**104學年度光復國民中學4月葷食菜單（馨儂）**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 星期 | 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 | 全榖根莖類/份 | 蔬菜類/份 | 豆魚肉蛋類/份 | 油脂堅果種子類/份 | 熱量 | 水果 |
| 4/1 | **五** | K5 | 白米飯 | 米 | 蘑菇燜雞 | 生雞丁 洋蔥 蘑菇 | 伍彩雪蓮 | 絞肉 雪蓮子 時瓜 紅蘿蔔 青豆仁 | 螞蟻上樹 | 冬粉 絞肉 時蔬 木耳絲 | 有機蔬菜 | 珍菇時蔬湯 | 金針菇 時蔬 大骨 | 6.4 | 2.1 | 2.4 | 2.4 | 793 | V |
| 4/6 | 三 | L3 | 麥仁飯 | 米 麥仁 | 白玉燒肉 | 肉丁 白蘿蔔 紅蘿蔔 | 茄汁蔥蛋 | 蛋 洋蔥 蕃茄 蔥 蕃茄醬 | 芹香豆干 | 豆干 芹菜 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 糖 | 6.7 | 2 | 2.6 | 2.5 | 866 |  |
| 4/7 | 四 | L4 | 拌飯特餐 | 米 | 椒鹽魚柳 | 魚柳條 | 拌飯配料 | 洋蔥 絞肉 紅蘿蔔 青豆仁 乾香菇 | 肉片瓜香 | 時瓜 肉片 木耳絲 | 蔬菜 | 針菇羹湯 | 金針菇 筍絲 時蔬 蛋 | 6.1 | 2.4 | 2.5 | 2.6 | 792 |  |
| 4/8 | 五 | L5 | 白米飯 | 米 | 絞肉蒸/炒蛋 | 蛋 絞肉 蔥 蒜 | 香拌海絲 | 海根絲 豆干 紅蘿蔔 | 季豆三絲 | 季節豆 肉絲 紅蘿蔔 木耳絲 | 有機蔬菜 | 四神湯 | 四神 肉角 | 6 | 2 | 2.7 | 2.5 | 785 | V |
| 4/11 | 一 | M1 | 糙米飯 | 米 糙米 | 時瓜燒肉 | 肉丁 時瓜 蒜 | 玉米三色 | 玉米粒 三色豆 蛋 | 粉絲煲 | 冬粉 時蔬 絞肉 紅蘿蔔 九層塔 | 蔬菜 | 味噌湯 | 海芽 味噌 | 6.7 | 1.8 | 2.6 | 2.5 | 822 |  |
| 4/12 | 二 | M2 | 白米飯 | 米 | 美味大雞腿 | 大骨腿 | 咖哩洋芋 | 馬鈴薯 洋蔥 紅蘿蔔 咖哩粉 | 絞肉雙仁 | 白蘿蔔 紅蘿蔔 絞肉 | 蔬菜 | 養生菇湯 | 時蔬 鮮菇 大骨 | 6.2 | 2.4 | 2.5 | 2.5 | 794 |  |
| 4/13 | 三 | M3 | 紫米飯 | 米 紫米 | 京醬絞肉 | 絞肉 刈薯 紅蘿蔔 甜麵醬 | 回鍋豆干 | 高麗菜 豆干 青椒 | 酸菜肉末 | 酸菜 絞肉 | 蔬菜 | 仙草蜜 | 仙草 糖 | 5.7 | 2.2 | 2.5 | 2.5 | 794 | V |
| 4/14 | 四 | M4 | 炊粉特餐 | 濕炊粉 | 柳葉魚 | 柳葉魚 | 炊粉拌料 | 高麗菜 絞肉 红蘿蔔 乾香菇 油蔥酥 | 包餡包子 | 包子 | 蔬菜 | 肉絲羹湯 | 筍絲 肉絲 蛋 紅蘿蔔 木耳絲 | 6 | 1.7 | 2.8 | 3 | 808 |  |
| 4/15 | 五 | M5 | 白米飯 | 米 | 洋蔥肉絲 | 肉絲 洋蔥 红蘿蔔 | 鮮菇豆腐 | 豆腐 鮮菇 青豆仁 紅蘿蔔 | 海絲豆芽 | 海絲 豆芽菜 紅蘿蔔 | 有機蔬菜 | 健康瓜湯 | 時瓜 大骨 薑 | 5.5 | 2.3 | 2.5 | 2.6 | 747 | V |
| 4/18 | 一 | N1 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香菇肉燥 | 絞肉 豆薯 乾香菇 蒜 | 西滷菜 | 白菜 肉絲 紅蘿蔔 木耳絲 | 醬拌干條 | 豆干片 韭菜 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 蛋 乾紫菜 薑 | 5.7 | 1.8 | 2.5 | 2.7 | 753 |  |
| 4/19 | 二 | N2 | 白米飯 | 米 | 醬爆雞 | 生雞丁 洋蔥 紅蘿蔔 | 魚香凍腐 | 凍豆腐 絞肉 紅蘿蔔 | 芹香肉絲 | 肉絲 芹菜 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 薑絲冬瓜湯 | 冬瓜 大骨 紅蘿蔔 | 5.5 | 2 | 2.5 | 2.8 | 750 | V |
| 4/20 | 三 | N3 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 蕃茄炒蛋 | 蛋 洋蔥 蕃茄 | 銀蘿肉丁 | 肉丁 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 | 竹筍肉絲 | 筍絲 肉絲 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 麥仁湯 | 麥仁 冬瓜糖磚 糖 | 6.7 | 2.5 | 2.5 | 2.5 | 852 |  |
| 4/21 | 四 | N4 | 拌飯特餐 | 米 | 魚排 | 魚排 | 拌飯配料 | 絞肉 紅蘿蔔 洋蔥 青豆仁 乾香菇 | 泡菜燒肉 | 泡菜 高麗菜 肉片 | 蔬菜 | 時蔬肉絲湯 | 時蔬 肉絲 | 5.7 | 2.2 | 2.5 | 3 | 777 |  |
| 4/22 | 五 | N5 | 白米飯 | 米 | 條瓜燒雞 | 生雞丁 條瓜 薑 | 香拌季豆 | 季節豆 紅蘿蔔 香菇絲 蛋 | 馬仁絞肉 | 馬鈴薯 洋蔥 絞肉 | 有機蔬菜 | 味噌豆腐湯 | 豆腐 味噌 海帶芽 | 6.1 | 2 | 2.5 | 2.8 | 794 | V |
| 4/25 | 一 | O1 | 糙米飯 | 米 糙米 | 打拋豬 | 絞肉 洋蔥 蒜 九層塔 | 沙茶寬粉 | 粉皮 時蔬 肉絲 红蘿蔔 木耳絲 | 參鮮豆腐 | 豆腐 毛豆 木耳絲 红蘿蔔 | 蔬菜 | 蕃茄蛋花湯 | 時蔬 蕃茄 蛋 | 6.5 | 1.4 | 2.5 | 2.8 | 804 |  |
| 4/26 | 二 | O2 | 白米飯 | 米 | 美味翅小腿 | 翅小腿 | 海結蔬煮 | 白蘿蔔 海帶結 红蘿蔔 | 時瓜肉片 | 時瓜 肉片 | 蔬菜 | 三絲湯 | 榨菜絲 金針菇 红蘿蔔 | 5.6 | 2 | 4.4 | 2 | 862 | V |
| 4/27 | 三 | O3 | 芝麻飯 | 米 黑芝麻 | 咖哩肉丁 | 小肉丁 洋蔥 馬鈴薯 红蘿蔔 | 什錦炒蛋 | 蛋 高麗菜 韭菜 木耳絲 | 香燒海根 | 海根 肉絲 | 蔬菜 | 枸杞銀耳湯 | 濕白木耳 糖 枸杞 | 6.8 | 2 | 2.5 | 2.5 | 846 |  |
| 4/28 | 四 | O4 | 義式特餐 | 濕麵條 | 香酥魚丁 | 魚丁 | 義大利肉醬 | 洋蔥 絞肉 红蘿蔔 蕃茄醬 | 小餐包 | 小餐包 | 蔬菜 | 鄉村濃湯 | 玉米粒 三色丁 蛋 | 7.3 | 1.8 | 2.5 | 2.5 | 856 |  |
| 4/29 | 五 | O5 | 白米飯 | 米 | 黑椒肉柳 | 豬柳 洋蔥 黑胡椒 | 雪蓮瓜片 | 時瓜 红蘿蔔 雪蓮子 | 芹香豆干 | 豆干片 芹菜 红蘿蔔 | 有機蔬菜 | 白玉雞湯 | 生雞丁 白蘿蔔 乾香菇 薑 | 5.6 | 2.3 | 2.5 | 2.8 | 763 | V |

說明：1.為符合每個月第二星期供應大雞腿，故4月12日更改為大雞腿，因本次循環菜單遇上兩次翅小腿，故原4月19日供應醬爆雞。

 2.椒鹽魚柳與箱酥魚條相識度高，故原N4香酥魚條更改為魚排，本次循環出現兩次柳葉魚故O4柳葉魚更改為香酥魚丁。

**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） 其中生雞丁為包含23%骨頭之採購量

每週四供應特餐，當日主食及副菜一得混搭供應，國中:3菜1湯，國小:2菜1湯

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 循環 | 主食 | 主菜 | 副菜一 | 副菜二 | 蔬菜 | 湯品 | 全榖根莖類/份 | 蔬菜類/份 | 豆魚肉蛋類/份 | 油脂堅果種子類/份 | 熱量 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| K5 | 白米飯 | 米11公斤 | 蘑菇燜雞 | 生雞丁9公斤洋蔥2公斤蘑菇1公斤 | 伍彩雪蓮 | 絞肉0.7公斤雪蓮子0.1公斤時瓜5公斤紅蘿蔔0.5公斤青豆仁0.5公斤 | 螞蟻上樹 | 冬粉1.6公斤絞肉0.7公斤時蔬2公斤木耳絲10公克 | 有機蔬菜9公斤 | 珍菇時蔬湯 | 金針菇0.5公斤時蔬1公斤大骨0.6公斤 | 6.4 | 2.1 | 2.4 | 2.4 | 793.5 |

**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） 其中生雞丁為包含23%骨頭之採購量

每週四供應特餐，當日主食及副菜一得混搭供應，國中:3菜1湯，國小:2菜1湯

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 循環 | 主食 | 主菜 | 副菜一 | 副菜二 | 蔬菜 | 湯品 | 全榖根莖類/份 | 蔬菜類/份 | 豆魚肉蛋類/份 | 油脂堅果種子類/份 | 熱量 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| L3 | 麥仁飯 | 米11公斤麥仁0.4公斤 | 白玉燒肉 | 肉丁4公斤白蘿蔔4公斤紅蘿蔔1公斤 | 茄汁蔥蛋 | 蛋2.75公斤洋蔥2公斤蕃茄1公斤蔥0.3公斤蕃茄醬 | 芹香豆干 | 豆干3.5公斤芹菜2公斤紅蘿蔔1公斤 | 蔬菜9公斤 | 綠豆湯 | 綠豆2公斤糖1公斤 | 6.7 | 2 | 2.6 | 2.5 | 866 |
| L4 | 拌飯特餐 | 米12公斤醬汁 | 椒鹽魚柳 | 魚柳條6公斤 | 拌飯配料 | 絞肉1.5公斤紅蘿蔔1公斤洋蔥1公斤青豆仁0.2公斤乾香菇20公克 | 肉片瓜香 | 時瓜6公斤肉片1公斤木耳絲10公克 | 蔬菜9公斤 | 針菇羹湯 | 金針菇0.5公斤筍絲1.5公斤時蔬1.5公斤蛋0.55公斤 | 6.1 | 2.4 | 2.5 | 2.6 | 792 |
| L5 | 白米飯 | 米11公斤 | 絞肉蒸/炒蛋 | 蛋5.5公斤絞肉3.5公斤蔥0.1公斤蒜10公克 | 香拌海絲 | 海根絲5公斤豆干1公斤紅蘿蔔0.5公斤 | 季豆三絲 | 季節豆4.5公斤肉絲1公斤紅蘿蔔0.5公斤木耳絲10公克 | 有機蔬菜9公斤 | 四神湯 | 四神1公斤肉角0.7公斤 | 6 | 2 | 2.7 | 2.5 | 785 |

**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） 其中生雞丁為包含23%骨頭之採購量

每週四供應特餐，當日主食及副菜一得混搭供應，國中:3菜1湯，國小:2菜1湯

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 循環 | 主食 | 主菜 | 副菜一 | 副菜二 | 蔬菜 | 湯品 | 全榖根莖類/份 | 蔬菜類/份 | 豆魚肉蛋類/份 | 油脂堅果種子類/份 | 熱量 |
| M1 | 糙米飯 | 米10公斤糙米1.4公斤 | 時瓜燒肉 | 肉丁6公斤時瓜3公斤蒜10公克 | 玉米三色 | 玉米粒4公斤三色豆2公斤蛋0.55公斤 | 粉絲煲 | 冬粉1.6公斤時蔬1公斤絞肉1.75公斤紅蘿蔔0.5公斤九層塔10公克 | 蔬菜9公斤 | 味噌湯 | 海帶芽10公克味噌1公斤 | 6.7 | 1.8 | 2.6 | 2.5 | 822 |
| M2 | 白米飯 | 米11公斤 | 美味大雞腿 | 骨腿100隻薑10公克 | 咖哩洋芋 | 馬鈴薯6.3公斤洋蔥1公斤紅蘿蔔0.5公斤咖哩粉 | 絞肉雙仁 | 白蘿蔔5公斤紅蘿蔔0.5公斤絞肉1公斤 | 蔬菜9公斤 | 養生菇湯 | 時蔬3公斤鮮菇0.4公斤大骨0.6公斤 | 6.2 | 2.4 | 2.5 | 2.5 | 794 |
| M3 | 紫米飯 | 米11公斤黑糯米0.4公斤 | 京醬絞肉 | 絞肉6公斤刈薯2公斤紅蘿蔔1公斤甜麵醬 | 回鍋豆干 | 高麗菜5公斤豆干0.8公斤青椒0.3公斤 | 酸菜肉末 | 酸菜4公斤絞肉1.75公斤 | 蔬菜9公斤 | 仙草蜜 | 仙草5公斤糖1公斤 | 5.7 | 2.2 | 2.5 | 2.5 | 794 |
| M4 | 炊粉特餐 | 濕炊粉16公斤 | 柳葉魚 | 柳葉魚(65公克/人) | 炊粉拌料 | 高麗菜3公斤絞肉1.5公斤紅蘿蔔0.5公斤乾香菇10公克油蔥酥10公克 | 包餡包子 | 包子100個 | 蔬菜9公斤 | 肉絲羹湯 | 筍絲1公斤肉絲0.7公斤蛋0.55公斤紅蘿蔔0.5公斤木耳絲10公克 | 6 | 1.7 | 2.8 | 3 | 808 |
| M5 | 白米飯 | 米11公斤 | 洋蔥肉絲 | 肉絲6公斤洋蔥2公斤紅蘿蔔0.5公斤 | 鮮菇豆腐 | 豆腐4公斤鮮菇0.5公斤青豆仁0.5公斤紅蘿蔔0.5公斤 | 海絲豆芽 | 海絲3公斤豆芽菜3公斤紅蘿蔔0.5公斤 | 有機蔬菜9公斤 | 健康瓜湯 | 時瓜3公斤大骨0.6公斤薑10公克 | 5.5 | 2.3 | 2.5 | 2.6 | 747 |

每週四供應特餐，當日主食及副菜一得混搭供應，國中:3菜1湯，國小:2菜1湯

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 循環 | 主食 | 主菜 | 副菜一 | 副菜二 | 蔬菜 | 湯品 | 全榖根莖類/份 | 蔬菜類/份 | 豆魚肉蛋類/份 | 油脂堅果種子類/份 | 熱量 |
| N1 | 糙米飯 | 米10公斤糙米1.4公斤 | 香菇肉燥 | 絞肉6公斤豆薯2公斤乾香菇10公克蒜10克 | 西滷菜 | 白菜5公斤肉絲0.6公斤紅蘿蔔0.5公斤木耳絲10公克 | 醬拌干條 | 豆干片4公斤韭菜0.5公斤紅蘿蔔0.5公斤 | 蔬菜9公斤 | 紫菜蛋花湯 | 蛋0.55公斤乾紫菜10公克薑10公克 | 5.7 | 1.8 | 2.5 | 2.7 | 753 |
| N2 | 白米飯 | 米11公斤 | 醬爆雞 | 生雞丁9公斤洋蔥3公斤紅蘿蔔1公斤 | 魚香凍腐 | 凍豆腐4公斤絞肉0.35公斤紅蘿蔔0.5公斤 | 芹香肉絲 | 肉絲1.75公斤芹菜4公斤紅蘿蔔0.5公斤 | 蔬菜9公斤 | 薑絲冬瓜湯 | 冬瓜4公斤大骨0.6公斤紅蘿蔔0.5公斤 | 5.5 | 2 | 2.5 | 2.8 | 750 |
| N3 | 燕麥飯 | 米11公斤燕麥0.4公斤 | 蕃茄炒蛋 | 蛋5.5公斤洋蔥3公斤蕃茄1公斤 | 銀蘿肉丁 | 肉丁3.5公斤白蘿蔔4公斤紅蘿蔔0.5公斤薑10公克 | 竹筍肉絲 | 筍絲5公斤肉絲1.75公斤紅蘿蔔0.5公斤 | 蔬菜9公斤 | 麥仁湯 | 麥仁2公斤冬瓜糖磚1公斤糖 | 6.7 | 2.5 | 2.5 | 2.5 | 852 |
| N4 | 拌飯特餐 | 米12公斤醬汁 | 魚排 | 魚排100個 | 拌飯配料 | 絞肉1.5公斤紅蘿蔔1公斤洋蔥1公斤青豆仁0.2公斤乾香菇20公克 | 泡菜燒肉 | 泡菜 1 公斤高麗菜5公斤肉片1.75公斤 | 蔬菜9公斤 | 時蔬肉絲湯 | 肉絲0.35公斤時蔬3公斤 | 5.7 | 2.2 | 2.5 | 3 | 777 |
| N5 | 白米飯 | 米11公斤 | 條瓜燒雞 | 生雞丁9公斤條瓜2公斤薑10公克 | 香拌季豆 | 季節豆4公斤紅蘿蔔0.5公斤香菇絲0.1公斤蛋0.55公斤 | 馬仁絞肉 | 馬鈴薯5.4公斤洋蔥3公斤絞肉1.8公斤 | 有機蔬菜9公斤 | 味噌豆腐湯 | 豆腐1公斤味噌1公斤海帶芽10公克 | 6.1 | 2 | 2.5 | 2.8 | 794 |

**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） 其中生雞丁為包含23%骨頭之採購量

每週四供應特餐，當日主食及副菜一得混搭供應，國中:3菜1湯，國小:2菜1湯

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 循環 | 主食 | 主菜 | 副菜一 | 副菜二 | 蔬菜 | 湯品 | 全榖根莖類/份 | 蔬菜類/份 | 豆魚肉蛋類/份 | 油脂堅果種子類/份 | 熱量 |
| O1 | 糙米飯 | 米10公斤糙米1.4公斤 | 打拋豬 | 絞肉6公斤蒜0.6公斤九層塔10公克洋蔥2公斤 | 沙茶寬粉 | 粉皮1.2公斤時蔬2公斤肉絲0.6公斤紅蘿蔔0.5公斤木耳絲10公克 | 參鮮豆腐 | 豆腐3.5公斤毛豆0.5公斤木耳絲10公克紅蘿蔔0.5公斤 | 蔬菜9公斤 | 蕃茄蛋花湯 | 時蔬1公斤蕃茄1公斤蛋0.55公斤 | 6.5 | 1.4 | 2.5 | 2.8 | 804 |
| O2 | 白米飯 | 米11公斤 | 美味翅小腿 | 翅小腿200支 | 海結蔬煮 | 白蘿蔔2公斤海帶結3.5公斤紅蘿蔔0.5公斤 | 時瓜肉片 | 肉片0.8公斤時瓜5公斤 | 蔬菜9公斤 | 三絲湯 | 榨菜絲1公斤金針菇1公斤紅蘿蔔0.5公斤 | 5.6 | 2 | 4.4 | 2 | 862 |
| O3 | 芝麻飯 | 米11公斤黑芝麻10公克 | 咖哩肉丁 | 小肉丁5.25公斤洋蔥3公斤紅蘿蔔0.5公斤馬鈴薯2公斤咖哩粉 | 什錦炒蛋 | 蛋2.75公斤韭菜0.1公斤高麗菜3公斤木耳絲10公克 | 香燒海根 | 海根6公斤肉絲1.75公斤 | 蔬菜9公斤 | 枸杞銀耳湯 | 濕白木耳1公斤糖1公斤枸杞10公克 | 6.8 | 2 | 2.5 | 2.5 | 846 |
| O4 | 義式特餐 | 濕麵條18公斤 | 香酥魚丁 | 魚丁6公斤 | 義大利肉醬 | 洋蔥6公斤絞肉1.5公斤紅蘿蔔0.3公斤蕃茄醬 | 小餐包 | 小餐包100個 | 蔬菜9公斤 | 鄉村濃湯 | 玉米粒2公斤三色丁2公斤蛋0.55公斤 | 7.3 | 1.8 | 2.5 | 2.5 | 856 |
| O5 | 白米飯 | 米11公斤 | 黑椒肉柳 | 豬柳6公斤洋蔥2公斤黑胡椒 | 雪蓮瓜片 | 時瓜6公斤紅蘿蔔1公斤雪蓮子0.3公斤 | 芹香豆干 | 豆干片3.5公斤芹菜0.8公斤紅蘿蔔0.8公斤 | 有機蔬菜9公斤 | 白玉雞湯 | 生雞丁1.2公斤乾香菇10公克白蘿蔔2公斤薑10公克 | 5.6 | 2.3 | 2.5 | 2.8 | 763 |