113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** | **四** | **L4** | 糙米飯 | 米 糙米 | 金黃魚片 | 鯊魚片 | 玉米炒蛋 | 雞蛋 冷凍玉米粒 胡蘿蔔 | 蝦皮燴蒲瓜 | 蒲瓜 胡蘿蔔 蝦皮 乾木耳 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 綠豆脆圓湯 | 綠豆 脆圓 二砂糖 | 饅頭 |  | 6.5 | 2.2 | 1.5 | 2.9 | 0 | 0 | 780 | 310 | 216 |
| **5/2** | **五** | **L5** | 小米飯 | 米 小米 | 蔥爆雞丁 | 肉雞 洋蔥 胡蘿蔔 青蔥 | 燒賣 | 冷凍燒賣 | 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 洋蔥 胡蘿蔔 雞骨 薑 | 水果 |  | 5.2 | 2.8 | 2 | 2.8 | 0 | 0 | 750 | 285 | 258 |
| **5/5** | **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 | 蛋香絲瓜 | 絲瓜 雞蛋 胡蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 味噌湯 | 味噌 豆腐 柴魚片 | 旺仔小饅頭 |  | 5 | 2.5 | 2.4 | 2.8 | 0 | 0 | 724 | 284 | 202 |
| **5/6** | **二** | **M2** | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷雞翅 | 雞翅 滷包 | 番茄炒蛋 | 雞蛋 大番茄 大蒜 | 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 桶筍絲 薑 | 豆漿 |  | 5.7 | 2.7 | 1.8 | 2.7 | 0 | 0 | 768 | 318 | 275 |
| **5/7** | **三** | **M3** | 油飯特餐 | 米 糯米 | 麥克雞塊 | 冷凍雞塊 | 油飯配料 | 豬後腿肉 脆筍 乾香菇 紅蔥頭 | 玉米三色 | 冷凍玉米粒 馬鈴薯胡 胡蘿蔔 大蒜 豬絞肉 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 四神湯 | 豬後腿肉 四神料 | 饅頭 |  | 5.4 | 2 | 1.5 | 2.9 | 0 | 0 | 696 | 289 | 215 |
| **5/8** | **四** | **M4** | 糙米飯 | 米 糙米 | 咖哩絞肉 | 豬絞肉 馬鈴薯 胡蘿蔔 洋蔥 咖哩粉 | 香滷油腐 | 四角油豆腐 白蘿蔔 大蒜 | 鮮燴什錦 | 金針菇 大黃瓜 胡蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 紅豆紫米湯 | 紫米 紅豆 二砂糖 | 餐包 |  | 6.5 | 2.1 | 1.7 | 2.7 | 0 | 0 | 777 | 224 | 197 |
| **5/9** | **五** | **M5** | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 海結滷肉 | 豬後腿肉 海帶結 胡蘿蔔 麵輪 | 冬瓜絞肉 | 冬瓜 豬絞肉 胡蘿蔔 大蒜 | 蛋香刈薯 | 雞蛋 豆薯 大蒜 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 金針湯 | 金針菜乾 雞骨 | 水果 | 有機豆奶 | 5.6 | 2.3 | 2 | 2.7 | 0 | 0 | 736 | 298 | 232 |
| **5/12** | **一** | **N1** | 白米飯 | 米 | 梅干肉末 | 豬絞肉 梅乾菜 | 番茄凍腐 | 凍豆腐 大番茄 番茄糊 | 芹香黑輪 | 黑輪 芹菜 胡蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 海芽薑絲湯 | 乾裙帶菜 薑 | 旺仔小饅頭 |  | 5 | 2.2 | 2.2 | 2.7 | 0 | 0 | 692 | 275 | 190 |
| **5/13** | **二** | **N2** | 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 | 銀蘿絞肉 | 豬絞肉 白蘿蔔 大蒜 | 帶結豆干 | 海帶結 豆干 大蒜 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 冬瓜湯 | 冬瓜 雞骨 薑 | 饅頭 |  | 5 | 3 | 2.4 | 2.7 | 0 | 0 | 757 | 272 | 157 |
| **5/14** | **三** | **N3** | 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 | 韭香豆芽 | 豬後腿肉 綠豆芽 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 | 包子 |  | 3.4 | 3.4 | 1.5 | 2.9 | 0 | 0 | 661 | 288 | 186 |
| **5/15** | **四** | **N4** | 糙米飯 | 米 糙米 | 香菇肉燥 | 豬絞肉 豆薯 乾香菇 大蒜 | 奶油白菜 | 結球白菜 胡蘿蔔 大蒜 奶油(固態) | 肉絲小黃瓜 | 豬後腿肉 小黃瓜 大蒜 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 冬瓜銀耳湯 | 乾銀耳 冬瓜糖磚 | 餐包 |  | 5.3 | 2 | 1.8 | 2.7 | 0 | 0 | 688 | 310 | 216 |
| **5/16** | **五** | **N5** | 紫米飯 | 米 黑秈糯米 | 三杯雞 | 肉雞 洋蔥 胡蘿蔔 九層塔 大蒜 | 絞肉甘藍 | 甘藍 豬絞肉 胡蘿蔔 大蒜 | 豆包瓜粒 | 豆包 時瓜 胡蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 榨菜肉絲湯 | 榨菜 豬後腿肉 | 水果 | 有機豆奶 | 5 | 3 | 2.4 | 2.8 | 0 | 0 | 761 | 292 | 206 |
| **5/19** | **一** | **O1** | 白米飯 | 米 | 黑椒豬柳 | 豬後腿肉 洋蔥 胡蘿蔔 黑胡椒粒 | 家常豆干 | 豆干 芹菜 乾木耳 大蒜 | 紅蔘炒蛋 | 雞蛋 胡蘿蔔 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 黃瓜湯 | 大黃瓜 雞骨 薑 | 海苔 |  | 5 | 2.8 | 2.2 | 2.7 | 0 | 0 | 737 | 280 | 182 |
| **5/20** | **二** | **O2** | 糙米飯 | 米 糙米 | 黃金魚排 | 魚排 | 田園玉米 | 豬絞肉 冷凍毛豆仁 冷凍玉米粒 胡蘿蔔 大蒜 | 鐵板豆腐 | 豆腐 脆筍 乾木耳 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 蕃茄玉芽湯 | 大蕃茄 黃豆芽 雞骨 薑 | 饅頭 |  | 5.4 | 2.8 | 1.5 | 2.9 | 0 | 0 | 756 | 278 | 245 |
| **5/21** | **三** | **O3** | 刈包特餐 | 刈包 | 美味肉排 | 肉排 | 酸菜絞肉 | 酸菜 絞肉 | 洋芋毛豆 | 馬鈴薯 洋蔥 冷凍毛豆仁 大蒜 | 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 | 堅果 |  | 4.5 | 2.6 | 1.5 | 2.7 | 0 | 0 | 669 | 293 | 202 |
| **5/22** | **四** | **O4** | 糙米飯 | 米 糙米 | 咖哩雞 | 肉雞 洋蔥 胡蘿蔔 馬鈴薯 咖哩粉 | 冬瓜黑輪 | 冬瓜 黑輪 胡蘿蔔 大蒜 | 蛋香碎脯 | 雞蛋 蘿蔔乾 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 仙草甜湯 | 仙草凍 二砂糖 | 包子 |  | 5.2 | 2.6 | 2.1 | 2.8 | 0 | 0 | 738 | 288 | 165 |
| **5/23** | **五** | **O5** | 芝麻飯 | 米 芝麻(熟) | 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 | 肉絲甘藍 | 甘藍 豬後腿肉 胡蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 紫菜蛋花湯 | 紫菜 雞蛋 | 水果 | 有機豆奶 | 6 | 2.6 | 1.8 | 2.8 | 0 | 0 | 786 | 273 | 182 |
| **25/26** | **一** | **P1** | 白米飯 | 米 | 瓜仔肉 | 豬絞肉 醃漬花胡瓜 胡蘿蔔 大蒜 | 肉絲豆芽 | 綠豆芽 胡蘿蔔 韭菜 大蒜 豬後腿肉 | 洋芋絞肉 | 馬鈴薯 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 青蔥 | 旺仔小饅頭 |  | 5.7 | 2.5 | 1.8 | 2.7 | 0 | 0 | 753 | 312 | 252 |
| **5/27** | **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 | 涼拌海絲 | 海帶絲 胡蘿蔔 芝麻(熟) | 什錦白菜 | 豬絞肉 乾木耳 結球白菜 胡蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔 雞骨 胡蘿蔔 | 水果 |  | 5 | 2.6 | 2.5 | 2.9 | 0 | 0 | 738 | 275 | 189 |
| **55/28** | **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 薑 | 紅燒豆干 | 豆干 芝麻(熟) | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 三絲羹湯 | 脆筍絲 胡蘿蔔 乾木耳 雞蛋 | 饅頭 |  | 3.6 | 3.1 | 1.5 | 2.8 | 0 | 0 | 648 | 288 | 186 |
| **5/29** | **四** | **P4** | 糙米飯 | 米 糙米 | 清蒸魚片 | 鯊魚片 大蒜 薑 | 麻婆豆腐 | 豆腐 豬絞肉 胡蘿蔔 大蒜 豆瓣醬 | 肉絲甘藍 | 甘藍 豬後腿肉 大蒜 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 粉圓甜湯 | 粉圓 二砂糖 | 饅頭 |  | 6.5 | 3.2 | 1.5 | 2.7 | 0 | 0 | 854 | 310 | 216 |

**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: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3次塊狀食物，5/6(二)主菜是香滷雞翅，5/15(四)主菜是黃金魚排，5/21(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，M1副菜二改為蛋香絲瓜，M1湯品改為味噌湯，M2副菜二改為番茄炒蛋，N1主菜改為梅干肉末，N1副菜一改為番茄凍腐，N1副菜二改為芹香黑輪，N1湯品改為海芽薑絲湯，N2副菜二改為帶結豆干，N2湯品改為冬瓜湯，N4主菜改為香菇肉燥，N4副菜一改為奶油白菜，N4副菜二改為肉絲小黃瓜，N4湯品改為冬瓜銀耳湯，O2主菜改為黃金魚排，O2副菜一改為田園玉米，O4主菜改為咖哩雞，O5主菜改為塔香絞肉，O5湯品改為紫菜蛋花湯，P1主菜改為瓜仔肉，P1副菜二洋芋絞肉，P2副菜一改為涼拌海絲，P4主菜改為清蒸魚片。

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，週二附餐一供應水果，週三附餐一供應包子，週三附餐一供應饅頭，週三附餐一供應堅果，週三附餐一供應包子，週四附餐一供應饅頭，週四附餐一供應包子，週四附餐一供應餐包，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 |
| L4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 金黃魚片 | 鯊魚片 | 玉米炒蛋 | 雞蛋 冷凍玉米粒 胡蘿蔔 | 蝦皮燴蒲瓜 | 蒲瓜 胡蘿蔔 蝦皮 乾木耳 | 蔬菜 | 綠豆脆圓湯 | 綠豆 脆圓 二砂糖 | 饅頭 |  |
| L5 | 小米飯 | 米 小米 | 蔥爆雞丁 | 肉雞 洋蔥 胡蘿蔔 青蔥 | 燒賣 | 冷凍燒賣 | 絞肉甘藍 | 豬絞肉 甘藍 胡蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 羅宋湯 | 大番茄 洋蔥 胡蘿蔔 雞骨 薑 | 水果 |  |

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 |
| L4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 金黃魚片 | 鯊魚片6.5公斤 | 玉米炒蛋 | 冷凍玉米粒4.5公斤  雞蛋1.5公斤  胡蘿蔔1公斤 | 蝦皮燴蒲瓜 | 蒲瓜5公斤  胡蘿蔔0.5公斤  蝦皮0.1公斤  乾木耳0.01公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 蒜0.05公斤 | 綠豆脆圓湯 | 綠豆2公斤  脆圓1公斤  二砂糖1公斤 | 饅頭 |  | 6.5 | 2.2 | 1.5 | 2.9 | 0 | 0 | 780 | 277 | 242 |
| L5 | 小米飯 | 米10公斤  小米0.4公斤 | 蔥爆雞丁 | 肉雞9公斤  洋蔥3公斤  胡蘿蔔0.5公斤  青蔥0.1公斤 | 燒賣 | 冷凍燒賣2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 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 |  | 5.2 | 2.8 | 2 | 2.8 | 0 | 0 | 750 | 285 | 258 |

**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 | 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 | 蛋香絲瓜 | 絲瓜 雞蛋 胡蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 味噌湯 | 味噌 豆腐 柴魚片 | 旺仔小饅頭 |  |
| M2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷雞翅 | 雞翅 滷包 | 番茄炒蛋 | 雞蛋 大番茄 大蒜 | 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 桶筍絲 薑 | 豆漿 |  |
| M3 | 油飯特餐 | 米 糯米 | 麥克雞塊 | 冷凍雞塊 | 油飯配料 | 豬後腿肉 脆筍 乾香菇 紅蔥頭 | 玉米三色 | 冷凍玉米粒 馬鈴薯胡 胡蘿蔔 大蒜 豬絞肉 | 蔬菜 | 四神湯 | 豬後腿肉 四神料 | 饅頭 |  |
| M4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 咖哩絞肉 | 豬絞肉 馬鈴薯 胡蘿蔔 洋蔥 咖哩粉 | 香滷油腐 | 四角油豆腐 白蘿蔔 大蒜 | 鮮燴什錦 | 金針菇 大黃瓜 胡蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 紅豆紫米湯 | 紫米 紅豆 二砂糖 | 餐包 |  |
| M5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 海結滷肉 | 豬後腿肉 海帶結 胡蘿蔔 麵輪 | 冬瓜絞肉 | 冬瓜 豬絞肉 胡蘿蔔 大蒜 | 蛋香刈薯 | 雞蛋 豆薯 大蒜 | 蔬菜 | 金針湯 | 金針菜乾 雞骨 | 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 | 哨子肉醬 | 豬絞肉6公斤  大番茄3公斤  洋蔥3公斤  青蔥0.1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 | 蛋香絲瓜 | 絲瓜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 蒜0.05公斤 | 味噌湯 | 味噌1公斤  豆腐3公斤  柴魚片 | 旺仔小饅頭 |  | 5 | 2.5 | 2.4 | 2.8 | 0 | 0 | 724 | 284 | 202 |
| M2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 香滷雞翅 | 雞翅9公斤  滷包 | 番茄炒蛋 | 雞蛋1公斤  大番茄4公斤  大蒜0.05公斤 | 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 蒜0.05公斤 | 酸菜竹筍湯 | 酸菜2公斤  桶筍絲2公斤  薑0.05公斤 | 豆漿 |  | 5.7 | 2.7 | 1.8 | 2.7 | 0 | 0 | 768 | 318 | 275 |
| M3 | 油飯特餐 | 白米8公斤  糯米3公斤 | 麥克雞塊 | 冷凍雞塊6公斤 | 油飯配料 | 豬後腿肉1公斤  脆筍4公斤  乾香菇0.05公斤  紅蔥頭0.01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 | 饅頭 |  | 5.4 | 2 | 1.5 | 2.9 | 0 | 0 | 696 | 289 | 215 |
| M4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 咖哩絞肉 | 豬絞肉6公斤  洋蔥3公斤  胡蘿蔔1公斤  馬鈴薯2公斤  咖哩粉 | 香滷油腐 | 四角油豆腐2公斤白蘿蔔3公斤  大蒜0.05公斤 | 鮮燴什錦 | 金針菇0.5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 蒜0.05公斤 | 紅豆紫米湯 | 紫米1公斤  紅豆2公斤  二砂糖1公斤 | 餐包 |  | 6.5 | 2.1 | 1.7 | 2.7 | 0 | 0 | 777 | 277 | 242 |
| M5 | 燕麥飯 | 米10公斤  燕麥0.4公斤 | 海結滷肉 | 豬後腿肉6公斤  麵輪0.5公斤  海帶結1公斤  胡蘿蔔1公斤 | 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 | 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 蒜0.05公斤 | 金針湯 | 金針菜乾0.6公斤  雞骨1公斤 | 水果 | 有機豆奶 | 5.6 | 2.3 | 2 | 2.7 | 0 | 0 | 736 | 298 | 232 |

**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 | 梅干肉末 | 豬絞肉 梅乾菜 | 番茄凍腐 | 凍豆腐 大番茄 番茄糊 | 芹香黑輪 | 黑輪 芹菜 胡蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 海芽薑絲湯 | 乾裙帶菜 薑 | 旺仔小饅頭 |  |
| N2 | 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 | 銀蘿絞肉 | 豬絞肉 白蘿蔔 大蒜 | 帶結豆干 | 海帶結 豆干 大蒜 | 蔬菜 | 冬瓜湯 | 冬瓜 雞骨 薑 | 饅頭 |  |
| N3 | 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 | 韭香豆芽 | 豬後腿肉 綠豆芽 胡蘿蔔 大蒜 | 時蔬 | 南瓜濃湯 | 雞蛋 南瓜 玉米濃湯調理包 | 包子 |  |
| N4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香菇肉燥 | 豬絞肉 豆薯 乾香菇 大蒜 | 奶油白菜 | 結球白菜 胡蘿蔔 大蒜 奶油(固態) | 肉絲小黃瓜 | 豬後腿肉 小黃瓜 大蒜 胡蘿蔔 | 蔬菜 | 冬瓜銀耳湯 | 乾銀耳 冬瓜糖磚 | 餐包 |  |
| N5 | 紫米飯 | 米 黑秈糯米 | 三杯雞 | 肉雞 洋蔥 胡蘿蔔 九層塔 大蒜 | 絞肉甘藍 | 甘藍 豬絞肉 胡蘿蔔 大蒜 | 豆包瓜粒 | 豆包 時瓜 胡蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 榨菜肉絲湯 | 榨菜 豬後腿肉 | 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 | 梅干肉末 | 豬絞肉6公斤  梅乾菜4公斤 | 番茄凍腐 | 凍豆腐3公斤  大番茄2公斤  番茄糊 | 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 蒜0.05公斤 | 海芽薑絲湯 | 海帶芽0.5公斤薑絲0.05公斤 | 旺仔小饅頭 |  | 5 | 2.2 | 2.2 | 2.7 | 0 | 0 | 692 | 275 | 190 |
| N2 | 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4公斤  胡蘿蔔1公斤  大蒜0.05公斤  醃鹹豬肉粉 | 銀蘿絞肉 | 豬絞肉0.6公斤  白蘿蔔5公斤  大蒜0.05公斤 | 帶結豆干 | 海帶結1公斤  豆干4公斤  大蒜0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 蒜0.05公斤 | 冬瓜湯 | 冬瓜4公斤  雞骨1公斤  薑0.05公斤 | 饅頭 |  | 5 | 3 | 2.4 | 2.7 | 0 | 0 | 757 | 272 | 157 |
| N3 | 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公斤  豆乾丁4公斤  胡蘿蔔0.5公斤  小黃瓜1公斤  豆瓣醬  甜麵醬 | 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 | 南瓜濃湯 | 雞蛋2公斤  南瓜3公斤  玉米濃湯調理包 | 包子 |  | 3.4 | 3.4 | 1.5 | 2.9 | 0 | 0 | 661 | 288 | 186 |
| N4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 香菇肉燥 | 豬絞肉6公斤  豆薯3公斤  乾香菇0.01公斤  大蒜0.05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 | 肉絲小黃瓜 | 豬後腿肉2公斤  小黃瓜5公斤  大蒜0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 蒜0.05公斤 | 冬瓜銀耳湯 | 乾銀耳0.6公斤  冬瓜糖磚1公斤 | 餐包 |  | 5.3 | 2 | 1.8 | 2.7 | 0 | 0 | 688 | 310 | 216 |
| N5 | 紫米飯 | 米10公斤  黑秈糯米0.4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 | 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 | 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 蒜0.05公斤 | 榨菜肉絲湯 | 榨菜3公斤  豬後腿肉1公斤 | 水果 | 有機豆奶 | 5 | 3 | 2.4 | 2.8 | 0 | 0 | 761 | 292 | 206 |

**113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 | 黑椒豬柳 | 豬後腿肉 洋蔥 胡蘿蔔 黑胡椒粒 | 家常豆干 | 豆干 芹菜 乾木耳 大蒜 | 紅蔘炒蛋 | 雞蛋 胡蘿蔔 | 蔬菜 | 黃瓜湯 | 大黃瓜 雞骨 薑 | 海苔 |  |
| O2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 黃金魚排 | 魚排 | 田園玉米 | 豬絞肉 冷凍毛豆仁 冷凍玉米粒 胡蘿蔔 大蒜 | 鐵板豆腐 | 豆腐 脆筍 乾木耳 | 蔬菜 | 蕃茄玉芽湯 | 大蕃茄 黃豆芽 雞骨 薑 | 饅頭 |  |
| O3 | 刈包特餐 | 刈包 | 美味肉排 | 肉排 | 酸菜絞肉 | 酸菜 絞肉 | 洋芋毛豆 | 馬鈴薯 洋蔥 冷凍毛豆仁 大蒜 | 蔬菜 | 米粉羹 | 米粉 豬絞肉 桶筍絲 黑輪 胡蘿蔔 乾木耳 | 堅果 |  |
| O4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 咖哩雞 | 肉雞 洋蔥 胡蘿蔔 馬鈴薯 咖哩粉 | 冬瓜黑輪 | 冬瓜 黑輪 胡蘿蔔 大蒜 | 蛋香碎脯 | 雞蛋 蘿蔔乾 | 蔬菜 | 仙草甜湯 | 仙草凍 二砂糖 | 包子 |  |
| O5 | 芝麻飯 | 米 芝麻(熟) | 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 | 肉絲甘藍 | 甘藍 豬後腿肉 胡蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 紫菜 雞蛋 | 水果 | 有機豆奶 |

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 | 黑椒豬柳 | 豬後腿肉6公斤  洋蔥3公斤  胡蘿蔔1公斤  黑胡椒粒 | 家常豆干 | 豆干3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 蒜0.05公斤 | 黃瓜湯 | 大黃瓜4公斤  雞骨1公斤  薑0.05公斤 | 海苔 |  | 5 | 2.8 | 2.2 | 2.7 | 0 | 0 | 737 | 280 | 182 |
| O2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 黃金魚排 | 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 | 鐵板豆腐 | 豆腐3公斤  脆筍2公斤  乾木耳0.01公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 蒜0.05公斤 | 番茄玉芽湯 | 大番茄2公斤  黃豆芽2公斤  雞骨1公斤  薑0.05公斤 | 饅頭 |  | 5.4 | 2.8 | 1.5 | 2.9 | 0 | 0 | 756 | 278 | 245 |
| O3 | 刈包特餐 | 刈包6公斤 | 美味肉排 | 肉排6公斤 | 酸菜絞肉 | 酸菜4.5公斤  絞肉0.5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 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0.6公斤  胡蘿蔔0.5公斤  乾木耳 0.01公斤 | 堅果 |  | 4.5 | 2.6 | 1.5 | 2.7 | 0 | 0 | 669 | 293 | 202 |
| O4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 咖哩雞 | 肉雞9公斤  洋蔥3公斤  胡蘿蔔1公斤  馬鈴薯2公斤  咖哩粉 | 冬瓜黑輪 | 冬瓜5公斤  黑輪0.6公斤  胡蘿蔔0.5公斤  大蒜0.05公斤 | 蛋香碎脯 | 雞蛋1公斤  蘿蔔乾4公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 蒜0.05公斤 | 仙草甜湯 | 仙草凍6公斤  二砂糖1公斤 | 包子 |  | 5.2 | 2.6 | 2.1 | 2.8 | 0 | 0 | 738 | 288 | 165 |
| O5 | 芝麻飯 | 米10公斤  芝麻(熟)0.05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公斤  時蔬3公斤  乾木耳0.01公斤大蒜0.05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 蒜0.05公斤 | 紫菜蛋花湯 | 紫菜0.2公斤  雞蛋2公斤 | 水果 | 有機豆奶 | 6 | 2.6 | 1.8 | 2.8 | 0 | 0 | 786 | 273 | 182 |

**113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 | 瓜仔肉 | 豬絞肉 醃漬花胡瓜 胡蘿蔔 大蒜 | 肉絲豆芽 | 綠豆芽 胡蘿蔔 韭菜 大蒜 豬後腿肉 | 洋芋絞肉 | 馬鈴薯 豬絞肉 胡蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 玉米蛋花湯 | 冷凍玉米粒 雞蛋 青蔥 | 旺仔小饅頭 |  |
| 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 | 涼拌海絲 | 海帶絲 胡蘿蔔 芝麻(熟) | 什錦白菜 | 豬絞肉 乾木耳 結球白菜 胡蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔 雞骨 胡蘿蔔 | 水果 |  |
| 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 薑 | 紅燒豆干 | 豆干 芝麻(熟) | 蔬菜 | 三絲羹湯 | 脆筍絲 胡蘿蔔 乾木耳 雞蛋 | 饅頭 |  |
| P4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 清蒸魚片 | 鯊魚片 大蒜 薑 | 麻婆豆腐 | 豆腐 豬絞肉 胡蘿蔔 大蒜 豆瓣醬 | 肉絲甘藍 | 甘藍 豬後腿肉 大蒜 | 蔬菜 | 粉圓甜湯 | 粉圓 二砂糖 | 饅頭 |  |

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 | 瓜仔肉 | 豬絞肉6公斤  醃漬花胡瓜4公斤  胡蘿蔔1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0.5公斤  大蒜0.05公斤  豬後腿肉0.6公斤 | 洋芋絞肉 | 馬鈴薯4 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 蒜0.05公斤 | 玉米蛋花湯 | 冷凍玉米粒2公斤  雞蛋2公斤  青蔥0.01公斤 | 旺仔小饅頭 |  | 5.7 | 2.5 | 1.8 | 2.7 | 0 | 0 | 753 | 280 | 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 | 涼拌海絲 | 海帶絲5公斤  胡蘿蔔0.5公斤  芝麻(熟) | 什錦白菜 | 豬絞肉0.6公斤乾木耳0.01公斤結球白菜5公斤胡蘿蔔0.5公斤大蒜0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 蒜0.05公斤 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔2公斤  雞骨1公斤  胡蘿蔔1公斤 | 水果 |  | 5 | 2.6 | 2.5 | 2.9 | 0 | 0 | 738 | 278 | 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 蒜0.05公斤 | 三絲羹湯 | 脆筍絲2公斤  胡蘿蔔1公斤  乾木耳0.01公斤雞蛋1公斤 | 饅頭 |  | 3.6 | 3.1 | 1.5 | 2.8 | 0 | 0 | 648 | 293 | 202 |
| P4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 清蒸魚片 | 鯊魚片6.5公斤  大蒜0.05公斤  薑0.05公斤 | 麻婆豆腐 | 豆腐5公斤  豬絞肉1.7公斤  胡蘿蔔1公斤  大蒜0.05公斤  豆瓣醬 | 肉絲甘藍 | 豬後腿肉0.6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 蒜0.05公斤 | 粉圓甜湯 | 粉圓3公斤  二砂糖1公斤 | 饅頭 |  | 6.5 | 3.2 | 1.5 | 2.7 | 0 | 0 | 854 | 288 | 165 |

**113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** | **鈉** | **鈉** |
| **5/1** | **四** | **L4** | 糙米飯 | 米 糙米 | 金黃魚片 | 鯊魚片 | 玉米炒蛋 | 雞蛋 冷凍玉米粒 胡蘿蔔 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 綠豆脆圓湯 | 綠豆 脆圓 二砂糖 | 饅頭 |  | 6.5 | 2.2 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 770 | 310 | 216 |
| **5/2** | **五** | **L5** | 小米飯 | 米 小米 | 蔥爆雞丁 | 肉雞 洋蔥 胡蘿蔔 青蔥 | 燒賣 | 冷凍燒賣 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 羅宋湯 | 大番茄 洋蔥 胡蘿蔔 雞骨 薑 | 水果 |  | 5.2 | 2.6 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 709 | 285 | 258 |
| **5/5** | **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 | 味噌湯 | 味噌 豆腐 柴魚片 | 旺仔小饅頭 |  | 5 | 2.4 | 1.8 | 2.4 | 0 | 0 | 683 | 284 | 202 |
| **5/6** | **二** | **M2** | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷雞翅 | 雞翅 滷包 | 番茄炒蛋 | 雞蛋 大番茄 大蒜 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 酸菜竹筍湯 | 酸菜 桶筍絲 薑 | 豆漿 |  | 5.7 | 2.5 | 1.5 | 2.3 | 0 | 0 | 728 | 318 | 275 |
| **5/7** | **三** | **M3** | 油飯特餐 | 米 糯米 | 麥克雞塊 | 冷凍雞塊 | 油飯配料 | 豬後腿肉 脆筍 乾香菇 紅蔥頭 | 時蔬 | 蔬菜 大蒜 | 四神湯 | 豬後腿肉 四神料 | 饅頭 |  | 5.4 | 1.8 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 663 | 289 | 215 |
| **5/8** | **四** | **M4** | 糙米飯 | 米 糙米 | 咖哩絞肉 | 豬絞肉 馬鈴薯 胡蘿蔔 洋蔥 咖哩粉 | 香滷油腐 | 四角油豆腐 白蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 紅豆紫米湯 | 紫米 紅豆 二砂糖 | 餐包 |  | 6.5 | 2.1 | 1.5 | 2.4 | 0 | 0 | 758 | 224 | 197 |
| **5/9** | **五** | **M5** | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 海結滷肉 | 豬後腿肉 海帶結 胡蘿蔔 麵輪 | 冬瓜絞肉 | 冬瓜 豬絞肉 胡蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 金針湯 | 金針菜乾 雞骨 | 水果 | 有機豆奶 | 5.6 | 2.1 | 2 | 2.3 | 0 | 0 | 703 | 298 | 232 |
| **5/12** | **一** | **N1** | 白米飯 | 米 | 梅干肉末 | 豬絞肉 梅乾菜 | 番茄凍腐 | 凍豆腐 大番茄 番茄糊 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 海芽薑絲湯 | 乾裙帶菜 薑 | 旺仔小饅頭 |  | 5 | 2.1 | 1.7 | 2.3 | 0 | 0 | 654 | 275 | 190 |
| **5/13** | **二** | **N2** | 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 | 銀蘿絞肉 | 豬絞肉 白蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 冬瓜湯 | 冬瓜 雞骨 薑 | 饅頭 |  | 5 | 2 | 2.1 | 2.4 | 0 | 0 | 661 | 272 | 157 |
| **5/14** | **三** | **N3** | 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 | 蔬菜 大蒜 | 南瓜濃湯 | 雞蛋 南瓜 玉米濃湯調理包 | 包子 |  | 3.4 | 2.7 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 591 | 288 | 186 |
| **5/15** | **四** | **N4** | 糙米飯 | 米 糙米 | 香菇肉燥 | 豬絞肉 豆薯 乾香菇 大蒜 | 奶油白菜 | 結球白菜 胡蘿蔔 大蒜 奶油(固態) | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 冬瓜銀耳湯 | 乾銀耳 冬瓜糖磚 | 餐包 |  | 5.3 | 1.8 | 1.5 | 2.3 | 0 | 0 | 647 | 310 | 216 |
| **5/16** | **五** | **N5** | 紫米飯 | 米 黑秈糯米 | 三杯雞 | 肉雞 洋蔥 胡蘿蔔 九層塔 大蒜 | 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 | 有機豆奶 | 5 | 2.8 | 2 | 2.4 | 0 | 0 | 718 | 292 | 206 |
| **5/19** | **一** | **O1** | 白米飯 | 米 | 黑椒豬柳 | 豬後腿肉 洋蔥 胡蘿蔔 黑胡椒粒 | 家常豆干 | 豆干 芹菜 乾木耳 大蒜 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 黃瓜湯 | 大黃瓜 雞骨 薑 | 海苔 |  | 5 | 2.6 | 1.7 | 2.4 | 0 | 0 | 696 | 280 | 182 |
| **5/20** | **二** | **O2** | 糙米飯 | 米 糙米 | 黃金魚排 | 魚排 | 田園玉米 | 豬絞肉 冷凍毛豆仁 冷凍玉米粒 胡蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 蕃茄玉芽湯 | 大蕃茄 黃豆芽 雞骨 薑 | 饅頭 |  | 5.4 | 2.4 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 708 | 278 | 245 |
| **5/21** | **三** | **O3** | 刈包特餐 | 刈包 | 美味肉排 | 肉排 | 酸菜絞肉 | 酸菜 絞肉 | 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 | 堅果 |  | 4.5 | 2.4 | 1.5 | 2.4 | 0 | 0 | 641 | 293 | 202 |
| **5/22** | **四** | **O4** | 糙米飯 | 米 糙米 | 咖哩雞 | 肉雞 洋蔥 胡蘿蔔 馬鈴薯 咖哩粉 | 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 | 包子 |  | 5.2 | 2.4 | 1.7 | 2.4 | 0 | 0 | 695 | 288 | 165 |
| **5/23** | **五** | **O5** | 芝麻飯 | 米 芝麻(熟) | 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 | 紫菜蛋花湯 | 紫菜 雞蛋 | 水果 | 有機豆奶 | 6 | 2.4 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 750 | 273 | 182 |
| **25/26** | **一** | **P1** | 白米飯 | 米 | 瓜仔肉 | 豬絞肉 醃漬花胡瓜 胡蘿蔔 大蒜 | 肉絲豆芽 | 綠豆芽 胡蘿蔔 韭菜 大蒜 豬後腿肉 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 玉米蛋花湯 | 冷凍玉米粒 雞蛋 青蔥 | 旺仔小饅頭 |  | 5.7 | 2.3 | 1.7 | 2.3 | 0 | 0 | 718 | 312 | 252 |
| **5/27** | **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 | 涼拌海絲 | 海帶絲 胡蘿蔔 芝麻(熟) | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔 雞骨 胡蘿蔔 | 水果 |  | 5 | 2.4 | 2 | 2.5 | 0 | 0 | 693 | 293 | 202 |
| **55/28** | **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 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 三絲羹湯 | 脆筍絲 胡蘿蔔 乾木耳 雞蛋 | 饅頭 |  | 3.6 | 2.1 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 560 | 288 | 165 |
| **5/29** | **四** | **P4** | 糙米飯 | 米 糙米 | 清蒸魚片 | 鯊魚片 大蒜 薑 | 麻婆豆腐 | 豆腐 豬絞肉 胡蘿蔔 大蒜 豆瓣醬 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 粉圓甜湯 | 粉圓 二砂糖 | 饅頭 |  | 6.5 | 3 | 1.5 | 2.4 | 0 | 0 | 826 | 293 | 202 |

**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: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3次塊狀食物，5/6(二)主菜是香滷雞翅，5/15(四)主菜是黃金魚排，5/21(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， M1湯品改為味噌湯，N1主菜改為梅干肉末，N1副菜一改為番茄凍腐，N1湯品改為海芽薑絲湯，N2湯品改為冬瓜湯，N4主菜改為香菇肉燥，N4副菜一改為奶油白菜，N4湯品改為冬瓜銀耳湯，O2主菜改為黃金魚排，O2副菜一改為田園玉米，O4主菜改為咖哩雞，O5主菜改為塔香絞肉，O5湯品改為紫菜蛋花湯，P1主菜改為瓜仔肉P2副菜一改為涼拌海絲，P4主菜改為清蒸魚片。

四、因食材調度問題， M1湯品改為味噌湯，N1主菜改為梅干肉末，N1副菜一改為番茄凍腐，N1湯品改為海芽薑絲湯，N2湯品改為冬瓜湯，N4湯品改為冬瓜銀耳湯，O4主菜改為咖哩雞，O5主菜改為香菇肉燥，O5湯品改為紫菜蛋花湯，P1主菜改為瓜仔肉，P2副菜一改為涼拌海絲，P4主菜改為清蒸魚片。

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，週二附餐一供應水果，週三附餐一供應包子，週三附餐一供應饅頭，週三附餐一供應堅果，週三附餐一供應包子，週四附餐一供應饅頭，週四附餐一供應包子，週四附餐一供應餐包，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 |
| L4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 金黃魚片 | 鯊魚片 | 玉米炒蛋 | 雞蛋 冷凍玉米粒 胡蘿蔔 | 蔬菜 | 綠豆脆圓湯 | 綠豆 脆圓 二砂糖 | 饅頭 |  |
| L5 | 小米飯 | 米 小米 | 蔥爆雞丁 | 肉雞 洋蔥 胡蘿蔔 青蔥 | 燒賣 | 冷凍燒賣 | 蔬菜 | 羅宋湯 | 大番茄 洋蔥 胡蘿蔔 雞骨 薑 | 水果 |  |

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 | | 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 |
| L4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 金黃魚片 | 鯊魚片6.5公斤 | 玉米炒蛋 | 冷凍玉米粒4.5公斤  雞蛋1.5公斤  胡蘿蔔1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  脆圓1公斤  二砂糖1公斤 | 饅頭 |  | 6.5 | 2.2 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 770 | 310 | 252 |
| L5 | 小米飯 | 米10公斤  小米0.4公斤 | 蔥爆雞丁 | 肉雞9公斤  洋蔥3公斤  胡蘿蔔0.5公斤  青蔥0.1公斤 | 燒賣 | 冷凍燒賣2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 |  | 5.2 | 2.6 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 709 | 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 | 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 | 味噌湯 | 味噌 豆腐 柴魚片 | 旺仔小饅頭 |  |
| M2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷雞翅 | 雞翅 滷包 | 番茄炒蛋 | 雞蛋 大番茄 大蒜 | 蔬菜 | 酸菜竹筍湯 | 酸菜 桶筍絲 薑 | 豆漿 |  |
| M3 | 油飯特餐 | 米 糯米 | 麥克雞塊 | 冷凍雞塊 | 油飯配料 | 豬後腿肉 脆筍 乾香菇 紅蔥頭 | 時蔬 | 四神湯 | 豬後腿肉 四神料 | 饅頭 |  |
| M4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 咖哩絞肉 | 豬絞肉 馬鈴薯 胡蘿蔔 洋蔥 咖哩粉 | 香滷油腐 | 四角油豆腐 白蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 紅豆紫米湯 | 紫米 紅豆 二砂糖 | 餐包 |  |
| M5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 海結滷肉 | 豬後腿肉 海帶結 胡蘿蔔 麵輪 | 冬瓜絞肉 | 冬瓜 豬絞肉 胡蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 金針湯 | 金針菜乾 雞骨 | 水果 | 有機豆奶 |

M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 |
| 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3公斤  青蔥0.1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 | 味噌湯 | 味噌1公斤  豆腐3公斤  柴魚片 | 旺仔小饅頭 |  | 5 | 2.4 | 1.8 | 2.4 | 0 | 0 | 683 | 289 | 155 |
| M2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 香滷雞翅 | 雞翅9公斤  滷包 | 番茄炒蛋 | 雞蛋1公斤  大番茄4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2公斤  薑0.05公斤 | 豆漿 |  | 5.7 | 2.5 | 1.5 | 2.3 | 0 | 0 | 728 | 308 | 257 |
| M3 | 油飯特餐 | 白米8公斤  糯米3公斤 | 麥克雞塊 | 冷凍雞塊6公斤 | 油飯配料 | 豬後腿肉1公斤  脆筍4公斤  乾香菇0.05公斤  紅蔥頭0.01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 | 饅頭 |  | 5.4 | 1.8 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 663 | 295 | 149 |
| M4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 咖哩絞肉 | 豬絞肉6公斤  洋蔥3公斤  胡蘿蔔1公斤  馬鈴薯2公斤  咖哩粉 | 香滷油腐 | 四角油豆腐2公斤  白蘿蔔3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2公斤  二砂糖1公斤 | 餐包 |  | 6.5 | 2.1 | 1.5 | 2.4 | 0 | 0 | 758 | 300 | 252 |
| M5 | 燕麥飯 | 米10公斤  燕麥0.4公斤 | 海結滷肉 | 豬後腿肉6公斤  麵輪0.5公斤  海帶結1公斤  胡蘿蔔1公斤 | 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 | 金針湯 | 金針菜乾0.6公斤  雞骨1公斤 | 水果 | 有機豆奶 | 5.6 | 2.1 | 2 | 2.3 | 0 | 0 | 703 | 280 | 180 |

**113學年國民小學葷食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 | 梅干肉末 | 豬絞肉 梅乾菜 | 番茄凍腐 | 凍豆腐 大番茄 番茄糊 | 蔬菜 | 海芽薑絲湯 | 乾裙帶菜 薑 | 旺仔小饅頭 |  |
| N2 | 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 | 銀蘿絞肉 | 豬絞肉 白蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 冬瓜湯 | 冬瓜 雞骨 薑 | 饅頭 |  |
| N3 | 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 | 包子 |  |
| N4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香菇肉燥 | 豬絞肉 豆薯 乾香菇 大蒜 | 奶油白菜 | 結球白菜 胡蘿蔔 大蒜 奶油(固態) | 蔬菜 | 冬瓜銀耳湯 | 乾銀耳 冬瓜糖磚 | 餐包 |  |
| N5 | 紫米飯 | 米 黑秈糯米 | 三杯雞 | 肉雞 洋蔥 胡蘿蔔 九層塔 大蒜 | 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 | 梅干肉末 | 豬絞肉6公斤  梅乾菜4公斤 | 番茄凍腐 | 凍豆腐3公斤  大番茄2公斤  番茄糊 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 大蒜0.05公斤 | 海芽薑絲湯 | 海帶芽0.5公斤  薑絲0.05公斤 | 旺仔小饅頭 |  | 5 | 2.1 | 1.7 | 2.3 | 0 | 0 | 654 | 294 | 159 |
| N2 | 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4公斤  胡蘿蔔1公斤  大蒜0.05公斤  醃鹹豬肉粉 | 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 | 冬瓜湯 | 冬瓜4公斤  雞骨1公斤  薑0.05公斤 | 饅頭 |  | 5 | 2 | 2.1 | 2.4 | 0 | 0 | 661 | 276 | 192 |
| N3 | 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公斤  豆乾丁4公斤  胡蘿蔔0.5公斤  小黃瓜1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 | 包子 |  | 3.4 | 2.7 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 591 | 298 | 201 |
| N4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 香菇肉燥 | 豬絞肉6公斤  豆薯3公斤  乾香菇0.01公斤  大蒜0.05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 | 冬瓜銀耳湯 | 乾銀耳0.6公斤  冬瓜糖磚1公斤 | 餐包 |  | 5.3 | 1.8 | 1.5 | 2.3 | 0 | 0 | 647 | 271 | 158 |
| N5 | 紫米飯 | 米10公斤  黑秈糯米0.4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 | 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 | 榨菜肉絲湯 | 榨菜3公斤  豬後腿肉1公斤 | 水果 | 有機豆奶 | 5 | 2.8 | 2 | 2.4 | 0 | 0 | 718 | 320 | 194 |

**113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 | 黑椒豬柳 | 豬後腿肉 洋蔥 胡蘿蔔 黑胡椒粒 | 家常豆干 | 豆干 芹菜 乾木耳 大蒜 | 蔬菜 | 黃瓜湯 | 大黃瓜 雞骨 薑 | 海苔 |  |
| O2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 黃金魚排 | 魚排 | 田園玉米 | 豬絞肉 冷凍毛豆仁 冷凍玉米粒 胡蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 蕃茄玉芽湯 | 大蕃茄 黃豆芽 雞骨 薑 | 饅頭 |  |
| O3 | 刈包特餐 | 刈包 | 美味肉排 | 肉排 | 酸菜絞肉 | 酸菜 絞肉 | 蔬菜 | 米粉羹 | 米粉 豬絞肉 桶筍絲 黑輪 胡蘿蔔 乾木耳 | 堅果 |  |
| O4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 咖哩雞 | 肉雞 洋蔥 胡蘿蔔 馬鈴薯 咖哩粉 | 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 | 包子 |  |
| O5 | 芝麻飯 | 米 芝麻(熟) | 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 | 紫菜蛋花湯 | 紫菜 雞蛋 | 水果 | 有機豆奶 |

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 | 黑椒豬柳 | 豬後腿肉6公斤  洋蔥3公斤  胡蘿蔔1公斤  黑胡椒粒 | 家常豆干 | 豆干3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 | 黃瓜湯 | 大黃瓜4公斤  雞骨1公斤  薑0.05公斤 | 海苔 |  | 5 | 2.6 | 1.7 | 2.4 | 0 | 0 | 696 | 274 | 159 |
| O2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 黃金魚排 | 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 | 番茄玉芽湯 | 大番茄2公斤  黃豆芽2公斤  雞骨1公斤  薑0.05公斤 | 饅頭 |  | 5.4 | 2.4 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 708 | 288 | 184 |
| O3 | 刈包特餐 | 刈包6公斤 | 美味肉排 | 肉排6公斤 | 酸菜絞肉 | 酸菜4.5公斤  絞肉0.5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0.6公斤  胡蘿蔔0.5公斤  乾木耳 0.01公斤 | 堅果 |  | 4.5 | 2.4 | 1.5 | 2.4 | 0 | 0 | 641 | 295 | 187 |
| O4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 咖哩雞 | 肉雞9公斤  洋蔥3公斤  胡蘿蔔1公斤  馬鈴薯2公斤  咖哩粉 | 冬瓜黑輪 | 冬瓜5公斤  黑輪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 | 仙草甜湯 | 仙草凍6公斤  二砂糖1公斤 | 包子 |  | 5.2 | 2.4 | 1.7 | 2.4 | 0 | 0 | 695 | 276 | 192 |
| O5 | 芝麻飯 | 米10公斤  芝麻(熟)0.05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 | 紫菜蛋花湯 | 紫菜0.2公斤  雞蛋2公斤 | 水果 | 有機豆奶 | 6 | 2.4 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 750 | 272 | 194 |

**113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 | 瓜仔肉 | 豬絞肉 醃漬花胡瓜 胡蘿蔔 大蒜 | 肉絲豆芽 | 綠豆芽 胡蘿蔔 韭菜 大蒜 豬後腿肉 | 蔬菜 | 玉米蛋花湯 | 冷凍玉米粒 雞蛋 青蔥 | 旺仔小饅頭 |  |
| 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 | 涼拌海絲 | 海帶絲 胡蘿蔔 芝麻(熟) | 蔬菜 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔 雞骨 胡蘿蔔 | 水果 |  |
| 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 薑 | 蔬菜 | 三絲羹湯 | 脆筍絲 胡蘿蔔 乾木耳 雞蛋 | 饅頭 |  |
| P4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 清蒸魚片 | 鯊魚片 大蒜 薑 | 麻婆豆腐 | 豆腐 豬絞肉 胡蘿蔔 大蒜 豆瓣醬 | 蔬菜 | 粉圓甜湯 | 粉圓 二砂糖 | 饅頭 |  |

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 | 瓜仔肉 | 豬絞肉6公斤  醃漬花胡瓜4公斤  胡蘿蔔1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0.5公斤  大蒜0.05公斤  豬後腿肉0.6公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 蒜0.05公斤 | 玉米蛋花湯 | 冷凍玉米粒2公斤  雞蛋2公斤  青蔥0.01公斤 | 旺仔小饅頭 |  | 5.7 | 2.3 | 1.7 | 2.3 | 0 | 0 | 718 | 274 | 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 | 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 蒜0.05公斤 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔2公斤  雞骨1公斤  胡蘿蔔1公斤 | 水果 |  | 5 | 2.4 | 2 | 2.5 | 0 | 0 | 693 | 214 | 156 |
| 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 蒜0.05公斤 | 三絲羹湯 | 脆筍絲2公斤  胡蘿蔔1公斤  乾木耳0.01公斤  雞蛋1公斤 | 饅頭 |  | 3.6 | 2.1 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 560 | 288 | 184 |
| P4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 清蒸魚片 | 鯊魚片6.5公斤  大蒜0.05公斤  薑0.05公斤 | 麻婆豆腐 | 豆腐5公斤  豬絞肉1.7公斤  胡蘿蔔1公斤  大蒜0.05公斤  豆瓣醬 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 蒜0.05公斤 | 粉圓甜湯 | 粉圓3公斤  二砂糖1公斤 | 饅頭 |  | 6.5 | 3 | 1.5 | 2.4 | 0 | 0 | 826 | 214 | 156 |