**108學年度上學期光復國民中學12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** |
| 2 | 一 | R1 | 白米飯 | 米 | 回鍋肉片 | 肉片 洋蔥 紅蘿蔔 高麗菜 蒜或薑 | 絞肉瓜粒 | 絞肉 時瓜 紅蘿蔔 木耳絲 蒜或薑 | 芹香干片 | 豆干 芹菜 蒜或薑 | 蔬菜 | 榨菜金針湯 | 榨菜 乾金針 大骨 薑 | 5 | 2.4 | 2.7 | 2.5 | 725 |  | 112 | 111 |
| 3 | 二 | R2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 美味大雞腿 | 大雞腿 蒜或薑 滷包 | 塔香海根 | 肉絲 海根 九層塔 蒜或薑 | 蘿蔔油腐 | 白蘿蔔 油豆腐 紅蘿蔔 蒜或薑 | 蔬菜 | 味噌海芽湯 | 洋蔥 海芽 薑 味噌 | 5.3 | 1.7 | 3 | 2.6 | 756 |  | 92 | 94 |
| 4 | 三 | R3 | 西式特餐 | 通心粉 | 香炸魚排 | 魚排 胡椒鹽 | 茄汁肉醬 | 絞肉 番茄 洋蔥 西芹 蒜或薑 番茄醬 | 毛豆玉菜 | 毛豆 高麗菜 紅蘿蔔 木耳絲 蒜或薑 | 蔬菜 | 針菇時蔬湯 | 時蔬 金針菇 薑 大骨 | 5 | 2.3 | 2.4 | 2.9 | 718 |  | 552 | 463 |
| 5 | 四 | R4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 瓜仔雞 | 生雞丁 醬瓜 蒜或薑 | 豆皮白菜 | 豆皮 白菜 香菇絲 蒜或薑 | 紅仁炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 青蔥 蒜或薑 | 蔬菜 | 紅豆湯 | 紅豆 糖 | 5.8 | 1.8 | 3.3 | 2.6 | 816 |  | 134 | 142 |
| 6 | 五 | R5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 筍干肉丁 | 肉丁 筍干 蒜或薑 | 肉絲花椰 | 花椰菜 肉絲 蒜或薑 | 鮮菇豆腐 | 豆腐 紅蘿蔔 鮮菇 蒜或薑 | 蔬菜 | 玉米蛋花湯 | 玉米粒 紅蘿蔔 蛋 薑 | 5.4 | 2 | 2.6 | 2.4 | 731 |  | 242 | 92 |
| 9 | 一 | S1 | 白米飯 | 米 | 打拋豬 | 絞肉 九層塔 刈薯 番茄 蒜或薑 | 肉絲白菜 | 肉絲 白菜 紅蘿蔔 木耳絲 蒜或薑 | 螞蟻上樹 | 絞肉 乾冬粉 時蔬 紅蘿蔔 韭菜 蒜或薑 | 蔬菜 | 海芽蛋花湯 | 蛋 海芽 薑 | 5.5 | 2 | 2.7 | 2.5 | 697 |  | 138 | 117 |
| 10 | 二 | S2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 照燒雞 | 生雞丁 杏鮑菇 紅蘿蔔 蒜或薑 | 毛豆時蔬 | 毛豆 時蔬 紅蘿蔔 蒜或薑 | 玉米三色 | 玉米粒 三色丁 蒜或薑 | 蔬菜 | 味噌時蔬湯 | 時蔬 紅蘿蔔 薑 味噌 | 5.4 | 2.1 | 3.1 | 2.5 | 544 |  | 182 | 204 |
| 11 | 三 | S3 | 拌飯特餐 | 米 糙米 | 醬燒肉排 | 肉排 滷包 | 拌飯配料 | 絞肉 高麗菜 香菇絲 洋蔥 油蔥酥 黑芝麻 | 清炒花椰 | 花椰菜 紅蘿蔔 蒜或薑 | 蔬菜 | 時蔬雞湯 | 時蔬 生雞丁 枸杞薑 | 5 | 2 | 2.3 | 2.5 | 640 |  | 209 | 136 |
| 12 | 四 | S4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 茄汁燒雞 | 生雞丁 洋蔥 彩椒 蒜或薑 番茄醬 | 香滷海結 | 海帶結 油豆腐 蒜或薑 | 鮮燴時瓜 | 時瓜 木耳絲 紅蘿蔔 蒜或薑 | 蔬菜 | 地瓜甜湯 | 地瓜 糖 西谷米 | 6.1 | 2 | 3.2 | 2.5 | 766 |  | 160 | 175 |
| 13 | 五 | S5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 鐵板肉片 | 肉片 筍片 紅蘿蔔 蒜或薑 | 彩椒豆腐 | 豆腐 絞肉 彩椒 蒜或薑 | 關東煮 | 玉米段 白蘿蔔 紅蘿蔔 蒜或薑 柴魚片 | 蔬菜 | 南瓜湯 | 南瓜 蛋 洋蔥 馬鈴薯 濃湯粉 | 5.9 | 1.8 | 2.3 | 2.5 | 571 |  | 108 | 101 |
| 16 | 一 | T1 | 白米飯 | 米 | 黑椒肉絲 | 肉絲 馬鈴薯 紅蘿蔔 蒜或薑 黑椒粒 | 番茄炒蛋 | 蛋 番茄 蒜或薑 番茄醬 | 蔬香粉絲 | 乾冬粉 絞肉 時蔬 紅蘿蔔 蒜或薑 | 蔬菜 | 冬瓜薑絲湯 | 冬瓜 大骨 薑 | 6.4 | 1.8 | 2.7 | 2.3 | 799 |  | 129 | 128 |
| 17 | 二 | T2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 三杯雞 | 生雞丁 杏鮑菇 九層塔 蒜或薑 | 針菇花椰 | 花椰菜 金針菇 紅蘿蔔 蒜或薑 | 鐵板豆腐 | 豆腐 筍片 彩椒 蒜或薑 | 蔬菜 | 白玉枸杞湯 | 白蘿蔔 枸杞 大骨 薑 | 5 | 2.3 | 2.8 | 2.6 | 735 |  | 244 | 107 |
| 18 | 三 | T3 | 油飯特餐 | 米 糯米 | 香滷雞翅 | 雞翅 蒜或薑 滷包 | 油飯配料 | 肉絲 香菇絲 筍丁 蒜或薑 油蔥酥 | 鮮炒玉菜 | 高麗菜 紅蘿蔔 蒜或薑 | 蔬菜 | 海芽味噌湯 | 時蔬 柴魚片 味噌 海芽 薑 | 5.5 | 2 | 2.7 | 2.4 | 746 |  | 177 | 275 |
| 19 | 四 | T4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香菇絞肉 | 絞肉 時瓜 香菇絲 蒜或薑 | 海結油腐 | 油豆腐 海帶結 紅蘿蔔 蒜或薑 | 時蔬蛋香 | 蛋 紅蘿蔔 時蔬 蒜或薑 | 蔬菜 | 三寶甜湯 | 紅豆 紫米 糖 麥仁 | 6 | 1.8 | 2.77 | 2.3 | 776 |  | 244 | 119 |
| 20 | 五 | T5 | 小米飯 | 米 小米 | 醬瓜燒雞 | 生雞丁 醬瓜 杏鮑菇 蒜或薑 | 銀蘿絞肉 | 絞肉 白蘿蔔 紅蘿蔔 蒜或薑 | 泡菜凍腐 | 凍豆腐 紅蘿蔔 泡菜 蒜或薑 高麗菜 | 蔬菜 | 時蔬大骨湯 | 大骨 時蔬 薑 | 5.2 | 2.4 | 2.8 | 2.6 | 751 |  | 222 | 170 |
| 23 | 一 | A1 | 白米飯 | 米 | 蒜泥白肉 | 肉片 高麗菜 蒜泥 | 彩椒炒蛋 | 蛋 青椒 蒜或薑 紅蘿蔔 黃椒 | 田園花椰 | 花椰菜 紅蘿蔔 馬鈴薯 蒜或薑 | 蔬菜 | 番茄蔬湯 | 番茄 時蔬 大骨 薑 | 5.3 | 2 | 2.6 | 2.5 | 729 |  | 140 | 124 |
| 24 | 二 | A2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 咖哩雞 | 生雞丁 馬鈴薯 洋蔥 紅蘿蔔 咖哩粉 | 西滷菜 | 白菜 金針菇 紅蘿蔔 香菇絲 蒜或薑 | 芹香豆腐 | 豆腐 西芹 絞肉 蒜或薑 | 蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 蛋 紫菜 薑 | 5.3 | 1.8 | 3.1 | 2 | 739 |  | 184 | 165 |
| 25 | 三 | A3 | 拌麵特餐 | 麵條 | 炸柳葉魚 | 柳葉魚 | 拌麵配料 | 絞肉 時蔬 紅蘿蔔 香菇絲 油蔥酥 | 毛豆瓜粒 | 毛豆 時瓜 紅蘿蔔 木耳絲 蒜或薑 | 蔬菜 | 三絲羹湯 | 蛋 筍絲 金針菇 紅蘿蔔 木耳絲 | 5 | 2.2 | 2.3 | 3 | 713 |  | 1215 | 306 |
| 26 | 四 | A4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷肉排 | 肉排 | 絞肉玉菜 | 高麗菜 絞肉 紅蘿蔔 香菇絲 蒜或薑 | 筍干油腐 | 筍干 油豆腐 蒜或薑 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 糖 | 6.2 | 1.8 | 2.3 | 2 | 742 |  | 90 | 223 |
| 27 | 五 | A5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 蔥爆肉絲 | 肉絲 洋蔥 紅蘿蔔 蔥 | 蛋香花椰 | 蛋 花椰菜 紅蘿蔔 蒜或薑 | 蜜汁豆干 | 豆干 蒜或薑 | 蔬菜 | 時蔬菇湯 | 時蔬 大骨 鮮菇 薑 | 5.2 | 1.9 | 3.1 | 2 | 734 |  | 113 | 351 |
| 30 | 一 | B1 | 白米飯 | 米 | 彩椒肉片 | 肉片 彩椒 洋蔥 青椒 蒜或薑 | 毛豆時蔬 | 毛豆 時蔬 紅蘿蔔 蒜或薑 | 螞蟻上樹 | 乾冬粉 絞肉 時蔬 木耳絲 蒜或薑 | 蔬菜 | 海芽蔬菜湯 | 海芽 大骨 時蔬 薑 | 5.8 | 2.1 | 2.1 | 2.5 | 688 |  | 129 | 145 |
| 31 | 二 | B2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 五香棒腿 | 棒腿 滷包 薑 | 筍干凍腐 | 筍干 凍豆腐 絞肉 蒜或薑 | 木須蛋香 | 蛋 紅蘿蔔 黑木耳 薑或蒜 | 蔬菜 | 牛蒡湯 | 牛蒡 大骨 枸杞 薑 | 5 | 1.8 | 3.6 | 2.5 | 706 |  | 248 | 223 |

**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:12月份菜單編排說明如下:一、每周五蔬菜為有機蔬菜。二、為符合每月第一週的週二吃大雞腿，R2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。

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | 回鍋肉片 | 肉片 洋蔥 紅蘿蔔 高麗菜 蒜或薑 | 絞肉瓜粒 | 絞肉 時瓜 紅蘿蔔 木耳絲 蒜或薑 | 芹香干片 | 豆干 芹菜 蒜或薑 | 蔬菜 | 榨菜金針湯 | 榨菜 乾金針 大骨 薑 |
| R2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 美味大雞腿 | 大雞腿 蒜或薑 滷包 | 塔香海根 | 肉絲 海根 九層塔 蒜或薑 | 蘿蔔油腐 | 白蘿蔔 油豆腐 紅蘿蔔 蒜或薑 | 蔬菜 | 味噌海芽湯 | 洋蔥 海芽 薑 味噌 |
| R3 | 西式特餐 | 通心粉 | 香炸魚排 | 魚排 胡椒鹽 | 茄汁肉醬 | 絞肉 番茄 洋蔥 西芹 蒜或薑 番茄醬 | 毛豆玉菜 | 毛豆 高麗菜 紅蘿蔔 木耳絲 蒜或薑 | 蔬菜 | 針菇時蔬湯 | 時蔬 金針菇 薑 大骨 |
| R4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 瓜仔雞 | 生雞丁 醬瓜 蒜或薑 | 豆皮白菜 | 豆皮 白菜 香菇絲 蒜或薑 | 紅仁炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 青蔥 蒜或薑 | 蔬菜 | 紅豆湯 | 紅豆 糖 |
| R5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 筍干肉丁 | 肉丁 筍干 蒜或薑 | 肉絲花椰 | 花椰菜 肉絲 蒜或薑 | 鮮菇豆腐 | 豆腐 紅蘿蔔 鮮菇 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R循環菜單**

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） 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 |
| R1 | 白米飯 | 米10公斤 | 回鍋肉片 | 肉片6公斤洋蔥1公斤紅蘿蔔0.5公斤高麗菜3公斤蒜或薑10公克 | 絞肉瓜粒 | 絞肉1公斤時瓜6.5公斤紅蘿蔔1公斤木耳絲10公克蒜或薑10公克 | 芹香干片 | 豆干2.5公斤芹菜2.5公斤蒜或薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜或薑10公克 | 榨菜金針湯 | 榨菜1.5公斤乾金針0.2公斤大骨0.6公斤薑10公克 | 5 | 2.4 | 2.7 | 2.5 | 725 | 112 | 111 |
| R2 | 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 | 塔香海根 | 肉絲0.6公斤海根4公斤九層塔10公克蒜或薑10公克 | 蘿蔔油腐 | 白蘿蔔3公斤油豆腐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 | 味噌海芽湯 | 洋蔥1.5公斤海芽0.1公斤薑10公克味噌0.6公斤 | 5.3 | 1.7 | 3 | 2.6 | 756 | 92 | 94 |
| R3 | 西式特餐 | 通心粉5.5公斤 | 香炸魚排 | 魚排6.5公斤胡椒鹽 | 茄汁肉醬 | 絞肉1公斤番茄2.5公斤洋蔥2.5公斤西芹0.5公斤蒜或薑10公克番茄醬 | 毛豆玉菜 | 毛豆0.6公斤高麗菜6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 | 針菇時蔬湯 | 時蔬2公斤金針菇1公斤薑10公克大骨0.6公斤 | 5 | 2.3 | 2.4 | 2.9 | 718 | 552 | 463 |
| R4 | 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 | 豆皮白菜 | 豆皮0.7公斤白菜6公斤香菇絲10公克蒜或薑10公克 | 紅仁炒蛋 | 蛋2.7公斤紅蘿蔔3公斤青蔥0.1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 | 5.8 | 1.8 | 3.3 | 2.6 | 816 | 134 | 142 |
| R5 | 紫米飯 | 米10公斤紫米0.4公斤 | 筍干肉丁 | 肉丁6公斤筍干2公斤蒜或薑10公克 | 肉絲花椰 | 花椰菜6公斤肉絲1公斤蒜或薑10公克 | 鮮菇豆腐 | 豆腐4公斤紅蘿蔔0.5公斤鮮菇1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0.5公斤薑10公克 | 5.4 | 2 | 2.6 | 2.4 | 731 | 242 | 92 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | 打拋豬 | 絞肉 九層塔 刈薯 番茄 蒜或薑 | 肉絲白菜 | 肉絲 白菜 紅蘿蔔 木耳絲 蒜或薑 | 螞蟻上樹 | 絞肉 乾冬粉 時蔬 紅蘿蔔 韭菜 蒜或薑 | 蔬菜 | 海芽蛋花湯 | 蛋 海芽 薑 |
| S2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 照燒雞 | 生雞丁 杏鮑菇 紅蘿蔔 蒜或薑 | 毛豆時蔬 | 毛豆 時蔬 紅蘿蔔 蒜或薑 | 玉米三色 | 玉米粒 三色丁 蒜或薑 | 蔬菜 | 味噌時蔬湯 | 時蔬 紅蘿蔔 薑 味噌 |
| S3 | 拌飯特餐 | 米 糙米 | 醬燒肉排 | 肉排 滷包 | 拌飯配料 | 絞肉 高麗菜 香菇絲 洋蔥 油蔥酥 黑芝麻 | 清炒花椰 | 花椰菜 紅蘿蔔 蒜或薑 | 蔬菜 | 時蔬雞湯 | 時蔬 生雞丁 枸杞薑 |
| S4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 茄汁燒雞 | 生雞丁 洋蔥 彩椒 蒜或薑 番茄醬 | 香滷海結 | 海帶結 油豆腐 蒜或薑 | 鮮燴時瓜 | 時瓜 木耳絲 紅蘿蔔 蒜或薑 | 蔬菜 | 地瓜甜湯 | 地瓜 糖 西谷米 |
| S5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 鐵板肉片 | 肉片 筍片 紅蘿蔔 蒜或薑 | 彩椒豆腐 | 豆腐 絞肉 彩椒 蒜或薑 | 關東煮 | 玉米段 白蘿蔔 紅蘿蔔 蒜或薑 柴魚片 | 蔬菜 | 南瓜湯 | 南瓜 蛋 洋蔥 馬鈴薯 濃湯粉 |

**108學年國民中學葷食S循環菜單**

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） 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 |
| S1 | 白米飯 | 米10公斤 | 打拋豬 | 絞肉6公斤九層塔0.2公斤刈薯2公斤番茄1.5公斤蒜或薑10公克 | 肉絲白菜 | 肉絲1公斤白菜6.5公斤紅蘿蔔0.5公斤木耳絲10公克蒜或薑10公克 | 螞蟻上樹 | 絞肉1.8公斤乾冬粉1公斤時蔬1公斤紅蘿蔔0.5公斤韭菜0.5公斤蒜或薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜或薑10公克 | 海芽蛋花湯 | 蛋1公斤海芽0.1公斤薑10公克 | 5.5 | 2 | 2.7 | 2.5 | 697 | 138 | 117 |
| S2 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 照燒雞 | 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 | 毛豆時蔬 | 毛豆0.6公斤時蔬6公斤紅蘿蔔0.5公斤蒜或薑10公克 | 玉米三色 | 玉米粒3公斤三色丁2公斤蒜或薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜或薑10公克 | 味噌時蔬湯 | 時蔬2公斤紅蘿蔔0.5公斤薑10公克味噌0.6公斤 | 5.4 | 2.1 | 3.1 | 2.5 | 544 | 182 | 204 |
| S3 | 拌飯特餐 | 米7公斤糙米3公斤 | 醬燒肉排 | 肉排6公斤滷包 | 拌飯配料 | 絞肉1.2公斤高麗菜3公斤香菇絲10公克洋蔥0.5公斤油蔥酥10公克黑芝麻0.05公斤 | 清炒花椰 | 花椰菜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 | 時蔬雞湯 | 時蔬3公斤生雞丁1公斤枸杞10公克薑10公克 | 5 | 2 | 2.3 | 2.5 | 640 | 209 | 136 |
| S4 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 茄汁燒雞 | 生雞丁9公斤洋蔥3公斤彩椒0.5公斤蒜或薑10公克番茄醬 | 香滷海結 | 海帶結3公斤油豆腐1公斤蒜或薑10公克 | 鮮燴時瓜 | 時瓜6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 | 地瓜甜湯 | 地瓜3.5公斤糖1公斤西谷米1公斤 | 6.1 | 2 | 3.2 | 2.5 | 766 | 160 | 175 |
| S5 | 燕麥飯 | 米10公斤燕麥0.4公斤 | 鐵板肉片 | 肉片6公斤筍片3公斤紅蘿蔔1公斤蒜或薑10公克 | 彩椒豆腐 | 豆腐4公斤絞肉0.7公斤彩椒1公斤蒜或薑10公克 | 關東煮 | 玉米段2公斤白蘿蔔4公斤紅蘿蔔0.5公斤蒜或薑10公克柴魚片10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜或薑10公克 | 南瓜湯 | 南瓜3公斤蛋0.6公斤洋蔥1公斤馬鈴薯2公斤濃湯粉 | 5.9 | 1.8 | 2.3 | 2.5 | 571 | 108 | 101 |

**108學年國民中學葷食T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 |
| T1 | 白米飯 | 米 | 黑椒肉絲 | 肉絲 馬鈴薯 紅蘿蔔 蒜或薑 黑椒粒 | 番茄炒蛋 | 蛋 番茄 蒜或薑 番茄醬 | 蔬香粉絲 | 乾冬粉 絞肉 時蔬 紅蘿蔔 蒜或薑 | 蔬菜 | 冬瓜薑絲湯 | 冬瓜 大骨 薑 |
| T2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 三杯雞 | 生雞丁 杏鮑菇 九層塔 蒜或薑 | 針菇花椰 | 花椰菜 金針菇 紅蘿蔔 蒜或薑 | 鐵板豆腐 | 豆腐 筍片 彩椒 蒜或薑 | 蔬菜 | 白玉枸杞湯 | 白蘿蔔 枸杞 大骨 薑 |
| T3 | 油飯特餐 | 米 糯米 | 香滷雞翅 | 雞翅 蒜或薑 滷包 | 油飯配料 | 肉絲 香菇絲 筍丁 蒜或薑 油蔥酥 | 鮮炒玉菜 | 高麗菜 紅蘿蔔 蒜或薑 | 蔬菜 | 海芽味噌湯 | 時蔬 柴魚片 味噌 海芽 薑 |
| T4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香菇絞肉 | 絞肉 時瓜 香菇絲 蒜或薑 | 海結油腐 | 油豆腐 海帶結 紅蘿蔔 蒜或薑 | 時蔬蛋香 | 蛋 紅蘿蔔 時蔬 蒜或薑 | 蔬菜 | 三寶甜湯 | 紅豆 紫米 糖 麥仁 |
| T5 | 小米飯 | 米 小米 | 醬瓜燒雞 | 生雞丁 醬瓜 杏鮑菇 蒜或薑 | 銀蘿絞肉 | 絞肉 白蘿蔔 紅蘿蔔 蒜或薑 | 泡菜凍腐 | 凍豆腐 紅蘿蔔 泡菜 蒜或薑 高麗菜 | 蔬菜 | 時蔬大骨湯 | 大骨 時蔬 薑 |

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） 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 |
| T1 | 白米飯 | 米10公斤 | 黑椒肉絲 | 肉絲6公斤馬鈴薯4公斤紅蘿蔔1公斤蒜或薑10公克黑椒粒 | 番茄炒蛋 | 蛋3.5公斤番茄3.5公斤蒜或薑10公克番茄醬 | 蔬香粉絲 | 乾冬粉1.5公斤絞肉1.5公斤時蔬1.5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 | 冬瓜薑絲湯 | 冬瓜4公斤大骨0.6公斤薑10公克 | 6.4 | 1.8 | 2.7 | 2.3 | 799 | 129 | 128 |
| T2 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 三杯雞 | 生雞丁9公斤杏鮑菇1.5公斤九層塔20公克蒜或薑10公克 | 針菇花椰 | 花椰菜6公斤金針菇0.5公斤紅蘿蔔0.5公斤蒜或薑10公克 | 鐵板豆腐 | 豆腐4公斤筍片2公斤彩椒1公斤蒜或薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜或薑10公克 | 白玉枸杞湯 | 白蘿蔔4公斤枸杞10公克大骨0.7公斤薑10公克 | 5 | 2.3 | 2.8 | 2.6 | 735 | 244 | 107 |
| T3 | 油飯特餐 | 米8公斤糯米3公斤 | 香滷雞翅 | 雞翅9公斤蒜或薑10公克滷包 | 油飯配料 | 肉絲1.5公斤香菇絲0.1公斤筍丁1.5公斤蒜或薑10公克油蔥酥10公克 | 鮮炒玉菜 | 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 | 海芽味噌湯 | 時蔬2公斤柴魚片10公克味噌0.6公斤海芽0.1公斤薑10公克 | 5.5 | 2 | 2.7 | 2.4 | 746 | 177 | 275 |
| T4 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 香菇絞肉 | 絞肉6公斤時瓜4公斤香菇絲0.1公斤蒜或薑10公克 | 海結油腐 | 油豆腐2.8公斤海帶結2公斤紅蘿蔔1公斤蒜或薑10公克 | 時蔬蛋香 | 蛋3公斤紅蘿蔔0.5公斤時蔬3公斤蒜或薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜或薑10公克 | 三寶甜湯 | 紅豆0.5公斤紫米1公斤糖1公斤麥仁0.5公斤 | 6 | 1.8 | 2.77 | 2.3 | 776 | 244 | 119 |
| T5 | 小米飯 | 米10公斤小米0.4公斤 | 醬瓜燒雞 | 生雞丁9公斤醬瓜2公斤杏鮑菇1公斤蒜或薑10公克 | 銀蘿絞肉 | 絞肉1公斤白蘿蔔6公斤紅蘿蔔0.5公斤蒜或薑10公克 | 泡菜凍腐 | 凍豆腐1.5公斤紅蘿蔔0.5公斤泡菜1公斤蒜或薑10公克高麗菜3公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜或薑10公克 | 時蔬大骨湯 | 大骨0.6公斤時蔬3公斤薑10公克 | 5.2 | 2.4 | 2.8 | 2.6 | 751 | 222 | 170 |

**108學年國民中學葷食Ａ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 |
| A1 | 白米飯 | 米 | 蒜泥白肉 | 肉片 高麗菜 蒜泥 | 彩椒炒蛋 | 蛋 青椒 蒜或薑 紅蘿蔔 黃椒 | 田園花椰 | 花椰菜 紅蘿蔔 馬鈴薯 蒜或薑 | 蔬菜 | 番茄蔬湯 | 番茄 時蔬 大骨 薑 |
| A2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 咖哩雞 | 生雞丁 馬鈴薯 洋蔥 紅蘿蔔 咖哩粉 | 西滷菜 | 白菜 金針菇 紅蘿蔔 香菇絲 蒜或薑 | 芹香豆腐 | 豆腐 西芹 絞肉 蒜或薑 | 蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 蛋 紫菜 薑 |
| A3 | 拌麵特餐 | 麵條 | 炸柳葉魚 | 柳葉魚 | 拌麵配料 | 絞肉 時蔬 紅蘿蔔 香菇絲 油蔥酥 | 毛豆瓜粒 | 毛豆 時瓜 紅蘿蔔 木耳絲 蒜或薑 | 蔬菜 | 三絲羹湯 | 蛋 筍絲 金針菇 紅蘿蔔 木耳絲 |
| A4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷肉排 | 肉排 | 絞肉玉菜 | 高麗菜 絞肉 紅蘿蔔 香菇絲 蒜或薑 | 筍干油腐 | 筍干 油豆腐 蒜或薑 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 糖 |
| A5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 蔥爆肉絲 | 肉絲 洋蔥 紅蘿蔔 蔥 | 蛋香花椰 | 蛋 花椰菜 紅蘿蔔 蒜或薑 | 蜜汁豆干 | 豆干 蒜或薑 | 蔬菜 | 時蔬菇湯 | 時蔬 大骨 鮮菇 薑 |

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） 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 |
| A1 | 白米飯 | 米10公斤 | 蒜泥白肉 | 肉片6公斤高麗菜3.5公斤蒜泥0.1公斤 | 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 | 田園花椰 | 花椰菜3公斤紅蘿蔔0.5公斤馬鈴薯3公斤蒜或薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜或薑10公克 | 番茄蔬湯 | 番茄0.5公斤時蔬2.5公斤大骨0.6公斤薑10公克 | 5.3 | 2 | 2.6 | 2.5 | 729 | 140 | 124 |
| A2 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 咖哩雞 | 生雞丁9公斤馬鈴薯3公斤洋蔥1.5公斤紅蘿蔔0.5公斤咖哩粉 | 西滷菜 | 白菜6.5公斤金針菇1公斤紅蘿蔔0.5公斤香菇絲0.05公斤蒜或薑10公克 | 芹香豆腐 | 豆腐4公斤西芹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 | 紫菜蛋花湯 | 蛋1公斤紫菜0.06公斤薑10公克 | 5.3 | 1.8 | 3.1 | 2 | 739 | 184 | 165 |
| A3 | 拌麵特餐 | 麵條15公斤 | 炸柳葉魚 | 柳葉魚6.5公斤 | 拌麵配料 | 絞肉1公斤時蔬4公斤紅蘿蔔1公斤香菇絲10公克油蔥酥10公克 | 毛豆瓜粒 | 毛豆0.6公斤時瓜6公斤紅蘿蔔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 | 三絲羹湯 | 蛋0.55公斤筍絲2公斤金針菇0.5公斤紅蘿蔔0.5公斤木耳絲10公克 | 5 | 2.2 | 2.3 | 3 | 713 | 1215 | 306 |
| A4 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 香滷肉排 | 肉排6公斤 | 絞肉玉菜 | 高麗菜6.5公斤絞肉1.2公斤紅蘿蔔0.5公斤香菇絲10公克蒜或薑10公克 | 筍干油腐 | 筍干4公斤油豆腐1.8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2.5公斤糖1公斤 | 6.2 | 1.8 | 2.3 | 2 | 742 | 90 | 223 |
| A5 | 紫米飯 | 米10公斤紫米0.4公斤 | 蔥爆肉絲 | 肉絲6公斤洋蔥3公斤紅蘿蔔 1公斤蔥0.1公斤 | 蛋香花椰 | 蛋1.4公斤花椰菜4.5公斤紅蘿蔔0.5公斤蒜或薑10公克 | 蜜汁豆干 | 豆干4公斤蒜或薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜或薑10公克 | 時蔬菇湯 | 時蔬2公斤大骨0.6公斤鮮菇 1公斤薑10公克 | 5.2 | 1.9 | 3.1 | 2 | 734 | 113 | 351 |

**108學年國民中學葷食B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 |
| B1 | 白米飯 | 米 | 彩椒肉片 | 肉片 彩椒 洋蔥 青椒 蒜或薑 | 毛豆時蔬 | 毛豆 時蔬 紅蘿蔔 蒜或薑 | 螞蟻上樹 | 乾冬粉 絞肉 時蔬 木耳絲 蒜或薑 | 蔬菜 | 海芽蔬菜湯 | 海芽 大骨 時蔬 薑 |
| B2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 五香棒腿 | 棒腿 滷包 薑 | 筍干凍腐 | 筍干 凍豆腐 絞肉 蒜或薑 | 木須蛋香 | 蛋 紅蘿蔔 黑木耳 薑或蒜 | 蔬菜 | 牛蒡湯 | 牛蒡 大骨 枸杞 薑 |

B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kcal | 鈣mg | 鈉mg |
| B1 | 白米飯 | 米10公斤 | 彩椒肉片 | 肉片6公斤彩椒0.5公斤洋蔥1.5公斤青椒1公斤蒜或薑10公克 | 毛豆時蔬 | 毛豆0.5公斤時蔬6.5公斤紅蘿蔔0.5公斤蒜或薑10公克 | 螞蟻上樹 | 乾冬粉1.6公斤絞肉0.7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 | 海芽蔬菜湯 | 海芽0.2公斤大骨0.6公斤時蔬2公斤薑10公克 | 5.8 | 2.1 | 2.1 | 2.5 | 688 | 129 | 145 |
| B2 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 五香棒腿 | 棒腿10公斤滷包薑10公克 | 筍干凍腐 | 筍干4公斤凍豆腐4公斤絞肉0.6公斤蒜或薑10公克 | 木須蛋香 | 蛋2.4公斤紅蘿蔔5公斤黑木耳10公克薑或蒜10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜或薑10公克 | 牛蒡湯 | 牛蒡2.2公斤大骨1公斤枸杞0.01公斤薑10公克 | 5 | 1.8 | 3.6 | 2.5 | 706 | 248 | 223 |