**112學年度下學期國民中學5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** |
| **5/1** | **三** | **L3** | 西式特餐 | 通心麵 | 茄汁肉醬 | 豬絞肉 馬鈴薯 洋蔥 蕃茄糊 | 什錦白菜 | 豬絞肉 結球白菜 胡蘿蔔 大蒜 | 培根季豆 | 冷凍菜豆(莢) 大蒜 培根 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 南瓜濃湯 | 雞蛋 南瓜 玉米濃湯調理包 | 果汁 |  | 3.8 | 2.1 | 2 | 3 | 0 | 0 | 609 | 254 | 154 |
| **5/2** | **四** | **L4** | 糙米飯 | 米 糙米 | 酥炸魚排 | 魚排 | 玉米炒蛋 | 雞蛋 胡蘿蔔 冷凍玉米粒 |  蝦皮燴蒲瓜 | 蒲瓜 蝦皮 胡蘿蔔 乾木耳 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 綠豆湯 | 綠豆 二砂糖 | 包子 |  | 6.5 | 2.1 | 1.5 | 3 | 0 | 0 | 785 | 241 | 147 |
| **5/3** | **五** | **L5** | 小米飯 | 米 小米 | 醬爆雞丁 | 肉雞 洋蔥 胡蘿蔔 青蔥 甜麵醬 | 塔香麵腸 | 麵腸 九層塔 大蒜 | 絞肉甘藍 | 豬絞肉 甘藍 胡蘿蔔大蒜 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 羅宋湯 | 大番茄 胡蘿蔔 洋蔥 雞骨 薑 | 水果 | 有機豆漿 | 5.2 | 3.8 | 2 | 3 | 0 | 0 | 834 | 303 | 232 |
| **5/6** | **一** | **M1** | 白米飯 | 米 | 哨子肉醬 | 豬絞肉 大番茄 洋蔥青蔥 醬油 二砂糖 | 肉絲甘藍 | 豬後腿肉 甘藍 乾木耳 薑 | 絲瓜丸片 | 絲瓜 魚丸 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 | 2.5 | 2.3 | 3 | 0 | 0 | 730 | 166 | 490 |
| **5/7** | **二** | **M2** | 糙米飯 | 米 糙米 | 黃金魚片 | 鯊魚片 | 麻婆豆腐 | 豆腐 豬絞肉 大蒜 豆瓣醬 胡蘿蔔 | 蔬香冬粉 | 豬絞肉 冬粉 蔬菜 乾木耳 大蒜 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 酸菜竹筍湯 |  酸菜 脆筍 薑 | 豆漿 |  | 5.7 | 2.9 | 1.5 | 3 | 0 | 0 | 789 | 155 | 117 |
| **5/8** | **三** | **M3** | 拌飯特餐 | 米 糙米 | 麥克雞塊 | 冷凍雞塊 | 拌飯配料 | 洋蔥 豬絞肉 甜椒 大蒜 | 培根豆芽 |  綠豆芽 韮菜 培根 大蒜  | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 玉米濃湯 | 雞蛋 冷凍玉米粒 玉米濃湯調理包 | 果汁 |  | 5.2 | 2 | 1.9 | 3 | 0 | 0 | 697 | 274 | 154 |
| **5/9** | **四** | **M4** | 糙米飯 | 米 糙米 | 鹹豬肉片 | 豬後腿肉 洋蔥 胡蘿蔔 青蔥 大蒜 醃鹹豬肉粉 | 冬瓜絞肉 | 冬瓜 豬絞肉 胡蘿蔔 大蒜 | 香滷油腐 | 四角油豆腐 白蘿蔔 胡蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 紅豆紫米湯 | 紅豆 紫米 二砂糖 |  饅頭 |  | 6 | 2.3 | 1.9 | 3 | 0 | 0 | 775 | 261 | 147 |
| **5/10** | **五** | **M5** | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 照燒雞 | 肉雞 洋蔥 胡蘿蔔 醬油 二砂糖 | 鮮燴什錦 | 金針菇 大黃瓜 胡蘿蔔 乾木耳 | 蛋香刈薯 | 雞蛋 豆薯 大蒜 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 海芽薑絲湯 | 乾裙帶菜 薑  | 水果 | 有機豆漿 | 5.6 | 2.4 | 1.6 | 3 | 0 | 0 | 747 | 233 | 216 |
| **5/13** | **一** | **N1** | 白米飯 | 米 | 瓜仔肉 | 豬絞肉 醃漬花胡瓜 胡蘿蔔 大蒜  | 番茄炒蛋 | 雞蛋 大番茄 大蒜 |  帶結燒腐 | 海帶結 凍豆腐 大蒜 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 黃瓜湯 | 大黃瓜 雞骨 薑 | 海苔 |  | 5 | 3.1 | 2.2 | 3 | 0 | 0 | 773 | 283 | 142 |
| **5/14** | **二** | **N2** | 糙米飯 | 米 糙米 | 香酥魚排 | 魚排 |  田園玉米 | 冷凍玉米粒 冷凍毛豆仁胡蘿蔔 豬絞肉 大蒜 | 芹香黑輪 | 黑輪 芹菜 胡蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 金針粉絲湯 | 金針菜乾 冬粉 雞骨 | 饅頭 |  | 6.1 | 2.5 | 1.5 | 3 | 0 | 0 | 787 | 278 | 195 |
| **5/15** | **三** | **N3** | 拌麵特餐 | 麵條  | 香菇絞肉 | 豬絞肉 冬瓜 乾香菇 大蒜 | 西滷菜 | 結球白菜 豬後腿肉 乾香菇 胡蘿蔔 大蒜 | 蜜汁豆干 | 豆干 豆薯 醬油 二砂糖  | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 酸辣湯 |  豆腐 脆筍 胡蘿蔔 金針菇 乾木耳 | 果汁 |  | 5.2 | 2.2 | 2 | 3 | 0 | 0 | 714 | 254 | 154 |
| **5/16** | **四** | **N4** | 糙米飯 | 米 糙米 | 甜麵醬燉雞 | 肉雞 洋蔥 胡蘿蔔 甜椒 甜麵醬 | 培根花椰 | 培根 冷凍花椰菜 胡蘿蔔 大蒜 | 銀蘿絞肉 | 白蘿蔔 豬絞肉 大蒜 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 冬瓜西米露湯 | 冬瓜糖磚 西谷米  | 餐包 |  | 6.3 | 2 | 2.2 | 3 | 0 | 0 | 781 | 241 | 147 |
| **5/17** | **五** | **N5** | 紫米飯 | 米 黑糯米 | 筍干滷肉 | 豬後腿肉 麻竹筍干 大蒜 滷包 | 絞肉甘藍 | 甘藍 豬絞肉 胡蘿蔔 大蒜 | 蛋香絲瓜 | 絲瓜 雞蛋 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 | 2.5 | 2.4 | 3 | 0 | 0 | 747 | 203 | 132 |
| **5/20** | **一** | **O1** | 白米飯 | 米 | 洋蔥豬柳 | 豬後腿肉 洋蔥 胡蘿蔔 | 家常豆干 | 豆干 芹菜 乾木耳 大蒜 | 紅蔘炒蛋 | 胡蘿蔔 雞蛋 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 冬瓜湯 | 冬瓜 雞骨 薑  | 旺仔小饅頭 |  | 5 | 3 | 1.7 | 3 | 0 | 0 | 753 | 243 | 142 |
| **5/21** | **二** | **O2** | 糙米飯 | 米 糙米 | 蠔油雞丁 | 肉雞 洋蔥 胡蘿蔔 甜椒(青皮) 蠔油 | 奶油白菜 | 結球白菜 胡蘿蔔 大蒜 奶油(固態) | 鐵板豆腐 | 豆腐 脆筍 乾木耳 大蒜 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 紫菜湯 | 紫菜 薑絲 | 餐包 |  | 5 | 2.9 | 1.8 | 3 | 0 | 0 | 748 | 258 | 195 |
| **5/22** | **三** | **O3** | 刈包特餐 | 刈包 | 酸菜肉片 | 豬後腿肉 酸菜 大蒜 | 蘿蔔炒麵輪 | 白蘿蔔 麵輪 胡蘿蔔 大蒜 |  洋芋毛豆 | 馬鈴薯 洋蔥 冷凍毛豆仁 大蒜 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 糙米粥 | 雞蛋 糙米 芹菜 乾香菇 玉米粒 油蔥酥 | 果汁 |  | 6.1 | 2.2 | 1.7 | 3 | 0 | 0 | 770 | 254 | 154 |
| **5/23** | **四** |  **O4** | 糙米飯 | 米 糙米 | 塔香絞肉 | 豬絞肉 豆薯 胡蘿蔔 九層塔 大蒜  | 螞蟻上樹 | 豬絞肉 冬粉 時蔬 乾木耳 大蒜 | 冬瓜黑輪 | 冬瓜 黑輪 胡蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 仙草甜湯 | 仙草凍 二砂糖 |  饅頭 |  | 6.5 | 2.2 | 1.7 | 3 | 0 | 0 | 798 | 241 | 147 |
|  **5/24** | **五** | **O5** | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 紅燒雞丁 | 肉雞 紅蘿蔔 馬鈴薯 大蒜 | 蛋香碎脯 | 雞蛋 蘿蔔乾 | 肉絲甘藍 | 豬後腿肉 甘藍 胡蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 味噌湯 |  味噌 豆腐 柴魚片 青蔥 | 水果 | 有機豆漿 | 5.3 | 3.1 | 1.7 | 3 | 0 | 0 | 781 | 273 | 232 |
| **5/27** | **一** | **P1** | 白米飯 | 米 | 豆瓣絞肉 | 豬絞肉 洋蔥 胡蘿蔔 馬鈴薯 豆瓣醬 | 肉絲豆芽 | 綠豆芽 韭菜 胡蘿蔔 豬後腿肉 大蒜 | 涼拌海絲 | 海帶絲 芝麻(熟) 大蒜 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔 胡蘿蔔 雞骨  | 海苔 |  | 5.5 | 2.1 | 2.3 | 3 | 0 | 0 | 735 | 243 | 142 |
| **5/28** | **二** | **P2** | 糙米飯 | 米 糙米 | 糖醋雞丁 | 肉雞 洋蔥 鳳梨罐頭甜椒(青皮) 番茄糊 二砂糖  | 培根花椰 | 培根 大蒜 冷凍花椰菜 | 什錦白菜 | 豬絞肉 結球白菜 乾木耳 胡蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 金針湯 | 金針菜乾 雞骨 薑 | 饅頭 |  | 5 | 2.6 | 2.2 | 3 | 0 | 0 | 735 | 258 | 195 |
| **5/29** | **三** | **P3** | 米粉特餐 | 米粉  | 油蔥肉燥 | 豬絞肉 冬瓜 乾香菇 紅蔥頭 大蒜  | 肉絲南瓜 | 豬後腿肉 南瓜 胡蘿蔔 大蒜  | 紅燒豆干 | 豆干 芝麻(熟) | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 三絲羹湯 | 脆筍 雞蛋 乾木耳 胡蘿蔔 | 果汁 |  | 5.6 | 3.1 | 1.5 | 3 | 0 | 0 | 797 | 254 | 154 |
| **5/30** | **四** | **P4** | 糙米飯 | 米 糙米 | 金黃魚片 | 鯊魚片 | 番茄凍腐 | 凍豆腐 大番茄 番茄糊 | 冬瓜貢丸 | 冬瓜 貢丸 胡蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 粉圓甜湯 | 粉圓 二砂糖 | 包子 |  | 6.5 | 2.4 | 1.5 | 3 | 0 | 0 | 808 | 241 | 147 |
| **5/31** | **五** | **P5** | 芝麻飯 | 米 芝麻(熟) | 三杯雞 | 肉雞 洋蔥 胡蘿蔔 九層塔 大蒜 | 蛋香甘藍 | 甘藍 雞蛋 大蒜 | 洋芋絞肉 | 馬鈴薯 豬絞肉胡蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 黃瓜大骨湯 | 大黃瓜 雞骨 | 水果 | 有機豆漿 | 5 | 2.8 | 2.1 | 3 | 0 | 0 | 748 | 273 | 232 |

**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:5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，5/7(二)主菜是黃金魚片

 三、大骨可能替代為雞骨或肉絲。

 四、因食材調度問題，M2主菜改為黃金魚片，M2副菜一改為麻婆豆腐，M2副菜二改為蔬香冬粉，M4主菜改為鹹豬肉片，M4副菜一改為冬瓜絞肉，N1改為甜麵醬燉雞，N2副菜二改為芹香黑輪，N4副菜二改為銀蘿絞肉，N5主菜改為瓜仔肉，O1湯品改為冬瓜湯，O2主菜改為蠔油雞丁，，O3主食改為刈包特餐，O3主菜改為酸菜肉片，O3副菜一改為蘿蔔炒麵輪，O3副菜二改為洋芋毛豆，O3湯品改為糙米粥，O4副菜一改為螞蟻上樹，O4副菜二改為冬瓜黑輪，O5主菜改為紅燒雞丁，P5主菜改為三杯雞，O5副菜二改為洋芋絞肉。

 五、週一附餐一供應旺仔小饅頭，週一附餐一供應海苔，週二附餐一供應豆漿、週二附餐一供應餐包，週二附餐一供應饅頭，週三附餐一供應果汁，週四附餐一供應饅頭，週四附餐一供應包子，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L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 |
| L3 | 西式特餐 | 通心麵 | 茄汁肉醬 | 豬絞肉 馬鈴薯 洋蔥 蕃茄糊 | 什錦白菜 | 豬絞肉 結球白菜 胡蘿蔔 大蒜 | 培根季豆 | 冷凍菜豆(莢) 大蒜 培根 | 蔬菜 | 南瓜濃湯 | 雞蛋 南瓜 玉米濃湯調理包 | 果汁 |  |
| L4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 酥炸魚排 | 魚排 | 玉米炒蛋 | 雞蛋 胡蘿蔔 冷凍玉米粒 | 蝦皮燴蒲瓜 | 蒲瓜 蝦皮 胡蘿蔔 乾木耳 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 二砂糖 | 包子 |  |
| L5 | 小米飯 | 米 小米 | 醬爆雞丁 | 肉雞 洋蔥 胡蘿蔔 青蔥 甜麵醬 | 塔香麵腸 | 麵腸 九層塔 大蒜 | 絞肉甘藍 | 豬絞肉 甘藍 胡蘿蔔大蒜 | 蔬菜 | 羅宋湯 | 大番茄 胡蘿蔔 洋蔥 雞骨 薑 | 水果 | 有機豆漿 |

 L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 |
| L3 | 西式特餐 | 通心麵6公斤 | 茄汁肉醬 | 豬絞肉6公斤馬鈴薯3公斤洋蔥2公斤番茄糊 | 什錦白菜 | 結球白菜5公斤豬絞肉0.6公斤胡蘿蔔0.5公斤大蒜0.05公斤 | 培根季豆 | 冷凍菜豆(莢)5公斤培根0.3公斤大蒜0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤大蒜0.05公斤 | 南瓜濃湯 | 雞蛋1公斤南瓜4公斤玉米濃湯調理包 | 果汁 |  | 3.8 | 2.1 | 2 | 3 | 0 | 0 | 609 | 166 | 490 |
| L4 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 酥炸魚排 | 魚排6.5公斤 | 玉米炒蛋 | 雞蛋1公斤冷凍玉米粒4公斤胡蘿蔔0.5公斤 | 蝦皮燴蒲瓜 | 蒲瓜5公斤胡蘿蔔0.05公斤蝦皮0.01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 | 包子 |  | 6.5 | 2.1 | 1.5 | 3 | 0 | 0 | 785 | 155 | 117 |
| L5 | 小米飯 | 白米10公斤小米0.4公斤 | 醬爆雞丁 | 肉雞9公斤洋蔥3公斤胡蘿蔔1公斤青蔥0.1公斤甜麵醬 | 塔香麵腸 | 麵腸5公斤九層塔0.1公斤大蒜0.05公斤 | 絞肉甘藍 | 甘藍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 | 羅宋湯 | 大番茄2公斤洋蔥1公斤胡蘿蔔0.5公斤雞骨1公斤薑0.05公斤 | 水果 | 有機豆漿 | 5.2 | 3.8 | 2 | 3 | 0 | 0 | 834 | 283 | 202 |

**112學年國民中學葷食M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 |
| M1 | 白米飯 | 米 | 哨子肉醬 | 豬絞肉 大番茄 洋蔥青蔥 醬油 二砂糖 | 肉絲甘藍 | 豬後腿肉 甘藍 乾木耳 薑 | 絲瓜丸片 | 絲瓜 魚丸 胡蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 紫菜 雞蛋 | 旺仔小饅頭 |  |
| M2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 黃金魚片 | 鯊魚片 | 麻婆豆腐 | 豆腐 豬絞肉 大蒜 豆瓣醬 胡蘿蔔 | 蔬香冬粉 | 豬絞肉 冬粉 蔬菜 乾木耳 大蒜 | 蔬菜 | 酸菜竹筍湯 |  酸菜 脆筍 薑 | 豆漿 |  |
| M3 | 拌飯特餐 | 米 糙米 | 麥克雞塊 | 冷凍雞塊 | 拌飯配料 | 洋蔥 豬絞肉 甜椒 大蒜 | 培根豆芽 |  綠豆芽 韮菜 培根 大蒜  | 蔬菜 | 玉米濃湯 | 雞蛋 冷凍玉米粒 玉米濃湯調理包 | 果汁 |  |
| M4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 鹹豬肉片 | 豬後腿肉 洋蔥 胡蘿蔔 青蔥 大蒜 醃鹹豬肉粉 | 冬瓜絞肉 | 冬瓜 豬絞肉 胡蘿蔔 大蒜 | 香滷油腐 | 四角油豆腐 白蘿蔔 胡蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 紅豆紫米湯 | 紅豆 紫米 二砂糖 |  饅頭 |  |
| M5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 照燒雞 | 肉雞 洋蔥 胡蘿蔔 醬油 二砂糖 | 鮮燴什錦 | 金針菇 大黃瓜 胡蘿蔔 乾木耳 | 蛋香刈薯 | 雞蛋 豆薯 大蒜 | 蔬菜 | 海芽薑絲湯 | 乾裙帶菜 薑  | 水果 | 有機豆漿 |

 M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 |
| M1 | 白米飯 | 米10公斤 | 哨子肉醬 | 豬絞肉6公斤大番茄3公斤洋蔥2公斤青蔥0.01公斤醬油二砂糖 | 肉絲甘藍 | 豬後腿肉1公斤甘藍5公斤乾木耳0.01公斤薑0.05公斤 | 絲瓜丸片 | 絲瓜5公斤魚丸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 | 紫菜蛋花湯 | 紫菜0.2公斤雞蛋2公斤 | 旺仔小饅頭 |  | 5 | 2.5 | 2.3 | 3 | 0 | 0 | 730 | 280 | 182 |
| M2 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 黃金魚片 | 鯊魚片6.5公斤 | 麻婆豆腐 | 豆腐5公斤豬絞肉0.6公斤胡蘿蔔0.5公斤大蒜0.05公斤豆瓣醬 | 蔬香冬粉 | 豬絞肉0.6公斤冬粉1公斤蔬菜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 | 酸菜竹筍湯 | 酸菜2公斤桶筍絲1公斤薑0.05公斤 | 豆漿 |  | 5.7 | 2.9 | 1.5 | 3 | 0 | 0 | 789 | 258 | 245 |
| M3 | 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 | 豬絞肉1公斤洋蔥4公斤甜椒1.5公斤大蒜0.05公斤 | 培根豆芽 | 綠豆芽5公斤韭菜1公斤培根0.3公斤大蒜0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤大蒜0.05公斤 | 玉米濃湯 | 雞蛋2公斤冷凍玉米粒2公斤玉米濃湯調理包 | 果汁 |  | 5.2 | 2 | 1.9 | 3 | 0 | 0 | 697 | 247 | 102 |
| M4 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 鹹豬肉片 | 豬後腿肉6公斤洋蔥3公斤胡蘿蔔0.5公斤青蔥0.1公斤大蒜0.05公斤醃鹹豬肉粉 | 冬瓜絞肉 | 冬瓜5公斤豬絞肉0.6公斤胡蘿蔔0.5公斤大蒜0.05公斤 | 香滷油腐 | 四角油豆腐2公斤白蘿蔔3公斤大蒜0.05公斤胡蘿蔔0.5公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤大蒜0.05公斤 | 紅豆紫米湯 | 紫米1公斤紅豆1公斤二砂糖1公斤 |  饅頭 |  | 6 | 2.3 | 1.9 | 3 | 0 | 0 | 775 | 259 | 113 |
| M5 | 燕麥飯 | 米10公斤燕麥0.4公斤 | 照燒雞 | 肉雞9公斤洋蔥2公斤胡蘿蔔1公斤醬油二砂糖 | 鮮燴什錦 | 金針菇1公斤大黃瓜5公斤胡蘿蔔0.5公斤大蒜0.05公斤 | 蛋香刈薯 | 雞蛋0.6公斤豆薯5公斤大蒜0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤大蒜0.05公斤 | 海芽薑絲湯 | 乾裙帶菜0.2公斤薑0.05公斤 | 水果 | 有機豆漿 | 5.6 | 2.4 | 1.6 | 3 | 0 | 0 | 747 | 388 | 265 |

**112學年國民中學葷食N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 |
| N1 | 白米飯 | 米 | 瓜仔肉 | 豬絞肉 醃漬花胡瓜 胡蘿蔔 大蒜  | 番茄炒蛋 | 雞蛋 大番茄 大蒜 |  帶結燒腐 | 海帶結 凍豆腐 大蒜 | 蔬菜 | 黃瓜湯 | 大黃瓜 雞骨 薑 | 海苔 |  |
| N2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香酥魚排 | 魚排 |  田園玉米 | 冷凍玉米粒 冷凍毛豆仁胡蘿蔔 豬絞肉 大蒜 | 芹香黑輪 | 黑輪 芹菜 胡蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 金針粉絲湯 | 金針菜乾 冬粉 雞骨 | 饅頭 |  |
| N3 | 拌麵特餐 | 麵條  | 香菇絞肉 | 豬絞肉 冬瓜 乾香菇 大蒜 | 西滷菜 | 結球白菜 豬後腿肉 乾香菇 胡蘿蔔 大蒜 | 蜜汁豆干 | 豆干 豆薯 醬油 二砂糖  | 蔬菜 | 酸辣湯 |  豆腐 脆筍 胡蘿蔔 金針菇 乾木耳 | 果汁 |  |
| N4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 甜麵醬燉雞 | 肉雞 洋蔥 胡蘿蔔 甜椒 甜麵醬 | 培根花椰 | 培根 冷凍花椰菜 胡蘿蔔 大蒜 | 銀蘿絞肉 | 白蘿蔔 豬絞肉 大蒜 | 蔬菜 | 冬瓜西米露湯 | 冬瓜糖磚 西谷米  | 餐包 |  |
| N5 | 紫米飯 | 米 黑糯米 | 筍干滷肉 | 豬後腿肉 麻竹筍干 大蒜 滷包 | 絞肉甘藍 | 甘藍 豬絞肉 胡蘿蔔 大蒜 | 蛋香絲瓜 | 絲瓜 雞蛋 胡蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 榨菜肉絲湯 |  榨菜 豬後腿肉 | 水果 | 有機豆漿 |

 N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 |
| N1 | 白米飯 | 米10公斤 | 瓜仔肉 | 豬絞肉6公斤醃漬花胡瓜4公斤胡蘿蔔0.5公斤大蒜0.05公斤 | 番茄炒蛋 | 雞蛋1公斤大番茄5公斤大蒜0.05公斤 | 帶結燒腐 | 海帶結1公斤凍豆腐4公斤大蒜0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤大蒜0.05公斤 | 黃瓜湯 | 大黃瓜5公斤雞骨1公斤薑0.05公斤 | 海苔 |  | 5 | 3.1 | 2.2 | 3 | 0 | 0 | 773 | 230 | 102 |
| N2 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 香酥魚排 | 魚排6.5公斤 | 田園玉米 | 豬絞肉0.6公斤冷凍毛豆仁1公斤冷凍玉米粒3公斤胡蘿蔔0.5公斤大蒜0.05公斤 | 芹香黑輪 | 黑輪1公斤芹菜4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0.1公斤冬粉1公斤雞骨1公斤 | 饅頭 |  | 6.1 | 2.5 | 1.5 | 3 | 0 | 0 | 787 | 258 | 245 |
| N3 | 拌麵特餐 | 麵條15公斤 | 香菇絞肉 | 豬絞肉6公斤冬瓜4公斤乾香菇0.01公斤大蒜0.05公斤 | 西滷菜 | 結球白菜5公斤雞蛋1公斤乾香菇0.01公斤胡蘿蔔1公斤 | 蜜汁豆干 | 芝麻(熟)0.01公斤豆干3公斤豆薯2公斤大蒜0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤大蒜0.05公斤 | 酸辣湯 | 豆腐2公斤脆筍1公斤胡蘿蔔0.5公斤金針菇1公斤乾木耳0.01公斤 | 果汁 |  | 5.2 | 2.2 | 2 | 3 | 0 | 0 | 714 | 247 | 102 |
| N4 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 甜麵醬燉雞 | 肉雞9公斤洋蔥3公斤胡蘿蔔0.5公斤甜椒0.5公斤甜麵醬 | 培根花椰 | 培根0.3公斤冷凍花椰菜5公斤胡蘿蔔1公斤大蒜0.05公斤 | 銀蘿絞肉 | 豬絞肉0.6公斤白蘿蔔5公斤大蒜0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤大蒜0.05公斤 | 冬瓜西米露湯 | 西谷米2公斤冬瓜糖磚1公斤 | 餐包 |  | 6.3 | 2 | 2.2 | 3 | 0 | 0 | 781 | 259 | 113 |
| N5 | 紫米飯 | 米10公斤黑秈糯米0.4公斤 | 筍干滷肉 | 豬後腿肉6公斤麻竹筍干3公斤胡蘿蔔1公斤大蒜0.05公斤滷包 | 絞肉甘藍 | 甘藍5公斤豬絞肉1公斤胡蘿蔔0.5公斤大蒜0.05公斤 | 蛋香絲瓜 | 雞蛋0.6公斤絲瓜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 | 榨菜肉絲湯 | 榨菜2公斤豬後腿肉1公斤 | 水果 | 有機豆漿 | 5.2 | 2.5 | 2.4 | 3 | 0 | 0 | 747 | 208 | 165 |

**112學年國民中學葷食O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 |
| O1 | 白米飯 | 米 | 洋蔥豬柳 | 豬後腿肉 洋蔥 胡蘿蔔 | 家常豆干 | 豆干 芹菜 乾木耳 大蒜 | 紅蔘炒蛋 | 胡蘿蔔 雞蛋 | 蔬菜 | 冬瓜湯 | 冬瓜 雞骨 薑  | 旺仔小饅頭 |  |
| O2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 蠔油雞丁 | 肉雞 洋蔥 胡蘿蔔 甜椒(青皮) 蠔油 | 奶油白菜 | 結球白菜 胡蘿蔔 大蒜 奶油(固態) | 鐵板豆腐 | 豆腐 脆筍 乾木耳 大蒜 | 蔬菜 | 紫菜湯 | 紫菜 薑絲 | 餐包 |  |
| O3 | 刈包特餐 | 刈包 | 酸菜肉片 | 豬後腿肉 酸菜 大蒜 | 蘿蔔炒麵輪 | 白蘿蔔 麵輪 胡蘿蔔 大蒜 |  洋芋毛豆 | 馬鈴薯 洋蔥 冷凍毛豆仁 大蒜 | 蔬菜 | 糙米粥 | 雞蛋 糙米 芹菜 乾香菇 玉米粒 油蔥酥 | 果汁 |  |
| O4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 塔香絞肉 | 豬絞肉 豆薯 胡蘿蔔 九層塔 大蒜 | 螞蟻上樹 | 豬絞肉 冬粉 時蔬 乾木耳 大蒜 | 冬瓜黑輪 | 冬瓜 黑輪 胡蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 仙草甜湯 | 仙草凍 二砂糖 |  饅頭 |  |
| O5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 紅燒雞丁 | 肉雞 紅蘿蔔 馬鈴薯 大蒜 | 蛋香碎脯 | 雞蛋 蘿蔔乾 | 肉絲甘藍 | 豬後腿肉 甘藍 胡蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 味噌湯 |  味噌 豆腐 柴魚片 青蔥 | 水果 | 有機豆漿 |

 O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 |
| O1 | 白米飯 | 米10公斤 | 洋蔥豬柳 | 豬後腿肉6公斤洋蔥3公斤胡蘿蔔1公斤 | 家常豆干 | 豆干4公斤芹菜2公斤乾木耳0.01公斤大蒜0.05公斤 | 紅蔘炒蛋 | 雞蛋1公斤胡蘿蔔5公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤大蒜0.05公斤 | 冬瓜湯 | 冬瓜4公斤雞骨1公斤薑0.05公斤 | 旺仔小饅頭 |  | 5 | 3 | 1.7 | 3 | 0 | 0 | 753 | 240 | 182 |
| O2 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 蠔油雞丁 | 肉雞9公斤洋蔥3公斤胡蘿蔔1公斤甜椒(青皮)0.5公斤 | 奶油白菜 | 結球白菜5公斤胡蘿蔔0.5公斤大蒜0.05公斤奶油(固態)0.6公斤 | 鐵板豆腐 | 豆腐4公斤脆筍2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 | 紫菜湯 | 紫菜0.1公斤薑0.05公斤 | 餐包 |  | 5 | 2.9 | 1.8 | 3 | 0 | 0 | 748 | 258 | 245 |
| O3 | 刈包特餐 | 刈包6公斤 | 酸菜肉片 | 豬後腿肉6公斤酸菜2.5公斤大蒜0.05公斤 | 蘿蔔炒麵輪 | 麵輪0.5公斤白蘿蔔5公斤胡蘿蔔0.5公斤大蒜0.05公斤 | 洋芋毛豆 | 馬鈴薯4公斤洋蔥1公斤冷凍毛豆仁0.5公斤大蒜0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤大蒜0.05公斤 | 糙米粥 | 雞蛋1公斤糙米4公斤芹菜1公斤乾香菇0.05冷凍玉米粒1公公斤油蔥酥0.01公斤 | 果汁 |  | 6.1 | 2.2 | 1.7 | 3 | 0 | 0 | 770 | 247 | 102 |
| O4 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 塔香絞肉 | 豬絞肉6公斤豆薯3公斤胡蘿蔔1公斤九層塔0.1公斤大蒜0.05公斤 | 螞蟻上樹 | 豬絞肉1公斤冬粉1.5公斤時蔬3公斤乾木耳0.01公斤大蒜0.05公斤 | 冬瓜黑輪 | 冬瓜5公斤黑輪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 | 仙草甜湯 | 仙草凍6公斤二砂糖1公斤 |  饅頭 |  | 6.5 | 2.2 | 1.7 | 3 | 0 | 0 | 798 | 259 | 113 |
| O5 | 燕麥飯 | 米10公斤燕麥0.4公斤 | 紅燒雞丁 | 肉雞9公斤馬鈴薯3公斤胡蘿蔔1公斤大蒜0.05公斤 | 蛋香碎脯 | 雞蛋1.5公斤蘿蔔乾4公斤 | 肉絲甘藍 | 甘藍5公斤豬後腿肉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 | 味噌湯 | 味噌0.6公斤豆腐2公斤柴魚片青蔥0.1公斤 | 水果 | 有機豆漿 | 5.3 | 3.1 | 1.7 | 3 | 0 | 0 | 781 | 258 | 265 |

**112學年國民中學葷食P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 |
| P1 | 白米飯 | 米 | 豆瓣絞肉 | 豬絞肉 洋蔥 胡蘿蔔 馬鈴薯 豆瓣醬 | 肉絲豆芽 | 綠豆芽 韭菜 胡蘿蔔 豬後腿肉 大蒜 | 涼拌海絲 | 海帶絲 芝麻(熟) 大蒜 | 蔬菜 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔 胡蘿蔔 雞骨  | 海苔 |  |
| P2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 糖醋雞丁 | 肉雞 洋蔥 鳳梨罐頭甜椒(青皮) 番茄糊 二砂糖  | 培根花椰 | 培根 大蒜 冷凍花椰菜 | 什錦白菜 | 豬絞肉 結球白菜 乾木耳 胡蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 金針湯 | 金針菜乾 雞骨 薑 | 饅頭 |  |
| P3 | 米粉特餐 | 米粉  | 油蔥肉燥 | 豬絞肉 冬瓜 乾香菇 紅蔥頭 大蒜  | 肉絲南瓜 | 豬後腿肉 南瓜 胡蘿蔔 大蒜  | 紅燒豆干 | 豆干 芝麻(熟) | 蔬菜 | 三絲羹湯 | 脆筍 雞蛋 乾木耳 胡蘿蔔 | 果汁 |  |
| P4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 金黃魚片 | 鯊魚片 | 番茄凍腐 | 凍豆腐 大番茄 番茄糊 | 冬瓜貢丸 | 冬瓜 貢丸 胡蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 粉圓甜湯 | 粉圓 二砂糖 | 包子 |  |
| P5 | 芝麻飯 | 米 芝麻(熟) | 三杯雞 | 肉雞 洋蔥 胡蘿蔔 九層塔 大蒜 | 蛋香甘藍 | 甘藍 雞蛋 大蒜 | 洋芋絞肉 | 馬鈴薯 豬絞肉胡蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 黃瓜大骨湯 | 大黃瓜 雞骨 | 水果 | 有機豆漿 |

 P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 |
| P1 | 白米飯 | 米10公斤 | 豆瓣絞肉 | 豬絞肉6公斤馬鈴薯4公斤洋蔥1公斤胡蘿蔔0.5公斤大蒜0.05公斤 | 肉絲豆芽 | 綠豆芽5公斤胡蘿蔔0.5公斤韭菜1公斤大蒜0.05公斤豬後腿肉1公斤 | 涼拌海絲 | 海帶絲5公斤胡蘿蔔0.5公斤芝麻(熟) | 蔬菜 | 蔬菜7公斤大蒜0.05公斤 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔3公斤雞骨1公斤胡蘿蔔1公斤 | 海苔 |  | 5.5 | 2.1 | 2.3 | 3 | 0 | 0 | 735 | 240 | 182 |
| P2 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 糖醋雞丁 | 肉雞9公斤洋蔥3公斤鳳梨罐頭1公斤甜椒(青皮)1公斤番茄糊二砂糖 | 培根花椰 | 冷凍花椰菜5公斤培根0.3公斤大蒜0.05公斤 | 什錦白菜 | 豬絞肉0.6公斤結球白菜5公斤乾木耳0.01公斤胡蘿蔔0.5公斤大蒜0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤大蒜0.05公斤 | 金針湯 | 金針菜乾0.1公斤雞骨1公斤薑0.05公斤 | 饅頭 |  | 5 | 2.6 | 2.2 | 3 | 0 | 0 | 735 | 258 | 245 |
| P3 | 米粉特餐 | 米粉6公斤 | 油蔥肉燥 | 豬絞肉6公斤冬瓜4公斤乾香菇0.01公斤紅蔥頭0.01公斤大蒜0.05公斤 | 肉絲南瓜 | 豬後腿肉0.6公斤南瓜5公斤薑0.05公斤 | 紅燒豆干 | 豆干4公斤芝麻(熟)0.01公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤大蒜0.05公斤 | 三絲羹湯 | 脆筍絲1.5公斤雞蛋0.6公斤胡蘿蔔1公斤乾木耳0.01公斤 | 果汁 |  | 5.6 | 3.1 | 1.5 | 3 | 0 | 0 | 797 | 247 | 156 |
| P4 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 金黃魚片 | 鯊魚片6.5公斤 | 番茄凍腐 | 凍豆腐3公斤大番茄2公斤番茄糊 | 冬瓜貢丸 | 冬瓜5公斤貢丸片0.5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 | 粉圓甜湯 | 粉圓2.5公斤二砂糖1公斤 | 包子 |  | 6.5 | 2.4 | 1.5 | 3 | 0 | 0 | 808 | 192 | 185 |
| P5 | 芝麻飯 | 米10公斤芝麻(熟)0.05公斤 | 三杯雞 | 肉雞9公斤洋蔥3公斤胡蘿蔔1公斤九層塔0.1公斤大蒜0.05公斤 | 蛋香甘藍 | 甘藍5公斤雞蛋0.6公斤大蒜0.05公斤 | 洋芋絞肉 | 馬鈴薯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 | 黃瓜大骨湯 | 大黃瓜4公斤雞骨1公斤 | 水果 | 有機豆漿 | 5 | 2.8 | 2.1 | 3 | 0 | 0 | 748 | 249 | 143 |

 **112學年度下學期國民小學5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** | **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** |
| **5/1** | **三** | **L3** | 西式特餐 | 通心麵 | 茄汁肉醬 | 豬絞肉 馬鈴薯 洋蔥 蕃茄糊 | 什錦白菜 | 豬絞肉 結球白菜 胡蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 南瓜濃湯 | 雞蛋 南瓜 玉米濃湯調理包 | 果汁 |  | 3.8 | 2.1 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 574 | 274 | 134 |
| **5/2** | **四** | **L4** | 糙米飯 | 米 糙米 | 酥炸魚排 | 魚排 | 玉米炒蛋 | 雞蛋 胡蘿蔔 冷凍玉米粒 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 綠豆湯 | 綠豆 二砂糖 | 包子 |  | 6.5 | 2.1 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 763 | 241 | 147 |
| **5/3** | **五** | **L5** | 小米飯 | 米 小米 | 醬爆雞丁 | 肉雞 洋蔥 胡蘿蔔 青蔥 甜麵醬 | 塔香麵腸 | 麵腸 九層塔 大蒜 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 羅宋湯 | 大番茄 胡蘿蔔 洋蔥 雞骨 薑 | 水果 | 有機豆漿 | 5.2 | 3.7 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 792 | 303 | 232 |
| **5/6** | **一** | **M1** | 白米飯 | 米 | 哨子肉醬 | 豬絞肉 大番茄 洋蔥青蔥 醬油 二砂糖 | 肉絲甘藍 | 豬後腿肉 甘藍 乾木耳 薑 | 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 | 670 | 186 | 490 |
| **5/7** | **二** | **M2** | 糙米飯 | 米 糙米 | 黃金魚片 | 鯊魚片 | 麻婆豆腐 | 豆腐 豬絞肉 大蒜 豆瓣醬 胡蘿蔔 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 酸菜竹筍湯 |  酸菜 脆筍 薑 | 豆漿 |  | 5.7 | 2.7 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 752 | 155 | 117 |
| **5/8** | **三** | **M3** | 拌飯特餐 | 米 糙米 | 麥克雞塊 | 冷凍雞塊 | 拌飯配料 | 洋蔥 豬絞肉 甜椒 大蒜 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 玉米濃湯 | 雞蛋 冷凍玉米粒 玉米濃湯調理包 | 果汁 |  | 5.2 | 2 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 664 | 274 | 134 |
| **5/9** | **四** | **M4** | 糙米飯 | 米 糙米 | 鹹豬肉片 | 豬後腿肉 洋蔥 胡蘿蔔 青蔥 大蒜 醃鹹豬肉粉 | 冬瓜絞肉 | 冬瓜 豬絞肉 胡蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 紅豆紫米湯 | 紅豆 紫米 二砂糖 |  饅頭 |  | 6 | 2 | 1.6 | 2.5 | 0 | 0 | 723 | 241 | 147 |
| **5/10** | **五** | **M5** | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 照燒雞 | 肉雞 洋蔥 胡蘿蔔 醬油 二砂糖 | 鮮燴什錦 | 金針菇 大黃瓜 胡蘿蔔 乾木耳 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 海芽薑絲湯 | 乾裙帶菜 薑  | 水果 | 有機豆漿 | 5.6 | 2.3 | 1.7 | 2.5 | 0 | 0 | 720 | 233 | 216 |
| **5/13** | **一** | **N1** | 白米飯 | 米 | 瓜仔肉  | 豬絞肉 醃漬花胡瓜 胡蘿蔔 大蒜  | 番茄炒蛋 | 雞蛋 大番茄 大蒜 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 黃瓜湯 | 大黃瓜 雞骨 薑 | 海苔 |  | 5 | 2.6 | 2.2 | 2.5 | 0 | 0 | 713 | 253 | 142 |
| **5/14** | **二** | **N2** | 糙米飯 | 米 糙米 | 香酥魚排 | 魚排 |  田園玉米 | 冷凍玉米粒 冷凍毛豆仁胡蘿蔔 豬絞肉 大蒜 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 金針粉絲湯 | 金針菜乾 冬粉 雞骨 | 饅頭 |  | 6.1 | 2.2 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 742 | 278 | 145 |
| **5/15** | **三** | **N3** | 拌麵特餐 | 麵條  | 香菇絞肉 | 豬絞肉 冬瓜 乾香菇 大蒜 | 西滷菜 | 結球白菜 豬後腿肉 乾香菇 胡蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 酸辣湯 |  豆腐 脆筍 胡蘿蔔 金針菇 乾木耳 | 果汁 |  | 5.2 | 2.2 | 2 | 2.5 | 0 | 0 | 692 | 254 | 154 |
| **5/16** | **四** | **N4** | 糙米飯 | 米 糙米 | 甜麵醬燉雞 | 肉雞 洋蔥 胡蘿蔔 甜椒 甜麵醬 | 培根花椰 | 培根 冷凍花椰菜 胡蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 冬瓜西米露湯 | 冬瓜糖磚 西谷米  | 餐包 |  | 6.3 | 1.8 | 1.8 | 2.5 | 0 | 0 | 734 | 221 | 147 |
| **5/17** | **五** | **N5** | 紫米飯 | 米 黑糯米 | 筍干滷肉 | 豬後腿肉 麻竹筍干 大蒜 滷包 | 絞肉甘藍 | 甘藍 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 | 2.3 | 1.9 | 2.5 | 0 | 0 | 697 | 203 | 132 |
| **5/20** | **一** | **O1** | 白米飯 | 米 | 洋蔥豬柳 | 豬後腿肉 洋蔥 胡蘿蔔 | 家常豆干 | 豆干 芹菜 乾木耳 大蒜 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 冬瓜湯 | 冬瓜 雞骨 薑  | 旺仔小饅頭 |  | 5 | 2.8 | 1.7 | 2.5 | 0 | 0 | 715 | 243 | 142 |
| **5/21** | **二** | **O2** | 糙米飯 | 米 糙米 | 蠔油雞丁 | 肉雞 洋蔥 胡蘿蔔 甜椒(青皮) 蠔油 | 奶油白菜 | 結球白菜 胡蘿蔔 大蒜 奶油(固態) | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 紫菜湯 | 紫菜 薑絲 | 餐包 |  | 5 | 2.3 | 1.7 | 2.5 | 0 | 0 | 678 | 238 | 195 |
| **5/22** | **三** | **O3** | 刈包特餐 | 刈包 | 酸菜肉片 | 豬後腿肉 酸菜 大蒜 | 蘿蔔炒麵輪 | 白蘿蔔 麵輪 胡蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 糙米粥 | 雞蛋 糙米 芹菜 乾香菇 玉米粒 油蔥酥 | 果汁 |  | 6.1 | 2.2 | 1.6 | 2.5 | 0 | 0 | 745 | 254 | 134 |
| **5/23** | **四** |  **O4** | 糙米飯 | 米 糙米 | 塔香絞肉 | 豬絞肉 豆薯 胡蘿蔔 九層塔 大蒜  | 螞蟻上樹 | 豬絞肉 冬粉 時蔬 乾木耳 大蒜 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 仙草甜湯 | 仙草凍 二砂糖 |  饅頭 |  | 6.5 | 2 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 755 | 241 | 147 |
|  **5/24** | **五** | **O5** | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 紅燒雞丁 | 肉雞 紅蘿蔔 馬鈴薯 大蒜 | 蛋香碎脯 | 雞蛋 蘿蔔乾 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 味噌湯 |  味噌 豆腐 柴魚片 青蔥 | 水果 | 有機豆漿 | 5.3 | 2.9 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 739 | 273 | 232 |
| **5/27** | **一** | **P1** | 白米飯 | 米 | 豆瓣絞肉 | 豬絞肉 洋蔥 胡蘿蔔 馬鈴薯 豆瓣醬 | 肉絲豆芽 | 綠豆芽 韭菜 胡蘿蔔 豬後腿肉 大蒜 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔 胡蘿蔔 雞骨  | 海苔 |  | 5.5 | 2.1 | 1.9 | 2.5 | 0 | 0 | 703 | 243 | 142 |
| **5/28** | **二** | **P2** | 糙米飯 | 米 糙米 | 糖醋雞丁 | 肉雞 洋蔥 鳳梨罐頭甜椒(青皮) 番茄糊 二砂糖  | 培根花椰 | 培根 大蒜 冷凍花椰菜 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 金針湯 | 金針菜乾 雞骨 薑 | 饅頭 |  | 5 | 2.4 | 1.6 | 2.5 | 0 | 0 | 683 | 238 | 195 |
| **5/29** | **三** | **P3** | 米粉特餐 | 米粉  | 油蔥肉燥 | 豬絞肉 冬瓜 乾香菇 紅蔥頭 大蒜  | 肉絲南瓜 | 豬後腿肉 南瓜 胡蘿蔔 大蒜  | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 三絲羹湯 | 脆筍 雞蛋 乾木耳 胡蘿蔔 | 果汁 |  | 5.6 | 2.1 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 700 | 278 | 145 |
| **5/30** | **四** | **P4** | 糙米飯 | 米 糙米 | 金黃魚片 | 鯊魚片 | 番茄凍腐 | 凍豆腐 大番茄 番茄糊 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 粉圓甜湯 | 粉圓 二砂糖 | 包子 |  | 6.5 | 2.3 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 778 | 254 | 154 |
| **5/31** | **五** | **P5** | 芝麻飯 | 米 芝麻(熟) | 三杯雞 | 肉雞 洋蔥 胡蘿蔔 九層塔 大蒜 | 蛋香甘藍 | 甘藍 雞蛋 大蒜 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 黃瓜大骨湯 | 大黃瓜 雞骨 | 水果 | 有機豆漿 | 5 | 2.6 | 2 | 2.5 | 0 | 0 | 708 | 221 | 147 |

 **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:5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，5/7(二)主菜是黃金魚片

 三、大骨可能替代為雞骨或肉絲。

 四、因食材調度問題，M2主菜改為黃金魚片，M2副菜一改為麻婆豆腐，M4主菜改為鹹豬肉片，M4副菜一改為冬瓜絞肉，N1改為甜麵醬燉雞，N5主菜改為瓜仔肉，O1湯品改為冬瓜湯，O2主菜改為蠔油雞丁，O3主食改為刈包特餐，O3主菜改為酸菜肉片，O3副菜一改為蘿蔔炒麵輪，O3湯品改為糙米粥，O4副菜一改為螞蟻上樹，O5主菜改為紅燒雞丁，P5主菜改為三杯雞。

 五、週一附餐一供應旺仔小饅頭，週一附餐一供應海苔，週二附餐一供應豆漿、週二附餐一供應餐包，週二附餐一供應饅頭，週三附餐一供應果汁，週四附餐一供應饅頭，週四附餐一供應包子，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L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 |
| L3 | 西式特餐 | 通心麵 | 茄汁肉醬 | 豬絞肉 馬鈴薯 洋蔥 蕃茄糊 | 什錦白菜 | 豬絞肉 結球白菜 胡蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 南瓜濃湯 | 雞蛋 南瓜 玉米濃湯調理包 | 果汁 |  |
| L4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 酥炸魚排 | 魚排 | 玉米炒蛋 | 雞蛋 胡蘿蔔 冷凍玉米粒 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 二砂糖 | 包子 |  |
| L5 | 小米飯 | 米 小米 | 醬爆雞丁 | 肉雞 洋蔥 胡蘿蔔 青蔥 甜麵醬 | 塔香麵腸 | 麵腸 九層塔 大蒜 | 蔬菜 | 羅宋湯 | 大番茄 胡蘿蔔 洋蔥 雞骨 薑 | 水果 | 有機豆漿 |

 L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 |
| L3 | 西式特餐 | 通心麵6公斤 | 茄汁肉醬 | 豬絞肉6公斤馬鈴薯3公斤洋蔥2公斤番茄糊 | 什錦白菜 | 結球白菜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 | 南瓜濃湯 | 雞蛋1公斤南瓜4公斤玉米濃湯調理包 | 果汁 |  | 3.8 | 2.1 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 574 | 139 | 432 |
| L4 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 酥炸魚片 | 鯊魚片6.5公斤 | 玉米炒蛋 | 雞蛋1公斤冷凍玉米粒4公斤胡蘿蔔0.5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 |  | 6.5 | 2.1 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 763 | 138 | 112 |
| L5 | 小米飯 | 白米10公斤小米0.4公斤 | 醬爆雞丁 | 肉雞9公斤洋蔥3公斤胡蘿蔔1公斤青蔥0.1公斤甜麵醬 | 塔香麵腸 | 麵腸5公斤九層塔0.1公斤大蒜0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤大蒜0.05公斤 | 羅宋湯 | 大番茄2公斤洋蔥1公斤胡蘿蔔0.5公斤雞骨1公斤薑0.05公斤 | 水果 | 有機豆漿 | 5.2 | 3.7 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 792 | 283 | 202 |

**112年國民小學葷食M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 |
| M1 | 白米飯 | 米 | 哨子肉醬 | 豬絞肉 大番茄 洋蔥青蔥 醬油 二砂糖 | 肉絲甘藍 | 豬後腿肉 甘藍 乾木耳 薑 | 蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 紫菜 雞蛋 | 旺仔小饅頭 |  |
| M2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 黃金魚片 | 鯊魚片 | 麻婆豆腐 | 豆腐 豬絞肉 大蒜 豆瓣醬 胡蘿蔔 | 蔬菜 | 酸菜竹筍湯 |  酸菜 脆筍 薑 | 豆漿 |  |
| M3 | 拌飯特餐 | 米 糙米 | 麥克雞塊 | 冷凍雞塊 | 拌飯配料 | 洋蔥 豬絞肉 甜椒 大蒜 | 蔬菜 | 玉米濃湯 | 雞蛋 冷凍玉米粒 玉米濃湯調理包 | 果汁 |  |
| M4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 鹹豬肉片 | 豬後腿肉 洋蔥 胡蘿蔔 青蔥 大蒜 醃鹹豬肉粉 | 冬瓜絞肉 | 冬瓜 豬絞肉 胡蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 紅豆紫米湯 | 紅豆 紫米 二砂糖 |  饅頭 |  |
| M5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 照燒雞 | 肉雞 洋蔥 胡蘿蔔 醬油 二砂糖 | 鮮燴什錦 | 金針菇 大黃瓜 胡蘿蔔 乾木耳 | 蔬菜 | 海芽薑絲湯 | 乾裙帶菜 薑  | 水果 | 有機豆漿 |

 M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 |
| M1 | 白米飯 | 米10公斤 | 哨子肉醬 | 豬絞肉6公斤大番茄3公斤洋蔥2公斤青蔥0.01公斤醬油二砂糖 | 肉絲甘藍 | 豬後腿肉1公斤甘藍5公斤乾木耳0.01公斤薑0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤大蒜0.05公斤 | 紫菜蛋花湯 | 紫菜0.2公斤雞蛋2公斤 | 旺仔小饅頭 |  | 5 | 2.2 | 1.7 | 2.5 | 0 | 0 | 670 | 144 | 159 |
| M2 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 黃金魚片 | 鯊魚片6.5公斤 | 麻婆豆腐 | 豆腐5公斤豬絞肉0.6公斤胡蘿蔔0.5公斤大蒜0.05公斤豆瓣醬 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤大蒜0.05公斤 | 酸菜竹筍湯 | 酸菜2公斤桶筍絲1公斤薑0.05公斤 | 豆漿 |  | 5.7 | 2.7 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 752 | 176 | 92 |
| M3 | 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 | 豬絞肉1公斤洋蔥4公斤甜椒1.5公斤大蒜0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤大蒜0.05公斤 | 玉米濃湯 | 雞蛋2公斤冷凍玉米粒2公斤玉米濃湯調理包 | 果汁 |  | 5.2 | 2 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 664 | 274 | 145 |
| M4 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 鹹豬肉片 | 豬後腿肉6公斤洋蔥3公斤胡蘿蔔0.5公斤青蔥0.1公斤大蒜0.05公斤醃鹹豬肉粉 | 冬瓜絞肉 | 冬瓜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 | 紅豆紫米湯 | 紫米1公斤紅豆1公斤二砂糖1公斤 |  饅頭 |  | 6 | 2 | 1.6 | 2.5 | 0 | 0 | 723 | 258 | 147 |
| M5 | 燕麥飯 | 米10公斤燕麥0.4公斤 | 照燒雞 | 肉雞9公斤洋蔥2公斤胡蘿蔔1公斤醬油二砂糖 | 鮮燴什錦 | 金針菇1公斤大黃瓜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 | 海芽薑絲湯 | 乾裙帶菜0.2公斤薑0.05公斤 | 水果 | 有機豆漿 | 5.6 | 2.3 | 1.7 | 2.5 | 0 | 0 | 720 | 258 | 201 |

 **112年國民小學葷食N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 |
| N1 | 白米飯 | 米 | 瓜仔肉  | 豬絞肉 醃漬花胡瓜 胡蘿蔔 大蒜  | 番茄炒蛋 | 雞蛋 大番茄 大蒜 | 蔬菜 | 黃瓜湯 | 大黃瓜 雞骨 薑 | 海苔 |  |
| N2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香酥魚排 | 魚排 |  田園玉米 | 冷凍玉米粒 冷凍毛豆仁 胡蘿蔔 豬絞肉 大蒜 | 蔬菜 | 金針粉絲湯 | 金針菜乾 冬粉 雞骨 | 饅頭 |  |
| N3 | 拌麵特餐 | 麵條  | 香菇絞肉 | 豬絞肉 冬瓜 乾香菇 大蒜 | 西滷菜 | 結球白菜 豬後腿肉 乾香菇 胡蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 酸辣湯 |  豆腐 脆筍 胡蘿蔔 金針菇 乾木耳 | 果汁 |  |
| N4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 甜麵醬燉雞 | 肉雞 洋蔥 胡蘿蔔 甜椒 甜麵醬 | 培根花椰 | 培根 冷凍花椰菜 胡蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 冬瓜西米露湯 | 冬瓜糖磚 西谷米  | 餐包 |  |
| N5 | 紫米飯 | 米 黑糯米 | 筍干滷肉 | 豬後腿肉 麻竹筍干 大蒜 滷包 | 絞肉甘藍 | 甘藍 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 |

 N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 |
| N1 | 白米飯 | 米10公斤 | 瓜仔肉 | 豬絞肉6公斤醃漬花胡瓜4公斤胡蘿蔔0.5公斤大蒜0.05公斤 | 番茄炒蛋 | 雞蛋1公斤大番茄5公斤大蒜0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤大蒜0.05公斤 | 黃瓜湯 | 大黃瓜5公斤雞骨1公斤薑0.05公斤 | 海苔 |  | 5 | 2.6 | 2.2 | 2.5 | 0 | 0 | 713 | 144 | 159 |
| N2 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 香酥魚排 | 魚排6.5公斤 | 田園玉米 | 豬絞肉0.6公斤冷凍毛豆仁1公斤冷凍玉米粒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 | 金針粉絲湯 | 金針菜乾0.1公斤冬粉1公斤雞骨1公斤 | 饅頭 |  | 6.1 | 2.2 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 742 | 176 | 92 |
| N3 | 拌麵特餐 | 麵條15公斤 | 香菇絞肉 | 豬絞肉6公斤冬瓜4公斤乾香菇0.01公斤大蒜0.05公斤 | 西滷菜 | 結球白菜5公斤雞蛋1公斤乾香菇0.01公斤胡蘿蔔1公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤大蒜0.05公斤 | 酸辣湯 | 豆腐2公斤脆筍1公斤胡蘿蔔0.5公斤金針菇1公斤乾木耳0.01公斤 | 果汁 |  | 5.2 | 2.2 | 2 | 2.5 | 0 | 0 | 692 | 287 | 154 |
| N4 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 甜麵醬燉雞 | 肉雞9公斤洋蔥3公斤胡蘿蔔0.5公斤甜椒0.5公斤甜麵醬 | 培根花椰 | 培根0.3公斤冷凍花椰菜5公斤胡蘿蔔1公斤大蒜0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤大蒜0.05公斤 | 冬瓜西米露湯 | 西谷米2公斤冬瓜糖磚1公斤 | 餐包 |  | 6.3 | 1.8 | 1.8 | 2.5 | 0 | 0 | 734 | 264 | 118 |
| N5 | 紫米飯 | 米10公斤黑秈糯米0.4公斤 | 筍干滷肉 | 豬後腿肉6公斤麻竹筍干3公斤胡蘿蔔1公斤大蒜0.05公斤滷包 | 絞肉甘藍 | 甘藍5公斤豬絞肉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 | 榨菜肉絲湯 | 榨菜2公斤豬後腿肉1公斤 | 水果 | 有機豆漿 | 5.2 | 2.3 | 1.9 | 2.5 | 0 | 0 | 697 | 258 | 201 |

 **112年國民小學葷食O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 |
| O1 | 白米飯 | 米 | 洋蔥豬柳 | 豬後腿肉 洋蔥 胡蘿蔔 | 家常豆干 | 豆干 芹菜 乾木耳 大蒜 | 蔬菜 | 冬瓜湯 | 冬瓜 雞骨 薑  | 旺仔小饅頭 |  |
| O2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 蠔油雞丁 | 肉雞 洋蔥 胡蘿蔔 甜椒(青皮) 蠔油 | 奶油白菜 | 結球白菜 胡蘿蔔 大蒜 奶油(固態) | 蔬菜 | 紫菜湯 | 紫菜 薑絲 | 餐包 |  |
| O3 | 刈包特餐 | 刈包 | 酸菜肉片 | 豬後腿肉 酸菜 大蒜 | 蘿蔔炒麵輪 | 白蘿蔔 麵輪 胡蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 糙米粥 | 雞蛋 糙米 芹菜 乾香菇 玉米粒 油蔥酥 | 果汁 |  |
| O4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 塔香絞肉 | 豬絞肉 豆薯 胡蘿蔔 九層塔 大蒜 | 螞蟻上樹 | 豬絞肉 冬粉 時蔬 乾木耳 大蒜 | 蔬菜 | 仙草甜湯 | 仙草凍 二砂糖 |  饅頭 |  |
| O5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 紅燒雞丁 | 肉雞 紅蘿蔔 馬鈴薯 大蒜 | 蛋香碎脯 | 雞蛋 蘿蔔乾 | 蔬菜 | 味噌湯 |  味噌 豆腐 柴魚片 青蔥 | 水果 | 有機豆漿 |

 O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 |
| O1 | 白米飯 | 米10公斤 | 洋蔥豬柳 | 豬後腿肉6公斤洋蔥3公斤胡蘿蔔1公斤 | 家常豆干 | 豆干4公斤芹菜2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 | 冬瓜湯 | 冬瓜4公斤雞骨1公斤薑0.05公斤 | 旺仔小饅頭 |  | 5 | 2.8 | 1.7 | 2.5 | 0 | 0 | 715 | 144 | 159 |
| O2 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 蠔油雞丁 | 肉雞9公斤洋蔥3公斤胡蘿蔔1公斤甜椒(青皮)0.5公斤 | 奶油白菜 | 結球白菜5公斤胡蘿蔔0.5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 | 紫菜湯 | 紫菜0.1公斤薑0.05公斤 | 餐包 |  | 5 | 2.3 | 1.7 | 2.5 | 0 | 0 | 678 | 176 | 92 |
| O3 | 刈包特餐 | 刈包6公斤 | 酸菜肉片 | 豬後腿肉6公斤酸菜2.5公斤大蒜0.05公斤 | 蘿蔔炒麵輪 | 麵輪0.5公斤白蘿蔔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 | 糙米粥 | 雞蛋1公斤糙米4公斤芹菜1公斤乾香菇0.05冷凍玉米粒1公公斤油蔥酥0.01公斤 | 果汁 |  | 6.1 | 2.2 | 1.6 | 2.5 | 0 | 0 | 745 | 254 | 147 |
| O4 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 塔香絞肉 | 豬絞肉6公斤豆薯3公斤胡蘿蔔1公斤九層塔0.1公斤大蒜0.05公斤 | 螞蟻上樹 | 豬絞肉1公斤冬粉1.5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 | 仙草甜湯 | 仙草凍6公斤二砂糖1公斤 |  饅頭 |  | 6.5 | 2 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 755 | 231 | 112 |
| O5 | 燕麥飯 | 米10公斤燕麥0.4公斤 | 紅燒雞丁 | 肉雞9公斤馬鈴薯3公斤胡蘿蔔1公斤大蒜0.05公斤 | 蛋香碎脯 | 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 | 味噌湯 | 味噌0.6公斤豆腐2公斤柴魚片青蔥0.1公斤 | 水果 | 有機豆漿 | 5.3 | 2.9 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 739 | 258 | 201 |

 **112年國民小學葷食P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 |
| P1 | 白米飯 | 米 | 豆瓣絞肉 | 豬絞肉 洋蔥 胡蘿蔔 馬鈴薯 豆瓣醬 | 肉絲豆芽 | 綠豆芽 韭菜 胡蘿蔔 豬後腿肉 大蒜 | 蔬菜 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔 胡蘿蔔 雞骨  | 海苔 |  |
| P2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 糖醋雞丁 | 肉雞 洋蔥 鳳梨罐頭甜椒(青皮) 番茄糊 二砂糖  | 培根花椰 | 培根 大蒜 冷凍花椰菜 | 蔬菜 | 金針湯 | 金針菜乾 雞骨 薑 | 饅頭 |  |
| P3 | 米粉特餐 | 米粉  | 油蔥肉燥 | 豬絞肉 冬瓜 乾香菇 紅蔥頭 大蒜  | 肉絲南瓜 | 豬後腿肉 南瓜 胡蘿蔔 大蒜  | 蔬菜 | 三絲羹湯 | 脆筍 雞蛋 乾木耳 胡蘿蔔 | 果汁 |  |
| P4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 金黃魚片 | 鯊魚片 | 番茄凍腐 | 凍豆腐 大番茄 番茄糊 | 蔬菜 | 粉圓甜湯 | 粉圓 二砂糖 | 包子 |  |
| P5 | 芝麻飯 | 米 芝麻(熟) | 三杯雞 | 肉雞 洋蔥 胡蘿蔔 九層塔 大蒜 | 蛋香甘藍 | 甘藍 雞蛋 大蒜 | 蔬菜 | 黃瓜大骨湯 | 大黃瓜 雞骨 | 水果 | 有機豆漿 |

 P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 |
| P1 | 白米飯 | 米10公斤 | 豆瓣絞肉 | 豬絞肉6公斤馬鈴薯4公斤洋蔥1公斤胡蘿蔔0.5公斤大蒜0.05公斤 | 肉絲豆芽 | 綠豆芽5公斤胡蘿蔔0.5公斤韭菜1公斤大蒜0.05公斤豬後腿肉1公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤大蒜0.05公斤 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔3公斤雞骨1公斤胡蘿蔔1公斤 | 海苔 |  | 5.5 | 2.1 | 1.9 | 2.5 | 0 | 0 | 703 | 144 | 159 |
| P2 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 糖醋雞丁 | 肉雞9公斤洋蔥3公斤鳳梨罐頭1公斤甜椒(青皮)1公斤番茄糊二砂糖 | 培根花椰 | 冷凍花椰菜5公斤培根0.3公斤大蒜0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤大蒜0.05公斤 | 金針湯 | 金針菜乾0.1公斤雞骨1公斤薑0.05公斤 | 饅頭 |  | 5 | 2.4 | 1.6 | 2.5 | 0 | 0 | 683 | 176 | 92 |
| P3 | 米粉特餐 | 米粉6公斤 | 油蔥肉燥 | 豬絞肉6公斤冬瓜4公斤乾香菇0.01公斤紅蔥頭0.01公斤大蒜0.05公斤 | 肉絲南瓜 | 豬後腿肉0.6公斤南瓜5公斤薑0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤大蒜0.05公斤 | 三絲羹湯 | 脆筍絲1.5公斤雞蛋0.6公斤胡蘿蔔1公斤乾木耳0.01公斤 | 果汁 |  | 5.6 | 2.1 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 700 | 254 | 147 |
| P4 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 金黃魚片 | 鯊魚片6.5公斤 | 番茄凍腐 | 凍豆腐3公斤番茄2公斤番茄糊 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤大蒜0.05公斤 | 粉圓甜湯 | 粉圓2.5公斤二砂糖1公斤 | 包子 |  | 6.5 | 2.3 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 778 | 231 | 112 |
| P5 | 芝麻飯 | 米10公斤芝麻(熟)0.05公斤 | 三杯雞 | 肉雞9公斤洋蔥3公斤胡蘿蔔1公斤九層塔0.1公斤大蒜0.05公斤 | 蛋香甘藍 | 甘藍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 | 黃瓜大骨湯 | 大黃瓜4公斤雞骨1公斤 | 水果 | 有機豆漿 | 5 | 2.6 | 2 | 2.5 | 0 | 0 | 708 | 258 | 201 |