘿蔔 大蒜 | 塔香海茸 | 乾海帶 九層塔 豬後腿肉 | 蔬菜 | 時蔬大骨湯 | 時蔬 大骨 薑 |

A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 |
| A1 | 白米飯 | 米10公斤 | 南瓜肉片 | 豬後腿肉6公斤  南瓜4公斤  大蒜50公克 | 泡菜凍腐 | 凍豆腐3公斤  甘藍2公斤  韓式泡菜1公斤  大蒜0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  大蒜50公克 | 蘿蔔大骨湯 | 白蘿蔔3公斤  大骨0.6公斤  薑20公克 | 5 | 1.9 | 1.9 | 2 | 594 | 138 | 112 |
| A2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 香酥魚排 | 魚排6.5公斤 | 玉米炒蛋 | 雞蛋5.5公斤  冷凍玉米粒2公斤  大蒜0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  大蒜50公克 | 味噌豆腐湯 | 豆腐1公斤  乾裙帶菜0.2公斤  味噌0.6公斤  薑20公克 | 5 | 1.6 | 1.8 | 2 | 579 | 139 | 432 |
| A3 | 肉燥麵特餐 | 拉麵15公斤 | 冬瓜絞肉 | 豬絞肉6公斤  冬瓜3公斤  大蒜50公克 | 肉絲豆芽 | 豬後腿肉1公斤  綠豆芽4公斤  胡蘿蔔0.5公斤  乾木耳10公克  大蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  大蒜50公克 | 玉米濃湯 | 雞蛋0.5公斤  冷凍玉米粒2公斤  洋蔥1公斤  玉米濃湯調理包 | 5 | 1.8 | 2 | 2.1 | 600 | 122 | 588 |
| A4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 東山雞翅 | 三節翅9公斤  薑20公克  滷包 | 豆包豆薯 | 豆包2公斤  豆薯5公斤  胡蘿蔔1公斤  大蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  大蒜50公克 | 豆奶 | 豆奶17公斤 | 6.4 | 1.6 | 2.6 | 2 | 733 | 203 | 203 |
| A5 | 小米飯 | 米10公斤  小米0.4公斤 | 馬鈴薯燉肉 | 豬後腿肉6公斤  馬鈴薯2.5公斤  胡蘿蔔0.5公斤  大蒜50公克 | 塔香海茸 | 乾海帶5公斤  九層塔20公克  豬後腿肉0.6公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  大蒜50公克 | 時蔬大骨湯 | 時蔬3公斤  大骨0.6公斤  薑20公克 | 5.5 | 1.6 | 2 | 2.2 | 635 | 133 | 115 |

**110學年國民小學葷食B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 |
| B1 | 白米飯 | 米 | 花生肉片 | 豬後腿肉 胡蘿蔔 花胡瓜 油花生 大蒜 | 針菇凍腐 | 金針菇 凍豆腐 乾香菇 豬絞肉 大蒜 | 蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 紫菜 柴魚片 薑 雞蛋 |
| B2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 洋蔥豬柳 | 豬後腿肉 洋蔥 胡蘿蔔 大蒜 | 紅仁炒蛋 | 雞蛋 胡蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 時蔬大骨湯 | 時蔬 大骨 薑 |
| B3 | 拌飯特餐 | 米 糙米 | 香滷雞翅 | 三節翅 | 拌飯配料 | 豬絞肉 甘藍 鳳梨罐頭 冷凍玉米粒 紅蔥頭 大蒜 | 蔬菜 | 冬瓜排骨湯 | 冬瓜 豬大排 薑 |
| B4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 打拋豬 | 豬絞肉 豆薯 九層塔 洋蔥 大蒜 番茄糊 | 家常豆腐 | 豆腐 金針菇 乾木耳 大蒜 | 蔬菜 | 紅豆紫米湯圓 | 小湯圓 紅豆 黑秈糯米 二砂糖 |
| B5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 照燒雞 | 肉雞 洋蔥 胡蘿蔔 醬油 二砂糖 | 豆包豆芽 | 豆包 綠豆芽 胡蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 蘿蔔大骨湯 | 白蘿蔔 大骨 薑 |

B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 |
| B1 | 白米飯 | 米10公斤 | 花生肉片 | 豬後腿肉6公斤  胡蘿蔔1公斤  花胡瓜1公斤  油花生0.1公斤  大蒜50公克 | 針菇凍腐 | 金針菇1公斤  凍豆腐6公斤  乾香菇10公克  豬絞肉0.6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50公克  柴魚片10公克  薑20公克  雞蛋1公斤 | 5 | 1.1 | 2.6 | 2.1 | 615 | 176 | 92 |
| B2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 洋蔥豬柳 | 豬後腿肉6公斤  洋蔥3公斤  胡蘿蔔0.5公斤  大蒜50公克 | 紅仁炒蛋 | 雞蛋3公斤  胡蘿蔔4公斤  大蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  大蒜50公克 | 時蔬大骨湯 | 時蔬3公斤  大骨0.6公斤  薑20公克 | 5 | 1.4 | 2.8 | 2 | 629 | 144 | 159 |
| B3 | 拌飯特餐 | 米8公斤  糙米3公斤 | 香滷雞翅 | 三節翅9公斤  薑20公克  滷包 | 拌飯配料 | 豬絞肉1.5公斤  甘藍0.5公斤  鳳梨罐頭1.5公斤  冷凍玉米粒1.5公斤  紅蔥頭10公克  大蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  大蒜50公克 | 冬瓜排骨湯 | 冬瓜4公斤  豬大排2公斤  薑20公克 | 5.5 | 1.3 | 2.1 | 2.5 | 646 | 123 | 97 |
| B4 | 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50公克  番茄糊1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50公克 | 紅豆紫米湯圓 | 小湯圓1公斤  紅豆1公斤  黑秈糯米1公斤  二砂糖 | 6.5 | 1.3 | 2.4 | 2.4 | 727 | 128 | 134 |
| B5 | 燕麥飯 | 米10公斤  燕麥0.4公斤 | 照燒雞 | 肉雞9公斤  洋蔥2公斤  胡蘿蔔0.5公斤  醬油  二砂糖 | 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  大蒜50公克 | 蘿蔔大骨湯 | 白蘿蔔3公斤  大骨0.6公斤  薑20公克 | 5.2 | 1.8 | 2.4 | 2 | 631 | 107 | 95 |

**110學年國民小學葷食C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 |
| C1 | 白米飯 | 米 | 回鍋肉片 | 豬後腿肉 甘藍 大蒜 | 紅白雙丁 | 豬絞肉 豆薯 胡蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 大骨 薑 |
| C2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 地瓜燒肉 | 豬後腿肉 地瓜 胡蘿蔔 大蒜 | 螞蟻上樹 | 豬絞肉 冬粉 結球白菜 胡蘿蔔 乾木耳 大蒜 | 蔬菜 | 魚皮豆腐湯 | 虱目魚皮 豆腐 薑 味噌 |
| C3 | 西式特餐 | 通心麵 | 茄汁肉醬 | 豬絞肉 大番茄 洋蔥 蕃茄醬 | 奶香馬鈴薯 | 胡蘿蔔 馬鈴薯 冷凍玉米粒 大蒜 奶油(固態) | 蔬菜 | 花椰濃湯 | 雞蛋 冷凍花椰菜 馬鈴薯 玉米濃湯調理包 |
| C4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 南瓜咖哩雞 | 肉雞 南瓜 洋蔥 胡蘿蔔 咖哩粉 | 西滷菜 | 豬絞肉 結球白菜 乾木耳 大蒜 | 蔬菜 | 椰漿地瓜圓 | 地瓜圓 西谷米 二砂糖 椰漿 |

C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 |
| C1 | 白米飯 | 米10公斤 | 回鍋肉片 | 豬後腿肉6公斤  甘藍4公斤  大蒜50公克 | 紅白雙丁 | 豬絞肉0.7公斤  豆薯5公斤  胡蘿蔔1公斤  大蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  大蒜50公克 | 時蔬湯 | 時蔬3公斤  大骨0.6公斤  薑20公克 | 5 | 2 | 2 | 2.5 | 663 | 248 | 156 |
| C2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 地瓜燒肉 | 豬後腿肉6公斤  地瓜3.5公斤  胡蘿蔔0.5公斤  大蒜50公克 | 螞蟻上樹 | 豬絞肉0.6公斤  冬粉1.5公斤  結球白菜1.5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50公克 | 魚皮豆腐湯 | 虱目魚皮1.5公斤  豆腐2公斤  薑20公克  味噌 | 5.6 | 1.2 | 3.1 | 2.5 | 767 | 271 | 147 |
| C3 | 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 | 奶香馬鈴薯 | 胡蘿蔔0.5公斤  馬鈴薯4公斤  冷凍玉米粒1公斤  大蒜50公克  奶油(固態)0.1公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  大蒜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 | 2.5 | 1.5 | 2.5 | 2.5 | 513 | 239 | 164 |
| C4 | 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  洋蔥2公斤  胡蘿蔔0.5公斤  咖哩粉 | 西滷菜 | 豬絞肉0.6公斤  結球白菜7公斤  乾木耳10公克  大蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  大蒜50公克 | 椰漿地瓜圓 | 西谷米2公斤  二砂糖1公斤  椰漿0.5公斤  地瓜圓1公斤 | 5.9 | 1.7 | 2.5 | 2.5 | 756 | 268 | 171 |