**113學年度上學期國民中學1月份葷食菜單(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** | **四** | **S4** | 糙米飯 | 米 糙米 | 茄汁肉片 | 豬後腿肉 洋蔥 胡蘿蔔 大番茄 番茄糊 | 麵筋白菜 | 結球白菜 麵筋泡 胡蘿蔔 大蒜  |  蛋香時瓜 | 時瓜 雞蛋 胡蘿蔔 大蒜  | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 紅豆芋圓 | 紅豆 小芋圓 二砂糖 | 保久乳 |  | 6.5 | 2.3 | 2.2 | 2.5 | 0 | 0 | 795 | 310 | 216 |
| **1/3** | **五** | **S5** | 紫米飯 | 米 黑秈糯米 | 醬瓜燒雞 | 肉雞 醃製花胡瓜 胡蘿蔔 大蒜 | 家常滷味 | 海帶結 豆干 黑輪 白蘿蔔 大蒜  | 沙茶寬粉 | 寬粉 時蔬 乾木耳 沙茶醬 豬絞肉 大蒜 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 番茄玉芽湯 | 大番茄 黃豆芽 | 水果 |  | 6 | 3.1 | 2.5 | 2.6 | 0 | 0 | 832 | 285 | 258 |
| **1/6** | **一** | **T1** | 白米飯 | 米 | 香菇肉燥 | 豬絞肉 豆薯 乾香菇 | 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 | 葡萄乾 |  | 5.3 | 3 | 2.2 | 2.6 | 0 | 0 | 768 | 284 | 202 |
| **1/7** | **二** | **T2** | 糙米飯 | 米 糙米 | 黃金魚排 | 魚排 | 麻婆豆腐 | 豆腐 豬絞肉 豆瓣醬 青蔥 | 蛋香刈薯 | 豆薯 雞蛋 大蒜 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 玉菜肉絲湯 | 甘藍 豬後腿肉 胡蘿蔔 | 豆漿 |  | 5.6 | 3.5 | 1.5 | 2.9 | 0 | 0 | 823 | 318 | 275 |
| **1/8** | **三** | **T3** | 拌飯特餐 | 米 糙米 | 麥克雞塊 | 冷凍雞塊 | 拌飯配料 | 洋蔥 豬後腿肉 胡蘿蔔 大蒜 乾香菇 | 滷味雙拼 | 凍豆腐 海帶結 芝麻(熟) 滷包 | 時蔬 | 蔬菜 大蒜 | 蘿蔔貢丸湯 |  白蘿蔔 貢丸 | 果汁 |  | 5 | 2.3 | 2.4 | 2.8 | 0 | 0 | 709 | 289 | 215 |
| **1/9** | **四** | **T4** | 糙米飯 | 米 糙米 | 黑椒豬柳 | 豬柳 洋蔥 甜椒 黑胡椒粒 | 蜜汁豆干 | 豆干 豆薯 芝麻(熟)大蒜 | 蝦皮燴蒲瓜 | 蝦皮 蒲瓜 胡蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 綠豆湯 | 綠豆 二砂糖 | 保久乳 |  | 6.5 | 2.8 | 1.8 | 2.5 | 0 | 0 | 823 | 224 | 197 |
| **1/10** | **五** | **T5** | 芝麻飯 | 米 芝麻(熟) | 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 | 榨菜肉絲湯 | 榨菜 豬後腿肉 | 水果 | 有機豆奶 | 5.6 |  3 | 1.6 | 2.5 | 0 | 0 | 770 | 298 | 232 |
| **1/13** | **一** | **A1** | 白米飯 | 米 | 家常滷肉 | 豬後腿肉 海帶結 麵丸大蒜 白蘿蔔 | 蛋燴時瓜 | 雞蛋 時瓜 胡蘿蔔 乾木耳 大蒜 | 筍干油腐 | 四角油豆腐 麻竹筍乾 胡蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 金針湯 | 金針菜乾 薑 雞骨 |  堅果 |  | 5 | 2.6 | 2.3 | 2.5 | 0 | 0 | 715 | 275 | 190 |
| **1/14** | **二** | **A2** | 糙米飯 | 米 糙米 | 香酥魚片 | 鯊魚片 | 鮪魚茄汁炒蛋 | 雞蛋 洋蔥 番茄糊 鮪魚三明治罐頭 | 絞肉甘藍 | 豬絞肉 甘藍 胡蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 海芽針菇湯 | 乾裙帶菜 金針菇 | 保久乳 |  | 5 | 2.4 | 2.1 | 2.9 | 0 | 0 | 713 | 272 | 157 |
| **1/15** | **三** | **A3** | 刈包特餐 | 刈包 | 美味肉排 | 肉排 | 酸菜麵腸 | 酸菜 麵腸 | 關東煮 | 黑輪 玉米段 白蘿蔔 大蒜 味醂 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 米粉羹 | 米粉 豬絞肉 桶筍絲 黑輪 胡蘿蔔 乾木耳 |  果汁 |  | 4.5 | 2.8 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 675 | 288 | 186 |
| **1/16** | **四** | **A4** | 糙米飯 | 米 糙米 | 梅干肉末 | 豬絞肉 梅乾菜 | 肉絲豆芽 | 胡蘿蔔 綠豆芽 韮菜 豬後腿肉 大蒜 乾木耳 | 冬瓜丸片 | 冬瓜 貢丸 胡蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 粉圓甜湯 | 粉圓 二砂糖 | 保久乳 |  | 6 | 2.3 | 2.3 | 2.5 | 0 | 0 | 763 | 310 | 216 |
| **1/17** | **五** | **A5** | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 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 |  味噌豆腐湯 | 味噌 豆腐 柴魚片 | 水果 |  | 6.2 | 3 | 2 | 2.7 | 0 | 0 | 831 | 292 | 206 |
| **1/20** | **一** | **B1** | 白米飯 | 米 | 瓜仔肉 | 豬絞肉 醃漬花胡瓜 胡蘿蔔 大蒜 | 菜脯蛋 | 雞蛋 蘿蔔乾 | 三絲豆包 | 豆包 綠豆芽 韮菜 大蒜 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 冬瓜肉絲湯 | 冬瓜 薑絲 豬後腿肉 | 葡萄乾 |  | 5 | 3 | 2.8 | 2.6 | 0 | 0 | 762 | 280 | 182 |

**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: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3次塊狀食物，1/7(二)主菜是黃金魚排，1/10(五)主菜是香滷雞翅，1/15(三)主菜是美味肉排。

 三、大骨可能替代為雞骨或肉絲。

四、因食材調度問題，S4主菜改為茄汁肉片，S4湯品改為紅豆芋圓，T4湯品改為綠豆湯，A2湯品改為海芽針菇湯，A4湯品改為粉圓甜湯。

五、週一附餐一供應堅果，週一附餐一供應葡萄乾，週二附餐一供應豆漿、週二附餐一供應保久乳，週三附餐一供應果汁，週四附餐一供應保久乳，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S循環菜單(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 |
| S4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 茄汁肉片 | 豬後腿肉 洋蔥 胡蘿蔔 大番茄 番茄糊 | 麵筋白菜 | 結球白菜 麵筋泡 胡蘿蔔 大蒜  |  蛋香時瓜 | 時瓜 雞蛋 胡蘿蔔 大蒜  | 蔬菜 | 紅豆芋圓 | 紅豆 小芋圓 二砂糖 | 保久乳 |  |
| S5 | 紫米飯 | 米 黑秈糯米 | 醬瓜燒雞 | 肉雞 醃製花胡瓜 胡蘿蔔 大蒜 | 家常滷味 | 海帶結 豆干 黑輪 白蘿蔔 大蒜  | 沙茶寬粉 | 寬粉 時蔬 乾木耳 沙茶醬 豬絞肉 大蒜 | 蔬菜 | 番茄玉芽湯 | 大番茄 黃豆芽 | 水果 |  |

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 |
| S4 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 茄汁肉片 | 豬後腿肉6公斤洋蔥3公斤胡蘿蔔0.5公斤大番茄0.5公斤番茄糊 | 麵筋白菜 | 結球白菜5公斤麵筋泡0.3公斤胡蘿蔔0.5公斤大蒜0.05公斤 | 蛋香時瓜 | 時瓜5公斤雞蛋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 | 紅豆芋圓湯 | 紅豆2公斤小芋圓1公斤二砂糖1公斤 | 保久乳 |  | 6.5 | 2.3 | 2.2 | 2.5 | 0 | 0 | 795 | 277 | 242 |
| S5 | 紫米飯 | 米10公斤黑秈糯米0.4公斤 | 醬瓜燒雞 | 肉雞9公斤醃漬花胡瓜4公斤胡蘿蔔1公斤大蒜0.05公斤 | 家常滷味 | 豆干2公斤海帶結1公斤黑輪0.5公斤白蘿蔔2公斤大蒜0.05公斤 | 沙茶寬粉 | 寬粉1公斤時蔬4公斤豬絞肉0.6公斤乾木耳0.01公斤大蒜0.05公斤沙茶醬 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤大蒜0.05公斤 | 番茄玉芽湯 | 大番茄2公斤黃豆芽2公斤 | 水果 |  | 6 | 3.1 | 2.5 | 2.6 | 0 | 0 | 832 | 285 | 258 |

 **113學年國民中學葷食T循環菜單(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 | 香菇肉燥 | 豬絞肉 豆薯 乾香菇 | 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 | 葡萄乾 |  |
| T2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 黃金魚排 | 魚排 | 麻婆豆腐 | 豆腐 豬絞肉 豆瓣醬 青蔥 | 蛋香刈薯 | 豆薯 雞蛋 大蒜 | 蔬菜 | 玉菜肉絲湯 | 甘藍 豬後腿肉 胡蘿蔔 | 豆漿 |  |
| T3 | 拌飯特餐 | 米 糙米 | 麥克雞塊 | 冷凍雞塊 | 拌飯配料 | 洋蔥 豬後腿肉 胡蘿蔔 大蒜 乾香菇 | 滷味雙拼 | 凍豆腐 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 | 黑椒豬柳 | 豬柳 洋蔥 甜椒 黑胡椒粒 | 蜜汁豆干 | 豆干 豆薯 芝麻(熟)大蒜 | 蝦皮燴蒲瓜 | 蝦皮 蒲瓜 胡蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 二砂糖 | 保久乳 |  |
| T5 | 芝麻飯 | 米 芝麻(熟) | 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 | 榨菜肉絲湯 | 榨菜 豬後腿肉 | 水果 | 有機豆奶 |

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 | 香菇肉燥 | 豬絞肉6公斤豆薯3公斤乾香菇0.25公斤 | 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2公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤大蒜0.05公斤 | 紫菜蛋花湯 | 紫菜0.4公斤雞蛋3公斤 | 葡萄乾 |  | 5.3 | 3 | 2.2 | 2.6 | 0 | 0 | 768 | 284 | 202 |
| T2 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 黃金魚排 | 魚排6.5公斤 | 麻婆豆腐 | 豆腐5公斤豬絞肉1.7公斤豆瓣醬青蔥0.1公斤 | 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 | 玉菜肉絲湯 | 甘藍4公斤豬後腿肉1.8公斤胡蘿蔔0.5公斤 | 豆漿 |  | 5.6 | 3.5 | 1.5 | 2.9 | 0 | 0 | 823 | 318 | 275 |
| 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5公斤豬後腿肉1.2公斤胡蘿蔔1公斤大蒜0.05公斤乾香菇0.25公斤 | 滷味雙拼 | 凍豆腐3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 | 2.3 | 2.4 | 2.8 | 0 | 0 | 709 | 289 | 215 |
| T4 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 黑椒豬柳 | 豬後腿肉6公斤洋蔥4公斤甜椒1.6公斤黑胡椒粒 | 蜜汁豆干 | 豆干4公斤豆薯1公斤芝麻(熟)大蒜0.05公斤 | 蝦皮燴蒲瓜 | 蒲瓜5公斤蝦皮0.1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 | 綠豆湯 | 綠豆3公斤二砂糖1公斤 | 保久乳 |  | 6.5 | 2.8 | 1.8 | 2.5 | 0 | 0 | 823 | 277 | 242 |
| T5 | 芝麻飯 | 米10公斤芝麻(熟)0.05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1公斤豬絞肉1.2公斤 | 菇拌海帶 | 乾裙帶菜0.5公斤金針菇1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1.5公斤 | 水果 | 有機豆奶 | 5.6 |  3 | 1.6 | 2.5 | 0 | 0 | 770 | 298 | 232 |

 **113學年國民中學葷食A循環菜單(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 | 家常滷肉 | 豬後腿肉 海帶結 麵丸 大蒜 白蘿蔔 | 蛋燴時瓜 | 雞蛋 時瓜 胡蘿蔔 乾木耳 大蒜 | 筍干油腐 | 四角油豆腐 麻竹筍乾 胡蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 金針湯 | 金針菜乾 薑 雞骨 |  堅果 |  |
| A2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香酥魚片 | 鯊魚片 | 鮪魚茄汁炒蛋 | 雞蛋 洋蔥 番茄糊 鮪魚三明治罐頭 | 絞肉甘藍 | 豬絞肉 甘藍 胡蘿蔔大蒜 | 蔬菜 | 海芽針菇湯 | 乾裙帶菜 金針菇 | 保久乳 |  |
| A3 | 刈包特餐 | 刈包 | 美味肉排 | 肉排 | 酸菜麵腸 | 酸菜 麵腸 | 關東煮 | 黑輪 玉米段 白蘿蔔 大蒜 味醂 | 蔬菜 | 米粉羹 | 米粉 豬絞肉 桶筍絲 黑輪 胡蘿蔔 乾木耳 |  果汁 |  |
| A4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 梅干肉末 | 豬絞肉 梅乾菜 | 肉絲豆芽 | 胡蘿蔔 綠豆芽 韮菜豬後腿肉 大蒜 乾木耳 | 冬瓜丸片 | 冬瓜 貢丸 胡蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 粉圓甜湯 | 粉圓 二砂糖 |  保久乳 |  |
| A5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 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 |  味噌豆腐湯 | 味噌 豆腐 柴魚片 | 水果 |  |

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 | 家常滷肉 | 豬後腿肉6公斤海帶結1公斤麵丸0.5公斤白蘿蔔2公斤大蒜0.05公斤 | 蛋燴時瓜 | 雞蛋0.6公斤時瓜5公斤胡蘿蔔0.5公斤乾木耳0.01公斤大蒜0.05公斤 | 筍干油腐 | 四角油豆腐3公斤麻竹筍乾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 | 金針湯 | 金針菜乾0.6公斤薑0.05公斤雞骨1公斤 |  堅果 |  | 5 | 2.6 | 2.3 | 2.5 | 0 | 0 | 715 | 275 | 190 |
| A2 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 香酥魚片 | 鯊魚片6.5公斤 | 鮪魚茄汁炒蛋 | 洋蔥5公斤雞蛋1.5公斤番茄糊鮪魚三明治罐頭1.2公斤 | 絞肉甘藍 | 豬絞肉0.6公斤甘藍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 | 海芽針菇湯 | 乾裙帶菜0.5公斤金針菇2公斤 | 保久乳 |  | 5 | 2.4 | 2.1 | 2.9 | 0 | 0 | 713 | 272 | 157 |
| A3 | 刈包特餐 | 刈包6公斤 | 美味肉排 | 肉排6公斤 | 酸菜麵腸 | 麵腸2公斤酸菜3公斤 | 關東煮 | 黑輪0.5公斤玉米段3公斤白蘿蔔2公斤大蒜0.05公斤味醂 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤大蒜0.05公斤 | 米粉羹 | 米粉2公斤豬絞肉0.6公斤桶筍絲1公斤黑輪0.5公斤胡蘿蔔0.5公斤乾木耳 0.01公斤 |  果汁 |  | 4.5 | 2.8 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 675 | 288 | 186 |
| A4 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 梅干肉末 | 豬絞肉6公斤梅干菜4公斤大蒜0.05公斤 | 肉絲豆芽 | 胡蘿蔔0.5公斤綠豆芽5公斤韮菜1公斤豬後腿肉1.7公斤大蒜0.05公斤乾木耳0.35公斤 | 冬瓜丸片 | 冬瓜5公斤貢丸1.5公斤胡蘿蔔0.5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3公斤二砂糖1公斤 |  保久乳 |  | 6 | 2.3 | 2.3 | 2.5 | 0 | 0 | 763 | 310 | 216 |
| A5 | 燕麥飯 | 米10公斤燕麥0.4公斤 | 糖醋雞丁 | 肉雞9公斤洋蔥4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 | 味噌豆腐湯 | 味噌1公斤柴魚片0.1公斤豆腐4公斤 | 水果 |  | 6.2 | 3 | 2 | 2.7 | 0 | 0 | 831 | 292 | 206 |

**113學年國民中學葷食B循環菜單(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 |
| B1 | 白米飯 | 米 | 瓜仔肉 | 豬絞肉 醃漬花胡瓜 胡蘿蔔 大蒜 | 菜脯蛋 | 雞蛋 蘿蔔乾  | 三絲豆包 | 豆包 綠豆芽 韮菜大蒜 | 蔬菜 | 冬瓜肉絲湯 | 冬瓜 薑絲 豬後腿肉 | 葡萄乾 |  |

B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 |
| B1 | 白米飯 | 米10公斤 | 瓜仔肉 | 豬絞肉6公斤醃漬花胡瓜4.5公斤胡蘿蔔1公斤大蒜0.05公斤 | 菜脯蛋 | 雞蛋1公斤蘿蔔乾4公斤 | 三絲豆包 | 豆包1.2公斤綠豆芽5公斤韮菜1公斤大蒜0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤大蒜0.05公斤 | 冬瓜肉絲湯 | 冬瓜5公斤薑絲0.05公斤豬後腿肉1.8公斤 | 葡萄乾 |  | 5 | 3 | 2.8 | 2.6 | 0 | 0 | 762 | 280 | 182 |

 **113學年度上學期國民小學1月份葷食菜單(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** |
| **1/2** | **四** | **S4** | 糙米飯 | 米 糙米 | 茄汁肉片 | 豬後腿肉 洋蔥 胡蘿蔔 大番茄 番茄糊 | 麵筋白菜 | 結球白菜 麵筋泡 胡蘿蔔 大蒜  | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 紅豆芋圓 | 紅豆 小芋圓 二砂糖 | 保久乳 |  | 6.5 | 2 | 1.7 | 2.3 | 0 | 0 | 751 | 310 | 216 |
| **1/3** | **五** | **S5** | 紫米飯 | 米 黑秈糯米 | 醬瓜燒雞 | 肉雞 醃製花胡瓜 胡蘿蔔 大蒜 | 家常滷味 | 海帶結 豆干 黑輪 白蘿蔔 大蒜  | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 番茄玉芽湯 | 大番茄 黃豆芽 | 水果 |  | 6 | 2.8 | 2.1 | 2.3 | 0 | 0 | 786 | 285 | 258 |
| **1/6** | **一** | **T1** | 白米飯 | 米 | 香菇肉燥 | 豬絞肉 豆薯 乾香菇 | 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 | 葡萄乾 |  | 5.3 | 2.2 | 1.7 | 2.4 | 0 | 0 | 687 | 284 | 202 |
| **1/7** | **二** | **T2** | 糙米飯 | 米 糙米 | 黃金魚排 | 魚排 | 麻婆豆腐 | 豆腐 豬絞肉 豆瓣醬 青蔥 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 玉菜肉絲湯 | 甘藍 豬後腿肉 胡蘿蔔 | 豆漿 |  | 5.6 | 3.3 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 790 | 318 | 275 |
| **1/8** | **三** | **T3** | 拌飯特餐 | 米 糙米 | 麥克雞塊 | 冷凍雞塊 | 拌飯配料 | 洋蔥 豬後腿肉 胡蘿蔔 大蒜 乾香菇 | 時蔬 | 蔬菜 大蒜 | 蘿蔔貢丸湯 |  白蘿蔔 貢丸 | 果汁 |  | 5 | 2 | 1.9 | 2.5 | 0 | 0 | 660 | 289 | 215 |
| **1/9** | **四** | **T4** | 糙米飯 | 米 糙米 | 黑椒豬柳 | 豬柳 洋蔥 甜椒 黑胡椒粒 | 蜜汁豆干 | 豆干 豆薯 芝麻(熟)大蒜 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 綠豆湯 | 綠豆 二砂糖 | 保久乳 |  | 6.5 | 2.8 | 1.5 | 2.3 | 0 | 0 | 806 | 224 | 197 |
| **1/10** | **五** | **T5** | 芝麻飯 | 米 芝麻(熟) | 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 | 榨菜肉絲湯 | 榨菜 豬後腿肉 | 水果 | 有機豆奶 | 5.6 | 3.1 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 775 | 298 | 232 |
| **1/13** | **一** | **A1** | 白米飯 | 米 | 家常滷肉 | 豬後腿肉 海帶結 麵丸大蒜 白蘿蔔 | 蛋燴時瓜 | 雞蛋 時瓜 胡蘿蔔 乾木耳 大蒜 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 金針湯 | 金針菜乾 薑 雞骨 |  堅果 |  | 5 | 2.2 | 2.1 | 2.3 | 0 | 0 | 671 | 275 | 190 |
| **1/14** | **二** | **A2** | 糙米飯 | 米 糙米 | 香酥魚片 | 鯊魚片 | 鮪魚茄汁炒蛋 | 雞蛋 洋蔥 番茄糊 鮪魚三明治罐頭 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 海芽針菇湯 | 乾裙帶菜 金針菇 | 保久乳 |  | 5 | 2.2 | 1.6 | 2.5 | 0 | 0 | 668 | 272 | 157 |
| **1/15** | **三** | **A3** | 刈包特餐 | 刈包 | 美味肉排 | 肉排 | 酸菜麵腸 | 酸菜 麵腸 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 米粉羹 | 米粉 豬絞肉 桶筍絲 黑輪 胡蘿蔔 乾木耳 |  果汁 |  | 4.5 | 2.8 | 1.5 | 2.3 | 0 | 0 | 666 | 288 | 186 |
| **1/16** | **四** | **A4** | 糙米飯 | 米 糙米 | 梅干肉末 | 豬絞肉 梅乾菜 | 肉絲豆芽 | 胡蘿蔔 綠豆芽 韮菜 豬後腿肉 大蒜 乾木耳 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 粉圓甜湯 | 粉圓 二砂糖 | 保久乳 |  | 6.5 | 2 | 1.8 | 2.3 | 0 | 0 | 754 | 310 | 216 |
| **1/17** | **五** | **A5** | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 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 |  味噌豆腐湯 | 味噌 豆腐 柴魚片 | 水果 |  | 6.2 | 3 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 809 | 292 | 206 |
| **1/20** | **一** | **B1** | 白米飯 | 米 | 瓜仔肉 | 豬絞肉 醃漬花胡瓜 胡蘿蔔 大蒜 | 菜脯蛋 | 雞蛋 蘿蔔乾 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 冬瓜肉絲湯 | 冬瓜 薑絲 豬後腿肉 | 葡萄乾 |  | 5 | 2.1 | 2.2 | 2.4 | 0 | 0 | 671 | 280 | 182 |

**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: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3次塊狀食物，1/7(二)主菜是黃金魚排，1/10(五)主菜是香滷雞翅，1/15(三)主菜是美味肉排。

 三、大骨可能替代為雞骨或肉絲。

四、因食材調度問題，S4主菜改為茄汁肉片，S4湯品改為紅豆芋圓，T4湯品改為綠豆湯，A2湯品改為海芽針菇湯，A4湯品改為粉圓甜湯。

五、週一附餐一供應堅果，週一附餐一供應葡萄乾，週二附餐一供應豆漿、週二附餐一供應保久乳，週三附餐一供應果汁，週四附餐一供應保久乳，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S循環菜單(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 |
| S4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 茄汁肉片 | 豬後腿肉 洋蔥 胡蘿蔔 大番茄 番茄糊 | 麵筋白菜 | 結球白菜 麵筋泡 胡蘿蔔 大蒜  | 蔬菜 | 紅豆芋圓 | 紅豆 小芋圓 二砂糖 | 保久乳 |  |
| S5 | 紫米飯 | 米 黑秈糯米 | 醬瓜燒雞 | 肉雞 醃製花胡瓜 胡蘿蔔 大蒜 | 家常滷味 | 海帶結 豆干 黑輪 白蘿蔔 大蒜  | 蔬菜 | 番茄玉芽湯 | 大番茄 黃豆芽 | 水果 |  |

 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 |
| S4 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 茄汁肉片 | 豬後腿肉6公斤洋蔥3公斤胡蘿蔔0.5公斤大番茄0.5公斤番茄糊 | 麵筋白菜 | 結球白菜5公斤麵筋泡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 | 紅豆芋圓湯 | 紅豆2公斤小芋圓1公斤二砂糖1公斤 | 保久乳 |  | 6.5 | 2 | 1.7 | 2.3 | 0 | 0 | 751 | 310 | 252 |
| S5 | 紫米飯 | 米10公斤黑秈糯米0.4公斤 | 醬瓜燒雞 | 肉雞9公斤醃漬花胡瓜4公斤胡蘿蔔1公斤大蒜0.05公斤 | 家常滷味 | 豆干2公斤海帶結1公斤黑輪0.5公斤白蘿蔔2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2公斤黃豆芽2公斤 | 水果 |  | 6 | 2.8 | 2.1 | 2.3 | 0 | 0 | 786 | 280 | 180 |

\

 **113學年國民小學葷食T循環菜單(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 | 香菇肉燥 | 豬絞肉 豆薯 乾香菇 | 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 | 葡萄乾 |  |
| T2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 黃金魚排 | 魚排 | 麻婆豆腐 | 豆腐 豬絞肉 豆瓣醬 青蔥 | 蔬菜 | 玉菜肉絲湯 | 甘藍 豬後腿肉 胡蘿蔔 | 豆漿 |  |
| T3 | 拌飯特餐 | 米 糙米 | 麥克雞塊 | 冷凍雞塊 | 拌飯配料 | 洋蔥 豬後腿肉 胡蘿蔔 大蒜 乾香菇 | 蔬菜 | 蘿蔔貢丸湯 | 白蘿蔔 胡蘿蔔 貢丸 | 果汁 |  |
| T4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 黑椒豬柳 | 豬柳 洋蔥 甜椒 黑胡椒粒 | 蜜汁豆干 | 豆干 豆薯 芝麻(熟)大蒜 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 二砂糖 | 保久乳 |  |
| T5 | 芝麻飯 | 米 芝麻(熟) | 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 | 榨菜肉絲湯 | 榨菜 豬後腿肉 | 水果 | 有機豆奶 |

 T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 |
| T1 | 白米飯 | 米10公斤 | 香菇肉燥 | 豬絞肉6公斤豆薯3公斤乾香菇0.25公斤 | 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0.4公斤雞蛋3公斤 | 葡萄乾 |  | 5.3 | 2.2 | 1.7 | 2.4 | 0 | 0 | 687 | 289 | 155 |
| T2 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 黃金魚排 | 魚排6.5公斤 | 麻婆豆腐 | 豆腐5公斤豬絞肉1.7公斤豆瓣醬青蔥0.1公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤大蒜0.05公斤 | 玉菜肉絲湯 | 甘藍4公斤豬後腿肉1.8公斤胡蘿蔔0.5公斤 | 豆漿 |  | 5.6 | 3.3 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 790 | 308 | 257 |
| 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5公斤豬後腿肉1.2公斤胡蘿蔔1公斤大蒜0.05公斤乾香菇0.25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 | 1.9 | 2.5 | 0 | 0 | 660 | 295 | 149 |
| T4 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 黑椒豬柳 | 豬後腿肉6公斤洋蔥4公斤甜椒1.6公斤黑胡椒粒 | 蜜汁豆干 | 豆干4公斤豆薯1公斤芝麻(熟)大蒜0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤大蒜0.05公斤 | 綠豆湯 | 綠豆3公斤二砂糖1公斤 | 保久乳 |  | 6.5 | 2.8 | 1.5 | 2.3 | 0 | 0 | 806 | 300 | 252 |
| T5 | 芝麻飯 | 米10公斤芝麻(熟)0.05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1公斤豬絞肉1.2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1.5公斤 | 水果 | 有機豆奶 | 5.6 | 3.1 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 775 | 280 | 180 |

 **113學年國民小學葷食A循環菜單(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 | 家常滷肉 | 豬後腿肉 海帶結 麵丸 大蒜 白蘿蔔 | 蛋燴時瓜 | 雞蛋 時瓜 胡蘿蔔 乾木耳 大蒜 | 蔬菜 | 金針湯 | 金針菜乾 薑 雞骨 |  堅果 |  |
| A2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香酥魚片 | 鯊魚片 | 鮪魚茄汁炒蛋 | 雞蛋 洋蔥 番茄糊 鮪魚三明治罐頭 | 蔬菜 | 海芽針菇湯 | 乾裙帶菜 金針菇 | 保久乳 |  |
| A3 | 刈包特餐 | 刈包 | 美味肉排 | 肉排 | 酸菜麵腸 | 酸菜 麵腸 | 蔬菜 | 米粉羹 | 米粉 豬絞肉 桶筍絲 黑輪 胡蘿蔔 乾木耳 |  果汁 |  |
| A4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 梅干肉末 | 豬絞肉 梅乾菜 | 肉絲豆芽 | 胡蘿蔔 綠豆芽 韮菜 豬後腿肉 大蒜 乾木耳 | 蔬菜 | 粉圓甜湯 | 粉圓 二砂糖 | 保久乳 |  |
| A5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 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 | 味噌豆腐湯 | 味噌 豆腐 柴魚片 | 水果 |  |

 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 | 家常滷肉 | 豬後腿肉6公斤海帶結1公斤麵丸0.5公斤白蘿蔔2公斤大蒜0.05公斤 | 蛋燴時瓜 | 雞蛋0.6公斤時瓜5公斤胡蘿蔔0.5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 | 金針湯 | 金針菜乾0.6公斤薑0.05公斤雞骨1公斤 |  堅果 |  | 5 | 2.2 | 2.1 | 2.3 | 0 | 0 | 671 | 294 | 159 |
| A2 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 香酥魚片 | 鯊魚片6.5公斤 | 鮪魚茄汁炒蛋 | 洋蔥5公斤雞蛋1.5公斤番茄糊鮪魚三明治罐頭1.2公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤大蒜0.05公斤 | 海芽針菇湯 | 乾裙帶菜0.5公斤金針菇2公斤 | 保久乳 |  | 5 | 2.2 | 1.6 | 2.5 | 0 | 0 | 668 | 276 | 192 |
| A3 | 刈包特餐 | 刈包6公斤 | 美味肉排 | 肉排6公斤 | 酸菜麵腸 | 麵腸2公斤酸菜3公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤大蒜0.05公斤 | 米粉羹 | 米粉2公斤豬絞肉0.6公斤桶筍絲1公斤黑輪0.5公斤胡蘿蔔0.5公斤乾木耳 0.01公斤 |  果汁 |  | 4.5 | 2.8 | 1.5 | 2.3 | 0 | 0 | 666 | 298 | 201 |
| A4 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 梅干肉末 | 豬絞肉6公斤梅干菜4公斤大蒜0.05公斤 | 肉絲豆芽 | 胡蘿蔔0.5公斤綠豆芽5公斤韮菜1公斤豬後腿肉1.7公斤大蒜0.05公斤乾木耳0.35公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤大蒜0.05公斤 | 粉圓甜湯 | 粉圓3公斤二砂糖1公斤 | 保久乳 |  | 6.5 | 2 | 1.8 | 2.3 | 0 | 0 | 754 | 271 | 158 |
| A5 | 燕麥飯 | 米10公斤燕麥0.4公斤 | 糖醋雞丁 | 肉雞9公斤洋蔥4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 | 味噌豆腐湯 | 味噌1公斤柴魚片0.1公斤豆腐4公斤 | 水果 |  | 6.2 | 3 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 809 | 320 | 194 |

 **113年國民小學葷食B循環菜單(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 |
| B1 | 白米飯 | 米 | 瓜仔肉 | 豬絞肉 醃漬花胡瓜 胡蘿蔔 大蒜 | 菜脯蛋 | 雞蛋 蘿蔔乾  | 蔬菜 | 冬瓜肉絲湯 | 冬瓜 薑絲 豬後腿肉 | 葡萄乾 |  |

 B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 |
| B1 | 白米飯 | 米10公斤 | 瓜仔肉 | 豬絞肉6公斤醃漬花胡瓜4.5公斤胡蘿蔔1公斤大蒜0.05公斤 | 菜脯蛋 | 雞蛋1公斤蘿蔔乾4公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤大蒜0.05公斤 | 冬瓜肉絲湯 | 冬瓜5公斤薑絲0.05公斤豬後腿肉1.8公斤 | 葡萄乾 |  | 5 | 2.1 | 2.2 | 2.4 | 0 | 0 | 671 | 274 | 159 |