**110學年度上學期光復國民中學11月份葷食菜單-馨儂(B案) 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 | 一 | M1 | 白米飯 | 米 | 美味肉排 | 肉排 蒜 | 乾煸季豆 | 絞肉 冷凍菜豆(莢) 蒜 | 回鍋干片 | 豆干片 高麗菜 乾木耳 蒜 | 蔬菜 | 刈薯蛋花湯 | 刈薯 雞蛋 薑 | 5 | 1.8 | 2.5 | 2.8 | 666 |  | 202 | 195 |
| 2 | 二 | M2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 筍干燒雞 | 肉雞 筍干 蒜 | 關東煮 | 紅蘿蔔 白蘿蔔 柴魚片 玉米段 | 豆包花椰 | 豆包 冷凍花椰菜 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 海芽湯 | 乾海帶芽 薑 | 5.4 | 2.1 | 2.6 | 2.5 | 685 |  | 149 | 401 |
| 3 | 三 | M3 | 油飯特餐 | 米 糯米 | 香滷雞翅 | 雞翅 薑 滷包 | 油飯配料 | 肉絲 乾香菇 筍丁 蒜 油蔥酥 | 清炒玉菜 | 高麗菜 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 味噌洋蔥湯 | 洋蔥 味噌 柴魚片 | 5.5 | 2 | 2.7 | 2.6 | 701 |  | 121 | 269 |
| 4 | 四 | M4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 洋芋燉肉 | 豬後腿肉 馬鈴薯 紅蘿蔔 蒜 | 豆包時蔬 | 時蔬 豆包 紅蘿蔔 蒜 | 毛豆瓜粒 | 時瓜 冷凍毛豆仁 蒜 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 糖 | 6.7 | 2.2 | 2.1 | 2.5 | 752 |  | 154 | 116 |
| 5 | 五 | M5 | 芝麻飯 | 米 黑芝麻 | 醬瓜燒雞 | 肉雞 醬瓜 蒜 | 鮪魚玉米蛋 | 蛋 鮪魚三明治罐頭 冷凍玉米粒 蒜 洋蔥 黑胡椒粒 | 豆芽肉絲 | 肉絲 豆芽菜 蒜 韭菜 | 蔬菜 | 蘿蔔湯 | 大骨 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 | 5.3 | 2 | 2.2 | 2.7 | 664 |  | 237 | 655 |
| 8 | 一 | N1 | 白米飯 | 米 | 南瓜燒肉 | 豬後腿肉 南瓜 紅蘿蔔 蒜 | 肉絲甘藍 | 高麗菜 肉絲 紅蘿蔔 乾香菇 蒜 | 筍干油腐 | 筍干 油豆腐 蒜 | 蔬菜 | 時瓜大骨湯 | 時瓜 大骨 薑 | 5.5 | 1.8 | 2.6 | 2.2 | 724 |  | 239 | 76 |
| 9 | 二 | N2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 蒜泥白肉 | 豬後腿肉 高麗菜 蒜 | 沙茶凍腐 | 凍豆腐 大白菜 紅蘿蔔 蒜 沙茶醬 | 芽香絞肉 | 豬後腿肉 豆芽菜 紅蘿蔔 蒜 韭菜 | 蔬菜 | 刈薯蛋花湯 | 蛋 刈薯 薑 | 5 | 2.1 | 2.6 | 2.4 | 706 |  | 290 | 98 |
| 10 | 三 | N3 | 炊粉特餐 | 米粉 | 香酥魚排 | 魚排 | 炊粉配料 | 乾香菇 油蔥酥 紅蘿蔔 洋蔥 高麗菜 肉絲 | 豆包花椰 | 豆包 冷凍花椰菜 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 大滷湯 | 筍絲 時蔬 蛋 乾木耳 | 2.5 | 2.1 | 2.9 | 2.5 | 558 |  | 184 | 181 |
| 11 | 四 | N4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 瓜仔肉 | 豬後腿肉 醬碎瓜 蒜 冬瓜 | 番茄炒蛋 | 蛋 番茄 蒜 | 蔬香寬粉 | 寬粉 時蔬 紅蘿蔔 乾木耳 蒜 | 蔬菜 | 仙草湯圓 | 仙草凍 湯圓 二砂糖 | 6.1 | 1.7 | 2.5 | 2.1 | 752 |  | 203 | 225 |
| 12 | 五 | N5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 咖哩雞 | 肉雞 馬鈴薯 洋蔥 紅蘿蔔 咖哩粉 | 塔香海茸 | 海茸 九層塔 蒜 | 關東煮 | 紅蘿蔔 白蘿蔔 柴魚片 玉米段 凍豆腐 | 蔬菜 | 酸菜金針湯 | 酸菜 乾金針 大骨 薑 | 5.6 | 1.7 | 2.5 | 2.1 | 717 |  | 225 | 229 |
| 15 | 一 | O1 | 白米飯 | 米 | 回鍋肉片 | 豬後腿肉 洋蔥 紅蘿蔔 蒜 | 絞肉瓜粒 | 絞肉 時瓜 紅蘿蔔 蒜 | 蜜汁豆干 | 白芝麻 豆干 蒜 滷包 | 蔬菜 | 牛蒡大骨湯 | 牛蒡 大骨 薑 枸杞 | 5 | 2.3 | 3.3 | 3.5 | 813 |  | 348 | 257 |
| 16 | 二 | O2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷雞翅 | 三節翅 薑 滷包 | 吻仔魚炒蛋 | 蛋 吻仔魚(加工) 蒜 蔥 | 毛豆玉菜 | 冷凍毛豆仁 高麗菜 乾木耳 蒜 | 蔬菜 | 榨菜肉絲湯 | 榨菜 肉絲 薑 | 5 | 2.4 | 3.1 | 3.4 | 796 |  | 357 | 243 |
| 17 | 三 | O3 | 拌麵特餐 | 麵條 | 冬瓜肉燥 | 絞肉 冬瓜 乾香菇 蒜 | 拌麵配料 | 洋蔥 香油 紅蘿蔔 甜麵醬 蒜 | 豆包花椰 | 豆包 冷凍花椰菜 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 乾紫菜 薑 雞蛋 | 4.4 | 2.1 | 3.6 | 3.6 | 793 |  | 310 | 231 |
| 18 | 四 | O4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 京醬肉絲 | 肉絲 時蔬 紅蘿蔔 甜麵醬 | 家常豆腐 | 豆腐 三色豆 蒜 | 韭香豆芽 | 韭菜 豆芽菜 蒜 乾木耳 | 蔬菜 | 冬瓜粉圓湯 | 粉圓 二砂糖 冬瓜磚 | 6.3 | 2.1 | 3 | 2.7 | 840 |  | 344 | 232 |
| 19 | 五 | O5 | 地瓜飯 | 米 地瓜 | 塔香燒雞 | 肉雞 杏鮑菇 九層塔蒜 | 蛋酥白菜 | 蛋 白菜 乾香菇 蒜 紅蘿蔔 | 螞蟻上樹 | 冬粉 絞肉 時蔬 紅蘿蔔 乾木耳 | 蔬菜 | 味噌海芽湯 | 海芽 柴魚片 味噌 洋蔥 | 6 | 2 | 2.7 | 3.3 | 821 |  | 322 | 235 |
| 22 | 一 | P1 | 白米飯 | 米 | 茄汁肉絲 | 肉絲 洋蔥 番茄醬 蒜 | 玉米炒蛋 | 蛋 冷凍玉米粒 蒜 | 蘿蔔海結 | 白蘿蔔 海帶結 柴魚片 | 蔬菜 | 時蔬大骨湯 | 時蔬 薑 大骨 | 5.2 | 1.7 | 2.5 | 2.9 | 725 |  | 341 | 250 |
| 23 | 二 | P2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 豆豉燒雞 | 肉雞 刈薯 豆豉 蒜 | 客家小炒 | 豆干 芹菜 乾魷魚 蒜 | 清炒花椰 | 冷凍花椰菜 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 時瓜大骨湯 | 時瓜 大骨 薑 | 5 | 2.2 | 3.2 | 2.8 | 771 |  | 343 | 265 |
| 24 | 三 | P3 | 拌飯特餐 | 米 糙米 | 美味肉排 | 肉排 蒜 | 拌飯配料 | 絞肉 紅蘿蔔 高麗菜 洋蔥 蒜 | 鐵板油腐 | 油豆腐 桶筍(麻竹筍) 紅蘿蔔蒜 | 蔬菜 | 南瓜濃湯 | 南瓜 洋蔥 蛋 玉米濃湯調理包 | 5.2 | 1.4 | 2.9 | 2.9 | 747 |  | 341 | 286 |
| 25 | 四 | P4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 咖哩絞肉 | 絞肉 馬鈴薯 洋蔥 紅蘿蔔 咖哩粉 | 針菇豆腐 | 豆腐 金針菇 蒜 紅蘿蔔 | 肉絲時蔬 | 肉絲 時蔬 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 紅豆湯圓湯 | 紅豆 二砂糖 湯圓 | 6.3 | 2 | 2.4 | 2.8 | 797 |  | 323 | 255 |
| 26 | 五 | P5 | 小米飯 | 米 小米 | 地瓜燜雞 | 肉雞 地瓜 紅蘿蔔 蒜 | 紅仁炒蛋 | 雞蛋 紅蘿蔔 蒜 | 清炒高麗 | 高麗菜 乾木耳 蒜 | 蔬菜 | 大醬湯 | 洋蔥 柴魚片 味噌 | 5.5 | 2 | 2.9 | 2.9 | 783 |  | 338 | 257 |
| 29 | 一 | Q1 | 白米飯 | 米 | 花生肉片 | 豬後腿肉 洋蔥 紅蘿蔔 蒜 油花生 | 金珠翠玉 | 絞肉 冷凍玉米粒 紅蘿蔔 蒜 | 香滷凍腐 | 凍豆腐 刈薯 蒜 滷包 | 蔬菜 | 時蔬大骨湯 | 時蔬 薑 大骨 | 5.5 | 1.6 | 2.6 | 2.5 | 733 |  | 181 | 94 |
| 30 | 二 | Q2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷雞翅 | 三節翅 薑 滷包 | 洋蔥炒蛋 | 蛋 洋蔥 紅蘿蔔 蒜 | 肉絲玉菜 | 肉絲 高麗菜 乾木耳 蒜 | 蔬菜 | 針菇大骨湯 | 金針菇 紅蘿蔔 大骨 薑 | 5 | 1.9 | 3.1 | 2.5 | 743 |  | 116 | 167 |

**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：11月份菜單編排說明如下：一、每週五蔬菜為有機蔬菜。

**110學年國民中學葷食M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 |
| M1 | 白米飯 | 米 | 美味肉排 | 肉排 蒜 | 乾煸季豆 | 絞肉 冷凍菜豆(莢) 蒜 | 回鍋干片 | 豆干片 高麗菜 乾木耳 蒜 | 蔬菜 | 刈薯蛋花湯 | 刈薯 雞蛋 薑 |
| M2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 筍干燒雞 | 肉雞 筍干 蒜 | 關東煮 | 紅蘿蔔 白蘿蔔 柴魚片 玉米段 | 豆包花椰 | 豆包 冷凍花椰菜 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 海芽湯 | 乾海帶芽 薑 |
| M3 | 油飯特餐 | 米 糯米 | 香滷雞翅 | 雞翅 薑 滷包 | 油飯配料 | 肉絲 乾香菇 筍丁 蒜 油蔥酥 | 清炒玉菜 | 高麗菜 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 味噌洋蔥湯 | 洋蔥 味噌 柴魚片 |
| M4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 洋芋燉肉 | 豬後腿肉 馬鈴薯 紅蘿蔔 蒜 | 豆包時蔬 | 時蔬 豆包 紅蘿蔔 蒜 | 毛豆瓜粒 | 時瓜 冷凍毛豆仁 蒜 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 糖 |
| M5 | 芝麻飯 | 米 黑芝麻 | 醬瓜燒雞 | 肉雞 醬瓜 蒜 | 鮪魚玉米蛋 | 蛋 鮪魚三明治罐頭 冷凍玉米粒 蒜 洋蔥 黑胡椒粒 | 豆芽肉絲 | 肉絲 豆芽菜 蒜 韭菜 | 蔬菜 | 蘿蔔湯 | 大骨 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 |

M組食材明細（食材重量以100人份計量，營養分析以個人計量）每周供應特餐一次，當日主食及副菜一得混搭供應，其中肉雞為包含23%骨頭之採購量

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 |
| M1 | 白米飯 | 米10公斤 | 美味肉排 | 肉排6公斤蒜50公克 | 乾煸季豆 | 絞肉0.7公斤冷凍菜豆(莢)5公斤蒜50公克 | 回鍋干片 | 豆干片2公斤高麗菜4公斤乾木耳10公克蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜50公克 | 刈薯蛋花湯 | 刈薯2公斤雞蛋0.6公斤薑20公克 | 5 | 1.8 | 2.5 | 2.8 | 666 | 202 | 195 |
| M2 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 筍干燒雞 | 肉雞9公斤筍干2.5公斤蒜50公克 | 關東煮 | 紅蘿蔔1公斤白蘿蔔3公斤柴魚片10公克玉米段3公斤 | 豆包花椰 | 豆包1公斤冷凍花椰菜6公斤紅蘿蔔0.5公斤蒜50公克 | 有機蔬菜 | 有機蔬菜7公斤蒜50公克 | 海芽湯 | 乾海帶芽0.2公斤薑20公克 | 5.4 | 2.1 | 2.6 | 2.5 | 685 | 149 | 401 |
| M3 | 油飯特餐 | 米8公斤糯米3公斤 | 香滷雞翅 | 雞翅9公斤薑20公克滷包 | 油飯配料 | 肉絲1.5公斤乾香菇0.25公斤筍丁1.5公斤蒜50公克油蔥酥10公克 | 清炒玉菜 | 高麗菜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 | 味噌洋蔥湯 | 洋蔥3公斤味噌0.3公斤柴魚片10公克 | 5.5 | 2 | 2.7 | 2.6 | 701 | 121 | 269 |
| M4 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 洋芋燉肉 | 豬後腿肉6公斤馬鈴薯3.5公斤紅蘿蔔0.5公斤蒜50公克 | 豆包時蔬 | 時蔬7公斤豆包0.6公斤紅蘿蔔0.5公斤蒜50公克 | 毛豆瓜粒 | 時瓜7公斤冷凍毛豆仁0.6公斤蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜50公克 | 綠豆湯 | 綠豆2公斤糖1公斤 | 6.7 | 2.2 | 2.1 | 2.5 | 752 | 154 | 116 |
| M5 | 芝麻飯 | 米10公斤黑芝麻10公克 | 醬瓜燒雞 | 肉雞9公斤醬瓜2.5公斤蒜50公克 | 鮪魚玉米蛋 | 蛋3.5公斤鮪魚三明治罐頭1公斤冷凍玉米粒2公斤蒜50公克洋蔥1.5公斤黑胡椒粒 | 豆芽肉絲 | 肉絲1公斤豆芽菜4公斤蒜50公克韭菜0.5公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜50公克 | 蘿蔔湯 | 大骨0.6公斤白蘿蔔3公斤紅蘿蔔0.5公斤薑20公克 | 5.3 | 2 | 2.2 | 2.7 | 664 | 237 | 655 |

**110學年國民中學葷食N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 |
| N1 | 白米飯 | 米 | 南瓜燒肉 | 豬後腿肉 南瓜 紅蘿蔔 蒜 | 肉絲甘藍 | 高麗菜 肉絲 紅蘿蔔 乾香菇 蒜 | 筍干油腐 | 筍干 油豆腐 蒜 | 有機蔬菜 | 時瓜大骨湯 | 時瓜 大骨 薑 |
| N2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 蒜泥白肉 | 豬後腿肉 高麗菜 蒜 | 沙茶凍腐 | 凍豆腐 大白菜 紅蘿蔔 蒜 沙茶醬 | 芽香絞肉 | 豬後腿肉 豆芽菜 紅蘿蔔 蒜 韭菜 | 蔬菜 | 刈薯蛋花湯 | 蛋 刈薯 薑 |
| N3 | 炊粉特餐 | 米粉 | 香酥魚排 | 魚排 | 炊粉配料 | 乾香菇 油蔥酥 紅蘿蔔 洋蔥 高麗菜 肉絲 | 豆包花椰 | 豆包 冷凍花椰菜 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 大滷湯 | 筍絲 時蔬 蛋 乾木耳 |
| N4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 瓜仔肉 | 豬後腿肉 醬碎瓜 蒜 冬瓜 | 番茄炒蛋 | 蛋 番茄 蒜 | 蔬香寬粉 | 寬粉 時蔬 紅蘿蔔 乾木耳 蒜 | 蔬菜 | 仙草湯圓 | 仙草凍 湯圓 二砂糖 |
| N5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 咖哩雞 | 肉雞 馬鈴薯 洋蔥 紅蘿蔔 咖哩粉 | 塔香海茸 | 海茸 九層塔 蒜 | 關東煮 | 紅蘿蔔 白蘿蔔 柴魚片 玉米段 凍豆腐 | 蔬菜 | 酸菜金針湯 | 酸菜 乾金針 大骨 薑 |

N組食材明細（食材重量以100人份計量，營養分析以個人計量）每周供應特餐一次，當日主食及副菜一得混搭供應，其中肉雞為包含23%骨頭之採購量

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 |
| N1 | 白米飯 | 米10公斤 | 南瓜燒肉 | 豬後腿肉6公斤南瓜4公斤紅蘿蔔0.5公斤蒜50公克 | 肉絲甘藍 | 高麗菜6公斤肉絲0.7公斤紅蘿蔔0.5公斤乾香菇10公克蒜50公克 | 筍干油腐 | 筍干1公斤油豆腐4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1公斤薑20公克 | 5.5 | 1.8 | 2.6 | 2.2 | 724 | 239 | 76 |
| N2 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 蒜泥白肉 | 豬後腿肉6公斤高麗菜3公斤蒜0.1公斤 | 沙茶凍腐 | 凍豆腐4公斤大白菜3公斤紅蘿蔔0.5公斤蒜50公克沙茶醬 | 芽香絞肉 | 豬後腿肉0.7公斤豆芽菜4公斤紅蘿蔔0.5公斤蒜50公克韭菜0.5公斤 | 有機蔬菜 | 有機蔬菜7公斤蒜50公克 | 刈薯蛋花湯 | 蛋1公斤刈薯2公斤薑20公克 | 5 | 2.1 | 2.6 | 2.4 | 706 | 290 | 98 |
| N3 | 炊粉特餐 | 米粉5公斤 | 香酥魚排 | 魚排6公斤 | 炊粉配料 | 乾香菇50公克油蔥酥10公克紅蘿蔔0.5公斤洋蔥1公斤高麗菜3公斤肉絲1.8公斤 | 豆包花椰 | 豆包1公斤冷凍花椰菜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 | 大滷湯 | 筍絲2公斤時蔬1公斤蛋0.5公斤乾木耳10公克 | 2.5 | 2.1 | 2.9 | 2.5 | 558 | 184 | 181 |
| N4 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 瓜仔肉 | 豬後腿肉6公斤醬碎瓜1.5公斤蒜50公克冬瓜2公斤 | 番茄炒蛋 | 蛋4.5公斤番茄3公斤蒜50公克 | 蔬香寬粉 | 寬粉1.2公斤時蔬3公斤紅蘿蔔0.5公斤乾木耳10公克蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜50公克 | 仙草湯圓 | 仙草凍6公斤湯圓1公斤二砂糖1公斤 | 6.1 | 1.7 | 2.5 | 2.1 | 752 | 203 | 225 |
| N5 | 紫米飯 | 米10公斤紫米0.4公斤 | 咖哩雞 | 肉雞9公斤馬鈴薯3公斤洋蔥1公斤紅蘿蔔0.5公斤咖哩粉 | 塔香海茸 | 海茸4公斤九層塔0.1公斤蒜50公克 | 關東煮 | 紅蘿蔔0.5公斤白蘿蔔3公斤柴魚片10公克玉米段2公斤凍豆腐1.6公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜50公克 | 酸菜金針湯 | 酸菜1公斤乾金針0.1公斤大骨0.6公斤薑20公克 | 5.6 | 1.7 | 2.5 | 2.1 | 717 | 225 | 229 |

**110學年國民中學葷食O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 |
| O1 | 白米飯 | 米 | 回鍋肉片 | 豬後腿肉 洋蔥 紅蘿蔔 蒜 | 絞肉瓜粒 | 絞肉 時瓜 紅蘿蔔 蒜 | 蜜汁豆干 | 白芝麻 豆干 蒜 滷包 | 蔬菜 | 牛蒡大骨湯 | 牛蒡 大骨 薑 枸杞 |
| O2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷雞翅 | 三節翅 薑 滷包 | 吻仔魚炒蛋 | 蛋 吻仔魚(加工) 蒜 蔥 | 毛豆玉菜 | 冷凍毛豆仁 高麗菜 乾木耳 蒜 | 蔬菜 | 榨菜肉絲湯 | 榨菜 肉絲 薑 |
| O3 | 拌麵特餐 | 麵條 | 冬瓜肉燥 | 絞肉 冬瓜 乾香菇 蒜 | 拌麵配料 | 洋蔥 香油 紅蘿蔔 甜麵醬 蒜 | 豆包花椰 | 豆包 冷凍花椰菜 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 乾紫菜 薑 雞蛋 |
| O4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 京醬肉絲 | 肉絲 時蔬 紅蘿蔔 甜麵醬 | 家常豆腐 | 豆腐 三色豆 蒜 | 韭香豆芽 | 韭菜 豆芽菜 蒜 乾木耳 | 蔬菜 | 冬瓜粉圓湯 | 粉圓 二砂糖 冬瓜磚 |
| O5 | 地瓜飯 | 米 地瓜 | 塔香燒雞 | 肉雞 杏鮑菇 九層塔蒜 | 蛋酥白菜 | 蛋 白菜 乾香菇 蒜 紅蘿蔔 | 螞蟻上樹 | 冬粉 絞肉 時蔬 紅蘿蔔 乾木耳 | 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）每周供應特餐一次，當日主食及副菜一得混搭供應，其中肉雞為包含23%骨頭之採購量

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 |
| O1 | 白米飯 | 米10公斤 | 回鍋肉片 | 豬後腿肉6公斤洋蔥3公斤紅蘿蔔0.5公斤蒜50公克 | 絞肉瓜粒 | 絞肉1公斤時瓜7公斤紅蘿蔔0.5公斤蒜50公克 | 蜜汁豆干 | 白芝麻10公克豆干4公斤蒜50公克滷包 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜50公克 | 牛蒡大骨湯 | 牛蒡2公斤大骨0.6公斤薑20公克枸杞20公克 | 5 | 2.3 | 3.3 | 3.5 | 813 | 348 | 257 |
| O2 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 香滷雞翅 | 三節翅9公斤薑20公克滷包 | 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 | 毛豆玉菜 | 冷凍毛豆仁0.6公斤高麗菜6.5公斤乾木耳10公克蒜50公克 | 有機蔬菜 | 有機蔬菜7公斤蒜50公克 | 榨菜肉絲湯 | 榨菜1公斤肉絲0.6公斤薑20公克 | 5 | 2.4 | 3.1 | 3.4 | 796 | 357 | 243 |
| O3 | 拌麵特餐 | 麵條15公斤 | 冬瓜肉燥 | 絞肉6公斤冬瓜3.5公斤乾香菇20公克蒜50公克 | 拌麵配料 | 洋蔥3公斤紅蘿蔔2公斤蒜50公克甜麵醬香油 | 豆包花椰 | 豆包1.8公斤冷凍花椰菜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 | 紫菜蛋花湯 | 乾紫菜0.2公斤薑20公克雞蛋1.1公斤 | 4.4 | 2.1 | 3.6 | 3.6 | 793 | 310 | 231 |
| O4 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 京醬肉絲 | 肉絲6公斤時蔬3公斤紅蘿蔔0.5公斤甜麵醬 | 家常豆腐 | 豆腐6.5公斤三色豆1公斤蒜50公克 | 韭香豆芽 | 韭菜0.6公斤豆芽菜5公斤蒜50公克乾木耳10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜50公克 | 冬瓜粉圓湯 | 粉圓3公斤二砂糖1公斤冬瓜磚2公斤 | 6.3 | 2.1 | 3 | 2.7 | 840 | 344 | 232 |
| O5 | 地瓜飯 | 米10公斤地瓜1公斤 | 塔香燒雞 | 肉雞9公斤杏鮑菇2公斤九層塔0.1公斤蒜50公克 | 蛋酥白菜 | 蛋0.6公斤白菜7公斤乾香菇10公克蒜50公克紅蘿蔔0.5公斤 | 螞蟻上樹 | 冬粉1.2公斤絞肉0.6公斤時蔬1公斤紅蘿蔔0.5公斤乾木耳10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜50公克 | 味噌海芽湯 | 海芽20公克柴魚片0.03公斤味噌0.6公斤洋蔥2公斤 | 6 | 2 | 2.7 | 3.3 | 821 | 322 | 235 |

**110學年國民中學葷食P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 |
| P1 | 白米飯 | 米 | 茄汁肉絲 | 肉絲 洋蔥 番茄醬 蒜 | 玉米炒蛋 | 蛋 冷凍玉米粒 蒜 | 蘿蔔海結 | 白蘿蔔 海帶結 柴魚片 | 蔬菜 | 時蔬大骨湯 | 時蔬 薑 大骨 |
| P2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 豆豉燒雞 | 肉雞 刈薯 豆豉 蒜 | 客家小炒 | 豆干 芹菜 乾魷魚 蒜 | 清炒花椰 | 冷凍花椰菜 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 時瓜大骨湯 | 時瓜 大骨 薑 |
| P3 | 拌飯特餐 | 米 糙米 | 美味肉排 | 肉排 蒜 | 拌飯配料 | 絞肉 紅蘿蔔 高麗菜 洋蔥 蒜 | 鐵板油腐 | 油豆腐 桶筍(麻竹筍) 紅蘿蔔蒜 | 蔬菜 | 南瓜濃湯 | 南瓜 洋蔥 蛋 玉米濃湯調理包 |
| P4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 咖哩絞肉 | 絞肉 馬鈴薯 洋蔥 紅蘿蔔 咖哩粉 | 針菇豆腐 | 豆腐 金針菇 蒜 紅蘿蔔 | 肉絲時蔬 | 肉絲 時蔬 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 紅豆湯圓湯 | 紅豆 二砂糖 湯圓 |
| P5 | 小米飯 | 米 小米 | 地瓜燜雞 | 肉雞 地瓜 紅蘿蔔 蒜 | 紅仁炒蛋 | 雞蛋 紅蘿蔔 蒜 | 清炒高麗 | 高麗菜 乾木耳 蒜 | 蔬菜 | 大醬湯 | 洋蔥 柴魚片 味噌 |

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）每周供應特餐一次，當日主食及副菜一得混搭供應，其中肉雞為包含23%骨頭之採購量

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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公斤洋蔥3公斤番茄醬蒜50公克 | 玉米炒蛋 | 蛋4公斤冷凍玉米粒2公斤蒜50公克 | 蘿蔔海結 | 白蘿蔔3公斤海帶結2公斤柴魚片10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜50公克 | 時蔬大骨湯 | 時蔬2公斤薑20公克大骨0.6公斤 | 5.2 | 1.7 | 2.5 | 2.9 | 725 | 341 | 250 |
| P2 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 豆豉燒雞 | 肉雞9公斤刈薯2.5公斤豆豉50公克蒜50公克 | 客家小炒 | 豆干3公斤芹菜2公斤乾魷魚0.3公斤蒜50公克 | 清炒花椰 | 冷凍花椰菜7公斤紅蘿蔔0.5公斤蒜50公克 | 有機蔬菜 | 有機蔬菜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 | 2.2 | 3.2 | 2.8 | 771 | 343 | 265 |
| P3 | 拌飯特餐 | 米7公斤糙米3公斤 | 美味肉排 | 肉排6公斤蒜50公克 | 拌飯配料 | 絞肉1.5公斤紅蘿蔔0.5公斤高麗菜2公斤洋蔥1公斤蒜50公克 | 鐵板油腐 | 油豆腐4公斤桶筍(麻竹筍)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 | 南瓜濃湯 | 南瓜2公斤洋蔥2公斤蛋0.6公斤玉米濃湯調理包 | 5.2 | 1.4 | 2.9 | 2.9 | 747 | 341 | 286 |
| P4 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 咖哩絞肉 | 絞肉6公斤馬鈴薯2公斤洋蔥2公斤紅蘿蔔1公斤咖哩粉 | 針菇豆腐 | 豆腐5公斤金針菇1.5公斤蒜50公克紅蘿蔔1公斤 | 肉絲時蔬 | 肉絲0.6公斤時蔬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 | 紅豆湯圓湯 | 紅豆2公斤二砂糖1公斤湯圓1公斤 | 6.3 | 2 | 2.4 | 2.8 | 797 | 323 | 255 |
| P5 | 小米飯 | 米10公斤小米0.4公斤 | 地瓜燜雞 | 肉雞9公斤地瓜3公斤紅蘿蔔1公斤蒜50公克 | 紅仁炒蛋 | 雞蛋3.5公斤紅蘿蔔3.5公斤蒜50公克 | 清炒高麗 | 高麗菜5公斤乾木耳10公克蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜50公克 | 大醬湯 | 洋蔥3公斤柴魚片10公克味噌0.6公斤 | 5.5 | 2 | 2.9 | 2.9 | 783 | 338 | 257 |

**110學年國民中學葷食Q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 |
| Q1 | 白米飯 | 米 | 花生肉片 | 豬後腿肉 洋蔥 紅蘿蔔 蒜 油花生 | 金珠翠玉 | 絞肉 冷凍玉米粒 紅蘿蔔 蒜 | 香滷凍腐 | 凍豆腐 刈薯 蒜 滷包 | 蔬菜 | 時蔬大骨湯 | 時蔬 薑 大骨 |
| Q2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷雞翅 | 三節翅 薑 滷包 | 洋蔥炒蛋 | 蛋 洋蔥 紅蘿蔔 蒜 | 肉絲玉菜 | 肉絲 高麗菜 乾木耳 蒜 | 蔬菜 | 針菇大骨湯 | 金針菇 紅蘿蔔 大骨 薑 |

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）每周供應特餐一次，當日主食及副菜一得混搭供應，其中肉雞為包含23%骨頭之採購量

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | 花生肉片 | 豬後腿肉6公斤洋蔥3公斤紅蘿蔔1公斤蒜50公克油花生0.1公斤 | 金珠翠玉 | 絞肉1.2公斤冷凍玉米粒4公斤紅蘿蔔1公斤蒜50公克 | 香滷凍腐 | 凍豆腐4公斤刈薯2公斤蒜50公克滷包 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜或薑10公克 | 時蔬大骨湯 | 時蔬2公斤薑20公克大骨0.6公斤 | 5.5 | 1.6 | 2.6 | 2.5 | 733 | 181 | 94 |
| Q2 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 香滷雞翅 | 三節翅9公斤薑20公克滷包 | 洋蔥炒蛋 | 蛋3.5公斤洋蔥3.5公斤紅蘿蔔0.5公斤蒜50公克 | 肉絲玉菜 | 肉絲0.6公斤高麗菜6公斤乾木耳10公克蒜50公克 | 有機蔬菜 | 有機蔬菜7公斤蒜或薑10公克 | 針菇大骨湯 | 金針菇1公斤紅蘿蔔1公斤大骨0.6公斤薑20公克 | 5 | 1.9 | 3.1 | 2.5 | 743 | 116 | 167 |