**109學年度下學期光復國民中學3月份葷食菜單-馨儂 本店使用台灣豬肉**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 | 二 | F2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷雞翅 | 三節翅 蒜 滷包 | 油腐雙仁 | 油豆腐 白蘿蔔 紅蘿蔔 蒜 | 蛋香花椰 | 蛋 花椰菜 蒜 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 紫菜湯 | 紫菜 柴魚片 薑 | 5.2 | 2.1 | 2.7 | 2.5 | 732 |  | 161 | 157 |
| 3 | 三 | F3 | 丼飯特餐 | 米 糙米 | 酥炸魚排 | 魚排 | 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 芹菜 | 蔬菜 | 玉米蛋花湯 | 玉米粒 紅蘿蔔 蛋 薑 | 5.1 | 1.5 | 2.8 | 2.5 | 717 |  | 367 | 143 |
| 4 | 四 | F4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 沙茶肉片 | 豬後腿肉 高麗菜 蒜 | 毛豆冬瓜 | 冷凍毛豆仁 冬瓜 紅蘿蔔 蒜 | 滷味雙拼 | 豆干 海帶結 蒜 | 蔬菜 | 黑糖粉圓 | 黑糖 粉圓 | 6.3 | 1.9 | 2.3 | 2.5 | 774 |  | 262 | 139 |
| 5 | 五 | F5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 醬瓜燒雞 | 肉雞 醬瓜 蒜 | 銀蘿凍腐 | 凍豆腐 白蘿蔔 紅蘿蔔 蒜 柴魚片 | 肉絲玉菜 | 高麗菜 豬後腿肉 蒜 | 蔬菜 | 番茄洋蔥湯 | 番茄 洋蔥 薑 大骨 | 5.2 | 2.1 | 2.7 | 2.5 | 732 |  | 192 | 433 |
| 8 | 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 | 玉米段湯 | 黃玉米 大骨 薑 | 6 | 1.7 | 2.6 | 3 | 793 |  | 294 | 289 |
| 9 | 二 | G2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 鳳梨燒雞 | 肉雞 冬瓜 鳳梨豆醬 蒜 | 針菇油腐 | 油豆腐 金針菇 洋蔥 紅蘿蔔 蒜 | 毛豆玉菜 | 冷凍毛豆仁 高麗菜 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 薑 | 5 | 2.3 | 3 | 3 | 768 |  | 244 | 254 |
| 10 | 三 | G3 | 刈包特餐 | 刈包 | 香滷肉排 | 肉排 | 酸菜麵腸 | 酸菜 麵腸 蒜 | 豆包豆芽 | 豆包 豆芽菜 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 粉絲湯 | 時蔬 冬粉 薑 | 2.9 | 1.8 | 2.3 | 2.5 | 489 |  | 152 | 381 |
| 11 | 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 芹菜 杏鮑菇 蒜 | 蔬菜 | 紅豆紫米湯 | 紅豆 紫米 二砂糖 | 6.3 | 2.1 | 2.2 | 2.8 | 785 |  | 244 | 232 |
| 12 | 五 | G5 | 小米飯 | 米 小米 | 蒜泥白肉 | 豬後腿肉 高麗菜 醬油膏 蒜 | 家常豆腐 | 豆腐 桶筍(麻竹筍) 紅蘿蔔 蒜 | 塔香海茸 | 海茸 蒜 九層塔 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 薑 | 5.2 | 2 | 3 | 2.8 | 765 |  | 222 | 235 |
| 15 | 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 豆包 蒜 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 味噌海芽湯 | 海帶芽 時蔬 味噌 | 6 | 1.8 | 2.6 | 2.5 | 721 |  | 145 | 188 |
| 16 | 二 | H2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 咖哩肉片 | 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 | 3.2 | 2.5 | 701 |  | 274 | 235 |
| 17 | 三 | H3 | 油飯特餐 | 米 糯米 | 香酥魚柳 | 香酥魚柳 白胡椒粉 | 油飯配料 | 豬後腿肉 乾香菇 桶筍(麻竹筍) 蒜油蔥酥 | 毛豆冬瓜 | 冬瓜 冷凍毛豆仁 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 時蔬蛋花湯 | 時蔬 蛋 薑 | 5.5 | 1.9 | 2.4 | 2.5 | 678 |  | 133 | 127 |
| 18 | 四 | H4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 南瓜燉肉 | 豬後腿肉 南瓜 紅蘿蔔 蒜 | 刈薯炒蛋 | 蛋 刈薯 蒜 | 海結凍腐 | 海帶結 凍豆腐 蒜 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 二砂糖 | 6.3 | 1.8 | 2.7 | 2.5 | 745 |  | 201 | 208 |
| 19 | 五 | H5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 回鍋肉片 | 豬後腿肉 高麗菜 蒜 紅蘿蔔 | 咕咾豆包 | 豆包 紅蘿蔔 青椒 洋蔥 番茄醬 蒜 | 清炒時瓜 | 時瓜 枸杞 蒜 | 蔬菜 | 時蔬大骨湯 | 時蔬 大骨 薑 | 5.2 | 2.5 | 2.2 | 2.5 | 661 |  | 218 | 195 |
| 22 | 一 | I1 | 白米飯 | 米 | 瓜仔肉 | 絞肉 醬瓜 蒜 刈薯 | 玉米白菜 | 大白菜 玉米粒 紅蘿蔔 蒜 冷凍毛豆仁 | 豆包瓜粒 | 豆包 冬瓜 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 時蔬蛋花湯 | 時蔬 蛋 薑 | 5.1 | 2.7 | 2.6 | 2.5 | 732 |  | 135 | 333 |
| 23 | 二 | I2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷雞翅 | 三節翅 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 | 紫菜蛋花湯 | 紫菜 蛋 薑 | 5.2 | 1.7 | 3 | 2.5 | 744 |  | 90 | 166 |
| 24 | 三 | I3 | 肉燥拌麵 | 乾麵條 | 冬瓜絞肉 | 絞肉 冬瓜 乾香菇 蒜 油蔥酥 | 肉絲豆芽 | 豆芽菜 豬後腿肉 紅蘿蔔 蒜 芹菜 | 滷蛋 | 蛋 滷包 蒜 | 蔬菜 | 味噌洋蔥湯 | 洋蔥 薑 味噌 | 5 | 1.9 | 2.9 | 2.5 | 728 |  | 128 | 1109 |
| 25 | 四 | I4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 蘿蔔燒雞 | 肉雞 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 | 家常油腐 | 油豆腐 桶筍(麻竹筍) 青椒 蒜 | 蛋香時瓜 | 蛋 時瓜 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 仙草茶 | 仙草 二砂糖 | 5 | 2 | 2.9 | 2.5 | 730 |  | 168 | 187 |
| 26 | 五 | I5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 洋芋燒肉 | 豬後腿肉 馬鈴薯 蒜 紅蘿蔔 | 芹香干片 | 豆干 芹菜 蒜 | 蛋酥白菜 | 蛋 大白菜 紅蘿蔔 乾木耳 蒜 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 紅蘿蔔 大骨 薑 | 5.7 | 2.1 | 2.7 | 2.5 | 767 |  | 318 | 143 |
| 29 | 一 | J1 | 白米飯 | 米 | 豆瓣雞丁 | 肉雞 紅蘿蔔 洋蔥 豆瓣醬 | 沙茶筍片 | 桶筍(麻竹筍) 豬後腿肉 紅蘿蔔 冷凍毛豆仁 沙茶醬 | 芹香豆芽 | 豆芽菜 芹菜 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 海芽蛋花湯 | 乾海帶芽 蛋 薑 | 5 | 2.1 | 2.9 | 2.5 | 733 |  | 195 | 130 |
| 30 | 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 冷凍毛豆仁 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 | 2.5 | 2.4 | 750 |  | 114 | 109 |
| 31 | 三 | J3 | 西式特餐 | 通心麵 | 茄汁絞肉 | 絞肉 洋蔥 紅蘿蔔 番茄 蒜 番茄醬 | 豆包花椰 | 青花菜 紅蘿蔔 蒜 豆包 | 包子饅頭 | 包子饅頭 | 蔬菜 | 南瓜濃湯 | 南瓜 洋蔥 玉米濃湯調理包 蛋 | 4.1 | 1.7 | 2.5 | 2.1 | 612 |  | 141 | 115 |

過敏原警語:「本月產品含有甲殼類、花生、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類、使用亞硫酸鹽類及其相關製品」。

說明:3月份菜單編排說明如下：一、每週二蔬菜為有機蔬菜。二、為符合縣府政策，故將F2主菜改為香滷雞翅供應。三、為符合供貨狀況，故將J3副菜二改為包子饅頭供應。

**109學年國民中學葷食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 |
| F2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷雞翅 | 三節翅 蒜 滷包 | 油腐雙仁 | 油豆腐 白蘿蔔 紅蘿蔔 蒜 | 蛋香花椰 | 蛋 花椰菜 蒜 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 紫菜湯 | 紫菜 柴魚片 薑 |
| F3 | 丼飯特餐 | 米 糙米 | 酥炸魚排 | 魚排 | 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 芹菜 | 蔬菜 | 玉米蛋花湯 | 玉米粒 紅蘿蔔 蛋 薑 |
| F4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 沙茶肉片 | 豬後腿肉 高麗菜 蒜 | 毛豆冬瓜 | 冷凍毛豆仁 冬瓜 紅蘿蔔 蒜 | 滷味雙拼 | 豆干 海帶結 蒜 | 蔬菜 | 黑糖粉圓 | 黑糖 粉圓 |
| F5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 醬瓜燒雞 | 肉雞 醬瓜 蒜 | 銀蘿凍腐 | 凍豆腐 白蘿蔔 紅蘿蔔 蒜 柴魚片 | 肉絲玉菜 | 高麗菜 豬後腿肉 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，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 |
| F2 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 香滷雞翅 | 三節翅9公斤蒜50公克滷包 | 油腐雙仁 | 油豆腐1公斤白蘿蔔5公斤紅蘿蔔0.5公斤蒜50公克 | 蛋香花椰 | 蛋1.5公斤花椰菜6公斤蒜50公克紅蘿蔔0.5公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜50公克 | 紫菜湯 | 紫菜0.05公斤柴魚片10公克薑20公克 | 5 | 1.9 | 2.7 | 2.5 | 732 | 161 | 157 |
| F3 | 丼飯特餐 | 米7公斤糙米3公斤 | 酥炸魚排 | 魚排6.5公斤 | 丼飯配料 | 高麗菜3公斤洋蔥1.5公斤絞肉1.5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7公斤杏鮑菇1公斤乾木耳10公克蒜50公克芹菜1公斤 | 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 | 5.1 | 1.5 | 2.8 | 2.5 | 717 | 367 | 143 |
| F4 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 沙茶肉片 | 豬後腿肉6公斤高麗菜3公斤蒜50公克 | 毛豆冬瓜 | 冷凍毛豆仁0.5公斤冬瓜6.5公斤紅蘿蔔0.5公斤蒜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 | 黑糖粉圓 | 黑糖2.5公斤粉圓2公斤 | 6.3 | 1.9 | 2.3 | 2.5 | 774 | 262 | 139 |
| F5 | 燕麥飯 | 米10公斤燕麥0.4公斤 | 醬瓜燒雞 | 肉雞9公斤醬瓜2公斤蒜50公克 | 銀蘿凍腐 | 凍豆腐2.5公斤白蘿蔔3公斤紅蘿蔔0.5公斤蒜50公克柴魚片10公克 | 肉絲玉菜 | 高麗菜6公斤豬後腿肉0.6公斤蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜50公克 | 番茄洋蔥湯 | 番茄1公斤洋蔥2公斤薑20公克大骨0.6公斤 | 5.2 | 2.1 | 2.7 | 2.5 | 732 | 192 | 433 |

**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 | 玉米段湯 | 黃玉米 大骨 薑 |
| G2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 鳳梨燒雞 | 肉雞 冬瓜 鳳梨豆醬 蒜 | 針菇油腐 | 油豆腐 金針菇 洋蔥 紅蘿蔔 蒜 | 毛豆玉菜 | 冷凍毛豆仁 高麗菜 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 薑 |
| G3 | 刈包特餐 | 刈包 | 香滷肉排 | 肉排 | 酸菜麵腸 | 酸菜 麵腸 蒜 | 豆包豆芽 | 豆包 豆芽菜 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 粉絲湯 | 時蔬 冬粉 薑 |
| 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 芹菜 杏鮑菇 蒜 | 蔬菜 | 紅豆紫米湯 | 紅豆 紫米 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 | 家常豆腐 | 豆腐 桶筍(麻竹筍) 紅蘿蔔 蒜 | 塔香海茸 | 海茸 蒜 九層塔 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 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，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 |
| 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0.1公斤 | 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0.1公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜50公克 | 玉米段湯 | 黃玉米4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公斤鳳梨豆醬2公斤蒜0.1公斤 | 針菇油腐 | 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0.1公斤 | 毛豆玉菜 | 毛豆0.6公斤高麗菜6公斤紅蘿蔔0.5公斤蒜0.1公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜50公克 | 時蔬湯 | 時蔬3公斤薑20公克 | 5 | 2.3 | 3 | 3 | 768 | 244 | 254 |
| G3 | 刈包特餐 | 刈包6.5公斤 | 香滷肉排 | 肉排6公斤 | 酸菜麵腸 | 酸菜2公斤麵腸2公斤蒜0.1公斤 | 豆包豆芽 | 豆包1公斤豆芽菜4公斤紅蘿蔔0.5公斤蒜0.1公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜50公克 | 粉絲湯 | 時蔬2公斤冬粉1公斤薑20公克 | 2.9 | 1.8 | 2.3 | 2.5 | 489 | 152 | 381 |
| 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公斤蒜0.1公斤 | 蛋香花椰 | 蛋2公斤花椰菜6公斤紅蘿蔔0.5公斤蒜0.1公斤 | 芹香鮮菇 | 芹菜2公斤杏鮑菇2公斤紅蘿蔔0.5公斤蒜0.1公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜50公克 | 紅豆紫米湯 | 紅豆1公斤紫米1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0.1公斤 | 家常豆腐 | 豆腐7公斤桶筍(麻竹筍)1公斤紅蘿蔔0.5公斤蒜0.1公斤 | 塔香海茸 | 海茸4.5公斤九層塔0.2公斤蒜0.1公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜50公克 | 時瓜湯 | 時瓜4公斤薑20公克 | 5.2 | 2 | 3 | 2.8 | 765 | 222 | 235 |

**109學年度國民中學葷食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 豆包 蒜 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 味噌海芽湯 | 海帶芽 時蔬 味噌 |
| H2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 咖哩肉片 | 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 | 香酥魚柳 | 香酥魚柳 白胡椒粉 | 油飯配料 | 豬後腿肉 乾香菇桶筍(麻竹筍) 蒜 油蔥酥 | 毛豆冬瓜 | 冬瓜 冷凍毛豆仁 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 時蔬蛋花湯 | 時蔬 蛋 薑 |
| H4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 南瓜燉肉 | 豬後腿肉 南瓜 紅蘿蔔 蒜 | 刈薯炒蛋 | 蛋 刈薯 蒜 | 海結凍腐 | 海帶結 凍豆腐 蒜 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 二砂糖 |
| H5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 回鍋肉片 | 豬後腿肉 高麗菜 蒜 紅蘿蔔 | 咕咾豆包 | 豆包 紅蘿蔔 青椒洋蔥 番茄醬 蒜 | 清炒時瓜 | 時瓜 枸杞 蒜 | 蔬菜 | 時蔬大骨湯 | 時蔬 大骨 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，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 |
| 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0.01公斤蒜50公克 | 沙茶冬粉 | 冬粉1.5公斤時蔬2公斤乾木耳0.01公斤蒜50公克沙茶醬 | 熱炒季豆 | 四季豆3公斤豆包1.5公斤蒜50公克紅蘿蔔0.5公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜50公克 | 味噌海芽湯 | 海帶芽0.02公斤時蔬2公斤味噌0.3公斤 | 6 | 1.8 | 2.6 | 2.5 | 721 | 145 | 188 |
| H2 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 咖哩肉片 | 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1公斤紅蘿蔔0.5公斤乾香菇0.01公斤蒜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0.02公斤大骨0.6公斤 | 5.2 | 1.9 | 3.2 | 2.5 | 701 | 274 | 235 |
| H3 | 油飯特餐 | 米8公斤糯米3公斤 | 香酥魚柳 | 香酥魚柳6.5公斤白胡椒粉 | 油飯配料 | 豬後腿肉1.5公斤乾香菇0.1公斤桶筍(麻竹筍)1.5公斤蒜50公克油蔥酥 | 毛豆冬瓜 | 冬瓜6公斤冷凍毛豆仁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0.5公斤薑20公克 | 5.5 | 1.9 | 2.4 | 2.5 | 678 | 133 | 127 |
| H4 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 南瓜燉肉 | 豬後腿肉6.5公斤南瓜3公斤紅蘿蔔2公斤蒜50公克 | 刈薯炒蛋 | 蛋3公斤刈薯3公斤蒜50公克 | 海結凍腐 | 海帶結3公斤凍豆腐2公斤蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜50公克 | 綠豆湯 | 綠豆2公斤二砂糖1公斤 | 6.3 | 1.8 | 2.7 | 2.5 | 745 | 201 | 208 |
| H5 | 紫米飯 | 米10公斤紫米0.4公斤 | 回鍋肉片 | 豬後腿肉6公斤高麗菜3公斤蒜50公克紅蘿蔔0.5公斤 | 咕咾豆包 | 豆包2.1公斤紅蘿蔔0.5公斤青椒0.5公斤洋蔥2公斤番茄醬蒜50公克 | 清炒時瓜 | 時瓜8公斤枸杞0.01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 | 2.5 | 2.2 | 2.5 | 661 | 218 | 195 |

**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 醬瓜 蒜 刈薯 | 玉米白菜 | 大白菜 玉米粒 紅蘿蔔 蒜 冷凍毛豆仁 | 豆包瓜粒 | 豆包 冬瓜 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 時蔬蛋花湯 | 時蔬 蛋 薑 |
| I2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷雞翅 | 三節翅 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 | 紫菜蛋花湯 | 紫菜 蛋 薑 |
| I3 | 肉燥拌麵 | 乾麵條 | 冬瓜絞肉 | 絞肉 冬瓜 乾香菇 蒜 油蔥酥 | 肉絲豆芽 | 豆芽菜 豬後腿肉 紅蘿蔔 蒜 芹菜 | 滷蛋 | 蛋 滷包 蒜 | 蔬菜 | 味噌洋蔥湯 | 洋蔥 薑味 噌 |
| I4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 蘿蔔燒雞 | 肉雞 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 | 家常油腐 | 油豆腐 桶筍(麻竹筍) 青椒 蒜 | 蛋香時瓜 | 蛋 時瓜 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 仙草茶 | 仙草 二砂糖 |
| I5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 洋芋燒肉 | 豬後腿肉 馬鈴薯 蒜 紅蘿蔔 | 芹香干片 | 豆干 芹菜 蒜 | 蛋酥白菜 | 蛋 大白菜 紅蘿蔔 乾木耳 蒜 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 紅蘿蔔 大骨 薑 |

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公斤醬瓜1.5公斤蒜50g刈薯1.5公斤 | 玉米白菜 | 大白菜7公斤玉米粒1公斤紅蘿蔔0.5公斤蒜50g冷凍毛豆仁0.6公斤 | 豆包瓜粒 | 豆包2公斤冬瓜6.5公斤紅蘿蔔0.5公斤蒜50g | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜50公克 | 時蔬蛋花湯 | 時蔬2.5公斤蛋0.5公斤薑20g | 5.1 | 2.7 | 2.6 | 2.5 | 732 | 135 | 333 |
| I2 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 香滷雞翅 | 三節翅9公斤薑10g滷包 | 田園花椰 | 馬鈴薯1.5公斤花椰菜6.5公斤紅蘿蔔0.5公斤蒜50g | 三杯鮮菇 | 麵腸1.8公斤杏鮑菇3公斤九層塔50g蒜50g | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜50公克 | 紫菜蛋花湯 | 紫菜0.15公斤蛋1公斤薑20g | 5.2 | 1.7 | 3 | 2.5 | 744 | 90 | 166 |
| I3 | 肉燥拌麵 | 乾麵條15公斤 | 冬瓜絞肉 | 絞肉6公斤冬瓜3.5公斤乾香菇0.1公斤蒜50g油蔥酥20g | 肉絲豆芽 | 豆芽菜4.5公斤豬後腿肉0.6公斤紅蘿蔔0.5公斤蒜50g芹菜0.5公斤 | 滷蛋 | 蛋5.5公斤滷包蒜50g | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜50公克 | 味噌洋蔥湯 | 洋蔥2.5公斤薑20g味噌0.6公斤 | 5 | 1.9 | 2.9 | 2.5 | 728 | 128 | 1109 |
| I4 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 蘿蔔燒雞 | 肉雞9公斤白蘿蔔2.5公斤紅蘿蔔0.5公斤薑50g | 家常油腐 | 油豆腐3公斤桶筍(麻竹筍)1公斤青椒0.5公斤蒜50g | 蛋香時瓜 | 蛋0.6公斤時瓜8公斤紅蘿蔔0.5公斤蒜50g | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜50公克 | 仙草茶 | 仙草0.18公斤二砂糖1公斤 | 5 | 2 | 2.9 | 2.5 | 730 | 168 | 187 |
| I5 | 燕麥飯 | 米10公斤燕麥0.4公斤 | 洋芋燒肉 | 豬後腿肉6.5公斤馬鈴薯4公斤蒜50g紅蘿蔔0.5公斤 | 芹香干片 | 豆干3公斤芹菜2公斤蒜50g | 蛋酥白菜 | 蛋0.6公斤大白菜7公斤紅蘿蔔0.5公斤乾木耳10g蒜50g | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜50公克 | 時瓜湯 | 時瓜3公斤紅蘿蔔0.5公斤大骨0.6公斤薑20g | 5.7 | 2.1 | 2.7 | 2.5 | 767 | 318 | 143 |

**109學年度國民中學葷食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 | 沙茶筍片 | 桶筍(麻竹筍) 豬後腿肉 紅蘿蔔 冷凍毛豆仁 沙茶醬 | 芹香豆芽 | 豆芽菜 芹菜 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 冷凍毛豆仁 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 | 西式特餐 | 通心麵 | 茄汁絞肉 | 絞肉 洋蔥 紅蘿蔔 番茄 蒜 番茄醬 | 豆包花椰 | 青花菜 紅蘿蔔 蒜 豆包 | 包子饅頭 | 包子饅頭 | 蔬菜 | 南瓜濃湯 | 南瓜 洋蔥 玉米濃湯調理包 蛋 |

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，蔬菜驗收量為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 | 沙茶筍片 | 桶筍(麻竹筍)4公斤豬後腿肉1公斤紅蘿蔔0.5公斤冷凍毛豆仁0.3公斤沙茶醬 | 芹香豆芽 | 豆芽菜4.5公斤芹菜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 | 海芽蛋花湯 | 乾海帶芽0.025公斤蛋1公斤薑20公克 | 5 | 2.1 | 2.9 | 2.5 | 733 | 195 | 130 |
| 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50公克 | 毛豆白菜 | 大白菜6.5公斤冷凍毛豆仁0.5公斤紅蘿蔔0.5公斤乾香菇10公克 | 蛋香甘藍 | 蛋2.75公斤高麗菜3.5公斤紅蘿蔔0.5公斤蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜50公克 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔3.5公斤薑20公克大骨0.6公斤 | 5.7 | 2.2 | 2.5 | 2.4 | 750 | 114 | 109 |
| J3 | 西式特餐 | 通心麵6公斤 | 茄汁絞肉 | 絞肉6公斤洋蔥2公斤紅蘿蔔0.5公斤番茄0.5公斤蒜50公克番茄醬 | 豆包花椰 | 青花菜5.5公斤紅蘿蔔0.5公斤蒜50公克豆包2.1公斤 | 包子饅頭 | 包子饅頭4公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜50公克 | 南瓜濃湯 | 南瓜3公斤洋蔥1公斤玉米濃湯調理包蛋0.6公斤 | 4.1 | 1.7 | 2.5 | 2.1 | 612 | 141 | 115 |