**110學年度上學期光復國民中學12月份葷食菜單-馨儂(B案) 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** | **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 | 三 | Q3 | 西式特餐 | 麵條 | 椒鹽魚排 | 魚排 | 茄汁肉醬 | 絞肉 紅蘿蔔 洋蔥 冷凍玉米粒 番茄醬 | 清炒時瓜 | 時瓜 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 花椰濃湯 | 蛋 冷凍花椰菜 馬鈴薯 玉米濃湯調理包 | 5.2 | 2.1 | 2.4 | 3.5 | 754 |  | 100 | 746 |
| 2 | 四 | Q4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 筍干燒肉 | 豬後腿肉 筍干 蒜  | 芹香豆干 | 豆干 芹菜 紅蘿蔔 蒜 | 三杯杏鮑菇 | 杏鮑菇 九層塔 蒜 洋蔥 | 蔬菜 | 綠豆西米露 | 綠豆二砂糖西谷米 | 6 | 1.7 | 2.7 | 3.5 | 823 |  | 400 | 128 |
| 3 | 五 | Q5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 家常燒雞 | 肉雞 白蘿蔔 紅蘿蔔 蒜 | 蔬香冬粉 | 冬粉 時蔬 紅蘿蔔 乾木耳 蒜 | 蛋香白菜 | 蛋 大白菜 乾香菇 蒜 | 蔬菜 | 冬瓜蜆湯 | 冬瓜 台灣蜆 薑絲 | 6 | 2.3 | 2.4 | 3 | 793 |  | 134 | 175 |
| 6 | 一 | R1 | 白米飯 | 米 | 筍干肉丁 | 豬後腿肉 筍干 蒜 | 蛋香白菜 | 蛋 大白菜 乾木耳 蒜 紅蘿蔔 | 豆干豆芽 | 豆干 豆芽菜 蒜 韭菜 | 蔬菜 | 紫菜湯 | 紫菜 薑 柴魚片 | 5 | 2.5 | 2.5 | 2.5 | 664 |  | 226 | 511 |
| 7 | 二 | R2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 瓜仔雞 | 肉雞 醬瓜 蒜 | 鮮菇蒸蛋 | 蛋 生香菇 蒜 | 蘿蔔油腐 | 白蘿蔔 油豆腐 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 大骨 薑 | 5 | 1.7 | 3.7 | 2.3 | 701 |  | 186 | 199 |
| 8 | 三 | R3 | 油飯特餐 | 米 糯米 | 香酥魚排 | 魚排 胡椒鹽 | 油飯配料 | 肉絲 乾香菇桶筍(麻竹筍) 蒜 油蔥酥 | 毛豆玉菜 | 冷凍毛豆仁 高麗菜 紅蘿蔔 乾木耳 蒜 | 蔬菜 | 針菇湯 | 紅蘿蔔 金針菇 薑 大骨 | 5.5 | 2.1 | 2.5 | 2.8 | 702 |  | 133 | 109 |
| 9 | 四 | R4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 洋芋咖哩雞 | 肉雞 馬鈴薯 紅蘿蔔 蒜 洋蔥 咖哩粉 | 絞肉瓜粒 | 絞肉 時瓜 紅蘿蔔 乾木耳 蒜 | 芝麻海結 | 海帶結 白芝麻 蒜 | 蔬菜 | 雙Q甜湯 | 地瓜圓 芋圓 二砂糖 | 6.2 | 2 | 2.4 | 2.5 | 729 |  | 136 | 268 |
| 10 | 五 | R5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 味噌肉片 | 豬後腿肉 洋蔥 紅蘿蔔 蒜 味噌 | 肉絲花椰 | 冷凍花椰菜 肉絲 蒜 紅蘿蔔 | 香滷豆腐 | 豆腐 滷包 蒜 | 蔬菜 | 玉米蛋花湯 | 冷凍玉米粒 紅蘿蔔 蛋 薑 | 5.4 | 1.8 | 2.6 | 2.5 | 679 |  | 203 | 123 |
| 13 | 一 | S1 | 白米飯 | 米 | 銀蘿燒肉 | 豬後腿肉 白蘿蔔 紅蘿蔔 蒜 | 蛋香白菜 | 蛋 大白菜 紅蘿蔔 乾香菇 蒜 | 蜜汁豆干 | 豆干 滷包 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 薑 | 5 | 2.1 | 3 | 2.6 | 745 |  | 250 | 151 |
| 14 | 二 | S2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷雞翅 | 三節翅 滷包 | 番茄炒蛋 | 蛋 番茄 蒜 | 乾煸季豆 | 絞肉 冷凍菜豆(莢) 蒜 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 大骨 枸杞 薑 | 5 | 1.7 | 3.5 | 2.6 | 772 |  | 199 | 171 |
| 15 | 三 | S3 | 炊粉特餐 | 米粉 | 醬燒肉排 | 肉排 滷包 | 炊粉配料 | 高麗菜 絞肉 紅蘿蔔 油蔥酥 乾香菇 蒜 | 芝麻包 | 芝麻包 | 蔬菜 | 南瓜濃湯 | 南瓜 蛋 薑 玉米濃湯調理包 洋蔥 | 3.6 | 1.4 | 2 | 1.7 | 514 |  | 125 | 169 |
| 16 | 四 | S4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 蔥爆雞丁 | 肉雞 洋蔥 紅蘿蔔 蒜 | 豆包豆芽 | 豆包 豆芽菜 蒜 紅蘿蔔 | 鮮燴時瓜 | 絞肉 時瓜 乾木耳 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 紅豆湯圓 | 紅豆 二砂糖 湯圓 | 6.1 | 2.2 | 2.7 | 2.5 | 797 |  | 198 | 100 |
| 17 | 五 | S5 | 小米飯 | 米 小米 | 鐵板肉片 | 豬後腿肉 桶筍(麻竹筍) 紅蘿蔔 蒜 | 麻婆豆腐 | 豆腐 絞肉 蒜 | 關東煮 | 玉米段 白蘿蔔 紅蘿蔔 蒜 柴魚片 | 蔬菜 | 味噌湯 | 高麗菜 紅蘿蔔 薑 味噌 | 5.4 | 1.8 | 2.7 | 2.3 | 729 |  | 270 | 182 |
| 20 | 一 | T1 | 白米飯 | 米 | 咖哩肉片 | 豬後腿肉 洋蔥 紅蘿蔔 蒜 馬鈴薯 咖哩粉 | 絞肉花椰 | 冷凍花椰菜 紅蘿蔔 蒜 絞肉 | 香滷油腐 | 油豆腐 薑 | 蔬菜 | 海芽湯 | 乾海帶芽 大骨 薑 | 5.2 | 1.7 | 2.7 | 3 | 744 |  | 331 | 238 |
| 21 | 二 | T2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷腿排 | 腿排 滷包 蒜 | 茄汁豆腐 | 豆腐 洋蔥 番茄醬 | 銀蘿絞肉 | 絞肉 白蘿蔔 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 枸杞時瓜湯 | 時瓜 枸杞 大骨 薑 | 5.5 | 1.7 | 3.4 | 3 | 818 |  | 369 | 276 |
| 22 | 三 | T3 | 刈包特餐 | 刈包 | 香滷肉排 | 肉排 滷包 | 酸菜麵腸 | 酸菜 麵腸 蒜 | 清炒高麗 | 高麗菜 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 皮蛋瘦肉粥 | 鴨皮蛋 白米 糙米 紅蘿蔔 乾香菇 絞肉 | 2.2 | 1.7 | 2.8 | 3 | 542 |  | 271 | 236 |
| 23 | 四 | T4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 塔香絞肉 | 絞肉 刈薯 九層塔 洋蔥 蒜 | 豆芽豆干 | 豆干 豆芽菜 紅蘿蔔 蒜 | 蛋香白菜 | 蛋 大白菜 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 仙草甜湯 | 仙草凍 二砂糖 | 5.5 | 1.8 | 2.4 | 3 | 745 |  | 347 | 250 |
| 24 | 五 | T5 | 芝麻飯 | 米 芝麻(熟) | 醬瓜燒雞 | 肉雞 醬瓜 蒜 | 螞蟻上樹 | 絞肉 冬粉 時蔬 紅蘿蔔乾木耳 蒜 | 泡菜凍腐 | 凍豆腐 高麗菜 韓式泡菜 蒜 乾木耳 | 蔬菜 | 白玉大骨湯 | 白蘿蔔 大骨 薑 洋蔥 | 5.2 | 1.8 | 2.7 | 3 | 747 |  | 319 | 216 |
| 27 | 一 | A1 | 白米飯 | 米 | 蒜泥白肉 | 豬後腿肉 高麗菜 蒜 醬油膏 | 香炒油腐 | 油豆腐 紅蘿蔔 蒜 洋蔥 | 乾煸季豆 | 絞肉 冷凍菜豆(莢) 蒜 | 蔬菜 | 時蔬大骨湯 | 時蔬 大骨 薑 | 5 | 2 | 2.6 | 2.5 | 656 |  | 236 | 103 |
| 28 | 二 | A2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香酥魚條 | 香酥魚柳 | 毛豆瓜粒 | 冷凍毛豆仁 時瓜 紅蘿蔔 乾木耳 蒜 | 洋蔥炒蛋 | 蛋 洋蔥 蒜 | 蔬菜 | 味噌湯 | 乾海帶芽 味噌 薑 | 5 | 1.8 | 2.7 | 2.5 | 657 |  | 185 | 249 |
| 29 | 三 | A3 | 肉燥麵特餐 | 麵條 | 冬瓜絞肉 | 絞肉 冬瓜 蒜 | 肉絲豆芽 | 肉絲 豆芽菜 紅蘿蔔 乾木耳蒜 | 滷蛋 | 雞水煮蛋 | 蔬菜 | 三絲湯 | 筍絲 時蔬 紅蘿蔔 乾木耳 | 5 | 1.8 | 3 | 2.6 | 677 |  | 149 | 907 |
| 30 | 四 | A4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 豆瓣雞丁 | 肉雞 白蘿蔔 紅蘿蔔 豆瓣醬 | 塔香海茸 | 海帶茸 九層塔 | 絞肉玉菜 | 高麗菜 絞肉 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 綠豆粉角湯 | 綠豆 粉角 二砂糖 | 6.5 | 2.3 | 2.4 | 2.4 | 753 |  | 169 | 143 |

**過敏原警語:「本月產品含有甲殼類、花生、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：12月份菜單編排說明如下：一、每週二蔬菜為有機蔬菜。

**110學年國民中學葷食Q循環菜單(B案)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 |
| Q3 | 西式特餐 | 麵條 | 椒鹽魚排 | 魚排 | 茄汁肉醬 | 絞肉 紅蘿蔔 洋蔥 冷凍玉米粒 番茄醬 | 清炒時瓜 | 時瓜 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 花椰濃湯 | 蛋 冷凍花椰菜 馬鈴薯 玉米濃湯調理包 |
| Q4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 筍干燒肉 | 豬後腿肉 筍干 蒜 甜麵醬 | 芹香豆干 | 豆干 芹菜 紅蘿蔔 蒜 | 三杯杏鮑菇 | 杏鮑菇 九層塔 蒜 洋蔥 | 蔬菜 | 綠豆西米露 | 綠豆 糖 西谷米 |
| Q5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 家常燒雞 | 肉雞 白蘿蔔 紅蘿蔔 蒜 | 蔬香冬粉 | 冬粉 時蔬 紅蘿蔔 乾木耳 蒜 | 蛋香白菜 | 蛋 大白菜 乾香菇 蒜 | 蔬菜 | 冬瓜蜆湯 | 冬瓜 蜆 薑絲 |

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 | 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 |
| Q3 | 西式特餐 | 麵條15公斤 | 椒鹽魚排 | 魚排6.5公斤 | 茄汁肉醬 | 絞肉1.8公斤紅蘿蔔1公斤洋蔥3.5公斤冷凍玉米粒1公斤番茄醬 | 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 | 花椰濃湯 | 蛋0.5公斤冷凍花椰菜1.5公斤馬鈴薯1.5公斤玉米濃湯調理包 | 5.2 | 2.1 | 2.4 | 3.5 | 754 | 100 | 746 |
| Q4 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 筍干燒肉 | 豬後腿肉6公斤筍干2.5公斤蒜50公克甜麵醬 | 芹香豆干 | 豆干4公斤芹菜1.5公斤紅蘿蔔0.5公斤蒜50公克 | 三杯杏鮑菇 | 杏鮑菇4公斤九層塔50公克蒜50公克洋蔥1公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜50公克 | 綠豆西米露 | 綠豆1公斤二砂糖1公斤西谷米1公斤 | 6 | 1.7 | 2.7 | 3.5 | 823 | 400 | 128 |
| Q5 | 燕麥飯 | 米10公斤燕麥0.4公斤 | 家常燒雞 | 肉雞9公斤白蘿蔔2公斤紅蘿蔔0.5公斤蒜50公克 | 蔬香冬粉 | 冬粉1.2公斤時蔬3公斤紅蘿蔔0.5公斤乾木耳10公克蒜50公克 | 蛋香白菜 | 蛋0.6公斤大白菜7公斤乾香菇10公克蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜50公克 | 冬瓜蜆湯 | 冬瓜2公斤台灣蜆2公斤薑絲20公克 | 6 | 2.3 | 2.4 | 3 | 793 | 134 | 175 |

**110學年國民中學葷食R循環菜單(B案)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 |
| R1 | 白米飯 | 米 | 筍干肉丁 | 豬後腿肉 筍干 蒜 | 蛋香白菜 | 蛋 大白菜 乾木耳 蒜 紅蘿蔔 | 豆干豆芽 | 豆干 豆芽菜 蒜 韭菜 | 蔬菜 | 紫菜湯 | 紫菜 薑 柴魚片 |
| R2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 瓜仔雞 | 肉雞 醬瓜 蒜 | 鮮菇蒸蛋 | 蛋 生香菇 蒜 | 蘿蔔油腐 | 白蘿蔔 油豆腐 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 大骨 薑 |
| R3 | 油飯特餐 | 米 糯米 | 香酥魚排 | 魚排 胡椒鹽 | 油飯配料 | 肉絲 乾香菇 筍丁 蒜 油蔥酥 | 毛豆玉菜 | 冷凍毛豆仁 高麗菜 紅蘿蔔 乾木耳 蒜 | 蔬菜 | 針菇湯 | 紅蘿蔔 金針菇 薑 大骨 |
| R4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 洋芋咖哩雞 | 肉雞 馬鈴薯 紅蘿蔔 蒜 洋蔥 咖哩粉 | 絞肉瓜粒 | 絞肉 時瓜 紅蘿蔔 乾木耳 蒜 | 芝麻海結 | 海帶結 白芝麻 蒜 | 蔬菜 | 雙Q甜湯 | 地瓜圓 芋園 二砂糖 |
| R5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 味噌肉片 | 豬後腿肉 洋蔥 紅蘿蔔 蒜 味噌 | 肉絲花椰 | 冷凍花椰菜 肉絲 蒜 紅蘿蔔 | 香滷豆腐 | 豆腐 滷包 蒜 | 蔬菜 | 玉米蛋花湯 | 冷凍玉米粒 紅蘿蔔 蛋 薑 |

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 | 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 |
| R1 | 白米飯 | 米10公斤 | 筍干肉丁 | 豬後腿肉6公斤筍干3公斤蒜50公克 | 蛋香白菜 | 蛋1公斤大白菜7公斤乾木耳10公克蒜50公克紅蘿蔔0.5公斤 | 豆干豆芽 | 豆干2.5公斤豆芽菜2.5公斤蒜50公克韭菜0.5公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜50公克 | 紫菜湯 | 紫菜0.3公斤薑20公克柴魚片10公克 | 5 | 2.5 | 2.5 | 2.5 | 664 | 226 | 511 |
| R2 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 瓜仔雞 | 肉雞9公斤醬瓜2公斤蒜50公克 | 鮮菇蒸蛋 | 蛋5.5公斤生香菇0.5公斤蒜50公克 | 蘿蔔油腐 | 白蘿蔔4公斤油豆腐2.5公斤紅蘿蔔0.5公斤蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜50公克 | 時蔬湯 | 時蔬3公斤大骨0.6公斤薑20公克 | 5 | 1.7 | 3.7 | 2.3 | 701 | 186 | 199 |
| R3 | 油飯特餐 | 米8公斤糯米3公斤 | 香酥魚排 | 魚排6.5公斤胡椒鹽 | 油飯配料 | 肉絲2公斤乾香菇0.1公斤筍丁3公斤蒜50公克油蔥酥10公克 | 毛豆玉菜 | 冷凍毛豆仁0.6公斤高麗菜6公斤紅蘿蔔0.5公斤乾木耳10公克蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜50公克 | 針菇湯 | 紅蘿蔔0.5公斤金針菇2公斤薑20公克大骨0.6公斤 | 5.5 | 2.1 | 2.5 | 2.8 | 702 | 133 | 109 |
| R4 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 洋芋咖哩雞 | 肉雞9公斤馬鈴薯2.5公斤紅蘿蔔0.5公斤蒜50公克洋蔥1.5公斤咖哩粉 | 絞肉瓜粒 | 絞肉0.6公斤時瓜7公斤紅蘿蔔1公斤乾木耳10公克蒜50公克 | 芝麻海結 | 海帶結3公斤白芝麻10公克蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜50公克 | 雙Q甜湯 | 地瓜園1公斤芋園1公斤二砂糖1公斤 | 6.2 | 2 | 2.4 | 2.5 | 729 | 136 | 268 |
| R5 | 燕麥飯 | 米10公斤燕麥0.4公斤 | 味噌肉片 | 豬後腿肉6公斤洋蔥2.5公斤紅蘿蔔0.5公斤蒜50公克味噌 | 肉絲花椰 | 冷凍花椰菜6.5公斤肉絲0.6公斤蒜50公克紅蘿蔔0.5公斤 | 香滷豆腐 | 豆腐5公斤滷包蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜50公克 | 玉米蛋花湯 | 冷凍玉米粒2公斤紅蘿蔔0.5公斤蛋0.6公斤薑20公克 | 5.4 | 1.8 | 2.6 | 2.5 | 679 | 203 | 123 |

**110學年國民中學葷食S循環菜單(B案)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 |
| S1 | 白米飯 | 米 | 銀蘿燒肉 | 豬後腿肉 白蘿蔔 紅蘿蔔 蒜 | 蛋香白菜 | 蛋 大白菜 紅蘿蔔 乾香菇 蒜 | 蜜汁豆干 | 豆干 滷包 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 薑 |
| S2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷雞翅 | 三節翅 滷包 | 番茄炒蛋 | 蛋 番茄 蒜 | 乾煸季豆 | 絞肉 冷凍菜豆(莢) 蒜 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 大骨 枸杞 薑 |
| S3 | 炊粉特餐 | 米粉 | 醬燒肉排 | 肉排 滷包 | 炊粉配料 | 高麗菜 絞肉 紅蘿蔔 油蔥酥 乾香菇 蒜 | 芝麻包 | 芝麻包 | 蔬菜 | 南瓜濃湯 | 南瓜 蛋 薑 玉米濃湯調理包 洋蔥 |
| S4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 蔥爆雞丁 | 肉雞 洋蔥 紅蘿蔔 蒜 | 豆包豆芽 | 豆包 豆芽菜 蒜 紅蘿蔔 | 鮮燴時瓜 | 絞肉 時瓜 乾木耳 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 紅豆湯圓 | 紅豆 二砂糖 湯圓 |
| S5 | 小米飯 | 米 小米 | 鐵板肉片 | 豬後腿肉 桶筍(麻竹筍) 紅蘿蔔 蒜 | 麻婆豆腐 | 豆腐 絞肉 蒜 | 關東煮 | 玉米段 白蘿蔔 紅蘿蔔 蒜 柴魚片 | 蔬菜 | 味噌湯 | 高麗菜 紅蘿蔔 薑 味噌 |

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 | 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 |
| S1 | 白米飯 | 米10公斤 | 銀蘿燒肉 | 豬後腿肉6.5公斤白蘿蔔3公斤紅蘿蔔0.5公斤蒜50公克 | 蛋香白菜 | 蛋1.1公斤大白菜7公斤紅蘿蔔0.5公斤乾香菇10公克蒜50公克 | 蜜汁豆干 | 豆干4公斤滷包 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜50公克 | 時蔬湯 | 時蔬3公斤薑20公克 | 5 | 2.1 | 3 | 2.6 | 745 | 250 | 151 |
| S2 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 香滷雞翅 | 三節翅9公斤滷包 | 番茄炒蛋 | 蛋5公斤番茄2.5公斤蒜50公克 | 乾煸季豆 | 絞肉0.7公斤冷凍菜豆(莢)4.5公斤蒜10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜50公克 | 時瓜湯 | 時瓜3公斤大骨0.6公斤枸杞10公克薑20公克 | 5 | 1.7 | 3.5 | 2.6 | 772 | 199 | 171 |
| S3 | 炊粉特餐 | 米粉6公斤 | 醬燒肉排 | 肉排6公斤滷包 | 炊粉配料 | 高麗菜4公斤絞肉0.7公斤紅蘿蔔2公斤油蔥酥10公克乾香菇10公克蒜50公克 | 芝麻包 | 芝麻包2公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜50公克 | 南瓜濃湯 | 南瓜2公斤蛋0.6公斤薑20公克玉米濃湯調理包洋蔥1公斤 | 3.6 | 1.4 | 2 | 1.7 | 514 | 125 | 169 |
| S4 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 蔥爆雞丁 | 肉雞9公斤洋蔥1.5公斤紅蘿蔔1公斤蒜50公克 | 豆包豆芽 | 豆包0.6公斤豆芽菜4公斤蒜50公克紅蘿蔔0.5公斤 | 鮮燴時瓜 | 絞肉1公斤時瓜7公斤乾木耳10公克紅蘿蔔0.5公斤蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜50公克 | 紅豆湯圓 | 紅豆2公斤二砂糖1公斤湯圓1公斤 | 6.1 | 2.2 | 2.7 | 2.5 | 797 | 198 | 100 |
| S5 | 小米飯 | 米10公斤小米0.4公斤 | 鐵板肉片 | 豬後腿肉6公斤桶筍(麻竹筍)3公斤紅蘿蔔1公斤蒜50公克 | 麻婆豆腐 | 豆腐6公斤絞肉1公斤蒜50公克 | 關東煮 | 玉米段2公斤白蘿蔔4公斤紅蘿蔔0.5公斤蒜50公克柴魚片10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜50公克 | 味噌湯 | 高麗菜2公斤紅蘿蔔0.5公斤薑20公克味噌0.6公斤 | 5.4 | 1.8 | 2.7 | 2.3 | 729 | 270 | 182 |

**110學年國民中學葷食T循環菜單(B案)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 |
| T1 | 白米飯 | 米 | 咖哩肉片 | 豬後腿肉 洋蔥 紅蘿蔔 蒜 馬鈴薯 咖哩粉 | 絞肉花椰 | 冷凍花椰菜 紅蘿蔔 蒜 絞肉 | 香滷油腐 | 油豆腐 薑 | 蔬菜 | 海芽湯 | 乾海帶芽 大骨 薑 |
| T2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷腿排 | 腿排 滷包 蒜 | 茄汁豆腐 | 豆腐 洋蔥 番茄醬 | 銀蘿絞肉 | 絞肉 白蘿蔔 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 枸杞時瓜湯 | 時瓜 枸杞 大骨 薑 |
| T3 | 刈包特餐 | 刈包 | 香滷肉排 | 肉排 滷包 | 酸菜麵腸 | 酸菜 麵腸 蒜 | 清炒高麗 | 高麗菜 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 皮蛋瘦肉粥 | 皮蛋 白米 糙米 紅蘿蔔 乾香菇 絞肉 |
| T4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 塔香絞肉 | 絞肉 刈薯 九層塔 洋蔥 蒜 | 豆芽豆干 | 豆干 豆芽菜 紅蘿蔔 蒜 | 蛋香白菜 | 蛋 大白菜 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 仙草甜湯 | 仙草凍 二砂糖 |
| T5 | 芝麻飯 | 米 芝麻(熟) | 醬瓜燒雞 | 肉雞 醬瓜 蒜 | 螞蟻上樹 | 絞肉 冬粉 時蔬 紅蘿蔔乾木耳 蒜 | 泡菜凍腐 | 凍豆腐 高麗菜 韓式泡菜 蒜 乾木耳 | 蔬菜 | 白玉大骨湯 | 白蘿蔔 大骨 薑 洋蔥 |

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 | 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 |
| T1 | 白米飯 | 米10公斤 | 咖哩肉片 | 豬後腿肉6公斤馬鈴薯2公斤洋蔥1公斤紅蘿蔔1公斤蒜50公克咖哩粉 | 絞肉花椰 | 絞肉1公斤冷凍花椰菜6公斤紅蘿蔔1公斤蒜50公克 | 香滷油腐 | 油豆腐4公斤薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜50公克 | 海芽湯 | 乾海帶芽0.2公斤大骨0.6公斤薑20公克 | 5.2 | 1.7 | 2.7 | 3 | 744 | 331 | 238 |
| T2 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 香滷腿排 | 腿排9公斤滷包蒜50公克 | 茄汁豆腐 | 豆腐6公斤洋蔥1公斤番茄醬 | 銀蘿絞肉 | 絞肉1.5公斤白蘿蔔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 | 枸杞時瓜湯 | 時瓜4公斤枸杞10公克大骨0.6公斤薑20公克 | 5.5 | 1.7 | 3.4 | 3 | 818 | 369 | 276 |
| T3 | 刈包特餐 | 刈包4公斤 | 香滷肉排 | 肉排6公斤滷包 | 酸菜麵腸 | 酸菜3公斤麵腸3公斤蒜50公克 | 清炒高麗 | 高麗菜6公斤紅蘿蔔0.5公斤蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜50公克 | 皮蛋瘦肉粥 | 鴨皮蛋2公斤白米2公斤糙米1公斤紅蘿蔔0.5公斤乾香菇20公克絞肉1公斤 | 2.8 | 1.7 | 3.3 | 3 | 621 | 271 | 236 |
| T4 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 塔香絞肉 | 絞肉6公斤刈薯2公斤九層塔0.2公斤洋蔥2公斤蒜50公克 | 豆芽豆干 | 豆干2公斤豆芽菜3公斤紅蘿蔔0.5公斤蒜50公克 | 蛋香白菜 | 蛋1公斤大白菜7公斤紅蘿蔔0.5公斤蒜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 | 5.5 | 1.8 | 2.4 | 3 | 745 | 347 | 250 |
| T5 | 芝麻飯 | 米10公斤芝麻(熟)10公克 | 醬瓜燒雞 | 肉雞9公斤醬瓜2.5公斤蒜50公克 | 螞蟻上樹 | 絞肉0.6公斤冬粉1.5公斤時蔬1.5公斤紅蘿蔔0.5公斤乾木耳10公克蒜50公克 | 泡菜凍腐 | 凍豆腐3公斤高麗菜2公斤韓式泡菜1公斤蒜50公克乾木耳10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10公克洋蔥2公斤 | 5.2 | 1.8 | 2.7 | 3 | 747 | 319 | 216 |

**110學年國民中學葷食A循環菜單(B案)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 |
| A1 | 白米飯 | 米 | 蒜泥白肉 | 豬後腿肉 高麗菜 蒜 醬油膏 | 香炒油腐 | 油豆腐 紅蘿蔔 蒜 洋蔥 | 乾煸季豆 | 絞肉 冷凍菜豆(莢) 蒜 | 蔬菜 | 時蔬大骨湯 | 時蔬 大骨 薑 |
| A2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香酥魚條 | 香酥魚柳 | 毛豆瓜粒 | 冷凍毛豆仁 時瓜 紅蘿蔔 乾木耳 蒜 | 洋蔥炒蛋 | 蛋 洋蔥 蒜 | 蔬菜 | 味噌湯 | 乾海帶芽 味噌 薑 |
| A3 | 肉燥麵特餐 | 麵條 | 冬瓜絞肉 | 絞肉 冬瓜 蒜 | 肉絲豆芽 | 肉絲 豆芽菜 紅蘿蔔 乾木耳蒜 | 滷蛋 | 雞水煮蛋 | 蔬菜 | 三絲湯 | 筍絲 時蔬 紅蘿蔔 乾木耳 |
| A4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 豆瓣雞丁 | 肉雞 白蘿蔔 紅蘿蔔 豆瓣醬 | 塔香海茸 | 海帶茸 九層塔 | 絞肉玉菜 | 高麗菜 絞肉 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 綠豆粉角湯 | 綠豆 粉角 二砂糖 |

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 | 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 |
| A1 | 白米飯 | 米10公斤 | 蒜泥白肉 | 豬後腿肉6公斤高麗菜3.5公斤蒜0.2公斤醬油膏 | 香炒油腐 | 油豆腐4公斤紅蘿蔔1公斤蒜50公克洋蔥1公斤 | 乾煸季豆 | 絞肉0.7公斤冷凍菜豆(莢)5公斤蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜50公克 | 時蔬大骨湯 | 時蔬2公斤大骨0.6公斤薑20公克 | 5 | 2 | 2.6 | 2.5 | 656 | 236 | 103 |
| A2 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 香酥魚條 | 香酥魚柳6.5公斤 | 毛豆瓜粒 | 冷凍毛豆仁0.5公斤時瓜7公斤紅蘿蔔0.5公斤乾木耳10公克蒜50公克 | 洋蔥炒蛋 | 蛋4公斤洋蔥3公斤蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜50公克 | 味噌湯 | 乾海帶芽0.2公斤味噌0.6公斤薑20公克 | 5 | 1.8 | 2.7 | 2.5 | 657 | 185 | 249 |
| A3 | 肉燥麵特餐 | 麵條15公斤 | 冬瓜絞肉 | 絞肉6公斤冬瓜3公斤蒜50公克 | 肉絲豆芽 | 肉絲1公斤豆芽菜4公斤紅蘿蔔0.5公斤乾木耳10公克蒜50公克 | 滷蛋 | 雞水煮蛋5.5公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜50公克 | 三絲湯 | 筍絲1公斤時蔬2公斤紅蘿蔔0.5公斤乾木耳10公克 | 5 | 1.8 | 3 | 2.6 | 677 | 149 | 907 |
| A4 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 豆瓣雞丁 | 肉雞9公斤白蘿蔔2公斤紅蘿蔔1公斤豆瓣醬 | 塔香海茸 | 海帶茸5公斤九層塔20公克 | 絞肉玉菜 | 高麗菜6公斤絞肉0.6公斤紅蘿蔔0.5公斤蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜50公克 | 綠豆粉角湯 | 綠豆2公斤粉角1公斤二砂糖1公斤 | 6.5 | 2.3 | 2.4 | 2.4 | 753 | 169 | 143 |