**110學年度下學期國民中學6月份葷食菜單(B案)-清泉商行 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**  **蛋肉** | **油脂堅果種子** | **熱量** | **水果** | **鈣** | **鈉** |
| 6 | 一 | A1 | 白米飯 | 米 | 蒜泥白肉 | 豬後腿肉 甘藍 大蒜 醬油膏 | 肉絲花椰 | 豬後腿肉 冷凍花椰菜 大蒜 | 蜜汁豆干 | 豆干 大蒜 芝麻(熟) | 蔬菜 | 時蔬大骨湯 | 時蔬 大骨 薑 | 5 | 2 | 3.4 | 2.5 | 739 |  | 155 | 117 |
| 7 | 二 | A2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香酥魚排 | 魚排 | 肉絲瓜粒 | 豬後腿肉 時瓜 胡蘿蔔 乾木耳 大蒜 | 時蔬炒蛋 | 雞蛋 時蔬 大蒜 | 蔬菜 | 味噌湯 | 乾裙帶菜 味噌 薑 | 5 | 1.7 | 2.9 | 3 | 648 |  | 166 | 490 |
| 8 | 三 | A3 | 拌麵特餐 | 油麵條 | 香滷雞翅 | 雞翅 薑 滷包 | 拌麵配料 | 豬後腿肉 紅蘿蔔 洋蔥 時蔬 香菇絲 油蔥酥 | 美味豆包 | 豆包 | 蔬菜 | 三絲湯 | 脆筍 時蔬 胡蘿蔔 乾木耳 | 5 | 1.5 | 4.1 | 2.6 | 792 |  | 146 | 665 |
| 9 | 四 | A4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 豆瓣雞丁 | 肉雞 白蘿蔔 胡蘿蔔 豆瓣醬 | 家常豆腐 | 豆腐 豬絞肉 甜椒(青皮) 大蒜 | 肉絲豆芽 | 豬後腿肉 綠豆芽 韮菜 大蒜 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 二砂糖 | 5.8 | 1.7 | 3.2 | 2.4 | 744 |  | 233 | 216 |
| 10 | 五 | A5 | 紫米飯 | 米 黑秈糯米 | 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 | 清炒玉菜 | 甘藍 胡蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 豆奶 | 豆奶 | 5.5 | 2.7 | 3 | 2.5 | 778 |  | 262 | 115 |
| 13 | 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 | 針菇豆腐 | 金針菇 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 |
| 14 | 二 | B2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷腿排 | 腿排 | 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 |
| 15 | 三 | B3 | 拌飯特餐 | 米 糙米 | 香酥魚柳條 | 魚柳條 | 拌飯配料 | 豬後腿肉 甘藍 洋蔥 胡蘿蔔 大蒜 | 芝麻海結 | 乾海帶 芝麻(熟) 滷包 | 蔬菜 | 冬瓜排骨湯 | 冬瓜 薑 豬大排 | 5.5 | 2.1 | 2.1 | 3 | 687 |  | 152 | 186 |
| 16 | 四 | B4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 打拋豬 | 豬絞肉 大番茄 九層塔 洋蔥 大蒜 | 奶香玉米蛋 | 雞蛋 冷凍玉米粒 大蒜 奶油(固態) | 咖哩花椰 | 冷凍花椰菜 大蒜 咖哩粉胡蘿蔔 | 蔬菜 | 椰漿西米露 | 西谷米 二砂糖 椰漿 | 6.5 | 2 | 2.4 | 2.9 | 768 |  | 159 | 145 |
| 17 | 五 | B5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 照燒雞 | 肉雞 洋蔥 胡蘿蔔 醬油 二砂糖 | 肉絲豆芽 | 豬後腿肉 綠豆芽 大蒜 韮菜 | 芹香干片 | 豆干 芹菜 胡蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 玉米濃湯 | 蛋 冷凍玉米粒 馬鈴薯 玉米濃湯調理包 | 5.6 | 1.8 | 3.3 | 2.5 | 732 |  | 331 | 146 |
| 20 | 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 | 麻婆豆腐 | 豆腐 豬絞肉 蔥 豆瓣醬 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 大骨 薑 | 5 | 2 | 3 | 2.8 | 751 |  | 332 | 235 |
| 21 | 二 | C2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 地瓜燒肉 | 豬後腿肉 地瓜 胡蘿蔔 大蒜 | 番茄炒蛋 | 雞蛋 大番茄 大蒜 | 清炒時瓜 | 時瓜 大蒜 | 蔬菜 | 魚皮豆腐湯 | 虱目魚皮 豆腐 薑 | 5.6 | 1.7 | 3.1 | 2.8 | 793 |  | 399 | 273 |
| 22 | 三 | C3 | 炊粉特餐 | 米粉 | 香滷肉排 | 肉排 薑 | 炊粉配料 | 甘藍 豬後腿肉 洋蔥 乾香菇 紅蔥頭 胡蘿蔔 | 雪菜干丁 | 雪裡蕻 豆干 大蒜 | 蔬菜 | 三絲羹湯 | 脆筍 時蔬 雞蛋 乾木耳 | 2.5 | 1.5 | 3 | 2.8 | 564 |  | 359 | 222 |
| 23 | 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 | 綠豆地瓜圓 | 綠豆 地瓜圓 二砂糖 | 5.9 | 2.5 | 2.5 | 2.8 | 789 |  | 382 | 222 |
| 24 | 五 | C5 | 小米飯 | 米 小米 | 洋蔥豬柳 | 豬後腿肉 洋蔥 胡蘿蔔 大蒜 | 肉絲季豆 | 豬後腿肉 冷凍菜豆(夾) 大蒜 | 銀蘿油腐 | 四角油豆腐 白蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 金針粉絲湯 | 金針菜乾 冬粉 薑 | 5.4 | 2 | 2.5 | 2.8 | 742 |  | 331 | 228 |
| 27 | 一 | D1 | 白米飯 | 米 | 沙茶肉片 | 豬後腿肉 甘藍 胡蘿蔔 沙茶醬 | 蛋香時蔬 | 雞蛋 時蔬 大蒜 | 滷味雙拼 | 乾海帶 豆干 大蒜 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 大骨 薑 | 5 | 2.2 | 2.7 | 2.8 | 734 |  | 375 | 265 |
| 28 | 二 | D2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 三杯雞 | 肉雞 洋蔥 九層塔 大蒜 | 什錦花椰 | 冷凍花椰菜 香菇 乾木耳 胡蘿蔔 大蒜 | 玉米三色 | 花胡瓜 冷凍玉米粒 胡蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 蘿蔔排骨湯 | 白蘿蔔 豬大排 薑 芹菜 | 5.2 | 2.2 | 2.4 | 2.8 | 748 |  | 425 | 294 |
| 29 | 三 | D3 | 油飯特餐 | 米 糯米 | 梅粉魚排 | 魚排 梅子粉 | 油飯配料 | 豬後腿肉 乾香菇 脆筍 紅蔥頭 大蒜 | 關東煮 | 甜玉米 四角油豆腐 胡蘿蔔 柴魚片 | 蔬菜 | 味噌時蔬湯 | 時蔬 味噌 | 5.8 | 1.3 | 3.2 | 2.8 | 805 |  | 405 | 250 |
| ~~30~~ | 四 | D4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 南瓜燒肉 | 豬後腿肉 南瓜 大蒜 | 鐵板豆腐 | 豆腐 胡蘿蔔 脆筍 豬絞肉 大蒜 | 蔬香寬粉 | 寬粉 時蔬 乾木耳 大蒜 | 蔬菜 | 枸杞銀耳湯 | 枸杞 乾銀耳 二砂糖 | 6.5 | 1.2 | 2.6 | 2.8 | 806 |  | 393 | 228 |

**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、星期五的蔬菜為有機蔬菜。二、為使食材供貨順利與申請三章一Q， A1副菜一改為肉絲花椰、湯品改為時蔬大骨湯、A2副菜一改為肉絲時瓜、A3改為拌麵特餐、主食改為油麵條、主菜改為香滷雞翅、副菜一改為拌麵配料、副菜二改為美味豆包、A4副菜一改為家常豆腐、副菜二改為肉絲豆芽、A5副菜二改為清炒玉菜、湯品改為豆奶、B1副菜一給為針菇豆腐、B2主菜改為香滷腿排、B3主菜改為香酥魚柳條、B5湯品改為玉米濃湯、C1副菜二改為麻婆豆腐、C3副菜二改為雪菜干丁、C5副菜一改為肉絲季豆、D1主菜改為沙茶肉片、副菜一改為蛋香時蔬、湯品改為時蔬湯、D2主菜改為三杯雞、副菜一鴻喜菇改為香菇、副菜二冷凍毛豆仁改為花胡瓜、D3湯品改為味噌時蔬湯、D4副菜二蔬香寬粉。

**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 | 蒜泥白肉 | 豬後腿肉 甘藍 大蒜  醬油膏 | 肉絲花椰 | 豬後腿肉 冷凍花椰菜 大蒜 | 蜜汁豆干 | 豆干 大蒜 芝麻(熟) | 蔬菜 | 時蔬大骨湯 | 時蔬 大骨 薑 |
| A2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香酥魚排 | 魚排 | 肉絲瓜粒 | 豬後腿肉 時瓜 胡蘿蔔 乾木耳 大蒜 | 時蔬炒蛋 | 雞蛋 時蔬 大蒜 | 蔬菜 | 味噌湯 | 乾裙帶菜 味噌 薑 |
| A3 | 拌麵特餐 | 油麵條 | 香滷雞翅 | 雞翅 薑 滷包 | 拌麵配料 | 豬後腿肉 紅蘿蔔 洋蔥 時蔬 香菇絲 油蔥酥 | 美味豆包 | 豆包4 | 蔬菜 | 三絲湯 | 脆筍 時蔬 胡蘿蔔 乾木耳 |
| A4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 豆瓣雞丁 | 肉雞 白蘿蔔 胡蘿蔔 豆瓣醬 | 家常豆腐 | 豆腐 豬絞肉 甜椒(青皮) 大蒜 | 肉絲豆芽 | 豬後腿肉 綠豆芽 韮菜 大蒜 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 二砂糖 |
| A5 | 紫米飯 | 米 黑秈糯米 | 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 | 清炒玉菜 | 甘藍 胡蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 豆奶 | 豆奶 |

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 | 蒜泥白肉 | 豬後腿肉6公斤  甘藍3.5公斤  大蒜0.2公斤  醬油膏 | 肉絲花椰 | 豬後腿肉0.7公斤  冷凍花椰菜6公斤  大蒜10公克 | 蜜汁豆干 | 豆干6公斤  大蒜50公克  芝麻(熟)0.02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 | 2 | 3.4 | 2.5 | 739 | 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 | 肉絲瓜粒 | 時瓜8公斤  豬後腿肉0.6公斤  胡蘿蔔0.5公斤  乾木耳10公克  大蒜50公克 | 時蔬  炒蛋 | 雞蛋4公斤  時蔬3公斤  大蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  大蒜50公克 | 味噌湯 | 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 | 拌麵特餐 | 麵條15公斤 | 香滷雞翅 | 雞翅10公斤  薑0.05公斤  滷包 | 拌麵配料 | 豬後腿肉1公斤  紅蘿蔔1公斤  洋蔥1公斤  時蔬2公斤  香菇絲0.01公斤  油蔥酥0.01公斤 | 美味豆包 | 豆包4公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  大蒜50公克 | 三絲湯 | 脆筍1公斤  時蔬2公斤  胡蘿蔔0.5公斤  乾木耳10公克 | 5 | 1.5 | 4.1 | 2.6 | 792 | 146 | 665 |
| A4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 豆瓣雞丁 | 肉雞9公斤  白蘿蔔2公斤  胡蘿蔔1公斤  豆瓣醬 | 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 | 肉絲豆芽 | 肉絲1公斤  綠豆芽5公斤  韮蔡0.1公斤  大蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  大蒜50公克 | 綠豆湯 | 綠豆2公斤  二砂糖1公斤 | 5.8 | 1.7 | 3.2 | 2.4 | 744 | 233 | 216 |
| A5 | 紫米飯 | 米10公斤  紫米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6公斤  九層塔20公克  豬後腿肉0.6公斤 | 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24公斤 | 5.5 | 2.7 | 3 | 2.5 | 778 | 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 | 針菇豆腐 | 金針菇 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 | 香滷腿排 | 腿排 | 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 | 香酥魚柳條 | 魚柳條 | 拌飯配料 | 豬後腿肉 甘藍 洋蔥 胡蘿蔔 大蒜 | 芝麻海結 | 乾海帶 芝麻(熟) 滷包 | 蔬菜 | 冬瓜排骨湯 | 冬瓜 薑 豬大排 |
| B4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 打拋豬 | 豬絞肉 大番茄 九層塔 洋蔥 大蒜 | 奶香玉米蛋 | 雞蛋 冷凍玉米粒 大蒜 奶油(固態) | 咖哩花椰 | 冷凍花椰菜 大蒜 咖哩粉胡蘿蔔 | 蔬菜 | 椰漿西米露 | 西谷米 二砂糖 椰漿 |
| B5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 照燒雞 | 肉雞 洋蔥 胡蘿蔔 醬油 二砂糖 | 肉絲豆芽 | 豬後腿肉 綠豆芽 大蒜 韮菜 | 芹香干片 | 豆干 芹菜 胡蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 玉米濃湯 | 蛋 冷凍玉米粒 馬鈴薯 玉米濃湯調理包 |

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 | 針菇豆腐 | 金針菇1公斤  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 | 香滷腿排 | 腿排12公斤 | 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 | 香酥魚柳條 | 魚柳條6.5公斤 | 拌飯配料 | 豬後腿肉1.5公斤  甘藍3公斤  洋蔥1公斤  胡蘿蔔0.5公斤  大蒜0.05公斤 | 芝麻海結 | 乾海帶5.5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 | 2.1 | 2.1 | 3 | 687 | 152 | 186 |
| B4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 打拋豬 | 豬絞肉6公斤  大番茄2公斤  九層塔0.2公斤  洋蔥2.5公斤  大蒜50公克 | 奶香玉米蛋 | 雞蛋4公斤  冷凍玉米粒2公斤  大蒜50公克  奶油(固態)0.2公斤 | 咖哩花椰 | 冷凍花椰菜7公斤  大蒜50  胡蘿蔔0.5公斤  咖哩粉 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  大蒜50公克 | 椰漿西米露 | 西谷米2公斤  二砂糖1公斤  椰漿0.5公斤 | 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 | 肉絲豆芽 | 豬後腿肉0.6公斤  綠豆芽6公斤  大蒜50公克  韮菜0.1公斤 | 芹香干片 | 豆干4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 | 玉米濃湯 | 蛋0.5公斤  冷凍玉米粒2公斤  馬鈴薯1公斤  玉米濃湯調理包 | 5.6 | 1.8 | 3.3 | 2.5 | 732 | 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 | 麻婆豆腐 | 豆腐 豬絞肉 蔥 豆瓣醬 | 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 | 番茄炒蛋 | 雞蛋 大番茄 大蒜 | 清炒時瓜 | 時瓜 大蒜 | 蔬菜 | 魚皮豆腐湯 | 虱目魚皮 豆腐 薑 |
| C3 | 炊粉特餐 | 米粉 | 香滷肉排 | 肉排 薑 | 炊粉配料 | 甘藍 豬後腿肉 洋蔥 乾香菇 紅蔥頭 胡蘿蔔 | 雪菜干丁 | 雪裡蕻 豆干 大蒜 | 蔬菜 | 三絲羹湯 | 脆筍 時蔬 雞蛋 乾木耳 |
| 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 | 綠豆地瓜圓 | 綠豆 地瓜圓 二砂糖 |
| C5 | 小米飯 | 米 小米 | 洋蔥豬柳 | 豬後腿肉 洋蔥 胡蘿蔔 大蒜 | 肉絲季豆 | 豬後腿肉 冷凍菜豆(夾) 大蒜 | 銀蘿油腐 | 四角油豆腐 白蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 金針粉絲湯 | 金針菜乾 冬粉 薑 |

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 | 麻婆豆腐 | 豆腐6.5公斤  豬絞肉1公斤  蔥0.05公斤  豆瓣醬 | 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 | 番茄炒蛋 | 雞蛋4公斤  大番茄3公斤  大蒜50公克 | 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 | 5.6 | 1.7 | 3.1 | 2.8 | 793 | 399 | 273 |
| C3 | 炊粉特餐 | 米粉5公斤 | 香滷肉排 | 肉排6公斤  薑20公克 | 炊粉配料 | 甘藍3公斤  豬後腿肉1.8公斤  洋蔥1公斤  乾香菇50公克  紅蔥頭10公克  胡蘿蔔0.5公斤 | 雪菜干丁 | 雪裡蕻1.5公斤  豆干3公斤  大蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  大蒜50公克 | 三絲羹湯 | 脆筍2公斤  時蔬1公斤  雞蛋1.5公斤  乾木耳10公克 | 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 | 綠豆地瓜圓 | 綠豆1.5公斤  地瓜圓1公斤  二砂糖1公斤 | 5.9 | 2.5 | 2.5 | 2.8 | 789 | 382 | 222 |
| C5 | 小米飯 | 米10公斤  小米0.4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 | 肉絲季豆 | 豬後腿肉1公斤  冷凍菜豆(夾)5公斤  大蒜50公克 | 銀蘿油腐 | 四角油豆腐2.7公斤  白蘿蔔4公斤  大蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  大蒜50公克 | 金針粉絲湯 | 金針菜乾0.2公斤  冬粉0.3公斤  薑20公克 | 5.4 | 2 | 2.5 | 2.8 | 742 | 331 | 228 |

**110學年國民中學葷食D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 |
| D1 | 白米飯 | 米 | 沙茶肉片 | 豬後腿肉 甘藍 胡蘿蔔 沙茶醬 | 蛋香時蔬 | 雞蛋 時蔬 大蒜 | 滷味雙拼 | 乾海帶 豆干 大蒜 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 大骨 薑 |
| D2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 三杯雞 | 肉雞 洋蔥 九層塔 大蒜 | 什錦花椰 | 冷凍花椰菜 香菇 乾木耳 胡蘿蔔 大蒜 | 玉米三色 | 花胡瓜 冷凍玉米粒 胡蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 蘿蔔排骨湯 | 白蘿蔔 豬大排 薑 芹菜 |
| D3 | 油飯特餐 | 米 糯米 | 梅粉魚排 | 魚排 梅子粉 | 油飯配料 | 豬後腿肉 乾香菇 脆筍 紅蔥頭 大蒜 | 關東煮 | 甜玉米 四角油豆腐 胡蘿蔔 柴魚片 | 蔬菜 | 味噌時蔬湯 | 時蔬 味噌 |
| D4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 南瓜燒肉 | 豬後腿肉 南瓜 大蒜 | 鐵板豆腐 | 豆腐 胡蘿蔔 脆筍 豬絞肉 大蒜 | 蔬香寬粉 | 寬粉 時蔬 乾木耳 大蒜 | 蔬菜 | 枸杞銀耳湯 | 枸杞 乾銀耳 二砂糖 |

D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 |
| D1 | 白米飯 | 米10公斤 | 沙茶肉片 | 豬後腿肉6公斤  甘藍3公斤  胡蘿蔔0.5公斤  沙茶醬 | 蛋香時蔬 | 雞蛋2公斤  時蔬4公斤  大蒜50公克 | 滷味雙拼 | 乾海帶4公斤  豆干2公斤  大蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  大蒜50公克 | 時蔬湯 | 時蔬4公斤  大骨0.6公斤  薑20公克 | 5 | 2.2 | 2.7 | 2.8 | 734 | 375 | 265 |
| D2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 三杯雞 | 肉雞9公斤  洋蔥1公斤  九層塔0.05公斤  大蒜50公克 | 什錦花椰 | 冷凍花椰菜6公斤  香菇1公斤  乾木耳10公克  胡蘿蔔0.5公斤  大蒜50公克 | 玉米三色 | 花胡瓜1公斤  冷凍玉米粒2公斤  胡蘿蔔1.5公斤  大蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  大蒜50公克 | 蘿蔔排骨湯 | 白蘿蔔3公斤  豬大排2公斤  薑20公克  芹菜10公克 | 5.2 | 2.2 | 2.4 | 2.8 | 748 | 425 | 294 |
| D3 | 油飯特餐 | 米8公斤  糯米3公斤 | 梅粉魚排 | 魚排6.5公斤  梅子粉 | 油飯配料 | 豬後腿肉1.5公斤  乾香菇0.1公斤  脆筍2公斤  紅蔥頭10公克  大蒜50公克 | 關東煮 | 甜玉米4公斤  四角油豆腐2公斤  胡蘿蔔1公斤  柴魚片10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  大蒜50公克 | 味噌時蔬湯 | 時蔬3公斤  味噌0.6公斤 | 5.8 | 1.3 | 3.2 | 2.8 | 805 | 405 | 250 |
| D4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 南瓜燒肉 | 豬後腿肉6公斤  南瓜4公斤  大蒜50公克 | 鐵板豆腐 | 豆腐6公斤  胡蘿蔔0.5公斤  脆筍1公斤  豬絞肉0.6公斤  大蒜50公克 | 蔬香寬粉 | 寬粉1.5公斤  時蔬3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 | 枸杞銀耳湯 | 枸杞10公克  乾銀耳0.2公斤  二砂糖1公斤 | 6.5 | 1.2 | 2.6 | 2.8 | 806 | 393 | 228 |

**110學年度下學期國民小學6月份葷食菜單(B案)-清泉商行 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**  **蛋肉** | **油脂堅果種子** | **熱量** | **水果** | **鈣** | **鈉** |
| 6 | 一 | A1 | 白米飯 | 米 | 蒜泥白肉 | 豬後腿肉 甘藍 大蒜  醬油膏 | 肉絲花椰 | 豬後腿肉 冷凍花椰菜 大蒜 | 蔬菜 | 時蔬大骨湯 | 時蔬 大骨 薑 | 5 | 2 | 1.9 | 2 | 596 |  | 138 | 112 |
| 7 | 二 | A2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香酥魚排 | 魚排 | 肉絲瓜粒 | 豬後腿肉 時瓜 胡蘿蔔 乾木耳 大蒜 | 蔬菜 | 味噌湯 | 乾裙帶菜 味噌 薑 | 5 | 1.6 | 1.8 | 2 | 579 |  | 139 | 432 |
| 8 | 三 | A3 | 拌麵特餐 | 油麵條 | 香滷雞翅 | 雞翅 薑 滷包 | 拌麵配料 | 豬後腿肉 紅蘿蔔 洋蔥 時蔬 香菇絲 油蔥酥 | 蔬菜 | 三絲湯 | 脆筍 時蔬 胡蘿蔔 乾木耳 | 5 | 1.5 | 2.8 | 2.1 | 675 |  | 122 | 588 |
| 9 | 四 | A4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 豆瓣雞丁 | 肉雞 白蘿蔔 胡蘿蔔 豆瓣醬 | 家常豆腐 | 豆腐 豬絞肉 甜椒(青皮) 大蒜 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 二砂糖 | 6.4 | 1.5 | 2.1 | 2 | 698 |  | 203 | 203 |
| 10 | 五 | A5 | 紫米飯 | 米 黑秈糯米 | 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 | 豆奶 | 豆奶 | 5.5 | 1.6 | 3.2 | 2.2 | 723 |  | 133 | 115 |
| 13 | 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 | 針菇豆腐 | 金針菇 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 |
| 14 | 二 | B2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷腿排 | 腿排 | 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 |
| 15 | 三 | B3 | 拌飯特餐 | 米 糙米 | 香酥魚柳條 | 魚柳條 | 拌飯配料 | 豬後腿肉 甘藍 洋蔥 胡蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 冬瓜排骨湯 | 冬瓜 薑 豬大排 | 5.5 | 1.6 | 2.1 | 2.5 | 653 |  | 123 | 97 |
| 16 | 四 | B4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 打拋豬 | 豬絞肉 大番茄 九層塔 洋蔥 大蒜 | 奶香玉米蛋 | 雞蛋 冷凍玉米粒 大蒜 奶油(固態) | 蔬菜 | 椰漿西米露 | 西谷米 二砂糖 椰漿 | 6.5 | 1.3 | 2.4 | 2.4 | 727 |  | 128 | 134 |
| 17 | 五 | B5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 照燒雞 | 肉雞 洋蔥 胡蘿蔔 醬油 二砂糖 | 肉絲豆芽 | 豬後腿肉 綠豆芽 大蒜 韮菜 | 蔬菜 | 玉米濃湯 | 蛋 冷凍玉米粒 馬鈴薯 玉米濃湯調理包 | 5.6 | 1.5 | 2.5 | 2 | 658 |  | 107 | 95 |
| 20 | 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 |
| 21 | 二 | C2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 地瓜燒肉 | 豬後腿肉 地瓜 胡蘿蔔 大蒜 | 番茄炒蛋 | 雞蛋 大番茄 大蒜 | 蔬菜 | 魚皮豆腐湯 | 虱目魚皮 豆腐 薑 | 5.6 | 1.2 | 3.1 | 2.5 | 767 |  | 271 | 147 |
| 22 | 三 | C3 | 炊粉特餐 | 米粉 | 香滷肉排 | 肉排 薑 | 炊粉配料 | 甘藍 豬後腿肉 洋蔥 乾香菇 紅蔥頭 胡蘿蔔 | 蔬菜 | 三絲羹湯 | 脆筍 時蔬 雞蛋 乾木耳 | 2.5 | 1.5 | 2.5 | 2.5 | 513 |  | 239 | 164 |
| 23 | 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 | 綠豆地瓜圓 | 綠豆 地瓜圓 二砂糖 | 5.9 | 1.7 | 2.5 | 2.5 | 756 |  | 268 | 171 |
| 24 | 五 | C5 | 小米飯 | 米 小米 | 洋蔥豬柳 | 豬後腿肉 洋蔥 胡蘿蔔 大蒜 | 肉絲季豆 | 豬後腿肉 冷凍菜豆(夾) 大蒜 | 蔬菜 | 金針粉絲湯 | 金針菜乾 冬粉 薑 | 5.4 | 1.6 | 2 | 2.5 | 681 |  | 251 | 175 |
| 27 | 一 | D1 | 白米飯 | 米 | 沙茶肉片 | 豬後腿肉 甘藍 胡蘿蔔 沙茶醬 | 蛋香時蔬 | 雞蛋 時蔬 大蒜 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 大骨 薑 | 5 | 1.9 | 2.2 | 2.5 | 675 |  | 280 | 176 |
| 28 | 二 | D2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 三杯雞 | 肉雞 洋蔥 九層塔 大蒜 | 什錦花椰 | 冷凍花椰菜 香菇 乾木耳 胡蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 蘿蔔排骨湯 | 白蘿蔔 豬大排 薑 芹菜 | 5.2 | 2.1 | 2.5 | 2.5 | 717 |  | 284 | 165 |
| 29 | 三 | D3 | 油飯特餐 | 米 糯米 | 梅粉魚排 | 魚排 梅子粉 | 油飯配料 | 豬後腿肉 乾香菇 脆筍 紅蔥頭 大蒜 | 蔬菜 | 味噌時蔬湯 | 時蔬 味噌 | 5.8 | 1.2 | 2.8 | 2.5 | 759 |  | 270 | 185 |
| ~~30~~ | 四 | D4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 南瓜燒肉 | 豬後腿肉 南瓜 大蒜 | 鐵板豆腐 | 豆腐 胡蘿蔔 脆筍 豬絞肉 大蒜 | 蔬菜 | 枸杞銀耳湯 | 枸杞 乾銀耳 二砂糖 | 5.5 | 0.9 | 2.6 | 2.5 | 703 |  | 287 | 176 |

**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、星期五的蔬菜為有機蔬菜。二、為使食材供貨順利與申請三章一Q，A1副菜一改為肉絲花椰、湯品改為時蔬大骨湯、A2副菜一改為肉絲時瓜、A3改為拌麵特餐、主食改為油麵條、主菜改為香滷雞翅、副菜一改為伴麵配料、A4副菜一改為家常豆腐豆芽、A5湯品改為豆奶、B1副菜一給為針菇豆腐、B2主菜改為香滷腿排、B3主菜改為香酥魚柳條、B5湯品改為玉米濃湯、C5副菜一改為肉絲季豆、D1主菜改為沙茶肉片、副菜一改為蛋香時蔬、湯品改為時蔬湯、D2主菜改為三杯雞、副菜一鴻喜菇改為香菇、D3湯品改為味噌時蔬湯。

**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 | 蒜泥白肉 | 豬後腿肉 甘藍 大蒜  醬油膏 | 肉絲花椰 | 豬後腿肉 冷凍花椰菜 大蒜 | 蔬菜 | 時蔬大骨湯 | 時蔬 大骨 薑 |
| A2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香酥魚排 | 魚排 | 肉絲瓜粒 | 豬後腿肉 時瓜 胡蘿蔔 乾木耳 大蒜 | 蔬菜 | 味噌湯 | 乾裙帶菜 味噌 薑 |
| A3 | 肉燥麵特餐 | 油麵條 | 香滷雞翅 | 雞翅 薑 滷包 | 拌麵配料 | 豬後腿肉 紅蘿蔔 洋蔥 時蔬 香菇絲 油蔥酥 | 蔬菜 | 三絲湯 | 脆筍 時蔬 胡蘿蔔 乾木耳 |
| A4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 豆瓣雞丁 | 肉雞 白蘿蔔 胡蘿蔔 豆瓣醬 | 家常豆腐 | 豆腐 豬絞肉 甜椒(青皮) 大蒜 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 二砂糖 |
| A5 | 紫米飯 | 米 黑秈糯米 | 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 | 豆奶 | 豆奶 |

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 | 蒜泥白肉 | 豬後腿肉6公斤  甘藍3.5公斤  大蒜0.2公斤  醬油膏 | 肉絲花椰 | 豬後腿肉0.7公斤  冷凍花椰菜6公斤  大蒜10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 | 2 | 1.9 | 2 | 596 | 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 | 肉絲瓜粒 | 時瓜8公斤  豬後腿肉0.6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 | 味噌湯 | 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 | 麵條15公斤 | 香滷雞翅 | 雞翅10公斤  薑0.05公斤  滷包 | 拌麵配料 | 豬後腿肉1公斤  紅蘿蔔1公斤  洋蔥1公斤  時蔬2公斤  香菇絲0.01公斤  油蔥酥0.01公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  大蒜50公克 | 三絲湯 | 脆筍1公斤  時蔬2公斤  胡蘿蔔0.5公斤  乾木耳10公克 | 5 | 1.5 | 2.8 | 2.1 | 675 | 122 | 588 |
| A4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 豆瓣雞丁 | 肉雞9公斤  白蘿蔔2公斤  胡蘿蔔1公斤  豆瓣醬 | 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 | 綠豆湯 | 綠豆2公斤  二砂糖1公斤 | 6.4 | 1.5 | 2.1 | 2 | 698 | 203 | 203 |
| A5 | 紫米飯 | 米10公斤  紫米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6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 | 豆奶 | 豆奶24公斤 | 5.5 | 1.6 | 3.2 | 2.2 | 723 | 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 | 針菇豆腐 | 金針菇 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 | 香滷腿排 | 腿排 | 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 | 香酥魚柳條 | 魚柳條 | 拌飯配料 | 豬後腿肉 甘藍 洋蔥 胡蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 冬瓜排骨湯 | 冬瓜 薑 豬大排 |
| B4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 打拋豬 | 豬絞肉 大番茄 九層塔 洋蔥 大蒜 | 奶香玉米蛋 | 雞蛋 冷凍玉米粒 大蒜 奶油(固態) | 蔬菜 | 椰漿西米露 | 西谷米 二砂糖 椰漿 |
| B5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 照燒雞 | 肉雞 洋蔥 胡蘿蔔 醬油 二砂糖 | 肉絲豆芽 | 豬後腿肉 綠豆芽 大蒜 韮菜 | 蔬菜 | 玉米濃湯 | 蛋 冷凍玉米粒 馬鈴薯 玉米濃湯調理包 |

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 | 針菇豆腐 | 金針菇1公斤  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 | 香滷腿排 | 腿排12公斤 | 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 | 香酥魚柳條 | 魚柳條6.5公斤 | 拌飯配料 | 豬後腿肉1.5公斤  甘藍3公斤  洋蔥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 | 1.6 | 2.1 | 2.5 | 653 | 123 | 97 |
| B4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 打拋豬 | 豬絞肉6公斤  大番茄2公斤  九層塔0.2公斤  洋蔥2.5公斤  大蒜50公克 | 奶香玉米蛋 | 雞蛋4公斤  冷凍玉米粒2公斤  大蒜50公克  奶油(固態)0.2公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  大蒜50公克 | 椰漿西米露 | 西谷米2公斤  二砂糖1公斤  椰漿0.5公斤 | 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 | 肉絲豆芽 | 豬後腿肉0.6公斤  綠豆芽6公斤  大蒜50公克  韮菜0.1公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  大蒜50公克 | 玉米濃湯 | 蛋0.5公斤  冷凍玉米粒2公斤  馬鈴薯1公斤  玉米濃湯調理包 | 5.6 | 1.5 | 2.5 | 2 | 658 | 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 | 番茄炒蛋 | 雞蛋 大番茄 大蒜 | 蔬菜 | 魚皮豆腐湯 | 虱目魚皮 豆腐 薑 |
| C3 | 炊粉特餐 | 米粉 | 香滷肉排 | 肉排 薑 | 炊粉配料 | 甘藍 豬後腿肉 洋蔥 乾香菇 紅蔥頭 胡蘿蔔 | 蔬菜 | 三絲羹湯 | 脆筍 時蔬 雞蛋 乾木耳 |
| 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 | 綠豆地瓜圓 | 綠豆 地瓜圓 二砂糖 |
| C5 | 小米飯 | 米 小米 | 洋蔥豬柳 | 豬後腿肉 洋蔥 胡蘿蔔 大蒜 | 肉絲季豆 | 豬後腿肉 冷凍菜豆(夾) 大蒜 | 蔬菜 | 金針粉絲湯 | 金針菜乾 冬粉 薑 |

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 | 番茄炒蛋 | 雞蛋4公斤  大番茄3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 | 5.6 | 1.2 | 3.1 | 2.5 | 767 | 271 | 147 |
| C3 | 炊粉特餐 | 米粉5公斤 | 香滷肉排 | 肉排6公斤  薑20公克 | 炊粉配料 | 甘藍3公斤  豬後腿肉1.8公斤  洋蔥1公斤  乾香菇50公克  紅蔥頭10公克  胡蘿蔔0.5公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  大蒜50公克 | 三絲羹湯 | 脆筍2公斤  時蔬1公斤  雞蛋1.5公斤  乾木耳10公克 | 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 | 綠豆地瓜圓 | 綠豆1.5公斤  地瓜圓1公斤  二砂糖1公斤 | 5.9 | 1.7 | 2.5 | 2.5 | 756 | 268 | 171 |
| C5 | 小米飯 | 米10公斤  小米0.4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 | 肉絲季豆 | 豬後腿肉1公斤  冷凍菜豆(夾)5公斤  大蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  大蒜50公克 | 金針粉絲湯 | 金針菜乾0.2公斤  冬粉0.3公斤  薑20公克 | 5.4 | 1.6 | 2 | 2.5 | 681 | 251 | 175 |

**110學年國民小學葷食D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 |
| D1 | 白米飯 | 米 | 沙茶肉片 | 豬後腿肉 甘藍 胡蘿蔔 沙茶醬 | 蛋香時蔬 | 雞蛋 時蔬 大蒜 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 大骨 薑 |
| D2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 三杯雞 | 肉雞 洋蔥 九層塔 大蒜 | 什錦花椰 | 冷凍花椰菜 香菇 乾木耳 胡蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 蘿蔔排骨湯 | 白蘿蔔 豬大排 薑 芹菜 |
| D3 | 油飯特餐 | 米 糯米 | 梅粉魚排 | 魚排 梅子粉 | 油飯配料 | 豬後腿肉 乾香菇 脆筍 紅蔥頭 大蒜 | 蔬菜 | 味噌時蔬湯 | 時蔬 味噌 |
| D4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 南瓜燒肉 | 豬後腿肉 南瓜 大蒜 | 鐵板豆腐 | 豆腐 胡蘿蔔 脆筍 豬絞肉 大蒜 | 蔬菜 | 枸杞銀耳湯 | 枸杞 乾銀耳 二砂糖 |

D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 |
| D1 | 白米飯 | 米10公斤 | 沙茶肉片 | 豬後腿肉6公斤  甘藍3公斤  胡蘿蔔0.5公斤  沙茶醬 | 蛋香時蔬 | 雞蛋2公斤  時蔬4公斤  大蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  大蒜50公克 | 時蔬湯 | 時蔬4公斤  大骨0.6公斤  薑20公克 | 5 | 1.9 | 2.2 | 2.5 | 675 | 280 | 176 |
| D2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 三杯雞 | 肉雞9公斤  洋蔥1公斤  九層塔0.05公斤  大蒜50公克 | 什錦花椰 | 冷凍花椰菜6公斤  香菇1公斤  乾木耳10公克  胡蘿蔔0.5公斤  大蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  大蒜50公克 | 蘿蔔排骨湯 | 白蘿蔔3公斤  豬大排2公斤  薑20公克  芹菜10公克 | 5.2 | 2.1 | 2.5 | 2.5 | 717 | 284 | 165 |
| D3 | 油飯特餐 | 米8公斤  糯米3公斤 | 梅粉魚排 | 魚排6.5公斤  梅子粉 | 油飯配料 | 豬後腿肉1.5公斤  乾香菇0.1公斤  脆筍2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 | 味噌時蔬湯 | 時蔬3公斤  味噌0.6公斤 | 5.8 | 1.2 | 2.8 | 2.5 | 759 | 270 | 185 |
| D4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 南瓜燒肉 | 豬後腿肉6公斤  南瓜4公斤  大蒜50公克 | 鐵板豆腐 | 豆腐6公斤  胡蘿蔔0.5公斤  脆筍1公斤  豬絞肉0.6公斤  大蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  大蒜50公克 | 枸杞銀耳湯 | 枸杞10公克  乾銀耳0.2公斤  二砂糖1公斤 | 5.5 | 0.9 | 2.6 | 2.5 | 703 | 287 | 176 |