**109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** | **水果** | **鈣** | **鈉** |
| 31 | 一 | D1 | 白米飯 | 米 | 時瓜絞肉 | 絞肉 時瓜 蒜 | 肉絲花椰 | 豬後腿肉 花椰菜 紅蘿蔔 蒜 | 紅仁炒蛋 | 紅蘿蔔 蛋 乾木耳 蒜 | 蔬菜 | 金針蘿蔔湯 | 乾金針 白蘿蔔 大骨 薑 | 5 | 2.1 | 2.5 | 2.5 | 654 |  | 128 | 176 |
| 1 | 二 | D2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 美味大雞腿 | 骨腿 蒜或薑 滷包 | 蔬香粉絲 | 冬粉 絞肉 時蔬 乾木耳 蒜 | 豆皮時瓜 | 豆皮 時瓜 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 時蔬大骨湯 | 時蔬 大骨 薑 | 5 | 2.3 | 3.2 | 2.5 | 697 |  | 139 | 127 |
| 2 | 三 | D3 | 炊粉特餐 | 米粉 | 南瓜燒肉 | 豬後腿肉 南瓜 蒜 | 炊粉配料 | 高麗菜 豬後腿肉 紅蘿蔔 乾香菇 油蔥酥 | 蜜汁豆干 | 豆干 蒜 | 蔬菜 | 糙米粥 | 蛋 糙米 紅蘿蔔 時蔬 乾香菇 | 3.6 | 1.5 | 3 | 2.5 | 568 |  | 410 | 153 |
| 3 | 四 | D4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 茄汁肉絲 | 豬後腿肉 番茄 洋蔥 蒜 | 蛋香時蔬 | 蛋 時蔬 紅蘿蔔 蒜 | 泡菜凍腐 | 凍豆腐 台式泡菜 高麗菜 蒜 | 蔬菜 | 仙草蜜 | 仙草蜜 二砂糖 | 5 | 2.2 | 2.1 | 2.5 | 634 |  | 149 | 136 |
| 4 | 五 | D5 | 小米飯 | 米 小米 | 三杯雞 | 肉雞 洋蔥 九層塔 紅蘿蔔 蒜 | 肉絲時瓜 | 豬後腿肉 時瓜 乾木耳蒜 | 玉米三色 | 毛豆 玉米粒 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 乾紫菜 蛋 薑 | 5.5 | 1.8 | 3.5 | 2.5 | 736 |  | 110 | 137 |
| 7 | 一 | E1 | 白米飯 | 米 | 地瓜燒肉 | 豬後腿肉 地瓜 蒜 | 季豆炒蛋 | 蛋 四季豆 紅蘿蔔 蒜 | 銀蘿油腐 | 油豆腐 白蘿蔔 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 時蔬大骨湯 | 時蔬 大骨 薑 | 5.7 | 2 | 3 | 2.8 | 800 |  | 141 | 141 |
| 8 | 二 | E2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 豉香燒雞 | 肉雞 時蔬 豆豉 蒜 | 清炒高麗 | 高麗菜 乾香菇 紅蘿蔔 蒜 | 時瓜肉絲 | 豬後腿肉 時瓜 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 味噌豆腐湯 | 豆腐 柴魚片 味噌 | 5 | 2.2 | 2.8 | 3 | 750 |  | 184 | 366 |
| 9 | 三 | E3 | 西式特餐 | 油麵 | 香炸魚排 | 巴沙魚 | 西式配料 | 絞肉 洋蔥 紅蘿蔔 西芹 蒜 番茄醬 | 豆皮豆芽 | 豆芽菜 紅蘿蔔 蒜 豆皮 | 蔬菜 | 時瓜大骨湯 | 時瓜 大骨 薑 | 5 | 1.8 | 3.2 | 3.2 | 779 |  | 256 | 1176 |
| 10 | 四 | E4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 花生肉片 | 豬後腿肉 油炸花生仁 小黃瓜 紅蘿蔔 蒜 | 家常豆腐 | 豆腐 三色豆 絞肉 蒜 | 西滷菜 | 毛豆 大白菜 紅蘿蔔 乾香菇 蒜 | 蔬菜 | 紅豆湯 | 紅豆 二砂糖 | 5.8 | 2.2 | 3.2 | 3.2 | 845 |  | 191 | 61 |
| 11 | 五 | E5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 咕咾雞 | 肉雞 鳳梨 洋蔥 番茄醬 蒜 | 紅仁炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 蒜 | 芹香海絲 | 海帶絲 西芹 蒜 | 蔬菜 | 南瓜濃湯 | 蛋 南瓜 洋蔥 濃湯粉 | 5.6 | 1.8 | 2.8 | 2.8 | 773 |  | 100 | 178 |
| 14 | 一 | F1 | 白米飯 | 米 | 洋蔥豬柳 | 豬後腿肉 洋蔥 紅蘿蔔 蒜 | 回鍋干片 | 豆干 青椒 乾木耳 | 清炒高麗 | 高麗菜 紅蘿蔔 乾香菇 蒜 | 蔬菜 | 珍菇湯 | 金針菇 紅蘿蔔 薑 大骨 | 5 | 2 | 3 | 2 | 715 |  | 404 | 128 |
| 15 | 二 | F2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 咖哩雞 | 肉雞 馬鈴薯 洋蔥 紅蘿蔔 咖哩粉 | 肉絲花椰 | 豬後腿肉 花椰菜 蒜 | 油腐雙仁 | 油豆腐 白蘿蔔 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 玉米蛋花湯 | 玉米粒 紅蘿蔔 蛋 薑 | 5.2 | 1.8 | 2.8 | 2.5 | 732 |  | 100 | 177 |
| 16 | 三 | F3 | 丼飯特餐 | 米 糙米 | 香滷棒腿 | 棒腿 | 丼飯配料 | 高麗菜 洋蔥 絞肉 紅蘿蔔 海苔絲 柴魚片 | 鮮菇豆腐 | 豆腐 杏鮑菇 乾木耳 蒜 西芹 | 蔬菜 | 時蔬大骨湯 | 時蔬 大骨 薑 | 5 | 1.6 | 3.5 | 2.5 | 765 |  | 171 | 174 |
| 17 | 四 | F4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 泡菜肉片 | 豬後腿肉 高麗菜 台式泡菜 蒜 | 肉絲時瓜 | 豬後腿肉 時瓜 紅蘿蔔 乾木耳 蒜 | 滷味雙拼 | 豆干 海帶結 蒜 | 蔬菜 | 冬瓜粉圓湯 | 冬瓜磚 粉圓 二砂糖 | 6 | 1.9 | 2.4 | 2 | 738 |  | 230 | 155 |
| 18 | 五 | F5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 醬燒雞 | 肉雞 刈薯 紅蘿蔔 蒜 | 銀蘿凍腐 | 凍豆腐 白蘿蔔 紅蘿蔔 蒜 | 毛豆玉菜 | 高麗菜 毛豆 蒜 | 蔬菜 | 番茄洋蔥湯 | 番茄 洋蔥 薑 大骨 | 5.2 | 2.3 | 3 | 2.5 | 759 |  | 185 | 178 |
| 21 | 一 | G1 | 白米飯 | 米 | 京醬肉絲 | 豬後腿肉 洋蔥 紅蘿蔔 甜麵醬 | 紅仁炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 蒜 | 螞蟻上樹 | 冬粉 絞肉 時蔬 乾木耳 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 金針湯 | 乾金針 酸菜 大骨 薑 | 6 | 1.7 | 2.6 | 3 | 793 |  | 294 | 289 |
| 22 | 二 | G2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 鳳梨燒雞 | 肉雞 冬瓜 鳳梨 蒜 | 毛豆玉菜 | 毛豆 高麗菜 紅蘿蔔 蒜 | 珍菇油腐 | 油豆腐 金針菇 洋蔥 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 時瓜大骨湯 | 時瓜 大骨 薑 | 5 | 2.3 | 3 | 3 | 768 |  | 244 | 254 |
| 23 | 三 | G3 | 拉麵特餐 | 拉麵 | 酥炸魚條 | 巴沙魚 白胡椒粉 | 香滷筍干 | 筍干 蒜 | 滷蛋 | 蛋 滷包 | 蔬菜 | 拌麵味噌湯 | 洋蔥 柴魚片 味噌 海帶芽 大骨 | 6 | 1.4 | 3.2 | 3.2 | 839 |  | 285 | 251 |
| 24 | 四 | G4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 打拋豬 | 絞肉 刈薯 九層塔 洋蔥 番茄 蒜 | 蛋香花椰 | 蛋 花椰菜 紅蘿蔔 蒜 | 芹香鮮菇 | 紅蘿蔔 西芹 杏鮑菇 蒜 | 蔬菜 | 紅豆湯圓 | 紅豆 湯圓 二砂糖 | 6.3 | 2.1 | 2.2 | 2.8 | 785 |  | 244 | 232 |
| 25 | 五 | G5 | 小米飯 | 米 小米 | 蒜泥白肉 | 豬後腿肉 高麗菜 醬油膏 蒜 | 蘿蔔麵腸 | 麵腸 白蘿蔔 紅蘿蔔 蒜 | 滷味雙拼 | 凍豆腐 海帶結 蒜 滷包 | 蔬菜 | 時蔬雞湯 | 肉雞 時蔬 薑 | 5.2 | 2 | 3 | 2.8 | 765 |  | 222 | 235 |
| 26 | 六 | H5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 香滷雞翅 | 三節翅 薑 滷包 | 紅燒油腐 | 油豆腐 紅蘿蔔 青椒 蒜 | 針菇時瓜 | 時瓜 金針菇 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 時蔬大骨湯 | 時蔬 大骨 薑 | 5.2 | 2.1 | 3 | 2.6 | 759 |  | 232 | 125 |
| 28 | 一 | H1 | 白米飯 | 米 | 芝麻燒雞 | 肉雞 時蔬 紅蘿蔔 白芝麻 蒜 | 沙茶冬粉 | 冬粉 時蔬 乾木耳 蒜 沙茶醬 | 熱炒季豆 | 四季豆 豆干 蒜 | 蔬菜 | 味噌海芽湯 | 海帶芽 時蔬 味噌 | 6 | 1.8 | 3.1 | 2.5 | 810 |  | 205 | 166 |
| 29 | 二 | H2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 咖哩肉絲 | 豬後腿肉 馬鈴薯 紅蘿蔔 洋蔥 蒜 咖哩粉 | 蛋香白菜 | 大白菜 蛋 紅蘿蔔 乾香菇 蒜 | 蜜汁豆干 | 豆干 蒜 | 蔬菜 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔 薑 大骨 | 5.2 | 1.9 | 3.4 | 2.7 | 788 |  | 222 | 146 |
| 30 | 三 | H3 | 油飯特餐 | 米 糯米 | 回鍋肉片 | 豬後腿肉 洋蔥 蒜 紅蘿蔔 | 油飯配料 | 豆干 乾香菇 竹筍 蒜 油蔥酥 | 毛豆冬瓜 | 冬瓜 毛豆 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 時蔬蛋花湯 | 時蔬 蛋 薑 | 5.5 | 2 | 2.8 | 2.4 | 753 |  | 287 | 125 |

**過敏原警語:「本月產品含有雞蛋、麩質、花生、大豆、海鮮、亞硫酸鹽類及其相關製品」。**

說明:8、9月份菜單編排說明如下:

一、每周二蔬菜為有機蔬菜。二、為符合縣政府政策將D2主菜改為美味大雞腿供應。三、G3拉麵特餐請將湯品拌入拉麵並加上其他副菜

**109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 |
| D1 | 白米飯 | 米 | 時瓜絞肉 | 絞肉 時瓜 蒜 | 肉絲花椰 | 豬後腿肉 花椰菜 紅蘿蔔蒜 | 紅仁炒蛋 | 紅蘿蔔 蛋 乾木耳 蒜 | 蔬菜 | 金針蘿蔔湯 | 乾金針 白蘿蔔大骨 薑 |
| D2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 美味大雞腿 | 大雞腿 蒜或薑 滷包 | 蔬香粉絲 | 冬粉 絞肉 時蔬 乾木耳蒜 | 豆皮時瓜 | 豆皮 時瓜 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 時蔬大骨湯 | 時蔬 大骨 薑 |
| D3 | 炊粉特餐 | 米粉 | 南瓜燒肉 | 豬後腿肉 南瓜 蒜 | 炊粉配料 | 高麗菜 豬後腿肉 紅蘿蔔乾香菇 油蔥酥 | 蜜汁豆干 | 豆干 蒜 | 蔬菜 | 糙米粥 | 蛋 糙米 紅蘿蔔時蔬 乾香菇 |
| D4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 茄汁肉絲 | 豬後腿肉 番茄 洋蔥 蒜 | 蛋香時蔬 | 蛋 時蔬 紅蘿蔔 蒜 | 泡菜凍腐 | 凍豆腐 台式泡菜 高麗菜蒜 | 蔬菜 | 仙草蜜 | 仙草蜜 二砂糖 |
| D5 | 小米飯 | 米 小米 | 三杯雞 | 肉雞 洋蔥 九層塔 紅蘿蔔蒜 | 肉絲時瓜 | 豬後腿肉 時瓜 乾木耳 蒜 | 玉米三色 | 毛豆 玉米粒 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 乾紫菜 蛋 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） 其中肉雞為包含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 |
| D1 | 白米飯 | 米10公斤 | 時瓜絞肉 | 絞肉6公斤時瓜3.5公斤蒜50公克 | 肉絲花椰 | 豬後腿肉0.6公斤花椰菜6公斤紅蘿蔔0.5公斤蒜50公克 | 紅仁炒蛋 | 紅蘿蔔3公斤蛋3公斤乾木耳10公克蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜50公克 | 金針蘿蔔湯 | 乾金針0.2公斤白蘿蔔2公斤大骨0.6公斤薑20公克 | 5 | 2.1 | 2.5 | 2.5 | 654 | 128 | 176 |
| D2 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 美味大雞腿 | 骨腿15公斤蒜或薑10公克滷包 | 蔬香粉絲 | 冬粉1.5公斤絞肉0.6公斤時蔬2公斤乾木耳10公克蒜50公克 | 豆皮時瓜 | 豆皮0.3公斤時瓜5公斤紅蘿蔔0.5公斤蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜50公克 | 時蔬大骨湯 | 時蔬3.5公斤大骨0.6公斤薑20公克 | 5 | 2.3 | 3.2 | 2.5 | 697 | 139 | 127 |
| D3 | 炊粉特餐 | 米粉3公斤 | 南瓜燒肉 | 豬後腿肉6公斤南瓜5.5公斤蒜50公克 | 炊粉配料 | 高麗菜4.5公斤豬後腿肉0.7公斤紅蘿蔔1公斤乾香菇50公克油蔥酥10公克 | 蜜汁豆干 | 豆干4公斤蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜50公克 | 糙米粥 | 蛋0.55公斤糙米3公斤紅蘿蔔1公斤時蔬2公斤乾香菇10公克 | 3.6 | 1.5 | 3 | 2.5 | 568 | 410 | 153 |
| D4 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 茄汁肉絲 | 豬後腿肉6公斤番茄2公斤洋蔥2公斤蒜50公克 | 蛋香時蔬 | 蛋1公斤時蔬6公斤紅蘿蔔0.5公斤蒜50公克 | 泡菜凍腐 | 凍豆腐1.5公斤台式泡菜1公斤高麗菜3公斤蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜50公克 | 仙草蜜 | 仙草蜜6.5公斤二砂糖1公斤 | 5 | 2.2 | 2.1 | 2.5 | 634 | 149 | 136 |
| D5 | 小米飯 | 米10公斤小米0.4公斤 | 三杯雞 | 肉雞9公斤洋蔥2公斤九層塔0.2公斤紅蘿蔔1公斤蒜50公克 | 肉絲時瓜 | 豬後腿肉0.6公斤時瓜6.5公斤乾木耳10公克蒜50公克 | 玉米三色 | 毛豆0.5公斤玉米粒2.5公斤紅蘿蔔1公斤蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜50公克 | 紫菜蛋花湯 | 乾紫菜20公克蛋1公斤薑20公克 | 5.5 | 1.8 | 3.5 | 2.5 | 736 | 110 | 137 |

**109學年度國民中學葷食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 | 地瓜燒肉 | 豬後腿肉 地瓜 蒜 | 季豆炒蛋 | 蛋四季豆紅蘿蔔蒜 | 銀蘿油腐 | 油豆腐白蘿蔔紅蘿蔔蒜 | 蔬菜 | 時蔬大骨湯 | 時蔬大骨薑 |
| E2 | 糙米飯 | 米糙米 | 豉香燒雞 | 肉雞 時蔬 豆豉 蒜 | 清炒高麗 | 高麗菜乾香菇紅蘿蔔蒜 | 時瓜肉絲 | 豬後腿肉時瓜紅蘿蔔蒜 | 蔬菜 | 味噌豆腐湯 | 豆腐柴魚片味噌 |
| E3 | 西式特餐 | 油麵 | 香炸魚排 | 巴沙魚 | 西式配料 | 絞肉洋蔥紅蘿蔔西芹蒜番茄醬 | 豆皮豆芽 | 豆芽菜紅蘿蔔蒜豆皮 | 蔬菜 | 時瓜大骨湯 | 時瓜大骨薑 |
| E4 | 糙米飯 | 米糙米 | 花生肉片 | 豬後腿肉油炸花生仁小黃瓜紅蘿蔔蒜 | 家常豆腐 | 豆腐三色豆絞肉蒜 | 西滷菜 | 毛豆大白菜紅蘿蔔乾香菇蒜 | 蔬菜 | 紅豆湯 | 紅豆二砂糖 |
| E5 | 紫米飯 | 米紫米 | 咕咾雞 | 肉雞鳳梨洋蔥番茄醬蒜 | 紅仁炒蛋 | 蛋紅蘿蔔蒜 | 芹香海絲 | 海帶絲西芹蒜 | 蔬菜 | 南瓜濃湯 | 蛋南瓜洋蔥濃湯粉 |

 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）其中肉雞為包含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 |
| E1 | 白米飯 | 米10公斤 | 地瓜燒肉 | 豬後腿肉6公斤地瓜4公斤蒜50公克 | 季豆炒蛋 | 蛋3.5公斤四季豆3.5公斤紅蘿蔔0.5公斤蒜50公克 | 銀蘿油腐 | 油豆腐1.2公斤白蘿蔔5公斤紅蘿蔔0.5公斤蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜50公克 | 時蔬大骨湯 | 時蔬3公斤大骨0.6公斤薑20公克 | 5.7 | 2 | 3 | 2.8 | 800 | 141 | 141 |
| E2 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 豉香燒雞 | 肉雞9公斤時蔬2公斤豆豉30公克蒜50公克 | 清炒高麗 | 高麗菜6公斤乾香菇10公克紅蘿蔔0.5公斤蒜50公克 | 時瓜肉絲 | 豬後腿肉0.6公斤時瓜6公斤紅蘿蔔0.5公斤蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜50公克 | 味噌豆腐湯 | 豆腐3公斤柴魚片10公克味噌0.6公斤 | 5 | 2.2 | 2.8 | 3 | 750 | 184 | 366 |
| E3 | 西式特餐 | 油麵15公斤 | 香炸魚排 | 巴沙魚6.5公斤 | 西式配料 | 絞肉2.5公斤洋蔥2公斤紅蘿蔔0.5公斤西芹0.5公斤蒜50公克番茄醬 | 豆皮豆芽 | 豆芽菜4公斤紅蘿蔔0.5公斤蒜50公克豆皮0.3公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜50公克 | 時瓜大骨湯 | 時瓜3公斤大骨0.6公斤薑20公克 | 5 | 1.8 | 3.2 | 3.2 | 779 | 256 | 1176 |
| E4 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 花生肉片 | 豬後腿肉6公斤油炸花生仁40公克小黃瓜2.5公斤紅蘿蔔0.5公斤蒜50公克 | 家常豆腐 | 豆腐6公斤三色豆1公斤絞肉0.7公斤蒜50公克 | 西滷菜 | 毛豆0.5公斤大白菜6公斤紅蘿蔔0.5公斤乾香菇10公克蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜50公克 | 紅豆湯 | 紅豆2公斤二砂糖1公斤 | 5.8 | 2.2 | 3.2 | 3.2 | 845 | 191 | 61 |
| E5 | 紫米飯 | 米10公斤紫米0.4公斤 | 咕咾雞 | 肉雞9公斤鳳梨1.5公斤洋蔥1.5公斤番茄醬蒜50公克 | 紅仁炒蛋 | 蛋3公斤紅蘿蔔3公斤蒜50公克 | 芹香海絲 | 海帶絲1.5公斤西芹2.5公斤蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜50公克 | 南瓜濃湯 | 蛋0.55公斤南瓜3公斤洋蔥1公斤濃湯粉 | 5.6 | 1.8 | 2.8 | 2.8 | 773 | 100 | 178 |

**109學年度國民中學葷食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 | 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 | 洋蔥豬柳 | 豬後腿肉 洋蔥 紅蘿蔔 蒜 | 回鍋干片 | 豆干 青椒 乾木耳 | 清炒高麗 | 高麗菜 紅蘿蔔 乾香菇 蒜 | 蔬菜 | 珍菇湯 | 金針菇 紅蘿蔔 薑 大骨 |
| F2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 咖哩雞 | 肉雞 馬鈴薯 洋蔥 紅蘿蔔 咖哩粉 | 肉絲花椰 | 豬後腿肉 花椰菜 蒜 | 油腐雙仁 | 油豆腐 白蘿蔔 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 玉米蛋花湯 | 玉米粒 紅蘿蔔 蛋 薑 |
| F3 | 丼飯特餐 | 米 糙米 | 香滷棒腿 | 棒腿 | 丼飯配料 | 高麗菜 洋蔥 絞肉 紅蘿蔔 海苔絲 柴魚片 | 鮮菇豆腐 | 豆腐 杏鮑菇 乾木耳 蒜 西芹 | 蔬菜 | 時蔬大骨湯 | 時蔬 大骨 薑 |
| F4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 泡菜肉片 | 豬後腿肉 高麗菜 台式泡菜 蒜 | 肉絲時瓜 | 豬後腿肉 時瓜 紅蘿蔔 乾木耳 蒜 | 滷味雙拼 | 豆干 海帶結 蒜 | 蔬菜 | 冬瓜粉圓湯 | 冬瓜磚 粉圓 二砂糖 |
| F5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 醬燒雞 | 肉雞 刈薯 紅蘿蔔 蒜 | 銀蘿凍腐 | 凍豆腐 白蘿蔔 紅蘿蔔 蒜 | 毛豆玉菜 | 高麗菜 毛豆 蒜 | 蔬菜 | 番茄洋蔥湯 | 番茄 洋蔥 薑 大骨 |

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）其中肉雞為包含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 | 洋蔥豬柳 | 豬後腿肉6公斤洋蔥3公斤紅蘿蔔0.5公斤蒜50公克 | 回鍋干片 | 豆干4.5公斤青椒1.5公斤乾木耳10公克 | 清炒高麗 | 高麗菜6公斤紅蘿蔔0.5公斤乾香菇10公克蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜50公克 | 珍菇湯 | 金針菇1.5公斤紅蘿蔔0.5公斤薑20公克大骨0.6公斤 | 5 | 2 | 3 | 2 | 715 | 404 | 128 |
| F2 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 咖哩雞 | 肉雞9公斤馬鈴薯1公斤洋蔥1公斤紅蘿蔔1公斤咖哩粉 | 肉絲花椰 | 豬後腿肉0.6公斤花椰菜6公斤蒜50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50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜50公克 | 玉米蛋花湯 | 玉米粒1公斤紅蘿蔔0.5公斤蛋0.55公斤薑20公克 | 5.2 | 1.8 | 2.8 | 2.5 | 732 | 100 | 177 |
| F3 | 丼飯特餐 | 米7公斤糙米3公斤 | 香滷棒腿 | 棒腿10公斤 | 丼飯配料 | 高麗菜3公斤洋蔥1.5公斤絞肉0.7公斤紅蘿蔔0.5公斤海苔絲10公克柴魚片10公克 | 鮮菇豆腐 | 豆腐5公斤杏鮑菇1公斤乾木耳10公克蒜50公克西芹1公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜50公克 | 時蔬大骨湯 | 時蔬3公斤大骨0.6公斤薑20公克 | 5 | 1.6 | 3.5 | 2.5 | 765 | 171 | 174 |
| F4 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 泡菜肉片 | 豬後腿肉6公斤高麗菜2公斤台式泡菜0.5公斤蒜50公克 | 肉絲時瓜 | 豬後腿肉0.5公斤時瓜7公斤紅蘿蔔0.5公斤乾木耳10公克蒜50公克 | 滷味雙拼 | 豆干2公斤海帶結2公斤蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜50公克 | 冬瓜粉圓湯 | 冬瓜磚1.5公斤粉圓2公斤二砂糖1公斤 | 6 | 1.9 | 2.4 | 2 | 738 | 230 | 155 |
| F5 | 燕麥飯 | 米10公斤燕麥0.4公斤 | 醬燒雞 | 肉雞9公斤刈薯1公斤紅蘿蔔1.5公斤蒜50公克 | 銀蘿凍腐 | 凍豆腐3公斤白蘿蔔4公斤紅蘿蔔0.5公斤蒜50公克 | 毛豆玉菜 | 高麗菜6公斤毛豆1公斤蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜50公克 | 番茄洋蔥湯 | 番茄2公斤洋蔥1公斤薑20公克大骨0.6公斤 | 5.2 | 2.3 | 3 | 2.5 | 759 | 185 | 178 |

**109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 | 豬後腿肉 洋蔥 紅蘿蔔 甜麵醬 | 紅仁炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 蒜 | 螞蟻上樹 | 冬粉 絞肉 時蔬 乾木耳 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 金針湯 | 乾金針 酸菜 大骨 薑 |
| G2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 鳳梨燒雞 | 肉雞 冬瓜 鳳梨 蒜 | 毛豆玉菜 | 毛豆 高麗菜 紅蘿蔔 蒜 | 珍菇油腐 | 油豆腐 金針菇 洋蔥 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 時瓜大骨湯 | 時瓜 大骨 薑 |
| G3 | 拉麵特餐 | 拉麵 | 酥炸魚條 | 巴沙魚 白胡椒粉 | 香滷筍干 | 筍干 蒜 | 滷蛋 | 蛋 滷包 | 蔬菜 | 拌麵味噌湯 | 洋蔥 柴魚片 味噌  海帶芽 大骨 |
| G4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 打拋豬 | 絞肉 刈薯 九層塔 洋蔥 番茄 蒜 | 蛋香花椰 | 蛋 花椰菜 紅蘿蔔 蒜 | 芹香鮮菇 | 紅蘿蔔 西芹 杏鮑菇 蒜 | 蔬菜 | 紅豆湯圓 | 紅豆 湯圓 二砂糖 |
| G5 | 小米飯 | 米 小米 | 蒜泥白肉 | 豬後腿肉 高麗菜 醬油膏 蒜 | 蘿蔔麵腸 | 麵腸 白蘿蔔 紅蘿蔔 蒜 | 滷味雙拼 | 凍豆腐 海帶結 蒜 滷包 | 蔬菜 | 時蔬雞湯 | 肉雞 時蔬 薑 |
| H5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 香滷雞翅 | 三節翅 薑 滷包 | 紅燒油腐 | 油豆腐 紅蘿蔔 青椒 蒜 | 針菇時瓜 | 時瓜 金針菇 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 時蔬大骨湯 | 時蔬 大骨 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）其中肉雞為包含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 |
| G1 | 白米飯 | 米10公斤 | 京醬肉絲 | 豬後腿肉6公斤洋蔥3公斤紅蘿蔔0.5公斤甜麵醬0.1公斤 | 紅仁炒蛋 | 蛋3公斤紅蘿蔔3公斤蒜50公克 | 螞蟻上樹 | 冬粉1.5公斤絞肉0.7公斤時蔬2公斤乾木耳10公克紅蘿蔔0.5公斤蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜50公克 | 金針湯 | 乾金針0.3公斤酸菜0.5公斤大骨0.6公斤薑20公克 | 6 | 1.7 | 2.6 | 3 | 793 | 294 | 289 |
| G2 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 鳳梨燒雞 | 肉雞9公斤冬瓜2公斤鳳梨2公斤蒜50公克 | 毛豆玉菜 | 毛豆0.6公斤高麗菜6公斤紅蘿蔔0.5公斤蒜50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50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜50公克 | 時瓜大骨湯 | 時瓜3公斤大骨0.6公斤薑20公克 | 5 | 2.3 | 3 | 3 | 768 | 244 | 254 |
| G3 | 拉麵特餐 | 拉麵15公斤 | 酥炸魚條 | 巴沙魚6.5公斤白胡椒粉 | 香滷筍干 | 筍干5公斤蒜50公克 | 滷蛋 | 蛋5.5公斤滷包 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜50公克 | 拌麵味噌湯 | 洋蔥2公斤柴魚片10公克味噌0.3公斤海帶芽0.1公斤大骨1.2公斤 | 6 | 1.4 | 3.2 | 3.2 | 839 | 285 | 251 |
| G4 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3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50公克 | 蛋香花椰 | 蛋2.7公斤花椰菜4公斤紅蘿蔔0.5公斤蒜50公克 | 芹香鮮菇 | 紅蘿蔔1公斤西芹2公斤杏鮑菇2公斤蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜50公克 | 紅豆湯圓 | 紅豆2公斤湯圓1.5公斤二砂糖1公斤 | 6.3 | 2.1 | 2.2 | 2.8 | 785 | 244 | 232 |
| G5 | 小米飯 | 米10公斤小米0.4公斤 | 蒜泥白肉 | 豬後腿肉6公斤高麗菜4公斤醬油膏蒜50公克 | 蘿蔔麵腸 | 麵腸1.7公斤白蘿蔔4公斤紅蘿蔔0.5公斤蒜50公克 | 滷味雙拼 | 凍豆腐3公斤海帶結1.5公斤蒜50公克滷包 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜50公克 | 時蔬雞湯 | 肉雞1.6公斤時蔬2.5公斤薑20公克 | 5.2 | 2 | 3 | 2.8 | 765 | 222 | 235 |
| H5 | 紫米飯 | 米10公斤紫米0.4公斤 | 香滷雞翅 | 三節翅9公斤薑10公克滷包 | 紅燒油腐 | 油豆腐4公斤紅蘿蔔1.5公斤青椒1.5公斤蒜50公克 | 針菇時瓜 | 時瓜6.5公斤金針菇0.7公斤紅蘿蔔0.5公斤蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜50公克 | 時蔬大骨湯 | 時蔬3公斤大骨0.6公斤薑20公克 | 5.2 | 2.1 | 3 | 2.6 | 759 | 232 | 125 |

**109學年上學期國民中學葷食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 | 芝麻燒雞 | 肉雞 時蔬 紅蘿蔔 白芝麻 蒜 | 沙茶冬粉 | 冬粉 時蔬 乾木耳 蒜 沙茶醬 | 熱炒季豆 | 四季豆 豆干 蒜 | 蔬菜 | 味噌海芽湯 | 海帶芽 時蔬 味噌 |
| H2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 咖哩肉絲 | 豬後腿肉 馬鈴薯 紅蘿蔔 洋蔥 蒜 咖哩粉 | 蛋香白菜 | 大白菜 蛋 紅蘿蔔 乾香菇 蒜 | 蜜汁豆干 | 豆干 蒜 | 蔬菜 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔 薑 大骨 |
| H3 | 油飯特餐 | 米 糯米 | 回鍋肉片 | 豬後腿肉 洋蔥 蒜 紅蘿蔔 | 油飯配料 | 豆干 乾香菇 竹筍 蒜 油蔥酥 | 毛豆冬瓜 | 冬瓜 毛豆 紅蘿蔔蒜 | 蔬菜 | 時蔬蛋花湯 | 時蔬 蛋 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）其中肉雞為包含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 |
| H1 | 白米飯 | 米10公斤 | 芝麻燒雞 | 肉雞9公斤時蔬3公斤紅蘿蔔0.5公斤白芝麻10公克蒜50公克 | 沙茶冬粉 | 冬粉1.5公斤時蔬2公斤乾木耳10公克蒜50公克沙茶醬 | 熱炒季豆 | 四季豆3公斤豆干3公斤蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜50公克 | 味噌海芽湯 | 海帶芽20公克時蔬2公斤味噌0.3公斤 | 6 | 1.8 | 3.1 | 2.5 | 810 | 205 | 166 |
| H2 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 咖哩肉絲 | 豬後腿肉6公斤馬鈴薯2公斤紅蘿蔔1公斤洋蔥2公斤蒜50公克咖哩粉 | 蛋香白菜 | 大白菜5公斤蛋0.6公斤紅蘿蔔0.5公斤乾香菇10公克蒜50公克 | 蜜汁豆干 | 豆干5公斤蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜50公克 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔3.5公斤薑20公克大骨0.6公斤 | 5.2 | 1.9 | 3.4 | 2.7 | 788 | 222 | 146 |
| H3 | 油飯特餐 | 米8公斤糯米3公斤 | 回鍋肉片 | 豬後腿肉6公斤洋蔥2公斤蒜50公克紅蘿蔔0.5公斤 | 油飯配料 | 豆干2公斤乾香菇0.2公斤竹筍1.5公斤蒜50公克油蔥酥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50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜50公克 | 時蔬蛋花湯 | 時蔬2公斤蛋1公斤薑20公克 | 5.5 | 2 | 2.8 | 2.4 | 753 | 287 | 125 |