**110學年度上學期光復國民中學9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** |
| 1 | 三 | D3 | 油飯特餐 | 米 糯米 | 香滷肉排 | 肉排 | 油飯配料 | 肉絲 乾香菇 桶筍(麻竹筍) 油蔥酥 蒜 | 銀蘿油腐 | 油豆腐 白蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 紅蘿蔔 肉絲 薑 | 5.5 | 1.9 | 3.1 | 3.1 | 805 |  | 323 | 282 |
| 2 | 四 | D4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 洋蔥肉絲 | 肉絲 洋蔥 紅蘿蔔 蒜 | 番茄炒蛋 | 蛋 番茄蒜 番茄醬 | 滷味雙拼 | 海帶結 豆干 蒜 | 蔬菜 | 枸杞銀耳湯 | 枸杞 蓮子 白木耳 二砂糖 紅棗 | 5 | 2.1 | 2.9 | 2.8 | 746 |  | 310 | 263 |
| 3 | 五 | D5 | 小米飯 | 米 小米 | 三杯雞 | 肉雞 杏鮑菇 九層塔 紅蘿蔔 蒜 | 時瓜絞肉 | 絞肉 時瓜 蒜 | 玉菜凍腐 | 凍豆腐 紅蘿蔔 高麗菜 蒜 | 蔬菜 | 針菇排骨湯 | 紅蘿蔔 金針菇 排骨 薑 | 5.2 | 2.1 | 3.1 | 3 | 784 |  | 222 | 383 |
| 6 | 一 | E1 | 白米飯 | 米 | 地瓜燒肉 | 豬後腿肉 地瓜 紅蘿蔔 蒜 | 鮪魚玉米蛋 | 蛋 鮪魚罐 冷凍玉米粒 洋蔥 蒜 | 塔香海茸 | 海茸 九層塔 肉絲 蒜 | 蔬菜 | 味噌洋蔥湯 | 柴魚片 味噌 洋蔥 | 5.7 | 1.6 | 3 | 3 | 799 |  | 119 | 475 |
| 7 | 二 | E2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷棒腿 | 棒腿 滷包 | 肉絲花椰 | 肉絲 冷凍花椰菜 紅蘿蔔 蒜 | 筍干凍腐 | 凍豆腐 筍干 蒜 | 蔬菜 | 蘿蔔玉米湯 | 白蘿蔔 玉米段 排骨 薑 | 5.3 | 2.2 | 3.5 | 2.5 | 801 |  | 85 | 194 |
| 8 | 三 | E3 | 西式特餐 | 麵條 | 西式配料 | 絞 肉洋蔥 彩椒 番茄 | 特餐配料 | 芹菜 蒜 番茄醬 | 清炒玉菜 | 高麗菜 蒜 | 蔬菜 | 南瓜濃湯 | 蛋 南瓜 玉米濃湯調理包 紅蘿蔔 | 5.2 | 2.2 | 2.5 | 2.5 | 719 |  | 85 | 87 |
| 9 | 四 | E4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 咕咾雞 | 肉雞 鳳梨罐頭 洋蔥 蒜 番茄醬 | 針菇炒蛋 | 蛋 金針菇 蒜 蔥 | 豆包瓜粒 | 豆包 冬瓜 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 仙草甜湯 | 仙草凍 湯圓 二砂糖 | 5.8 | 2.1 | 2.7 | 3 | 796 |  | 63 | 144 |
| 10 | 五 | E5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 京醬排骨 | 排骨 刈薯 彩椒 甜麵醬 | 家常豆腐 | 豆腐 紅蘿蔔 絞肉 蒜 濕香菇 | 蔬菜佃煮 | 紅蘿蔔 白蘿蔔 玉米段 蒜 | 蔬菜 | 紫菜湯 | 紫菜 柴魚片 薑 | 5.4 | 2.1 | 2.9 | 2.5 | 761 |  | 393 | 528 |
| 11 | 六 | G2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香酥魚排 | 魚排 | 螞蟻上樹 | 冬粉 絞肉 時蔬 乾木耳 紅蘿蔔 蒜 | 洋蔥油腐 | 油豆腐 洋蔥 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 榨菜針菇湯 | 榨菜 金針菇 肉絲 薑 | 5.4 | 2 | 3.1 | 3.1 | 800 |  | 340 | 258 |
| 13 | 一 | F1 | 白米飯 | 米 | 照燒豬柳 | 豬後腿肉 白蘿蔔 紅蘿蔔 醬油 二砂糖 | 番茄炒蛋 | 蛋 番茄 蒜 番茄醬 | 清炒花椰 | 冷凍花椰菜 蒜紅 蘿蔔 | 蔬菜 | 時瓜雞湯 | 時瓜 肉雞 薑 枸杞 | 5 | 2.5 | 2.7 | 2.5 | 728 |  | 95 | 142 |
| 14 | 二 | F2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 瓜仔雞 | 肉雞 醬瓜 濕香菇 蒜 | 刈薯油腐 | 油豆腐 刈薯 紅蘿蔔 蒜 | 清炒玉菜 | 高麗菜 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 紅蘿蔔 肉絲 薑 | 5 | 2.7 | 2.7 | 2.5 | 733 |  | 130 | 481 |
| 15 | 三 | F3 | 丼飯特餐 | 米 糙米 | 丼飯配料 | 豬後腿肉 洋蔥 冷凍玉米粒 彩椒 | 特餐配料 | 濕香菇 柴魚片 海苔絲 | 鮮菇豆腐 | 豆腐 金針菇 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 花椰濃湯 | 蛋 馬鈴薯 冷凍花椰菜 玉米濃湯調理包 | 5.5 | 2 | 2.8 | 2 | 735 |  | 172 | 115 |
| 16 | 四 | F4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷腿排 | 腿排 薑 | 時瓜肉絲 | 肉絲 時瓜 紅蘿蔔 蒜 | 滷味雙拼 | 豆干 海帶結 蒜 | 蔬菜 | 冬瓜粉圓湯 | 粉圓 冬瓜磚 二砂糖 | 6.5 | 1.8 | 3.8 | 2 | 875 |  | 221 | 248 |
| 17 | 五 | F5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 咖哩肉片 | 豬後腿肉 馬鈴薯 洋蔥 紅蘿蔔 咖哩粉 | 豆包花椰 | 冷凍花椰菜 豆包 蒜 | 鮑菇凍腐 | 凍豆腐 杏鮑菇 蒜 | 蔬菜 | 蘿蔔排骨湯 | 白蘿蔔 排骨 紅蘿蔔 薑 | 5.4 | 2.3 | 3 | 2.5 | 773 |  | 106 | 92 |
| 22 | 三 | G3 | 拌麵特餐 | 麵條 | 拌麵配料 | 肉絲 紅蘿蔔 洋蔥 小黃瓜 濕香菇 | 特餐配料 | 甜麵醬 香油 蒜 | 香滷海結 | 海帶結 蒜 | 蔬菜 | 大滷湯 | 筍絲 蛋 豆腐 紅蘿蔔 乾木耳 | 5 | 2.3 | 2.8 | 3.1 | 757 |  | 338 | 279 |
| 23 | 四 | G4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 豉香燒雞 | 肉雞 洋蔥 豆豉 蒜 | 彩椒鮑菇 | 杏鮑菇 彩椒 絞肉 蒜 | 清炒花椰 | 冷凍花椰菜 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 紅豆西米露 | 紅豆 西谷米 二砂糖 | 7.5 | 2 | 2.4 | 2.2 | 854 |  | 320 | 248 |
| 24 | 五 | G5 | 小米飯 | 米 小米 | 打拋豬 | 絞肉 刈薯 九層塔 洋蔥 蒜 番茄 | 香滷豆包 | 豆包 蒜 滷包 | 清炒高麗 | 高麗菜 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 南瓜濃湯 | 蛋 南瓜 馬鈴薯 紅蘿蔔 玉米濃湯調理包 | 5.8 | 2.3 | 3.5 | 2.9 | 857 |  | 335 | 250 |
| 27 | 一 | H1 | 白米飯 | 米 | 蔥燒肉排 | 肉排 蔥 滷包 | 蛋香花椰 | 蛋 冷凍花椰菜 彩椒 蒜 | 沙茶寬粉 | 寬粉 金針菇 乾木耳 蒜 沙茶醬 絞肉 | 蔬菜 | 味噌海芽湯 | 乾海帶芽 味噌 高麗菜 薑 | 6 | 1.7 | 2.5 | 2.6 | 767 |  | 358 | 243 |
| 28 | 二 | H2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 地瓜肉片 | 豬後腿肉 地瓜 紅蘿蔔 蒜 | 肉絲時蔬 | 肉絲 時蔬 紅蘿蔔 蒜 | 蜜汁豆干 | 豆干 蒜 | 蔬菜 | 金針雞湯 | 乾金針 肉雞 濕香菇 薑 | 5.7 | 1.7 | 3.3 | 3 | 824 |  | 347 | 227 |
| 29 | 三 | H3 | 油飯特餐 | 米 糯米 | 香滷棒腿 | 棒腿 蒜 | 油飯配料 | 肉絲 乾香菇 桶筍(麻竹筍) 油蔥酥 蒜 | 銀蘿油腐 | 油豆腐 白蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 時蔬大骨湯 | 時蔬 紅蘿蔔 大骨 薑 | 5.5 | 1.8 | 3 | 3.4 | 808 |  | 323 | 266 |
| 30 | 四 | H4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 回鍋肉片 | 豬後腿肉 洋蔥 紅蘿蔔 蒜 | 吻仔魚炒蛋 | 蛋 吻仔魚(加工) 蒜 蔥 | 清炒高麗 | 高麗菜 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 粉圓 二砂糖 | 7.1 | 1.8 | 3 | 2.4 | 875 |  | 375 | 248 |

**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：9月份菜單編排說明如下：一、每週五蔬菜為有機蔬菜。二、為配合中秋節連假及避免食材重複，9/11(六)供應G2循環，副菜一改為螞蟻上樹供應。

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 |
| D3 | 油飯特餐 | 米 糯米 | 香滷肉排 | 肉排 | 油飯配料 | 肉絲 乾香菇 桶筍(麻竹筍) 油蔥酥 蒜 | 銀蘿油腐 | 油豆腐 白蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 紅蘿蔔 肉絲 薑 |
| D4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 洋蔥肉絲 | 肉絲 洋蔥 紅蘿蔔 蒜 | 番茄炒蛋 | 蛋 番茄蒜 番茄醬 | 滷味雙拼 | 海帶結 豆干 蒜 | 蔬菜 | 枸杞銀耳湯 | 枸杞 蓮子 白木耳 二砂糖 紅棗 |
| D5 | 小米飯 | 米 小米 | 三杯雞 | 肉雞 杏鮑菇 九層塔 紅蘿蔔 蒜 | 時瓜絞肉 | 絞肉 時瓜 蒜 | 玉菜凍腐 | 凍豆腐 紅蘿蔔 高麗菜 蒜 | 蔬菜 | 針菇排骨湯 | 紅蘿蔔 金針菇 排骨 薑 |

**110學年國民中學葷食D循環菜單(B案)**

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 |
| D3 | 油飯特餐 | 米8公斤  糯米3公斤 | 香滷肉排 | 肉排6公斤 | 油飯配料 | 肉絲3公斤  乾香菇0.1公斤  桶筍(麻竹筍)2公斤  油蔥酥10公克  蒜50公克 | 銀蘿油腐 | 油豆腐1.2公斤  白蘿蔔6.5公斤  蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 蒜50公克 | 時蔬湯 | 時蔬2公斤  紅蘿蔔1公斤  肉絲1公斤  薑20公克 | 5.5 | 1.9 | 3.1 | 3.1 | 805 | 323 | 282 |
| D4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 洋蔥肉絲 | 肉絲6公斤  洋蔥4公斤  紅蘿蔔1.5公斤  蒜50公克 | 番茄炒蛋 | 蛋4公斤  番茄5公斤  蒜50公克  番茄醬 | 滷味雙拼 | 海帶結3公斤  豆干2公斤  蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 蒜50公克 | 枸杞銀耳湯 | 枸杞50公克  蓮子0.2公斤  白木耳0.3公斤  二砂糖1公斤  紅棗0.3公斤 | 5 | 2.1 | 2.9 | 2.8 | 746 | 310 | 263 |
| D5 | 小米飯 | 米10公斤  小米0.4公斤 | 三杯雞 | 肉雞9公斤  杏鮑菇3公斤  九層塔0.1公斤  紅蘿蔔1.5公斤  蒜0.1公斤 | 時瓜絞肉 | 絞肉0.6公斤  時瓜8公斤  蒜50公克 | 玉菜凍腐 | 凍豆腐1.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  高麗菜4.5公斤  蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 蒜50公克 | 針菇排骨湯 | 紅蘿蔔0.5公斤  金針菇1公斤  排骨2公斤  薑20公克 | 5.2 | 2.1 | 3.1 | 3 | 784 | 222 | 383 |

**110學年國民中學葷食E循環菜單(B案)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 紅蘿蔔 蒜 | 鮪魚玉米蛋 | 蛋 鮪魚罐 冷凍玉米粒 洋蔥 蒜 | 塔香海茸 | 海茸 九層塔 肉絲 蒜 | 蔬菜 | 味噌洋蔥湯 | 柴魚片 味噌 洋蔥 |
| E2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷棒腿 | 棒腿 滷包 | 肉絲花椰 | 肉絲 冷凍花椰菜 紅蘿蔔 蒜 | 筍干凍腐 | 凍豆腐 筍干 蒜 | 蔬菜 | 蘿蔔玉米湯 | 白蘿蔔 玉米段 排骨 薑 |
| E3 | 西式特餐 | 麵條 | 西式配料 | 絞 肉洋蔥 彩椒 番茄 | 特餐配料 | 芹菜 蒜 番茄醬 | 清炒玉菜 | 高麗菜 蒜 | 蔬菜 | 南瓜濃湯 | 蛋 南瓜 玉米濃湯調理包 紅蘿蔔 |
| E4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 咕咾雞 | 肉雞 鳳梨罐頭 洋蔥 蒜 番茄醬 | 針菇炒蛋 | 蛋 金針菇 蒜 蔥 | 豆包瓜粒 | 豆包 冬瓜 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 仙草甜湯 | 仙草凍 湯圓 二砂糖 |
| E5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 京醬排骨 | 排骨 刈薯 彩椒 甜麵醬 | 家常豆腐 | 豆腐 紅蘿蔔 絞肉 蒜 濕香菇 | 蔬菜佃煮 | 紅蘿蔔 白蘿蔔 玉米段 蒜 | 蔬菜 | 紫菜湯 | 紫菜 柴魚片 薑 |
| G2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香酥魚排 | 魚排 | 螞蟻上樹 | 冬粉 絞肉 時蔬 乾木耳 紅蘿蔔 蒜 | 洋蔥油腐 | 油豆腐 洋蔥 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 榨菜針菇湯 | 榨菜 金針菇 肉絲 薑 |

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6.5公斤  地瓜4公斤  紅蘿蔔2公斤  蒜50公克 | 鮪魚玉米蛋 | 蛋3.5公斤  鮪魚罐2公斤  冷凍玉米粒1.5公斤  洋蔥1.5公斤  蒜50公克 | 塔香海茸 | 海茸3.5公斤  九層塔0.1公斤  肉絲0.3公斤  蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 蒜50公克 | 味噌洋蔥湯 | 柴魚片10公克  味噌0.6公斤  洋蔥2公斤 | 5.7 | 1.6 | 3 | 3 | 799 | 119 | 475 |
| E2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 香滷棒腿 | 棒腿10公斤  滷包 | 肉絲花椰 | 肉絲0.5公斤  冷凍花椰菜7公斤  紅蘿蔔1公斤  蒜50公克 | 筍干凍腐 | 凍豆腐3公斤  筍干4.5公斤  蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 蒜50公克 | 蘿蔔玉米湯 | 白蘿蔔3公斤  玉米段2.5公斤  排骨2公斤  薑20公克 | 5.3 | 2.2 | 3.5 | 2.5 | 801 | 85 | 194 |
| E3 | 西式特餐 | 麵條15公斤 | 西式配料 | 絞肉6.3公斤  洋蔥2.5公斤  彩椒2公斤  番茄2公斤 | 特餐配料 | 芹菜1.5公斤  蒜50公克  番茄醬 | 清炒玉菜 | 高麗菜6公斤  蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 蒜50公克 | 南瓜濃湯 | 蛋4公斤  南瓜2公斤  玉米濃湯調理包  紅蘿蔔1公斤 | 5.2 | 2.2 | 2.5 | 2.5 | 719 | 85 | 87 |
| E4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 咕咾雞 | 肉雞9公斤  鳳梨罐頭3公斤  洋蔥2公斤  蒜50公克  番茄醬 | 針菇炒蛋 | 蛋1.1公斤  金針菇5公斤  蒜50公克  蔥0.1公斤 | 豆包瓜粒 | 豆包1公斤  冬瓜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 | 仙草甜湯 | 仙草凍6.5公斤  湯圓2.5公斤  二砂糖1公斤 | 5.8 | 2.1 | 2.7 | 3 | 796 | 63 | 144 |
| E5 | 紫米飯 | 米10公斤  紫米0.4公斤 | 京醬排骨 | 排骨9公斤  刈薯2公斤  彩椒3公  斤甜麵醬 | 家常豆腐 | 豆腐6公斤  紅蘿蔔1公斤  絞肉0.7公斤  蒜50公克  濕香菇2.5公斤 | 蔬菜佃煮 | 紅蘿蔔3公斤  白蘿蔔3公斤  玉米段2公斤  蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 蒜50公克 | 紫菜湯 | 紫菜50公克  柴魚片10公克  薑20公克 | 5.4 | 2.1 | 2.9 | 2.5 | 761 | 393 | 528 |
| G2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 香酥魚排 | 魚排6.5公斤 | 螞蟻上樹 | 冬粉1.2公斤  絞肉0.3公斤  時蔬3公斤  乾木耳10公克  紅蘿蔔0.5公斤  蒜50公克 | 洋蔥油腐 | 油豆腐4.5公斤  洋蔥2公斤  紅蘿蔔0.5公斤  蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 蒜50公克 | 榨菜針菇湯 | 榨菜1.5公斤  金針菇2公斤  肉絲1.3公斤  薑20公克 | 5.4 | 2 | 3.1 | 3.1 | 800 | 340 | 258 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | 照燒豬柳 | 豬後腿肉 白蘿蔔 紅蘿蔔 醬油 二砂糖 | 番茄炒蛋 | 蛋 番茄 蒜 番茄醬 | 清炒花椰 | 冷凍花椰菜 蒜紅 蘿蔔 | 蔬菜 | 時瓜雞湯 | 時瓜 肉雞 薑 枸杞 |
| F2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 瓜仔雞 | 肉雞 醬瓜 濕香菇 蒜 | 刈薯油腐 | 油豆腐 刈薯 紅蘿蔔 蒜 | 清炒玉菜 | 高麗菜 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 紅蘿蔔 肉絲 薑 |
| F3 | 丼飯特餐 | 米 糙米 | 丼飯配料 | 豬後腿肉 洋蔥 冷凍玉米粒 彩椒 | 特餐配料 | 濕香菇 柴魚片 海苔絲 | 鮮菇豆腐 | 豆腐 金針菇 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 花椰濃湯 | 蛋 馬鈴薯 冷凍花椰菜 玉米濃湯調理包 |
| F4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷腿排 | 腿排 薑 | 時瓜肉絲 | 肉絲 時瓜 紅蘿蔔 蒜 | 滷味雙拼 | 豆干 海帶結 蒜 | 蔬菜 | 冬瓜粉圓湯 | 粉圓 冬瓜磚 二砂糖 |
| F5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 咖哩肉片 | 豬後腿肉 馬鈴薯 洋蔥 紅蘿蔔 咖哩粉 | 豆包花椰 | 冷凍花椰菜 豆包 蒜 | 鮑菇凍腐 | 凍豆腐 杏鮑菇 蒜 | 蔬菜 | 蘿蔔排骨湯 | 白蘿蔔 排骨 紅蘿蔔 薑 |

**110學年國民中學葷食F循環菜單(B案)**

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 | 照燒豬柳 | 豬後腿肉6公斤  白蘿蔔3公斤  紅蘿蔔0.5公斤  醬油  二砂糖 | 番茄炒蛋 | 蛋4公斤  番茄5公斤  蒜50公克  番茄醬 | 清炒花椰 | 冷凍花椰菜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 | 時瓜雞湯 | 時瓜4公斤  肉雞1.5公斤  薑20公克  枸杞50公克 | 5 | 2.5 | 2.7 | 2.5 | 728 | 95 | 142 |
| F2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 瓜仔雞 | 肉雞9公斤  醬瓜2公斤  濕香菇2.5公斤  蒜50公克 | 刈薯油腐 | 油豆腐1.2公斤  刈薯5公斤  紅蘿蔔1.5公斤  蒜50公克 | 清炒玉菜 | 高麗菜5.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 蒜50公克 | 時蔬湯 | 時蔬2公斤  紅蘿蔔1公斤  肉絲1公斤  薑20公克 | 5 | 2.7 | 2.7 | 2.5 | 733 | 130 | 481 |
| F3 | 丼飯特餐 | 米7公斤  糙米3公斤 | 丼飯配料 | 豬後腿肉6.3公斤  洋蔥3公斤  冷凍玉米粒2公斤  彩椒2公斤 | 特餐配料 | 濕香菇2公斤  柴魚片10公克  海苔絲0.04公斤 | 鮮菇豆腐 | 豆腐6公斤  金針菇1.5公斤  紅蘿蔔1.5公斤  蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 蒜50公克 | 花椰濃湯 | 蛋1.7公斤  馬鈴薯2公斤  冷凍花椰菜2.5公斤  玉米濃湯調理包 | 5.5 | 2 | 2.8 | 2 | 735 | 172 | 115 |
| F4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 香滷腿排 | 腿排12公斤  薑20公克 | 時瓜肉絲 | 肉絲1公斤  時瓜8公斤  紅蘿蔔1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 | 冬瓜粉圓湯 | 粉圓3公斤  冬瓜磚2公斤  二砂糖1公斤 | 6.5 | 1.8 | 3.8 | 2 | 875 | 221 | 248 |
| F5 | 燕麥飯 | 米10公斤  燕麥0.4公斤 | 咖哩肉片 | 豬後腿肉6公斤  馬鈴薯2公斤  洋蔥1.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  咖哩粉 | 豆包花椰 | 冷凍花椰菜7.5公斤  豆包1公斤  蒜50公克 | 鮑菇凍腐 | 凍豆腐4公斤  杏鮑菇2.5公斤  蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 蒜50公克 | 蘿蔔排骨湯 | 白蘿蔔3公斤  排骨2公斤  紅蘿蔔1公斤  薑20公克 | 5.4 | 2.3 | 3 | 2.5 | 773 | 106 | 92 |

**110學年國民中學葷食G循環菜單(B案)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 |
| G3 | 拌麵特餐 | 麵條 | 拌麵配料 | 肉絲 紅蘿蔔 洋蔥 小黃瓜 濕香菇 | 特餐配料 | 甜麵醬 香油 蒜 | 香滷海結 | 海帶結 蒜 | 蔬菜 | 大滷湯 | 筍絲 蛋 豆腐 紅蘿蔔 乾木耳 |
| G4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 豉香燒雞 | 肉雞 洋蔥 豆豉 蒜 | 彩椒鮑菇 | 杏鮑菇 彩椒 絞肉 蒜 | 清炒花椰 | 冷凍花椰菜 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 紅豆西米露 | 紅豆 西谷米 二砂糖 |
| G5 | 小米飯 | 米 小米 | 打拋豬 | 絞肉 刈薯 九層塔 洋蔥 蒜 番茄 | 香滷豆包 | 豆包 蒜 滷包 | 清炒高麗 | 高麗菜 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 南瓜濃湯 | 蛋 南瓜 馬鈴薯 紅蘿蔔 玉米濃湯調理包 |

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 |
| G3 | 拌麵特餐 | 麵條15公斤 | 拌麵配料 | 肉絲6.5公斤  紅蘿蔔2公斤  洋蔥3公斤  小黃瓜2公斤  濕香菇1.2公斤 | 特餐配料 | 甜麵醬  香油  蒜50公克 | 香滷海結 | 海帶結4公斤  蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 蒜50公克 | 大滷湯 | 筍絲2公斤  蛋1.7公斤  豆腐2.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  乾木耳10公克 | 5 | 2.3 | 2.8 | 3.1 | 757 | 338 | 279 |
| G4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 豉香燒雞 | 肉雞9公斤  洋蔥2公斤  豆豉30公克  蒜50公克 | 彩椒鮑菇 | 杏鮑菇3公斤  彩椒1.8公斤  絞肉0.3公斤  蒜50公克 | 清炒花椰 | 冷凍花椰菜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 | 紅豆西米露 | 紅豆3公斤  西谷米2公斤  二砂糖1公斤 | 7.5 | 2 | 2.4 | 2.2 | 854 | 320 | 248 |
| G5 | 小米飯 | 米10公斤  小米0.4公斤 | 打拋豬 | 絞肉6公斤  刈薯2公斤  九層塔0.2公斤  洋蔥2公斤  蒜50公克  番茄4公斤 | 香滷豆包 | 豆包4.5公斤  蒜50公克  滷包 | 清炒高麗 | 高麗菜5.5公斤  紅蘿蔔1公斤  蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 蒜50公克 | 南瓜濃湯 | 蛋1.5公斤  南瓜4公斤  馬鈴薯1公斤  紅蘿蔔1公斤  玉米濃湯調理包 | 5.8 | 2.3 | 3.5 | 2.9 | 857 | 335 | 250 |

**110學年國民中學葷食H循環菜單(B案)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | 蔥燒肉排 | 肉排 蔥 滷包 | 蛋香花椰 | 蛋 冷凍花椰菜 彩椒 蒜 | 沙茶寬粉 | 寬粉 金針菇 乾木耳 蒜 沙茶醬 絞肉 | 蔬菜 | 味噌海芽湯 | 乾海帶芽 味噌 高麗菜 薑 |
| H2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 地瓜肉片 | 豬後腿肉 地瓜 紅蘿蔔 蒜 | 肉絲時蔬 | 肉絲 時蔬 紅蘿蔔 蒜 | 蜜汁豆干 | 豆干 蒜 | 蔬菜 | 金針雞湯 | 乾金針 肉雞 濕香菇 薑 |
| H3 | 油飯特餐 | 米 糯米 | 香滷棒腿 | 棒腿 蒜 | 油飯配料 | 肉絲 乾香菇 桶筍(麻竹筍) 油蔥酥 蒜 | 銀蘿油腐 | 油豆腐 白蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 時蔬大骨湯 | 時蔬 紅蘿蔔 大骨 薑 |
| H4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 回鍋肉片 | 豬後腿肉 洋蔥 紅蘿蔔 蒜 | 吻仔魚炒蛋 | 蛋 吻仔魚(加工) 蒜 蔥 | 清炒高麗 | 高麗菜 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 粉圓 二砂糖 |

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 | 鈣  mg | 鈉  mg |
| H1 | 白米飯 | 米10公斤 | 蔥燒肉排 | 肉排6公斤  蔥3公斤  滷包 | 蛋香花椰 | 蛋1.5公斤  冷凍花椰菜5公斤  彩椒2公斤  蒜50公克 | 沙茶寬粉 | 寬粉1.5公斤  金針菇1公斤  乾木耳10公克  蒜50公克  沙茶醬  絞肉1.6公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 蒜50公克 | 味噌海芽湯 | 乾海帶芽10公克  味噌0.3公斤  高麗菜2公斤  薑20公克 | 6 | 1.7 | 2.5 | 2.6 | 767 | 358 | 243 |
| H2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 地瓜肉片 | 豬後腿肉6公斤  地瓜4公斤  紅蘿蔔1公斤  蒜50公克 | 肉絲時蔬 | 肉絲0.5公斤  時蔬6公斤  紅蘿蔔1公斤  蒜50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 | 金針雞湯 | 乾金針0.3公斤  肉雞2公斤  濕香菇1.2公斤  薑20公克 | 5.7 | 1.7 | 3.3 | 3 | 824 | 347 | 227 |
| H3 | 油飯特餐 | 米8公斤  糯米3公斤 | 香滷棒腿 | 棒腿10公斤  蒜50公克 | 油飯配料 | 肉絲2.5公斤  乾香菇0.1公斤  桶筍(麻竹筍)2公斤  油蔥酥10公克  蒜50公克 | 銀蘿油腐 | 油豆腐1.2公斤  白蘿蔔6公斤  蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 蒜50公克 | 時蔬大骨湯 | 時蔬2公斤  紅蘿蔔1公斤  大骨0.6公斤  薑20公克 | 5.5 | 1.8 | 3 | 3.4 | 808 | 323 | 266 |
| H4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 回鍋肉片 | 豬後腿肉6公斤  洋蔥4公斤  紅蘿蔔1公斤  蒜50公克 | 吻仔魚炒蛋 | 蛋4公斤  吻仔魚(加工)2公斤  蒜50公克  蔥0.1公斤 | 清炒高麗 | 高麗菜5.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 蒜50公克 | 綠豆湯 | 綠豆2公斤  粉圓2公斤  二砂糖1公斤 | 7.1 | 1.8 | 3 | 2.4 | 875 | 375 | 248 |