**109學年度上學期光復國民中學10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** |
| 5 | 一 | I1 | 白米飯 | 米 | 瓜仔肉 | 絞肉 醬碎瓜 蒜 刈薯 | 白醬白菜 | 大白菜 玉米粒 紅蘿蔔 中筋麵粉 人造奶油 | 毛豆瓜粒 | 時瓜 毛豆 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 冬菜蛋花湯 | 時蔬 蛋 冬菜 乾香菇  薑 | 5.1 | 2.9 | 2 | 2.5 | 653 |  | 113 | 382 |
| 6 | 二 | I2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 美味大雞腿 | 骨腿 薑 滷包 | 田園花椰 | 馬鈴薯 花椰菜 紅蘿蔔 蒜 | 三杯鮮菇 | 麵腸 杏鮑菇 九層塔 蒜 | 蔬菜 | 玉米濃湯 | 蛋 玉米醬罐頭 玉米粒洋蔥 濃湯粉 | 5.8 | 1.9 | 2.5 | 2.5 | 706 |  | 83 | 89 |
| 7 | 三 | I3 | 咖哩麵食 | 乾麵條 | 醬燒肉排 | 肉排 蒜 | 麵食配料 | 絞肉 洋蔥 馬鈴薯  紅蘿蔔 咖哩粉 | 清炒豆芽 | 豆芽菜 乾木耳 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 味噌湯 | 白蘿蔔 薑 味噌 | 6.2 | 1.9 | 2.1 | 2.5 | 711 |  | 601 | 527 |
| 8 | 四 | I4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 筍干燒雞 | 肉雞 筍干 紅蘿蔔 薑 | 家常油腐 | 油豆腐 玉米筍 青椒 洋蔥 蒜 | 蛋香時瓜 | 蛋 時瓜 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 地瓜西谷米 | 地瓜 西谷米 二砂糖 | 5.9 | 2.1 | 3.3 | 2.5 | 761 |  | 162 | 270 |
| 12 | 一 | J1 | 白米飯 | 米 | 豆瓣雞丁 | 肉雞 紅蘿蔔 洋蔥 豆瓣醬 | 肉絲花菜 | 豬後腿肉 花椰菜 蒜 | 芹香豆芽 | 豆芽菜 西芹 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 海芽蛋花湯 | 乾海帶芽 蛋 薑 | 5 | 2.4 | 2.6 | 2.5 | 718 |  | 157 | 136 |
| 13 | 二 | J2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 地瓜燉肉 | 豬後腿肉 地瓜 蒜 | 毛豆白菜 | 大白菜 毛豆 紅蘿蔔 乾香菇 | 蛋香甘藍 | 蛋 高麗菜 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔 薑 大骨 | 5.7 | 2.2 | 3 | 2.5 | 792 |  | 172 | 156 |
| 14 | 三 | J3 | 丼飯特餐 | 米 糙米 | 香滷雞翅 | 三節翅 薑 滷包 | 丼飯配料 | 高麗菜 洋蔥 絞肉 紅蘿蔔 海苔絲 柴魚片 | 香滷筍干 | 筍干 蒜 | 蔬菜 | 味噌時蔬湯 | 味噌 時蔬 豆腐 | 5 | 2 | 2.7 | 2.5 | 715 |  | 156 | 671 |
| 15 | 四 | J4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 京醬肉片 | 豬後腿肉 刈薯 紅蘿蔔 蒜 | 燴三鮮 | 竹筍 玉米筍 豬後腿肉 紅蘿蔔 毛豆 沙茶醬 | 蜜汁豆干 | 豆干 白芝麻 | 蔬菜 | 紅豆紫米湯 | 紅豆 二砂糖 紫米 | 5.8 | 1.6 | 3 | 2.5 | 784 |  | 448 | 377 |
| 16 | 五 | J5 | 小米飯 | 米 小米 | 咖哩絞肉 | 絞肉 馬鈴薯 洋蔥 紅蘿蔔 咖哩粉 | 蔬香冬粉 | 冬粉 絞肉 時蔬 乾木耳 蒜 | 蔬菜佃煮 | 紅蘿蔔 白蘿蔔 柴魚片 玉米 | 蔬菜 | 時蔬大骨湯 | 時蔬 大骨 薑 | 7.1 | 1.9 | 2.7 | 2.5 | 860 |  | 131 | 121 |
| 19 | 一 | K1 | 白米飯 | 米 | 南瓜燒肉 | 豬後腿肉 南瓜 蒜 | 芹香豆干 | 豆干 西芹 紅蘿蔔 薑 | 塔香海茸 | 豬後腿肉 海茸 九層塔 蒜 | 蔬菜 | 玉米蛋花湯 | 玉米粒 蛋 大骨 薑 | 5.5 | 2 | 2.7 | 2 | 728 |  | 182 | 109 |
| 20 | 二 | K2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷肉排 | 肉排 | 番茄豆腐 | 番茄豆腐 蒜 | 清炒高麗 | 高麗菜 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 牛蒡湯 | 牛蒡 大骨 枸杞子 薑 | 5.4 | 2.2 | 3 | 3 | 793 |  | 395 | 198 |
| 21 | 三 | K3 | 拌飯特餐 | 米 糙米 | 香酥魚排 | 巴沙魚 白胡椒粉 | 拌飯配料 | 絞肉 洋蔥 時蔬 油蔥酥 玉米粒 蒜 | 紅仁炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 大滷湯 | 豬後腿肉 時蔬 竹筍 紅蘿蔔 乾木耳 | 5.5 | 1.8 | 2.6 | 2.5 | 738 |  | 115 | 140 |
| 22 | 四 | K4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 花生肉片 | 豬後腿肉 油炸花生 小黃瓜 紅蘿蔔 蒜 | 珍菇油腐 | 油豆腐 金針菇 紅蘿蔔 蒜 | 枸杞時瓜 | 時瓜 枸杞子 薑 | 蔬菜 | 冬瓜粉園湯 | 冬瓜磚 粉圓 二砂糖 | 5.5 | 2.2 | 2.8 | 2.5 | 798 |  | 237 | 193 |
| 23 | 五 | K5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 豆瓣燒雞 | 肉雞 白蘿蔔 紅蘿蔔 豆瓣醬 蒜 | 木須炒蛋 | 蛋 時蔬 乾木耳 蒜 | 泡菜凍腐 | 凍豆腐 台式泡菜 高麗菜 蒜 | 蔬菜 | 時蔬大骨湯 | 時蔬 大骨 薑 | 5 | 1.7 | 3.6 | 2.5 | 775 |  | 390 | 219 |
| 26 | 一 | L1 | 白米飯 | 米 | 豆豉肉片 | 豬後腿肉 洋蔥 豆豉 蒜 紅蘿蔔 | 玉米炒蛋 | 蛋 玉米粒 蒜 | 清炒花椰 | 花椰菜 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 針菇時蔬湯 | 時蔬 金針菇 薑 大骨 | 5.2 | 2.1 | 2.5 | 3 | 739 |  | 113 | 150 |
| 27 | 二 | L2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 打拋豬 | 絞肉 刈薯 九層塔 番茄 蒜 | 鴨黃豆腐煲 | 鴨鹹蛋 南瓜 紅蘿蔔 蒜 豆腐 | 豆皮白菜 | 豆皮 大白菜 紅蘿蔔 黑木耳 蒜 | 蔬菜 | 金針時蔬湯 | 乾金針 時蔬 大骨 薑 | 5.2 | 2 | 3 | 2.5 | 752 |  | 179 | 260 |
| 28 | 三 | L3 | 油飯特餐 | 米 糯米 | 香滷雞翅 | 三節翅 薑 滷包 | 油飯配料 | 豆干 乾香菇 竹筍 蒜 油蔥酥 | 肉絲豆芽 | 豆芽菜 紅蘿蔔 蒜 肉絲 | 蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 乾紫菜 薑 蛋 | 5.5 | 1.4 | 3 | 2.5 | 758 |  | 227 | 183 |
| 29 | 四 | L4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 三杯雞 | 肉雞 洋蔥 杏鮑菇 九層塔 蒜 薑 | 絞肉瓜香 | 時瓜 絞肉 紅蘿蔔 蒜 | 家常豆腐 | 豆腐 三色豆 蒜 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 二砂糖 | 6 | 1.9 | 3.3 | 2.5 | 828 |  | 193 | 143 |
| 30 | 五 | L5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 咖哩絞肉 | 絞肉 馬鈴薯 洋蔥 紅蘿蔔 咖哩粉 | 塔香海根 | 海根 九層塔 蒜 | 時蔬寬粉 | 寬粉 絞肉 時蔬 黑木耳 蒜 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 時瓜大骨湯 | 時瓜 大骨 薑 | 6.2 | 2.1 | 2 | 3 | 772 |  | 156 | 228 |

**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:10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I2主菜改為美味大雞腿供應。三、各廚房菜單中，蒜與薑可視情況相互等量取代

**109學年國民中學葷食I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 |
| I1 | 白米飯 | 米 | 瓜仔肉 | 絞肉 醬碎瓜 蒜 刈薯 | 白醬白菜 | 大白菜 玉米粒 紅蘿蔔 中筋麵粉 人造奶油 | 毛豆瓜粒 | 時瓜 毛豆 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 冬菜蛋花湯 | 時蔬 蛋 冬菜 乾香菇  薑 |
| I2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 美味大雞腿 | 大雞腿 薑 滷包 | 田園花椰 | 馬鈴薯 花椰菜 紅蘿蔔 蒜 | 三杯鮮菇 | 麵腸 杏鮑菇 九層塔 蒜 | 蔬菜 | 玉米濃湯 | 蛋 玉米醬罐頭 玉米粒洋蔥 濃湯粉 |
| I3 | 咖哩麵食 | 乾麵條 | 醬燒肉排 | 肉排 蒜 | 麵食配料 | 絞肉 洋蔥 馬鈴薯  紅蘿蔔 咖哩粉 | 清炒豆芽 | 豆芽菜 乾木耳 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 味噌湯 | 白蘿蔔 薑 味噌 |
| I4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 筍干燒雞 | 肉雞 筍干 紅蘿蔔 薑 | 家常油腐 | 油豆腐 玉米筍 青椒 洋蔥 蒜 | 蛋香時瓜 | 蛋 時瓜 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 地瓜西谷米 | 地瓜 西谷米 二砂糖 |

I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，時蔬驗收量為每100人7.5公斤。

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 |
| I1 | 白米飯 | 米10公斤 | 瓜仔肉 | 絞肉6公斤  醬碎瓜2公斤  蒜0.05公斤  刈薯2公斤 | 白醬白菜 | 大白菜6.5公斤  玉米粒1公斤  紅蘿蔔0.5公斤  中筋麵粉0.5公斤  人造奶油0.5公斤 | 毛豆瓜粒 | 時瓜8公斤  毛豆0.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  蒜0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  蒜50公克 | 冬菜蛋花湯 | 時蔬2公斤  蛋1.1公斤  冬菜0.01公斤  乾香菇0.01公斤  薑0.02公斤 | 5.1 | 2.9 | 2 | 2.5 | 653 | 113 | 382 |
| I2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 美味大雞腿 | 骨腿15公斤  薑10公克  滷包 | 田園花椰 | 馬鈴薯1.5公斤  花椰菜7.5公斤  紅蘿蔔0.6公斤  蒜0.05公斤 | 三杯鮮菇 | 麵腸1.8公斤  杏鮑菇3公斤  九層塔0.05公斤  蒜0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  蒜50公克 | 玉米濃湯 | 蛋0.55公斤  玉米醬罐頭1.5公斤  玉米粒2公斤  洋蔥1公斤  濃湯粉 | 5.8 | 1.9 | 2.5 | 2.5 | 706 | 83 | 89 |
| I3 | 咖哩麵食 | 乾麵條15公斤 | 醬燒肉排 | 肉排6公斤  蒜0.05公斤 | 麵食配料 | 絞肉1.2公斤  洋蔥2公斤  馬鈴薯2公斤  紅蘿蔔1公斤  咖哩粉 | 清炒豆芽 | 豆芽菜5公斤  乾木耳0.01公斤  紅蘿蔔0.5公斤  蒜0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  蒜50公克 | 味噌湯 | 白蘿蔔3.5公斤  薑0.02公斤  味噌0.6公斤 | 6.2 | 1.9 | 2.1 | 2.5 | 711 | 601 | 527 |
| I4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 筍干燒雞 | 肉雞9公斤  筍干2公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑0.05公斤 | 家常油腐 | 油豆腐3公斤  玉米筍1公斤  青椒0.5公斤  洋蔥1公斤  蒜0.05公斤 | 蛋香時瓜 | 蛋1.1公斤  時瓜8公斤  紅蘿蔔0.5公斤  蒜0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  蒜50公克 | 地瓜西谷米 | 地瓜2公斤  西谷米1公斤  二砂糖1公斤 | 5.9 | 2.1 | 3.3 | 2.5 | 761 | 162 | 270 |

**109學年國民中學葷食J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 |
| J1 | 白米飯 | 米 | 豆瓣雞丁 | 肉雞 紅蘿蔔 洋蔥 豆瓣醬 | 肉絲花菜 | 豬後腿肉 花椰菜 蒜 | 芹香豆芽 | 豆芽菜 西芹 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 海芽蛋花湯 | 乾海帶芽 蛋 薑 |
| J2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 地瓜燉肉 | 豬後腿肉 地瓜 蒜 | 毛豆白菜 | 大白菜 毛豆 紅蘿蔔 乾香菇 | 蛋香甘藍 | 蛋 高麗菜 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔 薑 大骨 |
| J3 | 丼飯特餐 | 米 糙米 | 香滷雞翅 | 三節翅 薑 滷包 | 丼飯配料 | 高麗菜 洋蔥 絞肉 紅蘿蔔 海苔絲 柴魚片 | 香滷筍干 | 筍干 蒜 | 蔬菜 | 味噌時蔬湯 | 味噌 時蔬 豆腐 |
| J4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 京醬肉片 | 豬後腿肉 刈薯 紅蘿蔔 蒜 | 燴三鮮 | 竹筍 玉米筍 豬後腿肉 紅蘿蔔 毛豆 沙茶醬 | 蜜汁豆干 | 豆干 白芝麻 | 蔬菜 | 紅豆紫米湯 | 紅豆 二砂糖 紫米 |
| J5 | 小米飯 | 米 小米 | 咖哩絞肉 | 絞肉 馬鈴薯 洋蔥 紅蘿蔔 咖哩粉 | 蔬香冬粉 | 冬粉 絞肉 時蔬 乾木耳 蒜 | 蔬菜佃煮 | 紅蘿蔔 白蘿蔔 柴魚片 玉米 | 蔬菜 | 時蔬大骨湯 | 時蔬 大骨 薑 |

J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，時蔬驗收量為每100人7.5公斤。

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 |
| J1 | 白米飯 | 米10公斤 | 豆瓣雞丁 | 肉雞9公斤  紅蘿蔔1.5公斤  洋蔥1.5公斤  豆瓣醬 | 肉絲花菜 | 豬後腿肉0.6公斤  花椰菜7.5公斤  蒜0.05公斤 | 芹香豆芽 | 豆芽菜5公斤  西芹0.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  蒜0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 蒜50公克 | 海芽蛋花湯 | 乾海帶芽0.025公斤  蛋1公斤  薑0.02公斤 | 5 | 2.4 | 2.6 | 2.5 | 718 | 157 | 136 |
| J2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 地瓜燉肉 | 豬後腿肉6.5公斤  地瓜4公斤  蒜0.05公斤 | 毛豆白菜 | 大白菜6.5公斤  毛豆0.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  乾香菇0.01公斤 | 蛋香甘藍 | 蛋2.75公斤  高麗菜3.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  蒜0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 蒜50公克 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔3.5公斤  薑0.02公斤  大骨0.6公斤 | 5.7 | 2.2 | 3 | 2.5 | 792 | 172 | 156 |
| J3 | 丼飯特餐 | 米7公斤  糙米3公斤 | 香滷雞翅 | 三節翅9公斤  薑0.01公斤  滷包 | 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0.01公斤  柴魚片0.01公斤 | 香滷筍干 | 筍干5公斤  蒜0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 蒜50公克 | 味噌時蔬湯 | 味噌0.3公斤  時蔬3公斤  豆腐2公斤 | 5 | 2 | 2.7 | 2.5 | 715 | 156 | 671 |
| J4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 京醬肉片 | 豬後腿肉6公斤  刈薯3.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  蒜0.05公斤 | 燴三鮮 | 竹筍3公斤  玉米筍1公斤  豬後腿肉1公斤  紅蘿蔔0.5公斤  毛豆0.3公斤  沙茶醬 | 蜜汁豆干 | 豆干5公斤  白芝麻 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 蒜50公克 | 紅豆紫米湯 | 紅豆1.5公斤  二砂糖1公斤  紫米0.5公斤 | 5.8 | 1.6 | 3 | 2.5 | 784 | 448 | 377 |
| J5 | 小米飯 | 米10公斤  小米0.4公斤 | 咖哩絞肉 | 絞肉6.5公斤  馬鈴薯3公斤  洋蔥1公斤  紅蘿蔔1公斤  咖哩粉 | 蔬香冬粉 | 冬粉1.5公斤  絞肉1公斤  時蔬2.5公斤  乾木耳0.01公斤  蒜0.05公斤 | 蔬菜佃煮 | 紅蘿蔔1公斤  白蘿蔔3公斤  柴魚片0.01公斤  玉米5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0.02公斤 | 7.1 | 1.9 | 2.7 | 2.5 | 860 | 131 | 121 |

**109學年度國民中學葷食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 |
| K1 | 白米飯 | 米 | 南瓜燒肉 | 豬後腿肉 南瓜 蒜 | 芹香豆干 | 豆干 西芹 紅蘿蔔 薑 | 塔香海茸 | 豬後腿肉 海茸 九層塔 蒜 | 蔬菜 | 玉米蛋花湯 | 玉米粒 蛋 大骨 薑 |
| K2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷肉排 | 肉排 | 番茄豆腐 | 番茄豆腐 蒜 | 清炒高麗 | 高麗菜 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 牛蒡湯 | 牛蒡 大骨 枸杞子 薑 |
| K3 | 拌飯特餐 | 米 糙米 | 香酥魚排 | 巴沙魚 白胡椒粉 | 拌飯配料 | 絞肉 洋蔥 時蔬 油蔥酥 玉米粒 蒜 | 紅仁炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 大滷湯 | 豬後腿肉 時蔬 竹筍 紅蘿蔔 乾木耳 |
| K4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 花生肉片 | 豬後腿肉 油炸花生 小黃瓜 紅蘿蔔 蒜 | 珍菇油腐 | 油豆腐 金針菇 紅蘿蔔 蒜 | 枸杞時瓜 | 時瓜 枸杞子 薑 | 蔬菜 | 冬瓜粉園湯 | 冬瓜磚 粉圓 二砂糖 |
| K5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 豆瓣燒雞 | 肉雞 白蘿蔔 紅蘿蔔 豆瓣醬 蒜 | 木須炒蛋 | 蛋 時蔬 乾木耳 蒜 | 泡菜凍腐 | 凍豆腐 台式泡菜 高麗菜 蒜 | 蔬菜 | 時蔬大骨湯 | 時蔬 大骨 薑 |

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） 其中肉雞為包含23%骨頭之採購量，時蔬驗收量為每100人7.5公斤。

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 |
| K1 | 白米飯 | 米10公斤 | 南瓜燒肉 | 豬後腿肉6公斤  南瓜3公斤  蒜0.05公斤  滷包 | 芹香豆干 | 豆干2.5公斤  西芹2.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑50公克 | 塔香海茸 | 豬後腿肉0.6公斤  海茸4.5公斤  九層塔0.2公斤  蒜0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  蒜50公克 | 玉米蛋花湯 | 玉米粒2.2公斤  蛋1公斤  薑20公克  大骨0.6公斤 | 5.5 | 2 | 2.7 | 2 | 728 | 182 | 109 |
| K2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 香滷肉排 | 肉排6公斤 | 番茄豆腐 | 番茄1公斤  豆腐7公斤  蒜0.05公斤 | 清炒高麗 | 高麗菜6.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  蒜50公克 | 牛蒡湯 | 牛蒡3公斤  大骨0.6公斤  枸杞子10公克  薑20公克 | 5.4 | 2.2 | 3 | 3 | 793 | 395 | 198 |
| K3 | 拌飯特餐 | 米8公斤  糙米3公斤 | 香酥魚排 | 巴沙魚6.5公斤  白胡椒粉 | 拌飯配料 | 絞肉1.5公斤  洋蔥2公斤  時蔬2公斤  玉米粒1公斤  油蔥酥10公克  蒜50公克 | 紅仁炒蛋 | 蛋3公斤  紅蘿蔔3公斤  蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  蒜50公克 | 大滷湯 | 豬後腿肉0.7公斤  竹筍0.5公斤  時蔬1.5公斤  紅蘿蔔1.5公斤  乾木耳10公克 | 5.5 | 1.8 | 2.6 | 2.5 | 738 | 115 | 140 |
| K4 | 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40公克  小黃瓜2.5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 | 枸杞時瓜 | 枸杞子0.01公斤  時瓜8公斤  薑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 | 5.5 | 2.2 | 2.8 | 2.5 | 798 | 237 | 193 |
| k5 | 紫米飯 | 米10公斤  紫米0.4公斤 | 豆瓣燒雞 | 肉雞9公斤  白蘿蔔2公斤  紅蘿蔔1公斤  蒜50公克  豆瓣醬 | 木須炒蛋 | 蛋1公斤  時蔬6.5公斤  乾木耳0.02公斤  蒜0.05公斤 | 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 | 時蔬大骨湯 | 時蔬3公斤  大骨0.6公斤  薑20公克 | 5 | 1.7 | 3.6 | 2.5 | 775 | 390 | 219 |

**109學年度國民中學葷食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 | 豆豉肉片 | 豬後腿肉 洋蔥 豆豉 蒜 紅蘿蔔 | 玉米炒蛋 | 蛋 玉米粒 蒜 | 清炒花椰 | 花椰菜 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 針菇時蔬湯 | 時蔬 金針菇 薑 大骨 |
| L2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 打拋豬 | 絞肉 刈薯 九層塔 番茄 蒜 | 鴨黃豆腐煲 | 鴨鹹蛋 南瓜 紅蘿蔔 蒜 豆腐 | 豆皮白菜 | 豆皮 大白菜 紅蘿蔔 黑木耳 蒜 | 蔬菜 | 金針時蔬湯 | 乾金針 時蔬 大骨 薑 |
| L3 | 油飯特餐 | 米 糯米 | 香滷雞翅 | 三節翅 薑 滷包 | 油飯配料 | 豆干 乾香菇 竹筍 蒜 油蔥酥 | 肉絲豆芽 | 豆芽菜 紅蘿蔔 蒜 肉絲 | 蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 乾紫菜 薑 蛋 |
| L4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 三杯雞 | 肉雞 洋蔥 杏鮑菇 九層塔 蒜 薑 | 絞肉瓜香 | 時瓜 絞肉 紅蘿蔔 蒜 | 家常豆腐 | 豆腐 三色豆 蒜 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 二砂糖 |
| L5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 咖哩絞肉 | 絞肉 馬鈴薯 洋蔥 紅蘿蔔 咖哩粉 | 塔香海根 | 海根 九層塔 蒜 | 時蔬寬粉 | 寬粉 絞肉 時蔬 黑木耳 蒜 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 時瓜大骨湯 | 時瓜 大骨 薑 |

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） 其中肉雞為包含23%骨頭之採購量，時蔬驗收量為每100人7.5公斤。

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 | 豆豉肉片 | 豬後腿肉6公斤  洋蔥3公斤  豆豉0.1公斤  蒜50公克  紅蘿蔔1公斤 | 玉米炒蛋 | 蛋4公斤  玉米粒2公斤  蒜50公克 | 清炒花椰 | 花椰菜7.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑50公克 | 針菇時蔬湯 | 時蔬2公斤  金針菇0.7公斤  薑20公克  大骨0.6公斤 | 5.2 | 2.1 | 2.5 | 3 | 739 | 113 | 150 |
| L2 | 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  番茄1公斤  蒜50公克 | 鴨黃豆腐煲 | 鴨鹹蛋1公斤  南瓜2公斤  紅蘿蔔1公斤  蒜50公克  豆腐4公斤 | 豆皮白菜 | 豆皮0.7公斤  大白菜6公斤  紅蘿蔔0.5公斤  黑木耳10公克  蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑50公克 | 金針時蔬湯 | 乾金針0.2公斤  時蔬2公斤  大骨0.6公斤  薑20公克 | 5.2 | 2 | 3 | 2.5 | 752 | 179 | 260 |
| L3 | 油飯特餐 | 米8公斤  糯米3公斤 | 香滷雞翅 | 三節翅9公斤  薑50公克  滷包 | 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 | 肉絲豆芽 | 豆芽菜5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  蒜50公克  肉絲0.6公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑50公克 | 紫菜蛋花湯 | 乾紫菜0.2公斤  薑20公克  蛋1公斤 | 5.5 | 1.4 | 3 | 2.5 | 758 | 227 | 183 |
| L4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 三杯雞 | 肉雞9公斤  洋蔥2公斤  杏鮑菇1公斤  九層塔50公克  蒜0.1公斤  薑50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50公克 | 家常豆腐 | 豆腐7公斤  三色豆1公斤  蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑50公克 | 綠豆湯 | 綠豆2公斤  二砂糖1公斤 | 6 | 1.9 | 3.3 | 2.5 | 828 | 193 | 143 |
| L5 | 燕麥飯 | 米10公斤  燕麥0.4公斤 | 咖哩絞肉 | 絞肉6公斤  馬鈴薯3公斤  洋蔥1公斤  紅蘿蔔1公斤  咖哩粉 | 塔香海根 | 海根4.5公斤  九層塔0.1公斤  蒜50公克 | 時蔬寬粉 | 寬粉1.2公斤  絞肉0.6公斤  時蔬3公斤  黑木耳10公克  蒜50公克  紅蘿蔔1公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑50公克 | 時瓜大骨湯 | 時瓜3.5公斤  大骨0.6公斤  薑20公克 | 6.2 | 2.1 | 2 | 3 | 772 | 156 | 228 |