

110 學年度下學期光復國民中學 4 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	五	K5	紫米飯	米 紫米	香滷肉排	肉排 滷包	三杯杏鮑菇	杏鮑菇 肉絲 九層塔 大蒜	泡菜凍腐	凍豆腐 胡蘿蔔 韓式 泡菜 甘藍 大蒜	蔬菜	蘿蔔大骨湯	白蘿蔔 豬骨 薑	5.2	1.9	2.5	2.8	725		331	228
6	三	L3	咖哩麵食	通心麵	香酥魚排	魚排	特餐配料	洋蔥 馬鈴薯 胡蘿蔔 咖哩粉	肉絲豆芽	豬後腿肉 綠豆芽 胡 蘿蔔 大蒜	蔬菜	海芽蛋花湯	蛋 乾裙帶菜 薑	5.2	1.7	2.3	3.5	737		101	132
7	四	L4	糙米飯	米 糙米	醬瓜燒雞	肉雞 醃漬花胡 瓜 胡蘿蔔 大蒜	針菇豆腐	豆腐 金針菇 胡蘿蔔 大蒜	洋蔥炒蛋	洋蔥 蛋 大蒜	蔬菜	冬瓜珍珠奶	粉圓 冬瓜糖磚 全 脂奶粉	7.3	1.4	4.7	2	989		446	573
8	五	L5	燕麥飯	米 燕麥	花生豬腳	豬後腿肉 花生 豬 後腳 大蒜 滷包	蛋酥白菜	蛋 結球白菜 乾木耳 胡蘿蔔 大蒜	豆包花椰	豆包 冷凍花椰菜 大 蒜	蔬菜	豆薯大骨湯	豆薯 大骨 薑	5.2	2.2	2.5	3.5	764		111	97
11	一	M1	白米飯	米	洋蔥肉片	豬後腿肉 洋蔥 大 蒜	回鍋干片	豆干 甘藍 乾木耳 大 蒜	菜脯蛋	蘿蔔乾 蛋 胡蘿蔔 大蒜	蔬菜	紫菜叻魚湯	紫菜 魷仔魚(加 工) 薑	5	1.7	3.2	2.3	673		157	649
12	二	M2	糙米飯	米 糙米	香滷肉排	肉排 薑 滷包	關東煮	胡蘿蔔 白蘿蔔 甜玉 米 四角油豆腐 柴魚 片	絞肉瓜粒	時瓜 豬絞肉 大蒜	蔬菜	金針粉絲湯	金針菜乾 冬粉 薑	5.7	2	2.6	2.8	718		157	123
13	三	M3	油飯特餐	米 糯米	香酥魚柳	香酥魚柳	油飯配料	豬後腿肉 乾香菇 脆筍 大蒜 油蔥酥	芝麻海結	乾海帶 芝麻(熟) 薑	蔬菜	味噌豆腐湯	豆腐 胡蘿蔔 味噌 柴魚片	5.5	1.4	2.5	2.9	688		224	683
14	四	M4	糙米飯	米 糙米	筍干燒雞	肉雞 麻竹筍干 大 蒜	肉絲豆芽	豬後腿肉 綠豆芽 大蒜 胡蘿蔔	泡菜凍腐	凍豆腐 韓式泡菜 甘 藍 大蒜	蔬菜	黑糖西米露	西谷米 黑砂糖 二 砂糖	6.3	2	2.7	2.2	738		231	368
15	五	M5	芝麻飯	米 黑芝 麻	洋芋燉肉	豬後腿肉 馬鈴薯 胡蘿蔔 大蒜	鮭魚玉米蛋	蛋 鮭魚三明治罐頭 冷凍玉米粒 洋蔥 大 蒜 黑胡椒粒	肉絲時蔬	時蔬 豬後腿肉 乾木 耳 大蒜	蔬菜	蘿蔔湯	大骨 白蘿蔔 胡蘿 蔔 薑	5.6	2	2.6	2.3	689		145	197
22	五	N5	紫米飯	米 紫米	咖哩雞	肉雞 南瓜 洋蔥 胡 蘿蔔 咖哩粉	關東煮	胡蘿蔔 白蘿蔔 凍豆 腐 柴魚片	肉絲甘藍	甘藍 豬後腿肉 胡蘿 蔔 大蒜	蔬菜	味噌海芽湯	乾裙帶菜 柴魚片 味噌 洋蔥	5.5	2	2.9	2.5	765		765	223
25	一	O1	白米飯	米	回鍋肉片	豬後腿肉 洋蔥 胡 蘿蔔 大蒜	絞肉豆芽	豬絞肉 綠豆芽 胡蘿 蔔 乾木耳 大蒜	蜜汁豆干	豆干 白芝麻 大蒜 滷包	蔬菜	牛蒡雞湯	牛蒡 肉雞 薑 枸 杞	5.2	2.2	3.2	3.5	817		348	242
26	二	O2	糙米飯	米 糙米	香滷雞翅	三節翅 薑 滷包	絞肉白菜	豬絞肉 結球白菜 胡 蘿蔔 大蒜	豆薯炒蛋	蛋 豆薯 胡蘿蔔 大 蒜	蔬菜	榨菜大骨湯	榨菜 大骨 薑	5.7	2.1	2.7	3.4	807		350	235
27	三	O3	拌麵特餐	麵條	冬瓜肉燥	豬絞肉 冬瓜 乾香 菇 大蒜	拌麵配料	胡蘿蔔 甘藍 大蒜 甜 麵醬 香油	豆包花椰	豆包 冷凍花椰菜 胡 蘿蔔 大蒜	蔬菜	魚皮豆腐湯	虱目魚皮 豆腐 薑	4	2.3	3	4	743		302	215
28	四	O4	糙米飯	米 糙米	沙茶肉絲	肉絲 時蔬 胡蘿蔔 沙茶醬	鮮菇豆腐	豆腐 香菇 三色豆 大 蒜	絞肉瓜粒	豬絞肉 時瓜 胡蘿蔔 大蒜	蔬菜	銀耳甜湯	乾銀耳 二砂糖 枸 杞	6.2	2.3	2.5	3	814		337	234
29	五	O5	小米飯	米 小米	塔香燒雞	肉雞 豆薯 九層塔 大蒜	螞蟻上樹	冬粉 豬絞肉 時蔬 胡 蘿蔔 乾木耳 薑	蛋酥白菜	蛋 結球白菜 胡蘿蔔 大蒜 乾香菇	蔬菜	冬瓜大骨湯	冬瓜 大骨 薑	5.6	2	2.9	3.2	804		348	240

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：4 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 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
K5	紫米飯	米 紫米	香滷肉排	肉排 滷包	三杯杏鮑菇	杏鮑菇 肉絲 九層塔 大蒜	泡菜凍腐	凍豆腐 胡蘿蔔 韓式泡菜 甘藍 大蒜	蔬菜	蘿蔔大骨湯	白蘿蔔 豬骨 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）其中肉雞為包含 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
K5	紫米飯	米 10 公斤 紫米 0.4 公斤	香滷肉排	肉排 6 公斤 滷包	三杯杏鮑菇	杏鮑菇 5 公斤 肉絲 0.6 公斤 九層塔 0.2 公斤 大蒜 0.05 公斤	泡菜凍腐	凍豆腐 4 公斤 胡蘿蔔 0.5 公斤 韓式泡菜 0.7 公斤 甘藍 2 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 豬骨 0.6 公斤 薑 0.02 公斤	5.2	1.9	2.5	2.8	725	331	228

110 學年國民中學葷食 L 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
L3	咖哩麵食	通心麵	香酥魚排	魚排	特餐配料	洋蔥 馬鈴薯 胡蘿蔔 咖哩粉	肉絲豆芽	豬後腿肉 綠豆芽 胡蘿蔔 大蒜	蔬菜	海芽蛋花湯	蛋 乾裙帶菜 薑
L4	糙米飯	米 糙米	醬瓜燒雞	肉雞 醃漬花胡瓜 胡蘿蔔 大蒜	針菇豆腐	豆腐 金針菇 胡蘿蔔 大蒜	洋蔥炒蛋	洋蔥 蛋 大蒜	蔬菜	冬瓜珍珠奶	粉圓 冬瓜糖磚 全脂奶粉
L5	燕麥飯	米燕麥	花生豬腳	豬後腿肉 花生 豬後腳 大蒜 滷包	蛋酥白菜	蛋 結球白菜 乾木耳 胡蘿蔔 大蒜	豆包花椰	豆包 冷凍花椰菜 大蒜	蔬菜	豆薯大骨湯	豆薯 大骨 薑

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）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
L3	咖哩麵食	通心麵 5.5 公斤	香酥魚排	魚排 6.5 公斤	特餐配料	洋蔥 2 公斤 馬鈴薯 2 公斤 胡蘿蔔 2 公斤 咖哩粉	肉絲豆芽	豬後腿肉 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	海芽蛋花湯	蛋 1 公斤 乾裙帶菜 0.01 公斤 薑 0.02 公斤	5.2	1.7	2.3	3.5	737	101	132
L4	糙米飯	米 7 公斤 糙米 3 公斤	醬瓜燒雞	肉雞 9 公斤 醃漬花胡瓜 1.5 公斤 胡蘿蔔 0.5 公斤 大蒜 0.05 公斤	針菇豆腐	豆腐 6 公斤 金針菇 0.6 公斤 胡蘿蔔 0.5 公斤 大蒜 0.05 公斤	洋蔥炒蛋	洋蔥 4 公斤 蛋 4 公斤 大蒜 0.05 公斤	蔬菜	蔬菜 7 公斤 大蒜 0.05 公斤	冬瓜珍珠奶	粉圓 2 公斤 冬瓜磚 1 公斤 全脂奶粉 3 公斤	7.3	1.4	4.7	2	989	446	573
L5	燕麥飯	米 10 公斤 燕麥 0.4 公斤	花生豬腳	豬後腿肉 4 公斤 花生 2 公斤 豬後腳 2.5 公斤 大蒜 0.1 公斤 滷包	蛋酥白菜	蛋 0.6 公斤 結球白菜 7 公斤 乾木耳 0.01 公斤 胡蘿蔔 0.5 公斤 大蒜 0.05 公斤	豆包花椰	豆包 1.5 公斤 冷凍花椰菜 6 公斤 大蒜 0.05 公斤	蔬菜	蔬菜 7 公斤 大蒜 0.05 公斤	豆薯大骨湯	豆薯 2 公斤 大骨 0.6 公斤 薑 0.02 公斤	5.2	2.2	2.5	3.5	764	111	97

110 學年國民中學葷食 M 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
M1	白米飯	米	洋蔥肉片	豬後腿肉 洋蔥 大蒜	回鍋干片	豆干 甘藍 乾木耳 大蒜	菜脯蛋	蘿蔔乾 蛋 胡蘿蔔 大蒜	蔬菜	紫菜吻魚湯	紫菜 魷仔魚(加工) 薑
M2	糙米飯	米 糙米	香滷肉排	肉排 薑 滷包	關東煮	胡蘿蔔 白蘿蔔 甜玉米 四角油豆腐 柴魚片	絞肉瓜粒	時瓜 豬絞肉 大蒜	蔬菜	金針粉絲湯	金針菜乾 冬粉 薑
M3	油飯特餐	米 糯米	香酥魚柳	香酥魚柳	油飯配料	豬後腿肉 乾香菇 脆筍 大蒜 油蔥酥	芝麻海結	乾海帶 芝麻(熟) 薑	蔬菜	味噌豆腐湯	豆腐 胡蘿蔔 味噌 柴魚片
M4	糙米飯	米 糙米	筍干燒雞	肉雞 麻竹筍干 大蒜	肉絲豆芽	豬後腿肉 綠豆芽 大蒜 胡蘿蔔	泡菜凍腐	凍豆腐 韓式泡菜 甘藍 大蒜	蔬菜	黑糖西米露	西谷米 黑砂糖 二砂糖
M5	芝麻飯	米 黑芝麻	洋芋燉肉	豬後腿肉 馬鈴薯 胡蘿蔔 大蒜	鮭魚玉米蛋	蛋 鮭魚三明治罐頭 冷凍玉米粒 洋蔥 大蒜 黑胡椒粒	肉絲時蔬	時蔬 豬後腿肉 乾木耳 大蒜	蔬菜	蘿蔔湯	大骨 白蘿蔔 胡蘿蔔 薑

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）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	洋蔥肉片	豬後腿肉 6 公斤 洋蔥 3 公斤 大蒜 0.05 公斤	回鍋干片	豆干 2 公斤 甘藍 4 公斤 乾木耳 0.01 公斤 大蒜 0.05 公斤	菜脯蛋	蘿蔔乾 1.5 公斤 蛋 4 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	紫菜吻魚湯	紫菜 0.15 公斤 魷仔魚(加工)1 公斤 薑 0.02 公斤	5	1.7	3.2	2.3	673	157	649
M2	糙米飯	米 7 公斤 糙米 3 公斤	香滷肉排	肉排 6 公斤 薑 0.02 公斤 滷包	關東煮	胡蘿蔔 0.5 公斤 白蘿蔔 4 公斤 甜玉米 4 公斤 四角油豆腐 2 公斤 柴魚片 0.01 公斤	絞肉瓜粒	時瓜 7 公斤 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	金針粉絲湯	金針菜乾 0.2 公斤 冬粉 0.3 公斤 薑 0.02 公斤	5.7	2	2.6	2.8	718	157	123
M3	油飯特餐	米 8 公斤 糯米 3 公斤	香酥魚柳	香酥魚柳 6.5 公斤	油飯配料	豬後腿肉 1.5 公斤 乾香菇 0.25 公斤 脆筍 1.5 公斤 大蒜 0.05 公斤 油蔥酥 0.01 公斤	芝麻海結	乾海帶 4 公斤 芝麻(熟)0.01 公斤 薑 0.02 公斤	蔬菜	蔬菜 7 公斤 大蒜 0.05 公斤	味噌豆腐湯	豆腐 2 公斤 胡蘿蔔 1 公斤 味噌 0.3 公斤 柴魚片 0.01 公斤	5.5	1.4	2.5	2.9	688	224	683
M4	糙米飯	米 7 公斤 糙米 3 公斤	筍干燒雞	肉雞 9 公斤 麻竹筍干 2.5 公斤 大蒜 0.05 公斤	肉絲豆芽	豬後腿肉 0.6 公斤 綠豆芽 4 公斤 大蒜 0.05 公斤 胡蘿蔔 0.5 公斤	泡菜凍腐	凍豆腐 2 公斤 韓式泡菜 1 公斤 甘藍 4 公斤 大蒜 0.05 公斤	蔬菜	蔬菜 7 公斤 大蒜 0.05 公斤	黑糖西米露	西谷米 2 公斤 黑砂糖 1 公斤 二砂糖	6.3	2	2.7	2.2	738	231	368

M5	芝麻飯	米 10 公斤 黑芝麻 0.01 公斤	洋芋燉肉	豬後腿肉 6 公斤 馬鈴薯 3.5 公斤 胡蘿蔔 0.5 公斤 大蒜 0.05 公斤	鮭魚 玉米蛋	蛋 3.5 公斤 鮭魚三明治罐頭 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	肉絲 時蔬	時蔬 7 公斤 豬後腿肉 0.6 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	蘿蔔湯	大骨 0.6 公斤 白蘿蔔 3 公斤 胡蘿蔔 0.5 公斤 薑 0.02 公斤	5.6	2	2.6	2.3	689	145	197
----	-----	------------------------	------	---	-----------	---	----------	---	----	-----------------------	-----	--	-----	---	-----	-----	-----	-----	-----

110 學年國民中學葷食 N 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
N5	紫米飯	米 紫米	咖哩雞	肉雞 南瓜 洋蔥 胡蘿蔔 咖哩粉	關東煮	胡蘿蔔 白蘿蔔 凍豆腐 柴魚片	肉絲甘藍	甘藍 豬後腿肉 胡蘿蔔 大蒜	蔬菜	味噌海芽湯	乾裙帶菜 柴魚片 味噌 洋蔥

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）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
N5	紫米飯	米 10 公斤 紫米 0.4 公斤	咖哩雞	肉雞 9 公斤 南瓜 3 公斤 洋蔥 1 公斤 胡蘿蔔 0.5 公斤 咖哩粉	關東煮	胡蘿蔔 0.5 公斤 白蘿蔔 3 公斤 凍豆腐 3 公斤 柴魚片 0.01 公斤	肉絲甘藍	甘藍 6 公斤 豬後腿肉 0.7 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	味噌海芽湯	乾裙帶菜 0.02 公斤 柴魚片 0.03 公斤 味噌 0.6 公斤 洋蔥 1 公斤	5.5	2	2.9	2.5	765	765	223

110 學年國民中學葷食 O 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
O1	白米飯	米	回鍋肉片	豬後腿肉 洋蔥 胡蘿蔔 大蒜	絞肉豆芽	豬絞肉 綠豆芽 胡蘿蔔 乾木耳 大蒜	蜜汁豆干	豆干 白芝麻 大蒜 滷包	蔬菜	牛蒡雞湯	牛蒡 肉雞 薑 枸杞
O2	糙米飯	米糙米	香滷雞翅	三節翅 薑 滷包	絞肉白菜	豬絞肉 結球白菜 胡蘿蔔 大蒜	豆薯炒蛋	蛋 豆薯 胡蘿蔔 大蒜	蔬菜	榨菜大骨湯	榨菜 大骨 薑
O3	拌麵特餐	麵條	冬瓜肉燥	豬絞肉 冬瓜 乾香菇 大蒜	拌麵配料	胡蘿蔔 甘藍 大蒜 甜麵醬 香油	豆包花椰	豆包 冷凍花椰菜 胡蘿蔔 大蒜	蔬菜	魚皮豆腐湯	虱目魚皮 豆腐 薑
O4	糙米飯	米糙米	沙茶肉絲	肉絲 時蔬 胡蘿蔔 沙茶醬	鮮菇豆腐	豆腐 香菇 三色豆 大蒜	絞肉瓜粒	豬絞肉 時瓜 胡蘿蔔 大蒜	蔬菜	銀耳甜湯	乾銀耳 二砂糖 枸杞
O5	小米飯	米小米	塔香燒雞	肉雞 豆薯 九層塔 大蒜	螞蟻上樹	冬粉 豬絞肉 時蔬 胡蘿蔔 乾木耳 薑	蛋酥白菜	蛋 結球白菜 胡蘿蔔 大蒜 乾香菇	蔬菜	冬瓜大骨湯	冬瓜 大骨 薑

○ 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 kcal	鈣 mg	鈉 mg
O1	白米飯	米 10 公斤	回鍋肉片	豬後腿肉 6 公斤 洋蔥 3 公斤 胡蘿蔔 0.5 公斤 大蒜 0.05 公斤	絞肉豆芽	豬絞肉 1 公斤 綠豆芽 5 公斤 胡蘿蔔 0.5 公斤 乾木耳 0.01 公斤 大蒜 0.05 公斤	蜜汁豆干	白芝麻 0.01 公斤 豆干 4 公斤 大蒜 0.05 公斤 滷包	蔬菜	蔬菜 7 公斤 大蒜 0.05 公斤	牛蒡雞湯	牛蒡 2 公斤 肉雞 2 公斤 薑 0.02 公斤 枸杞 0.02 公斤	5.2	2.2	3.2	3.5	817	348	242
O2	糙米飯	米 7 公斤 糙米 3 公斤	香滷雞翅	三節翅 9 公斤 薑 0.02 公斤 滷包	絞肉白菜	豬絞肉 0.6 公斤 結球白菜 7 公斤 胡蘿蔔 0.5 公斤 大蒜 0.05 公斤	豆薯炒蛋	蛋 2.5 公斤 豆薯 4 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	榨菜大骨湯	榨菜 1.5 公斤 大骨 0.6 公斤 薑 0.02 公斤	5.7	2.1	2.7	3.4	807	350	235
O3	拌麵特餐	麵條 15 公斤	冬瓜肉燥	豬絞肉 6 公斤 冬瓜 3.5 公斤 乾香菇 0.02 公斤 大蒜 0.05 公斤	拌麵配料	胡蘿蔔 1 公斤 甘藍 4 公斤 大蒜 0.05 公斤 甜麵醬 香油	豆包花椰	豆包 1.8 公斤 冷凍花椰菜 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	魚皮豆腐湯	虱目魚皮 1.5 公斤 豆腐 2 公斤 薑 0.02 公斤	4	2.3	3	4	743	302	215
O4	糙米飯	米 7 公斤 糙米 3 公斤	沙茶肉絲	肉絲 6 公斤 時蔬 3 公斤 胡蘿蔔 0.5 公斤 沙茶醬	鮮菇豆腐	豆腐 6.5 公斤 香菇 1 公斤 三色豆 1 公斤 大蒜 0.05 公斤	絞肉瓜粒	豬絞肉 0.6 公斤 時瓜 7 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	銀耳甜湯	乾銀耳 0.2 公斤 二砂糖 1 公斤 枸杞 0.01 公斤	6.2	2.3	2.5	3	814	337	234
O5	小米飯	米 10 公斤 小米 0.4 公斤	塔香燒雞	肉雞 9 公斤 豆薯 2 公斤 九層塔 0.1 公斤 大蒜 0.05 公斤	螞蟻上樹	冬粉 1.2 公斤 豬絞肉 0.6 公斤 時蔬 1 公斤 胡蘿蔔 0.5 公斤 乾木耳 0.01 公斤 薑 0.05 公斤	蛋酥白菜	蛋 0.6 公斤 結球白菜 7 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	冬瓜大骨湯	冬瓜 3 公斤 大骨 0.6 公斤 薑 0.02 公斤	5.6	2	2.9	3.2	804	348	240