113學年度下學期國民中學3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** |
| **3/3** | **一** | **D1** | 白米飯 | 米 | 瓜仔肉 | 豬絞肉 醃漬花胡瓜 胡蘿蔔 大蒜 | 肉絲白菜 | 豬後腿肉 結球白菜 胡蘿蔔 乾香菇 | 毛豆銀蘿 | 冷凍毛豆仁 胡蘿蔔 大蒜 白蘿蔔 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 時蔬小魚湯 | 時蔬 小魚乾 | 旺仔小饅頭 |  | 5 | 2.3 | 2.4 | 2.6 | 0 | 0 | 700 | 275 | 190 |
| **3/4** | **二** | **D2** | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷雞翅 | 三節翅 滷包 | 紅仁炒蛋 | 雞蛋 胡蘿蔔 | 筍乾油腐 | 麻竹筍乾 油豆腐 胡蘿蔔 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 冬瓜大骨湯 | 冬瓜 雞骨 薑 | 豆漿 |  | 5 | 3.3 | 1.9 | 2.7 | 0 | 0 | 767 | 262 | 157 |
| **3/5** | **三** | **D3** | 炸醬麵特餐 | 拉麵 | 滷蛋 | 雞蛋 | 炸醬麵配料 | 豬絞肉 豆乾丁 胡蘿蔔 小黃瓜 豆瓣醬 甜麵醬 | 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 | 3.8 | 1.5 | 2.7 | 0 | 0 | 822 | 288 | 186 |
| **3/6** | **四** | **D4** | 糙米飯 | 米 糙米 | 打拋豬 | 豬絞肉 豆薯 九層塔 洋蔥 大番茄 大蒜 | 涼拌海帶 | 乾裙帶菜 金針菇 薑絲 大蒜 | 肉絲玉菜 | 甘藍 豬後腿肉 乾木耳大蒜 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 粉圓甜湯 | 粉圓 二砂糖 | 饅頭 |  | 6.5 | 2 | 2.3 | 2.6 | 0 | 0 | 780 | 310 | 216 |
| **3/7** | **五** | **D5** | 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 | 培根豆芽 | 綠豆芽 培根 大蒜 | 蝦皮燴蒲瓜 | 蒲瓜 蝦皮 胡蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 針菇湯 | 結球白菜 金針菇 胡蘿蔔 雞骨 | 水果 |  | 5 | 2 | 2.7 | 2.7 | 0 | 0 | 689 | 285 | 258 |
| **3/10** | **一** | **E1** | 白米飯 | 米 | 花生絞肉 | 豬絞肉 麵筋 油花生 花胡瓜 胡蘿蔔 大蒜 | 洋蔥炒蛋 | 雞蛋 洋蔥 | 金針菇燴絲瓜 | 絲瓜 金針菇 乾木耳 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 味噌湯 | 味噌 豆腐 柴魚片 | 海苔 |  | 5 | 3 | 2 | 2.6 | 0 | 0 | 742 | 284 | 202 |
| **3/11** | **二** | **E2** | 糙米飯 | 米 糙米 | 三杯雞 | 肉絲 洋蔥 胡蘿蔔 九層塔 大蒜 | 韭香豆芽 | 綠豆芽 韭菜 胡蘿蔔 豬後腿肉 | 滷味雙拼 | 海帶結 豆干 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 榨菜肉絲湯 | 榨菜 豬後腿肉 | 饅頭 |  | 5 | 3.6 | 2.5 | 2.7 | 0 | 0 | 804 | 318 | 275 |
| **3/12** | **三** | **E3** | 油飯特餐 | 米 糯米 | 香菇絞肉 | 豬絞肉 冬瓜 乾香菇 大蒜 | 油飯配料 | 甘藍 胡蘿蔔 大蒜 紅蔥頭 | 玉米三色 | 冷凍玉米粒 馬鈴薯胡蘿蔔 大蒜 豬絞肉 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 四神湯 | 豬後腿肉 四神料 | 包子 |  | 5.5 | 2.2 | 1.7 | 2.8 | 0 | 0 | 719 | 289 | 215 |
| **3/13** | **四** | **E4** | 糙米飯 | 米 糙米 | 椒鹽魚片 | 鯊魚片 胡椒鹽 | 麻婆豆腐 | 豆腐 豬絞肉 青蔥 豆瓣醬 | 蛋香甘藍 | 甘藍 雞蛋 胡蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 綠豆脆圓湯 | 綠豆 二砂糖 脆圓 | 餐包 |  | 6.5 | 3.1 | 1.5 | 2.9 | 0 | 0 | 856 | 224 | 197 |
| **3/14** | **五** | **E5** | 芝麻飯 | 米 芝麻(熟) | 京醬肉絲 | 豬後腿肉 豆薯 胡蘿蔔 甜麵醬 | 絞肉時瓜 | 時瓜 豬絞肉 乾木耳 大蒜 | 西滷菜 | 結球白菜 豬絞肉 胡蘿蔔 乾香菇 大蒜 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 紫菜蛋花湯 | 紫菜 雞蛋 | 水果 | 有機豆奶 | 5.4 | 2.5 | 2.1 | 2.6 | 0 | 0 | 735 | 298 | 232 |
| **3/17** | **一** | **F1** | 白米飯 | 米 | 筍乾肉丁 | 豬後腿肉 麻竹筍乾 大蒜 | 芹香豆干 | 芹菜 豆干片 胡蘿蔔 大蒜 | 番茄炒蛋 | 雞蛋 大蕃茄 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 海芽薑絲湯 | 海帶芽 雞骨 薑 | 旺仔小饅頭 |  | 5 | 2.7 | 2.0 | 2.6 | 0 | 0 | 720 | 275 | 190 |
| **3/18** | **二** | **F2** | 糙米飯 | 米 糙米 | 花瓜雞 | 肉雞 醃漬花胡瓜 胡蘿蔔 大蒜 | 沙茶寬粉 | 寬粉 時蔬 乾木耳 豬絞肉 沙茶醬 | 絲瓜丸片 | 絲瓜 貢丸 胡蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 酸辣湯 | 豆腐 脆筍 金針菇 胡蘿蔔 乾木耳 | 饅頭 |  | 5.7 | 3 | 2.1 | 2.8 | 0 | 0 | 803 | 272 | 157 |
| **3/19** | **三** | **F3** | 西式特餐 | 通心麵 | 茄汁肉醬 | 豬絞肉 馬鈴薯 洋蔥 番茄醬 | 肉絲白菜 | 豬後腿肉 結球白菜 乾香菇 大蒜 | 炸物雙拼 | 杏鮑菇 甜不辣 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 玉米濃湯 | 雞蛋 冷凍玉米粒 玉米濃湯調理包 | 餐包 |  | 5.7 | 2.3 | 1.5 | 2.7 | 0 | 0 | 731 | 288 | 186 |
| **3/20** | **四** | **F4** | 糙米飯 | 米 糙米 | 香酥魚排 | 魚排 | 培根季豆 | 冷凍菜豆(莢) 培根 | 肉絲甘藍 | 甘藍 豬後腿肉 乾木耳 大蒜 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 椰香芋頭西米露 | 西谷米 椰奶 芋頭 二砂糖 | 饅頭 |  | 5.3 | 2.1 | 1.7 | 2.8 | 0 | 0 | 697 | 310 | 216 |
| **3/21** | **五** | **F5** | 紫米飯 | 米 黑秈糯米 | 梅干肉末 | 豬絞肉 梅乾菜 大蒜 | 胡瓜黑輪 | 胡瓜 黑輪 胡蘿蔔 大蒜 乾木耳 | 香滷油腐 | 四角油豆腐 胡蘿蔔 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 羅宋湯 | 洋蔥 甘藍 大蕃茄 薑 | 水果 | 有機豆奶 | 5 | 2.6 | 2.2 | 2.6 | 0 | 0 | 717 | 292 | 206 |
| **3/24** | **一** | **G1** | 白米飯 | 米 | 咖哩絞肉 | 豬絞肉 馬鈴薯 洋蔥 胡蘿蔔 咖哩粉 | 絞肉甘藍 | 甘藍 豬絞肉 胡蘿蔔 大蒜 | 塔香麵腸 | 麵腸 九層塔 大蒜 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 枸杞時瓜湯 | 時瓜 雞骨 枸杞 | 旺仔小饅頭 |  | 5.4 | 3 | 1.9 | 2.7 | 0 | 0 | 772 | 280 | 182 |
| **3/25** | **二** | **G2** | 糙米飯 | 米 糙米 | 椒鹽魚片 | 鯊魚片 胡椒鹽 | 針菇凍腐 | 凍豆腐 金針菇 豬絞肉 胡蘿蔔 乾香菇 大蒜 | 絞肉花椰 | 豬絞肉 冷凍花椰菜 胡蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 玉米蛋花湯 | 冷凍玉米粒 雞蛋 | 饅頭 |  | 5.2 | 3.2 | 1.5 | 2.9 | 0 | 0 | 772 | 278 | 245 |
| **3/26** | **三** | **G3** | 刈包特餐 | 刈包 | 美味肉排 | 肉排 | 酸菜絞肉 | 酸菜 豬絞肉 | 關東煮 | 黑輪 玉米段 白蘿蔔 大蒜 味醂 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 糙米粥 | 雞蛋 糙米 胡蘿蔔 乾香菇 時瓜 油蔥酥 | 果汁 |  | 3.7 | 2.8 | 1.5 | 2.6 | 0 | 0 | 624 | 293 | 202 |
| **3/27** | **四** | **G4** | 糙米飯 | 米 糙米 | 糖醋雞 | 肉雞 洋蔥 鳳梨罐頭 甜椒(青皮) 醬油 二砂糖 | 肉絲豆芽 | 綠豆芽 韭菜 胡蘿蔔 豬後腿肉 | 菜脯蛋 | 蘿蔔乾 雞蛋 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 紅豆湯 | 紅豆 二砂糖 | 包子 |  | 6.2 | 2.7 | 2.1 | 2.7 | 0 | 0 | 811 | 288 | 165 |
| **3/28** | **五** | **G5** | 小米飯 | 米 小米 | 韓式燒肉 | 豬後腿肉 韓式泡菜 結球白菜大 蒜 | 螞蟻上樹 | 豬絞肉 冬粉 時蔬 乾木耳 大蒜 | 芝麻海絲 | 海帶絲 胡蘿蔔 芝麻(熟) | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 金針肉絲湯 | 金針菜乾 豬後腿肉 薑 | 水果 | 有機豆奶 | 6 | 2.2 | 2.2 | 2.6 | 0 | 0 | 757 | 273 | 182 |
| **23/31** | **一** | **H1** | 白米飯 | 米 | 黑椒豬柳 | 豬柳 洋蔥 胡蘿蔔 大蒜 黑胡椒粒 | 玉米炒蛋 | 雞蛋 冷凍玉米粒 | 開陽絲瓜 | 絲瓜 蝦皮 胡蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 蘿蔔大骨湯 | 白蘿蔔 胡蘿蔔 雞骨 | 旺仔小饅頭 |  | 5.5 | 2 | 2 | 2.7 | 0 | 0 | 707 | 312 | 252 |

**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:3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，3/4(二)主菜是香滷雞翅，3/20(四)主菜是香酥魚排，3/26(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，D2主菜改為香滷雞翅，D5主菜改為鹹豬肉，E2湯品改為榨菜肉絲湯，E4湯品改為綠豆脆圓湯，F4湯品改為椰香芋頭西米露，G2副菜二改為絞肉花椰，G3湯品改為糙米粥，G4主菜改為糖醋雞，G4副菜一改為肉絲豆芽，G4湯品改為紅豆湯。

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D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 |
| D1 | 白米飯 | 米 | 瓜仔肉 | 豬絞肉 醃漬花胡瓜 胡蘿蔔 大蒜 | 肉絲白菜 | 豬後腿肉 結球白菜 胡蘿蔔 乾香菇 | 毛豆銀蘿 | 冷凍毛豆仁 胡蘿蔔 大蒜 白蘿蔔 | 蔬菜 | 時蔬小魚湯 | 時蔬 小魚乾 | 旺仔小饅頭 |  |
| D2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷雞翅 | 三節翅 滷包 | 紅仁炒蛋 | 雞蛋 胡蘿蔔 | 筍乾油腐 | 麻竹筍乾 油豆腐 胡蘿蔔 | 蔬菜 | 冬瓜大骨湯 | 冬瓜 雞骨 薑 | 豆漿 |  |
| D3 | 炸醬麵特餐 | 拉麵 | 滷蛋 | 雞蛋 | 炸醬麵配料 | 豬絞肉 豆乾丁 胡蘿蔔 小黃瓜 豆瓣醬 甜麵醬 | 豆包瓜粒 | 豆包 時瓜 胡蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 南瓜濃湯 | 雞蛋 南瓜 玉米濃湯調理包 | 餐包 |  |
| D4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 打拋豬 | 豬絞肉 豆薯 九層塔 洋蔥 大番茄 大蒜 | 涼拌海帶 | 乾裙帶菜 金針菇 薑絲 大蒜 | 肉絲玉菜 | 甘藍 豬後腿肉 乾木耳 大蒜 | 蔬菜 | 粉圓甜湯 | 粉圓 二砂糖 | 饅頭 |  |
| D5 | 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 | 培根豆芽 | 綠豆芽 培根 大蒜 | 蝦皮燴蒲瓜 | 蒲瓜 蝦皮 胡蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 針菇湯 | 結球白菜 金針菇 胡蘿蔔 雞骨 | 水果 |  |

D組食材明細（食材重量以100人份計量，營養分析以個人計量）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 |
| D1 | 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 | 肉絲白菜 | 結球白菜5公斤  豬後腿肉0.6公斤  胡蘿蔔0.5公斤  乾香菇0.1公斤 | 毛豆銀蘿 | 冷凍毛豆仁2公斤  胡蘿蔔0.5公斤  大蒜0.05公斤  白蘿蔔3公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 大蒜0.05公斤 | 時蔬小魚湯 | 時蔬4公斤  小魚乾0.01公斤 | 旺仔小饅頭 |  | 5 | 2.3 | 2.4 | 2.6 | 0 | 0 | 700 | 284 | 202 |
| D2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 香滷雞翅 | 三節翅9公斤  滷包 | 紅仁炒蛋 | 雞蛋1公斤  胡蘿蔔5公斤 | 筍乾油腐 | 麻竹筍乾1公斤油豆腐4公斤  胡蘿蔔0.5公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 大蒜0.05公斤 | 冬瓜大骨湯 | 冬瓜5公斤  雞骨1公斤  薑0.05公斤 | 豆漿 |  | 5 | 3.3 | 1.9 | 2.7 | 0 | 0 | 767 | 218 | 275 |
| D3 | 炸醬麵特餐 | 拉麵15公斤 | 滷蛋 | 雞蛋5.5公斤 | 炸醬麵配料 | 豬絞肉1.5公斤  豆乾丁4公斤  胡蘿蔔1公斤  小黃瓜2.5公斤  豆瓣醬  甜麵醬 | 豆包瓜粒 | 豆包1.5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2公斤  南瓜3公斤  玉米濃湯調理包 | 餐包 |  | 5.4 | 3.8 | 1.5 | 2.7 | 0 | 0 | 822 | 289 | 215 |
| D4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 打拋豬 | 豬絞肉6公斤  豆薯2公斤  洋蔥2公斤  九層塔 0.1公斤  大番茄1公斤  大蒜0.05公斤 | 涼拌海帶 | 乾裙帶菜1公斤  金針菇0.5公斤  薑絲0.05公斤  大蒜0.05公斤 | 肉絲玉菜 | 甘藍5公斤  豬後腿肉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 | 粉圓甜湯 | 粉圓2公斤  二砂糖1公斤 | 饅頭 |  | 6.5 | 2 | 2.3 | 2.6 | 0 | 0 | 780 | 277 | 242 |
| D5 | 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 | 培根豆芽 | 綠豆芽5公斤  培根0.3公斤  大蒜0.05公斤 | 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 | 針菇湯 | 結球白菜3公斤金針菇1公斤  胡蘿蔔0.5公斤  雞骨0.6公斤 | 水果 |  | 5 | 2 | 2.7 | 2.7 | 0 | 0 | 689 | 285 | 258 |

**113學年國民中學葷食E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 |
| E1 | 白米飯 | 米 | 花生絞肉 | 豬絞肉 麵筋 油花生 花胡瓜 胡蘿蔔 大蒜 | 洋蔥炒蛋 | 雞蛋 洋蔥 | 金針菇燴絲瓜 | 絲瓜 金針菇 乾木耳 | 蔬菜 | 味噌湯 | 味噌 豆腐 柴魚片 | 海苔 |  |
| E2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 三杯雞 | 肉絲 洋蔥 胡蘿蔔 九層塔 大蒜 | 韭香豆芽 | 綠豆芽 韭菜 胡蘿蔔 豬後腿肉 | 滷味雙拼 | 海帶結 豆干 | 蔬菜 | 榨菜肉絲湯 | 榨菜 豬後腿肉 | 饅頭 |  |
| E3 | 油飯特餐 | 米 糯米 | 香菇絞肉 | 豬絞肉 冬瓜 乾香菇 大蒜 | 油飯配料 | 甘藍 胡蘿蔔 大蒜 紅蔥頭 | 玉米三色 | 冷凍玉米粒 馬鈴薯 胡蘿蔔 大蒜 豬絞肉 | 蔬菜 | 四神湯 | 豬後腿肉 四神料 | 包子 |  |
| E4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 椒鹽魚片 | 鯊魚片 胡椒鹽 | 麻婆豆腐 | 豆腐 豬絞肉 青蔥 豆瓣醬 | 蛋香甘藍 | 甘藍 雞蛋 胡蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 綠豆脆圓湯 | 綠豆 二砂糖 脆圓 | 餐包 |  |
| E5 | 芝麻飯 | 米 芝麻(熟) | 京醬肉絲 | 豬後腿肉 豆薯 胡蘿蔔 甜麵醬 | 絞肉時瓜 | 時瓜 豬絞肉 乾木耳 大蒜 | 西滷菜 | 結球白菜 豬絞肉 胡蘿蔔 乾香菇 大蒜 | 蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 紫菜 雞蛋 | 水果 | 有機豆奶 |

E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 |
| E1 | 白米飯 | 米10公斤 | 花生絞肉 | 豬絞肉6公斤  麵筋1公斤  花胡瓜1公斤  胡蘿蔔1公斤  油花生0.1公斤  大蒜0.05公斤 | 洋蔥炒蛋 | 雞蛋1公斤  洋蔥5公斤 | 金針菇燴絲瓜 | 絲瓜5公斤  金針菇1公斤  乾木耳0.01公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 大蒜0.05公斤 | 味噌湯 | 味噌1公斤  柴魚片0.1公斤  豆腐3公斤 | 海苔 |  | 5 | 3 | 2 | 2.6 | 0 | 0 | 742 | 284 | 202 |
| E2 | 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 | 韭香豆芽 | 綠豆芽5公斤  豬後腿肉0.6公斤  胡蘿蔔0.5公斤  韭菜0.5公斤 | 滷味雙拼 | 海帶結2公斤  豆干3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 | 饅頭 |  | 5 | 3.6 | 2.5 | 2.7 | 0 | 0 | 804 | 318 | 275 |
| E3 | 油飯特餐 | 白米8公斤  糯米3公斤 | 香菇絞肉 | 豬絞肉6公斤  冬瓜4公斤  乾香菇0.25公斤  大蒜0.05公斤 | 油飯配料 | 甘藍4公斤  胡蘿蔔1公斤  大蒜0.05公斤  紅蔥頭0.1公斤 | 玉米  三色 | 馬鈴薯3公斤  冷凍玉米粒1公斤  胡蘿蔔0.5公斤  豬絞肉0.6公斤  大蒜0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 大蒜0.05公斤 | 四神湯 | 豬後腿肉1.2公斤  四神料 | 包子 |  | 5.5 | 2.2 | 1.7 | 2.8 | 0 | 0 | 719 | 289 | 215 |
| E4 | 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 | 麻婆豆腐 | 豆腐5公斤  豬絞肉1.8公斤  豆瓣醬0.1公斤  青蔥0.5公斤 | 蛋香甘藍 | 甘藍5公斤  雞蛋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 | 綠豆脆圓湯 | 綠豆2公斤  二砂糖1公斤  脆圓1公斤 | 餐包 |  | 6.5 | 3.1 | 1.5 | 2.9 | 0 | 0 | 856 | 277 | 242 |
| E5 | 芝麻飯 | 米10公斤  芝麻(熟)0.01公斤 | 京醬肉絲 | 豬後腿肉6公斤  豆薯3公斤  胡蘿蔔1公斤  甜麵醬 | 絞肉時瓜 | 時瓜5公斤  豬絞肉0.5公斤  乾木耳0.01公斤大蒜0.05公斤 | 西滷菜 | 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  乾香菇0.01公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 大蒜0.05公斤 | 紫菜蛋花湯 | 紫菜0.3公斤  雞蛋2公斤 | 水果 | 有機豆奶 | 5.4 | 2.5 | 2.1 | 2.6 | 0 | 0 | 735 | 298 | 232 |

**113學年國民中學葷食F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 |
| F1 | 白米飯 | 米 | 筍乾肉丁 | 豬後腿肉 麻竹筍乾 大蒜 | 芹香豆干 | 芹菜 豆干片 胡蘿蔔 大蒜 | 番茄炒蛋 | 雞蛋 大蕃茄 | 蔬菜 | 海芽薑絲湯 | 海帶芽 雞骨 薑 | 旺仔小饅頭 |  |
| F2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 花瓜雞 | 肉雞 醃漬花胡瓜 胡蘿蔔 大蒜 | 沙茶寬粉 | 寬粉 時蔬 乾木耳 豬絞肉 沙茶醬 | 絲瓜丸片 | 絲瓜 貢丸 胡蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 酸辣湯 | 豆腐 脆筍 金針菇 胡蘿蔔 乾木耳 | 饅頭 |  |
| F3 | 西式特餐 | 通心麵 | 茄汁肉醬 | 豬絞肉 馬鈴薯 洋蔥 番茄醬 | 肉絲白菜 | 豬後腿肉 結球白菜 乾香菇 大蒜 | 炸物雙拼 | 杏鮑菇 甜不辣 | 蔬菜 | 玉米濃湯 | 雞蛋 冷凍玉米粒 玉米濃湯調理包 | 餐包 |  |
| F4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香酥魚排 | 魚排 | 培根季豆 | 冷凍菜豆(莢) 培根 | 肉絲甘藍 | 甘藍 豬後腿肉 乾木耳 大蒜 | 蔬菜 | 椰香芋頭西米露 | 西谷米 椰奶 芋頭 二砂糖 | 饅頭 |  |
| F5 | 紫米飯 | 米 黑秈糯米 | 梅干肉末 | 豬絞肉 梅乾菜 大蒜 | 胡瓜黑輪 | 胡瓜 黑輪 胡蘿蔔 大蒜 乾木耳 | 香滷油腐 | 四角油豆腐 胡蘿蔔 | 蔬菜 | 羅宋湯 | 洋蔥 甘藍 大蕃茄 薑 | 水果 | 有機豆奶 |

F組食材明細（食材重量以100人份計量，營養分析以個人計量）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 |
| F1 | 白米飯 | 米10公斤 | 筍乾肉丁 | 豬後腿肉6公斤  麻竹筍乾3公斤  大蒜0.05公斤 | 芹香豆干 | 豆干片3公斤  芹菜2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4公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 大蒜0.05公斤 | 海芽薑絲湯 | 乾裙帶菜0.5公斤  薑絲0.05公斤 | 旺仔小饅頭 |  | 5 | 2.7 | 2.0 | 2.6 | 0 | 0 | 720 | 275 | 190 |
| F2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 花瓜雞 | 肉雞9公斤  醃漬花胡瓜2公斤胡蘿蔔1公斤  大蒜0.05公斤 | 沙茶寬粉 | 寬粉1公斤  時蔬3公斤  乾木耳0.01公斤豬絞肉1公斤  沙茶醬 | 絲瓜丸片 | 絲瓜5公斤  貢丸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 | 酸辣湯 | 豆腐2公斤  脆筍1公斤  金針菇1公斤  胡蘿蔔0.5公斤乾木耳0.01公斤 | 饅頭 |  | 5.7 | 3 | 2.1 | 2.8 | 0 | 0 | 803 | 272 | 157 |
| F3 | 西式特餐 | 通心麵6公斤 | 茄汁肉醬 | 豬絞肉6公斤  馬鈴薯4公斤  洋蔥2公斤  番茄醬 | 肉絲白菜 | 結球白菜5公斤  豬後腿肉0.6公斤  胡蘿蔔0.5公斤  大蒜0.05公斤 | 炸物雙拼 | 杏鮑菇3公斤  甜不辣2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 | 餐包 |  | 5.7 | 2.3 | 1.5 | 2.7 | 0 | 0 | 731 | 288 | 186 |
| F4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 香酥魚排 | 魚排6.5公斤 | 培根季豆 | 培根0.3公斤  冷凍菜豆(莢)5公斤 | 肉絲甘藍 | 甘藍5公斤  豬後腿肉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 | 椰香芋頭西米露 | 西谷米0.2公斤  椰奶1.5公斤  芋頭1.5公斤  二砂糖1公斤 | 饅頭 |  | 5.3 | 2.1 | 1.7 | 2.8 | 0 | 0 | 697 | 310 | 216 |
| F5 | 紫米飯 | 米10公斤  黑秈糯米0.4公斤 | 梅干肉末 | 豬絞肉6公斤  梅乾菜4公斤  大蒜0.05公斤 | 胡瓜黑輪 | 胡瓜5公斤  黑輪0.6公斤  胡蘿蔔0.5公斤  大蒜0.05公斤  乾木耳0.1公斤 | 香滷油腐 | 四角油豆腐4公斤  胡蘿蔔1公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 大蒜0.05公斤 | 羅宋湯 | 洋蔥1公斤  甘藍2公斤  大蕃茄1.5公斤  薑0.05公斤 | 水果 | 有機豆奶 | 5 | 2.6 | 2.2 | 2.6 | 0 | 0 | 717 | 292 | 206 |

**113學年國民中學葷食G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 |
| G1 | 白米飯 | 米 | 咖哩絞肉 | 豬絞肉 馬鈴薯 洋蔥 胡蘿蔔 咖哩粉 | 絞肉甘藍 | 甘藍 豬絞肉 胡蘿蔔 大蒜 | 塔香麵腸 | 麵腸 九層塔 大蒜 | 蔬菜 | 枸杞時瓜湯 | 時瓜 雞骨 枸杞 | 旺仔小饅頭 |  |
| G2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 椒鹽魚片 | 鯊魚片 胡椒鹽 | 針菇凍腐 | 凍豆腐 金針菇 豬絞肉 胡蘿蔔 乾香菇 大蒜 | 絞肉花椰 | 豬絞肉 冷凍花椰菜 胡蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 玉米蛋花湯 | 冷凍玉米粒 雞蛋 | 饅頭 |  |
| G3 | 刈包特餐 | 刈包 | 美味肉排 | 肉排 | 酸菜絞肉 | 酸菜 豬絞肉 | 關東煮 | 黑輪 玉米段 白蘿蔔 大蒜 味醂 | 蔬菜 | 糙米粥 | 雞蛋 糙米 胡蘿蔔 乾香菇 時瓜 油蔥酥 | 果汁 |  |
| G4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 糖醋雞 | 肉雞 洋蔥 鳳梨罐頭 甜椒(青皮) 醬油 二砂糖 | 肉絲豆芽 | 綠豆芽 韭菜 胡蘿蔔 豬後腿肉 | 菜脯蛋 | 蘿蔔乾 雞蛋 | 蔬菜 | 紅豆湯 | 紅豆 二砂糖 | 包子 |  |
| G5 | 小米飯 | 米 小米 | 韓式燒肉 | 豬後腿肉 韓式泡菜 結球白菜 大蒜 | 螞蟻上樹 | 豬絞肉 冬粉 時蔬 乾木耳 大蒜 | 芝麻海絲 | 海帶絲 胡蘿蔔 芝麻(熟) | 蔬菜 | 金針肉絲湯 | 金針菜乾 豬後腿肉 薑 | 水果 | 有機豆奶 |

G組食材明細（食材重量以100人份計量，營養分析以個人計量）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 |
| G1 | 白米飯 | 米10公斤 | 咖哩絞肉 | 豬絞肉6公斤  馬鈴薯3公斤  洋蔥2公斤  胡蘿蔔0.5公斤  咖哩粉 | 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 | 塔香麵腸 | 麵腸4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 | 枸杞時瓜湯 | 時瓜4公斤  雞骨1公斤  枸杞 | 旺仔小饅頭 |  | 5.4 | 3 | 1.9 | 2.7 | 0 | 0 | 772 | 280 | 182 |
| G2 | 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 | 針菇凍腐 | 凍豆腐4公斤  金針菇1公斤  豬絞肉0.6公斤  胡蘿蔔0.5公斤  乾香菇0.1公斤  大蒜0.05公斤 | 絞肉花椰 | 豬絞肉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 | 玉米蛋花湯 | 冷凍玉米粒2公斤  雞蛋2公斤 | 饅頭 |  | 5.2 | 3.2 | 1.5 | 2.9 | 0 | 0 | 772 | 278 | 245 |
| G3 | 刈包特餐 | 刈包6公斤 | 美味肉排 | 肉排6公斤 | 酸菜絞肉 | 豬絞肉1.5公斤  酸菜4.5公斤  大蒜0.05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 | 糙米粥 | 雞蛋1公斤  糙米4公斤  時瓜1公斤  乾香菇0.05公斤  胡蘿蔔0.5公  公斤  油蔥酥0.01公斤 | 果汁 |  | 3.7 | 2.8 | 1.5 | 2.6 | 0 | 0 | 624 | 293 | 202 |
| G4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 糖醋雞 | 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 | 肉絲豆芽 | 綠豆芽5公斤  韭菜0.5公斤  胡蘿蔔0.5公斤  豬後腿肉0.6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 | 紅豆湯 | 紅豆3公斤  二砂糖1公斤 | 包子 |  | 6.2 | 2.7 | 2.1 | 2.7 | 0 | 0 | 811 | 288 | 165 |
| G5 | 小米飯 | 米10公斤小米0.4公斤 | 韓式燒肉 | 豬後腿肉6公斤  韓式泡菜1公斤  結球白菜2公斤  大蒜0.05公斤 | 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 | 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 | 金針肉絲湯 | 金針菜乾0.6公斤  豬後腿肉1公斤  薑0.05公斤 | 水果 | 有機豆奶 | 6 | 2.2 | 2.2 | 2.6 | 0 | 0 | 757 | 273 | 182 |

**113學年國民中學葷食H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 |
| H1 | 白米飯 | 米 | 黑椒豬柳 | 豬柳 洋蔥 胡蘿蔔 大蒜 黑胡椒粒 | 玉米炒蛋 | 雞蛋 冷凍玉米粒 | 開陽絲瓜 | 絲瓜 蝦皮 胡蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 蘿蔔大骨湯 | 白蘿蔔 胡蘿蔔 雞骨 | 旺仔小饅頭 |  |

H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 |
| H1 | 白米飯 | 米10公斤 | 黑椒  豬柳 | 豬柳6公斤  洋蔥4公斤  胡蘿蔔1公斤  大蒜0.05公斤  黑胡椒粒 | 玉米炒蛋 | 雞蛋1公斤  冷凍玉米粒4公斤 | 開陽絲瓜 | 絲瓜5公斤  胡蘿蔔0.5公斤蝦皮0.1公斤  大蒜0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 大蒜0.05公斤 | 蘿蔔大骨湯 | 白蘿蔔3公斤  雞骨1公斤  胡蘿蔔0.5公斤 | 旺仔小饅頭 |  | 5.5 | 2 | 2 | 2.7 | 0 | 0 | 707 | 280 | 182 |

**113學年度下學期國民小學3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** |
| **3/3** | **一** | **D1** | 白米飯 | 米 | 瓜仔肉 | 豬絞肉 醃漬花胡瓜 胡蘿蔔 大蒜 | 肉絲白菜 | 豬後腿肉 結球白菜 胡蘿蔔 乾香菇 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 時蔬小魚湯 | 時蔬 小魚乾 | 旺仔小饅頭 |  | 5 | 2 | 2 | 2.2 | 0 | 0 | 649 | 275 | 190 |
| **3/4** | **二** | **D2** | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷雞翅 | 三節翅 滷包 | 紅仁炒蛋 | 雞蛋 胡蘿蔔 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 冬瓜大骨湯 | 冬瓜 雞骨 薑 | 豆漿 |  | 5 | 2.6 | 1.7 | 2.3 | 0 | 0 | 691 | 262 | 157 |
| **3/5** | **三** | **D3** | 炸醬麵特餐 | 拉麵 | 滷蛋 | 雞蛋 | 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 | 蔬菜 大蒜 | 南瓜濃湯 | 雞蛋 南瓜 玉米濃湯調理包 | 餐包 |  | 5.4 | 2.9 | 1.5 | 2.3 | 0 | 0 | 737 | 288 | 186 |
| **3/6** | **四** | **D4** | 糙米飯 | 米 糙米 | 打拋豬 | 豬絞肉 豆薯 九層塔 洋蔥 大番茄 大蒜 | 涼拌海帶 | 乾裙帶菜 金針菇 薑絲 大蒜 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 粉圓甜湯 | 粉圓 二砂糖 | 饅頭 |  | 6.5 | 1.8 | 1.9 | 2.2 | 0 | 0 | 737 | 310 | 216 |
| **3/7** | **五** | **D5** | 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 | 培根豆芽 | 綠豆芽 培根 大蒜 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 針菇湯 | 結球白菜 金針菇 胡蘿蔔 雞骨 | 水果 |  | 5 | 1.8 | 2.2 | 2.3 | 0 | 0 | 644 | 285 | 258 |
| **3/10** | **一** | **E1** | 白米飯 | 米 | 花生絞肉 | 豬絞肉 麵筋 油花生 花胡瓜 胡蘿蔔 大蒜 | 洋蔥炒蛋 | 雞蛋 洋蔥 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 味噌湯 | 味噌 豆腐 柴魚片 | 海苔 |  | 5 | 3 | 1.5 | 2.3 | 0 | 0 | 716 | 284 | 202 |
| **3/11** | **二** | **E2** | 糙米飯 | 米 糙米 | 三杯雞 | 肉絲 洋蔥 胡蘿蔔 九層塔 大蒜 | 韭香豆芽 | 綠豆芽 韭菜 胡蘿蔔 豬後腿肉 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 榨菜肉絲湯 | 榨菜 豬後腿肉 | 饅頭 |  | 5 | 2.8 | 2 | 2.2 | 0 | 0 | 709 | 318 | 275 |
| **3/12** | **三** | **E3** | 油飯特餐 | 米 糯米 | 香菇絞肉 | 豬絞肉 冬瓜 乾香菇 大蒜 | 油飯配料 | 甘藍 胡蘿蔔 大蒜 紅蔥頭 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 四神湯 | 豬後腿肉 四神料 | 包子 |  | 5.5 | 2.1 | 1.6 | 2.3 | 0 | 0 | 686 | 289 | 215 |
| **3/13** | **四** | **E4** | 糙米飯 | 米 糙米 | 椒鹽魚片 | 鯊魚片 胡椒鹽 | 麻婆豆腐 | 豆腐 豬絞肉 青蔥 豆瓣醬 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 綠豆脆圓湯 | 綠豆 二砂糖 脆圓 | 餐包 |  | 6.5 | 3.1 | 1.5 | 2.4 | 0 | 0 | 833 | 224 | 197 |
| **3/14** | **五** | **E5** | 芝麻飯 | 米 芝麻(熟) | 京醬肉絲 | 豬後腿肉 豆薯 胡蘿蔔 甜麵醬 | 絞肉時瓜 | 時瓜 豬絞肉 乾木耳 大蒜 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 紫菜蛋花湯 | 紫菜 雞蛋 | 水果 | 有機豆奶 | 5.4 | 2.3 | 2.1 | 2.3 | 0 | 0 | 707 | 298 | 232 |
| **3/17** | **一** | **F1** | 白米飯 | 米 | 筍乾肉丁 | 豬後腿肉 麻竹筍乾 大蒜 | 芹香豆干 | 芹菜 豆干片 胡蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 海芽薑絲湯 | 海帶芽 雞骨 薑 | 旺仔小饅頭 |  | 5 | 2.6 | 2.0 | 2.2 | 0 | 0 | 694 | 275 | 190 |
| **3/18** | **二** | **F2** | 糙米飯 | 米 糙米 | 花瓜雞 | 肉雞 醃漬花胡瓜 胡蘿蔔 大蒜 | 沙茶寬粉 | 寬粉 時蔬 乾木耳 豬絞肉 沙茶醬 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 酸辣湯 | 豆腐 脆筍 金針菇 胡蘿蔔 乾木耳 | 饅頭 |  | 5.7 | 2.8 | 1.6 | 2.4 | 0 | 0 | 757 | 272 | 157 |
| **3/19** | **三** | **F3** | 西式特餐 | 通心麵 | 茄汁肉醬 | 豬絞肉 馬鈴薯 洋蔥 番茄醬 | 肉絲白菜 | 豬後腿肉 結球白菜 乾香菇 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 | 餐包 |  | 5.7 | 2.3 | 1.5 | 2.2 | 0 | 0 | 708 | 288 | 186 |
| **3/20** | **四** | **F4** | 糙米飯 | 米 糙米 | 香酥魚排 | 魚排 | 培根季豆 | 冷凍菜豆(莢) 培根 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 椰香芋頭西米露 | 西谷米 椰奶 芋頭 二砂糖 | 饅頭 |  | 5.3 | 1.9 | 1.5 | 2.4 | 0 | 0 | 659 | 310 | 216 |
| **3/21** | **五** | **F5** | 紫米飯 | 米 黑秈糯米 | 梅干肉末 | 豬絞肉 梅乾菜 大蒜 | 胡瓜黑輪 | 胡瓜 黑輪 胡蘿蔔 大蒜 乾木耳 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 羅宋湯 | 洋蔥 甘藍 大蕃茄 薑 | 水果 | 有機豆奶 | 5 | 1.8 | 2.1 | 2.2 | 0 | 0 | 637 | 292 | 206 |
| **3/24** | **一** | **G1** | 白米飯 | 米 | 咖哩絞肉 | 豬絞肉 馬鈴薯 洋蔥 胡蘿蔔 咖哩粉 | 絞肉甘藍 | 甘藍 豬絞肉 胡蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 枸杞時瓜湯 | 時瓜 雞骨 枸杞 | 旺仔小饅頭 |  | 5.4 | 2 | 1.9 | 2.2 | 0 | 0 | 675 | 280 | 182 |
| **3/25** | **二** | **G2** | 糙米飯 | 米 糙米 | 椒鹽魚片 | 鯊魚片 胡椒鹽 | 針菇凍腐 | 凍豆腐 金針菇 豬絞肉 胡蘿蔔 乾香菇 大蒜 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 玉米蛋花湯 | 冷凍玉米粒 雞蛋 | 饅頭 |  | 5.2 | 3 | 1.5 | 2.4 | 0 | 0 | 735 | 278 | 245 |
| **3/26** | **三** | **G3** | 刈包特餐 | 刈包 | 美味肉排 | 肉排 | 酸菜絞肉 | 酸菜 豬絞肉 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 糙米粥 | 雞蛋 糙米 胡蘿蔔 乾香菇 時瓜 油蔥酥 | 果汁 |  | 3.7 | 2.7 | 1.5 | 2.2 | 0 | 0 | 598 | 293 | 202 |
| **3/27** | **四** | **G4** | 糙米飯 | 米 糙米 | 糖醋雞 | 肉雞 洋蔥 鳳梨罐頭 甜椒(青皮) 醬油 二砂糖 | 肉絲豆芽 | 綠豆芽 韭菜 胡蘿蔔 豬後腿肉 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 紅豆湯 | 紅豆 二砂糖 | 包子 |  | 6.2 | 2.5 | 1.7 | 2.3 | 0 | 0 | 768 | 288 | 165 |
| **3/28** | **五** | **G5** | 小米飯 | 米 小米 | 韓式燒肉 | 豬後腿肉 韓式泡菜 結球白菜大 蒜 | 螞蟻上樹 | 豬絞肉 冬粉 時蔬 乾木耳 大蒜 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 金針肉絲湯 | 金針菜乾 豬後腿肉 薑 | 水果 | 有機豆奶 | 6 | 2.2 | 1.6 | 2.3 | 0 | 0 | 729 | 273 | 182 |
| **23/31** | **一** | **H1** | 白米飯 | 米 | 黑椒豬柳 | 豬柳 洋蔥 胡蘿蔔 大蒜 黑胡椒粒 | 玉米炒蛋 | 雞蛋 冷凍玉米粒 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 蘿蔔大骨湯 | 白蘿蔔 胡蘿蔔 雞骨 | 旺仔小饅頭 |  | 5.5 | 2 | 1.6 | 2.3 | 0 | 0 | 679 | 312 | 252 |

**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:3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，3/4(二)主菜是香滷雞翅，3/20(四)主菜是香酥魚排，3/26(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，D2主菜改為香滷雞翅，D5主菜改為鹹豬肉，E2湯品改為榨菜肉絲湯，E4湯品改為綠豆脆圓湯，F4湯品改為椰香芋頭西米露，G3湯品改為糙米粥，G4主菜改為糖醋雞，G4副菜一改為肉絲豆芽，G4湯品改為紅豆湯。

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D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 |
| D1 | 白米飯 | 米 | 瓜仔肉 | 豬絞肉 醃漬花胡瓜 胡蘿蔔 大蒜 | 肉絲白菜 | 豬後腿肉 結球白菜 胡蘿蔔 乾香菇 | 蔬菜 | 時蔬小魚湯 | 時蔬 小魚乾 | 旺仔小饅頭 |  |
| D2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷雞翅 | 三節翅 滷包 | 紅仁炒蛋 | 雞蛋 胡蘿蔔 | 蔬菜 | 冬瓜大骨湯 | 冬瓜 雞骨 薑 | 豆漿 |  |
| D3 | 炸醬麵特餐 | 拉麵 | 滷蛋 | 雞蛋 | 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 | 南瓜濃湯 | 雞蛋 南瓜 玉米濃湯調理包 | 餐包 |  |
| D4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 打拋豬 | 豬絞肉 豆薯 九層塔 洋蔥 大番茄 大蒜 | 涼拌海帶 | 乾裙帶菜 金針菇 薑絲 大蒜 | 蔬菜 | 粉圓甜湯 | 粉圓 二砂糖 | 饅頭 |  |
| D5 | 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 | 培根豆芽 | 綠豆芽 培根 大蒜 | 蔬菜 | 針菇湯 | 結球白菜 金針菇 胡蘿蔔 雞骨 | 水果 |  |

D組食材明細（食材重量以100人份計量，營養分析以個人計量）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 |
| D1 | 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 | 肉絲白菜 | 結球白菜5公斤  豬後腿肉0.6公斤  胡蘿蔔0.5公斤  乾香菇0.1公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 大蒜0.05公斤 | 時蔬小魚湯 | 時蔬4公斤  小魚乾0.01公斤 | 旺仔小饅頭 |  | 5 | 2 | 2 | 2.2 | 0 | 0 | 649 | 289 | 155 |
| D2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 香滷雞翅 | 三節翅9公斤  滷包 | 紅仁炒蛋 | 雞蛋1公斤  胡蘿蔔5公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 大蒜0.05公斤 | 冬瓜大骨湯 | 冬瓜5公斤  雞骨1公斤  薑0.05公斤 | 豆漿 |  | 5 | 2.6 | 1.7 | 2.3 | 0 | 0 | 691 | 318 | 257 |
| D3 | 炸醬麵特餐 | 拉麵15公斤 | 滷蛋 | 雞蛋5.5公斤 | 炸醬麵配料 | 豬絞肉1.5公斤  豆乾丁4公斤  胡蘿蔔1公斤  小黃瓜2.5公斤  豆瓣醬  甜麵醬 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 大蒜0.05公斤 | 南瓜濃湯 | 雞蛋2公斤  南瓜3公斤  玉米濃湯調理包 | 餐包 |  | 5.4 | 2.9 | 1.5 | 2.3 | 0 | 0 | 737 | 295 | 149 |
| D4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 打拋豬 | 豬絞肉6公斤  豆薯2公斤  洋蔥2公斤  九層塔 0.1公斤  大番茄1公斤  大蒜0.05公斤 | 涼拌海帶 | 乾裙帶菜1公斤  金針菇0.5公斤  薑絲0.05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 | 饅頭 |  | 6.5 | 1.8 | 1.9 | 2.2 | 0 | 0 | 737 | 310 | 252 |
| D5 | 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 | 培根豆芽 | 綠豆芽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 | 針菇湯 | 結球白菜3公斤  金針菇1公斤  胡蘿蔔0.5公斤  雞骨0.6公斤 | 水果 |  | 5 | 1.8 | 2.2 | 2.3 | 0 | 0 | 644 | 280 | 180 |

\

**113學年國民小學葷食E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 |
| E1 | 白米飯 | 米 | 花生絞肉 | 豬絞肉 麵筋 油花生 花胡瓜 胡蘿蔔 大蒜 | 洋蔥炒蛋 | 雞蛋 洋蔥 | 蔬菜 | 味噌湯 | 味噌 豆腐 柴魚片 | 海苔 |  |
| E2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 三杯雞 | 肉絲 洋蔥 胡蘿蔔 九層塔 大蒜 | 韭香豆芽 | 綠豆芽 韭菜 胡蘿蔔 豬後腿肉 | 蔬菜 | 榨菜肉絲湯 | 榨菜 豬後腿肉 | 饅頭 |  |
| E3 | 油飯特餐 | 米 糯米 | 香菇絞肉 | 豬絞肉 冬瓜 乾香菇 大蒜 | 油飯配料 | 甘藍 胡蘿蔔 大蒜 紅蔥頭 | 蔬菜 | 四神湯 | 豬後腿肉 四神料 | 包子 |  |
| E4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 椒鹽魚片 | 鯊魚片 胡椒鹽 | 麻婆豆腐 | 豆腐 豬絞肉 青蔥 豆瓣醬 | 蔬菜 | 綠豆脆圓湯 | 綠豆 二砂糖 脆圓 | 餐包 |  |
| E5 | 芝麻飯 | 米 芝麻(熟) | 京醬肉絲 | 豬後腿肉 豆薯 胡蘿蔔 甜麵醬 | 絞肉時瓜 | 時瓜 豬絞肉 乾木耳 大蒜 | 蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 紫菜 雞蛋 | 水果 | 有機豆奶 |

P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 |
| E1 | 白米飯 | 米10公斤 | 花生絞肉 | 豬絞肉6公斤  麵筋1公斤  花胡瓜1公斤  胡蘿蔔1公斤  油花生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 | 味噌湯 | 味噌1公斤  柴魚片0.1公斤  豆腐3公斤 | 海苔 |  | 5 | 3 | 1.5 | 2.3 | 0 | 0 | 716 | 289 | 155 |
| E2 | 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 | 韭香豆芽 | 綠豆芽5公斤  豬後腿肉0.6公斤  胡蘿蔔0.5公斤  韭菜0.5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 | 饅頭 |  | 5 | 2.8 | 2 | 2.2 | 0 | 0 | 709 | 308 | 257 |
| E3 | 油飯特餐 | 白米8公斤  糯米3公斤 | 香菇絞肉 | 豬絞肉6公斤  冬瓜4公斤  乾香菇0.25公斤  大蒜0.05公斤 | 油飯配料 | 甘藍4公斤  胡蘿蔔1公斤  大蒜0.05公斤  紅蔥頭0.1公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 大蒜0.05公斤 | 四神湯 | 豬後腿肉1.2公斤  四神料 | 包子 |  | 5.5 | 2.1 | 1.6 | 2.3 | 0 | 0 | 686 | 295 | 149 |
| E4 | 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 | 麻婆豆腐 | 豆腐5公斤  豬絞肉1.8公斤  豆瓣醬0.1公斤  青蔥0.5公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 大蒜0.05公斤 | 綠豆脆圓湯 | 綠豆3公斤  二砂糖1公斤  脆圓1公斤 | 餐包 |  | 6.5 | 3.1 | 1.5 | 2.4 | 0 | 0 | 833 | 300 | 252 |
| E5 | 芝麻飯 | 米10公斤  芝麻(熟)0.01公斤 | 京醬肉絲 | 豬後腿肉6公斤  豆薯3公斤  胡蘿蔔1公斤  甜麵醬 | 絞肉時瓜 | 時瓜5公斤  豬絞肉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 | 紫菜蛋花湯 | 紫菜0.3公斤  雞蛋2公斤 | 水果 | 有機豆奶 | 5.4 | 2.3 | 2.1 | 2.3 | 0 | 0 | 707 | 280 | 180 |

**113學年國民小學葷食F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 |
| F1 | 白米飯 | 米 | 筍乾肉丁 | 豬後腿肉 麻竹筍乾 大蒜 | 芹香豆干 | 芹菜 豆干片 胡蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 海芽薑絲湯 | 海帶芽 雞骨 薑 | 旺仔小饅頭 |  |
| F2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 花瓜雞 | 肉雞 醃漬花胡瓜 胡蘿蔔 大蒜 | 沙茶寬粉 | 寬粉 時蔬 乾木耳 豬絞肉 沙茶醬 | 蔬菜 | 酸辣湯 | 豆腐 脆筍 金針菇 胡蘿蔔 乾木耳 | 饅頭 |  |
| F3 | 西式特餐 | 通心麵 | 茄汁肉醬 | 豬絞肉 馬鈴薯 洋蔥 番茄醬 | 肉絲白菜 | 豬後腿肉 結球白菜 乾香菇 大蒜 | 蔬菜 | 玉米濃湯 | 雞蛋 冷凍玉米粒 玉米濃湯調理包 | 餐包 |  |
| F4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香酥魚排 | 魚排 | 培根季豆 | 冷凍菜豆(莢) 培根 | 蔬菜 | 椰香芋頭西米露 | 西谷米 椰奶 芋頭 二砂糖 | 饅頭 |  |
| F5 | 紫米飯 | 米 黑秈糯米 | 梅干肉末 | 豬絞肉 梅乾菜 大蒜 | 胡瓜黑輪 | 胡瓜 黑輪 胡蘿蔔 大蒜 乾木耳 | 蔬菜 | 羅宋湯 | 洋蔥 甘藍 大蕃茄 薑 | 水果 | 有機豆奶 |

F組食材明細（食材重量以100人份計量，營養分析以個人計量）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 |
| F1 | 白米飯 | 米10公斤 | 筍乾肉丁 | 豬後腿肉6公斤  麻竹筍乾3公斤  大蒜0.05公斤 | 芹香豆干 | 豆干片3公斤  芹菜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 | 海芽薑絲湯 | 乾裙帶菜0.5公斤  薑絲0.05公斤 | 旺仔小饅頭 |  | 5 | 2.6 | 2.0 | 2.2 | 0 | 0 | 694 | 294 | 159 |
| F2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 花瓜雞 | 肉雞9公斤  醃漬花胡瓜2公斤  胡蘿蔔1公斤  大蒜0.05公斤 | 沙茶寬粉 | 寬粉1公斤  時蔬3公斤  乾木耳0.01公斤  豬絞肉1公斤  沙茶醬 | 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  金針菇1公斤  胡蘿蔔0.5公斤  乾木耳0.01公斤 | 饅頭 |  | 5.7 | 2.8 | 1.6 | 2.4 | 0 | 0 | 757 | 276 | 192 |
| F3 | 西式特餐 | 通心麵6公斤 | 茄汁肉醬 | 豬絞肉6公斤  馬鈴薯4公斤  洋蔥2公斤  番茄醬 | 肉絲白菜 | 結球白菜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 | 玉米濃湯 | 雞蛋2公斤  冷凍玉米粒2公斤  玉米濃湯調理包 | 餐包 |  | 5.7 | 2.3 | 1.5 | 2.2 | 0 | 0 | 708 | 298 | 201 |
| F4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 香酥魚排 | 魚排6.5公斤 | 培根季豆 | 培根0.3公斤  冷凍菜豆(莢)5公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 大蒜0.05公斤 | 椰香芋頭西米露 | 西谷米0.2公斤  椰奶1.5公斤  芋頭1.5公斤  二砂糖1公斤 | 饅頭 |  | 5.3 | 1.9 | 1.5 | 2.4 | 0 | 0 | 659 | 271 | 158 |
| F5 | 紫米飯 | 米10公斤  黑秈糯米0.4公斤 | 梅干肉末 | 豬絞肉6公斤  梅乾菜4公斤  大蒜0.05公斤 | 胡瓜黑輪 | 胡瓜5公斤  黑輪0.6公斤  胡蘿蔔0.5公斤  大蒜0.05公斤  乾木耳0.1公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 大蒜0.05公斤 | 羅宋湯 | 洋蔥1公斤  甘藍2公斤  大蕃茄1.5公斤  薑0.05公斤 | 水果 | 有機豆奶 | 5 | 1.8 | 2.1 | 2.2 | 0 | 0 | 637 | 320 | 194 |

**113年國民小學葷食G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 |
| G1 | 白米飯 | 米 | 咖哩絞肉 | 豬絞肉 馬鈴薯 洋蔥 胡蘿蔔 咖哩粉 | 絞肉甘藍 | 甘藍 豬絞肉 胡蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 枸杞時瓜湯 | 時瓜 雞骨 枸杞 | 旺仔小饅頭 |  |
| G2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 椒鹽魚片 | 鯊魚片 胡椒鹽 | 針菇凍腐 | 凍豆腐 金針菇 豬絞肉 胡蘿蔔 乾香菇 大蒜 | 蔬菜 | 玉米蛋花湯 | 冷凍玉米粒 雞蛋 | 饅頭 |  |
| G3 | 刈包特餐 | 刈包 | 美味肉排 | 肉排 | 酸菜絞肉 | 酸菜 豬絞肉 | 蔬菜 | 糙米粥 | 雞蛋 糙米 胡蘿蔔 乾香菇 時瓜 油蔥酥 | 果汁 |  |
| G4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 糖醋雞 | 肉雞 洋蔥 鳳梨罐頭 甜椒(青皮) 醬油 二砂糖 | 肉絲豆芽 | 綠豆芽 韭菜 胡蘿蔔 豬後腿肉 | 蔬菜 | 紅豆湯 | 紅豆 二砂糖 | 包子 |  |
| G5 | 小米飯 | 米 小米 | 韓式燒肉 | 豬後腿肉 韓式泡菜 結球白菜 大蒜 | 螞蟻上樹 | 豬絞肉 冬粉 時蔬 乾木耳 大蒜 | 蔬菜 | 金針肉絲湯 | 金針菜乾 豬後腿肉 薑 | 水果 | 有機豆奶 |

R組食材明細（食材重量以100人份計量，營養分析以個人計量）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 |
| G1 | 白米飯 | 米10公斤 | 咖哩絞肉 | 豬絞肉6公斤  馬鈴薯3公斤  洋蔥2公斤  胡蘿蔔0.5公斤  咖哩粉 | 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 | 枸杞時瓜湯 | 時瓜4公斤  雞骨1公斤  枸杞 | 旺仔小饅頭 |  | 5.4 | 2 | 1.9 | 2.2 | 0 | 0 | 675 | 274 | 159 |
| G2 | 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 | 針菇凍腐 | 凍豆腐4公斤  金針菇1公斤  豬絞肉0.6公斤  胡蘿蔔0.5公斤  乾香菇0.1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 | 冷凍玉米粒2公斤  雞蛋2公斤 | 饅頭 |  | 5.2 | 3 | 1.5 | 2.4 | 0 | 0 | 735 | 288 | 184 |
| G3 | 刈包特餐 | 刈包6公斤 | 美味肉排 | 肉排6公斤 | 酸菜絞肉 | 豬絞肉1.5公斤  酸菜4.5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  時瓜1公斤  乾香菇0.05公斤  胡蘿蔔0.5公  公斤  油蔥酥0.01公斤 | 果汁 |  | 3.7 | 2.7 | 1.5 | 2.2 | 0 | 0 | 598 | 295 | 187 |
| G4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 糖醋雞 | 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 | 肉絲豆芽 | 綠豆芽5公斤  韭菜0.5公斤  胡蘿蔔0.5公斤  豬後腿肉0.6公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 大蒜0.05公斤 | 紅豆湯 | 紅豆3公斤  二砂糖1公斤 | 包子 |  | 6.2 | 2.5 | 1.7 | 2.3 | 0 | 0 | 768 | 276 | 192 |
| G5 | 小米飯 | 米10公斤  小米0.4公斤 | 韓式燒肉 | 豬後腿肉6公斤  韓式泡菜1公斤  結球白菜2公斤  大蒜0.05公斤 | 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 | 金針肉絲湯 | 金針菜乾0.6公斤  豬後腿肉1公斤  薑0.05公斤 | 水果 | 有機豆奶 | 6 | 2.2 | 1.6 | 2.3 | 0 | 0 | 729 | 272 | 194 |

**113年國民小學葷食H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 |
| H1 | 白米飯 | 米 | 黑椒豬柳 | 豬柳 洋蔥 胡蘿蔔 大蒜 黑胡椒粒 | 玉米炒蛋 | 雞蛋 冷凍玉米粒 | 蔬菜 | 蘿蔔大骨湯 | 白蘿蔔 胡蘿蔔 雞骨 | 旺仔小饅頭 |  |

H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 |
| H1 | 白米飯 | 米10公斤 | 黑椒  豬柳 | 豬柳6公斤  洋蔥4公斤  胡蘿蔔1公斤  大蒜0.05公斤  黑胡椒粒 | 玉米炒蛋 | 雞蛋1公斤  冷凍玉米粒4公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 大蒜0.05公斤 | 蘿蔔大骨湯 | 白蘿蔔3公斤  雞骨1公斤  胡蘿蔔0.5公斤 | 旺仔小饅頭 |  | 5.5 | 2 | 1.6 | 2.3 | 0 | 0 | 679 | 274 | 159 |