113學年度下學期國民中學6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** |
| **6/2** | **一** | **Q1** | 白米飯 | 米 | 咖哩絞肉 | 豬絞肉 洋蔥 胡蘿蔔 馬鈴薯 咖哩粉 | 蛋香甘藍 | 雞蛋 甘藍 胡蘿蔔 大蒜 | 開陽胡瓜 | 蝦皮 胡瓜 胡蘿蔔 乾木耳 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 酸辣湯 | 豆腐 脆筍 胡蘿蔔 金針菇 乾木耳 | 旺仔小饅頭 |  | 5.4 | 2.3 | 2.4 | 2.7 | 0 | 0 | 732 | 318 | 275 |
| **6/3** | **二** | **Q2** | 糙米飯 | 米 糙米 | 椒鹽魚片 | 鯊魚片 胡椒鹽 | 鐵板豆腐 | 豆腐 脆筍 乾木耳 大蒜 | 奶香洋芋炒蛋 | 雞蛋 馬鈴薯 奶油(固態) | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 海芽薑絲湯 | 乾裙帶菜 薑  | 豆漿 |  | 5.4 | 3.1 | 1.5 | 2.9 | 0 | 0 | 779 | 289 | 215 |
| **6/4** | **三** | **Q3** | 西式特餐 | 通心麵 | 茄汁肉醬 | 豬絞肉 豆薯 洋蔥 番茄糊 | 培根小黃瓜 | 小黃瓜 培根 胡蘿蔔 大蒜 |  炸物雙拼 | 杏鮑菇 甜不辣 | 時蔬 | 蔬菜 大蒜 | 南瓜濃湯 | 雞蛋 南瓜 玉米濃湯調理包 | 芋頭饅頭 |  | 5.7 | 2.1 | 1.8 | 2.8 | 0 | 0 | 728 | 224 | 197 |
| **6/5** | **四** | **Q4** | 糙米飯 | 米 糙米 | 京醬肉絲 | 豬後腿肉 洋蔥 胡蘿蔔 甜麵醬 | 蔬香冬粉 | 豬絞肉 冬粉 蔬菜 乾木耳 大蒜 | 肉絲白菜 | 結球白菜 豬後腿肉 乾香菇 胡蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 綠豆湯 | 綠豆 二砂糖 |  餐包 |  | 6.5 | 2.2 | 1.9 | 2.7 | 0 | 0 | 789 | 310 | 216 |
| **6/6** | **五** | **Q5** | 小米飯 | 米 小米 | 三杯雞 | 肉雞 杏鮑菇 九層塔 大蒜 | 豆包豆芽 | 豆包 綠豆芽 胡蘿蔔 大蒜 | 冬瓜貢片 | 冬瓜 貢丸片 胡蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 榨菜肉絲湯 | 榨菜 豬後腿肉 | 水果 |  | 5 | 2.9 | 2.4 | 2.7 | 0 | 0 | 749 | 285 | 258 |
| **6/9** | **一** | **R1** | 白米飯 | 米 | 瓜仔肉 | 豬絞肉 醃漬花胡瓜 大蒜胡蘿蔔 | 沙茶寬粉 | 寬粉 時蔬 乾木耳 沙茶醬 豬絞肉 大蒜 | 芹香黑輪 | 芹菜 黑輪  | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 羅宋湯 | 大番茄 洋蔥 甘藍 | 旺仔小饅頭 |  | 6 | 2.1 | 2.3 | 2.7 | 0 | 0 | 757 | 284 | 202 |
| **6/10** | **二** | **R2** | 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 | 蛋燴時瓜 | 雞蛋 時瓜 胡蘿蔔 乾木耳 大蒜 |  絞肉甘藍 | 豬絞肉 甘藍 大蒜 胡蘿蔔 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 金針湯 | 金針菜乾 雞骨 薑 | 黑糖饅頭 |  | 5 | 2.2 | 2.5 | 2.7 | 0 | 0 | 699 | 318 | 275 |
| **6/11** | **三** | **R3** | 油飯特餐 | 米 糯米 | 肉圓 | 肉圓 | 油飯配料 | 豬後腿肉 脆筍 乾香菇 紅蔥頭 | 滷味雙拼 | 凍豆腐 海帶結 芝麻(熟)滷包 | 時蔬 | 蔬菜 大蒜 | 蘿蔔魚丸湯 | 白蘿蔔 胡蘿蔔 魚丸 | 餐包 |  | 6 | 2.1 | 1.6 | 2.9 | 0 | 0 | 748 | 289 | 215 |
| **6/12** | **四** | **R4** | 糙米飯 | 米 糙米 | 筍乾肉丁 | 豬後腿肉 麻竹筍乾 胡蘿蔔 大蒜 | 小魚豆干 | 小魚乾 豆干片  | 蝦皮蒲瓜 | 蒲瓜 蝦皮 胡蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 黑糖粉圓甜湯 | 粉圓 紅砂糖 | 紅豆捲 |  | 5.8 | 2.8 | 1.7 | 2.7 | 0 | 0 | 780 | 224 | 197 |
| **6/13** | **五** | **R5** | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 香滷雞翅 | 雞翅 滷包 | 雙蔥滑蛋 | 雞蛋 洋蔥 蔥 大蒜 | 絲瓜麵線 | 絲瓜 麵線 豬絞肉 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 針菇大骨湯 | 結球白菜 金針菇 胡蘿蔔 雞骨 | 水果 | 有機豆奶 | 5.2 | 2.8 | 2 | 2.7 | 0 | 0 | 746 | 298 | 232 |
| **6/16** | **一** | **S1** | 白米飯 | 米 | 黑椒豬柳 | 豬後腿肉 洋蔥 胡蘿蔔 黑胡椒粒 | 紅蔘炒蛋 | 雞蛋 胡蘿蔔 | 白菜滷 | 結球白菜 豬後腿肉 乾香菇 胡蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 冬瓜薑絲湯 | 冬瓜 雞骨 薑 | 海苔 |  | 5 | 2.3 | 2.6 | 2.7 | 0 | 0 | 709 | 275 | 190 |
| **6/17** | **二** | **S2** | 糙米飯 | 米 糙米 | 清蒸魚片 |  鯊魚片 | 田園玉米 | 豬絞肉 冷凍毛豆仁 冷凍玉米粒 胡蘿蔔 大蒜 | 胡瓜丸片 | 貢丸片 胡瓜 胡蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 酸菜肉絲湯 | 酸菜 豬後腿肉 薑 | 銀絲卷 |  | 5.5 | 2.4 | 1.6 | 2.7 | 0 | 0 | 727 | 272 | 157 |
| **6/18** | **三** | **S3** | 咖哩麵食特餐 | 拉麵  | 麥克雞塊 | 冷凍雞塊 | 咖哩配料 | 豬後腿肉 洋蔥 胡蘿蔔 馬鈴薯 咖哩粉 | 蛋香甘藍 | 甘藍 雞蛋 胡蘿蔔 大蒜 | 時蔬 | 時蔬 大蒜  | 味噌湯 | 時蔬 豆腐 薑 柴魚片  | 芝麻饅頭 |  | 5.4 | 2 | 1.6 | 2.9 | 0 | 0 | 699 | 288 | 186 |
| **6/19** | **四** | **S4** | 糙米飯 | 米 糙米 | 香菇絞肉 | 豬絞肉 豆薯 乾香菇 大蒜 | 肉絲豆芽 | 綠豆芽 豬後腿肉 大蒜 | 冬瓜黑輪 | 冬瓜 胡蘿蔔 大蒜 黑輪 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 檸檬愛玉甜湯 | 愛玉凍 二砂糖 檸檬 | 餐包 |  | 5.4 | 2.1 | 1.8 | 2.7 | 0 | 0 | 702 | 310 | 216 |
| **6/20** | **五** | **S5** | 紫米飯 | 米 黑秈糯米 | 豆瓣雞丁 | 肉雞 洋蔥 胡蘿蔔 大蒜 豆瓣醬 | 菇拌海帶 | 乾裙帶菜 金針菇 大蒜 | 肉絲南瓜 | 南瓜 豬後腿肉 大蒜 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 玉米蛋花湯 | 冷凍玉米粒 雞蛋 | 水果 | 有機豆奶 | 5.8 | 2.9 | 1.6 | 2.7 | 0 | 0 | 785 | 292 | 206 |
| **6/23** | **一** | **T1** | 白米飯 | 米 | 打拋豬 | 豬絞肉 洋蔥 豆薯 大番茄 九層 塔大蒜 |  玉米炒蛋 | 雞蛋 冷凍玉米粒 |  泰式魚丸 | 魚丸 泰式甜辣醬 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 時瓜大骨湯 |  時瓜 雞骨  | 旺仔小饅頭 |  | 5.3 | 2.8 | 1.5 | 2.7 | 0 | 0 | 740 | 280 | 182 |
| **6/24** | **二** | **T2** | 糙米飯 | 米 糙米 | 黃金魚排 | 魚排 | 麻婆豆腐 | 豆腐 豬絞肉 胡蘿蔔 大蒜 豆瓣醬 | 蛋香絲瓜 |  絲瓜 雞蛋 胡蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 番茄玉芽湯 | 大番茄 黃豆芽 雞骨 薑 | 玉米饅頭 |  | 5 | 3.2 | 1.8 | 2.7 | 0 | 0 | 757 | 278 | 245 |
| **6/25** | **三** | **T3** | 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 |  | 5.2 | 2.4 | 1.6 | 2.7 | 0 | 0 | 706 | 293 | 202 |
| **6/26** | **四** | **T4** | 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) | 香滷油腐 | 四角油豆腐 麻竹筍干 大蒜 滷包 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 紅豆西米露甜湯 | 紅豆 西谷米 椰奶 二砂糖 | 肉包 |  | 6.5 | 2.7 | 1.5 | 2.7 | 0 | 0 | 817 | 288 | 165 |
|  **6/27** | **五** | **T5** | 芝麻飯 | 米 芝麻(熟) | 泡菜燒肉 | 豬後腿肉 韓式泡菜 結球白菜 紅蘿蔔 大蒜 | 螞蟻上樹 | 豬絞肉 冬粉 時蔬 乾木耳 大蒜 | 蛋香碎脯 | 雞蛋 蘿蔔乾 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 黃瓜貢丸湯 |  胡瓜 貢丸 | 水果 | 有機豆奶 | 5.7 | 2.3 | 1.8 | 2.7 | 0 | 0 | 738 | 273 | 182 |
| **6/30** | **一** | **A1** | 白米飯 | 米 | 麵輪燒肉 | 豬後腿肉 海帶結 麵輪 大蒜 | 培根豆芽 | 培根 綠豆芽 韮菜 乾木耳 大蒜 | 肉絲甘藍 | 豬後腿肉 甘藍 胡蘿蔔大蒜 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 玉米段湯 | 甜玉米 雞骨 | 海苔 |  | 5.4 | 2.3 | 2 | 2.8 | 0 | 0 | 727 | 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:6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，6/13(五)主菜是香滷雞翅，6/24(二)主菜是黃金魚排，6/25(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，Q1副菜二改為開陽胡瓜，Q4湯品改為綠豆湯，Q5主菜改為三杯雞，Q5副菜二改為冬瓜貢片，R2副菜一改為蛋燴時瓜，R2副菜二改為絞肉甘藍，R3主食改為油飯特餐，R3主菜改為肉圓，R3副菜一改為油飯配料，R3湯品改為蘿蔔魚丸湯，R4副菜二改為蝦皮蒲瓜，S3主菜改為麥克雞塊，S3副菜一改為咖哩配料，S4主菜改為香菇絞肉，S4副菜一改為肉絲豆芽，S4副菜一改為冬瓜黑輪，T1副菜二改為泰式魚丸，T1湯品改為時瓜大骨湯，T2副菜二改為蛋香絲瓜，T4主菜改為糖醋雞丁，T5主菜改為泡菜燒肉，T5湯品改為黃瓜貢丸湯，A1主菜改為麵輪燒肉，A1副菜一改為培根豆芽。

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、週二附餐一供應黑糖饅頭，週二附餐一供應銀絲卷，週二附餐一供應玉米饅頭，週三附餐一供應果汁，週三附餐一供應餐包，週三附餐一供應芝麻饅頭，週三附餐一供應芋頭饅頭，週四附餐一供應餐包，週四附餐一供應紅豆捲，週四附餐一供應肉包，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Q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 |
| Q1 | 白米飯 | 米 | 咖哩絞肉 | 豬絞肉 洋蔥 胡蘿蔔 馬鈴薯 咖哩粉 | 蛋香甘藍 | 雞蛋 甘藍 胡蘿蔔 大蒜 | 開陽胡瓜 | 蝦皮 胡瓜 胡蘿蔔 乾木耳 | 蔬菜 | 酸辣湯 | 豆腐 脆筍 胡蘿蔔 金針菇 乾木耳 | 旺仔小饅頭 |  |
| Q2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 椒鹽魚片 | 鯊魚片 胡椒鹽 | 鐵板豆腐 | 豆腐 脆筍 乾木耳 大蒜 | 奶香洋芋炒蛋 | 雞蛋 馬鈴薯 奶油(固態) | 蔬菜 | 海芽薑絲湯 | 乾裙帶菜 薑  | 豆漿 |  |
| Q3 | 西式特餐 | 通心麵 | 茄汁肉醬 | 豬絞肉 豆薯 洋蔥 番茄糊 | 培根小黃瓜 | 小黃瓜 培根 胡蘿蔔 大蒜 |  炸物雙拼 | 杏鮑菇 甜不辣 | 蔬菜 | 南瓜濃湯 | 雞蛋 南瓜 玉米濃湯調理包 | 芋頭饅頭 |  |
| Q4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 京醬肉絲 | 豬後腿肉 洋蔥 胡蘿蔔 甜麵醬 | 蔬香冬粉 | 豬絞肉 冬粉 蔬菜 乾木耳 大蒜 | 肉絲白菜 | 結球白菜 豬後腿肉 乾香菇 胡蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 二砂糖 |  餐包 |  |
| Q5 | 小米飯 | 米 小米 | 三杯雞 | 肉雞 杏鮑菇 九層塔 大蒜 | 豆包豆芽 | 豆包 綠豆芽 胡蘿蔔 大蒜 | 冬瓜貢片 | 冬瓜 貢丸片 胡蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 榨菜肉絲湯 | 榨菜 豬後腿肉 | 水果 |  |

Q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 |
| Q1 | 白米飯 | 米10公斤 | 咖哩絞肉 | 豬絞肉6公斤馬鈴薯4公斤洋蔥2公斤胡蘿蔔1公斤咖哩粉 | 蛋香甘藍 | 甘藍5公斤雞蛋1公斤胡蘿蔔0.5公斤大蒜0.05公斤 | 開陽胡瓜 | 胡瓜5公斤胡蘿蔔0.5公斤蝦皮0.1公斤乾木耳0.1公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤大蒜0.05公斤 | 酸辣湯 | 豆腐2公斤脆筍1公斤胡蘿蔔0.5公斤金針菇1公斤乾木耳0.01公斤 | 旺仔小饅頭 |  | 5.4 | 2.3 | 2.4 | 2.7 | 0 | 0 | 732 | 277 | 242 |
| Q2 | 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 | 鐵板豆腐 | 豆腐5公斤脆筍4公斤乾木耳0.3公斤大蒜0.05公斤 | 奶香洋芋炒蛋 | 雞蛋1公斤馬鈴薯4公斤奶油(固態)0.6公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤大蒜0.05公斤 | 海芽薑絲湯 | 乾裙帶菜0.3公斤薑0.05公斤 | 豆漿 |  | 5.4 | 3.1 | 1.5 | 2.9 | 0 | 0 | 779 | 285 | 258 |
| Q3 | 西式特餐 | 通心麵6公斤 | 茄汁肉醬 | 豬絞肉6公斤豆薯3公斤洋蔥2公斤番茄糊 | 培根小黃瓜 | 小黃瓜5公斤培根0.3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 | 南瓜濃湯 | 雞蛋1公斤南瓜3公斤玉米濃湯調理包 | 芋頭饅頭 |  | 5.7 | 2.1 | 1.8 | 2.8 | 0 | 0 | 728 | 284 | 202 |
| Q4 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 京醬肉絲 | 豬後腿肉6公斤洋蔥2公斤胡蘿蔔1公斤甜麵醬 | 蔬香冬粉 | 冬粉1公斤蔬菜3公斤豬絞肉1公斤乾木耳0.01公斤大蒜0.05公斤 | 肉絲白菜 | 豬後腿肉0.6公斤乾香菇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公斤大蒜0.05公斤 | 綠豆湯 | 綠豆3公斤二砂糖1公斤 |  餐包 |  | 6.5 | 2.2 | 1.9 | 2.7 | 0 | 0 | 789 | 318 | 275 |
| Q5 | 小米飯 | 米10公斤小米0.4公斤 | 三杯雞 | 肉雞9公斤杏鮑菇3公斤九層塔0.1公斤大蒜0.05公斤 | 豆包豆芽 | 豆包0.6公斤綠豆芽5公斤胡蘿蔔0.5公斤大蒜0.05公斤 | 冬瓜貢片 | 貢丸片0.6公斤冬瓜5公斤胡蘿蔔0.5公斤大蒜0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤大蒜0.05公斤 | 榨菜肉絲湯 | 榨菜3公斤豬後腿肉1公斤 | 水果 |  | 5 | 2.9 | 2.4 | 2.7 | 0 | 0 | 749 | 289 | 215 |

 **113學年國民中學葷食R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 |
| R1 | 白米飯 | 米 | 瓜仔肉 | 豬絞肉 醃漬花胡瓜 大蒜 胡蘿蔔 | 沙茶寬粉 | 寬粉 時蔬 乾木耳 沙茶醬 豬絞肉 大蒜 | 芹香黑輪 | 芹菜 黑輪  | 蔬菜 | 羅宋湯 | 大番茄 洋蔥 甘藍 | 旺仔小饅頭 |  |
| R2 | 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 | 蛋燴時瓜 | 雞蛋 時瓜 胡蘿蔔 乾木耳 大蒜 | 絞肉甘藍 | 豬絞肉 甘藍 大蒜 胡蘿蔔 | 蔬菜 | 金針湯 | 金針菜乾 雞骨 薑 | 黑糖饅頭 |  |
| R3 | 油飯特餐 | 米 糯米 | 肉圓 | 肉圓 | 油飯配料 | 豬後腿肉 脆筍 乾香菇 紅蔥頭 | 滷味雙拼 | 凍豆腐 海帶結 芝麻(熟)滷包 | 時蔬 | 蘿蔔魚丸湯 | 白蘿蔔 胡蘿蔔 魚丸 | 餐包 |  |
| R4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 筍乾肉丁 | 豬後腿肉 麻竹筍乾 胡蘿蔔 大蒜 | 小魚豆干 | 小魚乾 豆干片  | 蝦皮蒲瓜 | 蒲瓜 蝦皮 胡蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 黑糖粉圓甜湯 | 粉圓 紅砂糖 | 紅豆捲 |  |
| R5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 香滷雞翅 | 雞翅 滷包 | 雙蔥滑蛋 | 雞蛋 洋蔥 蔥 大蒜 | 絲瓜麵線 | 絲瓜 麵線 豬絞肉 | 蔬菜 | 針菇大骨湯 | 結球白菜 金針菇 胡蘿蔔 雞骨 | 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 | 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 |
| R1 | 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 | 沙茶寬粉 | 寬粉1.5公斤時蔬3公斤乾木耳0.01公斤沙茶醬豬絞肉0.6公斤大蒜0.05公斤 | 芹香黑輪 | 黑輪1公斤芹菜4公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤大蒜0.05公斤 | 羅宋湯 | 洋蔥2公斤甘藍1公斤大番茄1公斤 | 旺仔小饅頭 |  | 6 | 2.1 | 2.3 | 2.7 | 0 | 0 | 757 | 284 | 202 |
| R2 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 鹹豬肉片 | 豬後腿肉6公斤洋蔥3公斤胡蘿蔔1公斤大蒜0.05公斤醃鹹豬肉粉 | 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 | 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 | 金針湯 | 金針菜乾0.6公斤雞骨1公斤薑0.05公斤 | 黑糖饅頭 |  | 5 | 2.2 | 2.5 | 2.7 | 0 | 0 | 699 | 318 | 275 |
| R3 | 油飯特餐 | 米8公斤糯米3公斤 | 肉圓 | 肉圓6公斤 | 油飯配料 | 豬後腿肉0.6公斤脆筍4公斤乾香菇0.01公斤大蒜0.05公斤紅蔥頭0.01公斤 | 滷味雙拼 | 海帶結2公斤凍豆腐3公斤芝麻(熟)滷包 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤大蒜0.05公斤 | 蘿蔔魚丸湯 | 白蘿蔔2公斤胡蘿蔔1公斤魚丸1公斤 | 餐包 |  | 6 | 2.1 | 1.6 | 2.9 | 0 | 0 | 748 | 289 | 215 |
| R4 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 筍干肉丁 | 豬後腿肉6公斤麻竹筍干3公斤胡蘿蔔1公斤大蒜0.05公斤 | 小魚豆干 | 豆干4公斤小魚乾0.1公斤 | 蝦皮蒲瓜 | 蝦皮0.1公斤蒲瓜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 | 黑糖粉圓甜湯 | 粉圓2公斤紅砂糖1公斤 | 紅豆捲 |  | 5.8 | 2.8 | 1.7 | 2.7 | 0 | 0 | 780 | 277 | 242 |
| R5 | 燕麥飯 | 米10公斤燕麥0.4公斤 | 香滷雞翅 | 雞翅9公斤滷包 | 雙蔥滑蛋 | 雞蛋1.5公斤洋蔥4公斤大蒜0.05公斤蔥0.1公斤 | 絲瓜麵線 | 絲瓜4公斤麵線1公斤豬絞肉0.6公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤大蒜0.05公斤 | 針菇大骨湯 | 結球白菜2公斤金針菇2公斤胡蘿蔔0.5公斤雞骨1公斤 | 水果 | 有機豆奶 | 5.2 | 2.8 | 2 | 2.7 | 0 | 0 | 746 | 298 | 232 |

**113學年國民中學葷食S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 |
| S1 | 白米飯 | 米 | 黑椒豬柳 | 豬後腿肉 洋蔥 胡蘿蔔 黑胡椒粒 | 紅蔘炒蛋 | 雞蛋 胡蘿蔔 | 白菜滷 | 結球白菜 豬後腿肉 乾香菇 胡蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 冬瓜薑絲湯 | 冬瓜 雞骨 薑 | 海苔 |  |
| S2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 清蒸魚片 |  鯊魚片 | 田園玉米 | 豬絞肉 冷凍毛豆仁 冷凍玉米粒 胡蘿蔔 大蒜 | 胡瓜丸片 | 貢丸片 胡瓜 胡蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 酸菜肉絲湯 | 酸菜 豬後腿肉 薑 | 銀絲卷 |  |
| S3 | 咖哩麵食特餐 | 拉麵  | 麥克雞塊 | 冷凍雞塊 | 咖哩配料 | 豬後腿肉 洋蔥 胡蘿蔔 馬鈴薯 咖哩粉  | 蛋香甘藍 | 甘藍 雞蛋 胡蘿蔔 大蒜 | 時蔬 | 味噌湯 | 時蔬 豆腐 薑 柴魚片  | 芝麻饅頭 |  |
| S4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香菇絞肉 | 豬絞肉 豆薯 乾香菇 大蒜 | 肉絲豆芽 | 綠豆芽 豬後腿肉 大蒜 | 冬瓜黑輪 | 冬瓜 胡蘿蔔 大蒜 黑輪 | 蔬菜 | 檸檬愛玉甜湯 | 愛玉凍 二砂糖 檸檬 | 餐包 |  |
| S5 | 紫米飯 | 米 黑秈糯米 | 豆瓣雞丁 | 肉雞 洋蔥 胡蘿蔔 大蒜 豆瓣醬 | 菇拌海帶 | 乾裙帶菜 金針菇 大蒜 | 肉絲南瓜 | 南瓜 豬後腿肉 大蒜 | 蔬菜 | 玉米蛋花湯 | 冷凍玉米粒 雞蛋 | 水果 | 有機豆奶 |

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 |
| S1 | 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公斤黑胡椒粒 | 紅蔘炒蛋 | 雞蛋1.5公斤胡蘿蔔4公斤 | 白菜滷 | 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公斤乾香菇0.01公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤大蒜0.05公斤 | 冬瓜薑絲湯 | 冬瓜5公斤雞骨1公斤薑0.05公斤 | 海苔 |  | 5 | 2.3 | 2.6 | 2.7 | 0 | 0 | 709 | 275 | 190 |
| S2 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 清蒸魚片 | 鯊魚片6.5公斤 | 田園玉米 | 冷凍玉米粒4公斤冷凍毛豆仁0.5公斤胡蘿蔔0.5公斤大蒜0.05公斤 | 胡瓜丸片 | 貢丸片0.6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 | 酸菜肉絲湯 | 酸菜3公斤豬後腿肉1公斤薑0.05公斤 | 銀絲卷 |  | 5.5 | 2.4 | 1.6 | 2.7 | 0 | 0 | 727 | 272 | 157 |
| S3 | 咖哩麵食特餐 | 拉麵15公斤 | 麥克雞塊 | 冷凍雞塊6公斤 | 咖哩配料 | 豬後腿肉1公斤馬鈴薯3.5公斤洋蔥1.5公斤胡蘿蔔0.5公斤咖哩粉 | 蛋香甘藍 | 雞蛋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 | 味噌豆腐湯 | 時蔬1公斤豆腐2公斤味噌1公斤柴魚片0.2公斤 | 芝麻饅頭 |  | 5.4 | 2 | 1.6 | 2.9 | 0 | 0 | 699 | 288 | 186 |
| S4 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 香菇絞肉 | 豬絞肉6公斤豆薯4公斤乾香菇0.15公斤大蒜0.05公斤 | 肉絲豆芽 | 綠豆芽5公斤豬後腿肉1公斤大蒜0.05公斤 | 冬瓜黑輪 | 冬瓜5公斤黑輪0.8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 | 檸檬愛玉甜湯 | 愛玉凍6公斤二砂糖1公斤檸檬 | 餐包 |  | 5.4 | 2.1 | 1.8 | 2.7 | 0 | 0 | 702 | 310 | 216 |
| S5 | 紫米飯 | 米10公斤黑秈糯米0.4公斤 | 豆瓣雞丁 | 肉雞9公斤洋蔥3公斤胡蘿蔔1公斤豆瓣醬大蒜0.05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 | 肉絲南瓜 | 南瓜5公斤豬後腿肉0.6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 | 水果 | 有機豆奶 | 5.8 | 2.9 | 1.6 | 2.7 | 0 | 0 | 785 | 292 | 206 |

**113學年國民中學葷食T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 |
| T1 | 白米飯 | 米 | 打拋豬 | 豬絞肉 洋蔥 豆薯 大番茄 九層 塔大蒜 |  玉米炒蛋 | 雞蛋 冷凍玉米粒  |  泰式魚丸 | 魚丸 泰式甜辣醬 | 蔬菜 | 時瓜大骨湯 |  時瓜 雞骨  | 旺仔小饅頭 |  |
| T2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 黃金魚排 | 魚排 | 麻婆豆腐 | 豆腐 豬絞肉 胡蘿蔔 大蒜 豆瓣醬 | 蛋香絲瓜 |  絲瓜 雞蛋 胡蘿蔔 大蒜  | 蔬菜 | 番茄玉芽湯 | 大番茄 黃豆芽 雞骨 薑 | 玉米饅頭 |  |
| T3 | 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 |  |
| T4 | 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) | 香滷油腐 | 四角油豆腐 麻竹筍干 大蒜 滷包 | 蔬菜 | 紅豆西米露甜湯 | 紅豆 西谷米 椰奶 二砂糖 | 肉包 |  |
| T5 | 芝麻飯 | 米 芝麻(熟) | 泡菜燒肉  | 豬後腿肉 韓式泡菜 結球白菜 紅蘿蔔 大蒜  | 螞蟻上樹 | 豬絞肉 冬粉 時蔬 乾木耳 大蒜 | 蛋香碎脯 | 雞蛋 蘿蔔乾 | 蔬菜 | 黃瓜貢丸湯 |  胡瓜 貢丸 | 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 | 打拋豬 | 豬絞肉6公斤洋蔥2公斤豆薯3公斤大番茄1公斤九層塔0.01公斤大蒜0.05公斤 | 玉米炒蛋 | 雞蛋1公斤冷凍玉米粒4公斤 | 泰式魚丸 | 魚丸4公斤泰式甜辣醬 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤大蒜0.05公斤 | 時瓜大骨湯 | 時瓜3公斤雞骨1公斤 | 旺仔小饅頭 |  | 5.3 | 2.8 | 1.5 | 2.7 | 0 | 0 | 740 | 280 | 182 |
| 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公斤胡蘿蔔1公斤大蒜0.05公斤豆瓣醬 | 蛋香絲瓜 | 絲瓜5公斤胡蘿蔔0.5公斤雞蛋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 | 玉米饅頭 |  | 5 | 3.2 | 1.8 | 2.7 | 0 | 0 | 757 | 278 | 245 |
| T3 | 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0.5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2公斤白蘿蔔3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0.01公斤胡蘿蔔0.5公斤油蔥酥0.01公斤 | 果汁 |  | 5.2 | 2.4 | 1.6 | 2.7 | 0 | 0 | 706 | 293 | 202 |
| T4 | 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) | 香滷油腐 | 四角油豆腐2公斤麻竹筍干3公斤大蒜0.05公斤滷包 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤大蒜0.05公斤 | 紅豆西米露甜湯 | 紅豆2公斤西谷米1公斤二砂糖1公斤椰奶 | 肉包 |  | 6.5 | 2.7 | 1.5 | 2.7 | 0 | 0 | 817 | 288 | 165 |
| T5 | 芝麻飯 | 米10公斤芝麻(熟)0.05公斤 | 泡菜燒肉 | 豬後腿肉6公斤韓式泡菜1公斤結球白菜2公斤胡蘿蔔0.5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 | 蛋香碎脯 | 雞蛋1公斤蘿蔔乾4公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤大蒜0.05公斤 | 黃瓜貢丸湯 | 胡瓜4公斤貢丸0.5公斤 | 水果 | 有機豆奶 | 5.7 | 2.3 | 1.8 | 2.7 | 0 | 0 | 738 | 273 | 182 |

**113學年國民中學葷食A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 |
| A1 | 白米飯 | 米 | 麵輪燒肉 | 豬後腿肉 海帶結 麵輪 大蒜 | 培根豆芽 | 培根 綠豆芽 韮菜 乾木耳 大蒜 | 肉絲甘藍 | 豬後腿肉 甘藍 胡蘿蔔大蒜 | 蔬菜 | 玉米段湯 | 甜玉米 雞骨 | 海苔 |  |

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 | 麵輪燒肉 | 豬後腿肉6公斤麵輪1公斤海帶結2公斤大蒜0.05公斤 | 培根豆芽 | 綠豆芽5公斤培根0.3公斤韭菜0.5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公斤大蒜0.05公斤 | 玉米段湯 | 甜玉米3公斤雞骨1公斤 | 海苔 |  | 5.4 | 2.3 | 2 | 2.8 | 0 | 0 | 727 | 280 | 182 |

 **113學年度下學期國民小學6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** |
| **6/2** | **一** | **Q1** | 白米飯 | 米 | 咖哩絞肉 | 豬絞肉 洋蔥 胡蘿蔔 馬鈴薯 咖哩粉 | 蛋香甘藍 | 雞蛋 甘藍 胡蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 酸辣湯 | 豆腐 脆筍 胡蘿蔔 金針菇 乾木耳 | 旺仔小饅頭 |  | 5.4 | 2.2 | 1.8 | 2.3 | 0 | 0 | 692 | 318 | 275 |
| **6/3** | **二** | **Q2** | 糙米飯 | 米 糙米 | 椒鹽魚片 | 鯊魚片 胡椒鹽 | 鐵板豆腐 | 豆腐 脆筍 乾木耳 大蒜 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 海芽薑絲湯 | 乾裙帶菜 薑  | 豆漿 |  | 5.4 | 2.9 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 746 | 289 | 215 |
| **6/4** | **三** | **Q3** | 西式特餐 | 通心麵 | 茄汁肉醬 | 豬絞肉 豆薯 洋蔥 番茄糊 | 培根小黃瓜 | 小黃瓜 培根 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 | 芋頭饅頭 |  | 5.7 | 2 | 1.5 | 2.4 | 0 | 0 | 695 | 224 | 197 |
| **6/5** | **四** | **Q4** | 糙米飯 | 米 糙米 | 京醬肉絲 | 豬後腿肉 洋蔥 胡蘿蔔 甜麵醬 | 蔬香冬粉 | 豬絞肉 冬粉 蔬菜 乾木耳 大蒜 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 綠豆湯 | 綠豆 二砂糖 |  餐包 |  | 6.5 | 2 | 1.5 | 2.3 | 0 | 0 | 746 | 310 | 216 |
| **6/6** | **五** | **Q5** | 小米飯 | 米 小米 | 三杯雞 | 肉雞 杏鮑菇 九層塔 大蒜 | 豆包豆芽 | 豆包 綠豆芽 胡蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 榨菜肉絲湯 | 榨菜 豬後腿肉 | 水果 |  | 5 | 2.8 | 1.9 | 2.3 | 0 | 0 | 711 | 285 | 258 |
| **6/9** | **一** | **R1** | 白米飯 | 米 | 瓜仔肉 | 豬絞肉 醃漬花胡瓜 大蒜 胡蘿蔔 | 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 | 羅宋湯 | 大番茄 洋蔥 甘藍 | 旺仔小饅頭 |  | 6 | 2 | 1.8 | 2.3 | 0 | 0 | 719 | 284 | 202 |
| **6/10** | **二** | **R2** | 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 | 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 雞骨 薑 | 黑糖饅頭 |  | 5 | 2 | 2 | 2.3 | 0 | 0 | 654 | 318 | 275 |
| **6/11** | **三** | **R3** | 油飯特餐 | 米 糯米 | 肉圓 | 肉圓 | 油飯配料 | 豬後腿肉 脆筍 乾香菇 紅蔥頭 | 時蔬 | 蔬菜 大蒜 | 蘿蔔魚丸湯 | 白蘿蔔 胡蘿蔔 魚丸 | 餐包 |  | 6 | 1.8 | 1.5 | 2.4 | 0 | 0 | 701 | 289 | 215 |
| **6/12** | **四** | **R4** | 糙米飯 | 米 糙米 | 筍乾肉丁 | 豬後腿肉 麻竹筍乾 胡蘿蔔 大蒜 | 小魚豆干 | 小魚乾 豆干片 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 黑糖粉圓甜湯 | 粉圓 紅砂糖 | 紅豆捲 |  | 5.8 | 2.7 | 1.5 | 2.3 | 0 | 0 | 750 | 224 | 197 |
| **6/13** | **五** | **R5** | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 香滷雞翅 | 雞翅 滷包 | 雙蔥滑蛋 | 雞蛋 洋蔥 蔥 大蒜 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 針菇大骨湯 | 結球白菜 金針菇 胡蘿蔔 雞骨 | 水果 | 有機豆奶 | 5.2 | 2.7 | 1.6 | 2.3 | 0 | 0 | 710 | 298 | 232 |
| **6/16** | **一** | **S1** | 白米飯 | 米 | 黑椒豬柳 | 豬後腿肉 洋蔥 胡蘿蔔 黑胡椒粒 | 紅蔘炒蛋 | 雞蛋 胡蘿蔔 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 冬瓜薑絲湯 | 冬瓜 雞骨 薑 | 海苔 |  | 5 | 2.1 | 2.1 | 2.3 | 0 | 0 | 664 | 275 | 190 |
| **6/17** | **二** | **S2** | 糙米飯 | 米 糙米 | 清蒸魚片 |  鯊魚片 | 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 | 酸菜肉絲湯 | 酸菜 豬後腿肉 薑 | 銀絲卷 |  | 5.5 | 2.3 | 1.5 | 2.3 | 0 | 0 | 699 | 272 | 157 |
| **6/18** | **三** | **S3** | 咖哩麵食特餐 | 拉麵  | 麥克雞塊 | 冷凍雞塊 | 咖哩配料 | 豬後腿肉 洋蔥 胡蘿蔔 馬鈴薯 咖哩粉  | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 味噌湯 | 時蔬 豆腐 薑 柴魚片  | 芝麻饅頭 |  | 5.4 | 2 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 678 | 288 | 186 |
| **6/19** | **四** | **S4** | 糙米飯 | 米 糙米 | 香菇絞肉 | 豬絞肉 豆薯 乾香菇 大蒜 | 肉絲豆芽 | 綠豆芽 豬後腿肉 大蒜 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 檸檬愛玉甜湯 | 愛玉凍 二砂糖 檸檬 | 餐包 |  | 5.4 | 2 | 1.5 | 2.3 | 0 | 0 | 669 | 310 | 216 |
| **6/20** | **五** | **S5** | 紫米飯 | 米 黑秈糯米 | 豆瓣雞丁 | 肉雞 洋蔥 胡蘿蔔 大蒜 豆瓣醬 | 菇拌海帶 | 乾裙帶菜 金針菇 大蒜 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 玉米蛋花湯 | 冷凍玉米粒 雞蛋 | 水果 | 有機豆奶 | 5.8 | 2.7 | 1.6 | 2.3 | 0 | 0 | 752 | 292 | 206 |
| **6/23** | **一** | **T1** | 白米飯 | 米 | 打拋豬 | 豬絞肉 洋蔥 豆薯 大番茄 九層 塔 大蒜 |  玉米炒蛋 | 雞蛋 冷凍玉米粒 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 時瓜大骨湯 |  時瓜 雞骨  | 旺仔小饅頭 |  | 5.3 | 2 | 1.5 | 2.3 | 0 | 0 | 662 | 280 | 182 |
| **6/24** | **二** | **T2** | 糙米飯 | 米 糙米 | 黃金魚排 | 魚排 | 麻婆豆腐 | 豆腐 豬絞肉 胡蘿蔔 大蒜 豆瓣醬 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 番茄玉芽湯 | 大番茄 黃豆芽 雞骨 薑 | 玉米饅頭 |  | 5 | 3.1 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 733 | 278 | 245 |
| **6/25** | **三** | **T3** | 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 |  | 5.2 | 2.4 | 1.5 | 2.3 | 0 | 0 | 685 | 293 | 202 |
| **6/26** | **四** | **T4** | 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 | 紅豆西米露甜湯 | 紅豆 西谷米 椰奶 二砂糖 | 肉包 |  | 6.5 | 2.3 | 1.7 | 2.4 | 0 | 0 | 778 | 288 | 165 |
|  **6/27** | **五** | **T5** | 芝麻飯 | 米 芝麻(熟) | 泡菜燒肉 | 豬後腿肉 韓式泡菜 結球白菜 紅蘿蔔 大蒜 | 螞蟻上樹 | 豬絞肉 冬粉 時蔬 乾木耳 大蒜 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 黃瓜貢丸湯 |  胡瓜 貢丸 | 水果 | 有機豆奶 | 5.7 | 2.2 | 1.8 | 2.3 | 0 | 0 | 713 | 273 | 182 |
| **6/30** | **一** | **A1** | 白米飯 | 米 | 麵輪燒肉 | 豬後腿肉 海帶結 麵輪 大蒜 | 培根豆芽 | 培根 綠豆芽 韮菜 乾木耳 大蒜 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 玉米段湯 | 甜玉米 雞骨 | 海苔 |  | 5.4 | 2.1 | 1.5 | 2.3 | 0 | 0 | 677 | 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:6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，6/13(五)主菜是香滷雞翅，6/24(二)主菜是黃金魚排，6/25(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: Q4湯品改為綠豆湯，Q5主菜改為三杯雞，R2副菜一改為蛋燴時瓜，R3主食改為油飯特餐，R3主菜改為肉圓，R3副菜一改為油飯配料，R3湯品改為蘿蔔魚丸湯，S3主菜改為麥克雞塊，S3副菜一改為咖哩配料，S4主菜改為香菇絞肉，S4副菜一改為肉絲豆芽，S4副菜一改為冬瓜黑輪，T1湯品改為時瓜大骨湯，T4主菜改為糖醋雞丁，T5主菜改為泡菜燒肉，T5湯品改為黃瓜貢丸湯，A1主菜改為麵輪燒肉，A1副菜一改為培根豆芽。

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、週二附餐一供應黑糖饅頭，週二附餐一供應銀絲卷，週二附餐一供應玉米饅頭，週三附餐一供應果汁，週三附餐一供應餐包，週三附餐一供應芝麻饅頭，週三附餐一供應芋頭饅頭，週四附餐一供應餐包，週四附餐一供應紅豆捲，週四附餐一供應肉包，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Q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 |
| Q1 | 白米飯 | 米 | 咖哩絞肉 | 豬絞肉 洋蔥 胡蘿蔔 馬鈴薯 咖哩粉 | 蛋香甘藍 | 雞蛋 甘藍 胡蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 酸辣湯 | 豆腐 脆筍 胡蘿蔔 金針菇 乾木耳 | 旺仔小饅頭 |  |
| Q2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 椒鹽魚片 | 鯊魚片 胡椒鹽 | 鐵板豆腐 | 豆腐 脆筍 乾木耳 大蒜 | 蔬菜 | 海芽薑絲湯 | 乾裙帶菜 薑  | 豆漿 |  |
| Q3 | 西式特餐 | 通心麵 | 茄汁肉醬 | 豬絞肉 豆薯 洋蔥 番茄糊 | 培根小黃瓜 | 小黃瓜 培根 胡蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 南瓜濃湯 | 雞蛋 南瓜 玉米濃湯調理包 | 芋頭饅頭 |  |
| Q4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 京醬肉絲 | 豬後腿肉 洋蔥 胡蘿蔔 甜麵醬 | 蔬香冬粉 | 豬絞肉 冬粉 蔬菜 乾木耳 大蒜 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 二砂糖 |  餐包 |  |
| Q5 | 小米飯 | 米 小米 | 三杯雞 | 肉雞 杏鮑菇 九層塔 大蒜 | 豆包豆芽 | 豆包 綠豆芽 胡蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 榨菜肉絲湯 | 榨菜 豬後腿肉 | 水果 |  |

 Q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 |
| Q1 | 白米飯 | 米10公斤 | 咖哩絞肉 | 豬絞肉6公斤馬鈴薯4公斤洋蔥2公斤胡蘿蔔1公斤咖哩粉 | 蛋香甘藍 | 甘藍5公斤雞蛋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 | 酸辣湯 | 豆腐2公斤脆筍1公斤胡蘿蔔0.5公斤金針菇1公斤乾木耳0.01公斤 | 旺仔小饅頭 |  | 5.4 | 2.2 | 1.8 | 2.3 | 0 | 0 | 692 | 295 | 149 |
| Q2 | 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 | 鐵板豆腐 | 豆腐5公斤脆筍4公斤乾木耳0.3公斤大蒜0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤大蒜0.05公斤 | 海芽薑絲湯 | 乾裙帶菜0.3公斤薑0.05公斤 | 豆漿 |  | 5.4 | 2.9 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 746 | 300 | 252 |
| Q3 | 西式特餐 | 通心麵6公斤 | 茄汁肉醬 | 豬絞肉6公斤豆薯3公斤洋蔥2公斤番茄糊 | 培根小黃瓜 | 小黃瓜5公斤培根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 | 南瓜濃湯 | 雞蛋1公斤南瓜3公斤玉米濃湯調理包 | 芋頭饅頭 |  | 5.7 | 2 | 1.5 | 2.4 | 0 | 0 | 695 | 280 | 180 |
| Q4 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 京醬肉絲 | 豬後腿肉6公斤洋蔥2公斤胡蘿蔔1公斤甜麵醬 | 蔬香冬粉 | 冬粉1公斤蔬菜3公斤豬絞肉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 | 綠豆湯 | 綠豆3公斤二砂糖1公斤 |  餐包 |  | 6.5 | 2 | 1.5 | 2.3 | 0 | 0 | 746 | 289 | 155 |
| Q5 | 小米飯 | 米10公斤小米0.4公斤 | 三杯雞 | 肉雞9公斤杏鮑菇3公斤九層塔0.1公斤大蒜0.05公斤 | 豆包豆芽 | 豆包0.6公斤綠豆芽5公斤胡蘿蔔0.5公斤大蒜0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤大蒜0.05公斤 | 榨菜肉絲湯 | 榨菜3公斤豬後腿肉1公斤 | 水果 |  | 5 | 2.8 | 1.9 | 2.3 | 0 | 0 | 711 | 308 | 257 |

\

**113學年國民小學葷食R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 |
| R1 | 白米飯 | 米 | 瓜仔肉 | 豬絞肉 醃漬花胡瓜 大蒜胡蘿蔔 | 沙茶寬粉 | 寬粉 時蔬 乾木耳 沙茶醬 豬絞肉 大蒜 | 蔬菜 | 羅宋湯 | 大番茄 洋蔥 甘藍 | 旺仔小饅頭 |  |
| R2 | 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 | 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 雞骨 薑 | 黑糖饅頭 |  |
| R3 | 油飯特餐 | 米 糯米 | 肉圓 | 肉圓 | 油飯配料 | 豬後腿肉 脆筍 乾香菇 紅蔥頭 | 時蔬 | 蘿蔔魚丸湯 | 白蘿蔔 胡蘿蔔 魚丸 | 餐包 |  |
| R4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 筍乾肉丁 | 豬後腿肉 麻竹筍乾 胡蘿蔔 大蒜 | 小魚豆干 | 小魚乾 豆干片  | 蔬菜 | 黑糖粉圓甜湯 | 粉圓 紅砂糖 | 紅豆捲 |  |
| R5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 香滷雞翅 | 雞翅 滷包 | 雙蔥滑蛋 | 雞蛋 洋蔥 蔥 大蒜 | 蔬菜 | 針菇大骨湯 | 結球白菜 金針菇 胡蘿蔔 雞骨 | 水果 | 有機豆奶 |

 R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 |
| R1 | 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 | 沙茶寬粉 | 寬粉1.5公斤時蔬3公斤乾木耳0.01公斤沙茶醬豬絞肉0.6公斤大蒜0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤大蒜0.05公斤 | 羅宋湯 | 洋蔥2公斤甘藍1公斤大番茄1公斤 | 旺仔小饅頭 |  | 6 | 2 | 1.8 | 2.3 | 0 | 0 | 719 | 289 | 155 |
| R2 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 鹹豬肉片 | 豬後腿肉6公斤洋蔥3公斤胡蘿蔔1公斤大蒜0.05公斤醃鹹豬肉粉 | 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公斤雞骨1公斤薑0.05公斤 | 黑糖饅頭 |  | 5 | 2 | 2 | 2.3 | 0 | 0 | 654 | 308 | 257 |
| R3 | 油飯特餐 | 米8公斤糯米3公斤 | 肉圓 | 肉圓6公斤 | 油飯配料 | 豬後腿肉0.6公斤脆筍4公斤乾香菇0.01公斤大蒜0.05公斤紅蔥頭0.01公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤大蒜0.05公斤 | 蘿蔔魚丸湯 | 白蘿蔔2公斤胡蘿蔔1公斤魚丸1公斤 | 餐包 |  | 6 | 1.8 | 1.5 | 2.4 | 0 | 0 | 701 | 295 | 149 |
| R4 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 筍干肉丁 | 豬後腿肉6公斤麻竹筍干3公斤胡蘿蔔1公斤大蒜0.05公斤 | 小魚豆干 | 豆干4公斤小魚乾0.1公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤大蒜0.05公斤 | 黑糖粉圓甜湯 | 粉圓2公斤紅砂糖1公斤 | 紅豆捲 |  | 5.8 | 2.7 | 1.5 | 2.3 | 0 | 0 | 750 | 300 | 252 |
| R5 | 燕麥飯 | 米10公斤燕麥0.4公斤 | 香滷雞翅 | 雞翅9公斤滷包 | 雙蔥滑蛋 | 雞蛋1.5公斤洋蔥4公斤大蒜0.05公斤蔥0.1公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤大蒜0.05公斤 | 針菇大骨湯 | 結球白菜2公斤金針菇2公斤胡蘿蔔0.5公斤雞骨1公斤 | 水果 | 有機豆奶 | 5.2 | 2.7 | 1.6 | 2.3 | 0 | 0 | 710 | 280 | 180 |

 **113學年國民小學葷食S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 |
| S1 | 白米飯 | 米 | 黑椒豬柳 | 豬後腿肉 洋蔥 胡蘿蔔 黑胡椒粒 | 紅蔘炒蛋 | 雞蛋 胡蘿蔔 | 蔬菜 | 冬瓜薑絲湯 | 冬瓜 雞骨 薑 | 海苔 |  |
| S2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 清蒸魚片 |  鯊魚片 | 田園玉米 | 豬絞肉 冷凍毛豆仁 冷凍玉米粒 胡蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 酸菜肉絲湯 | 酸菜 豬後腿肉 薑 | 銀絲卷 |  |
| S3 | 咖哩麵食特餐 | 拉麵  | 麥克雞塊 | 冷凍雞塊 | 咖哩配料 | 豬後腿肉 洋蔥 胡蘿蔔 馬鈴薯 咖哩粉  | 時蔬 | 味噌湯 | 時蔬 豆腐 薑 柴魚片  | 芝麻饅頭 |  |
| S4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香菇絞肉 | 豬絞肉 豆薯 乾香菇 大蒜 | 肉絲豆芽 | 綠豆芽 豬後腿肉 大蒜 | 蔬菜 | 檸檬愛玉甜湯 | 愛玉凍 二砂糖 檸檬 | 餐包 |  |
| S5 | 紫米飯 | 米 黑秈糯米 | 豆瓣雞丁 | 肉雞 洋蔥 胡蘿蔔 大蒜 豆瓣醬 | 菇拌海帶 | 乾裙帶菜 金針菇 大蒜 | 蔬菜 | 玉米蛋花湯 | 冷凍玉米粒 雞蛋 | 水果 | 有機豆奶 |

 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 |
| S1 | 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公斤黑胡椒粒 | 紅蔘炒蛋 | 雞蛋1.5公斤胡蘿蔔4公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤大蒜0.05公斤 | 冬瓜薑絲湯 | 冬瓜5公斤雞骨1公斤薑0.05公斤 | 海苔 |  | 5 | 2.1 | 2.1 | 2.3 | 0 | 0 | 664 | 294 | 159 |
| S2 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 清蒸魚片 | 鯊魚片6.5公斤 | 田園玉米 | 冷凍玉米粒4公斤冷凍毛豆仁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公斤薑0.05公斤 | 銀絲卷 |  | 5.5 | 2.3 | 1.5 | 2.3 | 0 | 0 | 699 | 276 | 192 |
| S3 | 咖哩麵食特餐 | 拉麵15公斤 | 麥克雞塊 | 冷凍雞塊6公斤 | 咖哩配料 | 豬後腿肉1公斤馬鈴薯3.5公斤洋蔥1.5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 | 味噌豆腐湯 | 時蔬1公斤豆腐2公斤味噌1公斤柴魚片0.2公斤 | 芝麻饅頭 |  | 5.4 | 2 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 678 | 298 | 201 |
| S4 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 香菇絞肉 | 豬絞肉6公斤豆薯4公斤乾香菇0.15公斤大蒜0.05公斤 | 肉絲豆芽 | 綠豆芽5公斤豬後腿肉1公斤大蒜0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤大蒜0.05公斤 | 檸檬愛玉甜湯 | 愛玉凍6公斤二砂糖1公斤檸檬 | 餐包 |  | 5.4 | 2 | 1.5 | 2.3 | 0 | 0 | 669 | 271 | 158 |
| S5 | 紫米飯 | 米10公斤黑秈糯米0.4公斤 | 豆瓣雞丁 | 肉雞9公斤洋蔥3公斤胡蘿蔔1公斤豆瓣醬大蒜0.05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 | 玉米蛋花湯 | 冷凍玉米粒2公斤雞蛋2公斤 | 水果 | 有機豆奶 | 5.8 | 2.7 | 1.6 | 2.3 | 0 | 0 | 752 | 320 | 194 |

  **113年國民小學葷食T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 |
| T1 | 白米飯 | 米 | 打拋豬 | 豬絞肉 洋蔥 豆薯 大番茄 九層 塔大蒜 |  玉米炒蛋 | 雞蛋 冷凍玉米粒  | 蔬菜 | 時瓜大骨湯 |  時瓜 雞骨  | 旺仔小饅頭 |  |
| T2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 黃金魚排 | 魚排 | 麻婆豆腐 | 豆腐 豬絞肉 胡蘿蔔 大蒜 豆瓣醬 | 蔬菜 | 番茄玉芽湯 | 大番茄 黃豆芽 雞骨 薑 | 玉米饅頭 |  |
| T3 | 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 |  |
| T4 | 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 | 紅豆西米露甜湯 | 紅豆 西谷米 椰奶 二砂糖 | 肉包 |  |
| T5 | 芝麻飯 | 米 芝麻(熟) | 泡菜燒肉  | 豬後腿肉 韓式泡菜 結球白菜 紅蘿蔔 大蒜  | 螞蟻上樹 | 豬絞肉 冬粉 時蔬 乾木耳 大蒜 | 蔬菜 | 黃瓜貢丸湯 |  胡瓜 貢丸 | 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 | 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 | 打拋豬 | 豬絞肉6公斤洋蔥2公斤豆薯3公斤大番茄1公斤九層塔0.01公斤大蒜0.05公斤 | 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 | 時瓜大骨湯 | 時瓜3公斤雞骨1公斤 | 旺仔小饅頭 |  | 5.3 | 2 | 1.5 | 2.3 | 0 | 0 | 662 | 274 | 159 |
| 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公斤胡蘿蔔1公斤大蒜0.05公斤豆瓣醬 | 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公斤雞骨1公斤薑0.05公斤 | 玉米饅頭 |  | 5 | 3.1 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 733 | 288 | 184 |
| T3 | 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0.5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0.01公斤胡蘿蔔0.5公斤油蔥酥0.01公斤 | 果汁 |  | 5.2 | 2.4 | 1.5 | 2.3 | 0 | 0 | 685 | 295 | 187 |
| T4 | 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公斤大蒜0.05公斤 | 紅豆西米露甜湯 | 紅豆2公斤西谷米1公斤二砂糖1公斤椰奶 | 肉包 |  | 6.5 | 2.3 | 1.7 | 2.4 | 0 | 0 | 778 | 276 | 192 |
| T5 | 芝麻飯 | 米10公斤芝麻(熟)0.05公斤 | 泡菜燒肉 | 豬後腿肉6公斤韓式泡菜1公斤結球白菜2公斤胡蘿蔔0.5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 | 黃瓜貢丸湯 | 胡瓜4公斤貢丸0.5公斤 | 水果 | 有機豆奶 | 5.7 | 2.2 | 1.8 | 2.3 | 0 | 0 | 713 | 272 | 194 |

 **113年國民小學葷食A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 |
| A1 | 白米飯 | 米 | 麵輪燒肉 | 豬後腿肉 海帶結 麵輪 大蒜 | 培根豆芽 | 培根 綠豆芽 韮菜 乾木耳 大蒜 | 蔬菜 | 玉米段湯 | 甜玉米 雞骨 | 海苔 |  |

 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 | 麵輪燒肉 | 豬後腿肉6公斤麵輪1公斤海帶結2公斤大蒜0.05公斤 | 培根豆芽 | 綠豆芽5公斤培根0.3公斤韭菜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 | 玉米段湯 | 甜玉米3公斤雞骨1公斤 | 海苔 |  | 5.4 | 2.1 | 1.5 | 2.3 | 0 | 0 | 677 | 274 | 159 |