**112學年度上學期國民中學1月份葷食菜單(非偏鄉)-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** | **蔬菜****食材明細** | **湯 品 類** | **湯品****食材明細** | **附餐1** | **附餐2** | **穀/份** | **豆/份** | **蔬/份** | **油/份** | **乳/份** | **果/份** | **熱量** | **鈣** | **鈉** |
| **1/2** | **二** | **S2** | 白米飯 | 米  | 椒鹽魚排 | 魚排 胡椒鹽 | 針菇豆腐 | 金針菇 豆腐 胡蘿蔔 大蒜 | 菜脯炒蛋 | 雞蛋 蘿蔔乾 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 金針粉絲湯 | 金針菜乾 冬粉 | 豆漿 |  | 5.7 | 2.8 | 1.5 | 3 | 0 | 0 | 782 | 333 | 202 |
| **1/3** | **三** | **S3** | 炸醬麵特餐 | 拉麵 | 滷蛋 | 雞水煮蛋 | 炸醬麵配料 | 豬絞肉 豆乾丁 胡蘿蔔 小黃瓜 豆瓣醬 甜麵醬 | 蜜汁豆干 | 豆干 豆薯 二砂糖 醬油 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜  | 玉米濃湯 | 冷凍玉米粒 雞蛋 胡蘿蔔 玉米濃湯調理包 | 果汁 |  | 5.3 | 3 | 1.5 | 3 | 0 | 0 | 769 | 278 | 195 |
| **1/4** | **四** | **S4** | 糙米飯 | 米 糙米 | 瓜仔肉 | 豬絞肉 醃漬花胡瓜 胡蘿蔔 | 芝麻海絲 | 乾海絲 芝麻(熟) 胡蘿蔔大蒜 | 培根花椰 | 花椰菜 培根 胡蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 紅豆湯圓 | 紅豆 小湯圓 二砂糖 | 饅頭 |  | 6 | 2 | 2.1 | 3 | 0 | 0 | 758 | 274 | 154 |
| **1/5** | **五** | **S5** | 紫米飯 | 米 紫米 | 和風燒雞 | 肉雞 甘藍 小黃瓜 胡蘿蔔 | 螞蟻上樹 | 豬絞肉 冬粉 時蔬 乾木耳 大蒜 | 蘿蔔黑輪 | 黑輪 白蘿蔔 胡蘿蔔 柴魚片甜玉米 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 味噌湯 | 味噌 柴魚片 洋蔥 海帶芽 | 水果 | 有機豆漿 | 6 | 2.7 | 2 | 3 | 0 | 0 | 808 | 261 | 147 |
| **1/8** | **一** | **T1** | 白米飯 | 米 | 咖哩豬肉 | 豬後腿肉 洋蔥 胡蘿蔔 馬鈴薯 咖哩粉 | 培根豆芽 | 綠豆芽 培根 韮菜 胡蘿蔔大蒜 | 紅燒骰子腐 | 油豆腐 洋蔥 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 紫菜蛋花湯 | 紫菜 雞蛋 | 旺仔小饅頭 |  | 5.2 | 2.4 | 2 | 3 | 0 | 0 | 729 | 383 | 242 |
| **1/9** | **二** | **T2** | 糙米飯 | 米 糙米 | 三杯雞丁 | 肉雞 洋蔥 九層塔 大蒜 | 麻婆豆腐 | 豆腐 絞肉 辣豆瓣醬 | 蛋香刈薯 | 雞蛋 豆薯 大蒜  | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 白菜大骨湯 | 結球白菜 胡蘿蔔 雞骨 | 餐包 |  | 5.6 | 3.2 | 1.5 | 3 | 0 | 0 | 805 | 378 | 295 |
| **1/10** | **三** | **T3** | 拌飯特餐 | 米 糙米 | 麥克雞塊 | 冷凍雞塊 | 拌飯配料 | 洋蔥 豬絞肉 冷凍玉米粒 大蒜 小黃瓜 | 滷味雙拼 | 豆干 海帶結 芝麻(熟) 滷包  | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 蘿蔔貢丸湯 | 白蘿蔔 胡蘿蔔 貢丸 | 果汁 |  | 5 | 3.2 | 2 | 3 | 0 | 0 | 775 | 254 | 154 |
| **1/11** | **四** | **T4** | 糙米飯 | 米 糙米 | 白仁滷肉 | 豬後腿肉 白蘿蔔 滷包 | 茄汁炒蛋 | 洋蔥 雞蛋 番茄糊 | 麵筋白菜 | 結球白菜 麵筋 大蒜 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 仙草甜湯 | 仙草凍 二砂糖 | 饅頭 |  | 6 | 2.3 | 2.2 | 3 | 0 | 0 | 783 | 241 | 147 |
| **1/12** | **五** | **T5** | 芝麻飯 | 米 芝麻(熟) | 春川炒雞 | 肉雞 韓國泡菜 大白菜 青蔥 | 韓風拌菜 | 金針菇 乾裙帶菜 芝麻(熟) 香油 薑 | 絞肉季豆 | 冷凍菜豆(莢) 豬絞肉 胡蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 榨菜肉絲湯 | 榨菜 豬後腿肉 | 水果 | 有機豆漿 | 5.2 | 2.6 | 2.5 | 3 | 0 | 0 | 757 | 303 | 232 |
| **1/15** | **一** | **A1** | 白米飯 | 米 | 麻油雞 | 肉雞 麻油 杏鮑菇 高麗菜 | 鮮燴什錦 | 金針菇 大黃瓜 胡蘿蔔 乾木耳 | 炸物雙拼 | 馬鈴薯條 天婦羅 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 和風小魚湯 | 乾裙帶菜 小魚乾 | 餐包 |  | 5.2 | 2.8 | 2 | 3 | 0 | 0 | 759 | 166 | 490 |
| **1/16** | **二** | **A2** | 糙米飯 | 米 糙米 | 金黃魚片 | 鯊魚片 | 蛋香白菜 | 雞蛋 大白菜 胡蘿蔔 大蒜乾香菇 | 塔香麵腸 | 麵腸 洋蔥 九層塔 大蒜 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 大醬豆腐湯 | 豆腐 洋蔥 味噌 柴魚片 | 饅頭 |  | 5 | 3.3 | 1.7 | 3 | 0 | 0 | 775 | 155 | 117 |
| **1/17** | **三** | **A3** | 西式特餐 | 通心麵 | 茄汁肉醬 | 豬絞肉 馬鈴薯 洋蔥 蕃茄糊 | 奶香玉米 | 冷凍毛豆仁 冷凍玉米粒 胡蘿蔔 大蒜 奶油(固態) | 絞肉花椰 | 豬絞肉 花椰菜 胡蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 金針肉絲湯 | 金針菜乾 豬後腿肉 | 果汁 |  | 3.6 | 2.5 | 1.7 | 3 | 0 | 0 | 617 | 283 | 202 |
| **1/18** | **四** | **A4** | 糙米飯 | 米 糙米 | 豆瓣雞丁 | 肉雞 馬鈴薯 豆瓣醬 | 芹香豆干 | 豆干 芹菜 乾木耳 | 絞肉時瓜 | 時瓜 豬絞肉 胡蘿蔔 大蒜  | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 綠豆湯 | 綠豆 二砂糖 |  包子 |  | 6 | 2.8 | 1.7 | 3 | 0 | 0 | 808 | 233 | 216 |
| **1/19** | **五** | **A5** | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 鹹豬肉 | 豬後腿肉 洋蔥 胡蘿蔔 大蒜 醃鹹豬肉粉 | 豆包銀芽 | 綠豆芽 豆包 胡蘿蔔 大蒜 | 玉米炒蛋 | 雞蛋 胡蘿蔔 冷凍玉米粒  | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 酸菜竹筍湯 | 麻竹筍干 酸菜 薑 雞骨 | 水果 | 有機豆漿 | 5.2 | 2.4 | 2 | 3 | 0 | 0 | 729 | 230 | 216 |

**過敏原警語:※「本月產品含有甲殼類、芒果、花生、牛奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質穀物、大豆、魚類及亞硫酸鹽類，不適合對其過敏體質者食用。」**

 說明:1月份菜單編排說明如下：

 一、星期一、五的蔬菜為有機蔬菜。

 二、為符合每月吃塊狀食物，1/2(二)主菜是椒鹽魚排

 三、大骨可能替代為雞骨或肉絲。

 四、因食材調度問題， S2主菜改為椒鹽魚排，S2副菜一改為針菇豆腐，S3主菜改為滷蛋，S3副菜二改為蜜汁豆干，S4主菜改為瓜仔肉，S4副菜一改為芝麻海絲，S4副菜二改為培根花椰，S5副菜一改為螞蟻上樹，T1副菜二改為紅燒骰子腐，T2主菜改為三杯雞丁，T2湯品改為白菜大骨湯，T4主菜改為白仁滷肉，T4副菜一改為茄汁炒蛋，T4副菜二改為麵筋白菜，T5副菜二改為絞肉季豆，A1主菜改為麻油雞，A1副菜二改為炸物雙拼，A2主菜改為金黃魚片，A2副菜二改為塔香麵腸，A3主食改為西式特餐，A3主菜改為茄汁肉醬、A3副菜一改為奶香玉米，A3副菜二改為絞肉花椰，A4副菜一改為芹香豆干，A4副菜二改為絞肉時瓜，A4湯品改為綠豆湯，A5主菜改為鹹豬肉，A5副菜一改為豆包銀芽，A5副菜二改為玉米炒蛋。

 五、週一附餐一供應餐包，週一附餐一供應旺仔小饅頭，週二附餐一供應餐包、週二附餐一供應豆漿、週二附餐一供應饅頭、週三附餐一供應果汁，週四附餐一供應包子，週四附餐一供應饅頭，週五附餐一供應水果。

 六、每週五供應一次有機豆漿

 **112學年國民中學葷食S循環菜單(非偏鄉)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | 附餐1 | 附餐2 |
| S2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 椒鹽魚排 | 魚排 胡椒鹽 | 針菇豆腐 | 金針菇 豆腐 胡蘿蔔 大蒜 | 菜脯炒蛋 | 雞蛋 蘿蔔乾 | 蔬菜 | 金針粉絲湯 | 金針菜乾 冬粉  | 豆漿 |  |
| S3 | 炸醬麵特餐 | 拉麵  | 滷蛋 | 雞水煮蛋 | 炸醬麵配料 | 豬絞肉 豆乾丁 胡蘿蔔 小黃瓜 豆瓣醬甜麵醬 | 蜜汁豆干 | 豆干 豆薯 二砂糖 醬油 | 蔬菜 | 玉米濃湯 | 冷凍玉米粒 雞蛋 胡蘿蔔 玉米濃湯調理包 | 果汁 |  |
| S4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 瓜仔肉 | 豬絞肉 醃漬花胡瓜 胡蘿蔔 | 芝麻海絲 | 乾海絲 芝麻(熟) 胡蘿蔔 大蒜 | 培根花椰菜 | 培根 花椰菜 胡蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 紅豆湯圓 | 紅豆 小湯圓 二砂糖 | 饅頭 |  |
| S5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 和風燒雞 | 肉雞 甘藍 小黃瓜 胡蘿蔔 | 螞蟻上樹 | 豬絞肉 冬粉 時蔬 乾木耳 大蒜 | 蘿蔔黑輪 | 黑輪 白蘿蔔 胡蘿蔔 柴魚片 甜玉米 | 蔬菜 | 味噌湯 | 味噌 柴魚片 洋蔥 海帶芽 | 水果 | 有機豆漿 |

 S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，其中肉雞為包含23%骨頭之採購量

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 循環 | 主食 | 主菜 | 副菜一 | 副菜二 | 蔬菜 | 湯品 | 附餐1 | 附餐2 | 榖/份 | 豆/份 | 蔬/份 | 油/份 | 乳/份 | 果/份 | 熱量 | 鈣mT | 鈉mT |
| S2 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 椒鹽魚排 | 魚排6.5公斤胡椒鹽 | 針菇豆腐 | 豆腐5公斤金針菇2公斤胡蘿蔔0.5公斤大蒜0.05公斤 | 菜脯炒蛋 | 雞蛋1.5公斤蘿蔔乾4公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤大蒜0.05公斤 | 金針粉絲湯 | 金針菜乾0.3公斤冬絲1公斤 | 豆漿 |  | 5.7 | 2.8 | 1.5 | 3 | 0 | 0 | 782 | 378 | 295 |
| S3 | 炸醬麵特餐 | 拉麵15公斤 | 滷蛋 | 雞水煮蛋5.5公斤 | 炸醬麵配料 | 豬絞肉1公斤豆乾丁3公斤胡蘿蔔1公斤小黃瓜0.5公斤豆瓣醬甜麵醬 | 蜜汁豆干 | 豆干3公斤豆薯2公斤二砂糖醬油 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤大蒜0.05公斤 | 玉米濃湯 | 雞蛋0.6公斤冷凍玉米粒1公斤胡蘿蔔0.5公斤玉米濃湯調理包 | 果汁 |  | 5.3 | 3 | 1.5 | 3 | 0 | 0 | 769 | 303 | 232 |
| S4 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 瓜仔肉 | 豬絞肉6公斤醃漬花胡瓜2公斤胡蘿蔔1公斤 | 芝麻海絲 | 海帶絲5公斤胡蘿蔔0.5公斤芝麻(熟)大蒜0.05公斤 | 培根花椰 | 花椰菜5公斤培根0.3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 | 紅豆湯圓 | 紅豆2公斤小湯圓1公斤二砂糖1公斤 | 饅頭 |  | 6 | 2 | 2.1 | 3 | 0 | 0 | 758 | 254 | 120 |
| S5 | 紫米飯 | 米10公斤紫米0.4公斤 | 和風燒雞 | 肉雞9公斤甘藍3斤小黃瓜1公斤胡蘿蔔0.5公斤 | 螞蟻上樹 | 豬絞肉1公斤冬粉1公斤時蔬3公斤乾木耳0.01公斤大蒜0.05公斤 | 蘿蔔黑輪 | 黑輪0.5公斤白蘿蔔3公斤甜玉米2公斤胡蘿蔔0.5公斤柴魚片 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤大蒜0.05公斤 | 味噌湯 | 味噌0.6公斤柴魚片0.01公斤洋蔥3公斤海帶芽0.01公斤 | 水果 | 有機豆漿 | 6 | 2.7 | 2 | 3 | 0 | 0 | 808 | 292 | 115 |

 **112學年國民中學葷食T循環菜單(非偏鄉)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | 附餐1 | 附餐2 |
| T1 | 白米飯 | 米 | 咖哩豬肉 | 豬後腿肉 洋蔥 胡蘿蔔 馬鈴薯 咖哩粉 | 培根豆芽 | 綠豆芽 培根 韮菜 胡蘿蔔 大蒜 | 紅燒骰子腐 | 油豆腐 洋蔥 | 蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 紫菜 雞蛋 | 旺仔小饅頭 |  |
| T2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 三杯雞丁 | 肉雞 洋蔥 九層塔大蒜 | 麻婆豆腐 | 豆腐 絞肉 辣豆瓣醬  | 蛋香刈薯 | 雞蛋 豆薯 大蒜 | 蔬菜 | 白菜大骨湯 | 結球白菜 雞骨 胡蘿蔔 | 餐包 |  |
| T3 | 拌飯特餐 | 米 糙米 | 麥克雞塊 | 冷凍雞塊 | 拌飯配料 | 洋蔥 豬絞肉 冷凍玉米粒 大蒜 小黃瓜 | 滷味雙拼 | 豆干 海帶結 芝麻(熟) 滷包 | 蔬菜 | 蘿蔔貢丸湯 | 白蘿蔔 胡蘿蔔 貢丸 | 果汁 |  |
| T4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 白仁滷肉 | 豬後腿肉 白蘿蔔 滷包 | 茄汁炒蛋 | 洋蔥 雞蛋 番茄糊 | 麵筋玉菜 | 甘藍 麵筋 大蒜 | 蔬菜 | 仙草甜湯 | 仙草凍 二砂糖 | 饅頭 |  |
| T5 | 芝麻飯 | 米 芝麻(熟) | 春川炒雞 | 肉雞 韓國泡菜 大白菜 青蔥 | 韓風拌菜 | 金針菇 乾裙帶菜 芝麻(熟) 香油 薑 | 絞肉季豆 | 冷凍菜豆(莢) 豬絞肉 胡蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 榨菜肉絲湯 | 榨菜 豬後腿肉 | 水果 | 有機豆漿 |

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，其中肉雞為包含23%骨頭之採購量

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 循環 | 主食 | 主菜 | 副菜一 | 副菜二 | 蔬菜 | 湯品 | 附餐1 | 附餐2 | 榖/份 | 豆/份 | 蔬/份 | 油/份 | 乳/份 | 果/份 | 熱量 | 鈣mT | 鈉mT |
| T1 | 白米飯 | 米10公斤 | 咖哩豬肉 | 豬後腿肉6公斤洋蔥3公斤胡蘿蔔0.5公斤馬鈴薯2公斤咖哩粉 | 培根豆芽 | 綠豆芽5公斤培根0.5公斤韮菜1公斤胡蘿蔔0.5公斤大蒜0.05公斤 | 紅燒骰子腐 | 油豆腐3公斤洋蔥3公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤大蒜0.05公斤 | 紫菜蛋花湯 | 紫菜0.1公斤雞蛋1公斤 | 旺仔小饅頭 |  | 5.2 | 2.4 | 2 | 3 | 0 | 0 | 729 | 166 | 490 |
| T2 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 三杯雞丁 | 肉雞9公斤洋蔥3公斤九層塔0.1公斤大蒜0.05公斤 | 麻婆豆腐 | 豆腐5公斤絞肉1公斤辣豆瓣醬 | 蛋香刈薯 | 豆薯5公斤雞蛋0.6公斤大蒜0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤大蒜0.05公斤 | 白菜大骨湯 | 白菜4公斤雞骨0.6公斤胡蘿蔔0.5公斤 | 餐包 |  | 5.6 | 3.2 | 1.5 | 3 | 0 | 0 | 805 | 155 | 117 |
| T3 | 拌飯特餐 | 米7公斤糙米3公斤 | 麥克雞塊 | 冷凍雞塊6公斤 | 拌飯配料 | 洋蔥4公斤豬絞肉1.5公斤冷凍玉米粒2.5公斤小黃瓜1公斤大蒜0.05公斤 | 滷味雙拼 | 豆干4公斤海帶結2公斤芝麻(熟)滷包 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤大蒜0.05公斤 | 蘿蔔貢丸湯 | 白蘿蔔5公斤胡蘿蔔0.5公斤貢丸2公斤 | 果汁 |  | 5 | 3.2 | 2 | 3 | 0 | 0 | 775 | 283 | 202 |
| T4 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 白仁滷肉 | 豬後腿肉6公斤白蘿蔔5公斤滷包 | 茄汁炒蛋 | 雞蛋1.7公斤洋蔥5公斤番茄糊 | 麵筋白菜 | 結球白菜5公斤麵筋0.5公斤大蒜0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤大蒜0.05公斤 | 仙草甜湯 | 仙草凍6公斤二砂糖1公斤 |  饅頭 |  | 6 | 2.3 | 2.2 | 3 | 0 | 0 | 783 | 233 | 216 |
| T5 | 芝麻飯 | 米10公斤芝麻(熟)0.05公斤 | 春川炒雞 | 肉雞9公斤韓國泡菜1公斤大白菜4公斤青蔥0.1公斤 | 韓風拌菜 | 金針菇4公斤乾裙帶菜0.1公斤芝麻(熟)香油薑0.05公斤 | 絞肉季豆 | 冷凍菜豆(莢)5公斤豬絞肉0.6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 | 榨菜肉絲湯 | 榨菜3公斤豬後腿肉0.6公斤 | 水果 | 有機豆漿 | 5.2 | 2.6 | 2.5 | 3 | 0 | 0 | 757 | 230 | 216 |

**112學年國民中學葷食A循環菜單(非偏鄉)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | 附餐1 | 附餐2 |
| A1 | 白米飯 | 米 | 麻油雞 | 肉雞 麻油 甘藍 杏鮑菇 | 鮮燴什錦 | 金針菇 大黃瓜 胡蘿蔔 乾木耳 | 炸物雙拼 | 馬鈴薯條 天婦羅  | 蔬菜 | 和風小魚湯 | 乾裙帶菜 小魚乾 | 餐包 |  |
| A2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 金黃魚片 | 鯊魚片  | 蛋香白菜 | 雞蛋 大白菜 胡蘿蔔 大蒜 乾香菇 | 塔香麵腸 | 麵腸 洋蔥 九層塔 大蒜 | 蔬菜 | 大醬豆腐湯 | 豆腐 洋蔥 味噌 柴魚片 | 饅頭 |  |
| A3 | 西式特餐 | 通心麵 | 茄汁肉醬 | 豬絞肉 馬鈴薯 洋蔥 蕃茄糊 | 奶香玉米 | 冷凍毛豆仁 冷凍玉米粒 胡蘿蔔 大蒜 奶油(固態) | 絞肉花椰 | 豬絞肉 花椰菜 胡蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 金針肉絲湯 | 金針菜乾 豬後腿肉 | 果汁 |  |
| A4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 豆瓣雞丁 | 肉雞 馬鈴薯 豆瓣醬 | 芹香豆干 | 豆干 芹菜 乾木耳 | 絞肉時瓜 | 時瓜 豬絞肉 胡蘿蔔 大蒜  | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 二砂糖 | 包子 |  |
| A5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 鹹豬肉 | 豬後腿肉 洋蔥 胡蘿蔔 大蒜 醃鹹豬肉粉 | 豆包銀芽 | 綠豆芽 豆包 胡蘿蔔 大蒜 | 玉米炒蛋 | 雞蛋 胡蘿蔔 冷凍玉米粒  | 蔬菜 | 酸菜竹筍湯 | 麻竹筍干 酸菜 薑 雞骨 | 水果 | 有機豆漿 |

 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，其中肉雞為包含23%骨頭之採購量

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 循環 | 主食 | 主菜 | 副菜一 | 副菜二 | 蔬菜 | 湯品 | 附餐1 | 附餐2 | 榖/份 | 豆/份 | 蔬/份 | 油/份 | 乳/份 | 果/份 | 熱量 | 鈣mT | 鈉mT |
| A1 | 白米飯 | 米10公斤 | 麻油雞 | 肉雞9公斤杏鮑菇2公斤麻油0.1公斤甘藍3公斤 | 鮮燴什錦 | 金針菇2公斤大黃瓜5公斤胡蘿蔔0.5公斤乾木耳0.01公斤 | 炸物雙拼 | 馬鈴薯條2公斤天婦羅3公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤大蒜0.05公斤 | 和風小魚湯 | 乾裙帶菜0.1公斤小魚乾0.1公斤 | 餐包 |  | 5.2 | 2.8 | 2 | 3 | 0 | 0 | 759 | 280 | 182 |
| A2 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 金黃魚片 | 鯊魚片6.5公斤 | 蛋香白菜 | 雞蛋1公斤大白菜5公斤胡蘿蔔1公斤大蒜0.05公斤乾香菇0.1公斤 | 塔香麵腸 | 麵腸4公斤洋蔥2公斤九層塔大蒜0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤大蒜0.05公斤 | 大醬豆腐湯 | 豆腐2公斤洋蔥2公斤味噌0.6公斤柴魚片 | 饅頭 |  | 5 | 3.3 | 1.7 | 3 | 0 | 0 | 775 | 258 | 245 |
| A3 | 西式特餐 | 通心麵6公斤 | 茄汁肉醬 | 豬絞肉6公斤馬鈴薯2公斤洋蔥3公斤蕃茄糊 | 奶香玉米 | 冷凍毛豆仁1公斤冷凍玉米粒3公斤胡蘿蔔1公斤大蒜0.05公斤奶油(固態)0.6公斤 | 絞肉花椰 | 豬絞肉0.6公斤花椰菜5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 | 金針肉絲湯 | 金針菜乾0.1公斤豬後腿肉1公斤 | 果汁 |  | 3.6 | 2.5 | 1.7 | 3 | 0 | 0 | 617 | 152 | 186 |
| A4 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 豆瓣雞丁 | 肉雞9公斤馬鈴薯4公斤豆瓣醬 | 芹香豆干 | 豆干片2公斤芹菜4公斤乾木耳0.01公斤 | 絞肉時瓜 | 時瓜5公斤豬絞肉0.6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 | 綠豆湯 | 綠豆2公斤二砂糖1公斤 | 包子 |  | 6 | 2.8 | 1.7 | 3 | 0 | 0 | 808 | 388 | 265 |
| A5 | 燕麥飯 | 米10公斤燕麥0.4公斤 | 鹹豬肉 | 豬後腿肉6公斤洋蔥4公斤胡蘿蔔1公斤大蒜0.05公斤醃鹹豬肉粉 | 豆包銀芽 | 綠豆芽5公斤豆包1公斤胡蘿蔔0.5公斤大蒜0.05公斤 | 玉米炒蛋 | 雞蛋1.5公斤胡蘿蔔0.5公斤冷凍玉米粒3公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤大蒜0.05公斤 | 酸菜竹筍湯 | 麻竹筍干2公斤酸菜1公斤薑0.05公斤雞骨1公斤 | 水果 | 有機豆漿 | 5.2 | 2.4 | 2 | 3 | 0 | 0 | 729 | 273 | 202 |

 **112學年度上學期國民小學1份葷食菜單(非偏鄉)-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** | **蔬菜****食材明細** | **湯 品 類** | **湯品****食材明細** | **附餐1** | **附餐2** | **穀/份** | **豆/份** | **蔬/份** | **油/份** | **乳/份** | **果/份** | **熱量** | **鈣** | **鈉** |
| **1/2** | **二** | **S2** | 白米飯 | 米 | 椒鹽魚排 | 魚排 胡椒鹽 | 針菇豆腐 | 金針菇 豆腐 胡蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 金針粉絲湯 | 金針菜乾 冬粉 | 豆漿 |  | 5.7 | 2.4 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 729 | 356 | 242 |
| **1/3** | **三** | **S3** | 炸醬麵特餐 | 拉麵  | 滷蛋 | 雞水煮蛋 | 炸醬麵配料 | 豬絞肉 豆乾丁 胡蘿蔔 小黃瓜 豆瓣醬 甜麵醬 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜  | 玉米濃湯 | 冷凍玉米粒 雞蛋 胡蘿蔔 玉米濃湯調理包 | 果汁 |  | 5.3 | 2.2 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 686 | 254 | 187 |
| **1/4** | **四** | **S4** | 糙米飯 | 米 糙米 | 瓜仔肉 | 豬絞肉 醃漬花胡瓜 胡蘿蔔  | 芝麻海絲 | 乾海絲 芝麻(熟) 胡蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 紅豆湯圓 | 紅豆 小湯圓 二砂糖 | 饅頭 |  | 6 | 1.7 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 698 | 296 | 163 |
| **1/5** | **五** | **S5** | 紫米飯 | 米 紫米 | 和風燒雞 | 肉雞 甘藍 小黃瓜 胡蘿蔔 | 螞蟻上樹 | 豬絞肉 冬粉 時蔬 乾木耳 大蒜 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 味噌湯 | 味噌 柴魚片 洋蔥 海帶芽 | 水果 | 有機豆漿 | 6 | 2.6 | 1.7 | 2.5 | 0 | 0 | 770 | 350 | 240 |
| **1/8** | **一** | **T1** | 白米飯 | 米 | 咖哩豬肉 | 豬後腿肉 洋蔥 胡蘿蔔 馬鈴薯 咖哩粉 | 培根豆芽 | 綠豆芽 培根 韮菜 胡蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 紫菜蛋花湯 | 紫菜 雞蛋 | 旺仔小饅頭 |  | 5.2 | 2 | 1.7 | 2.5 | 0 | 0 | 669 | 139 | 432 |
| **1/9** | **二** | **T2** | 糙米飯 | 米 糙米 | 三杯雞丁 | 肉雞 洋蔥 九層塔 大蒜 | 麻婆豆腐 | 豆腐 絞肉 辣豆瓣醬 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 白菜大骨湯 | 結球白菜 胡蘿蔔 雞骨 | 餐包 |  | 5.6 | 3 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 767 | 138 | 112 |
| **1/10** | **三** | **T3** | 拌飯特餐 | 米 糙米 | 麥克雞塊 | 冷凍雞塊 | 拌飯配料 | 洋蔥 豬絞肉 冷凍玉米粒 大蒜 小黃瓜 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 蘿蔔貢丸湯 | 白蘿蔔 胡蘿蔔 貢丸 | 果汁 |  | 5 | 2.2 | 1.7 | 2.5 | 0 | 0 | 670 | 283 | 202 |
| **1/11** | **四** | **T4** | 糙米飯 | 米 糙米 | 白仁滷肉 | 豬後腿肉 白蘿蔔 滷包 | 茄汁炒蛋 | 洋蔥 雞蛋 番茄糊 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 仙草甜湯 | 仙草凍 二砂糖 | 饅頭 |  | 6 | 2 | 1.7 | 2.5 | 0 | 0 | 725 | 113 | 81 |
| **1/12** | **五** | **T5** | 芝麻飯 | 米 芝麻(熟) | 春川炒雞 | 肉雞 韓國泡菜 大白菜 青蔥 | 韓風拌菜 | 金針菇 乾裙帶菜 芝麻(熟) 香油 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 榨菜肉絲湯 | 榨菜 豬後腿肉 | 水果 | 有機豆漿 | 5.2 | 2.5 | 1.9 | 2.5 | 0 | 0 | 712 | 204 | 215 |
| **1/15** | **一** | **A1** | 白米飯 | 米 | 麻油雞 | 肉雞 麻油 杏鮑菇 高麗菜  | 鮮燴什錦 | 金針菇 大黃瓜 胡蘿蔔 乾木耳 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 和風小魚湯 | 乾裙帶菜 小魚乾 | 餐包 |  | 5.2 | 2.4 | 1.7 | 2.5 | 0 | 0 | 699 | 158 | 100 |
| **1/16** | **二** | **A2** | 糙米飯 | 米 糙米 | 金黃魚片 | 鯊魚片  | 蛋香白菜 | 雞蛋 大白菜 胡蘿蔔 大蒜 乾香菇 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 大醬豆腐湯 | 豆腐 洋蔥 味噌 柴魚片 | 饅頭 |  | 5 | 2.3 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 673 | 174 | 114 |
| **1/17** | **三** | **A3** | 西式特餐 | 通心麵 | 茄汁肉醬 | 豬絞肉 馬鈴薯 洋蔥 蕃茄糊 | 奶香玉米 | 冷凍毛豆仁 冷凍玉米粒 胡蘿蔔 大蒜 奶油(固態) | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 金針肉絲湯 | 金針菜乾 豬後腿肉 | 果汁 |  | 3.6 | 2.2 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 567 | 258 | 147 |
| **1/18** | **四** | **A4** | 糙米飯 | 米 糙米 | 豆瓣雞丁 | 肉雞 馬鈴薯 豆瓣醬 | 芹香豆干 | 豆干 芹菜 乾木耳 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 綠豆湯 | 綠豆 二砂糖 |  包子 |  | 6 | 2.8 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 780 | 261 | 165 |
| **1/19** | **五** | **A5** | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 鹹豬肉 | 豬後腿肉 洋蔥 胡蘿蔔 大蒜 醃鹹豬肉粉 | 豆包銀芽 | 綠豆芽 豆包 胡蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 酸菜竹筍湯 | 麻竹筍干 酸菜 薑 雞骨 | 水果 | 有機豆漿 | 5.2 | 2.1 | 1.8 | 2.5 | 0 | 0 | 679 | 254 | 144 |

**過敏原警語:※「本月產品含有甲殼類、芒果、花生、牛奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質穀物、大豆、魚類及亞硫酸鹽類，不適合對其過敏體質者食用。」**

 說明:1月份菜單編排說明如下：

 一、星期一、五的蔬菜為有機蔬菜。

 二、為符合每月吃塊狀食物，1/2(二)主菜是椒鹽魚排

 三、大骨可能替代為雞骨或肉絲。

 四、因食材調度問題， S2主菜改為椒鹽魚排，S2副菜一改為針菇豆腐，S3主菜改為滷蛋，S4主菜改為瓜仔肉，S4副菜一改為芝麻海絲，S5副菜一改為螞蟻上樹，T2主菜改為三杯雞丁，T2湯品改為白菜大骨湯，T4主菜改為白仁滷肉，T4副菜一改為茄汁炒蛋，A1主菜改為麻油雞，A2主菜改為金黃魚片，A3主食改為西式特餐，A3主菜改為茄汁肉醬、A3副菜一改為奶香玉米，A4副菜一改為芹香豆干，A4湯品改為綠豆湯，A5主菜改為鹹豬肉，A5副菜一改為豆包銀芽。

 五、週一附餐一供應餐包，週一附餐一供應旺仔小饅頭，週二附餐一供應餐包、週二附餐一供應豆漿、週二附餐一供應饅頭、週三附餐一供應果汁，週四附餐一供應包子，週四附餐一供應饅頭，週五附餐一供應水果。

 六、每週五供應一次有機豆漿

 **112年國民小學葷食S循環菜單(非偏鄉)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | 附餐1 | 附餐2 |
| S2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 椒鹽魚排 | 魚排 胡椒鹽 | 針菇豆腐 | 金針菇 豆腐 胡蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 金針粉絲湯 | 金針菜乾 冬粉  | 豆漿 |  |
| S3 | 炸醬麵特餐 | 拉麵  | 滷蛋 | 雞水煮蛋 | 炸醬麵配料 | 豬絞肉 豆乾丁 胡蘿蔔 小黃瓜 豆瓣醬 甜麵醬 | 時蔬 | 玉米濃湯 | 冷凍玉米粒 雞蛋 胡蘿蔔 玉米濃湯調理包 | 果汁 |  |
| S4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 瓜仔肉 | 豬絞肉 醃漬花胡瓜 胡蘿蔔 | 芝麻海絲 | 乾海絲 芝麻(熟) 胡蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 紅豆湯圓 | 紅豆 小湯圓 二砂糖 | 饅頭 |  |
| S5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 和風燒雞 | 肉雞 甘藍 小黃瓜 胡蘿蔔 | 螞蟻上樹 | 豬絞肉 冬粉 時蔬 乾木耳 大蒜 | 蔬菜 | 味噌湯 | 味噌 柴魚片 洋蔥 海帶芽 | 水果 | 有機豆漿 |

S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，其中肉雞為包含23%骨頭之採購量

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 循環 | 主食 | 主菜 | 副菜一 | 蔬菜 | 湯品 | 附餐1 | 附餐2 | 榖/份 | 豆/份 | 蔬/份 | 油/份 | 乳/份 | 果/份 | 熱量 | 鈣mT | 鈉mT |
| S2 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 椒鹽魚排 | 魚排6.5公斤胡椒鹽 | 針菇豆腐 | 豆腐5公斤金針菇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 | 金針粉絲湯 | 金針菜乾0.3公斤冬絲1公斤 | 豆漿 |  | 5.7 | 2.4 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 729 | 356 | 242 |
| S3 | 炸醬麵特餐 | 拉麵15公斤 | 滷蛋 | 雞水煮蛋5.5公斤 | 炸醬麵配料 | 豬絞肉1公斤豆乾丁3公斤胡蘿蔔1公斤小黃瓜0.5公斤豆瓣醬甜麵醬 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤大蒜0.05公斤 | 玉米濃湯 | 雞蛋0.6公斤冷凍玉米粒1公斤胡蘿蔔0.5公斤玉米濃湯調理包 | 果汁 |  | 5.3 | 2.2 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 686 | 254 | 187 |
| S4 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 瓜仔肉 | 豬絞肉6公斤醃漬花胡瓜2公斤胡蘿蔔1公斤 | 芝麻海絲 | 海帶絲5公斤胡蘿蔔0.5公斤芝麻(熟)大蒜0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤大蒜0.05公斤 | 紅豆湯圓 | 紅豆2公斤小湯圓1公斤二砂糖1公斤 | 饅頭 |  | 6 | 1.7 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 698 | 296 | 163 |
| S5 | 紫米飯 | 米10公斤紫米0.4公斤 | 和風燒雞 | 肉雞9公斤甘藍3斤小黃瓜1公斤胡蘿蔔0.5公斤 | 螞蟻上樹 | 豬絞肉1公斤冬粉1公斤時蔬3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 | 味噌0.6公斤柴魚片0.01公斤洋蔥3公斤海帶芽0.01公斤 | 水果 | 有機豆漿 | 6 | 2.6 | 1.7 | 2.5 | 0 | 0 | 770 | 350 | 240 |

\

 **112年國民小學葷T循環菜單(非偏鄉)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | 附餐1 | 附餐2 |
| T1 | 白米飯 | 米 | 咖哩豬肉 | 豬後腿肉 洋蔥 胡蘿蔔 馬鈴薯 咖哩粉 | 培根豆芽 | 綠豆芽 培根 韮菜 胡蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 紫菜 雞蛋 | 旺仔小饅頭 |  |
| T2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 三杯雞丁 | 肉雞 洋蔥 九層塔 大蒜 | 麻婆豆腐 | 豆腐 絞肉 辣豆瓣醬  | 蔬菜 | 白菜大骨湯 | 結球白菜 雞骨 胡蘿蔔 | 餐包 |  |
| T3 | 拌飯特餐 | 米 糙米 | 麥克雞塊 | 冷凍雞塊 | 拌飯配料 | 洋蔥 豬絞肉 冷凍玉米粒大蒜 小黃瓜 | 蔬菜 | 蘿蔔貢丸湯 | 白蘿蔔 胡蘿蔔 貢丸 | 果汁 |  |
| T4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 白仁滷肉 | 豬後腿肉 白蘿蔔 滷包 | 茄汁炒蛋 | 洋蔥 雞蛋 番茄糊 | 蔬菜 | 仙草甜湯 | 仙草凍 二砂糖 | 饅頭 |  |
| T5 | 芝麻飯 | 米 芝麻(熟) | 春川炒雞 | 肉雞 韓國泡菜 大白菜 青蔥 | 韓風拌菜 | 金針菇 乾裙帶菜 芝麻(熟) 香油 薑 | 蔬菜 | 榨菜肉絲湯 | 榨菜 豬後腿肉 | 水果 | 有機豆漿 |

 T食材明細量以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，其中肉雞為包含23%骨頭之採購量

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 循環 | 主食 | 主菜 | 副菜一 | 蔬菜 | 湯品 | 附餐1 | 附餐2 | 榖/份 | 豆/份 | 蔬/份 | 油/份 | 乳/份 | 果/份 | 熱量 | 鈣mT | 鈉mT |
| T1 | 白米飯 | 米10公斤 | 咖哩豬肉 | 豬後腿肉6公斤洋蔥3公斤胡蘿蔔0.5公斤馬鈴薯2公斤咖哩粉 | 培根豆芽 | 綠豆芽5公斤培根0.5公斤韮菜1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 | 紫菜蛋花湯 | 紫菜0.1公斤雞蛋1公斤 | 旺仔小饅頭 |  | 5.2 | 2 | 1.7 | 2.5 | 0 | 0 | 669 | 139 | 432 |
| T2 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 三杯雞丁 | 肉雞9公斤洋蔥3公斤九層塔0.1公斤大蒜0.05公斤 | 麻婆豆腐 | 豆腐5公斤絞肉1公斤辣豆瓣醬 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤大蒜0.05公斤 | 白菜大骨湯 | 白菜4公斤雞骨0.6公斤胡蘿蔔0.5公斤 | 餐包 |  | 5.6 | 3 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 767 | 138 | 112 |
| T3 | 拌飯特餐 | 米7公斤糙米3公斤 | 麥克雞塊 | 冷凍雞塊6公斤 | 拌飯配料 | 洋蔥4公斤豬絞肉1.5公斤冷凍玉米粒2.5公斤小黃瓜1公斤大蒜0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤大蒜0.05公斤 | 蘿蔔貢丸湯 | 白蘿蔔5公斤胡蘿蔔0.5公斤貢丸2公斤 | 果汁 |  | 5 | 2.2 | 1.7 | 2.5 | 0 | 0 | 670 | 283 | 202 |
| T4 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 白仁滷肉 | 豬後腿肉6公斤白蘿蔔5公斤滷包 | 茄汁炒蛋 | 雞蛋1.7公斤洋蔥5公斤番茄糊 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤大蒜0.05公斤 | 仙草甜湯 | 仙草凍6公斤二砂糖1公斤 |  饅頭 |  | 6 | 2 | 1.7 | 2.5 | 0 | 0 | 725 | 113 | 81 |
| T5 | 芝麻飯 | 米10公斤芝麻(熟)0.05公斤 | 春川炒雞 | 肉雞9公斤韓國泡菜1公斤大白菜4公斤青蔥0.1公斤 | 韓風拌菜 | 金針菇4公斤乾裙帶菜0.1公斤芝麻(熟)香油薑0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤大蒜0.05公斤 | 榨菜肉絲湯 | 榨菜3公斤豬後腿肉0.6公斤 | 水果 | 有機豆漿 | 5.2 | 2.5 | 1.9 | 2.5 | 0 | 0 | 712 | 204 | 215 |

 **112年國民小學葷食A循環菜單(非偏鄉)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | 附餐1 | 附餐2 |
| A1 | 白米飯 | 米 | 麻油雞 | 肉雞 麻油 甘藍 杏鮑菇 | 鮮燴什錦 | 金針菇 大黃瓜 胡蘿蔔 乾木耳 | 蔬菜 | 和風小魚湯 | 乾裙帶菜 小魚乾 | 餐包 |  |
| A2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 金黃魚片 | 鯊魚片  | 蛋香白菜 | 雞蛋 大白菜 胡蘿蔔 大蒜 乾香菇 | 蔬菜 | 大醬豆腐湯 | 豆腐 洋蔥 味噌 柴魚片 | 饅頭 |  |
| A3 | 西式特餐 | 通心麵 | 茄汁肉醬 | 豬絞肉 馬鈴薯 洋蔥 蕃茄糊 | 奶香玉米 | 冷凍毛豆仁 冷凍玉米粒 胡蘿蔔 大蒜 奶油(固態) | 時蔬 | 金針肉絲湯 | 金針菜乾 豬後腿肉 | 果汁 |  |
| A4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 豆瓣雞丁 | 肉雞 馬鈴薯 豆瓣醬 | 芹香豆干 | 豆干 芹菜 乾木耳 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 二砂糖 | 包子 |  |
| A5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 鹹豬肉 | 豬後腿肉 洋蔥 胡蘿蔔 大蒜 醃鹹豬肉粉 | 豆包銀芽 | 綠豆芽 豆包 胡蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 酸菜竹筍湯 | 麻竹筍干 酸菜 薑 雞骨 | 水果 | 有機豆漿 |

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，其中肉雞為包含23%骨頭之採購量

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 循環 | 主食 | 主菜 | 副菜一 | 蔬菜 | 湯品 | 附餐1 | 附餐2 | 榖/份 | 豆/份 | 蔬/份 | 油/份 | 乳/份 | 果/份 | 熱量 | 鈣mT | 鈉mT |
| A1 | 白米飯 | 米10公斤 | 麻油雞 | 肉雞9公斤杏鮑菇2公斤麻油0.1公斤甘藍3公斤 | 鮮燴什錦 | 金針菇2公斤大黃瓜5公斤胡蘿蔔0.5公斤乾木耳0.01公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤大蒜0.05公斤 | 和風小魚湯 | 乾裙帶菜0.1公斤小魚乾0.1公斤 | 饅頭 |  | 5.2 | 2.4 | 1.7 | 2.5 | 0 | 0 | 699 | 144 | 159 |
| A2 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 金黃魚片 | 鯊魚片6.5公斤 | 蛋香白菜 | 雞蛋1公斤大白菜5公斤胡蘿蔔1公斤大蒜0.05公斤乾香菇0.1公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤大蒜0.05公斤 | 大醬豆腐湯 | 豆腐2公斤洋蔥2公斤味噌0.6公斤柴魚片 | 果汁 |  | 5 | 2.3 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 673 | 176 | 92 |
| A3 | 西式特餐 | 通心麵6公斤 | 茄汁肉醬 | 豬絞肉6公斤馬鈴薯2公斤洋蔥3公斤蕃茄糊 | 奶香玉米 | 冷凍毛豆仁1公斤冷凍玉米粒3公斤胡蘿蔔1公斤大蒜0.05公斤奶油(固態)0.6公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤大蒜0.05公斤 | 金針肉絲湯 | 金針菜乾0.1公斤豬後腿肉1公斤 | 包子 |  | 3.6 | 2.2 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 567 | 152 | 186 |
| A4 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 豆瓣雞丁 | 肉雞9公斤馬鈴薯4公斤豆瓣醬 | 芹香豆干 | 豆干片2公斤芹菜4公斤乾木耳0.01公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤大蒜0.05公斤 | 綠豆湯 | 綠豆2公斤二砂糖1公斤 | 海苔 |  | 6 | 2.8 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 780 | 258 | 201 |
| A5 | 燕麥飯 | 米10公斤燕麥0.4公斤 | 鹹豬肉 | 豬後腿肉6公斤洋蔥4公斤胡蘿蔔1公斤大蒜0.05公斤醃鹹豬肉粉 | 豆包銀芽 | 綠豆芽5公斤豆包1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 | 酸菜竹筍湯 | 麻竹筍干2公斤酸菜1公斤薑0.05公斤雞骨1公斤 | 水果 | 有機豆漿 | 5.2 | 2.1 | 1.8 | 2.5 | 0 | 0 | 679 | 241 | 158 |