**110學年度上學期國民中學9月份葷食菜單(A案)-馨儂 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 | 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 |
| 2 | 四 | D4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 洋蔥肉絲 | 肉絲 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 |
| 3 | 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 |
| 6 | 一 | E1 | 白米飯 | 米 | 地瓜燒肉 | 豬後腿肉 地瓜 蒜 | 塔香海茸 | 海茸 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 | 5.5 | 1.5 | 2.7 | 3 | 760 |  | 157 | 471 |
| 7 | 二 | E2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷棒腿 | 棒腿 滷包 | 肉絲豆芽 | 豬後腿肉 豆芽菜 紅蘿蔔 蒜 韭菜 | 筍干凍腐 | 凍豆腐 筍干 蒜 | 蔬菜 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔 大鼓 薑 | 5 | 2 | 3 | 2.5 | 738 |  | 215 | 189 |
| 8 | 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 |
| 9 | 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 |
| 10 | 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 | 紫菜湯 | 紫菜 柴魚片 薑 | 5.3 | 2 | 2.6 | 2.5 | 729 |  | 162 | 98 |
| 11 | 六 | G2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香酥魚排 | 魚排 | 螞蟻上樹 | 冬粉 絞肉 時蔬 乾木耳 紅蘿蔔 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 |
| 13 | 一 | 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 | 冬瓜湯 | 冬瓜 大骨 薑 | 5 | 2.4 | 2.7 | 3 | 748 |  | 103 | 149 |
| 14 | 二 | F2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 瓜仔雞 | 肉雞 醬瓜 蒜 | 刈薯油腐 | 油豆腐 刈薯 蒜 | 清炒玉菜 | 高麗菜 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 味噌海芽湯 | 乾海帶芽 味噌 薑 | 5 | 2.1 | 2.4 | 2.5 | 695 |  | 134 | 746 |
| 15 | 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 |
| 16 | 四 | F4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷雞翅 | 三節翅 滷包 | 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 |
| 17 | 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 |
| 22 | 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 |
| 23 | 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 |
| 24 | 五 | G5 | 小米飯 | 米 小米 | 打拋豬 | 絞肉 刈薯 九層塔 洋蔥 蒜 番茄醬 | 香滷凍腐 | 凍豆腐 蒜 滷包 | 清炒高麗 | 高麗菜 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 南瓜濃湯 | 蛋 南瓜 玉米濃湯調理包 紅蘿蔔 | 5.4 | 2 | 2.8 | 2.9 | 769 |  | 331 | 228 |
| 27 | 一 | H1 | 白米飯 | 米 | 香滷肉排 | 肉排 | 蛋香花椰 | 蛋 冷凍花椰菜 紅蘿蔔 蒜 | 沙茶寬粉 | 寬粉 洋蔥 乾木耳 蒜 沙茶醬 絞肉 | 蔬菜 | 味噌海芽湯 | 乾海帶芽 味噌 薑 | 6 | 1.7 | 2.5 | 2.6 | 767 |  | 349 | 218 |
| 28 | 二 | H2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 地瓜肉片 | 豬後腿肉 地瓜 紅蘿蔔 蒜 | 冬瓜絞肉 | 絞肉 冬瓜 紅蘿蔔 蒜 | 蜜汁豆干 | 豆干 蒜 | 蔬菜 | 時蔬蛋花湯 | 時蔬 蛋 薑 | 5.7 | 1.6 | 2.1 | 2.4 | 705 |  | 344 | 254 |
| 29 | 三 | H3 | 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 | 2.5 | 708 |  | 351 | 251 |
| 30 | 四 | H4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 回鍋肉片 | 豬後腿肉 洋蔥 紅蘿蔔 蒜 | 紅仁炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 蒜 | 芹香高麗 | 高麗菜 芹菜 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 二砂糖 | 5.8 | 2.2 | 2.4 | 2.8 | 767 |  | 348 | 222 |

**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、每週三蔬菜為有機蔬菜。二、為配合中秋節連假及避免食材重複，9/11(六)供應G2循環，副菜一改為螞蟻上樹供應。

**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 |
| 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 | 洋蔥肉絲 | 肉絲 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 |

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 |
| 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 | 洋蔥肉絲 | 肉絲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 |

**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 | 香滷棒腿 | 棒腿 滷包 | 肉絲豆芽 | 豬後腿肉 豆芽菜 紅蘿蔔 蒜 韭菜 | 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 | 紫菜湯 | 紫菜 柴魚片 薑 |
| G2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香酥魚排 | 魚排 | 螞蟻上樹 | 冬粉 絞肉 時蔬 乾木耳 紅蘿蔔 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 |

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 | 香滷棒腿 | 棒腿10公斤滷包 | 肉絲豆芽 | 肉絲0.6公斤豆芽菜5.5公斤紅蘿蔔0.5公斤蒜50公克韭菜0.1公斤 | 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 | 紫菜湯 | 紫菜50公克柴魚片10公克薑20公克 | 5.3 | 2 | 2.6 | 2.5 | 729 | 162 | 98 |
| G2 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 香酥魚排 | 魚排6.5公斤 | 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 | 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 |

**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 |
| 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 | 冬瓜湯 | 冬瓜 大骨 薑 |
| F2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 瓜仔雞 | 肉雞 醬瓜 蒜 | 刈薯油腐 | 油豆腐 刈薯 蒜 | 清炒玉菜 | 高麗菜 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 味噌海芽湯 | 乾海帶芽 味噌 薑 |
| 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 | 香滷雞翅 | 三節翅 滷包 | 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 |
| 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 | 冬瓜湯 | 冬瓜4公斤大骨0.6公斤薑20公克 | 5 | 2.4 | 2.7 | 3 | 748 | 103 | 149 |
| F2 | 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 | 刈薯油腐 | 油豆腐1.2公斤刈薯5公斤蒜50公克 | 清炒玉菜 | 高麗菜5.5公斤紅蘿蔔1公斤蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜50公克 | 味噌海芽湯 | 乾海帶芽10公克味噌0.6公斤薑20公克 | 5 | 2.1 | 2.4 | 2.5 | 695 | 134 | 746 |
| 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 | 香滷雞翅 | 三節翅9公斤滷包 | 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 |
| 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 |
| G5 | 小米飯 | 米 小米 | 打拋豬 | 絞肉 刈薯 九層塔 洋蔥 蒜 番茄醬 | 香滷凍腐 | 凍豆腐 蒜 滷包 | 清炒高麗 | 高麗菜 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 南瓜濃湯 | 蛋 南瓜 玉米濃湯調理包 紅蘿蔔 |

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 |
| 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 |
| G5 | 小米飯 | 米10公斤小米0.4公斤 | 打拋豬 | 絞肉6公斤刈薯3公斤九層塔0.2公斤洋蔥2.5公斤蒜50公克番茄醬 | 香滷凍腐 | 凍豆腐6公斤蒜50公克滷包 | 清炒高麗 | 高麗菜5.5公斤紅蘿蔔1公斤蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜50公克 | 南瓜濃湯 | 蛋1.5公斤南瓜2公斤玉米濃湯調理包紅蘿蔔1公斤 | 5.4 | 2 | 2.8 | 2.9 | 769 | 331 | 228 |

**110學年國民中學葷食H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 |
| H1 | 白米飯 | 米 | 香滷肉排 | 肉排 | 蛋香花椰 | 蛋 冷凍花椰菜 紅蘿蔔 蒜 | 沙茶寬粉 | 寬粉 洋蔥 乾木耳 蒜 沙茶醬 絞肉 | 蔬菜 | 味噌海芽湯 | 乾海帶芽 味噌 薑 |
| H2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 地瓜肉片 | 豬後腿肉 地瓜 紅蘿蔔 蒜 | 冬瓜絞肉 | 絞肉 冬瓜 紅蘿蔔 蒜 | 蜜汁豆干 | 豆干 蒜 | 蔬菜 | 時蔬蛋花湯 | 時蔬 蛋 薑 |
| H3 | 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 |
| H4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 回鍋肉片 | 豬後腿肉 洋蔥 紅蘿蔔 蒜 | 紅仁炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 蒜 | 芹香高麗 | 高麗菜 芹菜 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 二砂糖 |

H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 |
| H1 | 白米飯 | 米10公斤 | 香滷肉排 | 肉排6公斤 | 蛋香花椰 | 蛋1.5公斤冷凍花椰菜6公斤紅蘿蔔0.5公斤蒜50公克 | 沙茶寬粉 | 寬粉1.5公斤洋蔥3公斤乾木耳10公克蒜50公克沙茶醬絞肉1.6公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜50公克 | 味噌海芽湯 | 乾海帶芽10公克味噌0.3公斤薑20公克 | 6 | 1.7 | 2.5 | 2.6 | 767 | 349 | 218 |
| H2 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 地瓜肉片 | 豬後腿肉6公斤地瓜4公斤紅蘿蔔0.5公斤蒜50公克 | 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 | 蜜汁豆干 | 豆干4公斤蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜50公克 | 時蔬蛋花湯 | 時蔬2公斤蛋1.1公斤薑20公克 | 5.7 | 1.6 | 2.1 | 2.4 | 705 | 344 | 254 |
| H3 | 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 | 2.5 | 708 | 351 | 251 |
| H4 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 回鍋肉片 | 豬後腿肉6公斤洋蔥3公斤紅蘿蔔1公斤蒜50公克 | 紅仁炒蛋 | 蛋4公斤紅蘿蔔4公斤蒜50公克 | 芹香高麗 | 高麗菜5.5公斤芹菜0.5公斤紅蘿蔔1公斤蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜50公克 | 綠豆湯 | 綠豆2公斤二砂糖1公斤 | 5.8 | 2.2 | 2.4 | 2.8 | 767 | 348 | 222 |

**110學年度上學期國民小學9月份葷食菜單(A案)-馨儂 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 | 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 |
| 2 | 四 | D4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 洋蔥肉絲 | 肉絲 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 |
| 3 | 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 |
| 6 | 一 | E1 | 白米飯 | 米 | 地瓜燒肉 | 豬後腿肉 地瓜 蒜 | 塔香海茸 | 海茸 肉絲 九層塔 蒜 | 蔬菜 | 味噌洋蔥湯 | 柴魚片 味噌 洋蔥 | 5.5 | 1.2 | 2 | 2 | 655 |  | 132 | 388 |
| 7 | 二 | E2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷棒腿 | 棒腿 滷包 | 肉絲豆芽 | 豬後腿肉 豆芽菜 紅蘿蔔 蒜 韭菜 | 蔬菜 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔 大鼓 薑 | 5 | 1.6 | 2.8 | 2 | 690 |  | 95 | 167 |
| 8 | 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 |
| 9 | 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 |
| 10 | 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 | 紫菜湯 | 紫菜 柴魚片 薑 | 5.2 | 1.4 | 2.6 | 2 | 684 |  | 146 | 69 |
| 11 | 六 | G2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香酥魚排 | 魚排 | 螞蟻上樹 | 冬粉 絞肉 時蔬 乾木耳 紅蘿蔔 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 |
| 13 | 一 | 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 | 冬瓜湯 | 冬瓜 大骨 薑 | 5 | 1.8 | 2.5 | 2.5 | 695 |  | 94 | 126 |
| 14 | 二 | F2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 瓜仔雞 | 肉雞 醬瓜 蒜 | 刈薯油腐 | 油豆腐 刈薯 蒜 | 蔬菜 | 味噌海芽湯 | 乾海帶芽 味噌 薑 | 5 | 1.5 | 2.4 | 2 | 658 |  | 106 | 731 |
| 15 | 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 |
| 16 | 四 | F4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷雞翅 | 三節翅 滷包 | 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 |
| 17 | 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 |
| 22 | 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 |
| 23 | 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 |
| 24 | 五 | G5 | 小米飯 | 米 小米 | 打拋豬 | 絞肉 刈薯 九層塔 洋蔥 蒜 番茄醬 | 香滷凍腐 | 凍豆腐 蒜 滷包 | 蔬菜 | 南瓜濃湯 | 蛋 南瓜 玉米濃湯調理包 紅蘿蔔 | 5.4 | 1.4 | 2.8 | 2.6 | 740 |  | 251 | 175 |
| 27 | 一 | H1 | 白米飯 | 米 | 香滷肉排 | 肉排 | 蛋香花椰 | 蛋 冷凍花椰菜 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 味噌海芽湯 | 乾海帶芽 味噌 薑 | 5 | 1.4 | 2 | 2.2 | 634 |  | 246 | 167 |
| 28 | 二 | H2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 地瓜肉片 | 豬後腿肉 地瓜 紅蘿蔔 蒜 | 冬瓜絞肉 | 絞肉 冬瓜 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 時蔬蛋花湯 | 時蔬 蛋 薑 | 5.7 | 1.6 | 2 | 2.3 | 693 |  | 274 | 153 |
| 29 | 三 | H3 | 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 | 2.1 | 660 |  | 257 | 149 |
| 30 | 四 | H4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 回鍋肉片 | 豬後腿肉 洋蔥 紅蘿蔔 蒜 | 紅仁炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 二砂糖 | 5.8 | 1.5 | 2.4 | 2.5 | 736 |  | 222 | 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：9月份菜單編排說明如下：一、每週三蔬菜為有機蔬菜。二、為配合中秋節連假及避免食材重複，9/11(六)供應G2循環，副菜一改為螞蟻上樹供應。

**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 |
| 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 | 洋蔥肉絲 | 肉絲 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 |

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 |
| 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 | 洋蔥肉絲 | 肉絲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 |

**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 | 香滷棒腿 | 棒腿 滷包 | 肉絲豆芽 | 豬後腿肉 豆芽菜 紅蘿蔔 蒜 韭菜 | 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 | 紫菜湯 | 紫菜 柴魚片 薑 |
| G2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香酥魚排 | 魚排 | 螞蟻上樹 | 冬粉 絞肉 時蔬 乾木耳 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 榨菜針菇湯 | 榨菜 金針菇 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 | 香滷棒腿 | 棒腿10公斤滷包 | 肉絲豆芽 | 肉絲0.6公斤豆芽菜5.5公斤紅蘿蔔0.5公斤蒜50公克韭菜0.1公斤 | 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 | 紫菜湯 | 紫菜50公克柴魚片10公克薑20公克 | 5.2 | 1.4 | 2.6 | 2 | 684 | 146 | 69 |
| G2 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 香酥魚排 | 魚排6.5公斤 | 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 | 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 |

**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 |
| 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 | 冬瓜湯 | 冬瓜 大骨 薑 |
| F2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 瓜仔雞 | 肉雞 醬瓜 蒜 | 刈薯油腐 | 油豆腐 刈薯 蒜 | 蔬菜 | 味噌海芽湯 | 乾海帶芽 味噌 薑 |
| 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 | 香滷雞翅 | 三節翅 滷包 | 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 |

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 | 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 |
| 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 | 冬瓜湯 | 冬瓜4公斤大骨0.6公斤薑20公克 | 5 | 1.8 | 2.5 | 2.5 | 695 | 94 | 126 |
| F2 | 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 | 刈薯油腐 | 油豆腐1.2公斤刈薯5公斤蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜50公克 | 味噌海芽湯 | 乾海帶芽10公克味噌0.3公斤薑20公克 | 5 | 1.5 | 2.4 | 2 | 658 | 106 | 731 |
| 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 | 香滷雞翅 | 三節翅9公斤滷包 | 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 |
| 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 |
| G5 | 小米飯 | 米 小米 | 打拋豬 | 絞肉 刈薯 九層塔 洋蔥 蒜 番茄醬 | 香滷凍腐 | 凍豆腐 蒜 滷包 | 蔬菜 | 南瓜濃湯 | 蛋 南瓜 玉米濃湯調理包 紅蘿蔔 |

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 |
| 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 |
| G5 | 小米飯 | 米10公斤小米0.4公斤 | 打拋豬 | 絞肉6公斤刈薯3公斤九層塔0.2公斤洋蔥2.5公斤蒜50公克番茄醬 | 香滷凍腐 | 凍豆腐6公斤蒜50公克滷包 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜50公克 | 南瓜濃湯 | 蛋1.5公斤南瓜2公斤玉米濃湯調理包紅蘿蔔1公斤 | 5.4 | 1.4 | 2.8 | 2.6 | 740 | 251 | 175 |

**110學年國民小學葷食H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 |
| H1 | 白米飯 | 米 | 香滷肉排 | 肉排 | 蛋香花椰 | 蛋 冷凍花椰菜 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 味噌海芽湯 | 乾海帶芽 味噌 薑 |
| H2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 地瓜肉片 | 豬後腿肉 地瓜 紅蘿蔔 蒜 | 冬瓜絞肉 | 絞肉 冬瓜 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 時蔬蛋花湯 | 時蔬 蛋 薑 |
| H3 | 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 |
| H4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 回鍋肉片 | 豬後腿肉 洋蔥 紅蘿蔔 蒜 | 紅仁炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 二砂糖 |

H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 |
| H1 | 白米飯 | 米10公斤 | 香滷肉排 | 肉排6公斤 | 蛋香花椰 | 蛋1.5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 | 味噌海芽湯 | 乾海帶芽10公克味噌0.3公斤薑20公克 | 5 | 1.4 | 2 | 2.2 | 634 | 246 | 167 |
| H2 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 地瓜肉片 | 豬後腿肉6公斤地瓜4公斤紅蘿蔔0.5公斤蒜50公克 | 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 | 時蔬蛋花湯 | 時蔬2公斤蛋1.1公斤薑20公克 | 5.7 | 1.6 | 2 | 2.3 | 693 | 274 | 153 |
| H3 | 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 | 2.1 | 660 | 257 | 149 |
| H4 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 回鍋肉片 | 豬後腿肉6公斤洋蔥3公斤紅蘿蔔1公斤蒜50公克 | 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 | 綠豆湯 | 綠豆2公斤二砂糖1公斤 | 5.8 | 1.5 | 2.4 | 2.5 | 736 | 222 | 176 |