**108學年度上學期光復國民中學1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** |
| 2 | 四 | B4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 豆瓣雞丁 | 生雞丁 刈薯 紅蘿蔔 豆瓣醬 | 豆皮玉菜 | 乾豆皮 高麗菜 香菇絲 薑或蒜 | 海結油腐 | 海帶結 油豆腐 薑或蒜 | 蔬菜 | 冬瓜粉圓湯 | 冬瓜糖磚 粉圓 糖 | 6 | 2 | 3.8 | 2.5 | 797 |  | 222 | 153 |
| 3 | 五 | B5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 碎瓜絞肉 | 絞肉 碎瓜 時瓜 蒜或薑 | 芹香干片 | 豆干片 芹菜 紅蘿蔔 薑或蒜 | 洋蔥炒蛋 | 蛋 洋蔥 薑或蒜 | 蔬菜 | 蘿蔔大骨湯 | 白蘿蔔 紅蘿蔔 大骨 薑 | 5 | 2.1 | 3.3 | 2.5 | 698 |  | 342 | 457 |
| 6 | 一 | C1 | 白米飯 | 米 | 回鍋肉片 | 肉片 杏鮑菇 甜椒 蒜或薑 | 蛋香時瓜 | 蛋 時瓜 紅蘿蔔 薑或蒜 | 紅白雙丁 | 絞肉 刈薯 紅蘿蔔 蒜或薑 | 蔬菜 | 味噌豆皮湯 | 豆皮 時蔬 柴魚片 味噌 | 5 | 2.2 | 2.5 | 2.4 | 701 |  | 163 | 117 |
| 7 | 二 | C2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 美味大雞腿 | 大雞腿 蒜或薑 滷包 | 毛豆玉菜 | 毛豆 高麗菜 紅蘿蔔 木耳絲 蒜或薑 | 季豆干片 | 豆干 季節豆 蒜或薑 | 蔬菜 | 番茄蛋花湯 | 蛋 番茄 時蔬 薑 | 5 | 2.3 | 2.9 | 2.6 | 742 |  | 344 | 180 |
| 8 | 三 | C3 | 丼飯特餐 | 米 糙米 | 炸柳葉魚 | 柳葉魚 胡椒鹽 | 丼飯配料 | 絞肉 三色豆 洋蔥 蒜或薑 海苔絲 | 鐵板油腐 | 油豆腐 紅蘿蔔 青椒 木耳絲 蒜或薑 | 蔬菜 | 枸杞瓜湯 | 枸杞 時瓜 大骨 薑 | 5 | 2 | 2.8 | 2.4 | 718 |  | 348 | 131 |
| 9 | 四 | C4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 咖哩雞 | 生雞丁 馬鈴薯 洋蔥 紅蘿蔔 咖哩粉 | 肉絲花椰 | 肉絲 花椰菜 蒜或薑 | 麻婆豆腐 | 豆腐 三色豆 絞肉 蒜或薑 | 蔬菜 | 花生西米露 | 花生罐 西米露 糖 | 5.8 | 1.9 | 3 | 2.5 | 791 |  | 309 | 128 |
| 10 | 五 | C5 | 小米飯 | 米 小米 | 筍干燒肉 | 肉丁 筍干 蒜或薑 | 蘿蔔豆包 | 豆包 白蘿蔔 紅蘿蔔 蒜或薑 | 蛋香拌蔬 | 蛋 時蔬 紅蘿蔔 蔥 | 蔬菜 | 金針湯 | 乾金針 紅蘿蔔 大骨 薑 | 5 | 2 | 2.9 | 2.5 | 730 |  | 145 | 119 |
| 13 | 一 | D1 | 白米飯 | 米 | 咖哩肉片 | 肉片 馬鈴薯 洋蔥 紅蘿蔔 咖哩粉 | 沙茶海茸 | 肉絲 海茸 蒜或薑 沙茶醬 | 螞蟻上樹 | 乾冬粉 絞肉 時蔬 木耳絲 蒜或薑 | 蔬菜 | 蘿蔔油腐湯 | 白蘿蔔 油豆腐 香菜 | 6.2 | 2.2 | 2.3 | 2.6 | 756 |  | 297 | 278 |
| 14 | 二 | D2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 蘿勒燒雞 | 生雞丁 紅蘿蔔 洋蔥 九層塔 蒜或薑 | 紅白雙絲 | 紅蘿蔔 白蘿蔔 肉絲 柴魚片 蒜或薑 | 咕咾凍腐 | 凍豆腐 青椒 紅蘿蔔 洋蔥 蒜或薑 番茄醬 | 蔬菜 | 牛蒡薏仁湯 | 牛蒡 薏仁 大骨 枸杞 | 5.5 | 1.7 | 3.4 | 2.3 | 752 |  | 268 | 281 |
| 15 | 三 | D3 | 炊粉特餐 | 乾炊粉 | 酥炸魚條 | 魚條 | 炊粉配料 | 高麗菜 絞肉 紅蘿蔔 香菇絲 南瓜 洋蔥 | 紅仁炒蛋 | 紅蘿蔔 蛋 蒜或薑 | 蔬菜 | 大滷湯 | 筍絲 時蔬 豆腐 紅蘿蔔 木耳絲 | 1.5 | 2 | 2.8 | 2.9 | 468 |  | 394 | 388 |
| 16 | 四 | D4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 茄汁肉絲 | 肉絲 番茄 洋蔥 蒜或薑 | 毛豆三色 | 毛豆 玉米粒 紅蘿蔔 蒜或薑 | 韭香豆包 | 豆包 韭菜 豆芽菜 木耳絲 蒜或薑 | 蔬菜 | 仙草銀耳湯 | 仙草 糖 白木耳 | 5.4 | 2 | 2.1 | 2.5 | 675 |  | 289 | 284 |
| 17 | 五 | D5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 三杯雞 | 生雞丁 洋蔥 九層塔 蒜或薑 | 蛋香花椰 | 蛋 花椰菜 紅蘿蔔 蒜或薑 | 酸菜絞肉 | 酸菜 絞肉 蒜或薑 | 蔬菜 | 柴魚紫菜湯 | 柴魚片 乾紫菜 時蔬 薑 | 5 | 2.2 | 3 | 2.7 | 722 |  | 299 | 325 |
| 20 | 一 | E1 | 白米飯 | 米 | 時瓜肉丁 | 肉丁 時瓜 紅蘿蔔 蒜或薑 | 椒拌蛋香 | 蛋 青椒 彩椒 時蔬 蒜或薑 | 香燒銀蘿 | 豆包 白蘿蔔 紅蘿蔔 香菇絲 蒜或薑 | 蔬菜 | 枸杞針菇湯 | 時蔬 金針菇 薑 枸杞 | 5 | 2.2 | 2.5 | 2.7 | 689 |  | 183 | 144 |

**過敏原警語:「本月產品含有雞蛋、麩質及海鮮不適合其過敏體質者食用」。**

說明:1月份菜單編排說明如下:一、每周五蔬菜為有機蔬菜。二、為避免食材重複，將C2主菜與D2主菜對調。三、為符合每月第一週的週二吃大雞腿，C2主菜改為美味大雞腿。四、因山粉圓品質不佳，B4山粉圓湯改為冬瓜粉圓湯供應。五、各廚房湯品中大骨試情況會以肉絲或雞骨取代供應。

**108學年國民中學葷食B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 |
| B4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 豆瓣雞丁 | 生雞丁 刈薯 紅蘿蔔 豆瓣醬 | 豆皮玉菜 | 乾豆皮 高麗菜 香菇絲 薑或蒜 | 海結油腐 | 海帶結 油豆腐 薑或蒜 | 蔬菜 | 冬瓜粉圓湯 | 冬瓜糖磚 粉圓 糖 |
| B5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 碎瓜絞肉 | 絞肉 碎瓜 時瓜 蒜或薑 | 芹香干片 | 豆干片 芹菜 紅蘿蔔 薑或蒜 | 洋蔥炒蛋 | 蛋 洋蔥 薑或蒜 | 蔬菜 | 蘿蔔大骨湯 | 白蘿蔔 紅蘿蔔 大骨 薑 |

B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；麵條100人份供應量為濕重

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 |
| B4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 豆瓣雞丁 | 生雞丁9公斤  刈薯2公斤  紅蘿蔔1公斤  豆瓣醬 | 豆皮玉菜 | 乾豆皮0.3公斤  高麗菜6公斤  香菇絲10公克  薑或蒜10公克 | 海結油腐 | 海帶結3公斤  油豆腐2.5公斤  薑或蒜10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  蒜或薑10公克 | 冬瓜粉圓湯 | 冬瓜糖磚2公斤  粉圓2公斤  糖1公斤 | 6 | 2 | 3.8 | 2.5 | 797 | 222 | 153 |
| B5 | 燕麥飯 | 米10公斤  燕麥0.4公斤 | 碎瓜絞肉 | 絞肉6公斤  碎瓜2公斤  時瓜2公斤  蒜或薑10公克 | 芹香干片 | 豆干片3.5公斤  芹菜2公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑或蒜10公克 | 洋蔥炒蛋 | 蛋4公斤  洋蔥4公斤  薑或蒜10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  蒜或薑10公克 | 蘿蔔大骨湯 | 白蘿蔔3公斤  紅蘿蔔0.5公斤  大骨0.6公斤  薑10公克 | 5 | 2.1 | 3.3 | 2.5 | 698 | 342 | 457 |

**108學年國民中學葷食C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 |
| C1 | 白米飯 | 米 | 回鍋肉片 | 肉片 杏鮑菇 甜椒 蒜或薑 | 蛋香時瓜 | 蛋 時瓜 紅蘿蔔 薑或蒜 | 紅白雙丁 | 絞肉 刈薯 紅蘿蔔 蒜或薑 | 蔬菜 | 味噌豆皮湯 | 豆皮 時蔬 柴魚片 味噌 |
| C2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 美味大雞腿 | 大雞腿 蒜或薑 滷包 | 毛豆玉菜 | 毛豆 高麗菜 紅蘿蔔 木耳絲 蒜或薑 | 季豆干片 | 豆干 季節豆 蒜或薑 | 蔬菜 | 番茄蛋花湯 | 蛋 番茄 時蔬 薑 |
| C3 | 丼飯特餐 | 米 糙米 | 炸柳葉魚 | 柳葉魚 胡椒鹽 | 丼飯配料 | 絞肉 三色豆 洋蔥 蒜或薑 海苔絲 | 鐵板油腐 | 油豆腐 紅蘿蔔 青椒 木耳絲 蒜或薑 | 蔬菜 | 枸杞瓜湯 | 枸杞 時瓜 大骨 薑 |
| C4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 咖哩雞 | 生雞丁 馬鈴薯 洋蔥 紅蘿蔔 咖哩粉 | 肉絲花椰 | 肉絲 花椰菜 蒜或薑 | 麻婆豆腐 | 豆腐 三色豆 絞肉 蒜或薑 | 蔬菜 | 花生西米露 | 花生罐 西米露 糖 |
| C5 | 小米飯 | 米 小米 | 筍干燒肉 | 肉丁 筍干 蒜或薑 | 蘿蔔豆包 | 豆包 白蘿蔔 紅蘿蔔 蒜或薑 | 蛋香拌蔬 | 蛋 時蔬 紅蘿蔔 蔥 | 蔬菜 | 金針湯 | 乾金針 紅蘿蔔 大骨 薑 |

C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  kcal | 鈣  mg | 鈉  mg |
| C1 | 白米飯 | 米10公斤 | 回鍋肉片 | 肉片6公斤  杏鮑菇1公斤  甜椒1公斤  蒜或薑10公克 | 蛋香時瓜 | 蛋2公斤  時瓜5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  蒜或薑10公克 | 紅白雙丁 | 絞肉0.7公斤  刈薯4公斤  紅蘿蔔1公斤  蒜或薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  蒜或薑10公克 | 味噌豆皮湯 | 豆皮0.3公斤  時蔬2公斤  柴魚片10公克  味噌0.4公斤 | 5 | 2.2 | 2.5 | 2.4 | 701 | 163 | 117 |
| C2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 美味大雞腿 | 大雞腿15公斤  蒜或薑10公克  滷包 | 毛豆玉菜 | 毛豆0.5公斤  高麗菜6公斤  紅蘿蔔1公斤  木耳絲10公克  蒜或薑10公克 | 季豆干片 | 豆干3公斤  季節豆3公斤  蒜或薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  蒜或薑10公克 | 番茄蛋花湯 | 蛋0.55公斤  番茄1公斤  時蔬2公斤  薑10公克 | 5 | 2.3 | 2.9 | 2.6 | 742 | 344 | 180 |
| C3 | 丼飯特餐 | 米7公斤  糙米3公斤 | 炸柳葉魚 | 柳葉魚6.5公斤  胡椒鹽 | 丼飯配料 | 絞肉1.3公斤  三色豆2.5公斤  洋蔥2.5公斤  蒜或薑10公克  海苔絲0.15公斤 | 鐵板油腐 | 油豆腐3公斤  紅蘿蔔1公斤  青椒1.5公斤  木耳絲10公克  蒜或薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  蒜或薑10公克 | 枸杞瓜湯 | 枸杞0.1公斤  時瓜5公斤  大骨1公斤  薑10公克 | 5 | 2 | 2.8 | 2.4 | 718 | 348 | 131 |
| C4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 咖哩雞 | 生雞丁9公斤  馬鈴薯1公斤  洋蔥2.5公斤  紅蘿蔔1公斤  咖哩粉 | 肉絲花椰 | 肉絲0.7公斤  花椰菜6公斤  蒜或薑10公克 | 麻婆豆腐 | 豆腐6公斤  三色豆1公斤  絞肉0.5公斤  蒜或薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  蒜或薑10公克 | 花生西米露 | 花生罐1公斤  西米露1公斤  糖1公斤 | 5.8 | 1.9 | 3 | 2.5 | 791 | 309 | 128 |
| C5 | 小米飯 | 米10公斤  小米0.4公斤 | 筍干燒肉 | 肉丁6公斤  筍干3公斤  蒜或薑10公克 | 蘿蔔豆包 | 豆包1.2公斤  白蘿蔔5公斤  紅蘿蔔1公斤  蒜或薑10公克 | 蛋香拌蔬 | 蛋2.4公斤  時蔬3公斤  紅蘿蔔0.5公斤  蔥10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  蒜或薑10公克 | 金針湯 | 乾金針0.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  大骨1公斤  薑10公克 | 5 | 2 | 2.9 | 2.5 | 730 | 145 | 119 |

**108學年國民中學葷食D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 |
| D1 | 白米飯 | 米 | 咖哩肉片 | 肉片 馬鈴薯 洋蔥 紅蘿蔔 咖哩粉 | 沙茶海茸 | 肉絲 海茸 蒜或薑 沙茶醬 | 螞蟻上樹 | 乾冬粉 絞肉 時蔬 木耳絲 蒜或薑 | 蔬菜 | 蘿蔔油腐湯 | 白蘿蔔 油豆腐 香菜 |
| D2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 蘿勒燒雞 | 生雞丁 紅蘿蔔 洋蔥 九層塔 蒜或薑 | 紅白雙絲 | 紅蘿蔔 白蘿蔔 肉絲 柴魚片 蒜或薑 | 咕咾凍腐 | 凍豆腐 青椒 紅蘿蔔 洋蔥 蒜或薑 番茄醬 | 蔬菜 | 牛蒡薏仁湯 | 牛蒡 薏仁 大骨 枸杞 |
| D3 | 炊粉特餐 | 乾炊粉 | 酥炸魚條 | 魚條 | 炊粉配料 | 高麗菜 絞肉 紅蘿蔔 香菇絲 南瓜 洋蔥 | 紅仁炒蛋 | 紅蘿蔔 蛋 蒜或薑 | 蔬菜 | 大滷湯 | 筍絲 時蔬 豆腐 紅蘿蔔 木耳絲 |
| D4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 茄汁肉絲 | 肉絲 番茄 洋蔥 蒜或薑 | 毛豆三色 | 毛豆 玉米粒 紅蘿蔔 蒜或薑 | 韭香豆包 | 豆包 韭菜 豆芽菜 木耳絲 蒜或薑 | 蔬菜 | 仙草銀耳湯 | 仙草 糖 白木耳 |
| D5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 三杯雞 | 生雞丁 洋蔥 九層塔 蒜或薑 | 蛋香花椰 | 蛋 花椰菜 紅蘿蔔 蒜或薑 | 酸菜絞肉 | 酸菜 絞肉 蒜或薑 | 蔬菜 | 柴魚紫菜湯 | 柴魚片 乾紫菜 時蔬 薑 |

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） 其中生雞丁為包含23%骨頭之採購量；麵條100人份供應量為濕重

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 |
| D1 | 白米飯 | 米10公斤 | 咖哩肉片 | 肉片6公斤  馬鈴薯1公斤  洋蔥2.5公斤  紅蘿蔔1公斤  咖哩粉 | 沙茶海茸 | 肉絲0.7公斤  海茸5公斤  蒜或薑10公克  沙茶醬 | 螞蟻上樹 | 乾冬粉1.6公斤  絞肉0.7公斤  時蔬2公斤  木耳絲10公克  蒜或薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 蒜或薑10公克 | 蘿蔔油腐湯 | 白蘿蔔3公斤  油豆腐1公斤  香菜10公克 | 6.2 | 2.2 | 2.3 | 2.6 | 756 | 297 | 278 |
| D2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 蘿勒燒雞 | 生雞丁9公斤  紅蘿蔔0.5公斤  洋蔥2公斤  九層塔0.2公斤  蒜或薑10公克 | 紅白雙絲 | 紅蘿蔔0.5公斤  白蘿蔔5公斤  肉絲1公斤  柴魚片10公克  蒜或薑10公克 | 咕咾凍腐 | 凍豆腐3公斤  青椒0.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  洋蔥2公斤  蒜或薑10公克  番茄醬 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 蒜或薑10公克 | 牛蒡薏仁湯 | 牛蒡1.5公斤  薏仁1公斤  大骨0.6公斤  枸杞0.1公斤 | 5.5 | 1.7 | 3.4 | 2.3 | 752 | 268 | 281 |
| D3 | 炊粉特餐 | 乾炊粉3公斤 | 酥炸魚條 | 魚條6.5公斤 | 炊粉配料 | 高麗菜3公斤  絞肉1.2公斤  紅蘿蔔0.5公斤  香菇絲10公克  南瓜3公斤  洋蔥2公斤 | 紅仁炒蛋 | 紅蘿蔔4公斤  蛋2.4公斤  蒜或薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 蒜或薑10公克 | 大滷湯 | 筍絲1公斤  時蔬1.5公斤  豆腐1.6公斤  紅蘿蔔0.5公斤  木耳絲10公克 | 1.5 | 2 | 2.8 | 2.9 | 468 | 394 | 388 |
| D4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 茄汁肉絲 | 肉絲6公斤  番茄2公斤  洋蔥3公斤  蒜或薑10公克 | 毛豆三色 | 毛豆0.5公斤  玉米粒2公斤  紅蘿蔔2公斤  蒜或薑10公克 | 韭香豆包 | 豆包1公斤  韭菜0.5公斤  豆芽菜5公斤  木耳絲10公克  蒜或薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 蒜或薑10公克 | 仙草銀耳湯 | 仙草6.5公斤  糖1公斤  白木耳0.2公斤 | 5.4 | 2 | 2.1 | 2.5 | 675 | 289 | 284 |
| D5 | 紫米飯 | 米10公斤  紫米0.4公斤 | 三杯雞 | 生雞丁9公斤  洋蔥2公斤  九層塔0.2公斤  蒜或薑10公克 | 蛋香花椰 | 蛋1公斤  花椰菜6公斤  紅蘿蔔1公斤  蒜或薑10公克 | 酸菜絞肉 | 酸菜4公斤  絞肉1.8公斤  蒜或薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 蒜或薑10公克 | 柴魚紫菜湯 | 柴魚片1公克  乾紫菜5公克  時蔬2公斤  薑10公克 | 5 | 2.2 | 3 | 2.7 | 722 | 299 | 325 |

**108學年國民中學葷食E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 |
| E1 | 白米飯 | 米 | 時瓜肉丁 | 肉丁 時瓜 紅蘿蔔 蒜或薑 | 椒拌蛋香 | 蛋 青椒 彩椒 時蔬 蒜或薑 | 香燒銀蘿 | 豆包 白蘿蔔 紅蘿蔔 香菇絲 蒜或薑 | 蔬菜 | 枸杞針菇湯 | 時蔬 金針菇 薑 枸杞 |

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） 生雞丁為包含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 | 鈉 |
| E1 | 白米飯 | 米10公斤 | 時瓜肉丁 | 肉丁6公斤  時瓜3公斤  紅蘿蔔0.5公斤  蒜或薑10公克 | 椒拌蛋香 | 蛋2.2公斤  青椒1公斤  彩椒1公斤  時蔬1公斤  蒜或薑10公克 | 香燒銀蘿 | 豆包1.2公斤  白蘿蔔5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  香菇絲10公克  蒜或薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  蒜或薑10公克 | 枸杞針菇湯 | 時蔬2公斤  金針菇1公斤  薑10公克  枸杞5公克 | 5 | 2.2 | 2.5 | 2.7 | 689 | 183 | 144 |