**110學年度下學期國民小學6月份葷食菜單-香又香(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** | **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** |
| 9 | 四 | A4 | 白米飯 | 米 | 香酥魚排 | 魚排 | 番茄炒蛋 | 雞蛋 大番茄 大蒜 蕃茄醬 | 蔬菜 | 紅豆湯 | 紅豆 二砂糖 | 5 | 1.3 | 4 | 2.7 | 804 |  | 203 | 203 |
| 10 | 五 | A5 | 紫米飯 | 米 黑秈糯米 | 銀蘿燉肉 | 豬後腿肉 白蘿蔔 胡蘿蔔 大蒜 | 麵筋瓜粒 | 麵筋 時瓜 胡蘿蔔 乾木耳 大蒜 | 蔬菜 | 時蔬大骨湯 | 時蔬 大骨 薑 | 5.5 | 1.6 | 1.9 | 1.8 | 649 |  | 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 | 奶香玉米蛋 | 雞蛋 冷凍玉米粒 大蒜 奶油(固態) | 蔬菜 | 冬瓜排骨湯 | 冬瓜 豬大排 薑 | 5.2 | 1 | 2.6 | 1.8 | 665 |  | 176 | 92 |
| 14 | 二 | B2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 醬瓜燒雞 | 肉雞 醃漬花胡瓜 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 | 1.6 | 2.8 | 2.2 | 699 |  | 144 | 159 |
| 15 | 三 | B3 | 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 | 5.7 | 1.2 | 3.3 | 2.3 | 780 |  | 123 | 97 |
| 16 | 四 | B4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 茄汁魚丁 | 魚丁 洋蔥 大番茄 番茄醬 | 針菇凍腐 | 金針菇 凍豆腐 乾香菇 豬絞肉 大蒜 | 蔬菜 | 豆漿 | 豆漿 | 5 | 1.4 | 2.6 | 2.1 | 675 |  | 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 | 蛋香白菜 | 雞蛋 結球白菜 胡蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 蘿蔔大骨湯 | 白蘿蔔 大骨 薑 | 5.2 | 1.8 | 2.5 | 2.2 | 696 |  | 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 | 1.9 | 2 | 633 |  | 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 | 番茄蛋丁 | 大番茄 蛋 大蒜 番茄醬 | 蔬菜 | 魚皮豆腐湯 | 虱目魚皮 豆腐 薑 | 5.6 | 1 | 3.4 | 2.2 | 771 |  | 271 | 147 |
| 22 | 三 | C3 | 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 | 5.5 | 1.2 | 2.6 | 1.9 | 696 |  | 270 | 185 |
| 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 | 6.5 | 1.7 | 2.5 | 2.1 | 780 |  | 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 | 塔香炒蛋 | 雞蛋 九層塔 | 蔬菜 | 金針粉絲湯 | 金針菜乾 冬粉 薑 | 5.4 | 1.1 | 2.7 | 1.9 | 694 |  | 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 | 2 | 2.1 | 2.1 | 652 |  | 280 | 176 |
| 28 | 二 | D2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 南瓜燒肉 | 豬後腿肉 南瓜 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 | 5.5 | 1.8 | 2.3 | 2.1 | 697 |  | 284 | 165 |
| 29 | 三 | D3 | 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 | 紫菜蛋花湯 | 紫菜 柴魚片 薑 雞蛋 | 2.5 | 1.5 | 2.5 | 2 | 490 |  | 239 | 164 |
| 30 | 四 | D4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷雞翅 | 三節翅 薑 | 關東煮 | 甜玉米 雞蛋 胡蘿蔔 柴魚片 | 蔬菜 | 仙草奶凍 | 仙草凍 二砂糖 全脂奶粉 | 5.3 | 0.9 | 2.7 | 1.8 | 677 |  | 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、每週五蔬菜為有機蔬菜。二、本菜單豬骨會以雞骨取代。三、因應疫情停餐及為符合三章一Q規範，修正菜單如下：A4主菜為香酥魚排，副菜一為蕃茄炒蛋，湯品為紅豆湯。A5主菜為銀蘿燉肉，副菜一為麵筋瓜粒。B3主食為肉燥麵特餐，主菜為冬瓜絞肉，副菜一為肉絲豆芽，湯品為三絲湯。B4主菜為茄汁魚丁，湯品為豆漿。B5副菜一為蛋香白菜。C3主菜為香滷雞翅。D3主食為拌飯特餐，主菜為香酥魚排，副菜一為拌飯配料，湯品為紫菜蛋花湯。D4主菜為香滷雞翅，湯品為仙草奶凍。

**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 |
| A4 | 白米飯 | 米 | 香酥魚排 | 魚排 | 番茄炒蛋 | 雞蛋 大番茄 大蒜 蕃茄醬 | 蔬菜 | 紅豆湯 | 紅豆 二砂糖 |
| A5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 銀蘿燉肉 | 豬後腿肉 白蘿蔔 胡蘿蔔 大蒜 | 麵筋瓜粒 | 麵筋 時瓜 胡蘿蔔 乾木耳 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 | 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 |
| A4 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 香酥魚排 | 魚排6.5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 | 紅豆湯 | 紅豆2公斤二砂糖1公斤 | 5 | 1.3 | 4 | 2.7 | 804 | 203 | 203 |
| A5 | 紫米飯 | 米10公斤紫米0.4公斤 | 銀蘿燉肉 | 豬後腿肉6公斤白蘿蔔2.5公斤胡蘿蔔0.5公斤大蒜0.05公斤 | 麵筋瓜粒 | 時瓜7公斤麵筋0.2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 | 時蔬大骨湯 | 時蔬3公斤大骨0.6公斤薑0.02公斤 | 5.5 | 1.6 | 1.9 | 1.8 | 649 | 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 | 奶香玉米蛋 | 雞蛋 冷凍玉米粒 大蒜 奶油(固態) | 蔬菜 | 冬瓜排骨湯 | 冬瓜 豬大排 薑 |
| B2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 醬瓜燒雞 | 肉雞 醃漬花胡瓜 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 | 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 |
| B4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 茄汁魚丁 | 魚丁 洋蔥 大番茄 番茄醬 | 針菇凍腐 | 金針菇 凍豆腐 乾香菇 豬絞肉 大蒜 | 蔬菜 | 豆漿 | 豆漿 |
| B5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 照燒雞 | 肉雞 洋蔥 胡蘿蔔 醬油 二砂糖 | 蛋香白菜 | 雞蛋 結球白菜 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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | 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 | 冬瓜排骨湯 | 冬瓜4公斤豬大排2公斤薑0.02公斤 | 5.2 | 1 | 2.6 | 1.8 | 665 | 176 | 92 |
| B2 | 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 | 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 | 1.6 | 2.8 | 2.2 | 699 | 144 | 159 |
| B3 | 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 | 5.7 | 1.2 | 3.3 | 2.3 | 780 | 123 | 97 |
| B4 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 茄汁魚丁 | 魚丁6公斤洋蔥2公斤大番茄2公斤番茄醬 | 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 | 仙草奶凍 | 仙草凍6公斤二砂糖1公斤全脂奶粉3公斤 | 5 | 1.4 | 2.6 | 2.1 | 675 | 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 | 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 | 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 | 2.5 | 2.2 | 696 | 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 | 番茄蛋丁 | 大番茄 蛋 大蒜 番茄醬 | 蔬菜 | 魚皮豆腐湯 | 虱目魚皮 豆腐 薑 |
| C3 | 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 |
| 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 | 塔香炒蛋 | 雞蛋 九層塔 | 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 | 1.9 | 2 | 633 | 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 | 番茄蛋丁 | 大番茄2公斤蛋5.5公斤大蒜0.05公斤番茄醬 | 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 | 3.4 | 2.2 | 771 | 271 | 147 |
| C3 | 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 | 5.5 | 1.2 | 2.6 | 1.9 | 696 | 270 | 185 |
| 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 | 6.5 | 1.7 | 2.5 | 2.1 | 780 | 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 | 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 | 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 | 1.1 | 2.7 | 1.9 | 694 | 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 | 南瓜燒肉 | 豬後腿肉 南瓜 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 | 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 | 紫菜蛋花湯 | 紫菜 柴魚片 薑 雞蛋 |
| D4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷雞翅 | 三節翅 薑 | 關東煮 | 甜玉米 雞蛋 胡蘿蔔 柴魚片 | 蔬菜 | 仙草奶凍 | 仙草凍 二砂糖 全脂奶粉 |

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 | 2 | 2.1 | 2.1 | 652 | 280 | 176 |
| D2 | 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 | 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 | 5.5 | 1.8 | 2.3 | 2.1 | 697 | 284 | 165 |
| D3 | 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 | 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 | 2.5 | 1.5 | 2.5 | 2 | 490 | 239 | 164 |
| D4 | 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 | 關東煮 | 甜玉米4公斤雞蛋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 | 仙草奶凍 | 仙草凍6公斤二砂糖1公斤全脂奶粉3公斤 | 5.3 | 0.9 | 2.7 | 1.8 | 677 | 275 | 176 |