**113學年度上學期國民中學11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** |
| **11/1** | **五** | **J5** | 芝麻飯 | 米 芝麻(熟) | 糖醋雞丁 | 肉雞 洋蔥 鳳梨罐頭 甜椒(青皮) 番茄糊 二砂糖  | 螞蟻上樹 | 豬絞肉 冬粉 時蔬 乾木耳 大蒜 | 培根花椰 | 冷凍花椰菜 大蒜 培根 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 榨菜肉絲湯 | 榨菜 豬後腿肉 | 水果 |  | 6.2 | 2.8 | 2.2 | 2.9 | 0 | 0 | 830 | 285 | 258 |
| **11/4** | **一** | **K1** | 白米飯 | 米 | 咖哩絞肉 | 豬絞肉 馬鈴薯 胡蘿蔔 洋蔥 大蒜 咖哩粉 | 蛋香紅仁 | 雞蛋 胡蘿蔔 大蒜 | 鐵板油腐 | 四角油豆腐 脆筍 乾木耳 大蒜 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 味噌湯 | 味噌 薑 柴魚片 豆腐 | 旺仔小饅頭 |  | 5.3 | 3 | 1.7 | 2.7 | 0 | 0 | 760 | 284 | 202 |
| **11/5** | **二** | **K2** | 糙米飯 | 米 糙米 | 椒鹽魚片 | 鯊魚片 胡椒鹽 | 茄汁豆腐 | 豆腐 洋蔥 番茄糊 蕃茄醬 | 肉絲甘藍 | 甘藍 豬後腿肉 胡蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 金針粉絲湯 | 金針菜乾 冬粉 薑 雞骨 | 豆漿 |  | 6.3 | 2.8 | 1.7 | 2.8 | 0 | 0 | 820 | 318 | 275 |
| **11/6** | **三** | **K3** | 拌飯特餐 | 米 糙米 | 麥克雞塊 | 冷凍雞塊 | 拌飯配料 | 洋蔥 豬絞肉 胡蘿蔔 大蒜 | 肉絲豆芽 | 豬後腿肉 綠豆芽 韮菜 胡蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 玉米蛋花湯 | 冷凍玉米粒 雞蛋 | 餐包 |  | 5.4 | 2.3 | 1.8 | 2.9 | 0 | 0 | 726 | 289 | 215 |
| **11/7** | **四** | **K4** | 糙米飯 | 米 糙米 | 黑椒豬柳 | 豬柳 洋蔥 胡蘿蔔 黑胡椒粒 | 冬瓜貢丸 | 冬瓜 貢丸 胡蘿蔔 大蒜 | 香滷凍腐 | 凍豆腐 麻竹筍干 滷包 大蒜 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 粉圓甜湯 | 粉圓 二砂糖 | 包子 |  | 6.3 | 2.2 | 1.9 | 2.6 | 0 | 0 | 771 | 277 | 242 |
| **11/8** | **五** | **K5** | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 香滷雞翅 | 雞翅 滷包 | 玉米肉末 | 冷凍玉米粒 冷凍毛豆仁 豬絞肉 | 菇拌海帶 | 乾裙帶菜 金針菇 大蒜 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 芹香白玉湯 | 白蘿蔔 芹菜 雞骨  | 水果 |  | 5.7 | 2.5 | 1.6 | 2.5 | 0 | 0 | 739 | 298 | 232 |
| **11/11** | **一** | **L1** | 白米飯 | 米 | 瓜仔肉 | 豬絞肉 醃漬花胡瓜 胡蘿蔔 大蒜 | 蔬香寬粉 | 寬粉 時蔬 乾木耳 豬絞肉 大蒜  | 豆包甘藍 | 豆包 甘藍 乾香菇 大蒜 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 鮮菇紫菜湯 | 紫菜 金針菇 薑 柴魚片 | 海苔 |  | 6 | 2.1 | 2.2 | 2.7 | 0 | 0 | 754 | 275 | 190 |
| **11/12** | **二** | **L2** | 糙米飯 | 米 糙米 | 鹹豬肉 | 豬後腿肉 洋蔥 胡蘿蔔 大蒜 醃鹹豬肉粉 | 鮮菇豆腐 | 豆腐 金針菇 乾香菇 胡蘿蔔 大蒜 | 韭香豆芽 |  綠豆芽 韭菜 胡蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 酸菜肉絲湯 | 酸菜 豬後腿肉 | 包子 |  | 5 | 2.5 | 2.2 | 2.6 | 0 | 0 | 710 | 272 | 157 |
| **11/13** | **三** | **L3** | 西式特餐 | 通心麵 | 白汁肉醬 | 豬絞肉 馬鈴薯 洋蔥 九層塔 | 芹香豆干 | 豆干 芹菜 乾木耳 大蒜 | 絞肉白菜 | 結球白菜 大蒜 胡蘿蔔 豬絞肉 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜  | 玉米蛋花湯 | 雞蛋 冷凍玉米粒  | 餐包 |  | 3.5 | 3.2 | 1.6 | 2.7 | 0 | 0 | 647 | 288 | 186 |
| **11/14** | **四** | **L4** | 糙米飯 | 米 糙米 | 紅白燒肉 | 豬後腿肉 白蘿蔔 胡蘿蔔大蒜 | 泡菜凍腐 | 凍豆腐 韓式泡菜 胡蘿蔔 大蒜 | 胡瓜貢丸 | 大黃瓜 貢丸 胡蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 愛玉甜湯 | 愛玉凍 二砂糖 |  饅頭 |  | 5 | 2.2 | 2 | 2.5 | 0 | 0 | 678 | 310 | 216 |
| **11/15** | **五** | **L5** | 小米飯 | 米 小米 | 照燒雞 | 肉雞 洋蔥 胡蘿蔔 醬油 二砂糖 | 蘿蔔燒麵輪 | 麵輪 白蘿蔔 胡蘿蔔 大蒜 | 蛋香刈薯 | 雞蛋 豆薯 大蒜 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 冬瓜薑絲湯 | 冬瓜 薑 雞骨 | 水果 | 有機豆奶 | 5.5 | 3.2 | 2.2 | 2.6 | 0 | 0 | 797 | 292 | 206 |
| **11/18** | **一** | **M1** | 白米飯 | 米 | 打拋豬 | 豬絞肉 豆薯 九層塔 洋蔥 大番茄 大蒜 | 洋蔥炒蛋 | 洋蔥 雞蛋  | 豆包海帶 | 乾海帶 豆包 大蒜 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 三絲羹湯 | 雞蛋 脆筍 時蔬 乾木耳 薑 | 旺仔小饅頭 |  | 5.3 | 2.6 | 2.1 | 2.8 | 0 | 0 | 745 | 280 | 182 |
| **11/19** | **二** | **M2** | 糙米飯 | 米 糙米 | 三杯雞 | 肉雞 洋蔥 九層塔 大蒜 | 麻婆豆腐 | 豆腐 豬絞肉 大蒜 豆瓣醬 青蔥 | 冬瓜丸片 | 冬瓜 貢丸 胡蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 蕃茄玉芽湯 | 大蕃茄 黃豆芽 雞骨 | 饅頭 |  | 5 | 3.3 | 2.1 | 2.9 | 0 | 0 | 781 | 278 | 245 |
| **11/20** | **三** | **M3** | 咖哩麵食 | 麵條  | 酥炸魚排 | 魚排  | 麵食配料 | 豬絞肉 洋蔥 馬鈴薯 胡蘿蔔 咖哩粉 | 豆包瓜粒 | 豆包 時瓜 胡蘿蔔 大蒜  | 時蔬 | 蔬菜 大蒜 | 南瓜濃湯 | 雞蛋 南瓜 玉米濃湯調理包 |  餐包 |  | 5.4 | 2.5 | 1.6 | 2.9 | 0 | 0 | 736 | 293 | 202 |
| **11/21** | **四** | **M4** | 糙米飯 | 米 糙米 | 京醬肉絲 | 豬後腿肉 刈薯 小黃瓜 甜麵醬 | 蝦皮燴蒲瓜 | 蝦皮 蒲瓜 胡蘿蔔 大蒜 | 肉絲花椰 | 豬後腿肉 冷凍花椰菜 胡蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 銀耳甜湯 | 乾銀耳 二砂糖 枸杞 | 包子 |  | 5.4 | 2 | 2 | 2.7 | 0 | 0 | 700 | 288 | 165 |
| **11/22** | **五** | **M5** | 紫米飯 | 米 黑糯米 | 梅干肉末 | 豬絞肉 梅乾菜 | 芝麻海絲 | 海帶絲 胡蘿蔔 芝麻(熟)  | 培根甘藍 | 甘藍 培根 大蒜 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 海芽針菇湯 |  乾裙帶菜 金針菇 | 水果 | 有機豆奶 | 5.2 | 1.8 | 2.3 | 2.5 | 0 | 0 | 669 | 273 | 182 |
| **11/25** | **一** | **N1** | 白米飯 | 米 | 麵輪燒肉 | 豬後腿肉 麵輪 胡蘿蔔 大蒜 | 培根豆芽 | 綠豆芽 培根 韭菜 大蒜 | 蜜汁豆干 | 豆干 芝麻(熟) 醬油 二砂糖 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 針菇蔬湯 | 金針菇 時蔬 薑 雞骨 | 海苔 |  | 5 | 3.1 | 1.7 | 2.8 | 0 | 0 | 751 | 312 | 252 |
| **11/26** | **二** | **N2** | 糙米飯 | 米 糙米 | 金黃魚片 | 鯊魚片 | 西滷菜 | 結球白菜 豬後腿肉 胡蘿蔔 大蒜 乾香菇 | 菜脯炒蛋 | 雞蛋 蘿蔔乾  | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 蘿蔔大骨湯 | 白蘿蔔 雞骨  | 饅頭 |  | 5 | 2.5 | 2.1 | 2.8 | 0 | 0 | 716 | 275 | 189 |
| **11/27** | **三** | **N3** | 漢堡特餐 | 漢堡 | 美味豬排 | 豬排 | 漢堡料 | 通心麵 馬鈴薯 番茄糊 小黃瓜 | 酥炸雙拼 | 馬鈴薯條 甜不辣 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 火腿濃湯 | 雞蛋 火腿 洋蔥 玉米濃湯調理包 | 果汁 |  |  5 | 2.3 | 1.5 | 2.9 | 0 | 0 | 691 | 278 | 157 |
| **11/28** | **四** | **N4** | 糙米飯 | 米 糙米 | 香菇肉燥 | 豬絞肉 刈薯 乾香菇 | 奶香馬鈴薯 | 冷凍毛豆仁 馬鈴薯 冷凍玉米粒 奶油(固態) | 銀蘿黑輪 | 黑輪 白蘿蔔 胡蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 仙草甜湯 | 仙草凍 二砂糖 | 包子 |  |  6 | 2 | 1.5 | 2.9 | 0 | 0 | 738 | 288 | 142 |
| **11/29** | **五** | **N5** | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 蔥燒雞丁 | 肉雞 洋蔥 胡蘿蔔 青蔥 大蒜 | 客家小炒 | 豆干片 芹菜 乾魷魚 蒜 豬後腿肉 | 蛋香甘藍 | 雞蛋 甘藍 乾香菇 大蒜 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 時瓜湯 | 時瓜 薑 雞骨 | 水果 | 有機豆奶 | 5.2 | 3.5 | 2.1 | 2.7 | 0 | 0 | 801 | 295 | 158 |

**過敏原警語:「本月產品含有甲殼類、花生、雞蛋、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:11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3次塊狀食物，11/9(五)主菜是香滷雞翅，11/20(二)主菜是酥炸魚排，11/27(三)主菜是美味豬排。

 三、大骨可能替代為雞骨或肉絲。

四、因食材調度問題，K2副菜一改為茄汁豆腐，K4湯品改為粉圓甜湯，K5副菜一改為玉米肉末，L1主菜改為瓜仔肉，L2主菜改為鹹豬肉，L2副菜一改為鮮菇豆腐，L3主菜改為白汁肉醬，L3湯品改為玉米蛋花湯，L4副菜一改為泡菜凍腐，M1主菜改為打拋豬，M2主菜改為三杯雞，M3主食改為咖哩麵食，M3主菜改為酥炸魚排，M3副菜一改為麵食配料，M3副菜二改為豆包瓜粒，M3湯品改為南瓜濃湯，M4主菜改為京醬肉絲，M4副菜一改為蝦皮燴蒲瓜，M4副菜二改為肉絲花椰，M5主菜改為梅干肉末，M5湯品改為海芽針菇湯，N1副菜一改為培根豆芽，N2主菜改為金黃魚片，N2副菜二改為菜脯炒蛋，N3主食改為漢堡特餐，N3主菜改為美味豬排，N3副菜一改為漢堡料，M3湯品改為火腿濃湯，N4主菜改為香菇肉燥。

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、週二附餐一供應饅頭，週二附餐一供應包子，週三附餐一供應果汁，週三附餐一供應餐包，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、每月每週五供應三次有機豆漿

**113學年國民中學葷食J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 |
| J5 | 芝麻飯 | 米 芝麻(熟) | 糖醋雞丁 | 肉雞 洋蔥 鳳梨罐頭 甜椒(青皮) 番茄糊 二砂糖  | 螞蟻上樹 | 豬絞肉 冬粉 時蔬 乾木耳 大蒜 | 培根花椰 | 冷凍花椰菜 大蒜 培根 | 蔬菜 | 榨菜肉絲湯 | 榨菜 豬後腿肉 | 水果 |  |

J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 |
| J5 | 芝麻飯 | 米10公斤芝麻(熟)0.05公斤 | 糖醋雞丁 | 肉雞9公斤洋蔥3公斤鳳梨罐頭0.6公斤甜椒(青皮)0.5公斤番茄糊二砂糖 | 螞蟻上樹 | 豬絞肉0.6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 | 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 | 榨菜肉絲湯 | 榨菜3公斤豬後腿肉1公斤 | 水果 |  | 6.2 | 2.8 | 2.2 | 2.9 | 0 | 0 | 830 | 285 | 258 |

 **113學年國民中學葷食K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 |
| K1 | 白米飯 | 米 | 咖哩絞肉 | 豬絞肉 馬鈴薯 胡蘿蔔 洋蔥 大蒜 咖哩粉 | 蛋香紅仁 | 雞蛋 胡蘿蔔 大蒜 | 鐵板油腐 | 四角油豆腐 脆筍 乾木耳 大蒜 | 蔬菜 | 味噌湯 | 味噌 薑 柴魚片 豆腐 | 旺仔小饅頭 |  |
| K2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 椒鹽魚片 | 鯊魚片 胡椒鹽 | 茄汁豆腐 | 豆腐 洋蔥 番茄糊 蕃茄醬 | 肉絲甘藍 | 甘藍 豬後腿肉 胡蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 金針粉絲湯 | 金針菜乾 冬粉 薑 雞骨 | 豆漿 |  |
| K3 | 拌飯特餐 | 米 糙米 | 麥克雞塊 | 冷凍雞塊 | 拌飯配料 | 洋蔥 豬絞肉 胡蘿蔔 大蒜 | 肉絲豆芽 | 豬後腿肉 綠豆芽 韮菜 胡蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 玉米蛋花湯 | 冷凍玉米粒 雞蛋 | 餐包 |  |
| K4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 黑椒豬柳 | 豬柳 洋蔥 胡蘿蔔 黑胡椒粒 | 冬瓜貢丸 | 冬瓜 貢丸 胡蘿蔔 大蒜 | 香滷凍腐 | 凍豆腐 麻竹筍干 滷包 大蒜 | 蔬菜 | 粉圓甜湯 | 粉圓 二砂糖 | 包子 |  |
| K5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 香滷雞翅 | 雞翅 滷包 | 玉米肉末 | 冷凍玉米粒 冷凍毛豆仁 豬絞肉 | 菇拌海帶 | 乾裙帶菜 金針菇 大蒜 | 蔬菜 | 芹香白玉湯 | 白蘿蔔 芹菜 雞骨  | 水果 |  |

K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 |
| K1 | 白米飯 | 米10公斤 | 咖哩絞肉 | 豬絞肉6公斤馬鈴薯3公斤胡蘿蔔1公斤大蒜0.05公斤洋蔥2公斤咖哩粉 | 蛋香紅仁 | 雞蛋1公斤胡蘿蔔5公斤大蒜0.05公斤 | 鐵板油腐 | 四角油豆腐4公斤脆筍1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1公斤薑0.05公斤柴魚片0.2公斤豆腐4公斤 | 旺仔小饅頭 |  | 5.3 | 3 | 1.7 | 2.7 | 0 | 0 | 760 | 284 | 202 |
| K2 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 椒鹽魚片 | 鯊魚片6.5公斤胡椒鹽 | 茄汁豆腐 | 豆腐5公斤洋蔥3公斤番茄糊蕃茄醬 | 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 | 金針粉絲湯 | 金針菜乾0.2公斤冬粉2公斤薑0.05公斤雞骨1公斤 | 豆漿 |  | 6.3 | 2.8 | 1.7 | 2.8 | 0 | 0 | 820 | 318 | 275 |
| K3 | 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1.8公斤胡蘿蔔1公斤洋蔥4公斤大蒜0.05公斤 | 肉絲豆芽 | 綠豆芽5公斤豬後腿肉0.8公斤胡蘿蔔0.5公斤韭菜0.5公斤大蒜0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜0.05公斤 | 玉米蛋花湯 | 冷凍玉米粒3公斤雞蛋2公斤 | 餐包 |  | 5.4 | 2.3 | 1.8 | 2.9 | 0 | 0 | 726 | 289 | 215 |
| K4 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 黑椒豬柳 | 豬柳6公斤洋蔥3公斤胡蘿蔔1公斤黑胡椒粒0.25公斤 | 冬瓜貢丸 | 冬瓜5公斤貢丸0.5公斤胡蘿蔔1公斤大蒜0.05公斤 | 香滷凍腐 | 凍豆腐3公斤麻竹筍干2公斤滷包大蒜0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤大蒜0.05公斤 | 粉圓甜湯 | 粉圓2公斤二砂糖1公斤 | 包子 |  | 6.3 | 2.2 | 1.9 | 2.6 | 0 | 0 | 771 | 277 | 242 |
| K5 | 燕麥飯 | 米10公斤燕麥0.4公斤 | 香滷雞翅 | 雞翅9公斤滷包 | 玉米肉末 | 冷凍玉米粒4公斤冷凍毛豆仁0.6公斤豬絞肉0.5公斤 | 菇拌海帶 | 乾裙帶菜0.4公斤金針菇1.5公斤大蒜0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤大蒜0.05公斤 | 芹香白玉湯 | 白蘿蔔3公斤芹菜0.5公斤雞骨1公斤 | 水果 |  | 5.7 | 2.5 | 1.6 | 2.5 | 0 | 0 | 739 | 298 | 232 |

 **113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 |
| L1 | 白米飯 | 米 | 瓜仔肉 | 豬絞肉 醃漬花胡瓜 胡蘿蔔 大蒜 | 蔬香寬粉 | 寬粉 時蔬 乾木耳 豬絞肉 大蒜  | 豆包甘藍 | 豆包 甘藍 乾香菇 大蒜 | 蔬菜 | 鮮菇紫菜湯 | 紫菜 金針菇 薑 柴魚片 | 海苔 |  |
| L2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 鹹豬肉 | 豬後腿肉 洋蔥 胡蘿蔔 大蒜 醃鹹豬肉粉 | 鮮菇豆腐 | 豆腐 金針菇 乾香菇 胡蘿蔔 大蒜 | 韭香豆芽 |  綠豆芽 韭菜 胡蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 酸菜肉絲湯 | 酸菜 豬後腿肉 | 包子 |  |
| L3 | 西式特餐 | 通心麵 | 白汁肉醬 | 豬絞肉 馬鈴薯 洋蔥 九層塔 | 芹香豆干 | 豆干 芹菜 乾木耳 大蒜 | 絞肉白菜 | 結球白菜 大蒜 胡蘿蔔 豬絞肉 | 蔬菜 | 玉米蛋花湯 | 雞蛋 冷凍玉米粒  | 餐包 |  |
| L4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 紅白燒肉 | 豬後腿肉 白蘿蔔 胡蘿蔔大蒜 | 泡菜凍腐 | 凍豆腐 韓式泡菜 胡蘿蔔 大蒜 | 胡瓜貢丸 | 大黃瓜 貢丸 胡蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 愛玉甜湯 | 愛玉凍 二砂糖 |  饅頭 |  |
| L5 | 小米飯 | 米 小米 | 照燒雞 | 肉雞 洋蔥 胡蘿蔔 醬油 二砂糖 | 蘿蔔燒麵輪 | 麵輪 白蘿蔔 胡蘿蔔 大蒜 | 蛋香刈薯 | 雞蛋 豆薯 大蒜 | 蔬菜 | 冬瓜薑絲湯 | 冬瓜 薑 雞骨 | 水果 | 有機豆奶 |

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 |
| L1 | 白米飯 | 米10公斤 | 瓜仔肉 | 豬絞肉6公斤醃漬花胡瓜3公斤胡蘿蔔0.5公斤大蒜0.05公斤 | 蔬香寬粉 | 寬粉1.5公斤時蔬3公斤豬絞肉0.6公斤乾木耳0.01公斤大蒜0.05公斤 | 豆包甘藍 | 甘藍5公斤大蒜0.05公斤胡蘿蔔0.5公斤豆包0.6公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤大蒜0.05公斤 | 鮮菇紫菜湯 | 紫菜0.2公斤金針菇3公斤薑0.05公斤柴魚片0.01公斤 | 海苔 |  | 6 | 2.1 | 2.2 | 2.7 | 0 | 0 | 754 | 275 | 190 |
| L2 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 鹹豬肉 | 豬後腿肉6公斤洋蔥3公斤胡蘿蔔1公斤大蒜0.05公斤醃鹹豬肉粉 | 鮮菇豆腐 | 豆腐4公斤金針菇1公斤乾香菇0.01公斤胡蘿蔔0.5公斤大蒜0.05公斤 | 韭香豆芽 | 綠豆芽5公斤韭菜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 | 酸菜肉絲湯 | 酸菜3公斤豬後腿肉1公斤 | 包子 |  | 5 | 2.5 | 2.2 | 2.6 | 0 | 0 | 710 | 272 | 157 |
| L3 | 西式特餐 | 通心麵15公斤 | 白汁肉醬 | 豬絞肉6公斤馬鈴薯2公斤洋蔥2公斤九層塔 | 芹香豆干 | 豆干4公斤芹菜1公斤乾木耳0.01公斤大蒜0.05公斤 | 絞肉白菜 | 結球白菜5公斤大蒜0.05公斤胡蘿蔔0.5公斤豬絞肉0.6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 | 餐包 |  | 3.5 | 3.2 | 1.6 | 2.7 | 0 | 0 | 647 | 288 | 186 |
| L4 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 紅白燒肉 | 豬後腿肉6公斤白蘿蔔4公斤胡蘿蔔0.5公斤大蒜0.05公斤 | 泡菜凍腐 | 凍豆腐3公斤韓式泡菜1.5公斤胡蘿蔔0.5公斤大蒜0.05公斤 | 胡瓜貢丸 | 貢丸0.5公斤胡瓜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 | 愛玉甜湯 | 愛玉凍6公斤二砂糖1公斤 |  饅頭 |  | 5 | 2.2 | 2 | 2.5 | 0 | 0 | 678 | 310 | 216 |
| L5 | 小米飯 | 米10公斤小米0.4公斤 | 照燒雞 | 肉雞9公斤洋蔥4公斤胡蘿蔔0.5公斤醬油二砂糖 | 蘿蔔燒麵輪 | 白蘿蔔5公斤麵輪1公斤胡蘿蔔1公斤大蒜0.05公斤 | 蛋香刈薯 | 雞蛋0.5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 | 冬瓜薑絲湯 | 冬瓜5公斤薑絲0.05公斤雞骨1公斤 | 水果 | 有機豆奶 | 5.5 | 3.2 | 2.2 | 2.6 | 0 | 0 | 797 | 292 | 206 |

**113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 | 打拋豬 | 豬絞肉 豆薯 九層塔 洋蔥 大番茄 大蒜 | 洋蔥炒蛋 | 洋蔥 雞蛋  | 豆包海帶 | 乾海帶 豆包 大蒜 | 蔬菜 | 三絲羹湯 | 雞蛋 脆筍 時蔬 乾木耳 薑 | 旺仔小饅頭 |  |
| M2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 三杯雞 | 肉雞 洋蔥 九層塔 大蒜 | 麻婆豆腐 | 豆腐 豬絞肉 大蒜 豆瓣醬 青蔥 | 冬瓜丸片 | 冬瓜 貢丸 胡蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 蕃茄玉芽湯 | 大蕃茄 黃豆芽 雞骨 | 饅頭 |  |
| M3 | 咖哩麵食 | 麵條  | 酥炸魚排 | 魚排  | 麵食配料 | 豬絞肉 洋蔥 馬鈴薯 胡蘿蔔 咖哩粉 | 豆包瓜粒 | 豆包 時瓜 胡蘿蔔 大蒜  | 時蔬 | 南瓜濃湯 | 雞蛋 南瓜 玉米濃湯調理包 | 餐包 |  |
| M4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 京醬肉絲 | 豬後腿肉 刈薯 小黃瓜 甜麵醬 | 蝦皮燴蒲瓜 | 蝦皮 蒲瓜 胡蘿蔔 大蒜 | 肉絲花椰 | 豬後腿肉 冷凍花椰菜 胡蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 銀耳甜湯 | 乾銀耳 二砂糖 枸杞 | 包子 |  |
| M5 | 紫米飯 | 米 黑糯米 | 梅干肉末 | 豬絞肉 梅乾菜 | 芝麻海絲 | 海帶絲 胡蘿蔔 芝麻(熟)  | 培根甘藍 | 甘藍 培根 大蒜 | 蔬菜 | 海芽針菇湯 |  乾裙帶菜 金針菇 | 水果 | 有機豆奶 |

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 | 打拋豬 | 豬絞肉6公斤豆薯3公斤洋蔥1公斤大番茄1公斤九層塔0.1公斤大蒜0.05公斤 | 洋蔥炒蛋 | 雞蛋1公斤洋蔥5公斤 | 豆包海帶 | 乾海帶1公斤豆包1.5公斤大蒜0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤大蒜0.05公斤 | 三絲羹湯 | 雞蛋0.6公斤脆筍1公斤時蔬3公斤乾木耳0.01公斤薑0.05公斤 | 旺仔小饅頭 |  | 5.3 | 2.6 | 2.1 | 2.8 | 0 | 0 | 745 | 280 | 182 |
| M2 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3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 | 麻婆豆腐 | 豆腐5公斤豬絞肉0.6公斤大蒜0.05公斤豆瓣醬0.1公斤青蔥0.1公斤 | 冬瓜貢片 | 冬瓜5公斤胡蘿蔔0.5公斤貢丸0.6公斤大蒜0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤大蒜0.05公斤 | 番茄玉芽湯 | 大番茄1.5公斤黃豆芽2公斤雞骨1公斤 | 饅頭 |  | 5 | 3.3 | 2.1 | 2.9 | 0 | 0 | 781 | 278 | 245 |
| M3 | 咖哩麵食 | 拉麵15公斤 | 酥炸魚排 | 魚排6.5公斤  | 麵食配料 | 豬絞肉0.6公斤洋蔥2公斤馬鈴薯2公斤胡蘿蔔0.5公斤咖哩粉 | 豆包瓜粒 | 豆包0.6公斤時瓜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 | 南瓜濃湯 | 雞蛋1公斤南瓜3公斤玉米濃湯調理包 | 餐包 |  | 5.4 | 2.5 | 1.6 | 2.9 | 0 | 0 | 736 | 293 | 202 |
| M4 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 京醬肉絲 | 豬後腿肉6公斤豆薯4公斤小黃瓜1公斤甜麵醬 | 蝦皮燴蒲瓜 | 蒲瓜5公斤胡蘿蔔0.5公斤蝦皮0.01公斤大蒜0.05公斤 | 肉絲花椰 | 豬後腿肉0.6公斤冷凍花椰菜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 | 銀耳甜湯 | 枸杞0.01公斤乾銀耳0.4公斤二砂糖1公斤 | 包子 |  | 5.4 | 2 | 2 | 2.7 | 0 | 0 | 700 | 288 | 165 |
| M5 | 紫米飯 | 米10公斤黑糯米0.4公斤 | 梅干肉末 | 豬絞肉6公斤梅乾菜3公斤大蒜0.05公斤 | 芝麻海絲 | 海帶絲5公斤胡蘿蔔0.5公斤芝麻(熟) | 培根甘藍 | 甘藍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 | 海芽針菇湯 | 乾裙帶菜0.2公斤金針菇2公斤 | 水果 | 有機豆奶 | 5.2 | 1.8 | 2.3 | 2.5 | 0 | 0 | 669 | 273 | 182 |

 **113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 | 麵輪燒肉 | 豬後腿肉 麵輪 胡蘿蔔 大蒜 | 培根豆芽 | 綠豆芽 培根 韭菜 大蒜 | 蜜汁豆干 | 豆干 芝麻(熟) 醬油 二砂糖 | 蔬菜 | 針菇蔬湯 | 金針菇 時蔬 薑 雞骨 | 海苔 |  |
| N2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 金黃魚片 | 鯊魚片 | 西滷菜 | 結球白菜 豬後腿肉 胡蘿蔔 大蒜 乾香菇 | 菜脯炒蛋 | 雞蛋 蘿蔔乾  | 蔬菜 | 蘿蔔大骨湯 | 白蘿蔔 雞骨  | 饅頭 |  |
| N3 | 漢堡特餐 | 漢堡 | 美味豬排 | 豬排 | 漢堡料 | 通心麵 馬鈴薯 番茄糊 小黃瓜 | 酥炸雙拼 | 馬鈴薯條 甜不辣 | 蔬菜 | 火腿濃湯 | 雞蛋 火腿 洋蔥 玉米濃湯調理包 | 果汁 |  |
| N4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香菇肉燥 | 豬絞肉 刈薯 乾香菇 | 奶香馬鈴薯 | 冷凍毛豆仁 馬鈴薯 冷凍玉米粒 奶油(固態) | 銀蘿黑輪 | 黑輪 白蘿蔔 胡蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 仙草甜湯 | 仙草凍 二砂糖 | 包子 |  |
| N5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 蔥燒雞丁 | 肉雞 洋蔥 胡蘿蔔 青蔥 大蒜 | 客家小炒 | 豆干片 芹菜 乾魷魚 蒜 豬後腿肉 | 蛋香甘藍 | 雞蛋 甘藍 乾香菇 大蒜 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 薑 雞骨 | 水果 | 有機豆奶 |

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 | 麵輪燒肉 | 豬後腿肉6公斤胡蘿蔔0.5公斤麵輪0.5公斤大蒜0.05公斤 | 培根豆芽 | 綠豆芽5公斤培根0.6公斤韭菜0.5公斤大蒜0.05公斤 | 蜜汁豆干 | 芝麻(熟)0.01公斤豆干4公斤大蒜0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤大蒜0.05公斤 | 針菇蔬湯 | 金針菇1公斤時蔬3公斤薑0.05公斤雞骨1公斤 | 海苔 |  | 5 | 3.1 | 1.7 | 2.8 | 0 | 0 | 751 | 312 | 252 |
| N2 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 金黃魚片 | 鯊魚6.5公斤 | 西滷菜 | 結球白菜5公斤豬後腿肉1公斤胡蘿蔔0.5公斤大蒜0.05公斤乾香菇0.1公斤 | 菜脯炒蛋 | 雞蛋1公斤蘿蔔乾4公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤大蒜0.05公斤 | 蘿蔔大骨湯 | 白蘿蔔4公斤雞骨1公斤 | 饅頭 |  | 5 | 2.5 | 2.1 | 2.8 | 0 | 0 | 716 | 275 | 189 |
| N3 | 漢堡特餐 | 漢堡4公斤 | 美味豬排 | 豬排6公斤 | 漢堡料 | 通心麵3公斤馬鈴薯2公斤小黃瓜0.5公斤番茄糊 | 酥炸雙拼 | 馬鈴薯條3公斤甜不辣2公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤大蒜0.05公斤 | 火腿濃湯 | 切片(火腿)0.05公斤雞蛋1公斤洋蔥3公斤玉米濃湯調理包 | 果汁 |  |  5 | 2.3 | 1.5 | 2.9 | 0 | 0 | 691 | 278 | 157 |
| N4 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 香菇肉燥 | 豬絞肉6公斤刈薯4公斤乾香菇0.01公斤 | 奶香馬鈴薯 | 冷凍毛豆仁1公斤馬鈴薯4公斤冷凍玉米粒1公斤奶油(固態)0.6公斤 | 銀蘿黑輪 | 白蘿蔔5公斤黑輪0.6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 | 包子 |  |  6 | 2 | 1.5 | 2.9 | 0 | 0 | 738 | 288 | 142 |
| N5 | 燕麥飯 | 米10公斤燕麥0.4公斤 | 蔥燒雞丁 | 肉雞9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 | 客家小炒 | 豆干片3公斤芹菜1.5公斤乾魷魚0.1公斤大蒜0.05公斤豬後腿肉0.6公斤 | 蛋香佐蛋 | 雞蛋0.6公斤甘藍5公斤乾香菇0.01公斤大蒜0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤大蒜0.05公斤 | 時瓜湯 | 時瓜3公斤薑0.05公斤雞骨1公斤 | 水果 | 有機豆奶 | 5.2 | 3.5 | 2.1 | 2.7 | 0 | 0 | 801 | 295 | 158 |

 **113學年度上學期國民小學11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** | **鈉** | **鈉** |
| **11/1** | **五** | **J5** | 芝麻飯 | 米 芝麻(熟) | 糖醋雞丁 | 肉雞 洋蔥 鳳梨罐頭 甜椒(青皮) 番茄糊 二砂糖  | 螞蟻上樹 | 豬絞肉 冬粉 時蔬 乾木耳 大蒜 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 榨菜肉絲湯 | 榨菜 豬後腿肉 | 水果 |  | 6.2 | 2.8 | 1.7 | 2.5 | 0 | 0 | 799 | 273 | 202 |
| **11/4** | **一** | **K1** | 白米飯 | 米 | 咖哩絞肉 | 豬絞肉 馬鈴薯 胡蘿蔔 洋蔥 大蒜 咖哩粉 | 蛋香紅仁 | 雞蛋 胡蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 味噌湯 | 味噌 薑 柴魚片 豆腐 | 旺仔小饅頭 |  | 5.3 | 3 | 1.6 | 2.4 | 0 | 0 | 744 | 289 | 155 |
| **11/5** | **二** | **K2** | 糙米飯 | 米 糙米 | 椒鹽魚片 | 鯊魚片 胡椒鹽 | 茄汁豆腐 | 豆腐 洋蔥 番茄糊 蕃茄醬 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 金針粉絲湯 | 金針菜乾 冬粉 薑 雞骨 | 豆漿 |  | 6.3 | 2.6 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 786 | 318 | 257 |
| **11/6** | **三** | **K3** | 拌飯特餐 | 米 糙米 | 麥克雞塊 | 冷凍雞塊 | 拌飯配料 | 洋蔥 豬絞肉 胡蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 玉米蛋花湯 | 冷凍玉米粒 雞蛋 | 餐包 |  | 5.4 | 2.1 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 686 | 295 | 149 |
| **11/7** | **四** | **K4** | 糙米飯 | 米 糙米 | 黑椒豬柳 | 豬柳 洋蔥 胡蘿蔔 黑胡椒粒 | 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 |  | 6.3 | 1.8 | 1.7 | 2.4 | 0 | 0 | 727 | 310 | 252 |
| **11/8** | **五** | **K5** | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 香滷雞翅 | 雞翅 滷包 | 玉米肉末 | 冷凍玉米粒 冷凍毛豆仁 豬絞肉 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 芹香白玉湯 | 白蘿蔔 芹菜 雞骨  | 水果 |  | 5.7 | 2.5 | 1.5 | 2.3 | 0 | 0 | 728 | 280 | 180 |
| **11/11** | **一** | **L1** | 白米飯 | 米 | 瓜仔肉 | 豬絞肉 醃漬花胡瓜 胡蘿蔔 大蒜 | 蔬香寬粉 | 寬粉 時蔬 乾木耳 豬絞肉 大蒜  | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 鮮菇紫菜湯 | 紫菜 金針菇 薑 柴魚片 | 海苔 |  | 6 | 2 | 1.7 | 2.2 | 0 | 0 | 712 | 279 | 162 |
| **11/12** | **二** | **L2** | 糙米飯 | 米 糙米 | 鹹豬肉 | 豬後腿肉 洋蔥 胡蘿蔔 大蒜 醃鹹豬肉粉 | 鮮菇豆腐 | 豆腐 金針菇 乾香菇 胡蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 酸菜肉絲湯 | 酸菜 豬後腿肉 | 包子 |  | 5 | 2.5 | 1.7 | 2.3 | 0 | 0 | 684 | 288 | 172 |
| **11/13** | **三** | **L3** | 西式特餐 | 通心麵 | 白汁肉醬 | 豬絞肉 馬鈴薯 洋蔥 九層塔 | 芹香豆干 | 豆干 芹菜 乾木耳 大蒜 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜  | 玉米蛋花湯 | 雞蛋 冷凍玉米粒  | 餐包 |  | 3.5 | 3.2 | 1.5 | 2.3 | 0 | 0 | 626 | 292 | 188 |
| **11/14** | **四** | **L4** | 糙米飯 | 米 糙米 | 紅白燒肉 | 豬後腿肉 白蘿蔔 胡蘿蔔大蒜 | 泡菜凍腐 | 凍豆腐 韓式泡菜 胡蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 愛玉甜湯 | 愛玉凍 二砂糖 |  饅頭 |  | 5 | 2.1 | 1.5 | 2.2 | 0 | 0 | 644 | 313 | 281 |
| **11/15** | **五** | **L5** | 小米飯 | 米 小米 | 照燒雞 | 肉雞 洋蔥 胡蘿蔔 醬油 二砂糖 | 蘿蔔燒麵輪 | 麵輪 白蘿蔔 胡蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 冬瓜薑絲湯 | 冬瓜 薑 雞骨 | 水果 | 有機豆奶 | 5.5 | 3 | 2.2 | 2.4 | 0 | 0 | 773 | 274 | 115 |
| **11/18** | **一** | **M1** | 白米飯 | 米 | 打拋豬 | 豬絞肉 豆薯 九層塔 洋蔥 大番茄 大蒜 | 洋蔥炒蛋 | 洋蔥 雞蛋  | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 三絲羹湯 | 雞蛋 脆筍 時蔬 乾木耳 薑 | 旺仔小饅頭 |  | 5.3 | 2.1 | 1.8 | 2.4 | 0 | 0 | 682 | 294 | 159 |
| **11/19** | **二** | **M2** | 糙米飯 | 米 糙米 | 三杯雞 | 肉雞 洋蔥 九層塔 大蒜 | 麻婆豆腐 | 豆腐 豬絞肉 大蒜 豆瓣醬 青蔥 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 蕃茄玉芽湯 | 大蕃茄 黃豆芽 雞骨 | 饅頭 |  | 5 | 3 | 1.6 | 2.3 | 0 | 0 | 719 | 276 | 192 |
| **11/20** | **三** | **M3** | 咖哩麵食 | 麵條  | 酥炸魚排 | 魚排  | 麵食配料 | 豬絞肉 洋蔥 馬鈴薯 胡蘿蔔 咖哩粉 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 南瓜濃湯 | 雞蛋 南瓜 玉米濃湯調理包 | 餐包 |  | 5.4 | 2.3 | 1.5 | 2.4 | 0 | 0 | 696 | 298 | 201 |
| **11/21** | **四** | **M4** | 糙米飯 | 米 糙米 | 京醬肉絲 | 豬後腿肉 刈薯 小黃瓜 甜麵醬 | 蝦皮燴蒲瓜 | 蝦皮 蒲瓜 胡蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 銀耳甜湯 | 乾銀耳 二砂糖 枸杞 | 包子 |  | 5.4 | 1.8 | 1.5 | 2.3 | 0 | 0 | 654 | 271 | 158 |
| **11/22** | **五** | **M5** | 紫米飯 | 米 黑糯米 | 梅干肉末 | 豬絞肉 梅乾菜 | 芝麻海絲 | 海帶絲 胡蘿蔔 芝麻(熟)  | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 海芽針菇湯 |  乾裙帶菜 金針菇 | 水果 | 有機豆奶 | 5.2 | 1.8 | 1.8 | 2.3 | 0 | 0 | 648 | 320 | 194 |
| **11/25** | **一** | **N1** | 白米飯 | 米 | 麵輪燒肉 | 豬後腿肉 麵輪 胡蘿蔔 大蒜 | 培根豆芽 | 綠豆芽 培根 韭菜 大蒜 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 針菇蔬湯 | 金針菇 時蔬 薑 雞骨 | 海苔 |  | 5 | 3.1 | 1.7 | 2.4 | 0 | 0 | 733 | 274 | 159 |
| **11/26** | **二** | **N2** | 糙米飯 | 米 糙米 | 金黃魚片 | 鯊魚片 | 西滷菜 | 結球白菜 豬後腿肉 胡蘿蔔 大蒜 乾香菇 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 蘿蔔大骨湯 | 白蘿蔔 雞骨  | 饅頭 |  | 5 | 2.5 | 2.1 | 2.4 | 0 | 0 | 698 | 288 | 184 |
| **11/27** | **三** | **N3** | 漢堡特餐 | 漢堡 | 美味豬排 | 豬排 | 漢堡料 | 通心麵 馬鈴薯 番茄糊 小黃瓜 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 火腿濃湯 | 雞蛋 火腿 洋蔥 玉米濃湯調理包 |  果汁 |  |  5 | 2.3 | 1.5 | 2.4 | 0 | 0 | 668 | 295 | 187 |
| **11/28** | **四** | **N4** | 糙米飯 | 米 糙米 | 香菇肉燥 | 豬絞肉 刈薯 乾香菇 | 奶香馬鈴薯 | 冷凍毛豆仁 馬鈴薯 冷凍玉米粒 奶油(固態) | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 仙草甜湯 | 仙草凍 二砂糖 | 包子 |  |  6 | 2 | 1.5 | 2.3 | 0 | 0 | 711 | 276 | 192 |
| **11/29** | **五** | **N5** | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 蔥燒雞丁 | 肉雞 洋蔥 胡蘿蔔 青蔥 大蒜 | 客家小炒 | 豆干片 芹菜 乾魷魚 蒜 豬後腿肉 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 時瓜湯 | 時瓜 薑 雞骨 | 水果 | 有機豆奶 | 5.2 | 3.5 | 2.1 | 2.4 | 0 | 0 | 787 | 272 | 194 |

**過敏原警語:「本月產品含有甲殼類、花生、雞蛋、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:11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3次塊狀食物，11/9(五)主菜是香滷雞翅，11/20(二)主菜是酥炸魚排，11/27(三)主菜是美味豬排。

 三、大骨可能替代為雞骨或肉絲。

四、因食材調度問題，K2副菜一改為茄汁豆腐，K4湯品改為粉圓甜湯，K5副菜一改為玉米肉末，L1主菜改為瓜仔肉，L2主菜改為鹹豬肉，L2副菜一改為鮮菇豆腐，L3主菜改為白汁肉醬，L3湯品改為玉米蛋花湯，L4副菜一改為泡菜凍腐，M1主菜改為打拋豬，M2主菜改為三杯雞，M3主食改為咖哩麵食，M3主菜改為酥炸魚排，M3副菜一改為麵食配料， M3湯品改為南瓜濃湯，M4主菜改為京醬肉絲，M4副菜一改為蝦皮燴蒲瓜，M5主菜改為梅干肉末，M5湯品改為海芽針菇湯，N1副菜一改為培根豆芽，N2主菜改為金黃魚片，N3主食改為漢堡特餐，N3主菜改為美味豬排，N3副菜一改為漢堡料，M3湯品改為火腿濃湯，N4主菜改為香菇肉燥。

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、週二附餐一供應饅頭，週二附餐一供應包子，週三附餐一供應果汁，週三附餐一供應餐包，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、每月每週五供應三次有機豆漿

 **113學年國民小學葷食J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 |
| J5 | 芝麻飯 | 米 芝麻(熟) | 糖醋雞丁 | 肉雞 洋蔥 鳳梨罐頭 甜椒(青皮) 番茄糊 二砂糖  | 螞蟻上樹 | 豬絞肉 冬粉 時蔬 乾木耳 大蒜 | 蔬菜 | 榨菜肉絲湯 | 榨菜 豬後腿肉 | 水果 |  |

 J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 |
| J5 | 芝麻飯 | 米10公斤芝麻(熟)0.05公斤 | 糖醋雞丁 | 肉雞9公斤洋蔥3公斤鳳梨罐頭0.6公斤甜椒(青皮)0.5公斤番茄糊二砂糖 | 螞蟻上樹 | 豬絞肉0.6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 | 榨菜肉絲湯 | 榨菜3公斤豬後腿肉1公斤 | 水果 |  | 6.2 | 2.8 | 1.7 | 2.5 | 0 | 0 | 799 | 273 | 202 |

 **113學年國民小學葷食K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 |
| K1 | 白米飯 | 米 | 咖哩絞肉 | 豬絞肉 馬鈴薯 胡蘿蔔 洋蔥 大蒜 咖哩粉 | 蛋香紅仁 | 雞蛋 胡蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 味噌湯 | 味噌 薑 柴魚片 豆腐 | 旺仔小饅頭 |  |
| K2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 椒鹽魚片 | 鯊魚片 胡椒鹽 | 茄汁豆腐 | 豆腐 洋蔥 番茄糊 蕃茄醬 | 蔬菜 | 金針粉絲湯 | 金針菜乾 冬粉 薑 雞骨 | 豆漿 |  |
| K3 | 拌飯特餐 | 米 糙米 | 麥克雞塊 | 冷凍雞塊 | 拌飯配料 | 洋蔥 豬絞肉 胡蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 玉米蛋花湯 | 冷凍玉米粒 雞蛋 | 餐包 |  |
| K4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 黑椒豬柳 | 豬柳 洋蔥 胡蘿蔔 黑胡椒粒 | 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 |  |
| K5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 香滷雞翅 | 雞翅 滷包 | 玉米肉末 | 冷凍玉米粒 冷凍毛豆仁 豬絞肉 | 蔬菜 | 芹香白玉湯 | 白蘿蔔 芹菜 雞骨  | 水果 |  |

 K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 |
| K1 | 白米飯 | 米10公斤 | 咖哩絞肉 | 豬絞肉6公斤馬鈴薯3公斤胡蘿蔔1公斤大蒜0.05公斤洋蔥2公斤咖哩粉 | 蛋香紅仁 | 雞蛋1公斤胡蘿蔔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1公斤薑0.05公斤柴魚片0.2公斤豆腐4公斤 | 旺仔小饅頭 |  | 5.3 | 3 | 1.6 | 2.4 | 0 | 0 | 744 | 289 | 155 |
| K2 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 椒鹽魚片 | 鯊魚片6.5公斤胡椒鹽 | 茄汁豆腐 | 豆腐5公斤洋蔥3公斤番茄糊蕃茄醬 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤大蒜0.05公斤 | 金針粉絲湯 | 金針菜乾0.2公斤冬粉2公斤薑0.05公斤雞骨1公斤 | 豆漿 |  | 6.3 | 2.6 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 786 | 318 | 257 |
| K3 | 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1.8公斤胡蘿蔔1公斤洋蔥4公斤大蒜0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜0.05公斤 | 玉米蛋花湯 | 冷凍玉米粒3公斤雞蛋2公斤 | 餐包 |  | 5.4 | 2.1 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 686 | 295 | 149 |
| K4 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 黑椒豬柳 | 豬柳6公斤洋蔥3公斤胡蘿蔔1公斤黑胡椒粒0.25公斤 | 冬瓜貢丸 | 冬瓜5公斤貢丸0.5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 | 粉圓甜湯 | 粉圓2公斤二砂糖1公斤 | 包子 |  | 6.3 | 1.8 | 1.7 | 2.4 | 0 | 0 | 727 | 310 | 252 |
| K5 | 燕麥飯 | 米10公斤燕麥0.4公斤 | 香滷雞翅 | 雞翅9公斤滷包 | 玉米肉末 | 冷凍玉米粒4公斤冷凍毛豆仁0.6公斤豬絞肉0.5公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤大蒜0.05公斤 | 芹香白玉湯 | 白蘿蔔3公斤芹菜0.5公斤雞骨1公斤 | 水果 | 有機豆奶 | 5.7 | 2.5 | 1.5 | 2.3 | 0 | 0 | 728 | 280 | 180 |

\

 **113學年國民小學葷食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 |
| L1 | 白米飯 | 米 | 瓜仔肉 | 豬絞肉 醃漬花胡瓜 胡蘿蔔 大蒜 | 蔬香寬粉 | 寬粉 時蔬 乾木耳 豬絞肉 大蒜  | 蔬菜 | 鮮菇紫菜湯 | 紫菜 金針菇 薑 柴魚片 | 海苔 |  |
| L2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 鹹豬肉 | 豬後腿肉 洋蔥 胡蘿蔔 大蒜 醃鹹豬肉粉 | 鮮菇豆腐 | 豆腐 金針菇 乾香菇 胡蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 酸菜肉絲湯 | 酸菜 豬後腿肉 | 包子 |  |
| L3 | 西式特餐 | 通心麵 | 白汁肉醬 | 豬絞肉 馬鈴薯 洋蔥 九層塔 | 芹香豆干 | 豆干 芹菜 乾木耳 大蒜 | 蔬菜 | 玉米蛋花湯 | 雞蛋 冷凍玉米粒  | 餐包 |  |
| L4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 紅白燒肉 | 豬後腿肉 白蘿蔔 胡蘿蔔大蒜 | 泡菜凍腐 | 凍豆腐 韓式泡菜 胡蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 愛玉甜湯 | 愛玉凍 二砂糖 | 饅頭 |  |
| L5 | 小米飯 | 米 小米 | 照燒雞 | 肉雞 洋蔥 胡蘿蔔 醬油 二砂糖 | 蘿蔔燒麵輪 | 麵輪 白蘿蔔 胡蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 冬瓜薑絲湯 | 冬瓜 薑 雞骨 | 水果 | 有機豆奶 |

 L組食材明細量以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 |
| L1 | 白米飯 | 米10公斤 | 瓜仔肉 | 豬絞肉6公斤醃漬花胡瓜3公斤胡蘿蔔0.5公斤大蒜0.05公斤 | 蔬香寬粉 | 寬粉1.5公斤時蔬3公斤豬絞肉0.6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 | 鮮菇紫菜湯 | 紫菜0.2公斤金針菇3公斤薑0.05公斤柴魚片0.01公斤 | 海苔 |  | 6 | 2 | 1.7 | 2.2 | 0 | 0 | 712 | 289 | 155 |
| L2 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 鹹豬肉 | 豬後腿肉6公斤洋蔥3公斤胡蘿蔔1公斤大蒜0.05公斤醃鹹豬肉粉 | 鮮菇豆腐 | 豆腐4公斤金針菇1公斤乾香菇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 | 酸菜肉絲湯 | 酸菜3公斤豬後腿肉1公斤 | 包子 |  | 5 | 2.5 | 1.7 | 2.3 | 0 | 0 | 684 | 308 | 257 |
| L3 | 西式特餐 | 通心麵15公斤 | 白汁肉醬 | 豬絞肉6公斤馬鈴薯2公斤洋蔥2公斤九層塔 | 芹香豆干 | 豆干4公斤芹菜1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 | 玉米蛋花湯 | 雞蛋2公斤冷凍玉米粒2公斤 | 餐包 |  | 3.5 | 3.2 | 1.5 | 2.3 | 0 | 0 | 626 | 295 | 149 |
| L4 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 紅白燒肉 | 豬後腿肉6公斤白蘿蔔4公斤胡蘿蔔0.5公斤大蒜0.05公斤 | 泡菜凍腐 | 凍豆腐3公斤韓式泡菜1.5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 | 愛玉甜湯 | 愛玉凍6公斤二砂糖1公斤 | 饅頭 |  | 5 | 2.1 | 1.5 | 2.2 | 0 | 0 | 644 | 300 | 252 |
| L5 | 小米飯 | 米10公斤小米0.4公斤 | 照燒雞 | 肉雞9公斤洋蔥4公斤胡蘿蔔0.5公斤醬油二砂糖 | 蘿蔔燒麵輪 | 白蘿蔔5公斤麵輪1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 | 冬瓜薑絲湯 | 冬瓜5公斤薑絲0.05公斤雞骨1公斤 | 水果 | 有機豆奶 | 5.5 | 3 | 2.2 | 2.4 | 0 | 0 | 773 | 280 | 180 |

 **113學年國民小學葷食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 | 打拋豬 | 豬絞肉 豆薯 九層塔 洋蔥 大番茄 大蒜 | 洋蔥炒蛋 | 洋蔥 雞蛋  | 蔬菜 | 三絲羹湯 | 雞蛋 脆筍 時蔬 乾木耳 薑 | 旺仔小饅頭 |  |
| M2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 三杯雞 | 肉雞 洋蔥 九層塔 大蒜 | 麻婆豆腐 | 豆腐 豬絞肉 大蒜 豆瓣醬 青蔥 | 蔬菜 | 蕃茄玉芽湯 | 大蕃茄 黃豆芽 雞骨 | 饅頭 |  |
| M3 | 咖哩麵食 | 麵條  | 酥炸魚排 | 魚排  | 麵食配料 | 豬絞肉 洋蔥 馬鈴薯 胡蘿蔔 咖哩粉 | 時蔬 | 南瓜濃湯 | 雞蛋 南瓜 玉米濃湯調理包 | 餐包 |  |
| M4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 京醬肉絲 | 豬後腿肉 刈薯 小黃瓜 甜麵醬 | 蝦皮燴蒲瓜 | 蝦皮 蒲瓜 胡蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 銀耳甜湯 | 乾銀耳 二砂糖 枸杞 | 包子 |  |
| M5 | 紫米飯 | 米 黑糯米 | 梅干肉末 | 豬絞肉 梅乾菜 | 芝麻海絲 | 海帶絲 胡蘿蔔 芝麻(熟)  | 蔬菜 | 海芽針菇湯 |  乾裙帶菜 金針菇 | 水果 | 有機豆奶 |

 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 | 打拋豬 | 豬絞肉6公斤豆薯3公斤洋蔥1公斤大番茄1公斤九層塔0.1公斤大蒜0.05公斤 | 洋蔥炒蛋 | 雞蛋1公斤洋蔥5公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤大蒜0.05公斤 | 三絲羹湯 | 雞蛋0.6公斤脆筍1公斤時蔬3公斤乾木耳0.01公斤薑0.05公斤 | 旺仔小饅頭 |  | 5.3 | 2.1 | 1.8 | 2.4 | 0 | 0 | 682 | 294 | 159 |
| M2 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3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 | 麻婆豆腐 | 豆腐5公斤豬絞肉0.6公斤大蒜0.05公斤豆瓣醬0.1公斤青蔥0.1公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤大蒜0.05公斤 | 番茄玉芽湯 | 大番茄1.5公斤黃豆芽2公斤雞骨1公斤 | 饅頭 |  | 5 | 3 | 1.6 | 2.3 | 0 | 0 | 719 | 276 | 192 |
| M3 | 咖哩麵食 | 拉麵15公斤 | 酥炸魚排 | 魚排6.5公斤  | 麵食配料 | 豬絞肉0.6公斤洋蔥2公斤馬鈴薯2公斤胡蘿蔔0.5公斤咖哩粉 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤大蒜0.05公斤 | 南瓜濃湯 | 雞蛋1公斤南瓜3公斤玉米濃湯調理包 | 餐包 |  | 5.4 | 2.3 | 1.5 | 2.4 | 0 | 0 | 696 | 298 | 201 |
| M4 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 京醬肉絲 | 豬後腿肉6公斤豆薯4公斤小黃瓜1公斤甜麵醬 | 蝦皮燴蒲瓜 | 蒲瓜5公斤胡蘿蔔0.5公斤蝦皮0.01公斤大蒜0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤大蒜0.05公斤 | 銀耳甜湯 | 枸杞0.01公斤乾銀耳0.4公斤二砂糖1公斤 | 包子 |  | 5.4 | 1.8 | 1.5 | 2.3 | 0 | 0 | 654 | 271 | 158 |
| M5 | 紫米飯 | 米10公斤黑糯米0.4公斤 | 梅干肉末 | 豬絞肉6公斤梅乾菜3公斤大蒜0.05公斤 | 芝麻海絲 | 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 | 海芽針菇湯 | 乾裙帶菜0.2公斤金針菇2公斤 | 水果 | 有機豆奶 | 5.2 | 1.8 | 1.8 | 2.3 | 0 | 0 | 648 | 320 | 194 |

 **113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 | 麵輪燒肉 | 豬後腿肉 麵輪 胡蘿蔔 大蒜 | 培根豆芽 | 綠豆芽 培根 韭菜 大蒜 | 蔬菜 | 針菇蔬湯 | 金針菇 時蔬 薑 雞骨 | 海苔 |  |
| N2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 金黃魚片 | 鯊魚片 | 西滷菜 | 結球白菜 豬後腿肉 胡蘿蔔 大蒜 乾香菇 | 蔬菜 | 蘿蔔大骨湯 | 白蘿蔔 雞骨  | 饅頭 |  |
| N3 | 漢堡特餐 | 漢堡 | 美味豬排 | 豬排 | 漢堡料 | 通心麵 馬鈴薯 番茄糊 小黃瓜 | 蔬菜 | 火腿濃湯 | 雞蛋 火腿 洋蔥 玉米濃湯調理包 | 果汁 |  |
| N4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香菇肉燥 | 豬絞肉 刈薯 乾香菇 | 奶香馬鈴薯 | 冷凍毛豆仁 馬鈴薯 冷凍玉米粒 奶油(固態) | 蔬菜 | 仙草甜湯 | 仙草凍 二砂糖 | 包子 |  |
| N5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 蔥燒雞丁 | 肉雞 洋蔥 胡蘿蔔 青蔥 大蒜 | 客家小炒 | 豆干片 芹菜 乾魷魚 蒜 豬後腿肉 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 薑 雞骨 | 水果 | 有機豆奶 |

 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 | 麵輪燒肉 | 豬後腿肉6公斤胡蘿蔔0.5公斤麵輪0.5公斤大蒜0.05公斤 | 培根豆芽 | 綠豆芽5公斤培根0.6公斤韭菜0.5公斤大蒜0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤大蒜0.05公斤 | 針菇蔬湯 | 金針菇1公斤時蔬3公斤薑0.05公斤雞骨1公斤 | 海苔 |  | 5 | 3.1 | 1.7 | 2.4 | 0 | 0 | 733 | 274 | 159 |
| N2 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 金黃魚片 | 鯊魚6.5公斤 | 西滷菜 | 結球白菜5公斤豬後腿肉1公斤胡蘿蔔0.5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 | 蘿蔔大骨湯 | 白蘿蔔4公斤雞骨1公斤 | 饅頭 |  | 5 | 2.5 | 2.1 | 2.4 | 0 | 0 | 698 | 288 | 184 |
| N3 | 漢堡特餐 | 漢堡4公斤 | 美味豬排 | 豬排6公斤 | 漢堡料 | 通心麵3公斤馬鈴薯2公斤小黃瓜0.5公斤番茄糊 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤大蒜0.05公斤 | 火腿濃湯 | 切片(火腿)0.05公斤雞蛋1公斤洋蔥3公斤玉米濃湯調理包 | 果汁 |  |  5 | 2.3 | 1.5 | 2.4 | 0 | 0 | 668 | 295 | 187 |
| N4 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 香菇肉燥 | 豬絞肉6公斤刈薯4公斤乾香菇0.01公斤 | 奶香馬鈴薯 | 冷凍毛豆仁1公斤馬鈴薯4公斤冷凍玉米粒1公斤奶油(固態)0.6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 | 包子 |  |  6 | 2 | 1.5 | 2.3 | 0 | 0 | 711 | 276 | 192 |
| N5 | 燕麥飯 | 米10公斤燕麥0.4公斤 | 蔥燒雞丁 | 肉雞9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 | 客家小炒 | 豆干片3公斤芹菜1.5公斤乾魷魚0.1公斤大蒜0.05公斤豬後腿肉0.6公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤大蒜0.05公斤 | 時瓜湯 | 時瓜3公斤薑0.05公斤雞骨1公斤 | 水果 | 有機豆奶 | 5.2 | 3.5 | 2.1 | 2.4 | 0 | 0 | 787 | 272 | 194 |