**110學年度上學期國民中學9月份葷食菜單(A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****蛋肉** | **油脂堅果種子** | **熱量** | **水果** | **鈣** | **鈉** |
| **1** | **三** | **C3** | **炊粉特餐** | **米粉** | **炊粉配料** | **高麗菜 肉絲 洋蔥** | **特餐配料** | **乾香菇 油蔥酥 紅蘿蔔** | **蜜汁豆干** | **豆干 蒜** | **蔬菜** | **三絲羹湯** | **筍絲 時蔬 蛋 乾木耳** | **3.4** | **1.6** | **3** | **3.1** | **643** |  | **158** | **251** |
| **2** | **四** | **C4** | **糙米飯** | **米 糙米** | **醬瓜燒雞** | **肉雞 醬瓜 紅蘿蔔 蒜** | **肉絲豆芽** | **肉絲 豆芽菜 紅蘿蔔 蒜**  | **關東煮** | **玉米段 白蘿蔔 油豆腐 柴魚片** | **蔬菜** | **紅豆湯** | **紅豆 二砂糖** | **5.8** | **1.6** | **2.7** | **2.8** | **775** |  | **244** | **232** |
| **3** | **五** | **C5** | **燕麥飯** | **米 燕麥** | **筍干燒肉** | **豬後腿肉 筍干 蒜** | **清炒花椰** | **冷凍花椰菜 紅蘿蔔 蒜** | **菜脯炒蛋** | **菜脯 蛋 蒜** | **蔬菜** | **金針粉絲湯** | **乾金針 冬粉 薑** | **5.4** | **2** | **2.6** | **3** | **758** |  | **222** | **235** |
| **6** | **一** | **D1** | **白米飯** | **米** | **洋蔥豬柳** | **豬後腿肉 洋蔥 紅蘿蔔 蒜** | **鐵板豆腐** | **豆腐 紅蘿蔔 桶筍(麻竹筍) 蒜** | **蔬香寬粉** | **寬粉 絞肉 時蔬 乾木耳 蒜** | **蔬菜** | **冬瓜湯** | **冬瓜 大骨 薑** | **6** | **2** | **2.5** | **2.8** | **784** |  | **294** | **289** |
| **7** | **二** | **D2** | **糙米飯** | **米 糙米** | **香滷雞翅** | **三節翅 滷包** | **玉米三色** | **冷凍毛豆仁 冷凍玉米粒 紅蘿蔔 蒜** | **清炒豆芽** | **豆芽菜 紅蘿蔔 乾木耳 蒜** | **蔬菜** | **蘿蔔大骨湯** | **白蘿蔔 大骨 薑** | **5.2** | **2** | **2.6** | **2.8** | **735** |  | **282** | **524** |
| **8** | **三** | **D3** | **油飯特餐** | **米 糯米** | **滷蛋** | **雞水煮蛋 滷包** | **油飯配料** | **肉絲 乾香菇 桶筍(麻竹筍) 油蔥酥 蒜** | **銀蘿油腐** | **油豆腐 白蘿蔔 蒜** | **蔬菜** | **時蔬湯** | **時蔬 紅蘿蔔 大骨 薑** | **5.5** | **1.8** | **2.2** | **3.1** | **735** |  | **285** | **251** |
| **9** | **四** | **D4** | **糙米飯** | **米 糙米** | **洋蔥肉片** | **豬後腿肉 洋蔥 紅蘿蔔 蒜** | **蛋香刈薯** | **蛋 刈薯 蒜** | **滷味雙拼** | **海帶結 豆干 蒜** | **蔬菜** | **枸杞銀耳湯** | **枸杞 白木耳 二砂糖** | **5** | **2** | **2.6** | **2.8** | **721** |  | **272** | **232** |
| **10** | **五** | **D5** | **小米飯** | **米 小米** | **三杯雞** | **肉雞 洋蔥 九層塔 紅蘿蔔 蒜** | **冬瓜絞肉** | **絞肉 冬瓜 蒜** | **玉菜凍腐** | **凍豆腐 紅蘿蔔 高麗菜 蒜** | **蔬菜** | **針菇大骨湯** | **紅蘿蔔 金針菇 大骨 薑** | **5.2** | **2.2** | **2.8** | **3** | **764** |  | **184** | **352** |
| **11** | **六** | **F1** | **白米飯** | **米** | **照燒豬柳** | **豬後腿肉 白蘿蔔 紅蘿蔔 醬油 二砂糖** | **洋蔥炒蛋** | **蛋 洋蔥 蒜** | **肉絲花椰** | **肉絲 冷凍花椰菜 蒜** | **蔬菜** | **紫菜湯** | **紫菜 柴魚片 薑** | **5** | **2.4** | **2.7** | **3** | **748** |  | **103** | **149** |
| **13** | **一** | **E1** | **白米飯** | **米** | **地瓜燒肉** | **豬後腿肉 地瓜 蒜** | **塔香海茸** | **海帶茸 九層塔 肉絲 蒜** | **紅仁炒蛋** | **蛋 紅蘿蔔 蒜** | **蔬菜** | **味噌洋蔥湯** | **柴魚片 味噌 洋蔥** | **5.5** | **1.5** | **2.7** | **3** | **760** |  | **157** | **471** |
| **14** | **二** | **E2** | **糙米飯** | **米 糙米** | **瓜仔雞** | **肉雞 醬瓜 蒜** | **肉絲豆芽** | **肉絲 豆芽菜 紅蘿蔔 蒜**  | **筍干凍腐** | **凍豆腐 筍干 蒜** | **蔬菜** | **蘿蔔湯** | **白蘿蔔 大骨 薑** | **5** | **2** | **3** | **2.5** | **738** |  | **215** | **189** |
| **15** | **三** | **E3** | **西式特餐** | **麵條** | **西式配料** | **絞肉 洋蔥 紅蘿蔔** | **特餐配料** | **芹菜 蒜 番茄醬** | **肉絲玉菜** | **高麗菜 肉絲 蒜** | **蔬菜** | **玉米蛋花湯** | **蛋 冷凍 玉米粒 薑** | **5.2** | **1.8** | **2.4** | **2.5** | **702** |  | **105** | **99** |
| **16** | **四** | **E4** | **糙米飯** | **米 糙米** | **咕咾雞** | **肉雞 鳳梨罐頭 洋蔥 蒜**  **番茄醬** | **蛋香刈薯** | **蛋 刈薯 蒜** | **豆包瓜粒** | **豆包 冬瓜 紅蘿蔔 蒜** | **蔬菜** | **仙草甜湯** | **仙草凍 二砂糖** | **5** | **2.1** | **2.7** | **3** | **740** |  | **82** | **153** |
| **17** | **五** | **E5** | **紫米飯** | **米 紫米** | **京醬肉片** | **豬後腿肉 刈薯 紅蘿蔔 甜麵醬** | **家常豆腐** | **豆腐 三色豆 絞肉 蒜** | **蔬菜佃煮** | **紅蘿蔔 白蘿蔔 玉米段**  **蒜** | **蔬菜** | **冬瓜湯** | **冬瓜 大骨 薑** | **5.3** | **2** | **2.6** | **2.5** | **729** |  | **162** | **98** |
| **20** | **一** |  |  |  |  |  |  | **中秋節** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **21** | **二** |  |  |  |  |  |  | **中秋節** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **22** | **三** | **F3** | **丼飯特餐** | **米 糙米** | **丼飯配料** | **絞肉 洋蔥 冷凍玉米粒 紅蘿蔔** | **特餐配料** | **乾香菇 柴魚片 海苔絲** | **鮮菇豆腐** | **豆腐 金針菇 紅蘿蔔 蒜** | **蔬菜** | **花椰濃湯** | **蛋 馬鈴薯 冷凍花椰菜 玉米濃湯調理包** | **5.5** | **1.8** | **2.7** | **2** | **723** |  | **170** | **105** |
| **23** | **四** | **F4** | **糙米飯** | **米 糙米** | **香滷肉排** | **肉排** | **冬瓜絞肉** | **絞肉 冬瓜 紅蘿蔔 蒜** | **滷味雙拼** | **豆干 海帶結 蒜** | **蔬菜** | **粉圓甜湯** | **粉圓 二砂糖** | **6** | **1.6** | **2.8** | **2** | **760** |  | **217** | **205** |
| **24** | **五** | **F5** | **燕麥飯** | **米 燕麥** | **咖哩肉片** | **豬後腿肉 馬鈴薯 洋蔥 紅蘿蔔 咖哩粉** | **豆包豆芽** | **豆芽菜 豆包 蒜** | **照燒凍腐** | **凍豆腐 滷包** | **蔬菜** | **蘿蔔湯** | **白蘿蔔 大骨 薑** | **5.4** | **1.8** | **2.6** | **2.5** | **731** |  | **203** | **79** |
| **27** | **一** | **G1** | **白米飯** | **米** | **京醬肉丁** | **豬後腿肉 刈薯 紅蘿蔔 甜麵醬** | **紅仁炒蛋** | **蛋 紅蘿蔔 蒜** | **螞蟻上樹** | **冬粉 絞肉 時蔬 乾木耳 紅蘿蔔 蒜** | **蔬菜** | **紫菜湯** | **紫菜 柴魚片 薑** | **5.8** | **1.9** | **2.8** | **2.9** | **794** |  | **332** | **235** |
| **28** | **二** | **G2** | **糙米飯** | **米 糙米** | **香酥魚條** | **魚條** | **蔬菜佃煮** | **紅蘿蔔 白蘿蔔 玉米段 蒜** | **洋蔥油腐** | **油豆腐 洋蔥 紅蘿蔔 蒜** | **蔬菜** | **榨菜針菇湯** | **榨菜 金針菇 大骨 薑** | **5.1** | **1.8** | **2.8** | **2.8** | **738** |  | **363** | **249** |
| **29** | **三** | **G3** | **拌麵特餐** | **麵條** | **拌麵配料** | **絞肉 紅蘿蔔 甜麵醬 蒜** | **特餐配料** | **洋蔥 香油** | **香滷豆包** | **豆包 蒜** | **蔬菜** | **大滷湯** | **筍絲 時蔬 蛋 紅蘿蔔** **乾木耳** | **5** | **1.6** | **3.9** | **3** | **818** |  | **359** | **222** |
| **30** | **四** | **G4** | **糙米飯** | **米 糙米** | **豉香燒雞** | **肉雞 洋蔥 豆豉 蒜** | **芹香豆芽** | **豆芽菜 芹菜 蒜** | **蛋香花椰** | **蛋 冷凍花椰菜 紅蘿蔔**  **蒜** | **蔬菜** | **紅豆湯** | **紅豆 二砂糖** | **5.6** | **2.2** | **2.5** | **2.9** | **765** |  | **348** | **202** |

**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:9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雞翅，D2主菜改為香滷雞翅。 三、大骨可能替代為雞骨或肉絲。

 四、因食材調度問題，D2、C4主菜對調，F4改為香滷肉排，E2、F2主菜對調，D2副菜對調，C4改為紅豆湯，E5、F1湯品對調，G2改為香酥魚條，D4改為洋蔥肉片。

**110學年國民中學葷食C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 |
| C3 | 炊粉特餐 | 米粉 | 炊粉配料 | 高麗菜 肉絲 洋蔥 | 特餐配料 | 乾香菇 油蔥酥 紅蘿蔔 | 蜜汁豆干 | 豆干 蒜 | 蔬菜 | 三絲羹湯 | 筍絲 時蔬 蛋 乾木耳 |
| C4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 醬瓜燒雞 | 肉雞 醬瓜 紅蘿蔔 蒜 | 肉絲豆芽 | 肉絲 豆芽菜 紅蘿蔔 蒜  | 關東煮 | 玉米段 白蘿蔔 油豆腐 柴魚片 | 蔬菜 | 紅豆湯 | 紅豆 二砂糖 |
| C5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 筍干燒肉 | 豬後腿肉 筍干 蒜 | 清炒花椰 | 冷凍花椰菜 紅蘿蔔 蒜 | 菜脯炒蛋 | 菜脯 蛋 蒜 | 蔬菜 | 金針粉絲湯 | 乾金針 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 |
| C3 | 炊粉特餐 | 米粉5公斤 | 炊粉配料 | 高麗菜3公斤肉絲6公斤洋蔥2公斤 | 特餐配料 | 乾香菇50公克油蔥酥10公克紅蘿蔔0.5公斤 | 蜜汁豆干 | 豆干4公斤蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜50公克 | 三絲羹湯 | 筍絲2公斤時蔬1公斤蛋1.5公斤乾木耳10公克 | 3.4 | 1.6 | 3 | 3.1 | 643 | 158 | 251 |
| C4 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 醬瓜燒雞 | 肉雞9公斤醬瓜2公斤紅蘿蔔0.5公斤蒜50公克 | 肉絲豆芽 | 肉絲0.6公斤豆芽菜5.5公斤紅蘿蔔0.6公斤蒜50公克 | 關東煮 | 玉米段3公斤白蘿蔔3公斤油豆腐1公斤柴魚片10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜50公克 | 紅豆湯 | 紅豆1.5公斤二砂糖1公斤 | 5.8 | 1.6 | 2.7 | 2.8 | 775 | 244 | 232 |
| C5 | 燕麥飯 | 米10公斤燕麥0.4公斤 | 筍干燒肉 | 豬後腿肉6.5公斤筍干3公斤蒜50公克 | 清炒花椰 | 冷凍花椰菜7.5公斤紅蘿蔔0.5公斤蒜50公克 | 菜脯炒蛋 | 菜脯2公斤蛋4公斤蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜50公克 | 金針粉絲湯 | 乾金針0.2公斤冬粉0.3公斤薑20公克 | 5.4 | 2 | 2.6 | 3 | 758 | 222 | 235 |

**110學年國民中學葷食D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 |
| D1 | 白米飯 | 米 | 洋蔥豬柳 | 豬後腿肉 洋蔥 紅蘿蔔 蒜 | 鐵板豆腐 | 豆腐 紅蘿蔔 桶筍(麻竹筍) 蒜 | 蔬香寬粉 | 寬粉 絞肉 時蔬 乾木耳 蒜 | 蔬菜 | 冬瓜湯 | 冬瓜 大骨 薑 |
| D2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷雞翅 | 三節翅 滷包 | 玉米三色 | 冷凍毛豆仁 冷凍玉米粒 紅蘿蔔 蒜 | 清炒豆芽 | 豆芽菜 紅蘿蔔 乾木耳 蒜 | 蔬菜 | 蘿蔔大骨湯 | 白蘿蔔 大骨 薑 |
| D3 | 油飯特餐 | 米 糯米 | 滷蛋 | 雞水煮蛋 滷包 | 油飯配料 | 肉絲 乾香菇 桶筍(麻竹筍) 油蔥酥 蒜 | 銀蘿油腐 | 油豆腐 白蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 紅蘿蔔 大骨 薑 |
| D4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 洋蔥肉片 | 豬後腿肉 洋蔥 紅蘿蔔 蒜 | 蛋香刈薯 | 蛋 刈薯 蒜 | 滷味雙拼 | 海帶結 豆干 蒜 | 蔬菜 | 枸杞銀耳湯 | 枸杞 白木耳 二砂糖 |
| D5 | 小米飯 | 米 小米 | 三杯雞 | 肉雞 洋蔥 九層塔 紅蘿蔔 蒜 | 冬瓜絞肉 | 絞肉 冬瓜 蒜 | 玉菜凍腐 | 凍豆腐 紅蘿蔔 高麗菜 蒜 | 蔬菜 | 針菇大骨湯 | 紅蘿蔔 金針菇 大骨 薑 |
| F1 | 白米飯 | 米 | 照燒豬柳 | 豬後腿肉 白蘿蔔 紅蘿蔔醬油 二砂糖  | 洋蔥炒蛋 | 蛋 洋蔥 蒜 | 肉絲花椰 | 肉絲 冷凍花椰菜 蒜 | 蔬菜 | 紫菜湯 | 紫菜 柴魚片 薑 |

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 | 洋蔥豬柳 | 豬後腿肉6公斤洋蔥3公斤紅蘿蔔0.5公斤蒜50公克 | 鐵板豆腐 | 豆腐4公斤紅蘿蔔2公斤桶筍(麻竹筍)0.5公斤蒜50公克 | 蔬香寬粉 | 寬粉1.5公斤絞肉0.6公斤時蔬3公斤乾木耳10公克蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜50公克 | 冬瓜湯 | 冬瓜4公斤大骨0.6公斤薑20公克 | 6 | 2 | 2.5 | 2.8 | 784 | 294 | 289 |
| D2 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 香滷雞翅 | 三節翅9公斤滷包 | 玉米三色 | 冷凍毛豆仁1公斤冷凍玉米粒2公斤紅蘿蔔1.5公斤蒜50公克 | 清炒豆芽 | 豆芽菜5.5公斤紅蘿蔔0.5公斤乾木耳10公克蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜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 | 2.6 | 2.8 | 735 | 282 | 524 |
| D3 | 油飯特餐 | 米8公斤糯米3公斤 | 滷蛋 | 雞水煮蛋5.5公斤滷包 | 油飯配料 | 肉絲3公斤乾香菇0.1公斤桶筍(麻竹筍)2公斤油蔥酥10公克蒜50公克 | 銀蘿油腐 | 油豆腐1.2公斤白蘿蔔6公斤蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜50公克 | 時蔬湯 | 時蔬2公斤紅蘿蔔1公斤大骨0.6公斤薑20公克 | 5.5 | 1.8 | 2.2 | 3.1 | 735 | 285 | 251 |
| D4 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 洋蔥肉片 | 豬後腿肉6公斤洋蔥3公斤紅蘿蔔1.5公斤蒜50公克 | 蛋香刈薯 | 蛋2公斤刈薯5公斤蒜50公克 | 滷味雙拼 | 海帶結3公斤豆干2公斤蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜50公克 | 枸杞銀耳湯 | 枸杞10公克白木耳0.2公斤二砂糖1公斤 | 5 | 2 | 2.6 | 2.8 | 721 | 272 | 232 |
| D5 | 小米飯 | 米10公斤小米0.4公斤 | 三杯雞 | 肉雞9公斤洋蔥2公斤九層塔0.1公斤紅蘿蔔1.5公斤蒜0.1公斤 | 冬瓜絞肉 | 絞肉0.6公斤冬瓜6.5公斤蒜50公克 | 玉菜凍腐 | 凍豆腐1.5公斤紅蘿蔔0.5公斤高麗菜3公斤蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜50公克 | 針菇大骨湯 | 紅蘿蔔0.5公斤金針菇1公斤大骨0.6公斤薑20公克 | 5.2 | 2.2 | 2.8 | 3 | 764 | 184 | 352 |
| F1 | 白米飯 | 米10公斤 | 照燒豬柳 | 豬後腿肉6公斤白蘿蔔3公斤紅蘿蔔0.5公斤醬油二砂糖 | 洋蔥炒蛋 | 蛋4公斤洋蔥3公斤蒜50公克 | 肉絲花椰 | 肉絲0.7公斤冷凍花椰菜6公斤蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜50公克 | 紫菜湯 | 紫菜50公克柴魚片10公克薑20公克 | 5 | 2.4 | 2.7 | 3 | 748 | 103 | 149 |

**110學年國民中學葷食E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 |
| E1 | 白米飯 | 米 | 地瓜燒肉 | 豬後腿肉 地瓜 蒜 | 塔香海茸 | 海帶茸 肉絲 九層塔 蒜 | 紅仁炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 味噌洋蔥湯 | 柴魚片 味噌 洋蔥 |
| E2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 瓜仔雞 | 肉雞 醬瓜 蒜 | 肉絲豆芽 | 豬後腿肉 豆芽菜 紅蘿蔔 蒜  | 筍干凍腐 | 凍豆腐 筍干 蒜 | 蔬菜 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔 大鼓 薑 |
| E3 | 西式特餐 | 麵條 | 西式配料 | 絞肉 洋蔥 紅蘿蔔 | 特餐配料 | 芹菜 蒜 番茄醬 | 肉絲玉菜 | 高麗菜 肉絲 蒜 | 蔬菜 | 玉米蛋花湯 | 蛋 冷凍玉米粒 薑 |
| E4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 咕咾雞 | 肉雞 鳳梨罐頭 洋蔥 蒜 番茄醬 | 蛋香刈薯 | 蛋 刈薯 蒜 | 豆包瓜粒 | 豆包 冬瓜 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 仙草甜湯 | 仙草凍 二砂糖 |
| E5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 京醬肉片 | 豬後腿肉 刈薯 紅蘿蔔 甜麵醬 | 家常豆腐 | 豆腐 三色豆 絞肉 蒜 | 蔬菜佃煮 | 紅蘿蔔 白蘿蔔 玉米段 蒜 | 蔬菜 | 冬瓜湯 | 冬瓜 大骨 薑 |

E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 |
| E1 | 白米飯 | 米10公斤 | 地瓜燒肉 | 豬後腿肉6.5公斤地瓜4公斤蒜50公克 | 塔香海茸 | 海帶茸3公斤肉絲0.3公斤九層塔50公克蒜50公克 | 紅仁炒蛋 | 蛋4公斤紅蘿蔔3公斤蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜50公克 | 味噌洋蔥湯 | 柴魚片10公克味噌0.6公斤洋蔥2公斤 | 5.5 | 1.5 | 2.7 | 3 | 760 | 157 | 471 |
| E2 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 瓜仔雞 | 肉雞9公斤醬瓜2公斤蒜50公克 | 肉絲豆芽 | 肉絲0.6公斤豆芽菜5.5公斤紅蘿蔔0.6公斤蒜50公 | 筍干凍腐 | 凍豆腐2公斤筍干4公斤蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜50公克 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔3公斤大骨0.6公斤薑20公克 | 5 | 2 | 3 | 2.5 | 738 | 215 | 189 |
| E3 | 西式特餐 | 麵條15公斤 | 西式配料 | 絞肉6.3公斤洋蔥3公斤紅蘿蔔1公斤 | 特餐配料 | 芹菜1.5公斤蒜50公克番茄醬 | 肉絲玉菜 | 高麗菜5公斤肉絲1.4公斤蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜50公克 | 玉米蛋花湯 | 蛋1.1公斤冷凍玉米粒2公斤薑20公克 | 5.2 | 1.8 | 2.4 | 2.5 | 702 | 105 | 99 |
| E4 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 咕咾雞 | 肉雞9公斤鳳梨罐頭1公斤洋蔥2公斤蒜50公克番茄醬 | 蛋香刈薯 | 蛋1.1公斤刈薯5公斤蒜50公克 | 豆包瓜粒 | 豆包1公斤冬瓜6.5公斤紅蘿蔔0.5公斤蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜50公克 | 仙草甜湯 | 仙草凍6公斤二砂糖1公斤 | 5 | 2.1 | 2.7 | 3 | 740 | 82 | 153 |
| E5 | 紫米飯 | 米10公斤紫米0.4公斤 | 京醬肉片 | 豬後腿肉6公斤刈薯3.5公斤紅蘿蔔1公斤甜麵醬 | 家常豆腐 | 豆腐6公斤三色豆1.5公斤絞肉0.7公斤蒜50公克 | 蔬菜佃煮 | 紅蘿蔔3公斤白蘿蔔3公斤玉米段1公斤蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜50公克 | 冬瓜湯 | 冬瓜4公斤大骨0.6公斤薑20公克 | 5.3 | 2 | 2.6 | 2.5 | 729 | 162 | 98 |

**110學年國民中學葷食F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 |
| F3 | 丼飯特餐 | 米 糙米 | 丼飯配料 | 絞肉 洋蔥 冷凍玉米粒 紅蘿蔔 | 特餐配料 | 乾香菇 柴魚片 海苔絲 | 鮮菇豆腐 | 豆腐 金針菇 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 花椰濃湯 | 蛋 馬鈴薯 冷凍花椰菜 玉米濃湯調理包 |
| F4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷肉排 | 肉排 | 冬瓜絞肉 | 絞肉 冬瓜 紅蘿蔔 蒜 | 滷味雙拼 | 豆干 海帶結 蒜 | 蔬菜 | 粉圓甜湯 | 粉圓 二砂糖 |
| F5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 咖哩肉片 | 豬後腿肉 馬鈴薯 洋蔥 紅蘿蔔 咖哩粉 | 豆包豆芽 | 豆芽菜 豆包 蒜 | 照燒凍腐 | 凍豆腐 滷包 | 蔬菜 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔 大骨 薑 |

F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 |
| F3 | 丼飯特餐 | 米7公斤糙米3公斤 | 丼飯配料 | 絞肉6.3公斤洋蔥4公斤冷凍玉米粒2公斤紅蘿蔔1公斤 | 特餐配料 | 乾香菇10公克柴魚片10公克海苔絲0.04公斤 | 鮮菇豆腐 | 豆腐6公斤金針菇1.5公斤紅蘿蔔1.5公斤蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜50公克 | 花椰濃湯 | 蛋1公斤馬鈴薯2公斤冷凍花椰菜2.5公斤玉米濃湯調理包 | 5.5 | 1.8 | 2.7 | 2 | 723 | 170 | 105 |
| F4 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 香滷肉排 | 肉排6公斤 | 冬瓜絞肉 | 絞肉0.5公斤冬瓜6公斤紅蘿蔔0.5公斤蒜50公克 | 滷味雙拼 | 豆干2公斤海帶結2公斤蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜50公克 | 粉圓甜湯 | 粉圓2公斤二砂糖1公斤 | 6 | 1.6 | 2.8 | 2 | 760 | 217 | 205 |
| F5 | 燕麥飯 | 米10公斤燕麥0.4公斤 | 咖哩肉片 | 豬後腿肉6公斤馬鈴薯2公斤洋蔥1.5公斤紅蘿蔔0.5公斤咖哩粉 | 豆包豆芽 | 豆芽菜5.5公斤豆包1公斤蒜50公克 | 照燒凍腐 | 凍豆腐4公斤滷包 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜50公克 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔3公斤大骨0.6公斤薑20公克 | 5.4 | 1.8 | 2.6 | 2.5 | 731 | 203 | 79 |

**110學年國民中學葷食G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 |
| G1 | 白米飯 | 米 | 京醬肉丁 | 豬後腿肉 刈薯 紅蘿蔔 甜麵醬 | 紅仁炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 蒜 | 螞蟻上樹 | 冬粉 絞肉 時蔬 乾木耳 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 紫菜湯 | 紫菜 柴魚片 薑 |
| G2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香酥魚條 | 魚條 | 蔬菜佃煮 | 紅蘿蔔 白蘿蔔 玉米段 蒜 | 洋蔥油腐 | 油豆腐 洋蔥 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 榨菜針菇湯 | 榨菜 金針菇 大骨 薑 |
| G3 | 拌麵特餐 | 麵條 | 拌麵配料 | 絞肉 紅蘿蔔 甜麵醬 蒜 | 特餐配料 | 洋蔥 香油 | 香滷豆包 | 豆包 蒜 | 蔬菜 | 大滷湯 | 筍絲 時蔬 蛋 紅蘿蔔 乾木耳 |
| G4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 豉香燒雞 | 肉雞 洋蔥 豆豉 蒜 | 芹香豆芽 | 豆芽菜 芹菜 蒜 | 蛋香花椰 | 蛋 冷凍花椰菜 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 紅豆湯 | 紅豆 二砂糖 |

G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 |
| G1 | 白米飯 | 米10公斤 | 京醬肉丁 | 豬後腿肉6.5公斤刈薯3.5公斤紅蘿蔔1公斤甜麵醬0.1公斤 | 紅仁炒蛋 | 蛋4公斤紅蘿蔔4公斤蒜50公克 | 螞蟻上樹 | 冬粉1.2公斤絞肉0.7公斤時蔬3公斤乾木耳10公克紅蘿蔔0.5公斤蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜50公克 | 紫菜湯 | 紫菜50公克柴魚片10公克薑20公克 | 5.8 | 1.9 | 2.8 | 2.9 | 794 | 332 | 235 |
| G2 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 香酥魚條 | 魚條6.5公斤 | 蔬菜佃煮 | 紅蘿蔔3公斤白蘿蔔3公斤玉米段1公斤蒜50公克 | 洋蔥油腐 | 油豆腐4.5公斤洋蔥2公斤紅蘿蔔0.5公斤蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜50公克 | 榨菜針菇湯 | 榨菜1.2公斤金針菇1公斤大骨0.6公斤薑20公克 | 5.1 | 1.8 | 2.8 | 2.8 | 738 | 363 | 249 |
| G3 | 拌麵特餐 | 麵條15公斤 | 拌麵配料 | 絞肉6公斤紅蘿蔔2公斤甜麵醬蒜50公克 | 特餐配料 | 洋蔥3公斤香油 | 香滷豆包 | 豆包6公斤蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜50公克 | 大滷湯 | 筍絲2公斤時蔬1公斤蛋1.1公斤紅蘿蔔0.5公斤乾木耳10公克 | 5 | 1.6 | 3.9 | 3 | 818 | 359 | 222 |
| G4 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 豉香燒雞 | 肉雞9公斤洋蔥2公斤豆豉0.03公斤蒜50公克 | 芹香豆芽 | 豆芽菜5.5公斤芹菜1公斤蒜50公克 | 蛋香花椰 | 蛋1公斤冷凍花椰菜6公斤紅蘿蔔0.5公斤蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜50公克 | 紅豆湯 | 紅豆1.5公斤二砂糖1公斤 | 5.6 | 2.2 | 2.5 | 2.9 | 765 | 348 | 202 |

**110學年度上學期國民小學9月份葷食菜單(A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****蛋肉** | **油脂堅果種子** | **熱量** | **水果** | **鈣** | **鈉** |
| **1** | **三** | **C3** | **炊粉特餐** | **米粉** | **炊粉配料** | **高麗菜 肉絲 洋蔥** | **特餐配料** | **乾香菇 油蔥酥 紅蘿蔔** | **蔬菜** | **三絲羹湯** | **筍絲 時蔬 蛋 乾木耳** | **3.4** | **1.6** | **2** | **2.8** | **554** |  | **132** | **210** |
| **2** | **四** | **C4** | **糙米飯** | **米 糙米** | **醬瓜燒雞** | **肉雞 醬瓜 紅蘿蔔 蒜** | **肉絲豆芽** | **肉絲 豆芽菜 紅蘿蔔 蒜**  | **蔬菜** | **紅豆湯** | **紅豆 二砂糖** | **5.6** | **1.3** | **2.5** | **2.5** | **725** |  | **201** | **189** |
| **3** | **五** | **C5** | **燕麥飯** | **米 燕麥** | **筍干燒肉** | **豬後腿肉 筍干 蒜** | **清炒花椰** | **冷凍花椰菜 紅蘿蔔 蒜** | **蔬菜** | **金針粉絲湯** | **乾金針 冬粉 薑** | **5.4** | **1.8** | **1.9** | **2.5** | **678** |  | **204** | **211** |
| **6** | **一** | **D1** | **白米飯** | **米** | **洋蔥豬柳** | **豬後腿肉 洋蔥 紅蘿蔔 蒜** | **鐵板豆腐** | **豆腐 紅蘿蔔 桶筍(麻竹筍) 蒜** | **蔬菜** | **冬瓜湯** | **冬瓜 大骨 薑** | **5** | **1.7** | **2.3** | **2.5** | **678** |  | **287** | **263** |
| **7** | **二** | **D2** | **糙米飯** | **米 糙米** | **香滷雞翅** | **三節翅 滷包** | **玉米三色** | **冷凍毛豆仁 冷凍玉米粒 紅蘿蔔 蒜** | **蔬菜** | **蘿蔔大骨湯** | **白蘿蔔 大骨 薑** | **5** | **1.9** | **2.4** | **2.5** | **690** |  | **268** | **520** |
| **8** | **三** | **D3** | **油飯特餐** | **米 糯米** | **滷蛋** | **雞水煮蛋 滷包** | **油飯配料** | **肉絲 乾香菇 桶筍(麻竹筍) 油蔥酥 蒜** | **蔬菜** | **時蔬湯** | **時蔬 紅蘿蔔 大骨 薑** | **5.5** | **1.2** | **2** | **2.8** | **691** |  | **265** | **210** |
| **9** | **四** | **D4** | **糙米飯** | **米 糙米** | **洋蔥肉片** | **豬後腿肉 洋蔥 紅蘿蔔 蒜** | **蛋香刈薯** | **蛋 刈薯 蒜** | **蔬菜** | **枸杞銀耳湯** | **枸杞 白木耳 二砂糖** | **5** | **1.7** | **2.1** | **2.5** | **663** |  | **258** | **189** |
| **10** | **五** | **D5** | **小米飯** | **米 小米** | **三杯雞** | **肉雞 洋蔥 九層塔 紅蘿蔔 蒜** | **冬瓜絞肉** | **絞肉 冬瓜 蒜** | **蔬菜** | **針菇大骨湯** | **紅蘿蔔 金針菇 大骨 薑** | **5.2** | **1.9** | **2.6** | **2.7** | **728** |  | **157** | **211** |
| **11** | **六** | **F1** | **白米飯** | **米** | **照燒豬柳** | **豬後腿肉 白蘿蔔 紅蘿蔔 醬油 二砂糖** | **洋蔥炒蛋** | **蛋 洋蔥 蒜** | **蔬菜** | **紫菜湯** | **紫菜 柴魚片 薑** | **5** | **1.8** | **2.5** | **2.5** | **695** |  | **94** | **126** |
| **13** | **一** | **E1** | **白米飯** | **米** | **地瓜燒肉** | **豬後腿肉 地瓜 蒜** | **塔香海茸** | **海帶茸 九層塔 肉絲 蒜** | **蔬菜** | **味噌洋蔥湯** | **柴魚片 味噌 洋蔥** | **5.5** | **1.2** | **2** | **2** | **655** |  | **132** | **388** |
| **14** | **二** | **E2** | **糙米飯** | **米 糙米** | **瓜仔雞** | **肉雞 醬瓜 蒜** | **肉絲豆芽** | **肉絲 豆芽菜 紅蘿蔔 蒜**  | **蔬菜** | **蘿蔔湯** | **白蘿蔔 大骨 薑** | **5** | **1.6** | **2.8** | **2** | **690** |  | **95** | **167** |
| **15** | **三** | **E3** | **西式特餐** | **麵條** | **西式配料** | **絞肉 洋蔥 紅蘿蔔** | **特餐配料** | **芹菜 蒜 番茄醬** | **蔬菜** | **玉米蛋花湯** | **蛋 冷凍 玉米粒 薑** | **5.2** | **1.3** | **2** | **2** | **637** |  | **80** | **87** |
| **16** | **四** | **E4** | **糙米飯** | **米 糙米** | **咕咾雞** | **肉雞 鳳梨罐頭 洋蔥 蒜**  **番茄醬** | **蛋香刈薯** | **蛋 刈薯 蒜** | **蔬菜** | **仙草甜湯** | **仙草凍 二砂糖** | **5** | **1.4** | **2.4** | **2.5** | **678** |  | **70** | **146** |
| **17** | **五** | **E5** | **紫米飯** | **米 紫米** | **京醬肉片** | **豬後腿肉 刈薯 紅蘿蔔 甜麵醬** | **家常豆腐** | **豆腐 三色豆 絞肉 蒜** | **蔬菜** | **冬瓜湯** | **冬瓜 大骨 薑** | **5.2** | **1.4** | **2.6** | **2** | **684** |  | **146** | **69** |
| **20** | **一** |  |  |  |  |  |  | **中秋節** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **21** | **二** |  |  |  |  |  |  | **中秋節** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **22** | **三** | **F3** | **丼飯特餐** | **米 糙米** | **丼飯配料** | **絞肉 洋蔥 冷凍玉米粒 紅蘿蔔** | **特餐配料** | **乾香菇 柴魚片 海苔絲** | **蔬菜** | **花椰濃湯** | **蛋 馬鈴薯 冷凍花椰菜**  **玉米濃湯調理包** | **5.5** | **1.5** | **2** | **1.5** | **640** |  | **82** | **90** |
| **23** | **四** | **F4** | **糙米飯** | **米 糙米** | **香滷肉排** | **肉排** | **冬瓜絞肉** | **絞肉 冬瓜 紅蘿蔔 蒜** | **蔬菜** | **粉圓甜湯** | **粉圓 二砂糖** | **6** | **1.4** | **2.6** | **2** | **740** |  | **64** | **136** |
| **24** | **五** | **F5** | **燕麥飯** | **米 燕麥** | **咖哩肉片** | **豬後腿肉 馬鈴薯 洋蔥 紅蘿蔔 咖哩粉** | **豆包豆芽** | **豆芽菜 豆包 蒜** | **蔬菜** | **蘿蔔湯** | **白蘿蔔 大骨 薑** | **5.4** | **1.8** | **2.1** | **2** | **671** |  | **107** | **76** |
| **27** | **一** | **G1** | **白米飯** | **米** | **京醬肉丁** | **豬後腿肉 刈薯 紅蘿蔔 甜麵醬** | **紅仁炒蛋** | **蛋 紅蘿蔔 蒜** | **蔬菜** | **紫菜湯** | **紫菜 柴魚片 薑** | **5.8** | **1.6** | **2.6** | **2.6** | **758** |  | **248** | **156** |
| **28** | **二** | **G2** | **糙米飯** | **米 糙米** | **香酥魚條** | **魚條** | **蔬菜佃煮** | **紅蘿蔔 白蘿蔔 玉米段 蒜** | **蔬菜** | **榨菜針菇湯** | **榨菜 金針菇 大骨 薑** | **5.1** | **1.5** | **2** | **2.3** | **648** |  | **247** | **134** |
| **29** | **三** | **G3** | **拌麵特餐** | **麵條** | **拌麵配料** | **絞肉 紅蘿蔔 甜麵醬 蒜** | **特餐配料** | **洋蔥 香油** | **蔬菜** | **大滷湯** | **筍絲 時蔬 蛋 紅蘿蔔** **乾木耳** | **5** | **1.6** | **1.9** | **2.3** | **636** |  | **239** | **164** |
| **30** | **四** | **G4** | **糙米飯** | **米 糙米** | **豉香燒雞** | **肉雞 洋蔥 豆豉 蒜** | **芹香豆芽** | **豆芽菜 芹菜 蒜** | **蔬菜** | **紅豆湯** | **紅豆 二砂糖** | **5.6** | **1.6** | **2.3** | **2.5** | **717** |  | **244** | **156** |

**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:9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雞翅，D2主菜改為香滷雞翅。 三、大骨可能替代為雞骨或肉絲。

 四、因食材調度問題，D2、C4主菜對調，F4改為香滷肉排，E2、F2主菜對調，D2副菜對調，C4改為紅豆湯，E5、F1湯品對調，G2改為香酥魚條，D4改為洋蔥肉片。

**110學年國民小學葷食C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 |
| C3 | 炊粉特餐 | 米粉 | 炊粉配料 | 高麗菜 肉絲 洋蔥 | 特餐配料 | 乾香菇 油蔥酥 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 三絲羹湯 | 筍絲 時蔬 蛋 乾木耳 |
| C4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 醬瓜燒雞 | 肉雞 醬瓜 紅蘿蔔 蒜 | 肉絲豆芽 | 肉絲 豆芽菜 紅蘿蔔 蒜  | 蔬菜 | 紅豆湯 | 紅豆 二砂糖 |
| C5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 筍干燒肉 | 豬後腿肉 筍干 蒜 | 清炒花椰 | 冷凍花椰菜 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 金針粉絲湯 | 乾金針 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 |
| C3 | 炊粉特餐 | 米粉5公斤 | 炊粉配料 | 高麗菜3公斤肉絲6公斤洋蔥2公斤 | 特餐配料 | 乾香菇50公克油蔥酥10公克紅蘿蔔0.5公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜50公克 | 三絲羹湯 | 筍絲2公斤時蔬1公斤蛋1.5公斤乾木耳10公克 | 3.4 | 1.6 | 2 | 2.8 | 554 | 132 | 210 |
| C4 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 醬瓜燒雞 | 肉雞9公斤醬瓜2公斤紅蘿蔔0.5公斤蒜50公克 | 肉絲豆芽 | 肉絲0.6公斤豆芽菜5.5公斤紅蘿蔔0.6公斤蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜50公克 | 紅豆湯 | 紅豆1.5公斤二砂糖1公斤 | 5.6 | 1.3 | 2.5 | 2.5 | 725 | 201 | 189 |
| C5 | 燕麥飯 | 米10公斤燕麥0.4公斤 | 筍干燒肉 | 豬後腿肉6.5公斤筍干3公斤蒜50公克 | 清炒花椰 | 冷凍花椰菜7.5公斤紅蘿蔔0.5公斤蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜50公克 | 金針粉絲湯 | 乾金針0.2公斤冬粉0.3公斤薑20公克 | 5.4 | 1.8 | 1.9 | 2.5 | 678 | 204 | 211 |

**110學年國民小學葷食D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 |
| D1 | 白米飯 | 米 | 洋蔥豬柳 | 豬後腿肉 洋蔥 紅蘿蔔 蒜 | 鐵板豆腐 | 豆腐 紅蘿蔔 桶筍(麻竹筍) 蒜 | 蔬菜 | 冬瓜湯 | 冬瓜 大骨 薑 |
| D2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷雞翅 | 三節翅 滷包 | 玉米三色 | 冷凍毛豆仁 冷凍玉米粒 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 蘿蔔大骨湯 | 白蘿蔔 大骨 薑 |
| D3 | 油飯特餐 | 米 糯米 | 滷蛋 | 雞水煮蛋 滷包 | 油飯配料 | 肉絲 乾香菇 桶筍(麻竹筍) 油蔥酥 蒜 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 紅蘿蔔 大骨 薑 |
| D4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 洋蔥肉片 | 豬後腿肉 洋蔥 紅蘿蔔 蒜 | 蛋香刈薯 | 蛋 刈薯 蒜 | 蔬菜 | 枸杞銀耳湯 | 枸杞 白木耳 二砂糖 |
| D5 | 小米飯 | 米 小米 | 三杯雞 | 肉雞 洋蔥 九層塔 紅蘿蔔 蒜 | 冬瓜絞肉 | 絞肉 冬瓜 蒜 | 蔬菜 | 針菇大骨湯 | 紅蘿蔔 金針菇 大骨 薑 |
| F1 | 白米飯 | 米 | 照燒豬柳 | 豬後腿肉 白蘿蔔 紅蘿蔔醬油 二砂糖  | 洋蔥炒蛋 | 蛋 洋蔥 蒜 | 蔬菜 | 紫菜湯 | 紫菜 柴魚片 薑 |

 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 | 洋蔥豬柳 | 豬後腿肉6公斤洋蔥3公斤紅蘿蔔0.5公斤蒜50公克 | 鐵板豆腐 | 豆腐4公斤紅蘿蔔2公斤桶筍(麻竹筍)0.5公斤蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜50公克 | 冬瓜湯 | 冬瓜4公斤大骨0.6公斤薑20公克 | 5 | 1.7 | 2.3 | 2.5 | 678 | 287 | 263 |
| D2 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 香滷雞翅 | 三節翅9公斤滷包 | 玉米三色 | 冷凍毛豆仁1公斤冷凍玉米粒2公斤紅蘿蔔1.5公斤蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜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 | 2.4 | 2.5 | 690 | 268 | 520 |
| D3 | 油飯特餐 | 米8公斤糯米3公斤 | 滷蛋 | 雞水煮蛋5.5公斤滷包 | 油飯配料 | 肉絲3公斤乾香菇0.1公斤桶筍(麻竹筍)2公斤油蔥酥10公克蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜50公克 | 時蔬湯 | 時蔬2公斤紅蘿蔔1公斤大骨0.6公斤薑20公克 | 5.5 | 1.2 | 2 | 2.8 | 691 | 265 | 210 |
| D4 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 洋蔥肉片 | 豬後腿肉6公斤洋蔥3公斤紅蘿蔔1.5公斤蒜50公克 | 蛋香刈薯 | 蛋2公斤刈薯5公斤蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜50公克 | 枸杞銀耳湯 | 枸杞10公克白木耳0.2公斤二砂糖1公斤 | 5 | 1.7 | 2.1 | 2.5 | 663 | 258 | 189 |
| D5 | 小米飯 | 米10公斤小米0.4公斤 | 三杯雞 | 肉雞9公斤洋蔥2公斤九層塔0.1公斤紅蘿蔔1.5公斤蒜0.1公斤 | 冬瓜絞肉 | 絞肉0.6公斤冬瓜6.5公斤蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜50公克 | 針菇大骨湯 | 紅蘿蔔0.5公斤金針菇1公斤大骨0.6公斤薑20公克 | 5.2 | 1.9 | 2.6 | 2.7 | 728 | 157 | 211 |
| F1 | 白米飯 | 米10公斤 | 照燒豬柳 | 豬後腿肉6公斤白蘿蔔3公斤紅蘿蔔0.5公斤醬油二砂糖 | 洋蔥炒蛋 | 蛋4公斤洋蔥3公斤蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜50公克 | 紫菜湯 | 紫菜50公克柴魚片10公克薑20公克 | 5 | 1.8 | 2.5 | 2.5 | 695 | 94 | 126 |

**110學年國民小學葷食E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 |
| E1 | 白米飯 | 米 | 地瓜燒肉 | 豬後腿肉 地瓜 蒜 | 塔香海茸 | 海帶茸 肉絲 九層塔 蒜 | 蔬菜 | 味噌洋蔥湯 | 柴魚片 味噌 洋蔥 |
| E2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 瓜仔雞 | 肉雞 醬瓜 蒜 | 肉絲豆芽 | 豬後腿肉 豆芽菜 紅蘿蔔 蒜  | 蔬菜 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔 大鼓 薑 |
| E3 | 西式特餐 | 麵條 | 西式配料 | 絞肉 洋蔥 紅蘿蔔 | 特餐配料 | 芹菜 蒜 番茄醬 | 蔬菜 | 玉米蛋花湯 | 蛋 冷凍玉米粒 薑 |
| E4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 咕咾雞 | 肉雞 鳳梨罐頭 洋蔥 蒜 番茄醬 | 蛋香刈薯 | 蛋 刈薯 蒜 | 蔬菜 | 仙草甜湯 | 仙草凍 二砂糖 |
| E5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 京醬肉片 | 豬後腿肉 刈薯 紅蘿蔔 甜麵醬 | 家常豆腐 | 豆腐 三色豆 絞肉 蒜 | 蔬菜 | 冬瓜湯 | 冬瓜 大骨 薑 |

E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 |
| E1 | 白米飯 | 米10公斤 | 地瓜燒肉 | 豬後腿肉6.5公斤地瓜4公斤蒜50公克 | 塔香海茸 | 海帶茸3公斤肉絲0.3公斤九層塔50公克蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜50公克 | 味噌洋蔥湯 | 柴魚片10公克味噌0.6公斤洋蔥2公斤 | 5.5 | 1.2 | 2 | 2 | 655 | 132 | 388 |
| E2 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 瓜仔雞 | 肉雞9公斤醬瓜2公斤蒜50公克 | 肉絲豆芽 | 肉絲0.6公斤豆芽菜5.5公斤紅蘿蔔0.6公斤蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜50公克 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔3公斤大骨0.6公斤薑20公克 | 5 | 1.6 | 2.8 | 2 | 690 | 95 | 167 |
| E3 | 西式特餐 | 麵條15公斤 | 西式配料 | 絞肉6.3公斤洋蔥3公斤紅蘿蔔1公斤 | 特餐配料 | 芹菜1.5公斤蒜50公克番茄醬 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜50公克 | 玉米蛋花湯 | 蛋1.1公斤冷凍玉米粒2公斤薑20公克 | 5.2 | 1.3 | 2 | 2 | 637 | 80 | 87 |
| E4 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 咕咾雞 | 肉雞9公斤鳳梨罐頭1公斤洋蔥2公斤蒜50公克番茄醬 | 蛋香刈薯 | 蛋1.1公斤刈薯5公斤蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜50公克 | 仙草甜湯 | 仙草凍6公斤二砂糖1公斤 | 5 | 1.4 | 2.4 | 2.5 | 678 | 70 | 146 |
| E5 | 紫米飯 | 米10公斤紫米0.4公斤 | 京醬肉片 | 豬後腿肉6公斤刈薯3.5公斤紅蘿蔔1公斤甜麵醬 | 家常豆腐 | 豆腐6公斤三色豆1.5公斤絞肉0.7公斤蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜50公克 | 冬瓜湯 | 冬瓜4公斤大骨0.6公斤薑20公克 | 5.2 | 1.4 | 2.6 | 2 | 684 | 146 | 69 |

**110學年國民小學葷食F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 |
| F3 | 丼飯特餐 | 米 糙米 | 丼飯配料 | 絞肉 洋蔥 冷凍玉米粒 紅蘿蔔 | 特餐配料 | 乾香菇 柴魚片 海苔絲 | 蔬菜 | 花椰濃湯 | 蛋 馬鈴薯 冷凍花椰菜 玉米濃湯調理包 |
| F4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷肉排 | 肉排 | 冬瓜絞肉 | 絞肉 冬瓜 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 粉圓甜湯 | 粉圓 二砂糖 |
| F5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 咖哩肉片 | 豬後腿肉 馬鈴薯 洋蔥 紅蘿蔔 咖哩粉 | 豆包豆芽 | 豆芽菜 豆包 蒜 | 蔬菜 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔 大骨 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） 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 |
| F3 | 丼飯特餐 | 米7公斤糙米3公斤 | 丼飯配料 | 絞肉6.3公斤洋蔥4公斤冷凍玉米粒2公斤紅蘿蔔1公斤 | 特餐配料 | 乾香菇10公克柴魚片10公克海苔絲0.04公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜50公克 | 花椰濃湯 | 蛋1公斤馬鈴薯2公斤冷凍花椰菜2.5公斤玉米濃湯調理包 | 5.5 | 1.5 | 2 | 1.5 | 640 | 82 | 90 |
| F4 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 香滷肉排 | 肉排6公斤 | 冬瓜絞肉 | 絞肉0.5公斤冬瓜6公斤紅蘿蔔0.5公斤蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜50公克 | 粉圓甜湯 | 粉圓2公斤二砂糖1公斤 | 6 | 1.4 | 2.6 | 2 | 740 | 64 | 136 |
| F5 | 燕麥飯 | 米10公斤燕麥0.4公斤 | 咖哩肉片 | 豬後腿肉6公斤馬鈴薯2公斤洋蔥1.5公斤紅蘿蔔0.5公斤咖哩粉 | 豆包豆芽 | 豆芽菜5.5公斤豆包1公斤蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜50公克 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔3公斤大骨0.6公斤薑20公克 | 5.4 | 1.8 | 2.1 | 2 | 671 | 107 | 76 |

**110學年國民小學葷食G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 |
| G1 | 白米飯 | 米 | 京醬肉丁 | 豬後腿肉 刈薯 紅蘿蔔 甜麵醬 | 紅仁炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 紫菜湯 | 紫菜 柴魚片 薑 |
| G2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香酥魚條 | 魚條 | 蔬菜佃煮 | 紅蘿蔔 白蘿蔔 玉米段 蒜 | 蔬菜 | 榨菜針菇湯 | 榨菜 金針菇 大骨 薑 |
| G3 | 拌麵特餐 | 麵條 | 拌麵配料 | 絞肉 紅蘿蔔 甜麵醬 蒜 | 特餐配料 | 洋蔥 香油 | 蔬菜 | 大滷湯 | 筍絲 時蔬 蛋 紅蘿蔔 乾木耳 |
| G4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 豉香燒雞 | 肉雞 洋蔥 豆豉 蒜 | 芹香豆芽 | 豆芽菜 芹菜 蒜 | 蔬菜 | 紅豆湯 | 紅豆 二砂糖 |

G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 |
| G1 | 白米飯 | 米10公斤 | 京醬肉丁 | 豬後腿肉6.5公斤刈薯3.5公斤紅蘿蔔1公斤甜麵醬0.1公斤 | 紅仁炒蛋 | 蛋4公斤紅蘿蔔4公斤蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜50公克 | 紫菜湯 | 紫菜50公克柴魚片10公克薑20公克 | 5.8 | 1.6 | 2.6 | 2.6 | 758 | 248 | 156 |
| G2 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 香酥魚條 | 魚條6.5公斤 | 蔬菜佃煮 | 紅蘿蔔3公斤白蘿蔔3公斤玉米段1公斤蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜50公克 | 榨菜針菇湯 | 榨菜1.2公斤金針菇1公斤大骨0.6公斤薑20公克 | 5.1 | 1.5 | 2 | 2.3 | 648 | 247 | 134 |
| G3 | 拌麵特餐 | 麵條15公斤 | 拌麵配料 | 絞肉6公斤紅蘿蔔2公斤甜麵醬蒜50公克 | 特餐配料 | 洋蔥3公斤香油 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜50公克 | 大滷湯 | 筍絲2公斤時蔬1公斤蛋1.1公斤紅蘿蔔0.5公斤乾木耳10公克 | 5 | 1.6 | 1.9 | 2.3 | 636 | 239 | 164 |
| G4 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 豉香燒雞 | 肉雞9公斤洋蔥2公斤豆豉0.03公斤蒜50公克 | 芹香豆芽 | 豆芽菜5.5公斤芹菜1公斤蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜50公克 | 紅豆湯 | 紅豆1.5公斤二砂糖1公斤 | 5.6 | 1.6 | 2.3 | 2.5 | 717 | 244 | 156 |