**110學年度下學期國民中學6月份葷食菜單-馨儂(B案) 本店使用台灣豬肉**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **日期** | **星期** | **循環別** | **主 食** | **主食****食材明細** | **主 菜** | **主菜****食材明細** | **副 菜 一** | **副菜一****食材明細** | **副菜二** | **副菜二****食材明細** | **時蔬** | **湯 品 類** | **湯品****食材明細** | **全榖****雜糧** | **蔬菜** | **豆魚****蛋肉** | **油脂堅果種子** | **熱量** | **水果** | **鈣** | **鈉** |
| 1 | 三 | T3 | 油飯特餐 | 米 糯米 | 香酥魚排 | 魚排 | 油飯配料 | 豬後腿肉 乾香菇 脆筍 大蒜 紅蔥頭 | 美味豆芽 | 綠豆芽 胡蘿蔔 芹菜 大蒜 | 蔬菜 | 味噌豆腐湯 | 柴魚片 豆腐 味噌 | 5.5 | 1.5 | 2.8 | 2.2 | 732 |  | 158 | 248 |
| 2 | 四 | T4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 鐵板肉片 | 豬後腿肉 脆筍 胡蘿蔔 大蒜 | 客家小炒 | 豆干 芹菜 乾魷魚 大蒜 豬後腿肉 | 蛋香白菜 | 雞蛋 結球白菜 胡蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 仙草奶凍 | 仙草凍 二砂糖 全脂奶粉 | 5 | 2 | 2.7 | 2.4 | 711 |  | 296 | 371 |
| 6 | 一 | A1 | 白米飯 | 米 | 蒜泥白肉 | 豬後腿肉 甘藍 大蒜醬油膏 | 絞肉花椰 | 豬絞肉 冷凍花椰菜 大蒜 | 蜜汁豆干 | 豆干 大蒜 芝麻(熟) | 蔬菜 | 蘿蔔大骨湯 | 白蘿蔔 大骨 薑 | 5 | 1.9 | 2.9 | 2.5 | 700 |  | 155 | 117 |
| 7 | 二 | A2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香酥魚排 | 魚排 | 麵筋瓜粒 | 麵筋 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 | 肉燥麵特餐 | 麵條 | 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 | 三絲湯 | 脆筍 時蔬 胡蘿蔔 乾木耳 | 5 | 1.8 | 3 | 2.6 | 677 |  | 146 | 665 |
| 9 | 四 | A4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 蜜汁雞腿 | 棒棒腿 芝麻(熟) 二砂糖 | 蛋香豆薯 | 雞蛋 豆薯 胡蘿蔔 大蒜 | 清炒玉菜 | 甘藍 胡蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 綠豆粉圓湯 | 綠豆 粉圓 二砂糖 | 6.4 | 1.9 | 2.6 | 2.4 | 775 |  | 233 | 216 |
| 10 | 五 | A5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 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 |
| 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 |
| 14 | 二 | B2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 東山雞翅 | 三節翅 薑 滷包 | 紅仁炒蛋 | 雞蛋 胡蘿蔔 大蒜 | 筍干凍腐 | 麻竹筍干 凍豆腐 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 | 香酥魚排 | 魚排 | 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 |
| 16 | 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 | 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 | 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 | 蘿蔔大骨湯 | 白蘿蔔 大骨 薑 | 5.2 | 2.1 | 3.2 | 2.5 | 705 |  | 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 | 滷蛋 | 雞蛋 滷包 | 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 番茄糊 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 | 蜜汁豆干 | 豆干 大蒜 滷包 | 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 | 菜脯蛋 | 蘿蔔乾 雞蛋 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 | 1.9 | 2.6 | 2.8 | 747 |  | 331 | 228 |
| 27 | 一 | D1 | 白米飯 | 米 | 京醬肉片 | 豬後腿肉 豆薯 胡蘿蔔 甜麵醬 | 蛋香玉菜 | 雞蛋 甘藍 大蒜 | 滷味雙拼 | 乾海帶 豆干 大蒜 | 蔬菜 | 冬瓜湯 | 冬瓜 大骨 薑 | 5 | 2.2 | 2.7 | 2.8 | 734 |  | 375 | 265 |
| 28 | 二 | D2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 醬瓜燒雞 | 肉雞 醃漬花胡瓜 大蒜 | 什錦花椰 | 冷凍花椰菜 鴻喜菇 乾木耳 胡蘿蔔 大蒜 | 玉米三色 | 冷凍毛豆仁 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 | 2.1 | 2.9 | 2.8 | 760 |  | 425 | 294 |
| 29 | 三 | D3 | 油飯特餐 | 米 糯米 | 香滷雞翅 | 三節翅 薑 | 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 | 時蔬湯 | 時蔬 大骨 薑 | 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 | 沙茶寬粉 | 寬粉 時蔬 乾木耳 大蒜 沙茶醬 | 蔬菜 | 枸杞銀耳湯 | 枸杞 乾銀耳 二砂糖 | 6.5 | 1.3 | 2.4 | 2.8 | 794 |  | 393 | 228 |

**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：6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 |
| T3 | 油飯特餐 | 米 糯米 | 香酥魚排 | 魚排 | 油飯配料 | 豬後腿肉 乾香菇 脆筍 大蒜 紅蔥頭 | 美味豆芽 | 綠豆芽 胡蘿蔔 芹菜 大蒜 | 蔬菜 | 味噌豆腐湯 | 柴魚片 豆腐 味噌 |
| T4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 鐵板肉片 | 豬後腿肉 脆筍 胡蘿蔔 大蒜 | 客家小炒 | 豆干 芹菜 乾魷魚 大蒜 豬後腿肉 | 蛋香白菜 | 雞蛋 結球白菜 胡蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 仙草奶凍 | 仙草凍 二砂糖 全脂奶粉 |

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 |
| T3 | 油飯特餐 | 米8公斤糯米3公斤 | 香酥魚排 | 魚排6.5公斤 | 油飯配料 | 豬後腿肉1.5公斤乾香菇0.25公斤脆筍1.5公斤大蒜0.05公斤紅蔥頭0.01公斤 | 美味豆芽 | 綠豆芽5公斤胡蘿蔔0.5公斤芹菜0.5公斤大蒜0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤大蒜0.05公斤 | 味噌豆腐湯 | 柴魚片0.02公斤豆腐2公斤味噌 | 5.5 | 1.5 | 2.8 | 2.2 | 732 | 158 | 248 |
| T4 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 鐵板肉片 | 豬後腿肉6公斤脆筍3公斤胡蘿蔔1公斤大蒜0.05公斤 | 客家小炒 | 豆干3公斤芹菜1.5公斤乾魷魚0.3公斤大蒜0.05公斤豬後腿肉0.6公斤 | 蛋香白菜 | 雞蛋1公斤結球白菜7公斤胡蘿蔔0.5公斤大蒜0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤大蒜0.05公斤 | 仙草奶凍 | 仙草凍6公斤二砂糖1公斤全脂奶粉3公斤 | 5 | 2 | 2.7 | 2.4 | 711 | 296 | 371 |

**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 | 絞肉花椰 | 豬絞肉 冷凍花椰菜 大蒜 | 蜜汁豆干 | 豆干 大蒜 芝麻(熟) | 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 | 麵筋瓜粒 | 麵筋 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 | 肉燥麵特餐 | 麵條 | 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 | 三絲湯 | 脆筍 時蔬 胡蘿蔔 乾木耳 |
| A4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 蜜汁雞腿 | 棒棒腿 芝麻(熟) 二砂糖 | 蛋香豆薯 | 雞蛋 豆薯 胡蘿蔔 大蒜 | 清炒玉菜 | 甘藍 胡蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 綠豆粉圓湯 | 綠豆 粉圓 二砂糖 |
| A5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | 絞肉花椰 | 豬絞肉0.7公斤冷凍花椰菜5公斤大蒜0.01公斤 | 蜜汁豆干 | 豆干4公斤大蒜0.05公斤芝麻(熟)0.01公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤大蒜0.05公斤 | 蘿蔔大骨湯 | 白蘿蔔3公斤大骨0.6公斤薑0.02公斤 | 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 | 麵筋瓜粒 | 時瓜7公斤麵筋0.2公胡蘿蔔0.5公斤乾木耳0.01公斤大蒜0.05公斤 | 時蔬炒蛋 | 雞蛋5公斤時蔬2公斤大蒜0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤大蒜0.05公斤 | 味噌湯 | 乾裙帶菜0.2公斤味噌0.6公斤薑0.02公斤 | 5 | 1.7 | 2.9 | 3 | 648 | 166 | 490 |
| A3 | 肉燥麵特餐 | 麵條15公斤 | 冬瓜絞肉 | 豬絞肉6公斤冬瓜3公斤大蒜0.05公斤 | 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0.01公斤大蒜0.05公斤 | 滷蛋 | 雞蛋5.5公斤滷包 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤大蒜0.05公斤 | 三絲湯 | 脆筍1公斤時蔬2公斤胡蘿蔔0.5公斤乾木耳0.01公斤 | 5 | 1.8 | 3 | 2.6 | 677 | 146 | 665 |
| A4 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 蜜汁雞腿 | 棒棒腿10公斤芝麻(熟)0.05公斤二砂糖1公斤 | 蛋香豆薯 | 雞蛋2公斤豆薯5公斤胡蘿蔔1公斤大蒜0.05公斤 | 清炒玉菜 | 甘藍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 | 綠豆粉圓湯 | 綠豆1公斤粉圓2公斤二砂糖1公斤 | 6.4 | 1.9 | 2.6 | 2.4 | 775 | 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0.05公斤 | 塔香海茸 | 乾海帶5公斤九層塔0.02公斤豬後腿肉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0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤大蒜0.05公斤 | 時蔬大骨湯 | 時蔬3公斤大骨0.6公斤薑0.02公斤 | 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 | 東山雞翅 | 三節翅 薑 滷包 | 紅仁炒蛋 | 雞蛋 胡蘿蔔 大蒜 | 筍干凍腐 | 麻竹筍干 凍豆腐 大蒜 | 蔬菜 | 時蔬大骨湯 | 時蔬 大骨 薑 |
| B3 | 拌飯特餐 | 米 糙米 | 香酥魚排 | 魚排 | 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 | 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 | 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 | 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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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0.05公斤 | 針菇凍腐 | 金針菇1公斤凍豆腐6公斤乾香菇0.01公斤豬絞肉0.6公斤大蒜0.05公斤 | 沙茶冬粉 | 冬粉1.5公斤時蔬3公斤乾木耳0.01公斤大蒜0.05公斤沙茶醬 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤大蒜0.05公斤 | 紫菜蛋花湯 | 紫菜0.05公斤柴魚片0.01公斤薑0.02公斤雞蛋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 | 東山雞翅 | 三節翅9公斤薑0.02公斤滷包 | 紅仁炒蛋 | 雞蛋3公斤胡蘿蔔4公斤大蒜0.05公斤 | 筍干凍腐 | 麻竹筍干2公斤四角油豆腐3公斤大蒜0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤大蒜0.05公斤 | 時蔬大骨湯 | 時蔬3公斤大骨0.6公斤薑0.02公斤 | 5 | 1.6 | 3.3 | 2.5 | 684 | 245 | 326 |
| B3 | 拌飯特餐 | 米8公斤糙米3公斤 | 香酥魚排 | 魚排6.5公斤 | 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0.01公斤大蒜0.05公斤 | 芝麻海結 | 乾海帶4公斤芝麻(熟)0.05公斤滷包 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤大蒜0.05公斤 | 冬瓜排骨湯 | 冬瓜4公斤豬大排2公斤薑0.02公斤 | 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0.05公斤番茄糊1公斤 | 奶香玉米蛋 | 雞蛋4公斤冷凍玉米粒2公斤大蒜0.05公斤奶油(固態)0.2公斤 | 咖哩花椰 | 冷凍花椰菜7公斤大蒜0.05公斤咖哩粉 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤大蒜0.05公斤 | 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5.5公斤大蒜0.05公斤韮菜0.1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0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤大蒜0.05公斤 | 蘿蔔大骨湯 | 白蘿蔔3公斤大骨0.6公斤薑0.02公斤 | 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 | 番茄炒蛋 | 雞蛋 番茄糊 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 | 蜜汁豆干 | 豆干 大蒜 滷包 | 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 | 菜脯蛋 | 蘿蔔乾 雞蛋 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）每周供應特餐一次，當日主食及副菜一得混搭供應

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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0.05公斤 | 紅白雙丁 | 豬絞肉0.7公斤豆薯5公斤胡蘿蔔1公斤大蒜0.05公斤 | 滷蛋 | 雞蛋5.5公斤滷包 | 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 | 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0.05公斤 | 番茄炒蛋 | 雞蛋4公斤番茄糊2公斤大番茄1公斤大蒜0.05公斤 | 清炒時瓜 | 時瓜7公斤大蒜0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤大蒜0.05公斤 | 魚皮豆腐湯 | 虱目魚皮1.5公斤豆腐2公斤薑0.02公斤 | 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0.02公斤 | 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0.05公斤紅蔥頭0.01公斤胡蘿蔔0.5公斤 | 蜜汁豆干 | 豆干4公斤大蒜0.05公斤滷包 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤大蒜0.05公斤 | 三絲羹湯 | 脆筍2公斤時蔬1公斤雞蛋1.5公斤乾木耳0.01公斤 | 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0.01公斤大蒜0.05公斤 | 清炒花椰 | 冷凍花椰菜7公斤胡蘿蔔0.5公斤大蒜0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤大蒜0.05公斤 | 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0.05公斤 | 菜脯蛋 | 蘿蔔乾2公斤雞蛋4公斤大蒜0.05公斤 | 銀蘿油腐 | 四角油豆腐1.2公斤白蘿蔔6公斤大蒜0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤大蒜0.05公斤 | 金針粉絲湯 | 金針菜乾0.2公斤冬粉0.3公斤薑0.02公斤 | 5.4 | 1.9 | 2.6 | 2.8 | 747 | 331 | 228 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | 京醬肉片 | 豬後腿肉 豆薯 胡蘿蔔 甜麵醬 | 蛋香玉菜 | 雞蛋 甘藍 大蒜 | 滷味雙拼 | 乾海帶 豆干 大蒜 | 蔬菜 | 冬瓜湯 | 冬瓜 大骨 薑 |
| D2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 醬瓜燒雞 | 肉雞 醃漬花胡瓜 大蒜 | 什錦花椰 | 冷凍花椰菜 鴻喜菇 乾木耳 胡蘿蔔 大蒜 | 玉米三色 | 冷凍毛豆仁 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 | 香滷雞翅 | 三節翅 薑 | 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 | 時蔬湯 | 時蔬 大骨 薑 |
| 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 | 沙茶寬粉 | 寬粉 時蔬 乾木耳 大蒜 沙茶醬 | 蔬菜 | 枸杞銀耳湯 | 枸杞 乾銀耳 二砂糖 |

**110學年國民中學葷食D循環菜單(B案)**

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）每周供應特餐一次，當日主食及副菜一得混搭供應

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | 京醬肉片 | 豬後腿肉6公斤豆薯3.5公斤胡蘿蔔1公斤甜麵醬 | 蛋香玉菜 | 雞蛋2公斤甘藍4公斤大蒜0.05公斤 | 滷味雙拼 | 乾海帶3公斤豆干2公斤大蒜0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤大蒜0.05公斤 | 冬瓜湯 | 冬瓜4公斤大骨0.6公斤薑0.02公斤 | 5 | 2.2 | 2.7 | 2.8 | 734 | 375 | 265 |
| D2 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 醬瓜燒雞 | 肉雞9公斤醃漬花胡瓜2公斤大蒜0.05公斤 | 什錦花椰 | 冷凍花椰菜6公斤鴻喜菇1公斤乾木耳0.01公斤胡蘿蔔0.5公斤大蒜0.05公斤 | 玉米三色 | 冷凍毛豆仁1公斤冷凍玉米粒2公斤胡蘿蔔1.5公斤大蒜0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤大蒜0.05公斤 | 蘿蔔排骨湯 | 白蘿蔔3公斤豬大排2公斤薑0.02公斤芹菜0.01公斤 | 5.2 | 2.1 | 2.9 | 2.8 | 760 | 425 | 294 |
| D3 | 油飯特餐 | 米8公斤糯米3公斤 | 香滷雞翅 | 三節翅9公斤薑0.02公斤 | 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0.01公斤大蒜0.05公斤 | 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0.01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 | 5.8 | 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0.05公斤 | 鐵板豆腐 | 豆腐4公斤胡蘿蔔0.5公斤脆筍2公斤豬絞肉0.6公斤大蒜0.05公斤 | 沙茶寬粉 | 寬粉1.5公斤時蔬3公斤乾木耳0.01公斤大蒜0.05公斤沙茶醬 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤大蒜0.05公斤 | 枸杞銀耳湯 | 枸杞0.01公斤乾銀耳0.2公斤二砂糖1公斤 | 6.5 | 1.3 | 2.4 | 2.8 | 794 | 393 | 228 |

**110學年度下學期國民小學6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** |
| 1 | 三 | T3 | 油飯特餐 | 米 糯米 | 香酥魚排 | 魚排 | 油飯配料 | 豬後腿肉 乾香菇 脆筍 大蒜 紅蔥頭 | 蔬菜 | 味噌豆腐湯 | 柴魚片 豆腐 味噌 | 5.5 | 0.9 | 2.8 | 1.9 | 703 |  | 142 | 243 |
| 2 | 四 | T4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 鐵板肉片 | 豬後腿肉 脆筍 胡蘿蔔 大蒜 | 客家小炒 | 豆干 芹菜 乾魷魚 大蒜 豬後腿肉 | 蔬菜 | 仙草奶凍 | 仙草凍 二砂糖 全脂奶粉 | 5 | 1.3 | 2.5 | 1.9 | 656 |  | 365 | 374 |
| 6 | 一 | A1 | 白米飯 | 米 | 蒜泥白肉 | 豬後腿肉 甘藍 大蒜醬油膏 | 絞肉花椰 | 豬絞肉 冷凍花椰菜 大蒜 | 蔬菜 | 蘿蔔大骨湯 | 白蘿蔔 大骨 薑 | 5 | 1.9 | 1.9 | 2 | 594 |  | 138 | 112 |
| 7 | 二 | A2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香酥魚排 | 魚排 | 麵筋瓜粒 | 麵筋 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 | 肉燥麵特餐 | 麵條 | 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 | 三絲湯 | 脆筍 時蔬 胡蘿蔔 乾木耳 | 5 | 1.8 | 2 | 2.1 | 600 |  | 122 | 588 |
| 9 | 四 | A4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 蜜汁雞腿 | 棒棒腿 芝麻(熟) 二砂糖 | 蛋香豆薯 | 雞蛋 豆薯 胡蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 綠豆粉圓湯 | 綠豆 粉圓 二砂糖 | 6.4 | 1.6 | 2.6 | 2 | 733 |  | 203 | 203 |
| 10 | 五 | A5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 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 |
| 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 |
| 14 | 二 | B2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 東山雞翅 | 三節翅 薑 滷包 | 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 | 香酥魚排 | 魚排 | 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 |
| 16 | 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 | 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 | 蘿蔔大骨湯 | 白蘿蔔 大骨 薑 | 5.2 | 1.8 | 2.4 | 2 | 631 |  | 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 番茄糊 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 | 菜脯蛋 | 蘿蔔乾 雞蛋 大蒜 | 蔬菜 | 金針粉絲湯 | 金針菜乾 冬粉 薑 | 5.4 | 1.3 | 2.4 | 2.5 | 703 |  | 251 | 175 |
| 27 | 一 | D1 | 白米飯 | 米 | 京醬肉片 | 豬後腿肉 豆薯 胡蘿蔔 甜麵醬 | 蛋香玉菜 | 雞蛋 甘藍 大蒜 | 蔬菜 | 冬瓜湯 | 冬瓜 大骨 薑 | 5 | 1.9 | 2.2 | 2.5 | 675 |  | 280 | 176 |
| 28 | 二 | D2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 醬瓜燒雞 | 肉雞 醃漬花胡瓜 大蒜 | 什錦花椰 | 冷凍花椰菜 鴻喜菇 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 | 2.7 | 2.5 | 729 |  | 284 | 165 |
| 29 | 三 | D3 | 油飯特餐 | 米 糯米 | 香滷雞翅 | 三節翅 薑 | 油飯配料 | 豬後腿肉 乾香菇 脆筍 紅蔥頭 大蒜 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 大骨 薑 | 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 | 1 | 2.4 | 2.5 | 703 |  | 275 | 176 |

**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：6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 |
| T3 | 油飯特餐 | 米 糯米 | 香酥魚排 | 魚排 | 油飯配料 | 豬後腿肉 乾香菇 脆筍 大蒜 紅蔥頭 | 蔬菜 | 味噌豆腐湯 | 柴魚片 豆腐 味噌 |
| T4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 鐵板肉片 | 豬後腿肉 脆筍 胡蘿蔔 大蒜 | 客家小炒 | 豆干 芹菜 乾魷魚 大蒜 豬後腿肉 | 蔬菜 | 仙草奶凍 | 仙草凍 二砂糖 全脂奶粉 |

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 |
| T3 | 油飯特餐 | 米8公斤糯米3公斤 | 香酥魚排 | 魚排6.5公斤 | 油飯配料 | 豬後腿肉1.5公斤乾香菇0.25公斤脆筍1.5公斤大蒜0.05公斤紅蔥頭0.01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 | 5.5 | 0.9 | 2.8 | 1.9 | 703 | 142 | 243 |
| T4 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 鐵板肉片 | 豬後腿肉6公斤脆筍3公斤胡蘿蔔1公斤大蒜0.05公斤 | 客家小炒 | 豆干3公斤芹菜1.5公斤乾魷魚0.3公斤大蒜0.05公斤豬後腿肉0.6公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤大蒜0.05公斤 | 仙草奶凍 | 仙草凍6公斤二砂糖1公斤全脂奶粉3公斤 | 5 | 1.3 | 2.5 | 1.9 | 656 | 365 | 374 |

**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 | 絞肉花椰 | 豬絞肉 冷凍花椰菜 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 | 麵筋瓜粒 | 麵筋 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 | 麵條 | 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 | 三絲湯 | 脆筍 時蔬 胡蘿蔔 乾木耳 |
| A4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 蜜汁雞腿 | 棒棒腿 芝麻(熟) 二砂糖 | 蛋香豆薯 | 雞蛋 豆薯 胡蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 綠豆粉圓湯 | 綠豆 粉圓 二砂糖 |
| A5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | 絞肉花椰 | 豬絞肉0.7公斤冷凍花椰菜5公斤大蒜0.01公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤大蒜0.05公斤 | 蘿蔔大骨湯 | 白蘿蔔3公斤大骨0.6公斤薑0.02公斤 | 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 | 麵筋瓜粒 | 時瓜7公斤麵筋0.2公胡蘿蔔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 | 味噌湯 | 乾裙帶菜0.2公斤味噌0.6公斤薑0.02公斤 | 5 | 1.6 | 1.8 | 2 | 579 | 139 | 432 |
| A3 | 肉燥麵特餐 | 麵條15公斤 | 冬瓜絞肉 | 豬絞肉6公斤冬瓜3公斤大蒜0.05公斤 | 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 | 三絲湯 | 脆筍1公斤時蔬2公斤胡蘿蔔0.5公斤乾木耳0.01公斤 | 5 | 1.8 | 2 | 2.1 | 600 | 122 | 588 |
| A4 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 蜜汁雞腿 | 棒棒腿10公斤芝麻(熟)0.05公斤二砂糖1公斤 | 蛋香豆薯 | 雞蛋2公斤豆薯5公斤胡蘿蔔1公斤大蒜0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤大蒜0.05公斤 | 綠豆粉圓湯 | 綠豆1公斤粉圓2公斤二砂糖1公斤 | 6.4 | 1.6 | 2.6 | 2 | 733 | 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0.05公斤 | 塔香海茸 | 乾海帶5公斤九層塔0.02公斤豬後腿肉0.6公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤大蒜0.05公斤 | 時蔬大骨湯 | 時蔬3公斤大骨0.6公斤薑0.02公斤 | 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 | 東山雞翅 | 三節翅 薑 滷包 | 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 | 香酥魚排 | 魚排 | 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 | 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 | 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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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0.05公斤 | 針菇凍腐 | 金針菇1公斤凍豆腐6公斤乾香菇0.01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 | 紫菜蛋花湯 | 紫菜0.05公斤柴魚片0.01公斤薑0.02公斤雞蛋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 | 東山雞翅 | 三節翅9公斤薑0.02公斤滷包 | 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 | 時蔬大骨湯 | 時蔬3公斤大骨0.6公斤薑0.02公斤 | 5 | 1.4 | 2.8 | 2 | 629 | 144 | 159 |
| B3 | 拌飯特餐 | 米8公斤糙米3公斤 | 香酥魚排 | 魚排6.5公斤 | 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0.01公斤大蒜0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤大蒜0.05公斤 | 冬瓜排骨湯 | 冬瓜4公斤豬大排2公斤薑0.02公斤 | 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0.05公斤番茄糊1公斤 | 奶香玉米蛋 | 雞蛋4公斤冷凍玉米粒2公斤大蒜0.05公斤奶油(固態)0.2公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤大蒜0.05公斤 | 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5.5公斤大蒜0.05公斤韮菜0.1公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤大蒜0.05公斤 | 蘿蔔大骨湯 | 白蘿蔔3公斤大骨0.6公斤薑0.02公斤 | 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 | 番茄炒蛋 | 雞蛋 番茄糊 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 | 菜脯蛋 | 蘿蔔乾 雞蛋 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）每周供應特餐一次，當日主食及副菜一得混搭供應

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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0.05公斤 | 紅白雙丁 | 豬絞肉0.7公斤豆薯5公斤胡蘿蔔1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 | 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0.05公斤 | 番茄炒蛋 | 雞蛋4公斤番茄糊2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 | 魚皮豆腐湯 | 虱目魚皮1.5公斤豆腐2公斤薑0.02公斤 | 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0.02公斤 | 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0.05公斤紅蔥頭0.01公斤胡蘿蔔0.5公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤大蒜0.05公斤 | 三絲羹湯 | 脆筍2公斤時蔬1公斤雞蛋1.5公斤乾木耳0.01公斤 | 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0.01公斤大蒜0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤大蒜0.05公斤 | 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0.05公斤 | 菜脯蛋 | 蘿蔔乾2公斤雞蛋4公斤大蒜0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤大蒜0.05公斤 | 金針粉絲湯 | 金針菜乾0.2公斤冬粉0.3公斤薑0.02公斤 | 5.4 | 1.3 | 2.4 | 2.5 | 703 | 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 | 京醬肉片 | 豬後腿肉 豆薯 胡蘿蔔 甜麵醬 | 蛋香玉菜 | 雞蛋 甘藍 大蒜 | 蔬菜 | 冬瓜湯 | 冬瓜 大骨 薑 |
| D2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 醬瓜燒雞 | 肉雞 醃漬花胡瓜 大蒜 | 什錦花椰 | 冷凍花椰菜 鴻喜菇 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 | 香滷雞翅 | 三節翅 薑 | 油飯配料 | 豬後腿肉 乾香菇 脆筍 紅蔥頭 大蒜 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 大骨 薑 |
| 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）每周供應特餐一次，當日主食及副菜一得混搭供應

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | 京醬肉片 | 豬後腿肉6公斤豆薯3.5公斤胡蘿蔔1公斤甜麵醬 | 蛋香玉菜 | 雞蛋2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 | 冬瓜湯 | 冬瓜4公斤大骨0.6公斤薑0.02公斤 | 5 | 1.9 | 2.2 | 2.5 | 675 | 280 | 176 |
| D2 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 醬瓜燒雞 | 肉雞9公斤醃漬花胡瓜2公斤大蒜0.05公斤 | 什錦花椰 | 冷凍花椰菜6公斤鴻喜菇1公斤乾木耳0.01公斤胡蘿蔔0.5公斤大蒜0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤大蒜0.05公斤 | 蘿蔔排骨湯 | 白蘿蔔3公斤豬大排2公斤薑0.02公斤芹菜0.01公斤 | 5.2 | 2 | 2.7 | 2.5 | 729 | 284 | 165 |
| D3 | 油飯特餐 | 米8公斤糯米3公斤 | 香滷雞翅 | 三節翅9公斤薑0.02公斤 | 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 | 5.8 | 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0.05公斤 | 鐵板豆腐 | 豆腐4公斤胡蘿蔔0.5公斤脆筍2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 | 枸杞銀耳湯 | 枸杞0.01公斤乾銀耳0.2公斤二砂糖1公斤 | 5.5 | 1 | 2.4 | 2.5 | 703 | 275 | 176 |