**110學年度上學期國民中學9月份葷食菜單(B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 濕香菇** | **特餐配料** | **乾香菇 油蔥酥 紅蘿蔔** | **蜜汁豆干** | **豆干 蒜** | **蔬菜** | **美味羹湯** | **筍絲 時蔬 蛋 紅蘿蔔**  **乾木耳** | **3.4** | **2** | **3.3** | **3.1** | **675** |  | **218** | **276** |
| **2** | **四** | **C4** | **糙米飯** | **米 糙米** | **醬瓜燒雞** | **肉雞 醬瓜 紅蘿蔔 蒜** | **香菇肉絲** | **肉絲 濕香菇 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** | **6.2** | **1.5** | **2.5** | **2.8** | **785** |  | **287** | **269** |
| **3** | **五** | **C5** | **燕麥飯** | **米 燕麥** | **筍干燒肉** | **豬後腿肉 筍干 紅蘿蔔 蒜** | **清炒花椰** | **冷凍花椰菜 金針菇 枸杞 蒜** | **菜脯炒蛋** | **菜脯 蛋 蒜** | **蔬菜** | **金針排骨湯** | **乾金針 排骨 薑** | **5.4** | **2.3** | **3** | **3** | **796** |  | **275** | **284** |
| **6** | **一** | **D1** | **白米飯** | **米** | **鮮菇豬柳** | **豬後腿肉 香菇 洋蔥 紅蘿蔔 蒜** | **鐵板豆腐** | **豆腐 彩椒 桶筍(麻竹筍) 蒜** | **蔬香粉絲** | **冬粉 絞肉 時蔬 乾木耳 蒜** | **蔬菜** | **冬瓜肉絲湯** | **冬瓜 肉絲 薑** | **6** | **2.3** | **2.7** | **2.8** | **806** |  | **332** | **320** |
| **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** | **蛋香絲瓜** | **絲瓜 蛋 蒜** | **蔬菜** | **蘿蔔大骨湯** | **白蘿蔔 大骨 薑** | **5.2** | **2.2** | **2.9** | **2.8** | **763** |  | **320** | **555** |
| **8** | **三** | **D3** | **油飯特餐** | **米 糯米** | **香滷肉排** | **肉排** | **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 肉絲 薑** | **5.5** | **1.9** | **3.1** | **3.1** | **805** |  | **323** | **282** |
| **9** | **四** | **D4** | **糙米飯** | **米 糙米** | **洋蔥肉片** | **豬後腿肉 洋蔥 紅蘿蔔 蒜** | **番茄炒蛋** | **蛋 番茄 蒜 番茄醬** | **滷味雙拼** | **海帶結 豆干 蒜** | **蔬菜** | **枸杞銀耳湯** | **枸杞 蓮子 白木耳 二砂糖 紅棗** | **5** | **2.1** | **2.9** | **2.8** | **746** |  | **310** | **263** |
| **10** | **五** | **D5** | **小米飯** | **米 小米** | **三杯雞** | **肉雞 杏鮑菇 九層塔 紅蘿蔔 蒜** | **時瓜絞肉** | **絞肉 時瓜 蒜** | **玉菜凍腐** | **凍豆腐 紅蘿蔔 高麗菜**  **蒜** | **蔬菜** | **針菇排骨湯** | **紅蘿蔔 金針菇 排骨 薑** | **5.2** | **2.1** | **3.1** | **3** | **784** |  | **222** | **383** |
| **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** | **清炒花椰** | **冷凍花椰菜 蒜 紅蘿蔔** | **蔬菜** | **紫菜湯** | **紫菜 柴魚片 薑** | **5** | **2.5** | **2.7** | **2.5** | **728** |  | **95** | **142** |
| **13** | **一** | **E1** | **白米飯** | **米** | **地瓜燒肉** | **豬後腿肉 地瓜 紅蘿蔔 蒜** | **鮪魚玉米蛋** | **蛋 鮪魚罐 冷凍玉米粒 洋蔥 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** | **5.7** | **1.6** | **3** | **3** | **799** |  | **119** | **475** |
| **14** | **二** | **E2** | **糙米飯** | **米 糙米** | **瓜仔雞** | **肉雞 醬瓜 濕香菇 蒜** | **肉絲花椰** | **肉絲 冷凍花椰菜 紅蘿蔔 蒜** | **筍干凍腐** | **凍豆腐 筍干 蒜** | **蔬菜** | **蘿蔔玉米湯** | **白蘿蔔 玉米段 排骨 薑** | **5.3** | **2.2** | **3.5** | **2.5** | **801** |  | **85** | **194** |
| **15** | **三** | **E3** | **西式特餐** | **麵條** | **西式配料** | **絞肉 洋蔥 彩椒 番茄** | **特餐配料** | **芹菜 蒜 番茄醬** | **清炒玉菜** | **高麗菜 蒜** | **蔬菜** | **南瓜濃湯** | **蛋 南瓜 玉米濃湯調理包 紅蘿蔔** | **5.2** | **2.2** | **2.5** | **2.5** | **719** |  | **85** | **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** | **針菇炒蛋** | **蛋 金針菇 蒜 蔥** | **豆包瓜粒** | **豆包 冬瓜 紅蘿蔔 蒜** | **蔬菜** | **仙草甜湯** | **仙草凍 湯圓 二砂糖** | **5.8** | **2.1** | **2.7** | **3** | **796** |  | **63** | **144** |
| **17** | **五** | **E5** | **紫米飯** | **米 紫米** | **京醬肉丁** | **豬後腿肉 刈薯 彩椒 甜麵醬** | **家常豆腐** | **豆腐 紅蘿蔔 絞肉 蒜 濕香菇** | **蔬菜佃煮** | **紅蘿蔔 白蘿蔔 玉米段**  **蒜** | **蔬菜** | **時瓜雞湯** | **時瓜 肉雞 薑 枸杞** | **5.4** | **2.1** | **2.9** | **2.5** | **761** |  | **393** | **528** |
| **20** | **一** |  |  |  |  |  |  | **中秋節** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **21** | **二** |  |  |  |  |  |  | **中秋節** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **22** | **三** | **F3** | **丼飯特餐** | **米 糙米** | **丼飯配料** | **豬後腿肉 洋蔥 冷凍玉米粒 彩椒** | **特餐配料** | **濕香菇 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** | **2** | **2.8** | **2** | **735** |  | **172** | **115** |
| **23** | **四** | **F4** | **糙米飯** | **米 糙米** | **香滷肉排** | **肉排** | **時瓜肉絲** | **肉絲 時瓜 紅蘿蔔 蒜** | **滷味雙拼** | **豆干 海帶結 蒜** | **蔬菜** | **冬瓜粉圓湯** | **粉圓 冬瓜磚 二砂糖** | **6.5** | **1.8** | **3.8** | **2** | **875** |  | **221** | **248** |
| **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** | **豆包花椰** | **冷凍花椰菜 豆包 蒜** | **鮑菇凍腐** | **凍豆腐 杏鮑菇 蒜** | **蔬菜** | **蘿蔔排骨湯** | **白蘿蔔 排骨 紅蘿蔔 薑** | **5.4** | **2.3** | **3** | **2.5** | **773** |  | **106** | **92** |
| **27** | **一** | **G1** | **白米飯** | **米** | **京醬肉丁** | **豬後腿肉 刈薯 紅蘿蔔 甜麵醬** | **鮪魚玉米蛋** | **蛋 鮪魚罐 冷凍玉米粒 洋蔥 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** | **6** | **1.8** | **3.2** | **3** | **840** |  | **338** | **243** |
| **28** | **二** | **G2** | **糙米飯** | **米 糙米** | **香酥魚條** | **魚條** | **蔬菜佃煮** | **杏鮑菇 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 肉絲 薑** | **5.4** | **2** | **3.1** | **3.1** | **800** |  | **340** | **258** |
| **29** | **三** | **G3** | **拌麵特餐** | **麵條** | **拌麵配料** | **肉絲 紅蘿蔔 洋蔥 小黃瓜 濕香菇** | **特餐配料** | **甜麵醬 香油 蒜** | **香滷海結** | **海帶結 蒜** | **蔬菜** | **大滷湯** | **筍絲 蛋 豆腐 紅蘿蔔**  **乾木耳** | **5** | **2.3** | **2.8** | **3.1** | **757** |  | **338** | **279** |
| **30** | **四** | **G4** | **糙米飯** | **米 糙米** | **豉香燒雞** | **肉雞 洋蔥 豆豉 蒜** | **彩椒鮑菇** | **杏鮑菇 彩椒 絞肉 蒜** | **清炒花椰** | **冷凍花椰菜 紅蘿蔔 蒜** | **蔬菜** | **紅豆西米露** | **紅豆 西谷米 二砂糖** | **7.5** | **2** | **2.4** | **2.2** | **854** |  | **320** | **248** |

**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，F1改為洋蔥炒蛋，E5改為京醬肉丁，G2蔬菜佃煮原番茄4公斤改為杏鮑菇4公斤。

**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 |
| C3 | 炊粉特餐 | 米粉 | 炊粉配料 | 高麗菜 肉絲 洋蔥 濕香菇 | 特餐配料 | 乾香菇 油蔥酥 紅蘿蔔 | 蜜汁豆干 | 豆干 蒜 | 蔬菜 | 美味羹湯 | 筍絲 時蔬 蛋 紅蘿蔔  乾木耳 |
| C4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 醬瓜燒雞 | 肉雞 醬瓜 紅蘿蔔 蒜 | 香菇肉絲 | 肉絲 濕香菇 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 紅蘿蔔 蒜 | 清炒花椰 | 冷凍花椰菜 金針菇 枸杞 蒜 | 菜脯炒蛋 | 菜脯 蛋 蒜 | 蔬菜 | 金針排骨湯 | 乾金針 排骨 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公斤濕香菇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4.5公斤蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜50公克 | 美味羹湯 | 筍絲2公斤時蔬2公斤蛋3公斤紅蘿蔔1公斤乾木耳10公克 | 3.4 | 2 | 3.3 | 3.1 | 675 | 218 | 276 |
| 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 | 香菇肉絲 | 肉絲0.6公斤濕香菇4公斤紅蘿蔔1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 | 6.2 | 1.5 | 2.5 | 2.8 | 785 | 287 | 269 |
| 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3.5公斤紅蘿蔔1.5公斤蒜50公克 | 清炒花椰 | 冷凍花椰菜7.5公斤金針菇1公斤枸杞0.1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 | 金針排骨湯 | 乾金針0.2公斤排骨2公斤薑20公克 | 5.4 | 2.3 | 3 | 3 | 796 | 275 | 284 |

**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 | 鮮菇豬柳 | 豬後腿肉 香菇 洋蔥 紅蘿蔔 蒜 | 鐵板豆腐 | 豆腐 彩椒 桶筍(麻竹筍) 蒜 | 蔬香粉絲 | 冬粉 絞肉 時蔬 乾木耳 蒜 | 蔬菜 | 冬瓜肉絲湯 | 冬瓜 肉絲 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 | 蛋香絲瓜 | 絲瓜 蛋 蒜 | 蔬菜 | 蘿蔔大骨湯 | 白蘿蔔 大骨 薑 |
| D3 | 油飯特餐 | 米 糯米 | 香滷肉排 | 肉排 | 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 肉絲 薑 |
| D4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 洋蔥肉片 | 豬後腿肉 洋蔥 紅蘿蔔 蒜 | 番茄炒蛋 | 蛋 番茄蒜 番茄醬 | 滷味雙拼 | 海帶結 豆干 蒜 | 蔬菜 | 枸杞銀耳湯 | 枸杞 蓮子 白木耳 二砂糖 紅棗 |
| D5 | 小米飯 | 米 小米 | 三杯雞 | 肉雞 杏鮑菇 九層塔 紅蘿蔔 蒜 | 時瓜絞肉 | 絞肉 時瓜 蒜 | 玉菜凍腐 | 凍豆腐 紅蘿蔔 高麗菜 蒜 | 蔬菜 | 針菇排骨湯 | 紅蘿蔔 金針菇 排骨 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 | 清炒花椰 | 冷凍花椰菜 蒜紅 蘿蔔 | 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 | 鮮菇豬柳 | 豬後腿肉6公斤香菇3公斤洋蔥2公斤紅蘿蔔1公斤蒜50公克 | 鐵板豆腐 | 豆腐4公斤彩椒1.5公斤桶筍(麻竹筍)1公斤蒜50公克 | 蔬香粉絲 | 冬粉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 | 冬瓜肉絲湯 | 冬瓜4公斤肉絲1公斤薑20公克 | 6 | 2.3 | 2.7 | 2.8 | 806 | 332 | 320 |
| 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 | 蛋香絲瓜 | 絲瓜8公斤蛋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 | 5.2 | 2.2 | 2.9 | 2.8 | 763 | 320 | 555 |
| D3 | 油飯特餐 | 米8公斤糯米3公斤 | 香滷肉排 | 肉排6公斤 | 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6.5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公斤肉絲1公斤薑20公克 | 5.5 | 1.9 | 3.1 | 3.1 | 805 | 323 | 282 |
| 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4公斤紅蘿蔔1.5公斤蒜50公克 | 番茄炒蛋 | 蛋4公斤番茄5公斤蒜50公克番茄醬 | 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50公克蓮子0.2公斤白木耳0.3公斤二砂糖1公斤紅棗0.3公斤 | 5 | 2.1 | 2.9 | 2.8 | 746 | 310 | 263 |
| D5 | 小米飯 | 米10公斤小米0.4公斤 | 三杯雞 | 肉雞9公斤杏鮑菇3公斤九層塔0.1公斤紅蘿蔔1.5公斤蒜0.1公斤 | 時瓜絞肉 | 絞肉0.6公斤時瓜8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4.5公斤蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜50公克 | 針菇排骨湯 | 紅蘿蔔0.5公斤金針菇1公斤排骨2公斤薑20公克 | 5.2 | 2.1 | 3.1 | 3 | 784 | 222 | 383 |
| 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 | 清炒花椰 | 冷凍花椰菜6公斤蒜50公克紅蘿蔔0.5公斤 | 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 | 2.5 | 2.7 | 2.5 | 728 | 95 | 142 |

**110學年國民中學葷食E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 |
| E1 | 白米飯 | 米 | 地瓜燒肉 | 豬後腿肉 地瓜 紅蘿蔔 蒜 | 鮪魚玉米蛋 | 蛋 鮪魚罐 冷凍玉米粒 洋蔥 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 |
| E2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 瓜仔雞 | 肉雞 醬瓜 濕香菇 蒜 | 肉絲花椰 | 肉絲 冷凍花椰菜 紅蘿蔔蒜  | 筍干凍腐 | 凍豆腐 筍干 蒜 | 蔬菜 | 蘿蔔玉米湯 | 白蘿蔔 玉米段 排骨 薑 |
| E3 | 西式特餐 | 麵條 | 西式配料 | 絞 肉洋蔥 彩椒 番茄 | 特餐配料 | 芹菜 蒜 番茄醬 | 清炒玉菜 | 高麗菜 蒜 | 蔬菜 | 南瓜濃湯 | 蛋 南瓜 玉米濃湯調理包 紅蘿蔔 |
| E4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 咕咾雞 | 肉雞 鳳梨罐頭 洋蔥 蒜 番茄醬 | 針菇炒蛋 | 蛋 金針菇 蒜 蔥 | 豆包瓜粒 | 豆包 冬瓜 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 仙草甜湯 | 仙草凍 湯圓 二砂糖 |
| E5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 京醬肉丁 | 豬後腿肉 刈薯 彩椒 甜麵醬 | 家常豆腐 | 豆腐 紅蘿蔔 絞肉 蒜 濕香菇 | 蔬菜佃煮 | 紅蘿蔔 白蘿蔔 玉米段 蒜 | 蔬菜 | 時瓜雞湯 | 時瓜 肉雞 薑 枸杞 |

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 | 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公斤紅蘿蔔2公斤蒜50公克 | 鮪魚玉米蛋 | 蛋3.5公斤鮪魚罐2公斤冷凍玉米粒1.5公斤洋蔥1.5公斤蒜50公克 | 塔香海茸 | 海帶茸3.5公斤九層塔0.1公斤肉絲0.3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 | 5.7 | 1.6 | 3 | 3 | 799 | 119 | 475 |
| E2 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 瓜仔雞 | 肉雞9公斤醬瓜2公斤濕香菇2.5公斤蒜50公克 | 肉絲花椰 | 肉絲0.5公斤冷凍花椰菜7公斤紅蘿蔔1公斤蒜50公克 | 筍干凍腐 | 凍豆腐3公斤筍干4.5公斤蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜50公克 | 蘿蔔玉米湯 | 白蘿蔔3公斤玉米段2.5公斤排骨2公斤薑20公克 | 5.3 | 2.2 | 3.5 | 2.5 | 801 | 85 | 194 |
| E3 | 西式特餐 | 麵條15公斤 | 西式配料 | 絞肉6.3公斤洋蔥2.5公斤彩椒2公斤番茄2公斤 | 特餐配料 | 芹菜1.5公斤蒜50公克番茄醬 | 清炒玉菜 | 高麗菜6公斤蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜50公克 | 南瓜濃湯 | 蛋4公斤南瓜2公斤玉米濃湯調理包紅蘿蔔1公斤 | 5.2 | 2.2 | 2.5 | 2.5 | 719 | 85 | 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3公斤洋蔥2公斤蒜50公克番茄醬 | 針菇炒蛋 | 蛋1.1公斤金針菇5公斤蒜50公克蔥0.1公斤 | 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6.5公斤湯圓2.5公斤二砂糖1公斤 | 5.8 | 2.1 | 2.7 | 3 | 796 | 63 | 144 |
| E5 | 紫米飯 | 米10公斤紫米0.4公斤 | 京醬肉丁 | 豬後腿肉6.5公斤刈薯2公斤彩椒3公斤甜麵醬 | 家常豆腐 | 豆腐6公斤紅蘿蔔1公斤絞肉0.7公斤蒜50公克濕香菇2.5公斤 | 蔬菜佃煮 | 紅蘿蔔3公斤白蘿蔔3公斤玉米段2公斤蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜50公克 | 時瓜雞湯 | 時瓜4公斤肉雞1.5公斤薑20公克枸杞50公克 | 5.4 | 2.1 | 2.9 | 2.5 | 761 | 393 | 528 |

**110學年國民中學葷食F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 |
| F3 | 丼飯特餐 | 米 糙米 | 丼飯配料 | 豬後腿肉 洋蔥 冷凍玉米粒 彩椒 | 特餐配料 | 濕香菇 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 | 時瓜肉絲 | 肉絲 時瓜 紅蘿蔔 蒜 | 滷味雙拼 | 豆干 海帶結 蒜 | 蔬菜 | 冬瓜粉圓湯 | 粉圓 冬瓜磚 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 | 豆包花椰 | 冷凍花椰菜 豆包 蒜 | 鮑菇凍腐 | 凍豆腐 杏鮑菇 蒜 | 蔬菜 | 蘿蔔排骨湯 | 白蘿蔔 排骨 紅蘿蔔 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 | 豬後腿肉6.3公斤洋蔥3公斤冷凍玉米粒2公斤彩椒2公斤 | 特餐配料 | 濕香菇2公斤柴魚片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1.7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 | 2 | 2.8 | 2 | 735 | 172 | 115 |
| F4 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 香滷肉排 | 肉排6公斤 | 時瓜肉絲 | 肉絲1公斤時瓜8公斤紅蘿蔔1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 | 冬瓜粉圓湯 | 粉圓3公斤冬瓜磚2公斤二砂糖1公斤 | 6.5 | 1.8 | 3.8 | 2 | 875 | 221 | 248 |
| 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 | 豆包花椰 | 冷凍花椰菜7.5公斤豆包1公斤蒜50公克 | 鮑菇凍腐 | 凍豆腐4公斤杏鮑菇2.5公斤蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜50公克 | 蘿蔔排骨湯 | 白蘿蔔3公斤排骨2公斤紅蘿蔔1公斤薑20公克 | 5.4 | 2.3 | 3 | 2.5 | 773 | 106 | 92 |

**110學年國民中學葷食G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 |
| G1 | 白米飯 | 米 | 京醬肉丁 | 豬後腿肉 刈薯 紅蘿蔔 甜麵醬 | 鮪魚玉米蛋 | 蛋 鮪魚罐 冷凍玉米粒 洋蔥 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 | 杏鮑菇 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 肉絲 薑 |
| G3 | 拌麵特餐 | 麵條 | 拌麵配料 | 肉絲 紅蘿蔔 洋蔥 小黃瓜 濕香菇 | 特餐配料 | 甜麵醬 香油 蒜 | 香滷海結 | 海帶結 蒜 | 蔬菜 | 大滷湯 | 筍絲 蛋 豆腐 紅蘿蔔 乾木耳 |
| G4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 豉香燒雞 | 肉雞 洋蔥 豆豉 蒜 | 彩椒鮑菇 | 杏鮑菇 彩椒 絞肉 蒜 | 清炒花椰 | 冷凍花椰菜 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 紅豆西米露 | 紅豆 西谷米 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4公斤紅蘿蔔1公斤甜麵醬0.1公斤 | 鮪魚玉米蛋 | 蛋3.5公斤鮪魚罐2公斤冷凍玉米粒2公斤洋蔥2公斤蒜50公克 | 螞蟻上樹 | 冬粉1.2公斤絞肉0.3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0.1公斤柴魚片10公克薑20公克 | 6 | 1.8 | 3.2 | 3 | 840 | 338 | 243 |
| 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 | 杏鮑菇4公斤白蘿蔔3公斤玉米段3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1.5公斤金針菇2公斤肉絲1.3公斤薑20公克 | 5.4 | 2 | 3.1 | 3.1 | 800 | 340 | 258 |
| G3 | 拌麵特餐 | 麵條15公斤 | 拌麵配料 | 肉絲6.5公斤紅蘿蔔2公斤洋蔥3公斤小黃瓜2公斤濕香菇1.2公斤 | 特餐配料 | 甜麵醬香油蒜50公克 | 香滷海結 | 海帶結4公斤蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜50公克 | 大滷湯 | 筍絲2公斤蛋1.7公斤豆腐2.5公斤紅蘿蔔0.5公斤乾木耳10公克 | 5 | 2.3 | 2.8 | 3.1 | 757 | 338 | 279 |
| 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30公克蒜50公克 | 彩椒鮑菇 | 杏鮑菇3公斤彩椒1.8公斤絞肉0.3公斤蒜50公克 | 清炒花椰 | 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 | 紅豆西米露 | 紅豆3公斤西谷米2公斤二砂糖1公斤 | 7.5 | 2 | 2.4 | 2.2 | 854 | 320 | 248 |

**110學年度上學期國民小學9月份葷食菜單(B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 濕香菇** | **特餐配料** | **乾香菇 油蔥酥 紅蘿蔔** | **蔬菜** | **美味羹湯** | **筍絲 時蔬 蛋 紅蘿蔔**  **乾木耳** | **3.4** | **2** | **2.2** | **2.8** | **579** |  | **175** | **243** |
| **2** | **四** | **C4** | **糙米飯** | **米 糙米** | **醬瓜燒雞** | **肉雞 醬瓜 紅蘿蔔 蒜** | **香菇肉絲** | **肉絲 濕香菇 紅蘿蔔 蒜** | **蔬菜** | **紅豆湯** | **紅豆 二砂糖** | **6** | **1.2** | **2.3** | **2.5** | **735** |  | **244** | **229** |
| **3** | **五** | **C5** | **燕麥飯** | **米 燕麥** | **筍干燒肉** | **豬後腿肉 筍干 紅蘿蔔 蒜** | **清炒花椰** | **冷凍花椰菜 金針菇 枸杞 蒜** | **蔬菜** | **金針排骨湯** | **乾金針 排骨 薑** | **5.4** | **2.1** | **2.3** | **2.5** | **716** |  | **240** | **248** |
| **6** | **一** | **D1** | **白米飯** | **米** | **鮮菇豬柳** | **豬後腿肉 香菇 洋蔥 紅蘿蔔 蒜** | **鐵板豆腐** | **豆腐 彩椒 桶筍(麻竹筍) 蒜** | **蔬菜** | **冬瓜肉絲湯** | **冬瓜 肉絲 薑** | **5** | **2** | **2.5** | **2.5** | **700** |  | **310** | **292** |
| **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** | **2.1** | **2.7** | **2.5** | **718** |  | **294** | **538** |
| **8** | **三** | **D3** | **油飯特餐** | **米 糯米** | **香滷肉排** | **肉排** | **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 肉絲 薑** | **5.5** | **1.2** | **2.9** | **2.8** | **759** |  | **294** | **246** |
| **9** | **四** | **D4** | **糙米飯** | **米 糙米** | **洋蔥肉片** | **豬後腿肉 洋蔥 紅蘿蔔 蒜** | **番茄炒蛋** | **蛋 番茄 蒜 番茄醬** | **蔬菜** | **枸杞銀耳湯** | **枸杞 蓮子 白木耳 二砂糖 紅棗** | **5** | **1.8** | **2.4** | **2.5** | **688** |  | **284** | **226** |
| **10** | **五** | **D5** | **小米飯** | **米 小米** | **三杯雞** | **肉雞 杏鮑菇 九層塔 紅蘿蔔 蒜** | **時瓜絞肉** | **絞肉 時瓜 蒜** | **蔬菜** | **針菇排骨湯** | **紅蘿蔔 金針菇 排骨 薑** | **5.2** | **1.6** | **2.9** | **2.7** | **743** |  | **190** | **297** |
| **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** | **1.9** | **2.7** | **2** | **690** |  | **93** | **140** |
| **13** | **一** | **E1** | **白米飯** | **米** | **地瓜燒肉** | **豬後腿肉 地瓜 紅蘿蔔 蒜** | **鮪魚玉米蛋** | **蛋 鮪魚罐 冷凍玉米粒 洋蔥 蒜** | **蔬菜** | **味噌洋蔥湯** | **柴魚片 味噌 洋蔥** | **5.7** | **1.3** | **2.9** | **2.5** | **762** |  | **119** | **475** |
| **14** | **二** | **E2** | **糙米飯** | **米 糙米** | **瓜仔雞** | **肉雞 醬瓜 濕香菇 蒜** | **肉絲花椰** | **肉絲 冷凍花椰菜 紅蘿蔔 蒜** | **蔬菜** | **蘿蔔玉米湯** | **白蘿蔔 玉米段 排骨 薑** | **5.3** | **1.8** | **3.1** | **2** | **739** |  | **85** | **194** |
| **15** | **三** | **E3** | **西式特餐** | **麵條** | **西式配料** | **絞肉 洋蔥 彩椒 番茄** | **特餐配料** | **芹菜 蒜 番茄醬** | **蔬菜** | **南瓜濃湯** | **蛋 南瓜 玉米濃湯調理包 紅蘿蔔** | **5.2** | **1.6** | **2.5** | **2** | **682** |  | **85** | **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** | **針菇炒蛋** | **蛋 金針菇 蒜 蔥** | **蔬菜** | **仙草甜湯** | **仙草凍 湯圓 二砂糖** | **5.8** | **1.5** | **2.4** | **2.5** | **736** |  | **63** | **144** |
| **17** | **五** | **E5** | **紫米飯** | **米 紫米** | **京醬肉丁** | **豬後腿肉 刈薯 彩椒 甜麵醬** | **家常豆腐** | **豆腐 紅蘿蔔 絞肉 蒜 濕香菇** | **蔬菜** | **時瓜雞湯** | **時瓜 肉雞 薑 枸杞** | **5.4** | **1.5** | **2.9** | **2** | **723** |  | **393** | **528** |
| **20** | **一** |  |  |  |  |  |  | **中秋節** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **21** | **二** |  |  |  |  |  |  | **中秋節** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **22** | **三** | **F3** | **丼飯特餐** | **米 糙米** | **丼飯配料** | **豬後腿肉 洋蔥 冷凍玉米粒 彩椒** | **特餐配料** | **濕香菇 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** | **1.7** | **2** | **1.5** | **645** |  | **84** | **100** |
| **23** | **四** | **F4** | **糙米飯** | **米 糙米** | **香滷肉排** | **肉排** | **時瓜肉絲** | **肉絲 時瓜 紅蘿蔔 蒜** | **蔬菜** | **冬瓜粉圓湯** | **粉圓 冬瓜磚 二砂糖** | **6.5** | **1.6** | **3.3** | **1.5** | **810** |  | **63** | **180** |
| **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** | **豆包花椰** | **冷凍花椰菜 豆包 蒜** | **蔬菜** | **蘿蔔排骨湯** | **白蘿蔔 排骨 紅蘿蔔 薑** | **5** | **2** | **2.5** | **2** | **678** |  | **50** | **70** |
| **27** | **一** | **G1** | **白米飯** | **米** | **京醬肉丁** | **豬後腿肉 刈薯 紅蘿蔔 甜麵醬** | **鮪魚玉米蛋** | **蛋 鮪魚罐 冷凍玉米粒 洋蔥 蒜** | **蔬菜** | **紫菜湯** | **紫菜 柴魚片 薑** | **5.2** | **1.5** | **3.1** | **2.8** | **760** |  | **263** | **148** |
| **28** | **二** | **G2** | **糙米飯** | **米 糙米** | **香酥魚條** | **魚條** | **蔬菜佃煮** | **杏鮑菇 白蘿蔔 玉米段 蒜** | **蔬菜** | **榨菜針菇湯** | **榨菜 金針菇 肉絲 薑** | **5.4** | **1.8** | **2.3** | **2.6** | **713** |  | **251** | **175** |
| **29** | **三** | **G3** | **拌麵特餐** | **麵條** | **拌麵配料** | **肉絲 紅蘿蔔 洋蔥 小黃瓜 濕香菇** | **特餐配料** | **甜麵醬 香油 蒜** | **蔬菜** | **大滷湯** | **筍絲 蛋 豆腐 紅蘿蔔**  **乾木耳** | **5** | **1.8** | **2.8** | **2.8** | **731** |  | **232** | **143** |
| **30** | **四** | **G4** | **糙米飯** | **米 糙米** | **豉香燒雞** | **肉雞 洋蔥 豆豉 蒜** | **彩椒鮑菇** | **杏鮑菇 彩椒 絞肉 蒜** | **蔬菜** | **紅豆西米露** | **紅豆 西谷米 二砂糖** | **7.5** | **1.4** | **2.4** | **1.5** | **808** |  | **238** | **134** |

**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，F1改為洋蔥炒蛋，E5改為京醬肉丁，G2蔬菜佃煮原番茄4公斤改為杏鮑菇4公斤。

**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 |
| C3 | 炊粉特餐 | 米粉 | 炊粉配料 | 高麗菜 肉絲 洋蔥 濕香菇 | 特餐配料 | 乾香菇 油蔥酥 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 美味羹湯 | 筍絲 時蔬 蛋 紅蘿蔔  乾木耳 |
| C4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 醬瓜燒雞 | 肉雞 醬瓜 紅蘿蔔 蒜 | 香菇肉絲 | 肉絲 濕香菇 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 紅蘿蔔 蒜 | 清炒花椰 | 冷凍花椰菜 金針菇 枸杞 蒜 | 蔬菜 | 金針排骨湯 | 乾金針 排骨 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公斤濕香菇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 | 美味羹湯 | 筍絲2公斤時蔬2公斤蛋3公斤紅蘿蔔1公斤乾木耳10公克 | 3.4 | 2 | 2.2 | 2.8 | 579 | 175 | 243 |
| 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 | 香菇肉絲 | 肉絲0.6公斤濕香菇4公斤紅蘿蔔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 | 6 | 1.2 | 2.3 | 2.5 | 735 | 244 | 229 |
| 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3.5公斤紅蘿蔔1.5公斤蒜50公克 | 清炒花椰 | 冷凍花椰菜7.5公斤金針菇1公斤枸杞0.1公斤蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜50公克 | 金針排骨湯 | 乾金針0.2公斤排骨2公斤薑20公克 | 5.4 | 2.1 | 2.3 | 2.5 | 716 | 240 | 248 |

**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 | 鮮菇豬柳 | 豬後腿肉 香菇 洋蔥 紅蘿蔔 蒜 | 鐵板豆腐 | 豆腐 彩椒 桶筍(麻竹筍) 蒜 | 蔬菜 | 冬瓜肉絲湯 | 冬瓜 肉絲 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 | 香滷肉排 | 肉排 | 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 肉絲 薑 |
| D4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 洋蔥肉片 | 豬後腿肉 洋蔥 紅蘿蔔 蒜 | 番茄炒蛋 | 蛋 番茄蒜 番茄醬 | 蔬菜 | 枸杞銀耳湯 | 枸杞 蓮子 白木耳 二砂糖 紅棗 |
| D5 | 小米飯 | 米 小米 | 三杯雞 | 肉雞 杏鮑菇 九層塔 紅蘿蔔 蒜 | 時瓜絞肉 | 絞肉 時瓜 蒜 | 蔬菜 | 針菇排骨湯 | 紅蘿蔔 金針菇 排骨 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 | 鮮菇豬柳 | 豬後腿肉6公斤香菇3公斤洋蔥2公斤紅蘿蔔1公斤蒜50公克 | 鐵板豆腐 | 豆腐4公斤彩椒1.5公斤桶筍(麻竹筍)1公斤蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜50公克 | 冬瓜肉絲湯 | 冬瓜4公斤肉絲1公斤薑20公克 | 5 | 2 | 2.5 | 2.5 | 700 | 310 | 292 |
| 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 | 2.1 | 2.7 | 2.5 | 718 | 294 | 538 |
| D3 | 油飯特餐 | 米8公斤糯米3公斤 | 香滷肉排 | 肉排6公斤 | 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公斤肉絲1公斤薑20公克 | 5.5 | 1.2 | 2.9 | 2.8 | 759 | 294 | 246 |
| 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4公斤紅蘿蔔1.5公斤蒜50公克 | 番茄炒蛋 | 蛋4公斤番茄5公斤蒜50公克番茄醬 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜50公克 | 枸杞銀耳湯 | 枸杞50公克蓮子0.2公斤白木耳0.3公斤二砂糖1公斤紅棗0.3公斤 | 5 | 1.8 | 2.4 | 2.5 | 688 | 284 | 226 |
| D5 | 小米飯 | 米10公斤小米0.4公斤 | 三杯雞 | 肉雞9公斤杏鮑菇3公斤九層塔0.1公斤紅蘿蔔1.5公斤蒜0.1公斤 | 時瓜絞肉 | 絞肉0.6公斤時瓜8公斤蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜50公克 | 針菇排骨湯 | 紅蘿蔔0.5公斤金針菇1公斤排骨2公斤薑20公克 | 5.2 | 1.6 | 2.9 | 2.7 | 743 | 190 | 297 |
| 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 | 1.9 | 2.7 | 2 | 690 | 93 | 140 |

**110學年國民小學葷食E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 |
| E1 | 白米飯 | 米 | 地瓜燒肉 | 豬後腿肉 地瓜 紅蘿蔔 蒜 | 鮪魚玉米蛋 | 蛋 鮪魚罐 冷凍玉米粒 洋蔥 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 濕香菇 蒜 | 肉絲花椰 | 肉絲 冷凍花椰菜 紅蘿蔔蒜  | 蔬菜 | 蘿蔔玉米湯 | 白蘿蔔 玉米段 排骨 薑 |
| E3 | 西式特餐 | 麵條 | 西式配料 | 絞 肉洋蔥 彩椒 番茄 | 特餐配料 | 芹菜 蒜 番茄醬 | 蔬菜 | 南瓜濃湯 | 蛋 南瓜 玉米濃湯調理包 紅蘿蔔 |
| E4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 咕咾雞 | 肉雞 鳳梨罐頭 洋蔥 蒜 番茄醬 | 針菇炒蛋 | 蛋 金針菇 蒜 蔥 | 蔬菜 | 仙草甜湯 | 仙草凍 湯圓 二砂糖 |
| E5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 京醬肉丁 | 豬後腿肉 刈薯 彩椒 甜麵醬 | 家常豆腐 | 豆腐 紅蘿蔔 絞肉 蒜 濕香菇 | 蔬菜 | 時瓜雞湯 | 時瓜 肉雞 薑 枸杞 |

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 |
| E1 | 白米飯 | 米10公斤 | 地瓜燒肉 | 豬後腿肉6.5公斤地瓜4公斤紅蘿蔔2公斤蒜50公克 | 鮪魚玉米蛋 | 蛋3.5公斤鮪魚罐2公斤冷凍玉米粒1.5公斤洋蔥1.5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 | 5.7 | 1.3 | 2.9 | 2.5 | 762 | 119 | 475 |
| E2 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 瓜仔雞 | 肉雞9公斤醬瓜2公斤濕香菇2.5公斤蒜50公克 | 肉絲花椰 | 肉絲0.5公斤冷凍花椰菜7公斤紅蘿蔔1公斤蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜50公克 | 蘿蔔玉米湯 | 白蘿蔔3公斤玉米段2.5公斤排骨2公斤薑20公克 | 5.3 | 1.8 | 3.1 | 2 | 739 | 85 | 194 |
| E3 | 西式特餐 | 麵條15公斤 | 西式配料 | 絞肉6.3公斤洋蔥2.5公斤彩椒2公斤番茄2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 | 南瓜濃湯 | 蛋4公斤南瓜2公斤玉米濃湯調理包紅蘿蔔1公斤 | 5.2 | 1.6 | 2.5 | 2 | 682 | 85 | 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3公斤洋蔥2公斤蒜50公克番茄醬 | 針菇炒蛋 | 蛋1.1公斤金針菇5公斤蒜50公克蔥0.1公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜50公克 | 仙草甜湯 | 仙草凍6.5公斤湯圓2.5公斤二砂糖1公斤 | 5.8 | 1.5 | 2.4 | 2.5 | 736 | 63 | 144 |
| E5 | 紫米飯 | 米10公斤紫米0.4公斤 | 京醬肉丁 | 豬後腿肉6.5公斤刈薯2公斤彩椒3公斤甜麵醬 | 家常豆腐 | 豆腐6公斤紅蘿蔔1公斤絞肉0.7公斤蒜50公克濕香菇2.5公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜50公克 | 時瓜雞湯 | 時瓜4公斤肉雞1.5公斤薑20公克枸杞50公克 | 5.4 | 1.5 | 2.9 | 2 | 723 | 393 | 528 |

**110學年國民小學葷食F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 |
| F3 | 丼飯特餐 | 米 糙米 | 丼飯配料 | 豬後腿肉 洋蔥 冷凍玉米粒 彩椒 | 特餐配料 | 濕香菇 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 | 時瓜肉絲 | 肉絲 時瓜 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 冬瓜粉圓湯 | 粉圓 冬瓜磚 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 | 豆包花椰 | 冷凍花椰菜 豆包 蒜 | 蔬菜 | 蘿蔔排骨湯 | 白蘿蔔 排骨 紅蘿蔔 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 | 豬後腿肉6.3公斤洋蔥3公斤冷凍玉米粒2公斤彩椒2公斤 | 特餐配料 | 濕香菇2公斤柴魚片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1.7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 | 1.7 | 2 | 1.5 | 645 | 84 | 100 |
| F4 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 香滷肉排 | 肉排6公斤 | 時瓜肉絲 | 肉絲1公斤時瓜8公斤紅蘿蔔1公斤蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜50公克 | 冬瓜粉圓湯 | 粉圓3公斤冬瓜磚2公斤二砂糖1公斤 | 6.5 | 1.6 | 3.3 | 1.5 | 810 | 63 | 180 |
| 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 | 豆包花椰 | 冷凍花椰菜7.5公斤豆包1公斤蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜50公克 | 蘿蔔排骨湯 | 白蘿蔔3公斤排骨2公斤紅蘿蔔1公斤薑20公克 | 5 | 2 | 2.5 | 2 | 678 | 50 | 70 |

**110學年國民小學葷食G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 |
| G1 | 白米飯 | 米 | 京醬肉丁 | 豬後腿肉 刈薯 紅蘿蔔 甜麵醬 | 鮪魚玉米蛋 | 蛋 鮪魚罐 冷凍玉米粒 洋蔥 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 | 杏鮑菇 白蘿蔔 玉米段 蒜 | 蔬菜 | 榨菜針菇湯 | 榨菜 金針菇 肉絲 薑 |
| G3 | 拌麵特餐 | 麵條 | 拌麵配料 | 肉絲 紅蘿蔔 洋蔥 小黃瓜 濕香菇 | 特餐配料 | 甜麵醬 香油 蒜 | 蔬菜 | 大滷湯 | 筍絲 蛋 豆腐 紅蘿蔔 乾木耳 |
| G4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 豉香燒雞 | 肉雞 洋蔥 豆豉 蒜 | 彩椒鮑菇 | 杏鮑菇 彩椒 絞肉 蒜 | 蔬菜 | 紅豆西米露 | 紅豆 西谷米 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4公斤紅蘿蔔1公斤甜麵醬0.1公斤 | 鮪魚玉米蛋 | 蛋3.5公斤鮪魚罐2公斤冷凍玉米粒2公斤洋蔥2公斤蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜50公克 | 紫菜湯 | 紫菜0.1公斤柴魚片10公克薑20公克 | 5.2 | 1.5 | 3.1 | 2.8 | 760 | 263 | 148 |
| 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 | 杏鮑菇4公斤白蘿蔔3公斤玉米段3公斤蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜50公克 | 榨菜針菇湯 | 榨菜1.5公斤金針菇2公斤肉絲1.3公斤薑20公克 | 5.4 | 1.8 | 2.3 | 2.6 | 713 | 251 | 175 |
| G3 | 拌麵特餐 | 麵條15公斤 | 拌麵配料 | 肉絲6.5公斤紅蘿蔔2公斤洋蔥3公斤小黃瓜2公斤濕香菇1.2公斤 | 特餐配料 | 甜麵醬香油蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜50公克 | 大滷湯 | 筍絲2公斤蛋1.7公斤豆腐2.5公斤紅蘿蔔0.5公斤乾木耳10公克 | 5 | 1.8 | 2.8 | 2.8 | 731 | 232 | 143 |
| 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30公克蒜50公克 | 彩椒鮑菇 | 杏鮑菇3公斤彩椒1.8公斤絞肉0.3公斤蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜50公克 | 紅豆西米露 | 紅豆3公斤西谷米2公斤二砂糖1公斤 | 7.5 | 1.4 | 2.4 | 1.5 | 808 | 238 | 134 |