**108學年度上學期光復國民中學10月份葷食菜單-馨儂**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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** | **時蔬** | **湯 品 類** | **湯品****食材明細** | **全榖****雜糧** | **蔬菜** | **豆魚****蛋肉** | **油脂堅果種子** | **熱量** | **水果** | **鈣** | **鈉** |
| 1 | 二 | I2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 美味大雞腿 | 大雞腿 蒜或薑 滷包 | 田園花椰 | 馬鈴薯 花椰菜 紅蘿蔔 蒜或薑 | 三杯麵腸 | 麵腸 杏鮑菇 九層塔 蒜或薑 | 蔬菜 | 玉米濃湯 | 蛋 玉米醬 玉米粒 洋蔥 濃湯粉 | 5.2 | 1.8 | 2.6 | 2.8 | 704 |  | 70 | 93 |
| 2 | 三 | I3 | 炊粉特餐 | 乾炊粉 | 炸柳葉魚 | 柳葉魚 | 炊粉配料 | 高麗菜 絞肉 紅蘿蔔 油蔥酥 南瓜 香菇絲 | 蛋香時瓜 | 蛋 時瓜 紅蘿蔔 木耳絲 蒜或薑 | 蔬菜 | 大滷湯 | 筍絲 時蔬 肉絲 紅蘿蔔 木耳絲 | 3 | 2.1 | 2.5 | 3 | 560 |  | 258 | 159 |
| 3 | 四 | I4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 醬瓜燒雞 | 生雞丁 醬瓜 蒜或薑 | 豆包白菜 | 白菜 豆包 紅蘿蔔 木耳絲 蒜或薑 | 塔香海茸 | 海茸 九層塔 薑 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 糖 | 5.8 | 1.9 | 2.4 | 2.8 | 736 |  | 479 | 288 |
| 4 | 五 | I5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 地瓜燒肉 | 肉丁 地瓜 蒜或薑 | 鹹蛋玉菜 | 高麗菜 鹹蛋 紅蘿蔔 | 彩椒油腐 | 油豆腐 彩椒 洋蔥 蒜或薑 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 紅蘿蔔 大骨 薑 | 5.7 | 2 | 2.4 | 2.8 | 731 |  | 223 | 97 |
| 5 | 六 | J5 | 小米飯 | 米 小米 | 豆瓣雞丁 | 生雞丁 杏鮑菇 洋蔥 豆瓣醬 | 關東煮 | 凍豆腐 紅蘿蔔 白蘿蔔 柴魚片 | 時瓜絞肉 | 時瓜 絞肉 紅蘿蔔 蒜或薑 | 蔬菜 | 時蔬大骨湯 | 時蔬 大骨 薑 | 5.2 | 2.4 | 3.1 | 2.7 | 778 |  | 299 | 325 |
| 7 | 一 | J1 | 白米飯 | 米 | 樹子燜雞 | 生雞丁 樹子 洋蔥 蒜或薑 | 毛豆白菜 | 白菜 毛豆 紅蘿蔔 香菇絲 蒜或薑 | 豆芽肉絲 | 豆芽 肉絲 韭菜 紅蘿蔔 蒜或薑 | 蔬菜 | 味噌時蔬湯 | 味噌 時蔬 | 5 | 2.4 | 2.5 | 2.6 | 715 |  | 297 | 278 |
| 8 | 二 | J2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 洋芋燉肉 | 肉丁 馬鈴薯 紅蘿蔔 蒜或薑 | 肉絲時瓜 | 肉絲 時瓜 紅蘿蔔 木耳絲 蒜或薑 | 蛋香甘藍 | 蛋 高麗菜 香菇絲 蒜或薑 | 蔬菜 | 時蔬番茄湯 | 時蔬 番茄 薑 | 5.3 | 2.2 | 2.5 | 2.6 | 731 |  | 268 | 281 |
| 9 | 三 | J3 | 拌飯特餐 | 米 糙米 | 香滷腿排 | 腿排 薑 滷包 | 拌飯配料 | 絞肉 洋蔥 三色豆 香菇絲 油蔥酥 | 清炒花椰 | 花椰菜 紅蘿蔔 蒜或薑 | 蔬菜 | 南瓜濃湯 | 馬鈴薯 蛋 南瓜 西芹 濃湯粉 | 5.3 | 1.5 | 3 | 2.7 | 755 |  | 394 | 388 |
| 14 | 一 | K1 | 白米飯 | 米 | 紅麴燒雞 | 生雞丁 刈薯 紅麴醬 蒜或薑 滷包 | 芹香干片 | 西芹 豆干 蒜或薑 | 蔬香冬粉 | 乾冬粉 時蔬 紅蘿蔔 木耳絲 蒜或薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 大骨 薑 | 5.8 | 2 | 2.6 | 2.3 | 755 |  | 351 | 220 |
| 15 | 二 | K2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 梅干燒肉 | 肉丁 紅蘿蔔 梅干菜 蒜或薑 | 青椒豆腐 | 豆腐 青椒 筍片 紅蘿蔔 蒜或薑 | 關東煮 | 紅蘿蔔 白蘿蔔 玉米段 柴魚片 | 蔬菜 | 金針湯 | 乾金針 時蔬 大骨 | 5.3 | 2.1 | 3 | 2.6 | 766 |  | 329 | 240 |
| 16 | 三 | K3 | 拌麵特餐 | 麵條 | 炸柳葉魚 | 柳葉魚 | 拌麵配料 | 絞肉 時蔬 紅蘿蔔 香菇絲 油蔥酥 | 蛋香花椰 | 蛋 花椰菜 蒜或薑 | 蔬菜 | 三絲羹湯 | 蛋 筍絲 金針菇 紅蘿蔔 木耳絲 | 5 | 1.9 | 3 | 2.5 | 735 |  | 227 | 122 |
| 17 | 四 | K4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 黑椒肉片 | 肉片 紅蘿蔔 洋蔥 黑椒粒 蒜或薑 | 絞肉時瓜 | 絞肉 時瓜 紅蘿蔔 蒜或薑 | 海結油腐 | 油豆腐 海帶結 蒜或薑 | 蔬菜 | 冬瓜粉圓湯 | 冬瓜糖磚 小粉圓 糖 | 6.3 | 2 | 2.8 | 2.4 | 809 |  | 321 | 79 |
| 18 | 五 | K5 | 地瓜飯 | 米 地瓜 | 豆瓣燒雞 | 生雞丁 時蔬 蒜或薑 豆瓣醬 | 時蔬炒蛋 | 蛋 時蔬 木耳絲 蒜或薑 | 泡菜凍腐 | 凍豆腐 紅蘿蔔 泡菜 蒜或薑 高麗菜 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 大骨 薑 | 5.2 | 2.3 | 2.4 | 2.4 | 710 |  | 249 | 196 |
| 21 | 一 | L1 | 白米飯 | 米 | 豆豉豬柳 | 豬柳 洋蔥 豆豉 蒜或薑 | 韭香炒蛋 | 雞蛋 韭菜 紅蘿蔔 蒜或薑 | 塔香海根 | 海根 九層塔 蒜或薑 | 蔬菜 | 針菇時蔬湯 | 時蔬 金針菇 薑 大骨 | 5 | 1.9 | 2.9 | 2.5 | 728 |  | 140 | 244 |
| 22 | 二 | L2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷雞翅 | 生雞翅 薑 滷包 | 肉絲花椰 | 肉絲 花椰菜 紅蘿蔔 蒜或薑 | 豆薯干丁 | 豆薯 豆干 蒜或薑 | 蔬菜 | 蘿蔔湯 | 大骨 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 | 5 | 1.8 | 4 | 1.5 | 838 |  | 252 | 221 |
| 23 | 三 | L3 | 油飯特餐 | 米 糯米 | 酥炸魚柳 | 魚柳條 | 油飯配料 | 肉絲 香菇絲 筍丁 蒜或薑 油蔥酥 | 高麗菜炒蛋 | 高麗菜 蛋 紅蘿蔔 蒜或薑 | 蔬菜 | 時瓜大骨湯 | 時瓜 大骨 薑 | 5.5 | 2 | 2.9 | 3 | 788 |  | 97 | 226 |
| 24 | 四 | L4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 三杯雞 | 生雞丁 洋蔥 杏鮑菇 九層塔 蒜或薑 | 絞肉瓜香 | 時瓜 絞肉 紅蘿蔔 蒜或薑 | 鹹蛋金瓜 | 鹹蛋 南瓜 紅蘿蔔 蒜或薑 | 蔬菜 | 綠豆麥仁湯 | 綠豆 麥仁 糖 | 6.6 | 1.7 | 2.7 | 2.5 | 820 |  | 110 | 311 |
| 25 | 五 | L5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 泡菜肉片 | 肉片 高麗菜 泡菜 蒜或薑 | 家常豆腐 | 豆腐 紅蘿蔔 洋蔥 蒜或薑 | 時蔬寬粉 | 乾寬粉 絞肉 時蔬 木耳絲 蒜或薑 | 蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 乾紫菜 薑 時蔬 雞蛋 | 5.8 | 1.8 | 2.8 | 2.5 | 774 |  | 186 | 164 |
| 28 | 一 | M1 | 白米飯 | 米 | 茄汁肉絲 | 肉絲 洋蔥 番茄 番茄醬 | 絞肉瓜粒 | 時瓜 絞肉 紅蘿蔔 蒜或薑 | 回鍋干片 | 豆干片 青椒 木耳絲 蒜或薑 | 蔬菜 | 冬菜蛋花湯 | 時蔬 蛋 冬菜 香菇絲 | 5 | 2 | 3.4 | 2.6 | 738 |  | 405 | 151 |
| 29 | 二 | M2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 五香腿排 | 腿排 蒜或薑 滷包 | 蘿蔔油腐 | 油豆腐 白蘿蔔 紅蘿蔔 蒜或薑 | 田園花椰 | 馬鈴薯 花椰菜 紅蘿蔔 蒜或薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 大骨 薑 | 5 | 2 | 3 | 2.8 | 721 |  | 161 | 133 |
| 30 | 三 | M3 | 拌飯特餐 | 米 糙米 | 香滷肉排 | 肉排 | 黑椒肉醬 | 絞肉 洋蔥 三色豆 蒜或薑 | 時瓜豆干 | 時瓜 豆干 蒜或薑 | 蔬菜 | 三寶甜湯 | 紅豆 糖 麥仁 紫米 | 6.3 | 1.6 | 3.5 | 2.6 | 826 |  | 96 | 189 |
| 31 | 四 | M4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 洋芋燉肉 | 肉丁 馬鈴薯 紅蘿蔔 蒜或薑 | 豆皮白菜 | 大白菜 豆皮 紅蘿蔔 木耳絲 蒜或薑 | 豆芽肉絲 | 肉絲 豆芽菜 紅蘿蔔 蒜或薑 | 蔬菜 | 紫菜時蔬湯 | 乾紫菜 薑 時蔬 | 5.3 | 2.1 | 2.4 | 3 | 715 |  | 95 | 106 |

**過敏原警語:「本月產品含有雞蛋、麩質及海鮮不適合其過敏體質者食用」。**

說明:10月份菜單編排說明如下:一、每周二蔬菜為有機蔬菜。二、為符合每月第一週的週二吃大雞腿，I2主菜改為美味大雞腿。三、各廚房湯品中大骨試情況會以肉絲或雞骨取代供應。四、因菜色重複，將J3及L2主菜對調，將J5及K5主食對調，將L4改為綠豆麥仁湯供應，M3改為三寶甜湯供應。

**108學年國民中學葷食I循環菜單**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 |
| I2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 美味大雞腿 | 大雞腿 蒜或薑 滷包 | 田園花椰 | 馬鈴薯 花椰菜 紅蘿蔔 蒜或薑 | 三杯麵腸 | 麵腸 杏鮑菇 九層塔 蒜或薑 | 蔬菜 | 玉米濃湯 | 蛋 玉米醬 玉米粒 洋蔥 濃湯粉 |
| I3 | 炊粉特餐 | 乾炊粉 | 炸柳葉魚 | 柳葉魚 | 炊粉配料 | 高麗菜 絞肉 紅蘿蔔 油蔥酥 南瓜 香菇絲 | 蛋香時瓜 | 蛋 時瓜 紅蘿蔔 木耳絲 蒜或薑 | 蔬菜 | 大滷湯 | 筍絲 時蔬 肉絲 紅蘿蔔 木耳絲 |
| I4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 醬瓜燒雞 | 生雞丁 醬瓜 蒜或薑 | 豆包白菜 | 白菜 豆包 紅蘿蔔 木耳絲 蒜或薑 | 塔香海茸 | 海茸 九層塔 薑 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 糖 |
| I5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 地瓜燒肉 | 肉丁 地瓜 蒜或薑 | 鹹蛋玉菜 | 高麗菜 鹹蛋 紅蘿蔔 | 彩椒油腐 | 油豆腐 彩椒 洋蔥 蒜或薑 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 紅蘿蔔 大骨 薑 |
| J5 | 小米飯 | 米 小米 | 豆瓣雞丁 | 生雞丁 杏鮑菇 洋蔥 豆瓣醬 | 關東煮 | 凍豆腐 紅蘿蔔 白蘿蔔 柴魚片 | 時瓜絞肉 | 時瓜 絞肉 紅蘿蔔 蒜或薑 | 蔬菜 | 時蔬大骨湯 | 時蔬 大骨 薑 |

I組食材明細（食材重量以100人份計量，營養分析以個人計量） 生雞丁為包含23%骨頭之採購量

每週供應特餐一次，當日主食及副菜一得混搭供應，國中:4菜1湯，國小:3菜1湯

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 循環 | 主食 | 主菜 | 副菜一 | 副菜二 | 蔬菜 | 湯品 | 全榖雜糧類/份 | 蔬菜類/份 | 豆魚蛋肉類/份 | 油脂堅果種子類/份 | 熱量 | 鈣 | 鈉 |
| I2 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 美味大雞腿 | 大雞腿15公斤蒜或薑10公克滷包 | 田園花椰 | 馬鈴薯1公斤花椰菜5公斤紅蘿蔔1公斤蒜或薑10公克 | 三杯麵腸 | 麵腸1.8公斤杏鮑菇3公斤九層塔50公克蒜或薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜或薑10公克 | 玉米濃湯 | 蛋0.55公斤玉米醬1.5公斤玉米粒1.5公斤洋蔥1公斤濃湯粉 | 5.2 | 1.8 | 2.6 | 2.8 | 704 | 70 | 93 |
| I3 | 炊粉特餐 | 乾炊粉3公斤 | 炸柳葉魚 | 柳葉魚6.5公斤 | 炊粉配料 | 高麗菜4.5公斤絞肉0.7公斤紅蘿蔔1公斤南瓜3公斤香菇絲50公克油蔥酥10公克 | 蛋香時瓜 | 蛋1.7公斤時瓜5公斤紅蘿蔔0.5公斤木耳絲10公克蒜或薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜或薑10公克 | 大滷湯 | 筍絲1公斤時蔬1公斤肉絲0.7公斤紅蘿蔔0.5公斤木耳絲10公克 | 3 | 2.1 | 2.5 | 3 | 560 | 258 | 159 |
| I4 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 醬瓜燒雞 | 生雞丁9公斤醬瓜2公斤蒜或薑10公克 | 豆包白菜 | 白菜5公斤豆包0.6公斤紅蘿蔔0.5公斤木耳絲10公克蒜或薑10公克 | 塔香海茸 | 海茸4公斤九層塔10公克薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜或薑10公克 | 綠豆湯 | 綠豆2公斤糖1公斤 | 5.8 | 1.9 | 2.4 | 2.8 | 736 | 479 | 288 |
| I5 | 燕麥飯 | 米10公斤燕麥0.4公斤 | 地瓜燒肉 | 肉丁6公斤地瓜3公斤蒜或薑10公克 | 鹹蛋玉菜 | 高麗菜6公斤鹹蛋1公斤紅蘿蔔0.5公斤 | 彩椒油腐 | 油豆腐2公斤彩椒1.5公斤洋蔥1公斤蒜或薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜或薑10公克 | 時瓜湯 | 時瓜3公斤紅蘿蔔0.5公斤大骨1公斤薑10公克 | 5.7 | 2 | 2.4 | 2.8 | 731 | 223 | 97 |
| J5 | 小米飯 | 米10公斤小米0.4公斤 | 豆瓣雞丁 | 生雞丁9公斤杏鮑菇1.5公斤洋蔥1.5公斤豆瓣醬 | 關東煮 | 凍豆腐3公斤紅蘿蔔1公斤白蘿蔔3公斤柴魚片10公克 | 時瓜絞肉 | 時瓜6公斤絞肉0.7公斤紅蘿蔔0.5公斤蒜或薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜或薑10公克 | 時蔬大骨湯 | 時蔬3公斤大骨0.6公斤薑10公克 | 5.2 | 2.4 | 3.1 | 2.7 | 778 | 299 | 325 |

**108學年國民中學葷食J循環菜單**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 |
| J1 | 白米飯 | 米 | 樹子燜雞 | 生雞丁 樹子 洋蔥 蒜或薑 | 毛豆白菜 | 白菜 毛豆 紅蘿蔔 香菇絲 蒜或薑 | 豆芽肉絲 | 豆芽 肉絲 韭菜 紅蘿蔔 蒜或薑 | 蔬菜 | 味噌時蔬湯 | 味噌 時蔬 |
| J2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 洋芋燉肉 | 肉丁 馬鈴薯 紅蘿蔔 蒜或薑 | 肉絲時瓜 | 肉絲 時瓜 紅蘿蔔 木耳絲 蒜或薑 | 蛋香甘藍 | 蛋 高麗菜 香菇絲 蒜或薑 | 蔬菜 | 時蔬番茄湯 | 時蔬 番茄 薑 |
| J3 | 拌飯特餐 | 米 糙米 | 香滷腿排 | 腿排 薑 滷包 | 拌飯配料 | 絞肉 洋蔥 三色豆 香菇絲 油蔥酥 | 清炒花椰 | 花椰菜 紅蘿蔔 蒜或薑 | 蔬菜 | 南瓜濃湯 | 馬鈴薯 蛋 南瓜 西芹 濃湯粉 |

J組食材明細（食材重量以100人份計量，營養分析以個人計量） 生雞丁為包含23%骨頭之採購量

每週供應特餐一次，當日主食及副菜一得混搭供應，國中:4菜1湯，國小:3菜1湯

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 循環 | 主食 | 主菜 | 副菜一 | 副菜二 | 蔬菜 | 湯品 | 全榖雜糧類/份 | 蔬菜類/份 | 豆蛋類/份 | 油脂堅果種子類/份 | 熱量 | 鈣mg | 鈉mg |
| J1 | 白米飯 | 米10公斤 | 樹子燜雞 | 生雞丁9公斤樹子1公斤洋蔥2公斤蒜或薑10公克 | 毛豆白菜 | 白菜5公斤毛豆0.6公斤紅蘿蔔0.5公斤香菇絲10公克蒜或薑10公克 | 豆芽肉絲 | 豆芽4.5公斤肉絲0.5公斤韭菜0.5公斤紅蘿蔔0.5公斤蒜或薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜或薑10公克 | 味噌時蔬湯 | 味噌0.3公斤時蔬2公斤 | 5 | 2.4 | 2.5 | 2.6 | 715 | 297 | 278 |
| J2 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 洋芋燉肉 | 肉丁6公斤馬鈴薯3公斤紅蘿蔔0.5公斤蒜或薑10公克 | 肉絲時瓜 | 肉絲1公斤時瓜6.5公斤紅蘿蔔0.5公斤木耳絲10公克蒜或薑10公克 | 蛋香甘藍 | 蛋2.8公斤高麗菜3.5公斤香菇絲10公克蒜或薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜或薑10公克 | 時蔬番茄湯 | 時蔬2.5公斤番茄1公斤薑10公克 | 5.3 | 2.2 | 2.5 | 2.6 | 731 | 268 | 281 |
| J3 | 拌飯特餐 | 米7公斤糙米3公斤 | 香滷腿排 | 腿排12公斤薑10公克滷包 | 拌飯配料 | 絞肉1.2公斤洋蔥1.5公斤三色豆2公斤香菇絲10公克油蔥酥10公克 | 清炒花椰 | 花椰菜5公斤紅蘿蔔0.5公斤蒜或薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜或薑10公克 | 南瓜濃湯 | 馬鈴薯1公斤蛋0.55公斤南瓜2公斤西芹1公斤濃湯粉 | 5.3 | 1.5 | 3 | 2.7 | 755 | 394 | 388 |

**108學年國民中學葷食K循環菜單**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 |
| K1 | 白米飯 | 米 | 紅麴燒雞 | 生雞丁 刈薯 紅麴醬 蒜或薑 滷包 | 芹香干片 | 西芹 豆干 蒜或薑 | 蔬香冬粉 | 乾冬粉 時蔬 紅蘿蔔 木耳絲 蒜或薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 大骨 薑 |
| K2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 梅干燒肉 | 肉丁 紅蘿蔔 梅干菜 蒜或薑 | 青椒豆腐 | 豆腐 青椒 筍片 紅蘿蔔 蒜或薑 | 關東煮 | 紅蘿蔔 白蘿蔔 玉米段 柴魚片 | 蔬菜 | 金針湯 | 乾金針 時蔬 大骨 |
| K3 | 拌麵特餐 | 麵條 | 炸柳葉魚 | 柳葉魚 | 拌麵配料 | 絞肉 時蔬 紅蘿蔔 香菇絲 油蔥酥 | 蛋香花椰 | 蛋 花椰菜 蒜或薑 | 蔬菜 | 三絲羹湯 | 蛋 筍絲 金針菇 紅蘿蔔 木耳絲 |
| K4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 黑椒肉片 | 肉片 紅蘿蔔 洋蔥 黑椒粒 蒜或薑 | 絞肉時瓜 | 絞肉 時瓜 紅蘿蔔 蒜或薑 | 海結油腐 | 油豆腐 海帶結 蒜或薑 | 蔬菜 | 冬瓜粉圓湯 | 冬瓜糖磚 小粉圓 糖 |
| K5 | 地瓜飯 | 米 地瓜 | 豆瓣燒雞 | 生雞丁 時蔬 蒜或薑 豆瓣醬 | 時蔬炒蛋 | 蛋 時蔬 木耳絲 蒜或薑 | 泡菜凍腐 | 凍豆腐 紅蘿蔔 泡菜 蒜或薑 高麗菜 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 大骨 薑 |

K組食材明細（食材重量以100人份計量，營養分析以個人計量） 其中生雞丁為包含23%骨頭之採購量

每週供應特餐一次，當日主食及副菜一得混搭供應，國中:4菜1湯，國小:3菜1湯

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 循環 | 主食 | 主菜 | 副菜一 | 副菜二 | 蔬菜 | 湯品 | 全榖雜糧類/份 | 蔬菜類/份 | 豆魚蛋肉類/份 | 油脂堅果種子類/份 | 熱量kcal | 鈣mg | 鈉mg |
| K1 | 白米飯 | 米10公斤 | 紅麴燒雞 | 生雞丁9公斤刈薯3公斤紅麴醬0.2公斤蒜或薑10公克滷包 | 芹香干片 | 西芹2.5公斤豆干2.5公斤蒜或薑10公克 | 蔬香冬粉 | 乾冬粉1.2公斤時蔬3公斤紅蘿蔔0.5公斤木耳絲10公克蒜或薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜或薑10公克 | 時蔬湯 | 時蔬3公斤大骨0.6公斤薑10公克 | 5.8 | 2 | 2.6 | 2.3 | 755 | 351 | 220 |
| K2 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 梅干燒肉 | 肉丁6公斤紅蘿蔔1公斤梅干菜2公斤蒜或薑 | 青椒豆腐 | 豆腐4公斤青椒1公斤筍片1公斤紅蘿蔔0.5公斤蒜或薑10公克 | 關東煮 | 紅蘿蔔1公斤白蘿蔔4公斤玉米段3公斤柴魚片10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜或薑10公克 | 金針湯 | 乾金針0.3公斤時蔬2.5公斤大骨0.6公斤 | 5.3 | 2.1 | 3 | 2.6 | 766 | 329 | 240 |
| K3 | 拌麵特餐 | 麵條15公斤 | 炸柳葉魚 | 柳葉魚6.5公斤 | 拌麵配料 | 絞肉1公斤時蔬4公斤紅蘿蔔1公斤香菇絲10公克油蔥酥10公克 | 蛋香花椰 | 蛋2.7公斤花椰菜4公斤蒜或薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜或薑10公克 | 三絲羹湯 | 蛋0.55公斤筍絲2公斤金針菇0.5公斤紅蘿蔔0.5公斤木耳絲10公克 | 5 | 1.9 | 3 | 2.5 | 735 | 227 | 122 |
| K4 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 黑椒肉片 | 肉片6公斤紅蘿蔔1公斤洋蔥2公斤黑椒粒蒜或薑10公克 | 絞肉時瓜 | 絞肉1公斤時瓜7公斤紅蘿蔔1公斤蒜或薑10公克 | 海結油腐 | 油豆腐2.7公斤海帶結2公斤蒜或薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜或薑10公克 | 冬瓜粉圓湯 | 冬瓜糖磚1公斤小粉圓2公斤糖1公斤 | 6.3 | 2 | 2.8 | 2.4 | 809 | 321 | 79 |
| K5 | 地瓜飯 | 米10公斤地瓜1公斤 | 豆瓣燒雞 | 生雞丁9公斤時蔬3公斤蒜或薑10公克豆瓣醬10公克 | 時蔬炒蛋 | 蛋1公斤時蔬5公斤木耳絲10公克蒜或薑10公克 | 泡菜凍腐 | 凍豆腐1.5公斤紅蘿蔔0.5公斤泡菜1公斤蒜或薑10公克高麗菜3公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜或薑10公克 | 時瓜湯 | 時瓜3公斤大骨0.6公斤薑10公克 | 5.2 | 2.3 | 2.4 | 2.4 | 710 | 249 | 196 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 |
| L1 | 白米飯 | 米 | 豆豉豬柳 | 豬柳 洋蔥豆豉 蒜或薑 | 韭香炒蛋 | 雞蛋 韭菜 紅蘿蔔 蒜或薑 | 塔香海根 | 海根 九層塔 蒜或薑 | 蔬菜 | 針菇時蔬湯 | 時蔬 金針菇 薑 大骨 |
| L2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷雞翅 | 生雞翅 薑 滷包 | 肉絲花椰 | 肉絲 花椰菜 紅蘿蔔 蒜或薑 | 豆薯干丁 | 豆薯 豆干 蒜或薑 | 蔬菜 | 蘿蔔湯 | 大骨 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 |
| L3 | 油飯特餐 | 米 糯米 | 酥炸魚柳 | 魚柳條 | 油飯配料 | 肉絲 香菇絲 筍丁 蒜或薑 油蔥酥 | 高麗菜炒蛋 | 高麗菜 蛋 紅蘿蔔 蒜或薑 | 蔬菜 | 時瓜大骨湯 | 時瓜 大骨 薑 |
| L4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 三杯雞 | 生雞丁 洋蔥 杏鮑菇 九層塔 蒜或薑 | 絞肉瓜香 | 時瓜 絞肉 紅蘿蔔 蒜或薑 | 鹹蛋金瓜 | 鹹蛋 南瓜 紅蘿蔔 蒜或薑 | 蔬菜 | 綠豆麥仁湯 | 綠豆 麥仁 糖 |
| L5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 泡菜肉片 | 肉片 高麗菜 泡菜 蒜或薑 | 家常豆腐 | 豆腐 紅蘿蔔 洋蔥 蒜或薑 | 時蔬寬粉 | 乾寬粉 絞肉 時蔬 木耳絲 蒜或薑 | 蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 乾紫菜 薑 時蔬 雞蛋 |

**108學年國民中學葷食L循環菜單**

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） 其中生雞丁為包含23%骨頭之採購量

每週供應特餐一次，當日主食及副菜一得混搭供應，國中:4菜1湯，國小:3菜1湯

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 循環 | 主食 | 主菜 | 副菜一 | 副菜二 | 蔬菜 | 湯品 | 全榖雜糧類/份 | 蔬菜類/份 | 豆魚蛋肉類/份 | 油脂堅果種子類/份 | 熱量 | 鈣mg | 鈉mg |
| L1 | 白米飯 | 米10公斤 | 豆豉豬柳 | 豬柳6公斤洋蔥3公斤豆豉0.1公斤蒜或薑10公克 | 韭香炒蛋 | 雞蛋5.5公斤韭菜1公斤紅蘿蔔0.5公斤蒜或薑10公克 | 塔香海根 | 海根4公斤九層塔0.1公斤蒜或薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜或薑10公克 | 針菇時蔬湯 | 時蔬2公斤金針菇1.5公斤薑10公克大骨0.6公斤 | 5 | 1.9 | 2.9 | 2.5 | 728 | 140 | 244 |
| L2 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 香滷雞翅 | 生雞翅10公斤薑10公克滷包 | 肉絲花椰 | 肉絲0.7公斤花椰菜5公斤紅蘿蔔0.5公斤蒜或薑10公克 | 豆薯干丁 | 豆薯2.5公斤豆干2.5公斤蒜或薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜或薑10公克 | 蘿蔔湯 | 大骨0.6公斤白蘿蔔2公斤紅蘿蔔0.5公斤薑10公克 | 5 | 1.8 | 4 | 1.5 | 838 | 252 | 221 |
| L3 | 油飯特餐 | 米8公斤糯米3公斤 | 酥炸魚柳 | 魚柳條6.5公斤 | 油飯配料 | 肉絲1.5公斤香菇絲0.25公斤筍丁1.5公斤蒜或薑10公克油蔥酥10公克 | 高麗菜炒蛋 | 高麗菜3.5公斤蛋2.7公斤紅蘿蔔0.5公斤蒜或薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜或薑10公克 | 時瓜大骨湯 | 時瓜4公斤大骨0.6公斤薑10公克 | 5.5 | 2 | 2.9 | 3 | 788 | 97 | 226 |
| L4 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 三杯雞 | 生雞丁9公斤洋蔥2公斤杏鮑菇1公斤九層塔10公克蒜或薑10公克 | 絞肉瓜香 | 時瓜6.5公斤絞肉0.7公斤紅蘿蔔0.5公斤蒜或薑10公克 | 鹹蛋金瓜 | 鹹蛋1公斤南瓜5公斤紅蘿蔔0.5公斤蒜或薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜或薑10公克 | 綠豆麥仁湯 | 綠豆1公斤麥仁1公斤糖1公斤 | 6.6 | 1.7 | 2.7 | 2.5 | 820 | 110 | 311 |
| L5 | 紫米飯 | 米10公斤紫米0.4公斤 | 泡菜肉片 | 肉片6公斤高麗菜3公斤泡菜1公斤蒜或薑10公克 | 家常豆腐 | 豆腐4.5公斤紅蘿蔔0.5公斤洋蔥1.5公斤蒜或薑10公克 | 時蔬寬粉 | 乾寬粉1.2公斤絞肉1.2公斤時蔬3公斤木耳絲10公克蒜或薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜或薑10公克 | 紫菜蛋花湯 | 乾紫菜0.2公斤薑10公克時蔬1.5公斤雞蛋1公斤 | 5.8 | 1.8 | 2.8 | 2.5 | 774 | 186 | 164 |

**108學年國民中學葷食M循環菜單**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 |
| M1 | 白米飯 | 米 | 茄汁肉絲 | 肉絲 洋蔥 番茄 番茄醬 | 絞肉瓜粒 | 時瓜 絞肉 紅蘿蔔 蒜或薑 | 回鍋干片 | 豆干片 青椒 木耳絲 蒜或薑 | 蔬菜 | 冬菜蛋花湯 | 時蔬 蛋 冬菜 香菇絲 |
| M2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 五香腿排 | 腿排 蒜或薑 滷包 | 蘿蔔油腐 | 油豆腐 白蘿蔔 紅蘿蔔 蒜或薑 | 田園花椰 | 馬鈴薯 花椰菜 紅蘿蔔 蒜或薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 大骨 薑 |
| M3 | 拌飯特餐 | 米 糙米 | 香滷肉排 | 肉排 | 黑椒肉醬 | 絞肉 洋蔥 三色豆 蒜或薑 | 時瓜豆干 | 時瓜 豆干 蒜或薑 | 蔬菜 | 三寶甜湯 | 紅豆 糖 麥仁 紫米 |
| M4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 洋芋燉肉 | 肉丁 馬鈴薯 紅蘿蔔 蒜或薑 | 豆皮白菜 | 大白菜 豆皮 紅蘿蔔 木耳絲 蒜或薑 | 豆芽肉絲 | 肉絲 豆芽菜 紅蘿蔔 蒜或薑 | 蔬菜 | 紫菜時蔬湯 | 乾紫菜 薑 時蔬 |

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） 生雞丁為包含23%骨頭之採購量

每週供應特餐一次，當日主食及副菜一得混搭供應，國中:4菜1湯，國小:3菜1湯

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 循環 | 主食 | 主菜 | 副菜一 | 副菜二 | 蔬菜 | 湯品 | 全榖雜糧類/份 | 蔬菜類/份 | 豆魚蛋肉類/份 | 油脂堅果種子類/份 | 熱量 | 鈣 | 鈉 |
| M1 | 白米飯 | 米10公斤 | 茄汁肉絲 | 肉絲6公斤洋蔥3公斤番茄1公斤番茄醬10公克 | 絞肉瓜粒 | 時瓜6.5公斤絞肉1公斤紅蘿蔔0.5公斤蒜或薑10公克 | 回鍋干片 | 豆干片4.5公斤青椒1公斤木耳絲10公克蒜或薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜或薑10公克 | 冬菜蛋花湯 | 時蔬2公斤蛋1公斤冬菜10公克香菇絲10公克 | 5 | 2 | 3.4 | 2.6 | 738 | 405 | 151 |
| M2 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 五香腿排 | 腿排12公斤蒜或薑10公克滷包 | 蘿蔔油腐 | 油豆腐2.5公斤白蘿蔔2.5公斤紅蘿蔔1公斤蒜或薑10公克 | 田園花椰 | 馬鈴薯1.8公斤花椰菜5公斤紅蘿蔔0.5公斤蒜或薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜或薑10公克 | 時蔬湯 | 時蔬3公斤大骨0.6公斤薑10公克 | 5 | 2 | 3 | 2.8 | 721 | 161 | 133 |
| M3 | 拌飯特餐 | 米7公斤糙米3公斤 | 香滷肉排 | 肉排6公斤 | 黑椒肉醬 | 絞肉1公斤洋蔥3公斤三色豆3公斤蒜或薑10公克 | 時瓜豆干 | 時瓜4公斤豆干2公斤蒜或薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜或薑10公克 | 三寶甜湯 | 紅豆0.5公斤糖1公斤麥仁0.5公斤紫米1公斤 | 6.3 | 1.6 | 3.5 | 2.6 | 826 | 96 | 189 |
| M4 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 洋芋燉肉 | 肉丁6公斤馬鈴薯3.5公斤紅蘿蔔0.5公斤蒜或薑10公克 | 豆皮白菜 | 大白菜6.5公斤豆皮0.6公斤紅蘿蔔0.5公斤木耳絲10公克蒜或薑10公克 | 豆芽肉絲 | 肉絲1公斤豆芽菜4公斤紅蘿蔔0.5公斤蒜或薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜或薑10公克 | 紫菜時蔬湯 | 乾紫菜0.15公斤薑10公克時蔬1.5公斤 | 5.3 | 2.1 | 2.4 | 3 | 715 | 95 | 106 |