**108學年度下學期光復國民中學5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 | O5 | 小米飯 | 米 小米 | 鮮菇燒雞 | 生雞丁 杏鮑菇 彩椒 蒜或薑 | 蛋香白菜 | 蛋 白菜 乾香菇 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 | 味噌海芽湯 | 海芽 柴魚片 味噌 洋蔥 | 6 | 2 | 2.7 | 2.8 | 799 |  | 222 | 235 |
| 4 | 一 | P1 | 白米飯 | 米 | 茄汁肉絲 | 肉絲 番茄 洋蔥 蒜或薑 番茄醬 | 關東煮 | 白蘿蔔 海結 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 | 2 | 2.5 | 2.5 | 681 |  | 118 | 323 |
| 5 | 二 | P2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 美味大雞腿 | 大雞腿 蒜或薑 滷包 | 枸杞時瓜 | 時瓜 枸杞 香菇絲 蒜或薑 | 韭香干丁 | 豆干丁 乾冬粉 韭菜 蒜或薑 | 有機蔬菜 | 時蔬湯 | 大骨 時蔬 薑 | 5 | 2 | 3 | 2.5 | 698 |  | 364 | 156 |
| 6 | 三 | P3 | 丼飯特餐 | 米 糙米 | 美味肉排 | 肉排 蒜或薑 | 丼飯配料 | 絞肉 紅蘿蔔 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 味噌 柴魚片 | 5.2 | 1.7 | 2.6 | 3 | 722 |  | 167 | 359 |
| 7 | 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 金針菇 絞肉 蒜或薑 | 肉絲時蔬 | 肉絲 時蔬 紅蘿蔔 蒜或薑 | 蔬菜 | 綠豆麥仁湯 | 綠豆 麥仁 糖 | 6.6 | 1.8 | 2.7 | 2.6 | 803 |  | 209 | 92 |
| 8 | 五 | P5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 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 大骨 薑 | 5.5 | 2.4 | 2.2 | 2.5 | 683 |  | 123 | 133 |
| 11 | 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 彩椒 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 | 5.4 | 1.9 | 2.7 | 2.3 | 732 |  | 100 | 57 |
| 12 | 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 番茄醬 | 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 | 有機蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 大骨 薑 | 5.1 | 2.2 | 3.7 | 3 | 825 |  | 179 | 110 |
| 13 | 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 | 2.8 | 1.6 | 2.8 | 2.2 | 545 |  | 115 | 222 |
| 14 | 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 | 6.3 | 1.9 | 2.6 | 2.3 | 787 |  | 216 | 109 |
| 15 | 五 | Q5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 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 | 味噌時蔬湯 | 時蔬 柴魚片 味噌 | 5.6 | 2.1 | 2.8 | 2.5 | 767 |  | 188 | 155 |
| 18 | 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 肉絲 薑 | 5 | 2.4 | 3.5 | 2.4 | 834 |  | 223 | 580 |
| 19 | 二 | R2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 南瓜燒雞 | 生雞丁 南瓜 紅蘿蔔 蒜或薑 | 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 | 有機蔬菜 | 時蔬海芽湯 | 時蔬 海芽 薑 | 5.3 | 1.8 | 2.8 | 2.5 | 695 |  | 192 | 263 |
| 20 | 三 | R3 | 西式特餐 | 麵條 | 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 | 2.2 | 2.3 | 3 | 728 |  | 1116 | 1336 |
| 21 | 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 大白菜 香菇絲 蒜或薑 紅蘿蔔 | 紅仁炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 青蔥 蒜或薑 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 糖 | 5.8 | 2 | 2.9 | 2.5 | 738 |  | 133 | 457 |
| 22 | 五 | R5 | 小米飯 | 米 小米 | 筍干肉丁 | 肉丁 筍干 蒜或薑 | 肉絲花椰 | 花椰菜 肉絲 蒜或薑 紅蘿蔔 | 鮑菇豆腐 | 豆腐 紅蘿蔔 杏鮑菇 蒜或薑 | 蔬菜 | 玉米蛋花湯 | 玉米粒 紅蘿蔔 蛋 薑 | 5.4 | 1.9 | 2.6 | 2.3 | 724 |  | 168 | 86 |
| 25 | 一 | S1 | 白米飯 | 米 | 京醬肉絲 | 肉絲 洋蔥 紅蘿蔔 蒜或薑 | 蛋香白菜 | 蛋 大白菜 紅蘿蔔 香菇絲 蒜或薑 | 螞蟻上樹 | 絞肉 乾冬粉 時蔬 韭菜 木耳絲 | 蔬菜 | 番茄時蔬湯 | 大骨 時蔬 薑 番茄 | 5.5 | 2 | 2.7 | 2.5 | 750 |  | 138 | 117 |
| 26 | 二 | S2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 照燒雞 | 生雞丁 杏鮑菇 紅蘿蔔 蒜或薑 | 玉米三色 | 玉米粒 三色豆 蒜或薑 絞肉 | 蔥爆麵腸 | 麵腸 洋蔥 紅蘿蔔 蒜或薑 | 有機蔬菜 | 味噌時蔬湯 | 時蔬 紅蘿蔔 薑 味噌 | 5.4 | 2.1 | 3.1 | 2.5 | 776 |  | 182 | 204 |
| 27 | 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 | 清炒花椰 | 花椰菜 紅蘿蔔 蒜或薑 | 蔬菜 | 金針湯 | 時蔬 乾金針 大骨 薑 | 5 | 2 | 2.3 | 2.5 | 685 |  | 109 | 136 |
| 28 | 四 | S4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 三杯雞 | 生雞丁 洋蔥 九層塔 蒜或薑 | 回鍋豆干 | 時蔬 豆干 青椒 蒜或薑 | 鮮燴時瓜 | 絞肉 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 | 830 |  | 205 | 175 |
| 29 | 五 | S5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 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 | 時瓜湯 | 時瓜 大骨 枸杞 薑 | 5.5 | 2.1 | 2.3 | 2.5 | 723 |  | 236 | 101 |

**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:5月份菜單編排說明如下:一、每周二蔬菜為有機蔬菜 二、本月米為有機米 三、為符合每月第一週的週二吃大雞腿，P2主菜改為美味大雞腿

**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 |
| O5 | 小米飯 | 米 小米 | 鮮菇燒雞 | 生雞丁 杏鮑菇 彩椒 蒜或薑 | 蛋香白菜 | 蛋 白菜 乾香菇 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 | 味噌海芽湯 | 海芽 柴魚片 味噌 洋蔥 |

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 |
| O5 | 小米飯 | 米10公斤小米0.4公斤 | 鮮菇燒雞 | 生雞丁9公斤杏鮑菇1.5公斤彩椒1公斤蒜或薑10公克 | 蛋香白菜 | 蛋0.6公斤白菜7公斤乾香菇10公克蒜或薑10公克 | 螞蟻上樹 | 乾冬粉1.2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 | 味噌海芽湯 | 海芽0.02公斤柴魚片0.03公斤味噌0.6公斤洋蔥2公斤 | 6 | 2 | 2.7 | 2.8 | 799 | 222 | 235 |

**108學年國民中學葷食P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 |
| P1 | 白米飯 | 米 | 茄汁肉絲 | 肉絲 番茄 洋蔥 蒜或薑 番茄醬 | 關東煮 | 白蘿蔔 海結 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 | 美味大雞腿 | 大雞腿 蒜或薑 滷包 | 枸杞時瓜 | 時瓜 枸杞 香菇絲 蒜或薑 | 韭香干丁 | 豆干丁 乾冬粉 韭菜 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 紅蘿蔔 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 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 金針菇 絞肉 蒜或薑 | 肉絲時蔬 | 肉絲 時蔬 紅蘿蔔 蒜或薑 | 蔬菜 | 綠豆麥仁湯 | 綠豆 麥仁 糖 |
| P5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 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 大骨 薑 |

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 | 茄汁肉絲 | 肉絲6公斤番茄2.5公斤洋蔥1.5公斤蒜或薑10公克番茄醬 | 關東煮 | 白蘿蔔2公斤海結1公斤玉米段2公斤柴魚片0.01公斤凍豆腐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0.01公斤 | 5.2 | 2 | 2.5 | 2.5 | 681 | 118 | 323 |
| P2 | 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 | 枸杞時瓜 | 時瓜6.5公斤枸杞0.05公斤香菇絲0.01公斤蒜或薑10公克 | 韭香干丁 | 豆干丁3.5公斤乾冬粉0.5公斤韭菜1公斤蒜或薑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0.01公斤 | 5 | 2 | 3 | 2.5 | 698 | 364 | 156 |
| 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公斤紅蘿蔔0.5公斤時蔬2公斤玉米粒2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3公斤味噌0.6公斤柴魚片0.01公斤 | 5.2 | 1.7 | 2.6 | 3 | 722 | 167 | 359 |
| 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4公斤金針菇1公斤絞肉1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 | 綠豆麥仁湯 | 綠豆2.5公斤麥仁0.5公斤糖1公斤 | 6.6 | 1.8 | 2.7 | 2.6 | 803 | 209 | 92 |
| P5 | 紫米飯 | 米10公斤紫米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0.01公斤蒜或薑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公斤大骨0.6公斤薑0.01公斤 | 5.5 | 2.4 | 2.2 | 2.5 | 683 | 123 | 133 |

**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 彩椒 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 番茄醬 | 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 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 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 | 味噌時蔬湯 | 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） 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 |
| Q1 | 白米飯 | 米10公斤 | 洋蔥肉絲 | 肉絲6公斤洋蔥4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公斤彩椒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 | 5.4 | 1.9 | 2.7 | 2.3 | 732 | 100 | 57 |
| 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2公斤刈薯1公斤蒜或薑10公克九層塔0.05公斤番茄醬 | 西滷菜 | 蛋1公斤大白菜7.5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 | 5.1 | 2.2 | 3.7 | 3 | 825 | 179 | 110 |
| 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5公斤絞肉1.2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 | 2.8 | 1.6 | 2.8 | 2.2 | 545 | 115 | 222 |
| Q4 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 冬瓜絞肉 | 絞肉6公斤冬瓜5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0.5公斤紅蘿蔔0.5公斤黃椒0.5公斤蒜或薑10公克 | 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 | 6.3 | 1.9 | 2.6 | 2.3 | 787 | 216 | 109 |
| Q5 | 燕麥飯 | 米10公斤燕麥0.4公斤 | 馬鈴薯燉肉 | 肉丁6.5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0.1公斤薑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 | 味噌時蔬湯 | 時蔬2公斤柴魚片0.03公斤味噌0.6公斤 | 5.6 | 2.1 | 2.8 | 2.5 | 767 | 188 | 155 |

**108學年國民中學葷食R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 |
| 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 肉絲 薑 |
| R2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 南瓜燒雞 | 生雞丁 南瓜 紅蘿蔔 蒜或薑 | 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 | 時蔬海芽湯 | 時蔬 海芽 薑 |
| R3 | 西式特餐 | 麵條 | 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 大白菜 香菇絲 蒜或薑 紅蘿蔔 | 紅仁炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 青蔥 蒜或薑 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 糖 |
| R5 | 小米飯 | 米 小米 | 筍干肉丁 | 肉丁 筍干 蒜或薑 | 肉絲花椰 | 花椰菜 肉絲 蒜或薑 紅蘿蔔 | 鮑菇豆腐 | 豆腐 紅蘿蔔 杏鮑菇 蒜或薑 | 蔬菜 | 玉米蛋花湯 | 玉米粒 紅蘿蔔 蛋 薑 |

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 | 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7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公斤肉絲0.6公斤薑10公克 | 5 | 2.4 | 3.5 | 2.4 | 834 | 223 | 580 |
| R2 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 南瓜燒雞 | 生雞丁9公斤南瓜3公斤紅蘿蔔0.5公斤蒜或薑10公克 | 塔香海根 | 肉絲0.6公斤海根4公斤九層塔0.1公斤蒜或薑10公克 | 蘿蔔油腐 | 白蘿蔔4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 | 時蔬海芽湯 | 時蔬2公斤海芽0.1公斤薑10公克 | 5.3 | 1.8 | 2.8 | 2.5 | 695 | 192 | 263 |
| R3 | 西式特餐 | 麵條15公斤 | 香炸魚排 | 魚排6.5公斤胡椒鹽 | 茄汁肉醬 | 絞肉1.5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 | 2.2 | 2.3 | 3 | 728 | 1116 | 1336 |
| 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公斤大白菜7公斤香菇絲10公克蒜或薑10公克紅蘿蔔0.5公斤 | 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 | 綠豆湯 | 綠豆2公斤糖1公斤 | 5.8 | 2 | 2.9 | 2.5 | 738 | 133 | 457 |
| R5 | 小米飯 | 米10公斤小米0.4公斤 | 筍干肉丁 | 肉丁6公斤筍干3公斤蒜或薑10公克 | 肉絲花椰 | 花椰菜6.5公斤肉絲1公斤蒜或薑10公克紅蘿蔔0.5公斤 | 鮑菇豆腐 | 豆腐4公斤紅蘿蔔0.5公斤杏鮑菇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 | 1.9 | 2.6 | 2.3 | 724 | 168 | 86 |

**108學年國民中學葷食S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 |
| S1 | 白米飯 | 米 | 京醬肉絲 | 肉絲 洋蔥 紅蘿蔔 蒜或薑 | 蛋香白菜 | 蛋 大白菜 紅蘿蔔 香菇絲 蒜或薑 | 螞蟻上樹 | 絞肉 乾冬粉 時蔬 韭菜 木耳絲 | 蔬菜 | 番茄時蔬湯 | 大骨 時蔬 薑 番茄 |
| S2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 照燒雞 | 生雞丁 杏鮑菇 紅蘿蔔 蒜或薑 | 玉米三色 | 玉米粒 三色豆 蒜或薑 絞肉 | 蔥爆麵腸 | 麵腸 洋蔥 紅蘿蔔 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 | 清炒花椰 | 花椰菜 紅蘿蔔 蒜或薑 | 蔬菜 | 金針湯 | 時蔬 乾金針 大骨 薑 |
| S4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 三杯雞 | 生雞丁 洋蔥 九層塔 蒜或薑 | 回鍋豆干 | 時蔬 豆干 青椒 蒜或薑 | 鮮燴時瓜 | 絞肉 時瓜 木耳絲 紅蘿蔔 蒜或薑 | 蔬菜 | 地瓜甜湯 | 地瓜 糖 西谷米 |
| S5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 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 | 時瓜湯 | 時瓜 大骨 枸杞 薑 |

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） 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 |
| S1 | 白米飯 | 米10公斤 | 京醬肉絲 | 肉絲6公斤洋蔥3公斤紅蘿蔔0.5公斤蒜或薑10公克 | 蛋香白菜 | 蛋2.7公斤大白菜7公斤紅蘿蔔0.5公斤香菇絲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公斤韭菜1公斤木耳絲10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜或薑10公克 | 番茄時蔬湯 | 大骨1公斤時蔬1公斤薑10公克番茄2公斤 | 5.5 | 2 | 2.7 | 2.5 | 750 | 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 | 玉米三色 | 玉米粒3公斤三色豆2公斤蒜或薑10公克絞肉0.6公斤 | 蔥爆麵腸 | 麵腸0.6公斤洋蔥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 | 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 | 776 | 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 | 清炒花椰 | 花椰菜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 | 金針湯 | 時蔬2公斤乾金針0.2公斤大骨1公斤薑10公克 | 5 | 2 | 2.3 | 2.5 | 685 | 109 | 136 |
| S4 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 三杯雞 | 生雞丁9公斤洋蔥3公斤九層塔0.2公斤蒜或薑10公克 | 回鍋豆干 | 時蔬3公斤豆干3公斤青椒1公斤蒜或薑10公克 | 鮮燴時瓜 | 絞肉1公斤時瓜7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 | 830 | 205 | 175 |
| S5 | 紫米飯 | 米10公斤紫米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5公斤絞肉1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 | 時瓜湯 | 時瓜3公斤大骨1公斤枸杞10公克薑10公克 | 5.5 | 2.1 | 2.3 | 2.5 | 723 | 236 | 101 |