**108學年度下學期光復國民中學7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** |
| 1 | 三 | D3 | 炊粉特餐 | 乾炊粉 | 香滷雞翅 | 雞翅 蒜或薑 滷包 | 炊粉配料 | 高麗菜 絞肉 紅蘿蔔 油蔥酥 香菇絲 蒜或薑 | 包子饅頭 | 包子饅頭 | 蔬菜 | 大滷湯 | 筍絲 時蔬 豆腐 紅蘿蔔 木耳絲 | 3 | 1.5 | 2.5 | 3 | 545 |  | 97 | 218 |
| 2 | 四 | D4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 茄汁肉絲 | 肉絲 番茄 洋蔥 紅蘿蔔 蒜或薑 | 蛋香時蔬 | 蛋 時蔬 紅蘿蔔 蒜或薑 | 滷味雙拼 | 豆干 海結 蒜或薑 | 蔬菜 | 仙草銀耳湯 | 仙草 糖 白木耳 | 5 | 2.1 | 2.5 | 2.9 | 697 |  | 246 | 172 |
| 3 | 五 | D5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 三杯雞 | 生雞丁 洋蔥 九層塔 杏鮑菇 蒜或薑 | 玉米三色 | 毛豆 玉米粒 紅蘿蔔 馬鈴薯 蒜或薑 | 泡菜凍腐 | 凍豆腐 泡菜 高麗菜 蒜或薑 | 蔬菜 | 枸杞針菇湯 | 時蔬 金針菇 薑 枸杞 | 5.5 | 1.9 | 2.5 | 2.8 | 721 |  | 91 | 109 |
| 6 | 一 | E1 | 白米飯 | 米 | 南瓜燒肉 | 肉丁 南瓜 紅蘿蔔 蒜或薑 | 彩椒炒蛋 | 蛋 青椒 彩椒 時蔬 蒜或薑 | 銀蘿油腐 | 油豆腐 白蘿蔔 紅蘿蔔 蒜或薑 | 蔬菜 | 榨菜粉絲湯 | 榨菜絲 乾冬粉 薑 大骨 | 6 | 1.6 | 2.9 | 2.8 | 804 |  | 234 | 221 |
| 7 | 二 | E2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 豉香燒雞 | 生雞丁 時蔬 蒜或薑 豆豉 | 咖哩花椰 | 花椰菜 紅蘿蔔 蒜或薑 咖哩粉 | 時瓜肉絲 | 肉絲 紅蘿蔔 時瓜 蒜或薑 | 有機蔬菜 | 味噌海芽湯 | 海芽 柴魚片 味噌 | 5 | 2.4 | 2.5 | 2.7 | 719 |  | 285 | 264 |
| 8 | 三 | E3 | 西式特餐 | 通心麵 | 椒鹽魚排 | 魚排 胡椒鹽 | 西式配料 | 絞肉 洋蔥 紅蘿蔔 西芹 蒜或薑 番茄醬 | 清炒高麗 | 高麗菜 香菇絲 紅蘿蔔 蒜或薑 | 蔬菜 | 玉米濃湯 | 蛋 玉米醬 玉米粒 洋蔥 濃湯粉 | 3.5 | 1.8 | 2.7 | 3 | 628 |  | 412 | 388 |
| 9 | 四 | E4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 咕咾雞 | 生雞丁 鳳梨 洋蔥 番茄醬 蒜或薑 | 塔香海茸 | 海茸 九層塔 蒜或薑 | 西滷菜 | 毛豆 白菜 紅蘿蔔 香菇絲 蒜或薑 | 蔬菜 | 紅豆湯 | 紅豆 糖 | 5.8 | 1.7 | 2.4 | 2.7 | 750 |  | 234 | 242 |
| 10 | 五 | E5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 花生肉片 | 肉片 油花生 小黃瓜 紅蘿蔔 蒜或薑 | 家常豆腐 | 豆腐 三色豆 絞肉 蒜或薑 | 肉絲豆芽 | 肉絲 豆芽 紅蘿蔔 木耳絲 蒜或薑 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 大骨 薑 | 5.2 | 1.9 | 2.1 | 3 | 704 |  | 242 | 231 |
| 13 | 一 | F1 | 白米飯 | 米 | 鮮燴豬柳 | 豬柳 洋蔥 青椒 紅蘿蔔 蒜或薑 | 鮪魚玉米蛋 | 蛋 鮪魚罐 玉米粒 洋蔥 蒜或薑 黑胡椒粒 | 清炒高麗 | 高麗菜 香菇絲 紅蘿蔔 蒜或薑 | 蔬菜 | 紫菜湯 | 紫菜 柴魚片 | 5.2 | 1.9 | 2.6 | 2.8 | 733 |  | 294 | 289 |
| 14 | 二 | F2 | 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 青花菜 蒜或薑 | 油腐雙仁 | 油豆腐 白蘿蔔 紅蘿蔔 蒜或薑 | 有機蔬菜 | 時蔬大骨湯 | 時蔬 大骨 薑 | 5.2 | 2.5 | 2.8 | 2.8 | 763 |  | 244 | 254 |

**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:7月份菜單編排說明如下:

一、每周二蔬菜為有機蔬菜

**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 |
| D3 | 炊粉特餐 | 乾炊粉 | 香滷雞翅 | 雞翅 蒜或薑 滷包 | 炊粉配料 | 高麗菜 絞肉 紅蘿蔔 油蔥酥 香菇絲 蒜或薑 | 包子饅頭 | 包子饅頭 | 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 紅蘿蔔 蒜或薑 | 蛋香時蔬 | 蛋 時蔬 紅蘿蔔 蒜或薑 | 滷味雙拼 | 豆干 海結 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 杏鮑菇 蒜或薑 | 玉米三色 | 毛豆 玉米粒 紅蘿蔔 馬鈴薯 蒜或薑 | 泡菜凍腐 | 凍豆腐 泡菜 高麗菜 蒜或薑 | 蔬菜 | 枸杞針菇湯 | 時蔬 金針菇 薑 枸杞 |

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） 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 |
| D3 | 炊粉特餐 | 乾炊粉3公斤 | 香滷雞翅 | 雞翅9公斤  蒜或薑10公克  滷包 | 炊粉配料 | 高麗菜4公斤  絞肉1公斤  紅蘿蔔1公斤  油蔥酥10公克  香菇絲10公克  蒜或薑10公克 | 包子饅頭 | 包子饅頭4公斤 | 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0.1公斤 | 3 | 1.5 | 2.5 | 3 | 545 | 97 | 218 |
| 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2公斤  紅蘿蔔0.5公斤  蒜或薑10公克 | 蛋香時蔬 | 蛋1公斤  時蔬6公斤  紅蘿蔔0.5公斤  蒜或薑10公克 | 滷味雙拼 | 豆干2.5公斤  海結2.5公斤  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 | 2.1 | 2.5 | 2.9 | 697 | 246 | 172 |
| 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  杏鮑菇2公斤  蒜或薑10公克 | 玉米三色 | 毛豆0.5公斤  玉米粒2.5公斤  紅蘿蔔1公斤  馬鈴薯2.5公斤  蒜或薑10公克 | 泡菜凍腐 | 凍豆腐1.5公斤  泡菜1公斤  高麗菜3公斤 | 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 | 5.5 | 1.9 | 2.5 | 2.8 | 721 | 91 | 109 |

**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 | 南瓜燒肉 | 肉丁 南瓜 紅蘿蔔 蒜或薑 | 彩椒炒蛋 | 蛋 青椒 彩椒 時蔬 蒜或薑 | 銀蘿油腐 | 油豆腐 白蘿蔔 紅蘿蔔 蒜或薑 | 蔬菜 | 榨菜粉絲湯 | 榨菜絲 乾冬粉 薑 大骨 |
| E2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 豉香燒雞 | 生雞丁 時蔬 蒜或薑 豆豉 | 咖哩花椰 | 花椰菜 紅蘿蔔 蒜或薑 咖哩粉 | 時瓜肉絲 | 肉絲 紅蘿蔔 時瓜 蒜或薑 | 蔬菜 | 味噌海芽湯 | 海芽 柴魚片 味噌 |
| E3 | 西式特餐 | 通心麵 | 椒鹽魚排 | 魚排 胡椒鹽 | 西式配料 | 絞肉 洋蔥 紅蘿蔔 西芹 蒜或薑 番茄醬 | 清炒高麗 | 高麗菜 香菇絲 紅蘿蔔 蒜或薑 | 蔬菜 | 玉米濃湯 | 蛋 玉米醬 玉米粒 洋蔥 濃湯粉 |
| E4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 咕咾雞 | 生雞丁 鳳梨 洋蔥 番茄醬 蒜或薑 | 塔香海茸 | 海茸 九層塔 蒜或薑 | 西滷菜 | 毛豆 白菜 紅蘿蔔 香菇絲 蒜或薑 | 蔬菜 | 紅豆湯 | 紅豆 糖 |
| E5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 花生肉片 | 肉片 油花生 小黃瓜 紅蘿蔔 蒜或薑 | 家常豆腐 | 豆腐 三色豆 絞肉 蒜或薑 | 肉絲豆芽 | 肉絲 豆芽 紅蘿蔔 木耳絲 蒜或薑 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 大骨 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  mg | 鈉  mg |
| E1 | 白米飯 | 米10公斤 | 南瓜燒肉 | 肉丁6.5公斤  南瓜4公斤  紅蘿蔔0.5公斤  蒜或薑10公克 | 彩椒炒蛋 | 蛋3.5公斤  青椒0.7公斤  彩椒0.7公斤  時蔬1公斤  蒜或薑10公克 | 銀蘿油腐 | 油豆腐1.2公斤  白蘿蔔4公斤  紅蘿蔔0.5公斤  蒜或薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 蒜或薑10公克 | 榨菜粉絲湯 | 榨菜絲2公斤  乾冬粉0.7公斤  薑10公克  大骨1公斤 | 6 | 1.6 | 2.9 | 2.8 | 804 | 234 | 221 |
| E2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 豉香燒雞 | 生雞丁9公斤  時蔬3公斤  蒜或薑10公克  豆豉0.003公斤 | 咖哩花椰 | 花椰菜6.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  蒜或薑10公克  咖哩粉 | 時瓜肉絲 | 肉絲0.6公斤  紅蘿蔔0.5公斤  時瓜6公斤  蒜或薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 蒜或薑10公克 | 味噌海芽湯 | 海芽0.2公斤  柴魚片10公克  味噌0.4公斤 | 5 | 2.4 | 2.5 | 2.7 | 719 | 285 | 264 |
| E3 | 西式特餐 | 通心麵6公斤 | 椒鹽魚排 | 魚排6公斤  胡椒鹽 | 西式配料 | 絞肉2.5公斤  洋蔥2公斤  紅蘿蔔0.5公斤  西芹0.5公斤  蒜或薑10公克  番茄醬 | 清炒高麗 | 高麗菜6公斤  香菇絲10公克  紅蘿蔔0.5公斤  蒜或薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 蒜或薑10公克 | 玉米濃湯 | 蛋0.55公斤  玉米醬1.5公斤  玉米粒1.5公斤  洋蔥1公斤  濃湯粉 | 3.5 | 1.8 | 2.7 | 3 | 628 | 412 | 388 |
| E4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 咕咾雞 | 生雞丁9公斤  鳳梨1.5公斤  洋蔥2公斤  番茄醬  蒜或薑10公克 | 塔香海茸 | 海茸4公斤  九層塔0.05公斤  蒜或薑10公克 | 西滷菜 | 毛豆0.5公斤  白菜6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 | 紅豆湯 | 紅豆2公斤  糖1公斤 | 5.8 | 1.7 | 2.4 | 2.7 | 750 | 234 | 242 |
| E5 | 燕麥飯 | 米10公斤  燕麥0.4公斤 | 花生肉片 | 肉片6公斤  油花生0.04公斤  小黃瓜2.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  蒜或薑10公克 | 家常豆腐 | 豆腐6公斤  三色豆1公斤  絞肉1公斤  蒜或薑10公克 | 肉絲豆芽 | 肉絲1公斤  豆芽4公斤  紅蘿蔔0.5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 | 時瓜湯 | 時瓜4公斤  大骨1公斤  薑10公克 | 5.2 | 1.9 | 2.1 | 3 | 704 | 242 | 231 |

**108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 |
| F1 | 白米飯 | 米 | 鮮燴豬柳 | 豬柳 洋蔥 青椒 紅蘿蔔 蒜或薑 | 鮪魚玉米蛋 | 蛋 鮪魚罐 玉米粒 洋蔥 蒜或薑 黑胡椒粒 | 清炒高麗 | 高麗菜 香菇絲 紅蘿蔔 蒜或薑 | 蔬菜 | 紫菜湯 | 紫菜 柴魚片 |
| F2 | 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 青花菜 蒜或薑 | 油腐雙仁 | 油豆腐 白蘿蔔 紅蘿蔔 蒜或薑 | 蔬菜 | 時蔬大骨湯 | 時蔬 大骨 薑 |

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  mg | 鈉  mg |
| F1 | 白米飯 | 米10公斤 | 鮮燴豬柳 | 豬柳6公斤  洋蔥2公斤  青椒1公斤  紅蘿蔔0.5公斤  蒜或薑10公克 | 鮪魚玉米蛋 | 蛋3.5公斤  鮪魚罐1公斤  玉米粒2公斤  洋蔥2公斤  蒜或薑10公克  黑胡椒粒 | 清炒高麗 | 高麗菜6公斤  香菇絲10公克  紅蘿蔔0.5公斤  蒜或薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 蒜或薑10公克 | 紫菜湯 | 紫菜0.02公斤  柴魚片10公克 | 5.2 | 1.9 | 2.6 | 2.8 | 733 | 294 | 289 |
| F2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 咖哩雞 | 生雞丁9公斤  馬鈴薯2公斤  洋蔥2公斤  紅蘿蔔1公斤  咖哩粉 | 肉絲花椰 | 肉絲0.6公斤  青花菜6公斤  蒜或薑10公克 | 油腐雙仁 | 油豆腐1公斤  白蘿蔔5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 | 時蔬大骨湯 | 時蔬3公斤  大骨0.6公斤  薑10公克 | 5.2 | 2.5 | 2.8 | 2.8 | 763 | 244 | 254 |