

110 學年度下學期光復國民中學 3 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	全穀 雜糧	蔬菜	豆魚 蛋肉	油脂堅 果種子	熱量	水果	鈣	鈉
1	二	G2	白米飯	米	香滷雞翅	三節翅 滷包	絞肉時瓜	絞肉 時瓜 大蒜 甜椒	蘿蔔油腐	油豆腐 白蘿蔔 紅蘿蔔 大蒜	蔬菜	榨菜針菇湯	榨菜 金針菇 大骨 薑	5	2	3.3	2.7	769		350	444
2	三	G3	拌麵特餐	麵條	香酥魚排	魚排	拌麵配料	絞肉 紅蘿蔔 洋葱 大蒜 甜麵醬 香油	清炒高麗	高麗菜 紅蘿蔔 大蒜	蔬菜	味噌豆腐湯	柴魚片 味噌 豆腐	5	1.8	2.7	2.3	701		592	450
3	四	G4	糙米飯	米 糙米	豉香燒雞	肉雞 洋葱 豆豉 大蒜	芹香豆芽	豆芽菜 芹菜 大蒜 紅蘿蔔	蛋香花椰	蛋 冷凍花椰菜 紅蘿蔔 大蒜	蔬菜	紅豆湯圓	紅豆 二砂糖 湯圓	6.2	2.2	2.5	2.4	785		316	130
4	五	G5	紫米飯	米 紫米	打拋豬	絞肉 刈薯 九層塔 洋葱 大蒜 番茄糊	西滷菜	冷凍毛豆仁 大白菜 乾木耳 紅蘿蔔 大蒜	香滷豆腐	凍豆腐 大蒜 滷包	蔬菜	南瓜濃湯	蛋 南瓜 紅蘿蔔 玉米濃湯調理包	5.4	2.1	2.8	2.5	753		493	119
7	一	H1	白米飯	米	瓜仔肉燥	絞肉 醬瓜 大蒜	蛋香花椰	蛋 冷凍花椰菜 大蒜 紅蘿蔔	沙茶冬粉	冬粉 時蔬 乾木耳 大蒜 絞肉 沙茶醬	蔬菜	金針湯	乾金針 榨菜 薑 豬骨	6	1.8	2.2	2	720		336	217
8	二	H2	糙米飯	米 糙米	地瓜燒肉	豬後腿肉 地瓜 大蒜	西滷菜	冷凍毛豆仁 大白菜 乾木耳 紅蘿蔔 大蒜	蜜汁豆干	豆干 大蒜	蔬菜	大黃瓜湯	大黃瓜 紅蘿蔔 大骨 薑	5.7	1.9	2.8	2.4	765		340	164
9	三	H3	油飯特餐	米 糯米	香滷雞腿	棒腿 滷包	油飯配料	肉絲 乾香菇 筍筍(麻竹筍) 油蔥酥 大蒜	銀蘿油腐	油豆腐 白蘿蔔 大蒜	蔬菜	玉菜大骨湯	高麗菜 紅蘿蔔 大骨 薑	5.5	1.7	3.6	2.7	819		349	125
10	四	H4	糙米飯	米 糙米	鐵板肉片	豬後腿肉 脆筍片 紅蘿蔔 大蒜	蛋香刈薯	蛋 刈薯 大蒜	清炒高麗	高麗菜 乾木耳 大蒜	蔬菜	綠豆湯	綠豆 二砂糖	5.8	2.4	2	2.2	715		320	97
11	五	H5	紫米飯	米 紫米	咖哩雞	肉雞 南瓜 紅蘿蔔 洋葱 咖哩粉	鮑魚玉米蛋	蛋 鮑魚三明治罐頭 冷凍玉米粒 洋葱 大蒜 黑胡椒粒	芹香干片	豆干 芹菜 紅蘿蔔 大蒜	蔬菜	味噌海芽湯	乾海帶芽 味噌 薑	5.6	1.4	3.7	2.6	822		486	273
14	一	I1	白米飯	米	茄汁肉絲	豬後腿肉 洋葱 紅蘿蔔 番茄糊 大蒜 番茄醬	絞肉玉菜	高麗菜 紅蘿蔔 大蒜 絞肉	海結凍腐	海帶結 凍豆腐 大蒜	蔬菜	蘿蔔大骨湯	白蘿蔔 大骨 薑	5	2.3	2.4	2.5	700		304	190
15	二	I2	糙米飯	米 糙米	三杯雞	肉雞 刈薯 九層塔 大蒜	毛豆白菜	大白菜 冷凍毛豆仁 紅蘿蔔 大蒜	田園花椰	馬鈴薯 冷凍花椰菜 紅蘿蔔 大蒜	蔬菜	紫菜蛋花湯	紫菜 蛋 柴魚片 薑	5.1	2.5	2.5	2.6	724		326	177
16	三	I3	刈包特餐	刈包	香滷肉排	肉排 滷包	酸菜麵腸	酸菜 麵腸 大蒜	清炒玉菜	高麗菜 紅蘿蔔 大蒜	蔬菜	叻仔魚糙米粥	蛋 糙米 紅蘿蔔 乾香菇 小白菜 叻仔魚(加工)	2.3	1.8	2.6	2.6	518		229	145
17	四	I4	糙米飯	米 糙米	醬瓜燒雞	肉雞 醬瓜 大蒜	絞肉豆芽	豆芽菜 絞肉 韭菜 紅蘿蔔 大蒜	關東煮	玉米段 白蘿蔔 紅蘿蔔 柴魚片	蔬菜	黑糖湯圓	小湯圓 黑糖	6.2	1.9	2	2.5	744		276	161
18	五	I5	燕麥飯	米 燕麥	花生燒肉	豬後腿肉 花生 豬腳 大蒜 滷包	針菇豆腐	金針菇 豆腐 紅蘿蔔 大蒜	洋葱炒蛋	雞蛋 洋葱 大蒜	蔬菜	冬瓜薑絲湯	冬瓜 薑	5.7	1.7	3.2	2.3	785		259	193
21	一	J1	白米飯	米	咖哩絞肉	絞肉 馬鈴薯 洋葱 紅蘿蔔 咖哩粉	刈薯炒蛋	雞蛋 刈薯 大蒜	肉絲水蓮	肉絲 水蓮 紅蘿蔔 大蒜	蔬菜	白菜番茄湯	大白菜 番茄 薑	5.4	2.4	2.7	2.5	753		321	184
22	二	J2	糙米飯	米 糙米	鳳梨燒雞	肉雞 鳳梨 豆醬 冬瓜 大蒜	玉米三色	冷凍毛豆仁 冷凍玉米粒 紅蘿蔔 馬鈴薯 大蒜	蛋香甘藍	蛋 高麗菜 紅蘿蔔 大蒜	蔬菜	味噌鮭魚湯	味噌 薑 鮭魚 豆腐	5.3	1.6	2.2	2.6	693		235	161
23	三	J3	拌麵特餐	麵條	橙汁魚排	魚排 柳橙汁 白醋 二砂糖	拌麵配料	絞肉 紅蘿蔔 高麗菜 洋葱 油蔥酥 甜麵醬	肉絲季豆	肉絲 冷凍菜豆(莢) 紅蘿蔔 大蒜	蔬菜	蘿蔔大骨湯	白蘿蔔 鴻喜菇 大骨 薑	5	2.1	2.5	2.6	707		285	172
24	四	J4	糙米飯	米 糙米	沙茶肉片	豬後腿肉 刈薯 紅蘿蔔 沙茶醬	白菜肉末	大白菜 絞肉 紅蘿蔔 乾香菇 大蒜	雪菜干丁	豆干 雪菜 大蒜	蔬菜	粉圓甜湯	粉圓 二砂糖	6.3	2.1	2.7	2.4	804		300	189
25	五	J5	芝麻飯	米 芝麻(熟)	豆瓣雞丁	肉雞 白蘿蔔 紅蘿蔔 豆瓣醬	家常豆腐	豆腐 紅蘿蔔 乾木耳 大蒜	時瓜絞肉	時瓜 絞肉 乾木耳 大蒜	蔬菜	玉菜大骨湯	高麗菜 紅蘿蔔 大骨 薑	5	2	2.8	2.4	718		278	178
28	一	K1	白米飯	米	蒜泥白肉	豬後腿肉 高麗菜 大蒜	芹香干片	芹菜 豆干 紅蘿蔔 大蒜	蔬香冬粉	冬粉 時蔬 紅蘿蔔 乾木耳 大蒜 絞肉	蔬菜	紫菜蛋花湯	紫菜 蛋 柴魚片 薑	5.8	1.7	3.1	2.8	807		332	235
29	二	K2	糙米飯	米 糙米	打拋豬	絞肉 刈薯 九層塔 番茄 大蒜	番茄炒蛋	蛋 番茄 大蒜 番茄醬	開陽白菜	大白菜 蝦皮 紅蘿蔔 大蒜	蔬菜	牛蒡大骨湯	牛蒡 大骨 枸杞 薑	5	2.3	2.7	2.8	736		399	273
30	三	K3	炊粉特餐	米粉	香酥魚條	香酥魚柳	炊粉配料	高麗菜 絞肉 洋葱 乾香菇 油蔥酥 紅蘿蔔	饅頭	饅頭	蔬菜	三絲羹湯	脆筍絲 刈薯 蛋 乾木耳	2.4	1.4	2.6	2.8	524		359	222
31	四	K4	糙米飯	米 糙米	後山鹹豬肉	鹹豬肉 洋葱 青蔥 大蒜 紅蘿蔔	麻婆豆腐	豆腐 絞肉 大蒜 豆瓣醬	毛豆玉菜	高麗菜 冷凍毛豆仁 紅蘿蔔 乾木耳	蔬菜	銀耳甜湯	白木耳 二砂糖 枸杞 紅棗	5	1.9	2.9	2.8	741		382	222

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：3 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 G 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
G 2	白米飯	米	香滷雞翅	三節翅 滷包	絞肉時瓜	絞肉 時瓜 大蒜 甜椒	蘿蔔油腐	油豆腐 白蘿蔔 紅蘿蔔 大蒜	蔬菜	榨菜針菇湯	榨菜 金針菇 大骨 薑
G 3	拌麵特餐	麵條	香酥魚排	魚排	拌麵配料	絞肉 紅蘿蔔 洋蔥 大蒜 甜麵醬 香油	清炒高麗	高麗菜 紅蘿蔔 大蒜	蔬菜	味噌豆腐湯	柴魚片 味噌 豆腐
G 4	糙米飯	米 糙米	豉香燒雞	肉雞 洋蔥 豆豉 大蒜	芹香豆芽	豆芽菜 芹菜 大蒜 紅蘿蔔	蛋香花椰	蛋 冷凍花椰菜 紅蘿蔔 大蒜	蔬菜	紅豆湯圓	紅豆 二砂糖 湯圓
G 5	紫米飯	米 紫米	打拋豬	絞肉 刈薯 九層塔 洋蔥 大蒜 番茄糊	西滷菜	冷凍毛豆仁 大白菜 乾木耳 紅蘿蔔 大蒜	香滷凍腐	凍豆腐 大蒜 滷包	蔬菜	南瓜濃湯	蛋 南瓜 紅蘿蔔 玉米濃湯調理包

G 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		全穀雜糧類/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
G 2	白米飯	米 10 公斤	香滷雞翅	三節翅 9 公斤 滷包	絞肉時瓜	絞肉 0.6 公斤 時瓜 7 公斤 大蒜 0.05 公斤 甜椒 0.5 公斤	蘿蔔油腐	油豆腐 4.5 公斤 白蘿蔔 2 公斤 紅蘿蔔 0.5 公斤 大蒜 0.05 公斤	蔬菜	蔬菜 7 公斤 大蒜 0.05 公斤	榨菜針菇湯	榨菜 1.2 公斤 金針菇 1 公斤 大骨 0.6 公斤 薑 0.02 公斤	5	2	3.3	2.7	769	350	444
G 3	拌麵特餐	麵條 15 公斤	香酥魚排	魚排 6.5 公斤	拌麵配料	絞肉 1.5 公斤 紅蘿蔔 2 公斤 洋蔥 2 公斤 大蒜 0.05 公斤 甜麵醬 香油	清炒高麗	高麗菜 5.5 公斤 紅蘿蔔 1 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	柴魚片 0.01 公斤 味噌 0.6 公斤 豆腐 3 公斤	5	1.8	2.7	2.3	701	592	450
G 4	糙米飯	米 7 公斤 糙米 3 公斤	豉香燒雞	肉雞 9 公斤 洋蔥 2 公斤 豆豉 0.03 公斤 大蒜 0.05 公斤	芹香豆芽	豆芽菜 5.5 公斤 芹菜 0.5 公斤 大蒜 0.05 公斤 紅蘿蔔 0.5 公斤	蛋香花椰	蛋 1 公斤 冷凍花椰菜 6 公斤 紅蘿蔔 0.5 公斤 大蒜 0.05 公斤	蔬菜	蔬菜 7 公斤 大蒜 0.05 公斤	紅豆湯圓	紅豆 1.5 公斤 二砂糖 1 公斤 湯圓 2 公斤	6.2	2.2	2.5	2.4	785	316	130
G 5	紫米飯	米 10 公斤 紫米 0.4 公斤	打拋豬	絞肉 6 公斤 刈薯 2 公斤 九層塔 0.2 公斤 洋蔥 2.5 公斤 大蒜 0.05 公斤 番茄糊 1 公斤	西滷菜	冷凍毛豆仁 0.5 公斤 大白菜 7 公斤 乾木耳 0.01 公斤 紅蘿蔔 0.5 公斤 大蒜 0.05 公斤	香滷凍腐	凍豆腐 6 公斤 大蒜 0.05 公斤 滷包	蔬菜	蔬菜 7 公斤 大蒜 0.05 公斤	南瓜濃湯	蛋 1.5 公斤 南瓜 2 公斤 紅蘿蔔 1 公斤 玉米濃湯調理包	5.4	2.1	2.8	2.5	753	493	119

110 學年國民中學葷食 H 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
H1	白米飯	米	瓜仔肉燥	絞肉 醬瓜 大蒜	蛋香花椰	蛋 冷凍花椰菜 大蒜 紅蘿蔔	沙茶冬粉	冬粉 時蔬 乾木耳 大蒜 絞肉 沙茶醬	蔬菜	金針湯	乾金針 榨菜 薑 大骨
H2	糙米飯	米 糙米	地瓜燒肉	豬後腿肉 地瓜 大蒜	西滷菜	冷凍毛豆仁 大白菜 乾木耳 紅蘿蔔 大蒜	蜜汁豆干	豆干 大蒜	蔬菜	大黃瓜湯	大黃瓜 紅蘿蔔 大骨 薑
H3	油飯特餐	米 糯米	香滷雞腿	棒腿 滷包	油飯配料	肉絲 乾香菇 桶筍(麻竹筍) 油蔥酥 大蒜	銀蘿油腐	油豆腐 白蘿蔔 大蒜	蔬菜	玉菜大骨湯	高麗菜 紅蘿蔔 大骨 薑
H4	糙米飯	米 糙米	鐵板肉片	豬後腿肉 脆筍片 紅蘿蔔 大蒜	蛋香刈薯	蛋 刈薯 大蒜	清炒高麗	高麗菜 乾木耳 大蒜	蔬菜	綠豆湯	綠豆 二砂糖
H5	紫米飯	米 紫米	咖哩雞	肉雞 南瓜 紅蘿蔔 洋蔥 咖哩粉	鮪魚玉米蛋	蛋 鮪魚三明治罐頭 冷凍玉米粒 洋蔥 大蒜 黑胡椒粒	芹香干片	豆干 芹菜 紅蘿蔔 大蒜	蔬菜	味噌海芽湯	乾海帶芽 味噌 薑

H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		全穀雜糧類/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
H1	白米飯	米 10 公斤	瓜仔肉燥	絞肉 6 公斤 醬瓜 2 公斤 大蒜 0.05 公斤	蛋香花椰	蛋 1.5 公斤 冷凍花椰菜 6 公斤 大蒜 0.05 公斤 紅蘿蔔 0.5 公斤	沙茶冬粉	冬粉 1.5 公斤 時蔬 1 公斤 乾木耳 0.01 公斤 大蒜 0.05 公斤 絞肉 1 公斤 沙茶醬	蔬菜	蔬菜 7 公斤 大蒜 0.05 公斤	金針湯	乾金針 0.15 公斤 榨菜 1 公斤 薑 0.02 公斤 大骨 0.6 公斤	6	1.8	2.2	2	720	336	217
H2	糙米飯	米 7 公斤 糙米 3 公斤	地瓜燒肉	豬後腿肉 6 公斤 地瓜 4 公斤 大蒜 0.05 公斤	西滷菜	冷凍毛豆仁 0.5 公斤 大白菜 7.5 公斤 乾木耳 0.01 公斤 紅蘿蔔 0.5 公斤 大蒜 0.05 公斤	蜜汁豆干	豆干 4 公斤 大蒜 0.05 公斤	蔬菜	蔬菜 7 公斤 大蒜 0.05 公斤	大黃瓜湯	大黃瓜 3 公斤 紅蘿蔔 0.5 公斤 大骨 0.6 公斤 薑 0.02 公斤	5.7	1.9	2.8	2.4	765	340	164
H3	油飯特餐	米 8 公斤 糯米 3 公斤	香滷雞腿	棒腿 10 公斤 滷包	油飯配料	肉絲 2.5 公斤 乾香菇 0.1 公斤 桶筍(麻竹筍)2 公斤 油蔥酥 0.01 公斤 大蒜 0.05 公斤	銀蘿油腐	油豆腐 1.2 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	玉菜大骨湯	高麗菜 2.5 公斤 紅蘿蔔 0.5 公斤 大骨 0.6 公斤 薑 0.02 公斤	5.5	1.7	3.6	2.7	819	349	125
H4	糙米飯	米 7 公斤 糙米 3 公斤	鐵板肉片	豬後腿肉 6 公斤 脆筍片 2 公斤 紅蘿蔔 0.5 公斤 大蒜 0.05 公斤	蛋香刈薯	蛋 1.6 公斤 刈薯 6 公斤 大蒜 0.05 公斤	清炒高麗	高麗菜 7 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 2 公斤 二砂糖 1 公斤	5.8	2.4	2	2.2	715	320	97
H5	紫米飯	米 10 公斤 紫米 0.4 公斤	咖哩雞	肉雞 9 公斤 南瓜 2 公斤 紅蘿蔔 0.5 公斤 洋蔥 1 公斤 咖哩粉	鮪魚玉米蛋	蛋 3.5 公斤 鮪魚三明治罐頭 1 公斤 冷凍玉米粒 2 公斤 洋蔥 1.5 公斤 大蒜 0.05 公斤 黑胡椒粒	芹香干片	豆干 2 公斤 芹菜 3 公斤 紅蘿蔔 0.5 公斤 大蒜 0.05 公斤	蔬菜	蔬菜 7 公斤 大蒜 0.05 公斤	味噌海芽湯	乾海帶芽 0.01 公斤 味噌 0.3 公斤 薑 0.02 公斤	5.6	1.4	3.7	2.6	822	486	273

110 學年度國民中學葷食 I 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
I1	白米飯	米	茄汁肉絲	豬後腿肉 洋蔥 紅蘿蔔 番茄糊 大蒜 番茄醬	絞肉玉菜	高麗菜 紅蘿蔔 大蒜 絞肉	海結凍腐	海帶結 凍豆腐 大蒜	蔬菜	蘿蔔大骨湯	白蘿蔔 豬骨 薑
I2	糙米飯	米 糙米	三杯雞	肉雞 刈薯 九層塔 大蒜	毛豆白菜	大白菜 冷凍毛豆仁紅蘿蔔 大蒜	田園花椰	馬鈴薯 冷凍花椰菜 紅蘿蔔 大蒜	蔬菜	紫菜蛋花湯	紫菜 蛋 柴魚片 薑
I3	刈包特餐	刈包	香滷肉排	肉排 滷包	酸菜麵腸	酸菜 麵腸 大蒜	清炒玉菜	高麗菜 紅蘿蔔 大蒜	蔬菜	吻仔魚糙米粥	蛋 糙米 紅蘿蔔 乾香菇 小白菜 吻仔魚(加工)
I4	糙米飯	米 糙米	醬瓜燒雞	肉雞 醬瓜 大蒜	絞肉豆芽	豆芽菜 絞肉 韭菜 紅蘿蔔 大蒜	關東煮	玉米段 白蘿蔔 紅蘿蔔 柴魚片	蔬菜	黑糖湯圓	小湯圓 黑糖
I5	燕麥飯	米 燕麥	花生燒肉	豬後腿肉 花生 豬腳 大蒜 滷包	針菇豆腐	金針菇 豆腐 紅蘿蔔 大蒜	洋蔥炒蛋	雞蛋 洋蔥 大蒜	蔬菜	冬瓜薑絲湯	冬瓜 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）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		全穀雜糧類/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
I1	白米飯	米 10 公斤	茄汁肉絲	豬後腿肉 6 公斤 洋蔥 3 公斤 紅蘿蔔 0.5 公斤 番茄糊 1 公斤 大蒜 0.05 公斤 番茄醬	絞肉玉菜	高麗菜 6 公斤 紅蘿蔔 0.5 公斤 大蒜 0.05 公斤 絞肉 0.6 公斤	海結凍腐	海帶結 2 公斤 凍豆腐 3 公斤 大蒜 0.05 公斤	蔬菜	蔬菜 7 公斤 大蒜 0.05 公斤	蘿蔔大骨湯	白蘿蔔 4 公斤 大骨 0.6 公斤 薑 0.02 公斤	5	2.3	2.4	2.5	700	304	190
I2	糙米飯	米 7 公斤 糙米 3 公斤	三杯雞	肉雞 9 公斤 刈薯 3 公斤 九層塔 0.2 公斤 大蒜 0.1 公斤	毛豆白菜	大白菜 6.5 公斤 冷凍毛豆仁 0.5 公斤 紅蘿蔔 0.5 公斤 大蒜 0.05 公斤	田園花椰	馬鈴薯 1 公斤 冷凍花椰菜 6 公斤 紅蘿蔔 0.5 公斤 大蒜 0.05 公斤	蔬菜	蔬菜 7 公斤 大蒜 0.05 公斤	紫菜蛋花湯	紫菜 0.01 公斤 蛋 1 公斤 柴魚片 0.01 公斤 薑 0.02 公斤	5.1	2.5	2.5	2.6	724	326	177
I3	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 大蒜 0.05 公斤	清炒玉菜	高麗菜 6 公斤 紅蘿蔔 0.5 公斤 大蒜 0.05 公斤	蔬菜	蔬菜 7 公斤 大蒜 0.05 公斤	吻仔魚糙米粥	蛋 1 公斤 糙米 2 公斤 紅蘿蔔 0.5 公斤 乾香菇 0.01 公斤 小白菜 1 公斤 吻仔魚(加工)1 公斤	2.3	1.8	2.6	2.6	518	229	145
I4	糙米飯	米 7 公斤 糙米 3 公斤	醬瓜燒雞	肉雞 9 公斤 醬瓜 2 公斤 大蒜 0.05 公斤	絞肉豆芽	豆芽菜 4.5 公斤 絞肉 0.6 公斤 韭菜 0.5 公斤 紅蘿蔔 0.5 公斤 大蒜 0.05 公斤	關東煮	玉米段 4 公斤 白蘿蔔 4 公斤 紅蘿蔔 0.5 公斤 柴魚片 0.01 公斤	蔬菜	蔬菜 7 公斤 大蒜 0.05 公斤	黑糖湯圓	小湯圓 2 公斤 黑糖 1 公斤	6.2	1.9	2	2.5	744	276	161
I5	燕麥飯	米 10 公斤 燕麥 0.4 公斤	花生燒肉	豬後腿肉 4 公斤 花生 2 公斤 豬腳 2.5 公斤 大蒜 0.05 公斤 滷包	針菇豆腐	金針菇 1 公斤 豆腐 6 公斤 紅蘿蔔 0.5 公斤 大蒜 0.05 公斤	洋蔥炒蛋	雞蛋 4 公斤 洋蔥 4 公斤 大蒜 0.05 公斤	蔬菜	蔬菜 7 公斤 大蒜 0.05 公斤	冬瓜薑絲湯	冬瓜 4 公斤 薑 0.03 公斤	5.7	1.7	3.2	2.3	785	259	193

110 學年度國民中學葷食 J 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
J1	白米飯	米	咖哩絞肉	絞肉 馬鈴薯 洋蔥 紅蘿蔔 咖哩粉	刈薯炒蛋	雞蛋 刈薯 大蒜	肉絲水蓮	肉絲 水蓮 紅蘿蔔 大蒜	蔬菜	白菜番茄湯	大白菜 番茄 薑
J2	糙米飯	米 糙米	鳳梨燒雞	肉雞 鳳梨豆醬 冬瓜 大蒜	玉米三色	冷凍毛豆仁 冷凍玉米粒 紅蘿蔔 馬鈴薯 大蒜	蛋香甘藍	蛋 高麗菜 紅蘿蔔 大蒜	蔬菜	味噌鮭魚湯	味噌 薑 鮭魚 豆腐
J3	拌麵特餐	麵條	橙汁魚排	魚排 柳橙汁 白醋 二砂糖	拌麵配料	絞肉 紅蘿蔔 高麗菜 洋蔥 油蔥酥 甜麵醬	肉絲季豆	肉絲 冷凍菜豆(莢) 紅蘿蔔 大蒜	蔬菜	蘿蔔大骨湯	白蘿蔔 鴻喜菇 大骨 薑
J4	糙米飯	米 糙米	沙茶肉片	豬後腿肉 刈薯 紅蘿蔔 沙茶醬	白菜肉末	大白菜 絞肉 紅蘿蔔 乾香菇 大蒜	雪菜干丁	豆干 雪菜 大蒜	蔬菜	粉圓甜湯	粉圓 二砂糖
J5	芝麻飯	米 芝麻(熟)	豆瓣雞丁	肉雞 白蘿蔔 紅蘿蔔 豆瓣醬	家常豆腐	豆腐 紅蘿蔔 乾木耳 大蒜	時瓜絞肉	時瓜 絞肉 乾木耳 大蒜	蔬菜	玉菜大骨湯	高麗菜 紅蘿蔔 大骨

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）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		全穀雜糧類/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
J1	白米飯	米 10 公斤	咖哩絞肉	絞肉 6 公斤 馬鈴薯 2 公斤 洋蔥 2.5 公斤 紅蘿蔔 0.5 公斤 咖哩粉	刈薯炒蛋	雞蛋 4 公斤 刈薯 4 公斤 大蒜 0.05 公斤	肉絲水蓮	水蓮 5 公斤 肉絲 0.6 公斤 紅蘿蔔 0.5 公斤 大蒜 0.05 公斤	蔬菜	蔬菜 7 公斤 大蒜 0.05 公斤	白菜番茄湯	大白菜 2 公斤 番茄 2 公斤 薑 0.02 公斤	5.4	2.4	2.7	2.5	753	321	184
J2	糙米飯	米 7 公斤 糙米 3 公斤	鳳梨燒雞	肉雞 9 公斤 鳳梨豆醬 1 公斤 冬瓜 2 公斤 大蒜 0.05 公斤	玉米三色	冷凍毛豆仁 1 公斤 冷凍玉米粒 1.5 公斤 紅蘿蔔 1 公斤 馬鈴薯 1 公斤 大蒜 0.05 公斤	蛋香甘藍	蛋 1 公斤 高麗菜 5 公斤 紅蘿蔔 0.5 公斤 大蒜 0.05 公斤	蔬菜	蔬菜 7 公斤 大蒜 0.05 公斤	味噌鮭魚湯	味噌 0.3 公斤 薑 0.02 公斤 鮭魚 2 公斤 豆腐 2 公斤	5.3	1.6	2.2	2.6	693	235	161
J3	拌麵特餐	麵條 15 公斤	橙汁魚排	魚排 6.5 公斤 柳橙汁 0.5 公斤 白醋 二砂糖 1 公斤	拌麵配料	絞肉 1.5 公斤 紅蘿蔔 0.5 公斤 高麗菜 3 公斤 洋蔥 1 公斤 油蔥酥 甜麵醬	肉絲季豆	肉絲 0.6 公斤 冷凍菜豆(莢)5 公斤 紅蘿蔔 0.5 公斤 大蒜 0.05 公斤	蔬菜	蔬菜 7 公斤 大蒜 0.05 公斤	蘿蔔大骨湯	白蘿蔔 4 公斤 鴻喜菇 0.5 公斤 大骨 0.6 公斤 薑 0.02 公斤	5	2.1	2.5	2.6	707	285	172
J4	糙米飯	米 7 公斤 糙米 3 公斤	沙茶肉片	豬後腿肉 6 公斤 刈薯 3 公斤 紅蘿蔔 0.5 公斤 沙茶醬	白菜肉末	大白菜 7 公斤 絞肉 0.9 公斤 紅蘿蔔 0.5 公斤 乾香菇 0.01 公斤 大蒜 0.05 公斤	雪菜干丁	豆干 3 公斤 雪菜 3 公斤 大蒜 0.05 公斤	蔬菜	蔬菜 7 公斤 大蒜 0.05 公斤	粉圓甜湯	粉圓 2 公斤 二砂糖 1 公斤	6.3	2.1	2.7	2.4	804	300	189
J5	芝麻飯	米 10 公斤 芝麻(熟)0.01 公斤	豆瓣雞丁	肉雞 9 公斤 白蘿蔔 2.5 公斤 紅蘿蔔 0.5 公斤 豆瓣醬	家常豆腐	豆腐 6.5 公斤 紅蘿蔔 0.5 公斤 乾木耳 0.03 公斤 大蒜 0.05 公斤	時瓜絞肉	時瓜 6 公斤 絞肉 0.7 公斤 乾木耳 0.03 公斤 大蒜 0.05 公斤	蔬菜	蔬菜 7 公斤 大蒜 0.05 公斤	玉菜大骨湯	高麗菜 3 公斤 紅蘿蔔 0.5 公斤 大骨 0.6 公斤 薑 0.02 公斤	5	2	2.8	2.4	718	278	178

110 學年國民中學葷食 K 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
K1	白米飯	米	蒜泥白肉	豬後腿肉 高麗菜 大蒜	芹香干片	芹菜 豆干 紅蘿蔔 大蒜	蔬香冬粉	冬粉 時蔬 紅蘿蔔 乾木耳 大蒜 絞肉	蔬菜	紫菜蛋花湯	紫菜 蛋 柴魚片 薑
K2	糙米飯	米 糙米	打拋豬	絞肉 刈薯 九層塔 番茄 大蒜	番茄炒蛋	蛋 番茄 大蒜 番茄醬	開陽白菜	大白菜 蝦皮 紅蘿蔔 大蒜	蔬菜	牛蒡大骨湯	牛蒡 大骨 枸杞 薑
K3	炊粉特餐	米粉	香酥魚條	香酥魚柳	炊粉配料	高麗菜 絞肉 洋蔥 乾香菇 油蔥酥 紅蘿蔔	饅頭	饅頭	蔬菜	三絲羹湯	脆筍絲 刈薯 蛋 乾木耳
K4	糙米飯	米 糙米	後山鹹豬肉	鹹豬肉 洋蔥 青蔥 大蒜 紅蘿蔔	麻婆豆腐	豆腐 絞肉 大蒜 豆瓣醬	毛豆玉菜	高麗菜 冷凍毛豆仁 紅蘿蔔 乾木耳	蔬菜	銀耳甜湯	白木耳 二砂糖 枸杞 紅棗

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）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		全穀雜糧類/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
K1	白米飯	米 10 公斤	蒜泥白肉	豬後腿肉 6 公斤 高麗菜 4 公斤 大蒜 0.1 公斤	芹香干片	芹菜 1.5 公斤 豆干 4 公斤 紅蘿蔔 0.6 公斤 大蒜 0.05 公斤	蔬香冬粉	冬粉 1.2 公斤 時蔬 3.5 公斤 紅蘿蔔 0.5 公斤 乾木耳 0.01 公斤 大蒜 0.05 公斤 絞肉 0.6 公斤	蔬菜	蔬菜 7 公斤 大蒜 0.05 公斤	紫菜蛋花湯	紫菜 0.01 公斤 蛋 1 公斤 柴魚片 0.01 公斤 薑 0.02 公斤	5.8	1.7	3.1	2.8	807	332	235
K2	糙米飯	米 7 公斤 糙米 3 公斤	打拋豬	絞肉 6 公斤 刈薯 2 公斤 九層塔 0.2 公斤 番茄 1 公斤 大蒜 0.05 公斤	番茄炒蛋	蛋 5 公斤 番茄 3 公斤 大蒜 0.05 公斤 番茄醬	開陽白菜	大白菜 7 公斤 蝦皮 0.01 公斤 紅蘿蔔 1 公斤 大蒜 0.05 公斤	蔬菜	蔬菜 7 公斤 大蒜 0.05 公斤	牛蒡大骨湯	牛蒡 2 公斤 大大骨 1 公斤 枸杞 0.01 公斤 薑 0.02 公斤	5	2.3	2.7	2.8	736	399	273
K3	炊粉特餐	米粉 5 公斤	香酥魚條	香酥魚柳 6.5 公斤	炊粉配料	高麗菜 3 公斤 絞肉 1.8 公斤 洋蔥 1 公斤 乾香菇 0.05 公斤 油蔥酥 0.01 公斤 紅蘿蔔 0.5 公斤	饅頭	饅頭 2 公斤	蔬菜	蔬菜 7 公斤 大蒜 0.05 公斤	三絲羹湯	脆筍絲 1 公斤 刈薯 1 公斤 蛋 1 公斤 乾木耳 0.01 公斤	2.4	1.4	2.6	2.8	524	359	222
K4	糙米飯	米 7 公斤 糙米 3 公斤	後山鹹豬肉	鹹豬肉 6 公斤 洋蔥 3 公斤 青蔥 0.1 公斤 大蒜 0.05 公斤 紅蘿蔔 0.5 公斤	麻婆豆腐	豆腐 6.5 公斤 絞肉 1 公斤 大蒜 0.05 公斤 豆瓣醬	毛豆玉菜	高麗菜 7 公斤 冷凍毛豆仁 0.5 公斤 紅蘿蔔 0.5 公斤 乾木耳 0.01 公斤	蔬菜	蔬菜 7 公斤 大蒜 0.05 公斤	銀耳甜湯	白木耳 0.2 公斤 二砂糖 1 公斤 枸杞 0.01 公斤 紅棗 0.01 公斤	5	1.9	2.9	2.8	741	382	222