**109學年度上學期光復國民中學11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** |
| 2 | 一 | M1 | 白米飯 | 米 | 茄汁肉片 | 豬後腿肉 洋蔥 番茄 番茄醬 | 毛豆瓜粒 | 時瓜 毛豆 紅蘿蔔 蒜 | 回鍋干片 | 豆干 青椒 木耳絲 蒜 | 蔬菜 | 玉米蛋花湯 | 蛋 玉米粒 薑 大骨 | 5.1 | 2 | 3.3 | 2.5 | 767 |  | 294 | 289 |
| 3 | 二 | M2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 美味大雞腿 | 大雞腿 滷包 薑 | 關東煮 | 油豆腐 白蘿蔔 柴魚片 玉米段 | 清炒玉菜 | 高麗菜 紅蘿蔔 蒜 | 有機蔬菜 | 刈薯湯 | 刈薯 大骨 薑 紅蘿蔔 | 5.2 | 2.4 | 2.7 | 2.5 | 739 |  | 282 | 254 |
| 4 | 三 | M3 | 拌飯特餐 | 米 糙米 | 香滷肉排 | 肉排 | 拌飯配料 | 絞肉 洋蔥 玉米粒 油蔥酥 紅蘿蔔 | 毛豆白菜 | 大白菜 毛豆 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 三絲羹湯 | 蛋 筍絲 金針菇 紅蘿蔔 乾木耳 | 5.1 | 2 | 2.6 | 2.6 | 719 |  | 285 | 251 |
| 5 | 四 | M4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 銀蘿燒肉 | 豬後腿肉 白蘿蔔 紅蘿蔔 蒜 | 滷味雙拼 | 豆干 海帶結 薑 滷包 | 豆芽肉絲 | 豬後腿肉 豆芽菜 蒜 韭菜 | 蔬菜 | 紅豆湯 | 紅豆 二砂糖 | 5.8 | 1.8 | 2.5 | 2.5 | 751 |  | 272 | 232 |
| 6 | 五 | M5 | 芝麻飯 | 米 黑芝麻(熟) | 醬瓜燒雞 | 肉雞 醬碎瓜 蒜 | 季豆炒蛋 | 蛋 冷凍菜豆 蒜 紅蘿蔔 | 枸杞時瓜 | 時瓜 枸杞子 薑 | 蔬菜 | 味噌豆腐湯 | 味噌 柴魚片 豆腐 | 5 | 2.1 | 3.1 | 2.7 | 757 |  | 284 | 235 |
| 9 | 一 | N1 | 白米飯 | 米 | 地瓜燉肉 | 豬後腿肉 地瓜 紅蘿蔔 蒜 | 肉絲甘藍 | 高麗菜 肉絲 紅蘿蔔 乾香菇 蒜 | 筍干油腐 | 筍干 油豆腐 蒜 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 薑 | 5.6 | 2.1 | 2.8 | 2.5 | 767 |  | 363 | 113 |
| 10 | 二 | N2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷腿排 | 雞腿排 薑 滷包 | 番茄炒蛋 | 番茄 蛋 蒜 | 絞肉時瓜 | 絞肉 時瓜 蒜 | 有機蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 乾紫菜 蛋 薑 | 5 | 2 | 3 | 2.5 | 738 |  | 173 | 153 |
| 11 | 三 | N3 | 刈包特餐 | 刈包 | 刈包配料 | 豬後腿肉 酸菜 薑 | 家常豆腐 | 豆腐 絞肉 三色豆 蒜 | 紅仁炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 米粉羹 | 蛋 筍絲 炊粉 紅蘿蔔 乾木耳 | 3 | 1.7 | 3.5 | 2.6 | 632 |  | 277 | 230 |
| 12 | 四 | N4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 三杯雞 | 肉雞 洋蔥 紅蘿蔔 九層塔 蒜 薑 | 芹香麵腸 | 麵腸 紅蘿蔔 西芹 蒜 | 刈薯肉絲 | 豬後腿肉 刈薯 乾木耳 蒜 | 蔬菜 | 仙草甜湯 | 仙草凍 二砂糖 | 5 | 2.5 | 3.3 | 2.9 | 791 |  | 171 | 160 |
| 13 | 五 | N5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 咖哩雞 | 肉雞 馬鈴薯 洋蔥 紅蘿蔔 | 塔香海茸 | 海茸 九層塔 蒜 | 豆包時蔬 | 豆包 時蔬 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 白玉大骨湯 | 白蘿蔔 大骨 薑 | 5.4 | 2.2 | 2.6 | 2.4 | 736 |  | 247 | 179 |
| 16 | 一 | O1 | 白米飯 | 米 | 蔥燒肉片 | 豬後腿肉 洋蔥 紅蘿蔔 蒜 | 肉絲瓜粒 | 豬後腿肉 冬瓜 紅蘿蔔蒜 | 滷味雙拼 | 豆干 海帶結 薑 滷包 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 大骨 薑 | 5 | 2.5 | 2.5 | 2.5 | 673 |  | 350 | 468 |
| 17 | 二 | O2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 豆豉燒雞 | 肉雞 時蔬 豆豉 紅蘿蔔 蒜 | 毛豆玉菜 | 毛豆 高麗菜 乾木耳 蒜 | 季豆炒蛋 | 蛋 冷凍菜豆 蒜 紅蘿蔔 | 有機蔬菜 | 羅宋湯 | 番茄 西芹 大骨 薑洋蔥 | 5 | 2.3 | 3 | 2.5 | 689 |  | 120 | 136 |
| 18 | 三 | O3 | 丼飯特餐 | 米 糙米 | 椒鹽魚排 | 魚排 | 丼飯配料 | 絞肉 紅蘿蔔 時蔬 玉米粒 蒜 海苔 | 鐵板油腐 | 油豆腐 筍片 紅蘿蔔 青椒 蒜 | 蔬菜 | 蘿蔔海芽湯 | 海帶芽 薑 白蘿蔔 | 5.2 | 1.5 | 2.8 | 2.5 | 669 |  | 141 | 242 |
| 19 | 四 | O4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 京醬肉絲 | 豬後腿肉 時蔬 紅蘿蔔 甜麵醬 | 豆包豆芽 | 豆包 豆芽菜 紅蘿蔔 蒜 | 滷蛋 | 蛋 滷包 | 蔬菜 | 綠豆西米露 | 綠豆 西谷米 二砂糖 | 6 | 1.6 | 3.3 | 2.5 | 755 |  | 139 | 137 |
| 20 | 五 | O5 | 地瓜飯 | 米 地瓜 | 白玉燒雞 | 肉雞 白蘿蔔 紅蘿蔔 蒜 | 金珠時蔬 | 玉米粒 時蔬 紅蘿蔔 蒜 | 螞蟻上樹 | 冬粉 絞肉 時蔬 乾木耳 | 蔬菜 | 大醬湯 | 時蔬 味噌 柴魚片 豆腐 | 6 | 2 | 2.6 | 2.5 | 726 |  | 150 | 345 |
| 23 | 一 | P1 | 白米飯 | 米 | 茄醬肉絲 | 肉絲 番茄 洋蔥 蒜 番茄醬 | 關東煮 | 白蘿蔔 凍豆腐 玉米段 柴魚片 | 紅仁炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 薑絲冬瓜湯 | 冬瓜 大骨 薑 | 5.2 | 2 | 2.7 | 2.5 | 729 |  | 177 | 147 |
| 24 | 二 | P2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷雞翅 | 三節翅 薑 滷包 | 玉菜炒蛋 | 蛋 高麗菜 蒜 | 芹香干片 | 豆干 紅蘿蔔 西芹 蒜 | 有機蔬菜 | 榨菜時蔬湯 | 榨菜 時蔬 薑 | 5 | 1.4 | 3.6 | 2.5 | 768 |  | 373 | 483 |
| 25 | 三 | P3 | 肉燥麵特餐 | 油麵 | 時瓜絞肉 | 絞肉 冬瓜 油蔥酥 乾香菇 | 韭香豆芽 | 豆包 豆芽菜 紅蘿蔔 蒜 韭菜 | 香滷海結 | 海帶結 蒜 | 蔬菜 | 白玉肉絲湯 | 白蘿蔔 肉絲 薑 | 2.7 | 2.4 | 2.3 | 2.5 | 534 |  | 167 | 207 |
| 26 | 四 | P4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 咖哩肉片 | 肉片 南瓜 洋蔥 紅蘿蔔 咖哩粉 | 刈薯炒蛋 | 刈薯 蛋 紅蘿蔔 蒜 | 茄醬豆腐 | 豆腐 蒜 三色豆 番茄醬 | 蔬菜 | 紅豆湯圓 | 紅豆 二砂糖 湯圓 | 6.2 | 1.5 | 2.8 | 2.5 | 794 |  | 269 | 111 |
| 27 | 五 | P5 | 小米飯 | 米 小米 | 洋芋燒雞 | 肉雞 馬鈴薯 紅蘿蔔 蒜 | 蛋酥白菜 | 蛋 大白菜 蒜 | 清炒時瓜 | 時瓜 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 紫菜湯 | 乾紫菜 洋蔥 薑 | 5.5 | 2.3 | 2.4 | 2.5 | 735 |  | 134 | 114 |
| 30 | 一 | Q1 | 白米飯 | 米 | 蒜泥白肉 | 豬後腿肉 高麗菜 蒜 醬油膏 | 金珠翠玉 | 三色豆 玉米粒 絞肉 蒜 | 銀蘿豆干 | 豆干 白蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 針菇時蔬湯 | 金針菇 時蔬 薑 | 5.5 | 2 | 2.7 | 2 | 728 |  | 182 | 90 |

過敏原警語:「本月產品含有雞蛋、麩質、花生、大豆、海鮮、亞硫酸鹽類及其相關製品」。

說明:11月份菜單編排說明如下：一、每週二蔬菜為有機蔬菜。二、為符合縣政府政策，將M2主菜改為美味大雞腿供應。三、考量學生接受度，將P3主食通心麵改為油麵供應。 **109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 | 茄汁肉片 | 豬後腿肉 洋蔥 番茄 番茄醬 | 毛豆瓜粒 | 時瓜 毛豆 紅蘿蔔 蒜 | 回鍋干片 | 豆干 青椒 木耳絲 蒜 | 蔬菜 | 玉米蛋花湯 | 蛋 玉米粒 薑 大骨 |
| M2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 美味大雞腿 | 大雞腿 滷包 薑 | 關東煮 | 油豆腐 白蘿蔔 柴魚片 玉米段 | 清炒玉菜 | 高麗菜 紅蘿蔔 蒜 | 有機蔬菜 | 刈薯湯 | 刈薯 大骨 薑 紅蘿蔔 |
| M3 | 拌飯特餐 | 米 糙米 | 香滷肉排 | 肉排 | 拌飯配料 | 絞肉 洋蔥 玉米粒 油蔥酥 紅蘿蔔 | 毛豆白菜 | 大白菜 毛豆 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 三絲羹湯 | 蛋 筍絲 金針菇 紅蘿蔔 乾木耳 |
| M4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 銀蘿燒肉 | 豬後腿肉 白蘿蔔 紅蘿蔔 蒜 | 滷味雙拼 | 豆干 海帶結 薑 滷包 | 豆芽肉絲 | 豬後腿肉 豆芽菜 蒜 韭菜 | 蔬菜 | 紅豆湯 | 紅豆 二砂糖 |
| M5 | 芝麻飯 | 米 黑芝麻(熟) | 醬瓜燒雞 | 肉雞 醬碎瓜 蒜 | 季豆炒蛋 | 蛋 冷凍菜豆 蒜 紅蘿蔔 | 枸杞時瓜 | 時瓜 枸杞子 薑 | 蔬菜 | 味噌豆腐湯 | 味噌 柴魚片 豆腐 |

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） 其中肉雞為包含23%骨頭之採購量，時蔬驗收量為每100人7.5公斤。

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 |
| M1 | 白米飯 | 米10公斤 | 茄汁肉片 | 豬後腿肉6公斤洋蔥2.5公斤番茄1公斤番茄醬10公克 | 毛豆瓜粒 | 時瓜8公斤毛豆0.5公斤紅蘿蔔0.5公斤蒜50公克 | 回鍋干片 | 豆干4.5公斤青椒1公斤木耳絲10公克蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜50公克 | 玉米蛋花湯 | 蛋1公斤玉米粒1.2公斤薑20公克大骨0.6公斤 | 5.1 | 2 | 3.3 | 2.5 | 767 | 294 | 289 |
| M2 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 美味大雞腿 | 大雞腿15公斤 滷包 薑50公克 | 關東煮 | 油豆腐1.5公斤白蘿蔔3公斤柴魚片10公克玉米段3公斤 | 清炒玉菜 | 高麗菜6.5公斤紅蘿蔔0.5公斤蒜50公克 | 有機蔬菜 | 有機蔬菜7公斤蒜50公克 | 刈薯湯 | 刈薯2.5公斤大骨0.6公斤薑20公克紅蘿蔔0.5公斤 | 5.2 | 2.4 | 2.7 | 2.5 | 739 | 282 | 254 |
| M3 | 拌飯特餐 | 米8公斤糙米3公斤 | 香滷肉排 | 肉排6公斤 | 拌飯配料 | 絞肉2公斤洋蔥2公斤玉米粒1公斤油蔥酥10公克紅蘿蔔0.5公斤 | 毛豆白菜 | 大白菜6.5公斤毛豆1公斤紅蘿蔔0.5公斤蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜50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公斤乾木耳10公克 | 5.1 | 2 | 2.6 | 2.6 | 719 | 285 | 251 |
| M4 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 銀蘿燒肉 | 豬後腿肉6公斤白蘿蔔4公斤紅蘿蔔0.5公斤蒜50公克 | 滷味雙拼 | 豆干2公斤海帶結2公斤薑20公克滷包 | 豆芽肉絲 | 豬後腿肉1公斤豆芽菜4公斤蒜50公克韭菜0.5公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜50公克 | 紅豆湯 | 紅豆2公斤二砂糖1公斤 | 5.8 | 1.8 | 2.5 | 2.5 | 751 | 272 | 232 |
| M5 | 芝麻飯 | 米10公斤黑芝麻(熟)10公克 | 醬瓜燒雞 | 肉雞9公斤醬碎瓜2.5公斤蒜50公克 | 季豆炒蛋 | 蛋3公斤冷凍菜豆3公斤蒜50公克紅蘿蔔0.5公斤 | 枸杞時瓜 | 時瓜8公斤枸杞子10公克薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜50公克 | 味噌豆腐湯 | 味噌0.3公斤柴魚片10公克豆腐2公斤 | 5 | 2.1 | 3.1 | 2.7 | 757 | 284 | 235 |

**109學年國民中學葷食N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 |
| N1 | 白米飯 | 米 | 地瓜燉肉 | 豬後腿肉 地瓜 紅蘿蔔 蒜 | 肉絲甘藍 | 高麗菜 肉絲 紅蘿蔔 乾香菇 蒜 | 筍干油腐 | 筍干 油豆腐 蒜 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 薑 |
| N2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷腿排 | 雞腿排 薑 滷包 | 番茄炒蛋 | 番茄 蛋 蒜 | 絞肉時瓜 | 絞肉 時瓜 蒜 | 有機蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 乾紫菜 蛋 薑 |
| N3 | 刈包特餐 | 刈包 | 刈包配料 | 豬後腿肉 酸菜 薑 | 家常豆腐 | 豆腐 絞肉 三色豆 蒜 | 紅仁炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 米粉羹 | 蛋 筍絲 炊粉 紅蘿蔔 乾木耳 |
| N4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 三杯雞 | 肉雞 洋蔥 紅蘿蔔 九層塔 蒜 薑 | 芹香麵腸 | 麵腸 紅蘿蔔 西芹 蒜 | 刈薯肉絲 | 豬後腿肉 刈薯 乾木耳 蒜 | 蔬菜 | 仙草甜湯 | 仙草凍 二砂糖 |
| N5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 咖哩雞 | 肉雞 馬鈴薯 洋蔥 紅蘿蔔 | 塔香海茸 | 海茸 九層塔 蒜 | 豆包時蔬 | 豆包 時蔬 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 白玉大骨湯 | 白蘿蔔 大骨 薑 |

 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） 其中肉雞為包含23%骨頭之採購量，時蔬驗收量為每100人7.5公斤

 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 |
| N1 | 白米飯 | 米10公斤 | 地瓜燉肉 | 豬後腿肉6公斤地瓜3.5公斤紅蘿蔔0.5公斤蒜50公克 | 肉絲甘藍 | 高麗菜6.5公斤肉絲1.2公斤紅蘿蔔0.5公斤乾香菇20公克蒜50公克 | 筍干油腐 | 筍干2.5公斤油豆腐2.5公斤蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜50公克 | 時蔬湯 | 時蔬3公斤薑20公克 | 5.6 | 2.1 | 2.8 | 2.5 | 767 | 363 | 113 |
| N2 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 香滷腿排 | 雞腿排9公斤薑50公克滷包 | 番茄炒蛋 | 番茄3.5公斤蛋3公斤蒜50公克 | 絞肉時瓜 | 絞肉0.6公斤時瓜8公斤蒜50公克 | 有機蔬菜 | 有機蔬菜7公斤蒜50公克 | 紫菜蛋花湯 | 乾紫菜20公克蛋1公斤薑20公克 | 5 | 2 | 3 | 2.5 | 738 | 173 | 153 |
| N3 | 刈包特餐 | 刈包6.5公斤 | 刈包配料 | 豬後腿肉6公斤酸菜3公斤薑50公克 | 家常豆腐 | 豆腐7公斤絞肉0.6公斤三色豆0.5公斤蒜50公克 | 紅仁炒蛋 | 蛋3公斤紅蘿蔔3公斤蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜50公克 | 米粉羹 | 蛋0.55公斤筍絲2公斤炊粉0.7公斤紅蘿蔔0.5公斤乾木耳10公克 | 3 | 1.7 | 3.5 | 2.6 | 632 | 277 | 230 |
| N4 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 三杯雞 | 肉雞9公斤洋蔥3公斤紅蘿蔔0.5公斤九層塔50公克蒜0.1公斤薑50公克 | 芹香麵腸 | 麵腸2.5公斤紅蘿蔔0.5公斤西芹2.5公斤蒜50公克 | 刈薯肉絲 | 豬後腿肉1公斤刈薯4.5公斤乾木耳20公克蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜50公克 | 仙草甜湯 | 仙草凍6公斤二砂糖1公斤 | 5 | 2.5 | 3.3 | 2.9 | 791 | 171 | 160 |
| N5 | 紫米飯 | 米10公斤紫米0.4公斤 | 咖哩雞 | 肉雞9公斤馬鈴薯2公斤洋蔥2公斤紅蘿蔔50公克 | 塔香海茸 | 海茸4公斤九層塔0.1公斤蒜50公克 | 豆包時蔬 | 豆包1公斤時蔬5公斤紅蘿蔔0.5公斤蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜50公克 | 白玉大骨湯 | 白蘿蔔3公斤大骨0.6公斤薑20公克 | 5.4 | 2.2 | 2.6 | 2.4 | 736 | 247 | 179 |

**109學年國民中學葷食O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 |
| O1 | 白米飯 | 米 | 蔥燒肉片 | 豬後腿肉 洋蔥 紅蘿蔔 蒜 | 肉絲瓜粒 | 豬後腿肉 冬瓜 紅蘿蔔蒜 | 滷味雙拼 | 豆干 海帶結 薑 滷包 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 大骨 薑 |
| O2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 豆豉燒雞 | 肉雞 時蔬 豆豉 紅蘿蔔 蒜 | 毛豆玉菜 | 毛豆 高麗菜 乾木耳 蒜 | 季豆炒蛋 | 蛋 冷凍菜豆 蒜 紅蘿蔔 | 有機蔬菜 | 羅宋湯 | 番茄 西芹 大骨 薑洋蔥 |
| O3 | 丼飯特餐 | 米 糙米 | 椒鹽魚排 | 魚排 | 丼飯配料 | 絞肉 紅蘿蔔 時蔬 玉米粒 蒜 海苔 | 鐵板油腐 | 油豆腐 筍片 紅蘿蔔青椒 蒜 | 蔬菜 | 蘿蔔海芽湯 | 海帶芽 薑 白蘿蔔 |
| O4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 京醬肉絲 | 豬後腿肉 時蔬 紅蘿蔔 甜麵醬 | 豆包豆芽 | 豆包 豆芽菜 紅蘿蔔 蒜 | 滷蛋 | 蛋 滷包 | 蔬菜 | 綠豆西米露 | 綠豆 西谷米 二砂糖 |
| O5 | 地瓜飯 | 米 地瓜 | 白玉燒雞 | 肉雞 白蘿蔔 紅蘿蔔 蒜 | 金珠時蔬 | 玉米粒 時蔬 紅蘿蔔 蒜 | 螞蟻上樹 | 冬粉 絞肉 時蔬 乾木耳 | 蔬菜 | 大醬湯 | 時蔬 味噌 柴魚片 豆腐 |

 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） 其中肉雞為包含23%骨頭之採購量，時蔬驗收量為7.5公斤

 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 |
| O1 | 白米飯 | 米10公斤 | 蔥燒肉片 | 豬後腿肉6公斤洋蔥3公斤紅蘿蔔0.5公斤蒜50公克 | 肉絲瓜粒 | 豬後腿肉1公斤冬瓜7公斤紅蘿蔔0.5公斤蒜50公克 | 滷味雙拼 | 豆干2公斤海帶結2公斤薑20公克滷包 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜50公克 | 時蔬湯 | 時蔬2.5公斤大骨0.6公斤薑20公克 | 5 | 2.5 | 2.5 | 2.5 | 673 | 350 | 468 |
| O2 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 豆豉燒雞 | 肉雞9公斤時蔬2公斤豆豉50公克紅蘿蔔0.5公斤蒜50公克 | 毛豆玉菜 | 毛豆0.6公斤高麗菜6.5公斤乾木耳10公克蒜50公克 | 季豆炒蛋 | 蛋3公斤冷凍菜豆3公斤蒜50公克紅蘿蔔0.5公斤 | 有機蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜50公克 | 羅宋湯 | 番茄1公斤西芹1公斤大骨0.6公斤薑20公克洋蔥1公斤 | 5 | 2.3 | 3 | 2.5 | 689 | 120 | 136 |
| O3 | 丼飯特餐 | 米7公斤糙米3公斤 | 椒鹽魚排 | 魚排6.5公斤 | 丼飯配料 | 絞肉1.5公斤紅蘿蔔0.5公斤時蔬2公斤玉米粒2公斤蒜50公克海苔0.04公斤 | 鐵板油腐 | 油豆腐2.7公斤筍片2公斤紅蘿蔔1公斤青椒0.5公斤蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜50公克 | 蘿蔔海芽湯 | 海帶芽20公克薑20公克白蘿蔔2.5公斤 | 5.2 | 1.5 | 2.8 | 2.5 | 669 | 141 | 242 |
| O4 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 京醬肉絲 | 豬後腿肉6公斤時蔬3公斤紅蘿蔔0.5公斤甜麵醬 | 豆包豆芽 | 豆包1公斤豆芽菜4.5公斤紅蘿蔔1公斤蒜50公克 | 滷蛋 | 蛋5.5公斤滷包 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜50公克 | 綠豆西米露 | 綠豆2.5公斤西谷米0.5公斤二砂糖1公斤 | 6 | 1.6 | 3.3 | 2.5 | 755 | 139 | 137 |
| O5 | 地瓜飯 | 米10公斤地瓜1公斤 | 白玉燒雞 | 肉雞9公斤白蘿蔔3公斤紅蘿蔔0.5公斤蒜50公克 | 金珠時蔬 | 玉米粒0.5公斤時蔬6公斤紅蘿蔔0.5公斤蒜50公克 | 螞蟻上樹 | 冬粉1.2公斤絞肉1公斤時蔬1公斤乾木耳10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜50公克 | 大醬湯 | 時蔬1公斤味噌0.6公斤柴魚片10公克豆腐2公斤 | 6 | 2 | 2.6 | 2.5 | 726 | 150 | 345 |

**109學年國民中學葷食P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 |
| P1 | 白米飯 | 米 | 茄醬肉絲 | 肉絲 番茄 洋蔥 蒜 番茄醬 | 關東煮 | 白蘿蔔 凍豆腐 玉米段 柴魚片 | 紅仁炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 薑絲冬瓜湯 | 冬瓜 大骨 薑 |
| P2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷雞翅 | 三節翅 薑 滷包 | 玉菜炒蛋 | 蛋 高麗菜 蒜 | 芹香干片 | 豆干 紅蘿蔔 西芹 蒜 | 有機蔬菜 | 榨菜時蔬湯 | 榨菜 時蔬 薑 |
| P3 | 肉燥麵特餐 | 油麵 | 時瓜絞肉 | 絞肉 冬瓜 油蔥酥 乾香菇 | 韭香豆芽 | 豆包 豆芽菜 紅蘿蔔 蒜 韭菜 | 香滷海結 | 海帶結 蒜 | 蔬菜 | 白玉肉絲湯 | 白蘿蔔 肉絲 薑 |
| P4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 咖哩肉片 | 肉片 南瓜 洋蔥 紅蘿蔔 咖哩粉 | 刈薯炒蛋 | 刈薯 蛋 紅蘿蔔 蒜 | 茄醬豆腐 | 豆腐 蒜 三色豆 番茄醬 | 蔬菜 | 紅豆湯圓 | 紅豆 二砂糖 湯圓 |
| P5 | 小米飯 | 米 小米 | 洋芋燒雞 | 肉雞 馬鈴薯 紅蘿蔔 蒜 | 蛋酥白菜 | 蛋 大白菜 蒜 | 清炒時瓜 | 時瓜 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 紫菜湯 | 乾紫菜 洋蔥 薑 |

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） 其中肉雞為包含23%骨頭之採購量，時蔬驗收量為每100人7.5公斤。

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 |
| P1 | 白米飯 | 米10公斤 | 茄醬肉絲 | 肉絲6公斤番茄1.5公斤洋蔥2公斤蒜50公克番茄醬 | 關東煮 | 白蘿蔔2.5公斤凍豆腐2.5公斤玉米段2公斤柴魚片10公克 | 紅仁炒蛋 | 蛋2.75公斤紅蘿蔔3.5公斤蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜50公克 | 薑絲冬瓜湯 | 冬瓜3.5公斤大骨0.6公斤薑20公克 | 5.2 | 2 | 2.7 | 2.5 | 729 | 177 | 147 |
| P2 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 香滷雞翅 | 三節翅9公斤薑50公克滷包 | 玉菜炒蛋 | 蛋3公斤高麗菜3公斤蒜50公克 | 芹香干片 | 豆干3.5公斤紅蘿蔔0.5公斤西芹1公斤蒜50公克 | 有機蔬菜 | 有機蔬菜7公斤蒜50公克 | 榨菜時蔬湯 | 榨菜1公斤時蔬2公斤薑20公克 | 5 | 1.4 | 3.6 | 2.5 | 768 | 373 | 483 |
| P3 | 肉燥麵特餐 | 油麵15公斤 | 時瓜絞肉 | 絞肉6.5公斤冬瓜3.5公斤油蔥酥50公克乾香菇20公克 | 韭香豆芽 | 豆包1.2公斤豆芽菜4.5公斤紅蘿蔔1公斤蒜50公克韭菜1公斤 | 香滷海結 | 海帶結4公斤蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜50公克 | 白玉肉絲湯 | 白蘿蔔3公斤肉絲0.6公斤薑20公克 | 5 | 2.4 | 2.3 | 2.5 | 695 | 167 | 207 |
| P4 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 咖哩肉片 | 肉片6公斤南瓜2.5公斤洋蔥2公斤紅蘿蔔1公斤咖哩粉 | 刈薯炒蛋 | 刈薯4.5公斤蛋2公斤紅蘿蔔0.5公斤蒜50公克 | 茄醬豆腐 | 豆腐7公斤蒜50公克三色豆0.5公斤番茄醬 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜50公克 | 紅豆湯圓 | 紅豆1.5公斤二砂糖1公斤湯圓1公斤 | 6.2 | 1.5 | 2.8 | 2.5 | 794 | 269 | 111 |
| P5 | 小米飯 | 米10公斤小米0.4公斤 | 洋芋燒雞 | 肉雞9公斤馬鈴薯3公斤紅蘿蔔1公斤蒜50公克 | 蛋酥白菜 | 蛋0.5公斤大白菜6.5公斤蒜50公克 | 清炒時瓜 | 時瓜8公斤紅蘿蔔0.5公斤蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜50公克 | 紫菜湯 | 乾紫菜20公克洋蔥1.5公斤薑20公克 | 5.5 | 2.3 | 2.4 | 2.5 | 735 | 134 | 114 |

**109學年度國民中學葷食Q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 |
| Q1 | 白米飯 | 米 | 蒜泥白肉 | 豬後腿肉 高麗菜 蒜 醬油膏 | 金珠翠玉 | 三色豆 玉米粒 絞肉 蒜 | 銀蘿豆干 | 豆干 白蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 針菇時蔬湯 | 金針菇 時蔬 薑 |

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） 其中肉雞為包含23%骨頭之採購量，時蔬驗收量為每100人7.5公斤。

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 |
| Q1 | 白米飯 | 米10公斤 | 蒜泥白肉 | 豬後腿肉6公斤高麗菜4公斤蒜0.2公斤醬油膏 | 金珠翠玉 | 絞肉1.2公斤三色豆1公斤玉米粒3公斤蒜50公克 | 銀蘿豆干 | 豆干2.5公斤白蘿蔔3公斤蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜50公克 | 針菇時蔬湯 | 時蔬2公斤金針菇0.6公斤薑20公克 |  |  |  |  |  |  |  |