**108學年度下學期光復國民中學4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 | 三 | K3 | 西式特餐 | 通心麵 | 椒鹽魚排 | 魚排 | 茄汁肉醬 | 絞肉 馬鈴薯 洋蔥 紅蘿蔔 番茄醬 番茄 | 豆包花椰 | 紅蘿蔔 花椰菜 蒜或薑 豆包 | 蔬菜 | 南瓜濃湯 | 蛋 南瓜 濃湯粉 西芹 | 5.6 | 1.9 | 2.4 | 2 | 710 |  | 100 | 113 |
| 6 | 一 | L1 | 白米飯 | 米 | 豆豉豬柳 | 豬柳 洋蔥 豆豉 蒜或薑 紅蘿蔔 | 韭香炒蛋 | 雞蛋 韭菜 紅蘿蔔 蒜或薑 | 塔香海根 | 海根 九層塔 蒜或薑 | 蔬菜 | 針菇時蔬湯 | 時蔬 金針菇 薑 大骨 | 5 | 2 | 2.9 | 2 | 708 |  | 153 | 317 |
| 7 | 二 | L2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷雞翅 | 生雞翅 薑 滷包 | 肉絲花椰 | 肉絲 花椰菜 紅蘿蔔 蒜或薑 | 豆薯干丁 | 豆薯 豆干 蒜或薑 | 有機蔬菜 | 時瓜大骨湯 | 時瓜 大骨 薑 | 5 | 1.9 | 3.2 | 2 | 728 |  | 353 | 196 |
| 8 | 三 | L3 | 油飯特餐 | 米 糯米 | 酥炸魚條 | 魚條 | 油飯配料 | 肉絲 香菇絲 筍丁 蒜或薑 油蔥酥 | 高麗菜炒蛋 | 高麗菜 蛋 紅蘿蔔 蒜或薑 | 蔬菜 | 蘿蔔湯 | 大骨 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 | 5.5 | 1.6 | 2.9 | 3 | 778 |  | 108 | 233 |
| 9 | 四 | L4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 三杯雞 | 生雞丁 洋蔥 杏鮑菇 九層塔 蒜或薑 | 絞肉瓜香 | 時瓜 絞肉 紅蘿蔔 蒜或薑 | 鴨黃豆腐煲 | 鹹蛋 南瓜 紅蘿蔔 蒜或薑 豆腐 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 糖 | 6.5 | 1.9 | 3.2 | 2.5 | 855 |  | 169 | 317 |
| 10 | 五 | L5 | 小米飯 | 米 小米 | 泡菜肉片 | 肉片 高麗菜 泡菜 蒜或薑 | 家常豆腐 | 豆腐 紅蘿蔔 洋蔥 蒜或薑 絞肉 | 時蔬寬粉 | 乾寬粉 絞肉 時蔬 黑木耳 蒜或薑 | 蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 乾紫菜 薑 時蔬 雞蛋 | 6 | 1.8 | 2.8 | 2 | 765 |  | 170 | 157 |
| 13 | 一 | M1 | 白米飯 | 米 | 茄汁肉絲 | 肉絲 洋蔥 番茄 番茄醬 | 毛豆瓜粒 | 時瓜 毛豆 紅蘿蔔  蒜或薑 | 回鍋干片 | 豆干片 青椒 木耳絲 蒜或薑 | 蔬菜 | 四神湯 | 四神 肉丁 枸杞 | 5.5 | 2 | 3.1 | 2.5 | 719 |  | 208 | 348 |
| 14 | 二 | M2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 照燒雞 | 生雞丁 洋蔥 蒜或薑 彩椒 | 關東煮 | 油豆腐 紅蘿蔔 白蘿蔔 柴魚片 玉米 | 田園花椰 | 馬鈴薯 花椰菜 紅蘿蔔 蒜或薑 | 有機蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 大骨 薑 | 5.4 | 2.4 | 3.4 | 2.5 | 738 |  | 155 | 89 |
| 15 | 三 | M3 | 拌飯特餐 | 米 糙米 | 香滷肉排 | 肉排 | 拌飯配料 | 絞肉 洋蔥 三色豆  香菇絲 油蔥酥 玉米粒 | 紅仁炒蛋 | 紅蘿蔔 蛋 蒜或薑 | 蔬菜 | 海芽針菇湯 | 海芽 薑 金針菇 | 5.2 | 1.4 | 2.6 | 2.5 | 641 |  | 74 | 124 |
| 16 | 四 | M4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 洋芋燉肉 | 肉丁 馬鈴薯 紅蘿蔔 蒜或薑 | 豆皮白菜 | 大白菜 豆皮 紅蘿蔔  木耳絲 蒜或薑 | 豆芽肉絲 | 肉絲 豆芽菜 蒜或薑 韭菜 | 蔬菜 | 紅豆湯 | 紅豆 糖 | 6.4 | 2 | 2.2 | 2.5 | 732 |  | 161 | 232 |
| 17 | 五 | M5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 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 豆腐 | 5.4 | 1.8 | 3.6 | 2.5 | 734 |  | 138 | 607 |
| 20 | 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 蒜或薑 | 筍干油腐 | 筍干 油豆腐 蒜或薑 | 蔬菜 | 枸杞瓜湯 | 枸杞 時瓜 大骨 薑 | 5 | 2.5 | 2.4 | 2.7 | 690 |  | 185 | 101 |
| 21 | 二 | N2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 鳳梨燒雞 | 生雞丁 蔭鳳梨 紅蘿蔔 冬瓜 蒜或薑 | 沙茶凍腐 | 凍豆腐 時蔬 紅蘿蔔 蒜或薑 沙茶醬 | 絞肉時瓜 | 絞肉 時瓜 紅蘿蔔 蒜或薑 | 有機  蔬菜 | 時蔬蛋花湯 | 蛋 時蔬 薑 | 5 | 2.6 | 2.5 | 2.6 | 695 |  | 181 | 155 |
| 22 | 三 | N3 | 西式特餐 | 通心麵 | 炸柳葉魚 | 柳葉魚 | 茄汁肉醬 | 絞肉 洋蔥 紅蘿蔔 番茄 蒜或薑 番茄醬 | 清炒花椰 | 花椰菜 紅蘿蔔 蒜或薑 | 蔬菜 | 玉米濃湯 | 蛋 玉米醬 玉米粒 濃湯粉 | 5 | 1.8 | 3 | 2.8 | 716 |  | 247 | 185 |
| 23 | 四 | N4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 時瓜肉燥 | 絞肉 時瓜 香菇絲 蒜或薑 | 鮪魚玉米蛋 | 蛋 鮪魚罐 玉米粒 洋蔥 蒜或薑 黑胡椒粒 | 刈薯肉絲 | 肉絲 刈薯 韭菜 木耳絲 蒜或薑 | 蔬菜 | 仙草甜湯 | 仙草 糖 | 5 | 2.2 | 2.8 | 2.9 | 718 |  | 145 | 189 |
| 24 | 五 | N5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 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 | 豆包時蔬 | 豆包 時蔬 紅蘿蔔 蒜或薑 | 蔬菜 | 白玉金針湯 | 白蘿蔔 乾金針 大骨 蒜或薑 | 5.5 | 2 | 2.6 | 2.6 | 721 |  | 195 | 268 |
| 27 | 一 | O1 | 白米飯 | 米 | 蔥燒肉片 | 肉片 洋蔥 紅蘿蔔 蒜或薑 | 肉絲瓜粒 | 肉絲 時瓜 紅蘿蔔 蒜或薑 | 滷味雙拼 | 白芝麻 豆干 海帶結 蒜或薑 滷包 | 蔬菜 | 牛蒡雞湯 | 牛蒡 生雞丁 薑 | 5 | 2.3 | 2.8 | 2.6 | 735 |  | 289 | 276 |
| 28 | 二 | O2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷雞翅 | 生雞翅 薑 滷包 | 時蔬炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 時蔬 蒜或薑 | 毛豆玉菜 | 毛豆 高麗菜 木耳絲 蒜或薑 | 有機蔬菜 | 羅宋湯 | 番茄 西芹 大骨 薑 洋蔥 | 5 | 2.1 | 3.1 | 2.7 | 757 |  | 257 | 243 |
| 29 | 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 | 玉米蛋花湯 | 蛋 玉米粒 薑 大骨 | 5.3 | 1.5 | 3 | 3.1 | 773 |  | 346 | 284 |
| 30 | 四 | O4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 京醬肉絲 | 肉絲 時蔬 紅蘿蔔 甜麵醬 | 豆包花椰 | 豆包 花椰菜 紅蘿蔔 蒜或薑 | 碎脯蛋 | 碎脯 雞蛋 蒜或薑 | 蔬菜 | 地瓜西米露 | 地瓜 西谷米 糖 | 6.4 | 1.9 | 3 | 2.8 | 847 |  | 244 | 232 |

**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:4月份菜單編排說明如下:一、每周二蔬菜為有機蔬菜

**108學年國民中學葷食K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 |
| K3 | 西式特餐 | 通心麵 | 椒鹽魚排 | 魚排 | 茄汁肉醬 | 絞肉 馬鈴薯 洋蔥 紅蘿蔔 番茄醬 番茄 | 豆包花椰 | 紅蘿蔔 花椰菜 蒜或薑 豆包 | 蔬菜 | 南瓜濃湯 | 蛋 南瓜 濃湯粉 西芹 |

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 |
| K3 | 西式特餐 | 通心麵5.5公斤 | 椒鹽魚排 | 魚排6.5公斤 | 茄汁肉醬 | 絞肉1.2公斤  馬鈴薯3公斤  洋蔥2公斤  紅蘿蔔1公斤  番茄醬  番茄1.5公斤 | 豆包花椰 | 紅蘿蔔0.5公斤  花椰菜6公斤  蒜或薑10公克  豆包0.6公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 蒜或薑10公克 | 南瓜濃湯 | 蛋0.5公斤  南瓜3公斤  濃湯粉  西芹0.5公斤 | 5.6 | 1.9 | 2.4 | 2 | 710 | 100 | 113 |

**108學年國民中學葷食L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 |
| L1 | 白米飯 | 米 | 豆豉豬柳 | 豬柳 洋蔥 豆豉 蒜或薑 紅蘿蔔 | 韭香炒蛋 | 雞蛋 韭菜 紅蘿蔔 蒜或薑 | 塔香海根 | 海根 九層塔 蒜或薑 | 蔬菜 | 針菇時蔬湯 | 時蔬 金針菇 薑 大骨 |
| L2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷雞翅 | 生雞翅 薑 滷包 | 肉絲花椰 | 肉絲 花椰菜 紅蘿蔔 蒜或薑 | 豆薯干丁 | 豆薯 豆干 蒜或薑 | 蔬菜 | 時瓜大骨湯 | 時瓜 大骨 薑 |
| L3 | 油飯特餐 | 米 糯米 | 酥炸魚條 | 魚條 | 油飯配料 | 肉絲 香菇絲 筍丁 蒜或薑 油蔥酥 | 高麗菜炒蛋 | 高麗菜 蛋 紅蘿蔔 蒜或薑 | 蔬菜 | 蘿蔔湯 | 大骨 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 |
| L4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 三杯雞 | 生雞丁 洋蔥 杏鮑菇 九層塔 蒜或薑 | 絞肉瓜香 | 時瓜 絞肉 紅蘿蔔 蒜或薑 | 鴨黃豆腐煲 | 鹹蛋 南瓜 紅蘿蔔 蒜或薑 豆腐 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 糖 |
| L5 | 小米飯 | 米 小米 | 泡菜肉片 | 肉片 高麗菜 泡菜 蒜或薑 | 家常豆腐 | 豆腐 紅蘿蔔 洋蔥 蒜或薑 絞肉 | 時蔬寬粉 | 乾寬粉 絞肉 時蔬 黑木耳 蒜或薑 | 蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 乾紫菜 薑 時蔬 雞蛋 |

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） 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 |
| L1 | 白米飯 | 米10公斤 | 豆豉豬柳 | 豬柳6公斤  洋蔥3公斤  豆豉0.1公斤  蒜或薑10公克  紅蘿蔔1公斤 | 韭香炒蛋 | 雞蛋5.5公斤  韭菜1公斤  紅蘿蔔0.5公斤  蒜或薑10公克 | 塔香海根 | 海根4公斤  九層塔0.1公斤  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3公斤  金針菇0.7公斤  薑10公克  大骨0.6公斤 | 5 | 2 | 2.9 | 2 | 708 | 153 | 317 |
| L2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 香滷雞翅 | 生雞翅9公斤  薑10公克  滷包 | 肉絲花椰 | 肉絲0.7公斤  花椰菜6公斤  紅蘿蔔0.5公斤  蒜或薑10公克 | 豆薯干丁 | 豆薯1公斤  豆干4公斤  蒜或薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  蒜或薑10公克 | 時瓜大骨湯 | 時瓜4公斤  大骨0.6公斤  薑10公克 | 5 | 1.9 | 3.2 | 2 | 728 | 353 | 196 |
| L3 | 油飯特餐 | 米8公斤  糯米3公斤 | 酥炸魚條 | 魚條6.5公斤 | 油飯配料 | 肉絲1.5公斤  香菇絲0.25公斤  筍丁1.5公斤  蒜或薑10公克  油蔥酥10公克 | 高麗菜炒蛋 | 高麗菜3.5公斤  蛋2.7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 | 蘿蔔湯 | 大骨0.6公斤  白蘿蔔3.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑10公克 | 5.5 | 1.6 | 2.9 | 3 | 778 | 108 | 233 |
| L4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 三杯雞 | 生雞丁9公斤  洋蔥2公斤  杏鮑菇1公斤  九層塔10公克  蒜或薑10公克 | 絞肉瓜香 | 時瓜7公斤  絞肉0.7公斤  紅蘿蔔0.5公斤  蒜或薑10公克 | 鴨黃豆腐煲 | 鹹蛋1公斤  南瓜2公斤  紅蘿蔔1公斤  蒜或薑10公克  豆腐4公斤 | 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 | 6.5 | 1.9 | 3.2 | 2.5 | 855 | 169 | 317 |
| L5 | 小米飯 | 米10公斤  小米0.4公斤 | 泡菜肉片 | 肉片6公斤  高麗菜3公斤  泡菜1公斤  蒜或薑10公克 | 家常豆腐 | 豆腐4.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  洋蔥1.5公斤  蒜或薑10公克  絞肉0.6公斤 | 時蔬寬粉 | 乾寬粉1.2公斤  絞肉0.6公斤  時蔬3公斤  黑木耳10公克  蒜或薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  蒜或薑10公克 | 紫菜蛋花湯 | 乾紫菜0.2公斤  薑10公克  時蔬1.5公斤  雞蛋1公斤 | 6 | 1.8 | 2.8 | 2 | 765 | 170 | 157 |

**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 |
| M1 | 白米飯 | 米 | 茄汁肉絲 | 肉絲 洋蔥 番茄 番茄醬 | 毛豆瓜粒 | 時瓜 毛豆 紅蘿蔔  蒜或薑 | 回鍋干片 | 豆干片 青椒 木耳絲 蒜或薑 | 蔬菜 | 四神湯 | 四神 肉丁 枸杞 |
| M2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 照燒雞 | 生雞丁 洋蔥 蒜或薑 彩椒 | 關東煮 | 油豆腐 紅蘿蔔 白蘿蔔柴魚片 玉米 | 田園花椰 | 馬鈴薯 花椰菜 紅蘿蔔  蒜或薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 大骨 薑 |
| M3 | 拌飯特餐 | 米 糙米 | 香滷肉排 | 肉排 | 拌飯配料 | 絞肉 洋蔥 三色豆  香菇絲 油蔥酥 玉米粒 | 紅仁炒蛋 | 紅蘿蔔 蛋 蒜或薑 | 蔬菜 | 海芽針菇湯 | 海芽 薑 金針菇 |
| M4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 洋芋燉肉 | 肉丁 馬鈴薯 紅蘿蔔 蒜或薑 | 豆皮白菜 | 大白菜 豆皮 紅蘿蔔  木耳絲 蒜或薑 | 豆芽肉絲 | 肉絲 豆芽菜 蒜或薑 韭菜 | 蔬菜 | 紅豆湯 | 紅豆 糖 |
| M5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 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 豆腐 |

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） 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 |
| M1 | 白米飯 | 米10公斤 | 茄汁肉絲 | 肉絲6公斤  洋蔥3公斤  番茄1公斤  番茄醬10公克 | 毛豆瓜粒 | 時瓜7公斤  毛豆0.6公斤  紅蘿蔔0.5公斤  蒜或薑10公克 | 回鍋干片 | 豆干片4.5公斤  青椒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 | 四神湯 | 四神1公斤  肉丁1公斤  枸杞10公克 | 5.5 | 2 | 3.1 | 2.5 | 719 | 208 | 348 |
| M2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 照燒雞 | 生雞丁9公斤  洋蔥3公斤  蒜或薑10公克  彩椒1公斤 | 關東煮 | 油豆腐3公斤  紅蘿蔔1公斤  白蘿蔔3公斤  柴魚片10公克  玉米2公斤 | 田園花椰 | 馬鈴薯1.8公斤  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 | 時蔬湯 | 時蔬3公斤  大骨0.6公斤  薑10公克 | 5.4 | 2.4 | 3.4 | 2.5 | 738 | 155 | 89 |
| M3 | 拌飯特餐 | 米7公斤  糙米3公斤 | 香滷肉排 | 肉排6公斤 | 拌飯配料 | 絞肉1.5公斤  洋蔥1.5公斤  三色豆1公斤  香菇絲10公克  油蔥酥10公克  玉米粒2公斤 | 紅仁炒蛋 | 紅蘿蔔3公斤  蛋3公斤  蒜或薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  蒜或薑10公克 | 海芽針菇湯 | 海芽0.15公斤  薑10公克  金針菇1.5公斤 | 5.2 | 1.4 | 2.6 | 2.5 | 641 | 74 | 124 |
| M4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 洋芋燉肉 | 肉丁6公斤  馬鈴薯3.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  蒜或薑10公克 | 豆皮白菜 | 大白菜7公斤  豆皮0.6公斤  紅蘿蔔0.5公斤  木耳絲10公克  蒜或薑10公克 | 豆芽肉絲 | 肉絲1公斤  豆芽菜4公斤  蒜或薑10公克  韭菜0.5公斤 | 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 | 6.4 | 2 | 2.2 | 2.5 | 732 | 161 | 232 |
| M5 | 紫米飯 | 米10公斤  紫米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3公斤  蒜或薑10公克  紅蘿蔔0.6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  豆腐2公斤 | 5.4 | 1.8 | 3.6 | 2.5 | 734 | 138 | 607 |

**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 蒜或薑 | 筍干油腐 | 筍干 油豆腐 蒜或薑 | 蔬菜 | 枸杞瓜湯 | 枸杞 時瓜 大骨 薑 |
| N2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 鳳梨燒雞 | 生雞丁 蔭鳳梨 紅蘿蔔 冬瓜 蒜或薑 | 沙茶凍腐 | 凍豆腐 時蔬 紅蘿蔔 蒜或薑 沙茶醬 | 絞肉時瓜 | 絞肉 時瓜 紅蘿蔔 蒜或薑 | 蔬菜 | 時蔬蛋花湯 | 蛋 時蔬 薑 |
| N3 | 西式特餐 | 通心麵 | 炸柳葉魚 | 柳葉魚 | 茄汁肉醬 | 絞肉 洋蔥 紅蘿蔔 番茄 蒜或薑 番茄醬 | 清炒花椰 | 花椰菜 紅蘿蔔 蒜或薑 | 蔬菜 | 玉米濃湯 | 蛋 玉米醬 玉米粒 濃湯粉 |
| N4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 時瓜肉燥 | 絞肉 時瓜 香菇絲 蒜或薑 | 鮪魚玉米蛋 | 蛋 鮪魚罐 玉米粒 洋蔥 蒜或薑 黑胡椒粒 | 刈薯肉絲 | 肉絲 刈薯 韭菜 木耳絲 蒜或薑 | 蔬菜 | 仙草甜湯 | 仙草 糖 |
| N5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 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 | 豆包時蔬 | 豆包 時蔬 紅蘿蔔 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） 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 |
| N1 | 白米飯 | 米10公斤 | 銀蘿燒肉 | 肉丁6.5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6.5公斤  肉絲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 | 枸杞瓜湯 | 枸杞0.1公斤  時瓜4公斤  大骨1公斤  薑10公克 | 5 | 2.5 | 2.4 | 2.7 | 690 | 185 | 101 |
| N2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 鳳梨燒雞 | 生雞丁9公斤  蔭鳳梨1.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  冬瓜2公斤  蒜或薑10公克 | 沙茶凍腐 | 凍豆腐2公斤  時蔬5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  蒜或薑10公克  沙茶醬 | 絞肉時瓜 | 絞肉0.6公斤  時瓜6.5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 | 時蔬蛋花湯 | 蛋1公斤  時蔬3公斤  薑10公克 | 5 | 2.6 | 2.5 | 2.6 | 695 | 181 | 155 |
| N3 | 西式特餐 | 通心麵6公斤 | 炸柳葉魚 | 柳葉魚6.5公斤 | 茄汁肉醬 | 絞肉4公斤  洋蔥2公斤  紅蘿蔔0.5公斤  番茄2公斤  蒜或薑10公克  番茄醬 | 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 | 玉米濃湯 | 蛋0.6公斤  玉米醬1.5公斤  玉米粒2公斤  濃湯粉 | 5 | 1.8 | 3 | 2.8 | 716 | 247 | 185 |
| N4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 時瓜肉燥 | 絞肉6公斤  時瓜3.5公斤  香菇絲20公克  蒜或薑10公克 | 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 | 刈薯肉絲 | 肉絲1公斤  刈薯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 | 仙草甜湯 | 仙草6公斤  糖1公斤 | 5 | 2.2 | 2.8 | 2.9 | 718 | 145 | 189 |
| N5 | 燕麥飯 | 米10公斤  燕麥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 | 塔香海根 | 海根4公斤  九層塔0.1公斤  蒜或薑10公克 | 豆包時蔬 | 豆包1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 | 白玉金針湯 | 白蘿蔔2公斤  乾金針0.1公斤  大骨0.6公斤  薑10公克 | 5.5 | 2 | 2.6 | 2.6 | 721 | 195 | 268 |

**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 | 肉絲瓜粒 | 肉絲 時瓜 紅蘿蔔 蒜或薑 | 滷味雙拼 | 白芝麻 豆干 海帶結 蒜或薑 滷包 | 蔬菜 | 牛蒡雞湯 | 牛蒡 生雞丁 薑 |
| O2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷雞翅 | 生雞翅 薑 滷包 | 時蔬炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 時蔬 蒜或薑 | 毛豆玉菜 | 毛豆 高麗菜 木耳絲 蒜或薑 | 蔬菜 | 羅宋湯 | 番茄 西芹 大骨 薑 洋蔥 |
| 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 | 玉米蛋花湯 | 蛋 玉米粒 薑 大骨 |
| O4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 京醬肉絲 | 肉絲 時蔬 紅蘿蔔 甜麵醬 | 豆包花椰 | 豆包 花椰菜 紅蘿蔔 蒜或薑 | 碎脯蛋 | 碎脯 雞蛋 蒜或薑 | 蔬菜 | 地瓜西米露 | 地瓜 西谷米 糖 |

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 | 肉絲瓜粒 | 肉絲1公斤  時瓜7公斤  紅蘿蔔0.5公斤  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 | 牛蒡雞湯 | 牛蒡2.5公斤  生雞丁1.2公斤  薑10公克 | 5 | 2.3 | 2.8 | 2.6 | 735 | 289 | 276 |
| O2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 香滷雞翅 | 生雞翅9公斤  薑10公克  滷包 | 時蔬炒蛋 | 蛋3.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  時蔬3.5公斤  蒜或薑10公克 | 毛豆玉菜 | 毛豆0.6公斤  高麗菜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 | 羅宋湯 | 番茄1公斤  西芹1公斤  大骨0.6公斤  薑10公克  洋蔥1公斤 | 5 | 2.1 | 3.1 | 2.7 | 757 | 257 | 243 |
| 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1.2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 | 玉米蛋花湯 | 蛋1公斤  玉米粒2.2公斤  薑10公克  大骨0.6公斤 | 5.3 | 1.5 | 3 | 3.1 | 773 | 346 | 284 |
| 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 | 豆包花椰 | 豆包1公斤  花椰菜6.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  蒜或薑10公克 | 碎脯蛋 | 碎脯1公斤  雞蛋5.5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 | 6.4 | 1.9 | 3 | 2.8 | 847 | 244 | 232 |