**108學年度上學期光復國民中學8.9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** | **鈣** | **鈉** | **水果** |
| 30 | 五 | D5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 三杯雞 | 生雞丁 洋蔥 九層塔 蒜或薑 | 蛋香花椰 | 蛋 花椰菜 紅蘿蔔 蒜或薑 | 酸菜絞肉 | 酸菜 絞肉 蒜或薑 | 蔬菜 | 柴魚紫菜湯 | 柴魚片 乾紫菜 時蔬 薑 | 5 | 2.2 | 3 | 2.7 | 722 | 299 | 325 |  |
| 2 | 一 | E1 | 白米飯 | 米 | 時瓜肉丁 | 肉丁 時瓜 紅蘿蔔 蒜或薑 | 椒拌蛋香 | 蛋 青椒 彩椒 時蔬 蒜或薑 | 香燒銀蘿 | 豆包 白蘿蔔 紅蘿蔔 香菇絲 蒜或薑 | 蔬菜 | 枸杞針菇湯 | 時蔬 金針菇 薑 枸杞 | 5 | 2.2 | 2.5 | 2.7 | 689 | 183 | 144 |  |
| 3 | 二 | E2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 美味大雞腿 | 大雞腿 蒜或薑 滷包 | 時瓜肉絲 | 肉絲 紅蘿蔔 時瓜 蒜或薑 | 鮮拌花椰 | 花椰菜 紅蘿蔔 蒜或薑 | 蔬菜 | 味噌海芽湯 | 海芽 柴魚片 味噌 | 5 | 2 | 2.4 | 2.5 | 669 | 125 | 110 |  |
| 4 | 三 | E3 | 薑黃拌飯 | 米 糙米薑黃粉 | 酥炸魚排 | 魚排 | 拌飯配料 | 絞肉 洋蔥 三色豆 黑芝麻 西芹 | 海結油腐 | 海結 油豆腐 蒜或薑 | 蔬菜 | 時蔬雞湯 | 時蔬 生雞丁 枸杞 薑 | 5 | 1.7 | 2.6 | 3 | 697 | 186 | 173 |  |
| 5 | 四 | E4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 咕咾雞 | 生雞丁 鳳梨 洋蔥 蒜或薑 番茄醬 | 毛豆時瓜 | 毛豆 時瓜 紅蘿蔔 香菇絲 蒜或薑 | 刈薯炒蛋 | 刈薯 蛋 紅蘿蔔 蒜或薑 | 蔬菜 | 紅豆湯 | 紅豆 糖 | 6 | 2.1 | 2.5 | 2.8 | 761 | 174 | 102 |  |
| 6 | 五 | E5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 花生肉片 | 肉片 花生 小黃瓜 紅蘿蔔 蒜或薑 | 肉絲豆芽 | 肉絲 豆芽 紅蘿蔔 木耳絲 蒜或薑 | 雪菜豆干 | 豆干 雪裡紅 蒜或薑 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 大骨 薑 | 5 | 2.2 | 3 | 3 | 735 | 316 | 120 |  |
| 9 | 一 | F1 | 白米飯 | 米 | 鮮燴豬柳 | 豬柳 洋蔥 青椒 紅蘿蔔 蒜或薑 | 毛豆玉菜 | 毛豆 高麗菜 木耳絲 蒜或薑 | 紅仁炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 蒜或薑 | 蔬菜 | 時蔬大骨湯 | 時蔬 大骨 薑 | 5 | 2.4 | 2.5 | 2.5 | 661 | 112 | 111 |  |
| 10 | 二 | F2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 咖哩雞 | 生雞丁 馬鈴薯 洋蔥 紅蘿蔔 咖哩粉 | 肉絲花椰 | 肉絲 花椰菜 蒜或薑 | 油腐雙仁 | 油豆腐 白蘿蔔 紅蘿蔔 蒜或薑 | 蔬菜 | 味噌湯 | 紫菜 柴魚片 味噌 | 5.2 | 2.2 | 3.4 | 2.5 | 719 | 92 | 94 |  |
| 11 | 三 | F3 | 拌麵特餐 | 麵條 | 芝麻肉排 | 肉排 白芝麻 蒜或薑 | 拌麵配料 | 時蔬 絞肉 紅蘿蔔 香菇絲 油蔥酥 | 鮮燴豆腐 | 豆腐 三色豆 木耳絲 蒜或薑 | 蔬菜 | 仙草甜湯 | 仙草干 糖 | 5 | 1.3 | 2.4 | 2.5 | 628 | 552 | 463 |  |
| 12 | 四 | F4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 筍干燒雞 | 生雞丁 筍干 蒜或薑 | 肉絲時瓜 | 肉絲 時瓜 紅蘿蔔 木耳絲 蒜或薑 | 豆包海帶 | 豆包 海帶 蒜或薑 | 蔬菜 | 玉米蛋花湯 | 玉米粒 紅蘿蔔 蛋 薑 | 5.2 | 1.9 | 3.4 | 2.5 | 711 | 134 | 142 |  |
| 16 | 一 | G1 | 白米飯 | 米 | 京醬肉絲 | 肉絲 刈薯 紅蘿蔔 甜麵醬 | 鮪魚玉米蛋 | 蛋 鮪魚罐 玉米粒 洋蔥 蒜或薑 黑胡椒粒 | 螞蟻上樹 | 乾冬粉 絞肉 時蔬 木耳絲 蒜或薑 | 蔬菜 | 紫菜湯 | 柴魚片 乾紫菜 大骨 薑 | 5.6 | 1.7 | 2.8 | 2.3 | 748 | 131 | 120 |  |
| 17 | 二 | G2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 鳳梨燒雞 | 生雞丁 白蘿蔔 蔭鳳梨 蒜或薑 | 玉菜肉絲 | 肉絲 高麗菜 紅蘿蔔 蒜或薑 | 珍菇油腐 | 油豆腐 金針菇 洋蔥 紅蘿蔔 蒜或薑 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 紅蘿蔔 大骨 薑 | 5 | 2.3 | 2.9 | 2.6 | 742 | 168 | 109 |  |
| 18 | 三 | G3 | 油飯特餐 | 米 糯米 | 椒鹽魚排 | 魚排 胡椒鹽 | 油飯配料 | 肉絲 香菇絲 筍丁 蒜或薑 油蔥酥 | 鮮炒時瓜 | 時瓜 紅蘿蔔 蒜或薑 | 蔬菜 | 味噌洋蔥湯 | 洋蔥 柴魚片 味噌 | 5.5 | 1.7 | 2.4 | 2.1 | 702 | 172 | 125 |  |
| 19 | 四 | G4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 瓜仔雞 | 生雞丁 醬瓜 蒜或薑 | 蛋香時蔬 | 蛋 時蔬 紅蘿蔔 香菇絲 蒜或薑 | 蘿蔔豆干 | 豆干 白蘿蔔 紅蘿蔔 蒜或薑 | 蔬菜 | 紅豆紫米湯 | 紅豆 紫米 糖 | 6 | 2 | 2.8 | 2.4 | 788 | 219 | 135 |  |
| 20 | 五 | G5 | 地瓜飯 | 米 地瓜 | 打拋豬 | 絞肉 刈薯 九層塔 洋蔥 番茄 蒜或薑 | 芹香鮮菇 | 紅蘿蔔 西芹 杏鮑菇 蒜或薑 | 滷味雙拼 | 凍豆腐 海帶結 蒜或薑 滷包 | 蔬菜 | 蘿蔔雞湯 | 香菇絲 生雞丁 白蘿蔔 薑 | 5.2 | 2.2 | 2.5 | 2.4 | 715 | 160 | 126 |  |
| 23 | 一 | H1 | 白米飯 | 米 | 照燒雞 | 生雞丁 時蔬 紅蘿蔔 白芝麻 蒜或薑 | 蛋香花椰 | 花椰菜 蛋 紅蘿蔔 蒜或薑 | 時蔬冬粉 | 乾冬粉 絞肉 時蔬 木耳絲 蒜或薑 | 蔬菜 | 味噌湯 | 海芽 時蔬 味噌 | 5.5 | 2 | 2.6 | 2.5 | 743 | 118 | 311 |  |
| 24 | 二 | H2 | 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 | 時瓜 肉絲 紅蘿蔔 蒜或薑 | 雪菜干丁 | 雪裡紅 豆干丁 蒜或薑 | 蔬菜 | 番茄蛋花湯 | 時蔬 番茄 蛋 薑 | 5.3 | 2.1 | 2.5 | 2 | 701 | 220 | 448 |  |
| 25 | 三 | H3 | 丼飯特餐 | 米 糙米 | 香滷雞翅 | 生雞翅 薑 滷包 | 丼飯配料 | 絞肉 三色豆 洋蔥 海苔絲 醬油 蒜或薑 | 毛豆冬瓜 | 冬瓜 毛豆 紅蘿蔔 蒜或薑 | 蔬菜 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔 薑 | 5.2 | 1.9 | 2.8 | 2 | 712 | 100 | 130 |  |
| 26 | 四 | H4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 蒜泥白肉 | 肉片 高麗菜 醬油膏 蒜 | 沙茶油腐 | 油豆腐 洋蔥 紅蘿蔔 時蔬 沙茶醬 | 紅仁炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 蒜或薑 | 蔬菜 | 冬瓜粉圓湯 | 冬瓜茶磚 粉圓 糖 | 6.2 | 1.9 | 2.6 | 2 | 767 | 155 | 137 |  |
| 27 | 五 | H5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 咖哩雞 | 生雞丁 馬鈴薯 紅蘿蔔 洋蔥 蒜或薑 咖哩粉 | 芝麻海結 | 海結 白芝麻 蒜或薑 | 銀蘿絞肉 | 白蘿蔔 絞肉 紅蘿蔔 蒜或薑 | 蔬菜 | 時蔬大骨湯 | 時蔬 大骨 薑 | 5.4 | 2.2 | 2.6 | 2 | 718 | 129 | 269 |  |
| 30 | 一 | I1 | 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 薑 | 5 | 2.2 | 2.6 | 2.7 | 696 | 232 | 122 |  |

**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:8.9月份菜單編排說明如下:一、每週二蔬菜為有機蔬菜。二、為符合每月第一週的週二吃大雞腿，E2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。**108學年國民中學葷食D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 |
| D5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 三杯雞 | 生雞丁 洋蔥 九層塔 蒜或薑 | 蛋香花椰 | 蛋 花椰菜 紅蘿蔔 蒜或薑 | 酸菜絞肉 | 酸菜 絞肉 蒜或薑 | 蔬菜 | 柴魚紫菜湯 | 柴魚片 乾紫菜 時蔬 薑 |

D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；麵條100人份供應量為濕重

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 |
| D5 | 燕麥飯 | 米10公斤燕麥0.4公斤 | 三杯雞 | 生雞丁9公斤洋蔥2公斤九層塔0.2公斤蒜或薑10公克 | 蛋香花椰 | 蛋1公斤花椰菜6公斤紅蘿蔔1公斤蒜或薑10公克 | 酸菜絞肉 | 酸菜4公斤絞肉1.8公斤蒜或薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜或薑10公克 | 柴魚紫菜湯 | 柴魚片1公克乾紫菜5公克時蔬2公斤薑10公克 | 5 | 2.2 | 3 | 2.7 | 722 | 299 | 325 |

**108學年國民中學葷食E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 |
| E1 | 白米飯 | 米 | 時瓜肉丁 | 肉丁 時瓜 紅蘿蔔 蒜或薑 | 椒拌蛋香 | 蛋 青椒 彩椒 時蔬 蒜或薑 | 香燒銀蘿 | 豆包 白蘿蔔 紅蘿蔔 香菇絲 蒜或薑 | 蔬菜 | 枸杞針菇湯 | 時蔬 金針菇 薑 枸杞 |
| E2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 美味大雞腿 | 大雞腿 蒜或薑 滷包 | 時瓜肉絲 | 肉絲 紅蘿蔔 時瓜 蒜或薑 | 鮮拌花椰 | 花椰菜 紅蘿蔔 蒜或薑 | 蔬菜 | 味噌海芽湯 | 海芽 柴魚片 味噌 |
| E3 | 薑黃拌飯 | 米 糙米 薑黃粉 | 酥炸魚排 | 魚排 | 拌飯配料 | 絞肉 洋蔥 三色豆 黑芝麻 西芹 | 海結油腐 | 海結 油豆腐 蒜或薑 | 蔬菜 | 時蔬雞湯 | 時蔬 生雞丁 枸杞 薑 |
| E4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 咕咾雞 | 生雞丁 鳳梨 洋蔥 蒜或薑 番茄醬 | 毛豆時瓜 | 毛豆 時瓜 紅蘿蔔 香菇絲 蒜或薑 | 刈薯炒蛋 | 刈薯 蛋 紅蘿蔔 蒜或薑 | 蔬菜 | 紅豆湯 | 紅豆 糖 |
| E5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 花生肉片 | 肉片 花生 小黃瓜 紅蘿蔔 蒜或薑 | 肉絲豆芽 | 肉絲 豆芽 紅蘿蔔 木耳絲 蒜或薑 | 雪菜豆干 | 豆干 雪裡紅 蒜或薑 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 大骨 薑 |

E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 |
| E1 | 白米飯 | 米10公斤 | 時瓜肉丁 | 肉丁6公斤時瓜3公斤紅蘿蔔0.5公斤蒜或薑10公克 | 椒拌蛋香 | 蛋2.2公斤青椒1公斤彩椒1公斤時蔬1公斤蒜或薑10公克 | 香燒銀蘿 | 豆包1.2公斤白蘿蔔5公斤紅蘿蔔0.5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 | 枸杞針菇湯 | 時蔬2公斤金針菇1公斤薑0.01公斤枸杞5公克 | 5 | 2.2 | 2.5 | 2.7 | 689 | 183 | 144 |
| E2 | 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 | 時瓜肉絲 | 肉絲2.5公斤紅蘿蔔0.5公斤時瓜3公斤蒜或薑10公克 | 鮮拌花椰 | 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 | 味噌海芽湯 | 海芽0.2公斤柴魚片10公克味噌0.4公斤 | 5 | 2 | 2.4 | 2.5 | 669 | 125 | 110 |
| E3 | 薑黃拌飯 | 米8公斤糙米3公斤薑黃粉3公克 | 酥炸魚排 | 魚排6公斤 | 拌飯配料 | 絞肉1.5公斤洋蔥3公斤三色豆2公斤黑芝麻3公克西芹2公斤 | 海結油腐 | 海結2.5公斤油豆腐2.5公斤蒜或薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜或薑10公克 | 時蔬雞湯 | 時蔬3公斤生雞丁1公斤枸杞0.01公斤薑10公克 | 5 | 1.7 | 2.6 | 3 | 697 | 186 | 173 |
| E4 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 咕咾雞 | 生雞丁9公斤鳳梨1.5公斤洋蔥2公斤蒜或薑10公克番茄醬 | 毛豆時瓜 | 毛豆0.5公斤時瓜6公斤紅蘿蔔0.5公斤香菇絲10公克蒜或薑10公克 | 刈薯炒蛋 | 刈薯3公斤蛋3公斤紅蘿蔔1公斤蒜或薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜或薑10公克 | 紅豆湯 | 紅豆2公斤糖1公斤 | 6 | 2.1 | 2.5 | 2.8 | 761 | 174 | 102 |
| E5 | 紫米飯 | 米10公斤紫米0.4公斤 | 花生肉片 | 肉片6公斤花生0.04公斤小黃瓜2.5公斤紅蘿蔔0.5公斤蒜或薑10公克 | 肉絲豆芽 | 肉絲2.2公斤豆芽4公斤紅蘿蔔0.5公斤木耳絲0.1公斤蒜或薑10公克 | 雪菜豆干 | 豆干2.7公斤雪裡紅3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4公斤大骨1公斤薑10公克 | 5 | 2.2 | 3 | 3 | 735 | 316 | 120 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 |
| F1 | 白米飯 | 米 | 鮮燴豬柳 | 豬柳 洋蔥 青椒 紅蘿蔔 蒜或薑 | 毛豆玉菜 | 毛豆 高麗菜 木耳絲 蒜或薑 | 紅仁炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 蒜或薑 | 蔬菜 | 時蔬大骨湯 | 時蔬 大骨 薑 |
| F2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 咖哩雞 | 生雞丁 馬鈴薯 洋蔥 紅蘿蔔 咖哩粉 | 肉絲花椰 | 肉絲 花椰菜 蒜或薑 | 油腐雙仁 | 油豆腐 白蘿蔔 紅蘿蔔 蒜或薑 | 蔬菜 | 味噌湯 | 紫菜 柴魚片 味噌 |
| F3 | 拌麵特餐 | 麵條 | 芝麻肉排 | 肉排 白芝麻 蒜或薑 | 拌麵配料 | 時蔬 絞肉 紅蘿蔔 香菇絲 油蔥酥 | 鮮燴豆腐 | 豆腐 三色豆 木耳絲 蒜或薑 | 蔬菜 | 仙草甜湯 | 仙草干 糖 |
| F4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 筍干燒雞 | 生雞丁 筍干 蒜或薑 | 肉絲時瓜 | 肉絲 時瓜 紅蘿蔔 木耳絲 蒜或薑 | 豆包海帶 | 豆包 海帶 蒜或薑 | 蔬菜 | 玉米蛋花湯 | 玉米粒 紅蘿蔔 蛋 薑 |

**108學年國民中學葷食F循環菜單**

F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 |
| F1 | 白米飯 | 米10公斤 | 鮮燴豬柳 | 豬柳6公斤洋蔥2公斤青椒1公斤紅蘿蔔0.5公斤蒜或薑10公克 | 毛豆玉菜 | 毛豆0.6公斤高麗菜6公斤木耳絲10公克蒜或薑10公克 | 紅仁炒蛋 | 蛋2.7公斤紅蘿蔔4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 | 2.4 | 2.5 | 2.5 | 661 | 112 | 111 |
| F2 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 咖哩雞 | 生雞丁9公斤馬鈴薯2公斤洋蔥2公斤紅蘿蔔1公斤咖哩粉 | 肉絲花椰 | 肉絲0.6公斤花椰菜6公斤蒜或薑10公克 | 油腐雙仁 | 油豆腐1公斤白蘿蔔5公斤紅蘿蔔1公斤蒜或薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜或薑10公克 | 味噌湯 | 紫菜0.02公斤柴魚片10公克味噌0.3公斤 | 5.2 | 2.2 | 3.4 | 2.5 | 719 | 92 | 94 |
| F3 | 拌麵特餐 | 麵條15公斤 | 芝麻肉排 | 肉排6公斤白芝麻3公克蒜或薑10公克 | 拌麵配料 | 時蔬4公斤絞肉0.6公斤紅蘿蔔1公斤香菇絲10公克油蔥酥10公克 | 鮮燴豆腐 | 豆腐4公斤三色豆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 | 仙草甜湯 | 仙草干0.18公斤糖1公斤 | 5 | 1.3 | 2.4 | 2.5 | 628 | 552 | 463 |
| F4 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 筍干燒雞 | 生雞丁9公斤筍干3公斤蒜或薑10公克 | 肉絲時瓜 | 肉絲1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 | 豆包海帶 | 豆包1.3公斤海帶2.5公斤蒜或薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜或薑10公克 | 玉米蛋花湯 | 玉米粒2公斤紅蘿蔔0.5公斤蛋0.55公斤薑10公克 | 5.2 | 1.9 | 3.4 | 2.5 | 711 | 134 | 142 |

**108學年國民中學葷食G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 |
| G1 | 白米飯 | 米 | 京醬肉絲 | 肉絲 刈薯 紅蘿蔔 甜麵醬 | 鮪魚玉米蛋 | 蛋 鮪魚罐 玉米粒 洋蔥 蒜或薑 黑胡椒粒 | 螞蟻上樹 | 乾冬粉 絞肉 時蔬 木耳絲 蒜或薑 | 蔬菜 | 紫菜湯 | 柴魚片 乾紫菜 大骨 薑 |
| G2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 鳳梨燒雞 | 生雞丁 白蘿蔔 蔭鳳梨 蒜或薑 | 玉菜肉絲 | 肉絲 高麗菜 紅蘿蔔 蒜或薑 | 珍菇油腐 | 油豆腐 金針菇 洋蔥 紅蘿蔔 蒜或薑 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 紅蘿蔔 大骨 薑 |
| G3 | 油飯特餐 | 米 糯米 | 椒鹽魚排 | 魚排 胡椒鹽 | 油飯配料 | 肉絲 香菇絲 筍丁 蒜或薑 油蔥酥 | 鮮炒時瓜 | 時瓜 紅蘿蔔 蒜或薑 | 蔬菜 | 味噌洋蔥湯 | 洋蔥 柴魚片 味噌 |
| G4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 瓜仔雞 | 生雞丁 醬瓜 蒜或薑 | 蛋香時蔬 | 蛋 時蔬 紅蘿蔔 香菇絲 蒜或薑 | 蘿蔔豆干 | 豆干 白蘿蔔 紅蘿蔔 蒜或薑 | 蔬菜 | 紅豆紫米湯 | 紅豆 紫米 糖 |
| G5 | 地瓜飯 | 米 地瓜 | 打拋豬 | 絞肉 刈薯 九層塔 洋蔥 番茄 蒜或薑 | 芹香鮮菇 | 紅蘿蔔 西芹 杏鮑菇 蒜或薑 | 滷味雙拼 | 凍豆腐 海帶結 蒜或薑 滷包 | 蔬菜 | 蘿蔔雞湯 | 香菇絲 生雞丁 白蘿蔔 薑 |

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） 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 |
| G1 | 白米飯 | 米10公斤 | 京醬肉絲 | 肉絲6公斤刈薯3公斤紅蘿蔔0.5公斤甜麵醬 | 鮪魚玉米蛋 | 蛋3.5公斤鮪魚罐1公斤玉米粒2公斤洋蔥2公斤蒜或薑10公克黑胡椒粒 | 螞蟻上樹 | 乾冬粉1公斤絞肉0.6公斤時蔬2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 | 紫菜湯 | 柴魚片1公克乾紫菜0.1公斤大骨0.6公斤薑10公克 | 5.6 | 1.7 | 2.8 | 2.3 | 748 | 131 | 120 |
| G2 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 鳳梨燒雞 | 生雞丁9公斤白蘿蔔2公斤蔭鳳梨1公斤蒜或薑10公克 | 玉菜肉絲 | 肉絲0.6公斤高麗菜6公斤紅蘿蔔0.5公斤蒜或薑10公克 | 珍菇油腐 | 油豆腐2公斤金針菇1公斤洋蔥1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 | 時瓜湯 | 時瓜3公斤紅蘿蔔0.5公斤大骨0.6公斤薑10公克 | 5 | 2.3 | 2.9 | 2.6 | 742 | 168 | 109 |
| G3 | 油飯特餐 | 米8公斤糯米3公斤 | 椒鹽魚排 | 魚排6公斤胡椒鹽 | 油飯配料 | 肉絲1.5公斤香菇絲0.2公斤筍丁1.5公斤蒜或薑10公克油蔥酥10公克 | 鮮炒時瓜 | 時瓜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 | 味噌洋蔥湯 | 洋蔥2公斤柴魚片10公克味噌0.3公斤 | 5.5 | 1.7 | 2.4 | 2.1 | 702 | 172 | 125 |
| G4 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 瓜仔雞 | 生雞丁9公斤醬瓜2公斤蒜或薑10公克 | 蛋香時蔬 | 蛋0.6公斤時蔬5公斤紅蘿蔔0.5公斤香菇絲10公克蒜或薑10公克 | 蘿蔔豆干 | 豆干1.7公斤白蘿蔔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 | 紅豆紫米湯 | 紅豆1公斤紫米1公斤糖1公斤 | 6 | 2 | 2.8 | 2.4 | 788 | 219 | 135 |
| G5 | 地瓜飯 | 米10公斤地瓜1公斤 | 打拋豬 | 絞肉6公斤刈薯2公斤九層塔0.2公斤洋蔥1公斤番茄1公斤蒜或薑10公克 | 芹香鮮菇 | 紅蘿蔔0.5公斤西芹2.5公斤杏鮑菇2.5公斤蒜或薑10公克 | 滷味雙拼 | 凍豆腐3公斤海帶結1.5公斤蒜或薑10公克滷包 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜或薑10公克 | 蘿蔔雞湯 | 香菇絲10公克生雞丁1.6公斤白蘿蔔2.5公斤薑10公克 | 5.2 | 2.2 | 2.5 | 2.4 | 715 | 160 | 126 |

**108學年國民中學葷食H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 |
| H1 | 白米飯 | 米 | 照燒雞 | 生雞丁 時蔬 紅蘿蔔 白芝麻 蒜或薑 | 蛋香花椰 | 花椰菜 蛋 紅蘿蔔 蒜或薑 | 時蔬冬粉 | 乾冬粉 絞肉 時蔬 木耳絲 蒜或薑 | 蔬菜 | 味噌湯 | 海芽 時蔬 味噌 |
| H2 | 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 | 時瓜 肉絲 紅蘿蔔 蒜或薑 | 雪菜干丁 | 雪裡紅 豆干丁 蒜或薑 | 蔬菜 | 番茄蛋花湯 | 時蔬 番茄 蛋 薑 |
| H3 | 丼飯特餐 | 米 糙米 | 香滷雞翅 | 生雞翅 薑 滷包 | 丼飯配料 | 絞肉 三色豆 洋蔥 海苔絲 醬油 蒜或薑 | 毛豆冬瓜 | 冬瓜 毛豆 紅蘿蔔 蒜或薑 | 蔬菜 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔 薑 |
| H4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 蒜泥白肉 | 肉片 高麗菜 醬油膏 蒜 | 沙茶油腐 | 油豆腐 洋蔥 紅蘿蔔 時蔬 沙茶醬 | 紅仁炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 蒜或薑 | 蔬菜 | 冬瓜粉圓湯 | 冬瓜茶磚 粉圓 糖 |
| H5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 咖哩雞 | 生雞丁 馬鈴薯 紅蘿蔔 洋蔥 蒜或薑 咖哩粉 | 芝麻海結 | 海結 白芝麻 蒜或薑 | 銀蘿絞肉 | 白蘿蔔 絞肉 紅蘿蔔 蒜或薑 | 蔬菜 | 時蔬大骨湯 | 時蔬 大骨 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） 其中生雞丁為包含23%骨頭之採購量；麵條100人份供應量為濕重

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 |
| H1 | 白米飯 | 米10公斤 | 照燒雞 | 生雞丁9公斤時蔬3公斤紅蘿蔔0.5公斤白芝麻5公克蒜或薑10公克  | 蛋香花椰 | 花椰菜5公斤蛋1.2公斤紅蘿蔔1公斤蒜或薑10公克 | 時蔬冬粉 | 乾冬粉1公斤絞肉0.6公斤時蔬2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 | 味噌湯 | 海芽10公克時蔬2公斤味噌0.3公斤 | 5.5 | 2 | 2.6 | 2.5 | 743 | 118 | 311 |
| H2 | 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 | 時瓜6.5公斤肉絲1公斤紅蘿蔔0.5公斤蒜或薑10公克 | 雪菜干丁 | 雪裡紅3.5公斤豆干丁1.5公斤蒜或薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜或薑10公克 | 番茄蛋花湯 | 時蔬2公斤番茄1公斤蛋0.55公斤薑10公克 | 5.3 | 2.1 | 2.5 | 2 | 701 | 220 | 448 |
| H3 | 丼飯特餐 | 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 | 丼飯配料 | 絞肉0.7公斤三色豆2.5公斤洋蔥2.5公斤海苔絲0.03公斤醬油蒜或薑10公克 | 毛豆冬瓜 | 冬瓜6公斤毛豆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 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔3.5公斤薑10公克 | 5.2 | 1.9 | 2.8 | 2 | 712 | 100 | 130 |
| H4 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 蒜泥白肉 | 肉片6公斤高麗菜3.5公斤醬油膏蒜10公克 | 沙茶油腐 | 油豆腐2公斤洋蔥2公斤紅蘿蔔1公斤時蔬2公斤沙茶醬 | 紅仁炒蛋 | 蛋2.75公斤紅蘿蔔3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 | 冬瓜茶磚1.5公斤粉圓0.5公斤糖1公斤 | 6.2 | 1.9 | 2.6 | 2 | 767 | 155 | 137 |
| H5 | 紫米飯 | 米10公斤紫米0.4公斤 | 咖哩雞 | 生雞丁9公斤馬鈴薯2公斤紅蘿蔔1公斤洋蔥2公斤蒜或薑10公克咖哩粉 | 芝麻海結 | 海結4公斤白芝麻10公克蒜或薑10公克 | 銀蘿絞肉 | 白蘿蔔5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2.5公斤大骨0.6公斤薑10公克 | 5.4 | 2.2 | 2.6 | 2 | 718 | 129 | 269 |

**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 |
| I1 | 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 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 |
| I1 | 白米飯 | 米10公斤 | 茄汁肉絲 | 肉絲6公斤洋蔥2公斤番茄2公斤番茄醬 | 絞肉瓜粒 | 時瓜6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2公斤青椒2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0.6公斤冬菜10公克香菇絲10公克薑10公克 | 5 | 2.2 | 2.6 | 2.7 | 696 | 232 | 122 |

**108學年度上學期國民小學8.9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** | **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** | **鈣** | **鈉** | **水果** |
| 30 | 五 | D5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 三杯雞 | 生雞丁 洋蔥 九層塔 蒜或薑 | 蛋香花椰 | 蛋 花椰菜 紅蘿蔔 蒜或薑 | 蔬菜 | 柴魚紫菜湯 | 柴魚片 乾紫菜 時蔬 薑 | 4 | 1.8 | 2.5 | 2.4 | 596 | 284 | 302 |  |
| 2 | 一 | E1 | 白米飯 | 米 | 時瓜肉丁 | 肉丁 時瓜 紅蘿蔔 蒜或薑 | 椒拌蛋香 | 蛋 青椒 彩椒 時蔬 蒜或薑 | 蔬菜 | 枸杞針菇湯 | 時蔬 金針菇 薑 枸杞 | 4 | 1.7 | 2.1 | 2.5 | 572 | 179 | 136 |  |
| 3 | 二 | E2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 美味大雞腿 | 大雞腿 蒜或薑 滷包 | 時瓜肉絲 | 肉絲 紅蘿蔔 時瓜 蒜或薑 | 蔬菜 | 味噌海芽湯 | 海芽 柴魚片 味噌 | 4 | 1.4 | 2.4 | 2.7 | 593 | 125 | 110 |  |
| 4 | 三 | E3 | 薑黃拌飯 | 米 糙米薑黃粉 | 酥炸魚排 | 魚排 | 拌飯配料 | 絞肉 洋蔥 三色豆 黑芝麻 西芹 | 蔬菜 | 時蔬雞湯 | 時蔬 生雞丁 枸杞 薑 | 4 | 1.4 | 2.2 | 3 | 593 | 165 | 111 |  |
| 5 | 四 | E4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 咕咾雞 | 生雞丁 鳳梨 洋蔥 蒜或薑 番茄醬 | 毛豆時瓜 | 毛豆 時瓜 紅蘿蔔 香菇絲 蒜或薑 | 蔬菜 | 紅豆湯 | 紅豆 糖 | 5 | 1.7 | 1.9 | 2.5 | 629 | 170 | 101 |  |
| 6 | 五 | E5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 花生肉片 | 肉片 花生 小黃瓜 紅蘿蔔 蒜或薑 | 肉絲豆芽 | 肉絲 豆芽 紅蘿蔔 木耳絲 蒜或薑 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 大骨 薑 | 4 | 1.9 | 2.3 | 3 | 612 | 162 | 89 |  |
| 9 | 一 | F1 | 白米飯 | 米 | 鮮燴豬柳 | 豬柳 洋蔥 青椒 紅蘿蔔 蒜或薑 | 毛豆玉菜 | 毛豆 高麗菜 木耳絲 蒜或薑 | 蔬菜 | 時蔬大骨湯 | 時蔬 大骨 薑 | 4 | 2 | 2 | 2 | 530 | 89 | 47 |  |
| 10 | 二 | F2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 咖哩雞 | 生雞丁 馬鈴薯 洋蔥 紅蘿蔔 咖哩粉 | 肉絲花椰 | 肉絲 花椰菜 蒜或薑 | 蔬菜 | 味噌湯 | 紫菜 柴魚片 味噌 | 4.2 | 1.6 | 3.2 | 2 | 600 | 56 | 71 |  |
| 11 | 三 | F3 | 拌麵特餐 | 麵條 | 芝麻肉排 | 肉排 白芝麻 蒜或薑 | 拌麵配料 | 時蔬 絞肉 紅蘿蔔 香菇絲 油蔥酥 | 蔬菜 | 仙草甜湯 | 仙草干 糖 | 4 | 1.2 | 1.9 | 2 | 505 | 493 | 460 |  |
| 12 | 四 | F4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 筍干燒雞 | 生雞丁 筍干 蒜或薑 | 肉絲時瓜 | 肉絲 時瓜 紅蘿蔔 木耳絲 蒜或薑 | 蔬菜 | 玉米蛋花湯 | 玉米粒 紅蘿蔔 蛋 薑 | 4.2 | 1.6 | 3.1 | 2 | 595 | 113 | 101 |  |
| 16 | 一 | G1 | 白米飯 | 米 | 京醬肉絲 | 肉絲 刈薯 紅蘿蔔 甜麵醬 | 鮪魚玉米蛋 | 蛋 鮪魚罐 玉米粒 洋蔥 蒜或薑 黑胡椒粒 | 蔬菜 | 紫菜湯 | 柴魚片 乾紫菜 大骨 薑 | 4 | 1.5 | 2.6 | 2.1 | 607 | 131 | 119 |  |
| 17 | 二 | G2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 鳳梨燒雞 | 生雞丁 白蘿蔔 蔭鳳梨 蒜或薑 | 玉菜肉絲 | 肉絲 高麗菜 紅蘿蔔 蒜或薑 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 紅蘿蔔 大骨 薑 | 4 | 2 | 2.5 | 2.3 | 621 | 145 | 107 |  |
| 18 | 三 | G3 | 油飯特餐 | 米 糯米 | 椒鹽魚排 | 魚排 胡椒鹽 | 油飯配料 | 肉絲 香菇絲 筍丁 蒜或薑 油蔥酥 | 蔬菜 | 味噌洋蔥湯 | 洋蔥 柴魚片 味噌 | 4.5 | 1.1 | 2.4 | 1.8 | 604 | 147 | 120 |  |
| 19 | 四 | G4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 瓜仔雞 | 生雞丁 醬瓜 蒜或薑 | 蛋香時蔬 | 蛋 時蔬 紅蘿蔔 香菇絲 蒜或薑 | 蔬菜 | 紅豆紫米湯 | 紅豆 紫米 糖 | 5 | 1.5 | 2.4 | 2 | 658 | 132 | 124 |  |
| 20 | 五 | G5 | 地瓜飯 | 米 地瓜 | 打拋豬 | 絞肉 刈薯 九層塔 洋蔥 番茄 蒜或薑 | 芹香鮮菇 | 紅蘿蔔 西芹 杏鮑菇 蒜或薑 | 蔬菜 | 蘿蔔雞湯 | 香菇絲 生雞丁 白蘿蔔 薑 | 4.2 | 2 | 2.1 | 2.1 | 596 | 127 | 123 |  |
| 23 | 一 | H1 | 白米飯 | 米 | 照燒雞 | 生雞丁 時蔬 紅蘿蔔 白芝麻 蒜或薑 | 蛋香花椰 | 花椰菜 蛋 紅蘿蔔 蒜或薑 | 蔬菜 | 味噌湯 | 海芽 時蔬 味噌 | 4 | 1.8 | 2.4 | 1.5 | 573 | 104 | 301 |  |
| 24 | 二 | H2 | 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 | 時瓜 肉絲 紅蘿蔔 蒜或薑 | 蔬菜 | 番茄蛋花湯 | 時蔬 番茄 蛋 薑 | 4.3 | 1.7 | 2.1 | 1.5 | 569 | 83 | 82 |  |
| 25 | 三 | H3 | 丼飯特餐 | 米 糙米 | 香滷雞翅 | 生雞翅 薑 滷包 | 丼飯配料 | 絞肉 三色豆 洋蔥 海苔絲 醬油 蒜或薑 | 蔬菜 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔 薑 | 4.2 | 1.3 | 2.7 | 1.5 | 597 | 88 | 125 |  |
| 26 | 四 | H4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 蒜泥白肉 | 肉片 高麗菜 醬油膏 蒜 | 沙茶油腐 | 油豆腐 洋蔥 紅蘿蔔 時蔬 沙茶醬 | 蔬菜 | 冬瓜粉圓湯 | 冬瓜茶磚 粉圓 糖 | 5.2 | 1.6 | 2.1 | 1.5 | 629 | 135 | 71 |  |
| 27 | 五 | H5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 咖哩雞 | 生雞丁 馬鈴薯 紅蘿蔔 洋蔥 蒜或薑 咖哩粉 | 芝麻海結 | 海結 白芝麻 蒜或薑 | 蔬菜 | 時蔬大骨湯 | 時蔬 大骨 薑 | 4.4 | 1.7 | 2.4 | 1.5 | 598 | 116 | 248 |  |
| 30 | 一 | I1 | 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 | 蔬菜 | 冬菜蛋花湯 | 時蔬 蛋 冬菜 香菇絲 薑 | 4 | 2 | 2.1 | 2.7 | 588 | 96 | 100 |  |

**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:8.9月份菜單編排說明如下:一、每週二蔬菜為有機蔬菜。二、為符合每月第一週的週二吃大雞腿，E2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。**108學年國民小學葷食D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 | 蔬菜 | 湯品 | 湯品食材明細 |
| D5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 三杯雞 | 生雞丁 洋蔥 九層塔 蒜或薑 | 蛋香花椰 | 蛋 花椰菜 紅蘿蔔 蒜或薑 | 蔬菜 | 柴魚紫菜湯 | 柴魚片 乾紫菜 時蔬 薑 |

D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 | 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 |
| D5 | 燕麥飯 | 米8公斤燕麥0.4公斤 | 三杯雞 | 生雞丁9公斤洋蔥2公斤九層塔0.2公斤蒜或薑10公克 | 蛋香花椰 | 蛋1公斤花椰菜6公斤紅蘿蔔1公斤蒜或薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜或薑10公克 | 柴魚紫菜湯 | 柴魚片1公克乾紫菜6公克時蔬2公斤薑10公克 | 4 | 1.8 | 2.5 | 2.4 | 596 | 284 | 302 |

**108學年國民小學葷食E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 | 蔬菜 | 湯品 | 湯品食材明細 |
| E1 | 白米飯 | 米 | 時瓜肉丁 | 肉丁 時瓜 紅蘿蔔 蒜或薑 | 椒拌蛋香 | 蛋 青椒 彩椒 時蔬 蒜或薑 | 蔬菜 | 枸杞針菇湯 | 時蔬 金針菇 薑 枸杞 |
| E2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 美味大雞腿 | 大雞腿 蒜或薑 滷包 | 時瓜肉絲 | 肉絲 紅蘿蔔 時瓜 蒜或薑 | 蔬菜 | 味噌海芽湯 | 海芽 柴魚片 味噌 |
| E3 | 薑黃拌飯 | 米 糙米 薑黃粉 | 酥炸魚排 | 魚排 | 拌飯配料 | 絞肉 洋蔥 三色豆 黑芝麻 西芹 | 蔬菜 | 時蔬雞湯 | 時蔬 生雞丁 枸杞 薑 |
| E4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 咕咾雞 | 生雞丁 鳳梨 洋蔥 蒜或薑 番茄醬 | 毛豆時瓜 | 毛豆 時瓜 紅蘿蔔 香菇絲 蒜或薑 | 蔬菜 | 紅豆湯 | 紅豆 糖 |
| E5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 花生肉片 | 肉片 花生 小黃瓜 紅蘿蔔 蒜或薑 | 肉絲豆芽 | 豆芽 紅蘿蔔 木耳絲 蒜或薑 肉絲 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 大骨 薑 |

 E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 | 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 |
| E1 | 白米飯 | 米8公斤 | 時瓜肉丁 | 肉丁6公斤時瓜3公斤紅蘿蔔0.5公斤蒜或薑10公克 | 椒拌蛋香 | 蛋2.2公斤青椒1公斤彩椒1公斤時蔬1公斤蒜或薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜或薑10公克 | 枸杞針菇湯 | 時蔬2公斤金針菇1公斤薑0.01公斤枸杞5公克 | 4 | 1.7 | 2.1 | 2.5 | 572 | 179 | 136 |
| E2 | 糙米飯 | 米6公斤糙米2公斤 | 美味大雞腿 | 大雞腿12公斤蒜或薑10公克滷包 | 時瓜肉絲 | 肉絲2.5公斤紅蘿蔔0.5公斤時瓜3公斤蒜或薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜或薑10公克 | 味噌海芽湯 | 海芽0.2公斤柴魚片10公克味噌0.4公斤 | 4 | 1.4 | 2.4 | 2.7 | 593 | 125 | 110 |
| E3 | 薑黃拌飯 | 米6公斤糙米2公斤薑黃粉3公克 | 酥炸魚排 | 魚排6公斤 | 拌飯配料 | 絞肉1.5公斤洋蔥3公斤三色豆2公斤黑芝麻3公克西芹2公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜或薑10公克 | 時蔬雞湯 | 時蔬3公斤生雞丁1公斤枸杞10公克薑10公克 | 4 | 1.4 | 2.2 | 3 | 593 | 165 | 111 |
| E4 | 糙米飯 | 米6公斤糙米2公斤 | 咕咾雞 | 生雞丁9公斤鳳梨1.5公斤洋蔥2公斤蒜或薑10公克番茄醬 | 毛豆時瓜 | 毛豆0.5公斤時瓜6公斤紅蘿蔔0.5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 | 紅豆湯 | 紅豆2公斤糖1公斤 | 5 | 1.7 | 1.9 | 2.5 | 629 | 170 | 101 |
| E5 | 紫米飯 | 米8公斤紫米0.4公斤 | 花生肉片 | 肉片6公斤花生0.04公斤小黃瓜2.5公斤紅蘿蔔0.5公斤蒜或薑10公克 | 肉絲豆芽 | 肉絲2.2公斤豆芽4公斤紅蘿蔔0.5公斤木耳絲0.1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4公斤大骨1公斤薑10公克 | 4 | 1.9 | 2.3 | 3 | 612 | 162 | 89 |

**108學年國民小學葷食F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 | 蔬菜 | 湯品 | 湯品食材明細 |
| F1 | 白米飯 | 米 | 鮮燴豬柳 | 豬柳 洋蔥 青椒 紅蘿蔔 蒜或薑 | 毛豆玉菜 | 毛豆 高麗菜 木耳絲 蒜或薑 | 蔬菜 | 時蔬大骨湯 | 時蔬 大骨 薑 |
| F2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 咖哩雞 | 生雞丁 馬鈴薯 洋蔥 紅蘿蔔咖哩粉 | 肉絲花椰 | 肉絲 花椰菜 蒜或薑 | 蔬菜 | 味噌湯 | 紫菜 柴魚片 味噌 |
| F3 | 拌麵特餐 | 麵條 | 芝麻肉排 | 肉排 白芝麻 蒜或薑 | 拌麵配料 | 時蔬 絞肉 紅蘿蔔 香菇絲 油蔥酥 | 蔬菜 | 仙草甜湯 | 仙草干 糖 |
| F4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 筍干燒雞 | 生雞丁 筍干 蒜或薑 | 肉絲時瓜 | 肉絲 時瓜 紅蘿蔔 木耳絲 蒜或薑 | 蔬菜 | 玉米蛋花湯 | 玉米粒 紅蘿蔔 蛋 薑 |

F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 | 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 |
| F1 | 白米飯 | 米8公斤 | 鮮燴豬柳 | 豬柳6公斤洋蔥2公斤青椒1公斤紅蘿蔔0.5公斤蒜或薑10公克 | 毛豆玉菜 | 毛豆0.6公斤高麗菜6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 | 時蔬大骨湯 | 時蔬3公斤大骨0.6公斤薑10公克 | 4 | 2 | 2 | 2 | 530 | 89 | 47 |
| F2 | 糙米飯 | 米6公斤糙米2公斤 | 咖哩雞 | 生雞丁9公斤馬鈴薯2公斤洋蔥2公斤紅蘿蔔1公斤咖哩粉 | 肉絲花椰 | 肉絲0.6公斤花椰菜6公斤蒜或薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜或薑10公克 | 味噌湯 | 紫菜0.02公斤柴魚片10公克味噌0.3公斤 | 4.2 | 1.6 | 3.2 | 2 | 600 | 56 | 71 |
| F3 | 拌麵特餐 | 麵條12公斤 | 芝麻肉排 | 肉排6公斤白芝麻3公克蒜或薑10公克 | 拌麵配料 | 時蔬4公斤絞肉0.6公斤紅蘿蔔1公斤香菇絲10公克油蔥酥10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜或薑10公克 | 仙草甜湯 | 仙草干0.18公斤糖1公斤 | 4 | 1.2 | 1.9 | 2 | 505 | 493 | 460 |
| F4 | 糙米飯 | 米6公斤糙米2公斤 | 筍干燒雞 | 生雞丁9公斤筍干3公斤蒜或薑10公克 | 肉絲時瓜 | 肉絲1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 | 玉米蛋花湯 | 玉米粒2公斤紅蘿蔔0.5公斤蛋0.55公斤薑10公克 | 4.2 | 1.6 | 3.1 | 2 | 595 | 113 | 101 |

**108學年國民小學葷食G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 | 蔬菜 | 湯品 | 湯品食材明細 |
| G1 | 白米飯 | 米 | 京醬肉絲 | 肉絲 刈薯 紅蘿蔔 甜麵醬 | 鮪魚玉米蛋 | 蛋 鮪魚罐 玉米粒 洋蔥 蒜或薑 黑胡椒粒 | 蔬菜 | 紫菜湯 | 柴魚片 乾紫菜 大骨 薑 |
| G2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 鳳梨燒雞 | 生雞丁 白蘿蔔 蔭鳳梨 蒜或薑 | 玉菜肉絲 | 肉絲 高麗菜 紅蘿蔔 蒜或薑 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 紅蘿蔔 大骨 薑 |
| G3 | 油飯特餐 | 米 糯米 | 椒鹽魚排 | 魚排 胡椒鹽 | 油飯配料 | 肉絲 香菇絲 筍丁 蒜或薑 油蔥酥 | 蔬菜 | 味噌洋蔥湯 | 洋蔥 柴魚片 味噌 |
| G4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 瓜仔雞 | 生雞丁 醬瓜 蒜或薑 | 蛋香時蔬 | 蛋 時蔬 紅蘿蔔 香菇絲 蒜或薑 | 蔬菜 | 紅豆紫米湯 | 紅豆 紫米 糖 |
| G5 | 地瓜飯 | 米 地瓜 | 打拋豬 | 絞肉 刈薯 九層塔 洋蔥 番茄 蒜或薑 | 芹香鮮菇 | 紅蘿蔔 西芹 杏鮑菇 蒜或薑 | 蔬菜 | 蘿蔔雞湯 | 香菇絲 生雞丁 白蘿蔔 薑 |

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） 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 | 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 |
| G1 | 白米飯 | 米8公斤 | 京醬肉絲 | 肉絲6公斤刈薯3公斤紅蘿蔔0.5公斤甜麵醬 | 鮪魚玉米蛋 | 蛋3.5公斤鮪魚罐1公斤玉米粒2公斤洋蔥2公斤蒜或薑10公克黑胡椒粒 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜或薑10公克 | 紫菜湯 | 柴魚片0.001公斤乾紫菜0.1公斤大骨0.6公斤薑10公克 | 4 | 1.5 | 2.6 | 2.1 | 607 | 131 | 119 |
| G2 | 糙米飯 | 米6公斤糙米2公斤 | 鳳梨燒雞 | 生雞丁9公斤白蘿蔔2公斤蔭鳳梨1公斤蒜或薑10公克 | 玉菜肉絲 | 肉絲0.6公斤高麗菜6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 | 時瓜湯 | 時瓜3公斤紅蘿蔔0.5公斤大骨0.6公斤薑10公克 | 4 | 2 | 2.5 | 2.3 | 621 | 145 | 107 |
| G3 | 油飯特餐 | 米6公斤糯米2公斤 | 椒鹽魚排 | 魚排6公斤胡椒鹽 | 油飯配料 | 肉絲1.5公斤香菇絲0.2公斤筍丁1.5公斤蒜或薑10公克油蔥酥10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜或薑10公克 | 味噌洋蔥湯 | 洋蔥2公斤柴魚片10公克味噌0.3公斤 | 4.5 | 1.1 | 2.4 | 1.8 | 604 | 147 | 120 |
| G4 | 糙米飯 | 米6公斤糙米2公斤 | 瓜仔雞 | 生雞丁9公斤醬瓜2公斤蒜或薑10公克 | 蛋香時蔬 | 蛋0.6公斤時蔬5公斤紅蘿蔔0.5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 | 紅豆紫米湯 | 紅豆1公斤紫米1公斤糖1公斤 | 5 | 1.5 | 2.4 | 2 | 658 | 132 | 124 |
| G5 | 地瓜飯 | 米8公斤地瓜1公斤 | 打拋豬 | 絞肉6公斤刈薯2公斤九層塔0.2公斤洋蔥1公斤番茄1公斤蒜或薑10公克 | 芹香鮮菇 | 紅蘿蔔0.5公斤西芹2.5公斤杏鮑菇2.5公斤蒜或薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜或薑10公克 | 蘿蔔雞湯 | 香菇絲10公克生雞丁1.6公斤白蘿蔔2.5公斤薑10公克 | 4.2 | 2 | 2.1 | 2.1 | 596 | 127 | 123 |

**108學年國民小學葷食H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 | 蔬菜 | 湯品 | 湯品食材明細 |
| H1 | 白米飯 | 米 | 照燒雞 | 生雞丁 時蔬 紅蘿蔔 白芝麻 蒜或薑 | 蛋香花椰 | 花椰菜 蛋 紅蘿蔔 蒜或薑 | 蔬菜 | 味噌湯 | 海芽 時蔬 味噌 |
| H2 | 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 | 時瓜 肉絲 紅蘿蔔 蒜或薑 | 蔬菜 | 番茄蛋花湯 | 時蔬 番茄 蛋 薑 |
| H3 | 丼飯特餐 | 米 糙米 | 香滷雞翅 | 生雞翅 薑 滷包 | 丼飯配料 | 絞肉 三色豆 洋蔥 海苔絲 醬油 蒜或薑 | 蔬菜 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔 薑 |
| H4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 蒜泥白肉 | 肉片 高麗菜 醬油膏 蒜 | 沙茶油腐 | 油豆腐 洋蔥 紅蘿蔔 時蔬 沙茶醬 | 蔬菜 | 冬瓜粉圓湯 | 冬瓜茶磚 粉圓 糖 |
| H5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 咖哩雞 | 生雞丁 馬鈴薯 紅蘿蔔 洋蔥 蒜或薑 咖哩粉 | 芝麻海結 | 海結 白芝麻 蒜或薑 | 蔬菜 | 時蔬大骨湯 | 時蔬 大骨 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 | 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 |
| H1 | 白米飯 | 米8公斤 | 照燒雞 | 生雞丁9公斤時蔬3公斤紅蘿蔔0.5公斤白芝麻5公克蒜或薑10公克 | 蛋香花椰 | 花椰菜5公斤蛋1.2公斤紅蘿蔔1公斤蒜或薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜或薑10公克 | 味噌湯 | 海芽10公克時蔬2公斤味噌0.3公斤 | 4 | 1.8 | 2.4 | 1.5 | 573 | 104 | 301 |
| H2 | 糙米飯 | 米6公斤糙米2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 | 時瓜6.5公斤肉絲1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 | 番茄蛋花湯 | 時蔬2公斤番茄1公斤蛋0.55公斤薑10公克 | 4.3 | 1.7 | 2.1 | 1.5 | 569 | 83 | 82 |
| H3 | 丼飯特餐 | 米6公斤糙米2公斤 | 香滷雞翅 | 生雞翅10公斤薑10公克滷包 | 丼飯配料 | 絞肉0.7公斤三色豆2.5公斤洋蔥2.5公斤海苔絲3公克醬油蒜或薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜或薑10公克 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔3.5公斤薑10公克 | 4.2 | 1.3 | 2.7 | 1.5 | 597 | 88 | 125 |
| H4 | 糙米飯 | 米6公斤糙米2公斤 | 蒜泥白肉 | 肉片6公斤高麗菜3.5公斤醬油膏蒜10公克 | 沙茶油腐 | 油豆腐2公斤洋蔥2公斤紅蘿蔔1公斤時蔬2公斤沙茶醬 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜或薑10公克 | 冬瓜粉圓湯 | 冬瓜茶磚1.5公斤粉圓0.5公斤糖1公斤 | 5.2 | 1.6 | 2.1 | 1.5 | 629 | 135 | 71 |
| H5 | 紫米飯 | 米8公斤紫米0.4公斤 | 咖哩雞 | 生雞丁9公斤馬鈴薯2公斤紅蘿蔔1公斤洋蔥2公斤蒜或薑10公克咖哩粉 | 芝麻海結 | 海結4公斤白芝麻10公克蒜或薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜或薑10公克 | 時蔬大骨湯 | 時蔬2.5公斤大骨0.6公斤薑10公克 | 4.4 | 1.7 | 2.4 | 1.5 | 598 | 116 | 248 |

**108學年國民小學葷食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 | 蔬菜 | 湯品 | 湯品食材明細 |
| I1 | 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 | 蔬菜 | 冬菜蛋花湯 | 時蔬 蛋 冬菜 香菇絲 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 | 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 |
| I1 | 白米飯 | 米8公斤 | 茄汁肉絲 | 肉絲6公斤洋蔥2公斤番茄2公斤番茄醬 | 絞肉瓜粒 | 時瓜6公斤絞肉1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 | 冬菜蛋花湯 | 時蔬2公斤蛋0.6公斤冬菜10公克香菇絲10公克薑10公克 | 4 | 2 | 2.1 | 2.7 | 588 | 96 | 100 |