**108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** |
| 1 | 五 | M5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 醬瓜燒雞 | 生雞丁 醬瓜 蒜或薑 | 玉米炒蛋 | 蛋 玉米粒 蒜或薑 紅蘿蔔 | 塔香海茸 | 九層塔 海茸 薑 | 蔬菜 | 味噌洋蔥湯 | 洋蔥 味噌 柴魚片 | 5.4 | 2 | 2.8 | 2.7 | 732 |  | 97 | 139 |
| 4 | 一 | N1 | 白米飯 | 米 | 銀蘿燒肉 | 肉丁 白蘿蔔 紅蘿蔔 蒜或薑 | 肉絲甘藍 | 高麗菜 肉絲 紅蘿蔔 香菇絲 | 香滷筍干 | 筍干 酸菜 蒜或薑 | 蔬菜 | 時蔬番茄湯 | 時蔬 番茄 大骨 蒜或薑 | 5 | 2.5 | 2.1 | 2.5 | 683 |  | 112 | 111 |
| 5 | 二 | N2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 美味大雞腿 | 大雞腿 蒜或薑 滷包 | 沙茶凍腐 | 凍豆腐 時蔬 紅蘿蔔 沙茶醬 蒜或薑 | 絞肉時瓜 | 絞肉 時瓜 紅蘿蔔 蒜或薑 | 蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 蛋 乾紫菜 薑 | 5 | 2.3 | 3 | 2.8 | 759 |  | 92 | 94 |
| 6 | 三 | N3 | 西式特餐 | 通心麵 | 茄醬肉絲 | 肉絲 洋蔥 紅蘿蔔 西芹 蒜或薑 番茄醬 | 蛋香花椰 | 白花菜 青花菜 紅蘿蔔 蛋 蒜或薑 | 小餐包 | 小餐包 | 蔬菜 | 南瓜濃湯 | 南瓜 馬鈴薯 洋蔥 濃湯粉 | 4.3 | 1.7 | 2 | 2.7 | 615 |  | 552 | 463 |
| 7 | 四 | N4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 瓜仔肉 | 絞肉 醬瓜 刈薯 蒜或薑 | 紅仁炒蛋 | 紅蘿蔔 蛋 蒜或薑 | 豆包時蔬 | 豆包 時蔬 紅蘿蔔 蒜或薑 | 蔬菜 | 紅豆紫米湯 | 紅豆 紫米 糖 | 6.3 | 2.1 | 2.5 | 2.8 | 807 |  | 134 | 142 |
| 8 | 五 | N5 | 小米飯 | 米 小米 | 咖哩雞 | 生雞丁 馬鈴薯 洋蔥 紅蘿蔔 咖哩粉 | 塔香海根 | 海根 九層塔 蒜或薑 | 毛豆時瓜 | 毛豆 時瓜 木耳絲 蒜或薑 | 蔬菜 | 白玉金針湯 | 白蘿蔔 乾金針 大骨 蒜或薑 | 5.5 | 2.1 | 1.9 | 2.7 | 702 |  | 242 | 92 |
| 11 | 一 | O1 | 白米飯 | 米 | 蔥燒肉片 | 肉片 洋蔥 紅蘿蔔蒜或薑 | 肉絲花椰 | 肉絲 花椰菜 紅蘿蔔木耳絲 蒜或薑 | 滷味雙拼 | 白芝麻 豆干 海帶結 蒜或薑 滷包 | 蔬菜 | 蘿蔔湯 | 大骨 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 | 5 | 2.2 | 2.5 | 2.5 | 656 |  | 129 | 196 |
| 12 | 二 | O2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷腿排 | 腿排 蒜或薑 滷包 | 刈薯炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 刈薯 蒜或薑 | 肉絲豆芽 | 肉絲 豆芽 韭菜 木耳絲 蒜或薑 | 蔬菜 | 番茄時蔬湯 | 番茄 時蔬 大骨 薑 | 5 | 2 | 3.3 | 2.5 | 695 |  | 93 | 155 |
| 13 | 三 | O3 | 拌麵特餐 | 濕麵條 | 香炸魚排 | 魚排 | 拌麵配料 | 絞肉 高麗菜 紅蘿蔔 香菇絲 油蔥酥 | 蘿蔔油腐 | 油豆腐 白蘿蔔 蒜或薑 | 蔬菜 | 時蔬大骨湯 | 時蔬 大骨 薑 | 5 | 1.8 | 2.7 | 2.5 | 657 |  | 151 | 719 |
| 14 | 四 | O4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 京醬肉絲 | 肉絲 時蔬 紅蘿蔔甜麵醬 | 豆包瓜粒 | 豆包 時瓜 紅蘿蔔 蒜或薑 | 碎脯蛋 | 碎脯 蛋 蒜或薑 | 蔬菜 | 地瓜西米露 | 地瓜 西谷米 糖 | 5.7 | 2 | 2.9 | 2.5 | 722 |  | 112 | 140 |
| 15 | 五 | O5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 鮮菇燒雞 | 生雞丁 杏鮑菇 紅蘿蔔蒜或薑 | 蛋香白菜 | 蛋 白菜 香菇絲 蒜或薑 | 螞蟻上樹 | 乾冬粉 絞肉 時蔬 紅蘿蔔 木耳絲 蒜或薑 | 蔬菜 | 味噌湯 | 海帶芽 柴魚片 味噌 | 5.7 | 1.8 | 3.4 | 2.5 | 744 |  | 139 | 138 |
| 18 | 一 | P1 | 白米飯 | 米 | 照燒肉片 | 肉片 洋蔥 青椒 紅蘿蔔 蒜或薑 | 關東煮 | 白蘿蔔 海帶結 玉米段 柴魚片 凍豆腐 | 蔬香豆包 | 生豆包 時蔬 紅蘿蔔 蒜或薑 | 蔬菜 | 酸菜金針湯 | 乾金針 酸菜 大骨 薑 | 5.2 | 1.9 | 2.6 | 2 | 697 |  | 182 | 289 |
| 19 | 二 | P2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 豆豉燒雞 | 生雞丁 時蔬 豆豉 紅蘿蔔 蒜或薑 | 枸杞時瓜 | 時瓜 枸杞 香菇絲 蒜或薑 | 玉菜粉絲 | 肉絲 乾冬粉 高麗菜 紅蘿蔔 木耳絲 蒜或薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 大骨 時蔬 薑 | 5.5 | 2.1 | 2.8 | 2.5 | 760 |  | 122 | 469 |
| 20 | 三 | P3 | 丼飯特餐 | 米 糙米 | 美味肉排 | 肉排 蒜或薑 | 丼飯配料 | 絞肉 三色豆 時蔬 玉米粒 蒜或薑 海苔絲 | 鐵板油腐 | 油豆腐 筍片 紅蘿蔔 青椒 蒜或薑 | 蔬菜 | 大醬湯 | 時蔬 豆包 味噌 柴魚片 | 5.1 | 1.7 | 2.1 | 2.5 | 670 |  | 158 | 500 |
| 21 | 四 | P4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 咖哩肉片 | 肉片 南瓜 洋蔥 紅蘿蔔 咖哩粉 | 家常豆腐 | 豆腐 鮮菇 彩椒 蒜或薑 | 肉絲時蔬 | 肉絲 時蔬 紅蘿蔔 蒜或薑 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 糖 | 6.3 | 1.9 | 2.5 | 2.5 | 789 |  | 199 | 90 |
| 22 | 五 | P5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 洋芋燒雞 | 生雞丁 馬鈴薯 紅蘿蔔 蒜或薑 | 蛋香白菜 | 蛋 大白菜 木耳絲 蒜或薑 | 清炒花椰 | 花椰菜 紅蘿蔔 蒜或薑 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 薑 | 5.5 | 2.4 | 2.4 | 2.5 | 738 |  | 105 | 179 |
| 25 | 一 | Q1 | 白米飯 | 米 | 洋蔥肉絲 | 肉絲 洋蔥 紅蘿蔔 蒜或薑 | 金珠翠玉 | 絞肉 玉米粒 紅蘿蔔 西芹 蒜或薑 | 銀蘿豆干 | 白蘿蔔 豆干 蒜或薑 | 蔬菜 | 枸杞針菇湯 | 金針菇 時蔬 薑 枸杞 | 5.3 | 1.8 | 2.6 | 2.9 | 716 |  | 77 | 103 |
| 26 | 二 | Q2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 茄醬燒雞 | 生雞丁 番茄 刈薯 蒜或薑 九層塔 | 西滷菜 | 蛋 大白菜 木耳絲 筍絲 紅蘿蔔 蒜或薑 | 鮮燴豆腐 | 豆腐 三色豆 絞肉 蒜或薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 大骨 薑 | 5 | 2 | 2.6 | 2.9 | 700 |  | 156 | 123 |
| 27 | 三 | Q3 | 炊粉特餐 | 乾炊粉 | 香滷雞翅 | 雞翅 蒜或薑 滷包 | 炊粉配料 | 高麗菜 絞肉 紅蘿蔔 油蔥酥 香菇絲 蒜或薑 | 包子饅頭 | 包子饅頭 | 蔬菜 | 大滷湯 | 筍絲 時蔬 豆腐 紅蘿蔔 木耳絲 | 3 | 1.5 | 2.5 | 3 | 545 |  | 100 | 590 |
| 28 | 四 | Q4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 冬瓜絞肉 | 絞肉 冬瓜 香菇絲 蒜或薑 醬油 | 彩椒炒蛋 | 蛋 青椒 紅蘿蔔 黃椒 蒜或薑 | 雙色花椰 | 肉絲 青花菜 白花菜 紅蘿蔔 蒜或薑 | 蔬菜 | 冬瓜粉圓湯 | 粉圓 冬瓜糖磚 糖 | 5 | 1.9 | 2.5 | 3 | 695 |  | 88 | 146 |
| 29 | 五 | Q5 | 小米飯 | 米 小米 | 馬鈴薯燉肉 | 肉丁 馬鈴薯 紅蘿蔔 蒜或薑 | 塔香海茸 | 海茸 肉絲 九層塔 薑 | 豆包時蔬 | 豆包 時蔬 木耳絲 紅蘿蔔 蒜或薑 | 蔬菜 | 時蔬味噌湯 | 時蔬 柴魚片 味噌 | 5.2 | 2.1 | 2.1 | 2.8 | 679 |  | 162 | 197 |

**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:11月份菜單編排說明如下:一、每周二蔬菜為有機蔬菜。二、為符合每月第一週的週二吃大雞腿，N2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 |
| M5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 醬瓜燒雞 | 生雞丁 醬瓜 蒜或薑 | 玉米炒蛋 | 蛋 玉米粒 蒜或薑 紅蘿蔔 | 塔香海茸 | 九層塔 海茸 薑 | 蔬菜 | 味噌洋蔥湯 | 洋蔥 味噌 柴魚片 |

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） 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 |
| M5 | 燕麥飯 | 米10公斤  燕麥0.4公斤 | 醬瓜燒雞 | 生雞丁9公斤  醬瓜2.5公斤  蒜或薑10公克 | 玉米炒蛋 | 蛋3公斤  玉米粒2公斤  蒜或薑10公克  紅蘿蔔1公斤 | 塔香海茸 | 九層塔10公克  海茸4.5公斤  薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  蒜或薑10公克 | 味噌洋蔥湯 | 洋蔥3公斤  味噌0.3公斤  柴魚片10公克 | 5.4 | 2 | 2.8 | 2.7 | 732 | 97 | 139 |

**108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 | 銀蘿燒肉 | 肉丁 白蘿蔔 紅蘿蔔 蒜或薑 | 肉絲甘藍 | 高麗菜 肉絲 紅蘿蔔 香菇絲 | 香滷筍干 | 筍干 酸菜 蒜或薑 | 蔬菜 | 時蔬番茄湯 | 時蔬 番茄 大骨 蒜或薑 |
| N2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 美味大雞腿 | 大雞腿 蒜或薑 滷包 | 沙茶凍腐 | 凍豆腐 時蔬 紅蘿蔔 沙茶醬 蒜或薑 | 絞肉時瓜 | 絞肉 時瓜 紅蘿蔔 蒜或薑 | 蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 蛋 乾紫菜 薑 |
| N3 | 西式特餐 | 通心麵 | 茄醬肉絲 | 肉絲 洋蔥 紅蘿蔔 西芹 蒜或薑 番茄醬 | 蛋香花椰 | 白花菜 青花菜 紅蘿蔔 蛋 蒜或薑 | 小餐包 | 小餐包 | 蔬菜 | 南瓜濃湯 | 南瓜 馬鈴薯 洋蔥 濃湯粉 |
| N4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 瓜仔肉 | 絞肉 醬瓜 刈薯 蒜或薑 | 紅仁炒蛋 | 紅蘿蔔 蛋 蒜或薑 | 豆包時蔬 | 豆包 時蔬 紅蘿蔔 蒜或薑 | 蔬菜 | 紅豆紫米湯 | 紅豆 紫米 糖 |
| N5 | 小米飯 | 米 小米 | 咖哩雞 | 生雞丁 馬鈴薯 洋蔥 紅蘿蔔 咖哩粉 | 塔香海根 | 海根 九層塔 蒜或薑 | 毛豆時瓜 | 毛豆 時瓜 木耳絲 蒜或薑 | 蔬菜 | 白玉金針湯 | 白蘿蔔 乾金針 大骨 蒜或薑 |

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 |
| N1 | 白米飯 | 米10公斤 | 銀蘿燒肉 | 肉丁6公斤  白蘿蔔4公斤  紅蘿蔔0.5公斤  蒜或薑10公克 | 肉絲甘藍 | 高麗菜5.5公斤  肉絲1公斤  紅蘿蔔0.5公斤  香菇絲10公克 | 香滷筍干 | 筍干4公斤  酸菜0.5公斤  蒜或薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 蒜或薑10公克 | 時蔬番茄湯 | 時蔬1.5公斤  番茄1公斤  大骨0.6公斤  蒜或薑10公克 | 5 | 2.5 | 2.1 | 2.5 | 683 | 112 | 111 |
| N2 | 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 | 沙茶凍腐 | 凍豆腐2公斤  時蔬5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  沙茶醬  蒜或薑10公克 | 絞肉時瓜 | 絞肉0.6公斤  時瓜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 | 紫菜蛋花湯 | 蛋1公斤  乾紫菜0.1公斤  薑10公克 | 5 | 2.3 | 3 | 2.8 | 759 | 92 | 94 |
| N3 | 西式特餐 | 通心麵6公斤 | 茄醬肉絲 | 肉絲6公斤  洋蔥2公斤  紅蘿蔔0.5公斤  西芹0.5公斤  蒜或薑10公克  番茄醬 | 蛋香花椰 | 白花菜2.5公斤  青花菜2.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  蛋1.7公斤  蒜或薑10公克 | 小餐包 | 小餐包2公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 蒜或薑10公克 | 南瓜濃湯 | 南瓜2公斤  馬鈴薯1公斤  洋蔥1公斤  濃湯粉 | 4.3 | 1.7 | 2 | 2.7 | 615 | 552 | 463 |
| N4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 瓜仔肉 | 絞肉6公斤  醬瓜2公斤  刈薯2公斤  蒜或薑10公克 | 紅仁炒蛋 | 紅蘿蔔4公斤  蛋2.4公斤  蒜或薑10公克 | 豆包時蔬 | 豆包1.3公斤  時蔬5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  蒜或薑0.1公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 蒜或薑10公克 | 紅豆紫米湯 | 紅豆2公斤  紫米1公斤  糖1公斤 | 6.3 | 2.1 | 2.5 | 2.8 | 807 | 134 | 142 |
| N5 | 小米飯 | 米10公斤  小米0.4公斤 | 咖哩雞 | 生雞丁9公斤  馬鈴薯3公斤  洋蔥1公斤  紅蘿蔔0.5公斤  咖哩粉 | 塔香海根 | 海根4公斤  九層塔0.05公斤  蒜或薑10公克 | 毛豆時瓜 | 毛豆0.6公斤  時瓜6.5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 | 白玉金針湯 | 白蘿蔔2公斤  乾金針0.1公斤  大骨0.6公斤  蒜或薑10公克 | 5.5 | 2.1 | 1.9 | 2.7 | 702 | 242 | 92 |

**108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 | 肉片 洋蔥 紅蘿蔔  蒜或薑 | 肉絲花椰 | 肉絲 花椰菜 紅蘿蔔  木耳絲 蒜或薑 | 滷味雙拼 | 白芝麻 豆干 海帶結 蒜或薑 滷包 | 蔬菜 | 蘿蔔湯 | 大骨 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 |
| O2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷腿排 | 腿排 蒜或薑 滷包 | 刈薯炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 刈薯 蒜或薑 | 肉絲豆芽 | 肉絲 豆芽 韭菜 木耳絲 蒜或薑 | 蔬菜 | 番茄時蔬湯 | 番茄 時蔬 大骨 薑 |
| O3 | 拌麵特餐 | 濕麵條 | 香炸魚排 | 魚排 | 拌麵配料 | 絞肉 高麗菜 紅蘿蔔 香菇絲 油蔥酥 | 蘿蔔油腐 | 油豆腐 白蘿蔔 蒜或薑 | 蔬菜 | 時蔬大骨湯 | 時蔬 大骨 薑 |
| O4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 京醬肉絲 | 肉絲 時蔬 紅蘿蔔  甜麵醬 | 豆包瓜粒 | 豆包 時瓜 紅蘿蔔 蒜或薑 | 碎脯蛋 | 碎脯 蛋 蒜或薑 | 蔬菜 | 地瓜西米露 | 地瓜 西谷米 糖 |
| O5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 鮮菇燒雞 | 生雞丁 杏鮑菇 紅蘿蔔蒜或薑 | 蛋香白菜 | 蛋 白菜 香菇絲 蒜或薑 | 螞蟻上樹 | 乾冬粉 絞肉 時蔬 紅蘿蔔 木耳絲 蒜或薑 | 蔬菜 | 味噌湯 | 海帶芽 柴魚片 味噌 |

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 |
| O1 | 白米飯 | 米10公斤 | 蔥燒肉片 | 肉片6公斤  洋蔥3公斤  紅蘿蔔1公斤  蒜或薑10公克 | 肉絲花椰 | 肉絲1公斤  花椰菜5.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  木耳絲10公克  蒜或薑10公克 | 滷味雙拼 | 白芝麻10公克  豆干2公斤  海帶結2公斤  蒜或薑10公克  滷包 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  蒜或薑10公克 | 蘿蔔湯 | 大骨0.6公斤  白蘿蔔2.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑10公克 | 5 | 2.2 | 2.5 | 2.5 | 656 | 129 | 196 |
| O2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 香滷腿排 | 腿排10公斤  蒜或薑10公克  滷包 | 刈薯炒蛋 | 蛋3公斤  紅蘿蔔0.5公斤  刈薯4公斤  蒜或薑10公克 | 肉絲豆芽 | 肉絲1公斤  豆芽4.5公斤  韭菜0.2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 | 番茄時蔬湯 | 番茄2公斤  時蔬1.5公斤  大骨0.6公斤  薑10公克 | 5 | 2 | 3.3 | 2.5 | 695 | 93 | 155 |
| O3 | 拌麵特餐 | 濕麵條15公斤 | 香炸魚排 | 魚排6.5公斤 | 拌麵配料 | 絞肉1公斤  高麗菜4公斤  紅蘿蔔0.5公斤  香菇絲10公克  油蔥酥10公克 | 蘿蔔油腐 | 油豆腐2.8公斤  白蘿蔔3.5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公斤  大骨0.6公斤  薑10公克 | 5 | 1.8 | 2.7 | 2.5 | 657 | 151 | 719 |
| O4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 京醬肉絲 | 肉絲6公斤  時蔬3公斤  紅蘿蔔0.5公斤  甜麵醬 | 豆包瓜粒 | 豆包1公斤  時瓜6.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  蒜或薑10公克 | 碎脯蛋 | 碎脯1.5公斤  蛋5公斤  蒜或薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  蒜或薑10公克 | 地瓜西米露 | 地瓜4公斤  西谷米1公斤  糖1公斤 | 5.7 | 2 | 2.9 | 2.5 | 722 | 112 | 140 |
| O5 | 紫米飯 | 米10公斤  紫米0.4公斤 | 鮮菇燒雞 | 生雞丁9公斤  杏鮑菇1.5公斤  紅蘿蔔1公斤  蒜或薑10公克 | 蛋香白菜 | 蛋0.6公斤  白菜6.5公斤  香菇絲10公克  蒜或薑10公克 | 螞蟻上樹 | 乾冬粉1公斤  絞肉1公斤  時蔬1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 | 味噌湯 | 海帶芽10公克  柴魚片0.03公斤  味噌0.6公斤 | 5.7 | 1.8 | 3.4 | 2.5 | 744 | 139 | 138 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | 照燒肉片 | 肉片 洋蔥 青椒 紅蘿蔔 蒜或薑 | 關東煮 | 白蘿蔔 海帶結 玉米段 柴魚片 凍豆腐 | 蔬香豆包 | 生豆包 時蔬 紅蘿蔔 蒜或薑 | 蔬菜 | 酸菜金針湯 | 乾金針 酸菜 大骨 薑 |
| P2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 豆豉燒雞 | 生雞丁 時蔬 豆豉 紅蘿蔔 蒜或薑 | 枸杞時瓜 | 時瓜 枸杞 香菇絲 蒜或薑 | 玉菜粉絲 | 肉絲 乾冬粉 高麗菜 紅蘿蔔 木耳絲 蒜或薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 大骨 時蔬 薑 |
| P3 | 丼飯特餐 | 米 糙米 | 美味肉排 | 肉排 蒜或薑 | 丼飯配料 | 絞肉 三色豆 時蔬 玉米粒 蒜或薑 海苔絲 | 鐵板油腐 | 油豆腐 筍片 紅蘿蔔 青椒 蒜或薑 | 蔬菜 | 大醬湯 | 時蔬 豆包 味噌 柴魚片 |
| P4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 咖哩肉片 | 肉片 南瓜 洋蔥 紅蘿蔔 咖哩粉 | 家常豆腐 | 豆腐 鮮菇 彩椒 蒜或薑 | 肉絲時蔬 | 肉絲 時蔬 紅蘿蔔 蒜或薑 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 糖 |
| P5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 洋芋燒雞 | 生雞丁 馬鈴薯 紅蘿蔔 蒜或薑 | 蛋香白菜 | 蛋 大白菜 木耳絲 蒜或薑 | 清炒花椰 | 花椰菜 紅蘿蔔 蒜或薑 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 薑 |

**108學年國民中學葷食P循環菜單**

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 |
| P1 | 白米飯 | 米10公斤 | 照燒肉片 | 肉片6公斤  洋蔥2公斤  青椒0.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  蒜或薑10公克 | 關東煮 | 白蘿蔔2公斤  海帶結1公斤  玉米段2公斤  柴魚片10公克  凍豆腐2.5公斤 | 蔬香豆包 | 生豆包1.3公斤  時蔬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 | 酸菜金針湯 | 乾金針0.2公斤  酸菜1公斤  大骨0.6公斤  薑10公克 | 5.2 | 1.9 | 2.6 | 2 | 697 | 182 | 289 |
| P2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 豆豉燒雞 | 生雞丁9公斤  時蔬2公斤  紅蘿蔔0.5公斤  蒜或薑10公克  豆豉5公克 | 枸杞時瓜 | 時瓜6.5公斤  枸杞0.5公克  香菇絲10公克  蒜或薑10公克 | 玉菜粉絲 | 肉絲1公斤  乾冬粉1公斤  高麗菜1.5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 | 時蔬湯 | 大骨0.6公斤  時蔬3.5公斤  薑10公克 | 5.5 | 2.1 | 2.8 | 2.5 | 760 | 122 | 469 |
| P3 | 丼飯特餐 | 米7公斤  糙米3公斤 | 美味肉排 | 肉排6公斤  蒜或薑10公克 | 丼飯配料 | 絞肉1.5公斤  三色豆1公斤  時蔬2.5公斤  玉米粒1公斤  蒜或薑10公克  海苔絲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1公斤  蒜或薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  蒜或薑10公克 | 大醬湯 | 時蔬2公斤  豆包0.3公斤  味噌0.6公斤  柴魚片10公克 | 5.1 | 1.7 | 2.1 | 2.5 | 670 | 158 | 500 |
| P4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 咖哩肉片 | 肉片6公斤  南瓜3公斤  洋蔥2公斤  紅蘿蔔1公斤  咖哩粉 | 家常豆腐 | 豆腐5公斤  鮮菇1公斤  彩椒1.3公斤  蒜或薑10公克 | 肉絲時蔬 | 肉絲0.6公斤  時蔬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 | 綠豆湯 | 綠豆2公斤  糖1公斤 | 6.3 | 1.9 | 2.5 | 2.5 | 789 | 199 | 90 |
| P5 | 燕麥飯 | 米10公斤  燕麥0.4公斤 | 洋芋燒雞 | 生雞丁9公斤  馬鈴薯3公斤  紅蘿蔔1公斤  蒜或薑10公克 | 蛋香白菜 | 蛋0.6公斤  大白菜6.5公斤  木耳絲10公克  蒜或薑10公克 | 清炒花椰 | 花椰菜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 | 時瓜湯 | 時瓜3.5公斤  薑10公克 | 5.5 | 2.4 | 2.4 | 2.5 | 738 | 105 | 179 |

**108學年國民中學葷食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 | 洋蔥肉絲 | 肉絲 洋蔥 紅蘿蔔 蒜或薑 | 金珠翠玉 | 絞肉 玉米粒 紅蘿蔔 西芹 蒜或薑 | 銀蘿豆干 | 白蘿蔔 豆干 蒜或薑 | 蔬菜 | 枸杞針菇湯 | 金針菇 時蔬 薑 枸杞 |
| Q2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 茄醬燒雞 | 生雞丁 番茄 刈薯 蒜或薑 九層塔 | 西滷菜 | 蛋 大白菜 木耳絲 筍絲 紅蘿蔔 蒜或薑 | 鮮燴豆腐 | 豆腐 三色豆 絞肉 蒜或薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 大骨 薑 |
| Q3 | 炊粉特餐 | 乾炊粉 | 香滷雞翅 | 雞翅 蒜或薑 滷包 | 炊粉配料 | 高麗菜 絞肉 紅蘿蔔 油蔥酥 香菇絲 蒜或薑 | 包子饅頭 | 包子饅頭 | 蔬菜 | 大滷湯 | 筍絲 時蔬 豆腐 紅蘿蔔 木耳絲 |
| Q4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 冬瓜絞肉 | 絞肉 冬瓜 香菇絲 蒜或薑 醬油 | 彩椒炒蛋 | 蛋 青椒 紅蘿蔔 黃椒 蒜或薑 | 雙色花椰 | 肉絲 青花菜 白花菜 紅蘿蔔 蒜或薑 | 蔬菜 | 冬瓜粉圓湯 | 粉圓 冬瓜糖磚 糖 |
| Q5 | 小米飯 | 米 小米 | 馬鈴薯燉肉 | 肉丁 馬鈴薯 紅蘿蔔 蒜或薑 | 塔香海茸 | 海茸 肉絲 九層塔 薑 | 豆包時蔬 | 豆包 時蔬 木耳絲 紅蘿蔔 蒜或薑 | 蔬菜 | 時蔬味噌湯 | 時蔬 柴魚片 味噌 |

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） 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 |
| Q1 | 白米飯 | 米10公斤 | 洋蔥肉絲 | 肉絲6公斤  洋蔥3公斤  紅蘿蔔0.5公斤  蒜或薑10公克 | 金珠翠玉 | 絞肉1.2公斤  玉米粒3公斤  紅蘿蔔1公斤  西芹1公斤  蒜或薑10公克 | 銀蘿豆干 | 白蘿蔔3公斤  豆干2.5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 | 金針菇1公斤  時蔬1公斤  薑10公克  枸杞0.02公斤 | 5.3 | 1.8 | 2.6 | 2.9 | 716 | 77 | 103 |
| Q2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 茄醬燒雞 | 生雞丁9公斤  番茄1公斤  刈薯1公斤  蒜或薑10公克  九層塔0.05公斤 | 西滷菜 | 蛋0.6公斤  大白菜6.5公斤  木耳絲10公克  筍絲0.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  蒜或薑10公克 | 鮮燴豆腐 | 豆腐4公斤  三色豆1公斤  絞肉0.6公斤  蒜或薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  蒜或薑10公克 | 時蔬湯 | 時蔬2.5公斤  大骨0.6公斤  薑10公克 | 5 | 2 | 2.6 | 2.9 | 700 | 156 | 123 |
| Q3 | 炊粉特餐 | 乾炊粉3公斤 | 香滷雞翅 | 雞翅9公斤  蒜或薑10公克  滷包 | 炊粉配料 | 高麗菜4公斤  絞肉1公斤  紅蘿蔔1公斤  油蔥酥10公克  香菇絲10公克  蒜或薑10公克 | 包子饅頭 | 包子饅頭4公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  蒜或薑10公克 | 大滷湯 | 筍絲1公斤  時蔬1.5公斤  豆腐1公斤  紅蘿蔔0.5公斤  木耳絲10公克 | 3 | 1.5 | 2.5 | 3 | 545 | 100 | 590 |
| Q4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 冬瓜絞肉 | 絞肉6公斤  冬瓜3公斤  香菇絲0.1公斤  蒜或薑10公克  醬油 | 彩椒炒蛋 | 蛋4公斤  青椒1公斤  蒜或薑10公克  紅蘿蔔1公斤  黃椒1公斤 | 雙色花椰 | 肉絲0.6公斤  青花菜2.5公斤  白花菜2.5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 | 冬瓜粉圓湯 | 粉圓2公斤  冬瓜糖磚1.5公斤  糖1公斤 | 5 | 1.9 | 2.5 | 3 | 695 | 88 | 146 |
| Q5 | 小米飯 | 米10公斤  小米0.4公斤 | 馬鈴薯燉肉 | 肉丁6公斤  馬鈴薯3.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  蒜或薑10公克 | 塔香海茸 | 海茸4.5公斤  肉絲0.6公斤  九層塔10公克  薑10公克 | 豆包時蔬 | 豆包1公斤  時蔬5公斤  木耳絲10公克  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 | 時蔬味噌湯 | 時蔬2公斤  柴魚片30公克  味噌0.6公斤 | 5.2 | 2.1 | 2.1 | 2.8 | 679 | 162 | 197 |