**108學年度上學期國民中學12月份葷食菜單-尚好便當**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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** | **蔬菜** | **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** | **一** | **Q1** | **白米飯** | **米** | **洋蔥肉絲** | **肉絲 洋蔥 紅蘿蔔 蒜或薑** | **金珠翠玉** | **絞肉 玉米粒 紅蘿蔔 西芹 蒜或薑** | **銀蘿豆干** | **白蘿蔔 豆干 蒜或薑** | **蔬菜** | **枸杞針菇湯** | **金針菇 時蔬 薑 枸杞** | **5.3** | **1.8** | **2.6** | **2.9** | **716** |  | **77** | **103** |
| **3** | **二** | **Q2** | **糙米飯** | **米 糙米** | **美味大雞腿** | **大雞腿 薑** | **西滷菜** | **蛋 大白菜 木耳絲 筍絲 紅蘿蔔 蒜或薑** | **鮮燴豆腐** | **豆腐 三色豆 絞肉 蒜或薑** | **蔬菜** | **時蔬湯** | **時蔬 大骨 薑** | **5** | **2** | **3.8** | **2.9** | **790** |  | **156** | **123** |
| **4** | **三** | **Q3** | **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** | **小餐包** | **小餐包** | **蔬菜** | **大滷湯** | **筍絲 時蔬 豆腐 紅蘿蔔 木耳絲** | **3** | **1.5** | **2.5** | **3** | **545** |  | **100** | **590** |
| **5** | **四** | **Q4** | **糙米飯** | **米 糙米** | **冬瓜絞肉** | **絞肉 冬瓜 香菇絲 蒜或薑 醬油** | **紅仁炒蛋** | **蛋 紅蘿蔔 青蔥 蒜或薑** | **雙色花椰** | **肉絲 青花菜 白花菜 紅蘿蔔蒜或薑** | **蔬菜** | **冬瓜粉圓湯** | **粉圓 冬瓜糖磚 糖** | **5** | **1.9** | **2.5** | **3** | **695** |  | **88** | **146** |
| **6** | **五** | **Q5** | **小米飯** | **米 小米** | **馬鈴薯燉肉** | **肉丁 馬鈴薯 紅蘿蔔 蒜或薑** | **海結油腐** | **油豆腐 海帶結 紅蘿蔔 蒜或薑** | **豆包時蔬** | **豆包 時蔬 木耳絲 紅蘿蔔 蒜或薑** | **蔬菜** | **時蔬味噌湯** | **時蔬 柴魚片 味噌** | **5.2** | **2.1** | **2.1** | **2.8** | **679** |  | **162** | **197** |
| **9** | **一** | **R1** | **白米飯** | **米** | **回鍋肉片** | **肉片 洋蔥 紅蘿蔔 高麗菜 蒜或薑** | **絞肉瓜粒** | **絞肉 時瓜 紅蘿蔔 木耳絲 蒜或薑** | **芹香干片** | **豆干 芹菜 蒜或薑** | **蔬菜** | **榨菜金針湯** | **榨菜 乾金針 大骨薑** | **5** | **2.4** | **2.7** | **2.5** | **725** |  | **112** | **111** |
| **10** | **二** | **R2** | **糙米飯** | **米 糙米** | **洋芋燒雞** | **生雞丁 馬鈴薯 紅蘿蔔 蒜或薑** | **塔香海根** | **肉絲 海根 九層塔 蒜或薑** | **蘿蔔油腐** | **白蘿蔔 油豆腐 紅蘿蔔 蒜或薑** | **蔬菜** | **味噌海芽湯** | **洋蔥 海芽 薑 味噌** | **5.3** | **1.7** | **3** | **2.6** | **756** |  | **92** | **94** |
| **11** | **三** | **R3** | **拌麵特餐** | **麵條** | **香炸魚排** | **魚排 胡椒鹽** | **拌麵配料** | **絞肉 時蔬 紅蘿蔔 香菇絲 油蔥酥** | **毛豆瓜粒** | **毛豆 時瓜 紅蘿蔔 木耳絲 蒜或薑** | **蔬菜** | **三絲羹湯** | **蛋 筍絲 金針菇 紅蘿蔔木耳絲** | **5** | **2.3** | **2.4** | **2.9** | **718** |  | **552** | **463** |
| **12** | **四** | **R4** | **糙米飯** | **米 糙米** | **瓜仔雞** | **生雞丁 醬瓜 蒜或薑** | **豆皮白菜** | **豆皮 白菜 香菇絲 蒜或薑** | **彩椒炒蛋** | **蛋 青椒 紅蘿蔔 黃椒 蒜或薑** | **蔬菜** | **紅豆湯** | **紅豆 糖** | **5.8** | **1.8** | **3.3** | **2.6** | **816** |  | **134** | **142** |
| **13** | **五** | **R5** | **紫米飯** | **米 紫米** | **筍干肉丁** | **肉丁 筍干 蒜或薑** | **肉絲花椰** | **花椰菜 肉絲 蒜或薑** | **鮮菇豆腐** | **豆腐 紅蘿蔔 鮮菇 蒜或薑** | **蔬菜** | **玉米蛋花湯** | **玉米粒 紅蘿蔔 蛋 薑** | **5.4** | **2** | **2.6** | **2.4** | **731** |  | **242** | **92** |
| **16** | **一** | **S1** | **白米飯** | **米** | **打拋豬** | **絞肉 九層塔 刈薯 番茄 蒜或薑** | **螞蟻上樹** | **絞肉 乾冬粉 時蔬 紅蘿蔔 韭菜 蒜或薑** | **肉絲白菜** | **肉絲 白菜 紅蘿蔔 木耳絲 蒜或薑** | **蔬菜** | **味噌時蔬湯** | **時蔬 紅蘿蔔 薑 味噌** | **5.5** | **2** | **2.7** | **2.5** | **697** |  | **138** | **117** |
| **17** | **二** | **S2** | **糙米飯** | **米 糙米** | **照燒雞** | **生雞丁 杏鮑菇 紅蘿蔔 蒜或薑** | **毛豆時蔬** | **毛豆 時蔬 紅蘿蔔 蒜或薑** | **玉米三色** | **玉米粒 三色丁 蒜或薑** | **蔬菜** | **海芽蛋花湯** | **蛋 海芽 薑** | **5.4** | **2.1** | **3.1** | **2.5** | **544** |  | **182** | **204** |
| **18** | **三** | **S3** | **拌飯特餐** | **米 糙米** | **醬燒肉排** | **肉排 滷包** | **拌飯配料** | **絞肉 高麗菜 香菇絲 洋蔥 油蔥酥 黑芝麻** | **清炒花椰** | **花椰菜 紅蘿蔔 蒜或薑** | **蔬菜** | **時蔬雞湯** | **時蔬 生雞丁 枸杞 薑** | **5** | **2** | **2.3** | **2.5** | **640** |  | **209** | **136** |
| **19** | **四** | **S4** | **糙米飯** | **米 糙米** | **茄汁燒雞** | **生雞丁 洋蔥 彩椒 蒜或薑 番茄醬** | **香滷海結** | **海帶結 油豆腐 蒜或薑** | **鮮燴時瓜** | **時瓜 木耳絲 紅蘿蔔 蒜或薑** | **蔬菜** | **地瓜甜湯** | **地瓜 糖 西谷米** | **6.1** | **2** | **3.2** | **2.5** | **766** |  | **160** | **175** |
| **20** | **五** | **S5** | **燕麥飯** | **米 燕麥** | **鐵板肉片** | **肉片 筍片 紅蘿蔔 蒜或薑** | **彩椒豆腐** | **豆腐 絞肉 彩椒 蒜或薑** | **關東煮** | **玉米段 白蘿蔔 紅蘿蔔 蒜或薑柴魚片** | **蔬菜** | **南瓜濃湯** | **南瓜 蛋 洋蔥 馬鈴薯濃湯粉** | **5.9** | **1.8** | **2.3** | **2.5** | **571** |  | **108** | **101** |
| **23** | **一** | **T1** | **白米飯** | **米** | **黑椒肉絲** | **肉絲 馬鈴薯 紅蘿蔔 蒜或薑 黑椒粒** | **鐵板豆腐** | **豆腐 筍片 彩椒 蒜或薑** | **蔬香粉絲** | **乾冬粉 絞肉 時蔬 紅蘿蔔 蒜或薑** | **蔬菜** | **冬瓜薑絲湯** | **冬瓜 大骨 薑** | **6.4** | **1.8** | **2.7** | **2.3** | **799** |  | **129** | **128** |
| **24** | **二** | **T2** | **糙米飯** | **米 糙米** | **三杯雞** | **生雞丁 杏鮑菇 九層塔 蒜或薑** | **針菇花椰** | **花椰菜 金針菇 紅蘿蔔 蒜或薑** | **番茄炒蛋** | **蛋 番茄 蒜或薑 番茄醬** | **蔬菜** | **白玉枸杞湯** | **白蘿蔔 枸杞 大骨薑** | **5** | **2.3** | **2.8** | **2.6** | **735** |  | **244** | **107** |
| **25** | **三** | **T3** | **油飯特餐** | **米 糯米** | **香滷雞翅** | **雞翅 蒜或薑 滷包** | **油飯配料** | **肉絲 香菇絲 筍丁 蒜或薑 油蔥酥** | **鮮炒玉菜** | **高麗菜 紅蘿蔔 蒜或薑** | **蔬菜** | **海芽味噌湯** | **時蔬 柴魚片 味噌 海芽 薑** | **5.5** | **2** | **2.7** | **2.4** | **746** |  | **177** | **275** |
| **26** | **四** | **T4** | **糙米飯** | **米 糙米** | **香菇絞肉** | **絞肉 時瓜 香菇絲 蒜或薑** | **塔香海茸** | **海茸 肉絲 九層塔 薑** | **時蔬蛋香** | **蛋 紅蘿蔔 時蔬 蒜或薑** | **蔬菜** | **三寶甜湯** | **紅豆 紫米 糖 麥仁** | **6** | **1.8** | **2.77** | **2.3** | **776** |  | **244** | **119** |
| **27** | **五** | **T5** | **小米飯** | **米 小米** | **醬瓜燒雞** | **生雞丁 醬瓜 杏鮑菇 蒜或薑** | **銀蘿絞肉** | **絞肉 白蘿蔔 紅蘿蔔 蒜或薑** | **泡菜凍腐** | **凍豆腐 紅蘿蔔 泡菜 蒜或薑 高麗菜** | **蔬菜** | **時蔬大骨湯** | **大骨 時蔬 薑** | **5.2** | **2.4** | **2.8** | **2.6** | **751** |  | **222** | **170** |
| **30** | **一** | **A1** | **白米飯** | **米** | **蒜泥白肉** | **肉片 高麗菜 蒜泥** | **芹香豆腐** | **豆腐 西芹 絞肉 蒜或薑** | **田園花椰** | **花椰菜 紅蘿蔔 馬鈴薯 蒜或薑** | **蔬菜** | **番茄蔬湯** | **番茄 時蔬 大骨 薑** | **5.3** | **2** | **2.6** | **2.5** | **729** |  | **140** | **124** |
| **31** | **二** | **A2** | **糙米飯** | **米 糙米** | **咖哩雞** | **生雞丁 馬鈴薯 洋蔥 紅蘿蔔 咖哩粉** | **西滷菜** | **白菜 金針菇 紅蘿蔔 香菇絲 蒜或薑** | **彩椒炒蛋** | **蛋 青椒 蒜或薑 紅蘿蔔 黃椒** | **蔬菜** | **紫菜蛋花湯** | **蛋 紫菜 薑** | **5.3** | **1.8** | **3.1** | **2** | **739** |  | **184** | **165** |

**過敏原警語:「本月產品含有雞蛋、麩質、海鮮及堅果不適合其過敏體質者食用」。** 說明:12月份菜單編排說明如下:一、星期一的蔬菜為有機蔬菜。 二、為符合每月第一週的週二吃大雞腿，Q2主菜改為美味大雞腿。

三、因食材調度問題，Q3副菜二改為小餐包，Q4、R4副菜對調，Q5、T4副菜對調，R3、A3主食副菜湯品對調，S1副菜對調，S1、S2湯品對調，T1、T2副菜對調，A1、A2副菜對調。

**108學年國民中學葷食Q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 |
| Q1 | 白米飯 | 米 | 洋蔥肉絲 | 肉絲 洋蔥 紅蘿蔔 蒜或薑 | 金珠翠玉 | 絞肉 玉米粒 紅蘿蔔 西芹 蒜或薑 | 銀蘿豆干 | 白蘿蔔 豆干 蒜或薑 | 蔬菜 | 枸杞針菇湯 | 金針菇 時蔬 薑 枸杞 |
| Q2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 美味大雞腿 | 大雞腿 薑 | 西滷菜 | 蛋 大白菜 木耳絲 筍絲 紅蘿蔔 蒜或薑 | 鮮燴豆腐 | 豆腐 三色豆 絞肉 蒜或薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 大骨 薑 |
| Q3 | 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 | 小餐包 | 小餐包 | 蔬菜 | 大滷湯 | 筍絲 時蔬 豆腐 紅蘿蔔 木耳絲 |
| Q4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 冬瓜絞肉 | 絞肉 冬瓜 香菇絲 蒜或薑 醬油 | 紅仁炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 青蔥 蒜或薑 | 雙色花椰 | 肉絲 青花菜 白花菜 紅蘿蔔 蒜或薑 | 蔬菜 | 冬瓜粉圓湯 | 粉圓 冬瓜糖磚 糖 |
| Q5 | 小米飯 | 米 小米 | 馬鈴薯燉肉 | 肉丁 馬鈴薯 紅蘿蔔 蒜或薑 | 海結油腐 | 油豆腐 海帶結 紅蘿蔔 蒜或薑 | 豆包時蔬 | 豆包 時蔬 木耳絲 紅蘿蔔 蒜或薑 | 蔬菜 | 時蔬味噌湯 | 時蔬 柴魚片 味噌 |

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） 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 |
| Q1 | 白米飯 | 米10公斤 | 洋蔥肉絲 | 肉絲6公斤洋蔥3公斤紅蘿蔔0.5公斤蒜或薑10公克 | 金珠翠玉 | 絞肉1.2公斤玉米粒3公斤紅蘿蔔1公斤西芹1公斤蒜或薑10公克 | 銀蘿豆干 | 白蘿蔔3公斤豆干2.5公斤蒜或薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜或薑10公克 | 枸杞針菇湯 | 金針菇1公斤時蔬1公斤薑10公克枸杞0.02公斤 | 5.3 | 1.8 | 2.6 | 2.9 | 716 | 77 | 103 |
| Q2 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 美味大雞腿 | 大雞腿15公斤薑10公克滷包 | 西滷菜 | 蛋0.6公斤大白菜6.5公斤木耳絲10公克筍絲0.5公斤紅蘿蔔0.5公斤蒜或薑10公克 | 鮮燴豆腐 | 豆腐4公斤三色豆1公斤絞肉0.6公斤蒜或薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜或薑10公克 | 時蔬湯 | 時蔬2.5公斤大骨0.6公斤薑10公克 | 5 | 2 | 3.8 | 2.9 | 790 | 156 | 123 |
| Q3 | 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 | 小餐包 | 小餐包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公斤紅蘿蔔0.5公斤木耳絲10公克 | 3 | 1.5 | 2.5 | 3 | 545 | 100 | 590 |
| Q4 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 冬瓜絞肉 | 絞肉6公斤冬瓜3公斤香菇絲0.1公斤蒜或薑10公克醬油 | 紅仁炒蛋 | 蛋2.7公斤紅蘿蔔3公斤青蔥0.1公斤蒜或薑10公克 | 雙色花椰 | 肉絲0.6公斤青花菜2.5公斤白花菜2.5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 | 冬瓜粉圓湯 | 粉圓2公斤冬瓜糖磚1.5公斤糖1公斤 | 5 | 1.9 | 2.5 | 3 | 695 | 88 | 146 |
| Q5 | 小米飯 | 米10公斤小米0.4公斤 | 馬鈴薯燉肉 | 肉丁6公斤馬鈴薯3.5公斤紅蘿蔔0.5公斤蒜或薑10公克 | 海結油腐 | 油豆腐2.8公斤海帶結2公斤紅蘿蔔1公斤蒜或薑10公克 | 豆包時蔬 | 豆包1公斤時蔬5公斤木耳絲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 | 時蔬味噌湯 | 時蔬2公斤柴魚片30公克味噌0.6公斤 | 5.2 | 2.1 | 2.1 | 2.8 | 679 | 162 | 197 |

**108學年國民中學葷食R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 |
| R1 | 白米飯 | 米 | 回鍋肉片 | 肉片 洋蔥 紅蘿蔔 高麗菜 蒜或薑 | 絞肉瓜粒 | 絞肉 時瓜 紅蘿蔔 木耳絲 蒜或薑 | 芹香干片 | 豆干 芹菜 蒜或薑 | 蔬菜 | 榨菜金針湯 | 榨菜 乾金針 大骨 薑 |
| R2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 洋芋燒雞 | 生雞丁 馬鈴薯 紅蘿蔔 蒜或薑 | 塔香海根 | 肉絲 海根 九層塔 蒜或薑 | 蘿蔔油腐 | 白蘿蔔 油豆腐 紅蘿蔔 蒜或薑 | 蔬菜 | 味噌海芽湯 | 洋蔥 海芽 薑 味噌 |
| R3 | 拌麵特餐 | 麵條 | 香炸魚排 | 魚排 胡椒鹽 | 拌麵配料 | 絞肉 時蔬 紅蘿蔔 香菇絲 油蔥酥 | 毛豆瓜粒 | 毛豆 時瓜 紅蘿蔔 木耳絲 蒜或薑 | 蔬菜 | 三絲羹湯 | 蛋 筍絲 金針菇 紅蘿蔔 木耳絲 |
| R4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 瓜仔雞 | 生雞丁 醬瓜 蒜或薑 | 豆皮白菜 | 豆皮 白菜 香菇絲 蒜或薑 | 彩椒炒蛋 | 蛋 青椒 紅蘿蔔 黃椒 蒜或薑 | 蔬菜 | 紅豆湯 | 紅豆 糖 |
| R5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 筍干肉丁 | 肉丁 筍干 蒜或薑 | 肉絲花椰 | 花椰菜 肉絲 蒜或薑 | 鮮菇豆腐 | 豆腐 紅蘿蔔 鮮菇 蒜或薑 | 蔬菜 | 玉米蛋花湯 | 玉米粒 紅蘿蔔 蛋 薑 |

R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 |
| R1 | 白米飯 | 米10公斤 | 回鍋肉片 | 肉片6公斤洋蔥1公斤紅蘿蔔0.5公斤高麗菜3公斤蒜或薑10公克 | 絞肉瓜粒 | 絞肉1公斤時瓜6.5公斤紅蘿蔔1公斤木耳絲10公克蒜或薑10公克 | 芹香干片 | 豆干2.5公斤芹菜2.5公斤蒜或薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜或薑10公克 | 榨菜金針湯 | 榨菜1.5公斤乾金針0.2公斤大骨0.6公斤薑10公克 | 5 | 2.4 | 2.7 | 2.5 | 725 | 112 | 111 |
| R2 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 洋芋燒雞 | 生雞丁9公斤馬鈴薯3公斤紅蘿蔔0.5公斤蒜或薑10公克 | 塔香海根 | 肉絲0.6公斤海根4公斤九層塔10公克蒜或薑10公克 | 蘿蔔油腐 | 白蘿蔔3公斤油豆腐2.5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 | 味噌海芽湯 | 洋蔥1.5公斤海芽0.1公斤薑10公克味噌0.6公斤 | 5.3 | 1.7 | 3 | 2.6 | 756 | 92 | 94 |
| R3 | 拌麵特餐 | 麵條15公斤 | 香炸魚排 | 魚排6.5公斤胡椒鹽 | 拌麵配料 | 絞肉1公斤時蔬4公斤紅蘿蔔1公斤香菇絲10公克油蔥酥10公克 | 毛豆瓜粒 | 毛豆0.6公斤時瓜6公斤紅蘿蔔1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 | 三絲羹湯 | 蛋0.55公斤筍絲2公斤金針菇0.5公斤紅蘿蔔0.5公斤木耳絲10公克 | 5 | 2.3 | 2.4 | 2.9 | 718 | 552 | 463 |
| R4 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 瓜仔雞 | 生雞丁9公斤醬瓜2公斤蒜或薑10公克 | 豆皮白菜 | 豆皮0.7公斤白菜6公斤香菇絲10公克蒜或薑10公克 | 彩椒炒蛋 | 蛋4公斤青椒1公斤蒜或薑10公克紅蘿蔔1公斤黃椒1公斤 | 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 | 1.8 | 3.3 | 2.6 | 816 | 134 | 142 |
| R5 | 紫米飯 | 米10公斤紫米0.4公斤 | 筍干肉丁 | 肉丁6公斤筍干2公斤蒜或薑10公克 | 肉絲花椰 | 花椰菜6公斤肉絲1公斤蒜或薑10公克 | 鮮菇豆腐 | 豆腐4公斤紅蘿蔔0.5公斤鮮菇1公斤蒜或薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜或薑10公克 | 玉米蛋花湯 | 玉米粒2公斤紅蘿蔔0.5公斤蛋0.5公斤薑10公克 | 5.4 | 2 | 2.6 | 2.4 | 731 | 242 | 92 |

**108學年國民中學葷食S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 |
| S1 | 白米飯 | 米 | 打拋豬 | 絞肉 九層塔 刈薯 番茄蒜或薑 | 螞蟻上樹 | 絞肉 乾冬粉 時蔬 紅蘿蔔韭菜 蒜或薑 | 肉絲白菜 | 肉絲 白菜 紅蘿蔔 木耳絲蒜或薑 | 蔬菜 | 味噌時蔬湯 | 時蔬 紅蘿蔔 薑 味噌 |
| S2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 照燒雞 | 生雞丁 杏鮑菇 紅蘿蔔 蒜或薑 | 毛豆時蔬 | 毛豆 時蔬 紅蘿蔔 蒜或薑 | 玉米三色 | 玉米粒 三色丁 蒜或薑 | 蔬菜 | 海芽蛋花湯 | 蛋 海芽 薑 |
| S3 | 拌飯特餐 | 米 糙米 | 醬燒肉排 | 肉排 滷包 | 拌飯配料 | 絞肉 高麗菜 香菇絲 洋蔥油蔥酥 黑芝麻 | 清炒花椰 | 花椰菜 紅蘿蔔 蒜或薑 | 蔬菜 | 時蔬雞湯 | 時蔬 生雞丁 枸杞薑 |
| S4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 茄汁燒雞 | 生雞丁 洋蔥 彩椒 蒜或薑番茄醬 | 香滷海結 | 海帶結 油豆腐 蒜或薑 | 鮮燴時瓜 | 時瓜 木耳絲 紅蘿蔔 蒜或薑 | 蔬菜 | 地瓜甜湯 | 地瓜 糖 西谷米 |
| S5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 鐵板肉片 | 肉片 筍片 紅蘿蔔 蒜或薑 | 彩椒豆腐 | 豆腐 絞肉 彩椒 蒜或薑 | 關東煮 | 玉米段 白蘿蔔 紅蘿蔔蒜或薑 柴魚片 | 蔬菜 | 南瓜湯 | 南瓜 蛋 洋蔥馬鈴薯 濃湯粉 |

S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 |
| S1 | 白米飯 | 米10公斤 | 打拋豬 | 絞肉6公斤九層塔0.2公斤刈薯2公斤番茄1.5公斤蒜或薑10公克 | 螞蟻上樹 | 絞肉1.8公斤乾冬粉1公斤時蔬1公斤紅蘿蔔0.5公斤韭菜0.5公斤蒜或薑10公克 | 肉絲白菜 | 肉絲1公斤白菜6.5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 | 味噌時蔬湯 | 時蔬2公斤紅蘿蔔0.5公斤薑10公克味噌0.6公斤 | 5.5 | 2 | 2.7 | 2.5 | 697 | 138 | 117 |
| S2 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 照燒雞 | 生雞丁9公斤杏鮑菇1.5公斤紅蘿蔔1公斤蒜或薑10公克 | 毛豆時蔬 | 毛豆0.6公斤時蔬6公斤紅蘿蔔0.5公斤蒜或薑10公克 | 玉米三色 | 玉米粒3公斤三色丁2公斤蒜或薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜或薑10公克 | 海芽蛋花湯 | 蛋1公斤海芽0.1公斤薑10公克 | 5.4 | 2.1 | 3.1 | 2.5 | 544 | 182 | 204 |
| S3 | 拌飯特餐 | 米7公斤糙米3公斤 | 醬燒肉排 | 肉排6公斤滷包 | 拌飯配料 | 絞肉1.2公斤高麗菜3公斤香菇絲10公克洋蔥0.5公斤油蔥酥10公克黑芝麻0.05公斤 | 清炒花椰 | 花椰菜6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 | 時蔬雞湯 | 時蔬3公斤生雞丁1公斤枸杞10公克薑10公克 | 5 | 2 | 2.3 | 2.5 | 640 | 209 | 136 |
| S4 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 茄汁燒雞 | 生雞丁9公斤洋蔥3公斤彩椒0.5公斤蒜或薑10公克番茄醬 | 香滷海結 | 海帶結3公斤油豆腐1公斤蒜或薑10公克 | 鮮燴時瓜 | 時瓜6公斤木耳絲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 | 地瓜甜湯 | 地瓜3.5公斤糖1公斤西谷米1公斤 | 6.1 | 2 | 3.2 | 2.5 | 766 | 160 | 175 |
| S5 | 燕麥飯 | 米10公斤燕麥0.4公斤 | 鐵板肉片 | 肉片6公斤筍片3公斤紅蘿蔔1公斤蒜或薑10公克 | 彩椒豆腐 | 豆腐4公斤絞肉0.7公斤彩椒1公斤蒜或薑10公克 | 關東煮 | 玉米段2公斤白蘿蔔4公斤紅蘿蔔0.5公斤蒜或薑10公克柴魚片10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜或薑10公克 | 南瓜濃湯 | 南瓜3公斤蛋0.6公斤洋蔥1公斤馬鈴薯2公斤濃湯粉 | 5.9 | 1.8 | 2.3 | 2.5 | 571 | 108 | 101 |

**108學年國民中學葷食T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 |
| T1 | 白米飯 | 米 | 黑椒肉絲 | 肉絲 馬鈴薯 紅蘿蔔 蒜或薑 黑椒粒 | 鐵板豆腐 | 豆腐 筍片 彩椒 蒜或薑 | 蔬香粉絲 | 乾冬粉 絞肉 時蔬 紅蘿蔔 蒜或薑 | 蔬菜 | 冬瓜薑絲湯 | 冬瓜 大骨 薑 |
| T2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 三杯雞 | 生雞丁 杏鮑菇 九層塔 蒜或薑 | 針菇花椰 | 花椰菜 金針菇 紅蘿蔔 蒜或薑 | 番茄炒蛋 | 蛋 番茄 蒜或薑 番茄醬 | 蔬菜 | 白玉枸杞湯 | 白蘿蔔 枸杞 大骨 薑 |
| T3 | 油飯特餐 | 米 糯米 | 香滷雞翅 | 雞翅 蒜或薑 滷包 | 油飯配料 | 肉絲 香菇絲 筍丁 蒜或薑 油蔥酥 | 鮮炒玉菜 | 高麗菜 紅蘿蔔 蒜或薑 | 蔬菜 | 海芽味噌湯 | 時蔬 柴魚片 味噌 海芽 薑 |
| T4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香菇絞肉 | 絞肉 時瓜 香菇絲 蒜或薑 | 塔香海茸 | 海茸 肉絲 九層塔 薑 | 時蔬蛋香 | 蛋 紅蘿蔔 時蔬 蒜或薑 | 蔬菜 | 三寶甜湯 | 紅豆 紫米 糖 麥仁 |
| T5 | 小米飯 | 米 小米 | 醬瓜燒雞 | 生雞丁 醬瓜 杏鮑菇 蒜或薑 | 銀蘿絞肉 | 絞肉 白蘿蔔 紅蘿蔔 蒜或薑 | 泡菜凍腐 | 凍豆腐 紅蘿蔔 泡菜 蒜或薑 高麗菜 | 蔬菜 | 時蔬大骨湯 | 大骨 時蔬 薑 |

T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 |
| T1 | 白米飯 | 米10公斤 | 黑椒肉絲 | 肉絲6公斤馬鈴薯4公斤紅蘿蔔1公斤蒜或薑10公克黑椒粒 | 鐵板豆腐 | 豆腐4公斤筍片2公斤彩椒1公斤蒜或薑10公克 | 蔬香粉絲 | 乾冬粉1.5公斤絞肉1.5公斤時蔬1.5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 | 冬瓜薑絲湯 | 冬瓜4公斤大骨0.6公斤薑10公克 | 6.4 | 1.8 | 2.7 | 2.3 | 799 | 129 | 128 |
| T2 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 三杯雞 | 生雞丁9公斤杏鮑菇1.5公斤九層塔20公克蒜或薑10公克 | 針菇花椰 | 花椰菜6公斤金針菇0.5公斤紅蘿蔔0.5公斤蒜或薑10公克 | 番茄炒蛋 | 蛋3.5公斤番茄3.5公斤蒜或薑10公克番茄醬 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜或薑10公克 | 白玉枸杞湯 | 白蘿蔔4公斤枸杞10公克大骨0.7公斤薑10公克 | 5 | 2.3 | 2.8 | 2.6 | 735 | 244 | 107 |
| T3 | 油飯特餐 | 米8公斤糯米3公斤 | 香滷雞翅 | 雞翅9公斤蒜或薑10公克滷包 | 油飯配料 | 肉絲1.5公斤香菇絲0.1公斤筍丁1.5公斤蒜或薑10公克油蔥酥10公克 | 鮮炒玉菜 | 高麗菜6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 | 海芽味噌湯 | 時蔬2公斤柴魚片10公克味噌0.6公斤海芽0.1公斤薑10公克 | 5.5 | 2 | 2.7 | 2.4 | 746 | 177 | 275 |
| T4 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 香菇絞肉 | 絞肉6公斤時瓜4公斤香菇絲0.1公斤蒜或薑10公克 | 塔香海茸 | 海茸4.5公斤肉絲0.6公斤九層塔10公克薑10公克 | 時蔬蛋香 | 蛋3公斤紅蘿蔔0.5公斤時蔬3公斤蒜或薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜或薑10公克 | 三寶甜湯 | 紅豆0.5公斤紫米1公斤糖1公斤麥仁0.5公斤 | 6 | 1.8 | 2.77 | 2.3 | 776 | 244 | 119 |
| T5 | 小米飯 | 米10公斤小米0.4公斤 | 醬瓜燒雞 | 生雞丁9公斤醬瓜2公斤杏鮑菇1公斤蒜或薑10公克 | 銀蘿絞肉 | 絞肉1公斤白蘿蔔6公斤紅蘿蔔0.5公斤蒜或薑10公克 | 泡菜凍腐 | 凍豆腐1.5公斤紅蘿蔔0.5公斤泡菜1公斤蒜或薑10公克高麗菜3公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜或薑10公克 | 時蔬大骨湯 | 大骨0.6公斤時蔬3公斤薑10公克 | 5.2 | 2.4 | 2.8 | 2.6 | 751 | 222 | 170 |

**108學年國民中學葷食Ａ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 |
| A1 | 白米飯 | 米 | 蒜泥白肉 | 肉片 高麗菜 蒜泥 | 芹香豆腐 | 豆腐 西芹 絞肉 蒜或薑 | 田園花椰 | 花椰菜 紅蘿蔔 馬鈴薯 蒜或薑 | 蔬菜 | 番茄蔬湯 | 番茄 時蔬 大骨 薑 |
| A2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 咖哩雞 | 生雞丁 馬鈴薯 洋蔥 紅蘿蔔 咖哩粉 | 西滷菜 | 白菜 金針菇 紅蘿蔔 香菇絲 蒜或薑 | 彩椒炒蛋 | 蛋 青椒 蒜或薑 紅蘿蔔 黃椒 | 蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 蛋 紫菜 薑 |

 Ａ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 |
| A1 | 白米飯 | 米10公斤 | 蒜泥白肉 | 肉片6公斤高麗菜3.5公斤蒜泥0.1公斤 | 芹香豆腐 | 豆腐4公斤西芹1公斤絞肉0.6公斤蒜或薑10公克 | 田園花椰 | 花椰菜3公斤紅蘿蔔0.5公斤馬鈴薯3公斤蒜或薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜或薑10公克 | 番茄蔬湯 | 番茄0.5公斤時蔬2.5公斤大骨0.6公斤薑10公克 | 5.3 | 2 | 2.6 | 2.5 | 729 | 140 | 124 |
| A2 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 咖哩雞 | 生雞丁9公斤馬鈴薯3公斤洋蔥1.5公斤紅蘿蔔0.5公斤咖哩粉 | 西滷菜 | 白菜6.5公斤金針菇1公斤紅蘿蔔0.5公斤香菇絲0.05公斤蒜或薑10公克 | 彩椒炒蛋 | 蛋4公斤青椒1公斤蒜或薑10公克紅蘿蔔1公斤黃椒1公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜或薑10公克 | 紫菜蛋花湯 | 蛋1公斤紫菜0.06公斤薑10公克 | 5.3 | 1.8 | 3.1 | 2 | 739 | 184 | 165 |

**108學年度上學期國民小學12月份葷食菜單-尚好便當**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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** | **蔬菜** | **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** | **一** | **Q1** | **白米飯** | **米** | **洋蔥肉絲** | **肉絲 洋蔥 紅蘿蔔 蒜或薑** | **金珠翠玉** | **絞肉 玉米粒 紅蘿蔔 西芹 蒜或薑** | **蔬菜** | **枸杞針菇湯** | **金針菇 時蔬 薑 枸杞** | **4.3** | **1.5** | **2** | **2.7** | **590** |  | **70** | **90** |
| **3** | **二** | **Q2** | **糙米飯** | **米 糙米** | **美味大雞腿** | **大雞腿 薑** | **西滷菜** | **蛋 大白菜 木耳絲 筍絲 紅蘿蔔 蒜或薑** | **蔬菜** | **時蔬湯** | **時蔬 大骨 薑** | **4** | **1.9** | **3.3** | **2.7** | **676** |  | **100** | **122** |
| **4** | **三** | **Q3** | **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** | **蔬菜** | **大滷湯** | **筍絲 時蔬 豆腐 紅蘿蔔 木耳絲** | **3** | **1.5** | **2.5** | **2.8** | **536** |  | **96** | **554** |
| **5** | **四** | **Q4** | **糙米飯** | **米 糙米** | **冬瓜絞肉** | **絞肉 冬瓜 香菇絲 蒜或薑 醬油** | **紅仁炒蛋** | **蛋 紅蘿蔔 青蔥 蒜或薑** | **蔬菜** | **冬瓜粉圓湯** | **粉圓 冬瓜糖磚 糖** | **4** | **1.3** | **2.4** | **2.8** | **595** |  | **87** | **143** |
| **6** | **五** | **Q5** | **小米飯** | **米 小米** | **馬鈴薯燉肉** | **肉丁 馬鈴薯 紅蘿蔔 蒜或薑** | **海結油腐** | **油豆腐 海帶結 紅蘿蔔 蒜或薑** | **蔬菜** | **時蔬味噌湯** | **時蔬 柴魚片 味噌** | **4.2** | **1.5** | **1.8** | **2.6** | **566** |  | **159** | **191** |
| **9** | **一** | **R1** | **白米飯** | **米** | **回鍋肉片** | **肉片 洋蔥 紅蘿蔔 高麗菜 蒜或薑** | **絞肉瓜粒** | **絞肉 時瓜 紅蘿蔔 木耳絲 蒜或薑** | **蔬菜** | **榨菜金針湯** | **榨菜 乾金針 大骨 薑** | **4** | **2.1** | **2.1** | **2.3** | **594** |  | **112** | **111** |
| **10** | **二** | **R2** | **糙米飯** | **米 糙米** | **洋芋燒雞** | **生雞丁 馬鈴薯 紅蘿蔔 蒜或薑** | **塔香海根** | **肉絲 海根 九層塔 蒜或薑** | **蔬菜** | **味噌海芽湯** | **洋蔥 海芽 薑 味噌** | **4.3** | **1.3** | **2.5** | **2.2** | **620** |  | **92** | **94** |
| **11** | **三** | **R3** | **拌麵特餐** | **麵條** | **香炸魚排** | **魚排 胡椒鹽** | **拌麵配料** | **絞肉 時蔬 紅蘿蔔 香菇絲 油蔥酥** | **蔬菜** | **三絲羹湯** | **蛋 筍絲 金針菇 紅蘿蔔 木耳絲** | **4** | **1.6** | **2.3** | **2.7** | **614** |  | **552** | **463** |
| **12** | **四** | **R4** | **糙米飯** | **米 糙米** | **瓜仔雞** | **生雞丁 醬瓜 蒜或薑** | **豆皮白菜** | **豆皮 白菜 香菇絲 蒜或薑** | **蔬菜** | **紅豆湯** | **紅豆 糖** | **4.8** | **1.5** | **2.8** | **2.2** | **683** |  | **134** | **142** |
| **13** | **五** | **R5** | **紫米飯** | **米 紫米** | **筍干肉丁** | **肉丁 筍干 蒜或薑** | **肉絲花椰** | **花椰菜 肉絲 蒜或薑** | **蔬菜** | **玉米蛋花湯** | **玉米粒 紅蘿蔔 蛋 薑** | **4.4** | **1.6** | **2.1** | **2.2** | **605** |  | **242** | **92** |
| **16** | **一** | **S1** | **白米飯** | **米** | **打拋豬** | **絞肉 九層塔 刈薯 番茄 蒜或薑** | **螞蟻上樹** | **絞肉 乾冬粉 時蔬 紅蘿蔔 韭菜 蒜或薑** | **蔬菜** | **味噌時蔬湯** | **時蔬 紅蘿蔔 薑 味噌** | **4** | **1.8** | **2.2** | **2** | **536** |  | **126** | **98** |
| **17** | **二** | **S2** | **糙米飯** | **米 糙米** | **照燒雞** | **生雞丁 杏鮑菇 紅蘿蔔 蒜或薑** | **毛豆時蔬** | **毛豆 時蔬 紅蘿蔔 蒜或薑** | **蔬菜** | **海芽蛋花湯** | **蛋 海芽 薑** | **4** | **1.9** | **3.1** | **2** | **589** |  | **174** | **137** |
| **18** | **三** | **S3** | **拌飯特餐** | **米 糙米** | **醬燒肉排** | **肉排 滷包** | **拌飯配料** | **絞肉 高麗菜 香菇絲 洋蔥 油蔥酥 黑芝麻** | **蔬菜** | **時蔬雞湯** | **時蔬 生雞丁 枸杞 薑** | **4** | **1.4** | **2.3** | **2** | **532** |  | **180** | **122** |
| **19** | **四** | **S4** | **糙米飯** | **米 糙米** | **茄汁燒雞** | **生雞丁 洋蔥 彩椒 蒜或薑 番茄醬** | **香滷海結** | **海帶結 油豆腐 蒜或薑** | **蔬菜** | **地瓜甜湯** | **地瓜 糖 西谷米** | **5.1** | **1.4** | **3.2** | **2** | **658** |  | **151** | **173** |
| **20** | **五** | **S5** | **燕麥飯** | **米 燕麥** | **鐵板肉片** | **肉片 筍片 紅蘿蔔 蒜或薑** | **彩椒豆腐** | **豆腐 絞肉 彩椒 蒜或薑** | **蔬菜** | **南瓜濃湯** | **南瓜 蛋 洋蔥 馬鈴薯 濃湯粉** | **4.7** | **1.4** | **2.3** | **2** | **581** |  | **96** | **85** |
| **23** | **一** | **T1** | **白米飯** | **米** | **黑椒肉絲** | **肉絲 馬鈴薯 紅蘿蔔 蒜或薑 黑椒粒** | **鐵板豆腐** | **豆腐 筍片 彩椒 蒜或薑** | **蔬菜** | **冬瓜薑絲湯** | **冬瓜 大骨 薑** | **4.4** | **1.6** | **2.3** | **2** | **611** |  | **110** | **112** |
| **24** | **二** | **T2** | **糙米飯** | **米 糙米** | **三杯雞** | **生雞丁 杏鮑菇 九層塔 蒜或薑** | **針菇花椰** | **花椰菜 金針菇 紅蘿蔔 蒜或薑** | **蔬菜** | **白玉枸杞湯** | **白蘿蔔 枸杞 大骨薑** | **4** | **2** | **2.3** | **2.2** | **602** |  | **151** | **105** |
| **25** | **三** | **T3** | **油飯特餐** | **米 糯米** | **香滷雞翅** | **雞翅 蒜或薑 滷包** | **油飯配料** | **肉絲 香菇絲 筍丁 蒜或薑 油蔥酥** | **蔬菜** | **海芽味噌湯** | **時蔬 柴魚片 味噌 海芽 薑** | **4.5** | **1.2** | **2.7** | **2** | **638** |  | **147** | **264** |
| **26** | **四** | **T4** | **糙米飯** | **米 糙米** | **香菇絞肉** | **絞肉 時瓜 香菇絲 蒜或薑** | **塔香海茸** | **海茸 肉絲 九層塔 薑** | **蔬菜** | **三寶甜湯** | **紅豆 紫米 糖 麥仁** | **5** | **1.4** | **2.2** | **1.8** | **631** |  | **196** | **102** |
| **27** | **五** | **T5** | **小米飯** | **米 小米** | **醬瓜燒雞** | **生雞丁 醬瓜 杏鮑菇 蒜或薑** | **銀蘿絞肉** | **絞肉 白蘿蔔 紅蘿蔔 蒜或薑** | **蔬菜** | **時蔬大骨湯** | **大骨 時蔬 薑** | **4.2** | **2** | **2.6** | **2.3** | **643** |  | **164** | **103** |
| **30** | **一** | **A1** | **白米飯** | **米** | **蒜泥白肉** | **肉片 高麗菜 蒜泥** | **芹香豆腐** | **豆腐 西芹 絞肉 蒜或薑** | **蔬菜** | **番茄蔬湯** | **番茄 時蔬 大骨 薑** | **4** | **1.7** | **2.6** | **2.5** | **630** |  | **132** | **110** |
| **31** | **二** | **A2** | **糙米飯** | **米 糙米** | **咖哩雞** | **生雞丁 馬鈴薯 洋蔥 紅蘿蔔 咖哩粉** | **西滷菜** | **白菜 金針菇 紅蘿蔔 香菇絲 蒜或薑** | **蔬菜** | **紫菜蛋花湯** | **蛋 紫菜 薑** | **4** | **1.7** | **2.4** | **1.5** | **570** |  | **172** | **153** |

**過敏原警語:「本月產品含有雞蛋、麩質、海鮮及堅果不適合其過敏體質者食用」。** 說明:12月份菜單編排說明如下:一、星期一的蔬菜為有機蔬菜。 二、為符合每月第一週的週二吃大雞腿，Q2主菜改為美味大雞腿。

三、因食材調度問題，Q3副菜二改為小餐包，Q4、R4副菜對調，Q5、T4副菜對調，R3、A3主食副菜湯品對調，S1副菜對調，S1、S2湯品對調，T1、T2副菜對調，A1、A2副菜對調。**108學年國民小學葷食Q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 | 蔬菜 | 湯品 | 湯品食材明細 |
| Q1 | 白米飯 | 米 | 洋蔥肉絲 | 肉絲 洋蔥 紅蘿蔔 蒜或薑 | 金珠翠玉 | 絞肉 玉米粒 紅蘿蔔 西芹 蒜或薑 | 蔬菜 | 枸杞針菇湯 | 金針菇 時蔬 薑 枸杞 |
| Q2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 美味大雞腿 | 大雞腿 薑 | 西滷菜 | 蛋 大白菜 木耳絲 筍絲 紅蘿蔔 蒜或薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 大骨 薑 |
| Q3 | 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 | 蔬菜 | 大滷湯 | 筍絲 時蔬 豆腐 紅蘿蔔 木耳絲 |
| Q4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 冬瓜絞肉 | 絞肉 冬瓜 香菇絲 蒜或薑 醬油 | 紅仁炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 青蔥 蒜或薑 | 蔬菜 | 冬瓜粉圓湯 | 粉圓 冬瓜糖磚 糖 |
| Q5 | 小米飯 | 米 小米 | 馬鈴薯燉肉 | 肉丁 馬鈴薯 紅蘿蔔 蒜或薑 | 海結油腐 | 油豆腐 海帶結 紅蘿蔔 蒜或薑 | 蔬菜 | 時蔬味噌湯 | 時蔬 柴魚片 味噌 |

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） 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 | 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 |
| Q1 | 白米飯 | 米8公斤 | 洋蔥肉絲 | 肉絲6公斤洋蔥3公斤紅蘿蔔0.5公斤蒜或薑10公克 | 金珠翠玉 | 絞肉1.2公斤玉米粒3公斤紅蘿蔔1公斤西芹1公斤蒜或薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜或薑10公克 | 枸杞針菇湯 | 金針菇1公斤時蔬1公斤薑10公克枸杞0.02公斤 | 4.3 | 1.5 | 2 | 2.7 | 590 | 70 | 90 |
| Q2 | 糙米飯 | 米6公斤糙米2公斤 | 美味大雞腿 | 大雞腿15公斤薑10公克滷包 | 西滷菜 | 蛋0.6公斤大白菜6.5公斤木耳絲10公克筍絲0.5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 | 時蔬湯 | 時蔬2.5公斤大骨0.6公斤薑10公克 | 4 | 1.9 | 3.3 | 2.7 | 676 | 100 | 122 |
| Q3 | 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 | 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公斤紅蘿蔔0.5公斤木耳絲10公克 | 3 | 1.5 | 2.5 | 2.8 | 536 | 96 | 554 |
| Q4 | 糙米飯 | 米6公斤糙米2公斤 | 冬瓜絞肉 | 絞肉6公斤冬瓜3公斤香菇絲0.1公斤蒜或薑10公克醬油 | 紅仁炒蛋 | 蛋2.7公斤紅蘿蔔3公斤青蔥0.1公斤蒜或薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜或薑10公克 | 冬瓜粉圓湯 | 粉圓2公斤冬瓜糖磚1.5公斤糖1公斤 | 4 | 1.3 | 2.4 | 2.8 | 595 | 87 | 143 |
| Q5 | 小米飯 | 米8公斤小米0.4公斤 | 馬鈴薯燉肉 | 肉丁6公斤馬鈴薯3.5公斤紅蘿蔔0.5公斤蒜或薑10公克 | 海結油腐 | 油豆腐2.8公斤海帶結2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 | 時蔬味噌湯 | 時蔬2公斤柴魚片30公克味噌0.6公斤 | 4.2 | 1.5 | 1.8 | 2.6 | 566 | 159 | 191 |

**108學年國民小學葷食R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 | 蔬菜 | 湯品 | 湯品食材明細 |
| R1 | 白米飯 | 米 | 回鍋肉片 | 肉片 洋蔥 紅蘿蔔 高麗菜 蒜或薑 | 絞肉瓜粒 | 絞肉 時瓜 紅蘿蔔 木耳絲 蒜或薑 | 蔬菜 | 榨菜金針湯 | 榨菜 乾金針 大骨 薑 |
| R2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 洋芋燒雞 | 生雞丁 馬鈴薯 紅蘿蔔 蒜或薑 | 塔香海根 | 肉絲 海根 九層塔 蒜或薑 | 蔬菜 | 味噌海芽湯 | 洋蔥 海芽 薑 味噌 |
| R3 | 拌麵特餐 | 麵條 | 香炸魚排 | 魚排 胡椒鹽 | 拌麵配料 | 絞肉 時蔬 紅蘿蔔 香菇絲 油蔥酥 | 蔬菜 | 三絲羹湯 | 蛋 筍絲 金針菇 紅蘿蔔 木耳絲 |
| R4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 瓜仔雞 | 生雞丁 醬瓜 蒜或薑 | 豆皮白菜 | 豆皮 白菜 香菇絲 蒜或薑 | 蔬菜 | 紅豆湯 | 紅豆 糖 |
| R5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 筍干肉丁 | 肉丁 筍干 蒜或薑 | 肉絲花椰 | 花椰菜 肉絲 蒜或薑 | 蔬菜 | 玉米蛋花湯 | 玉米粒 紅蘿蔔 蛋 薑 |

 R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 | 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 |
| R1 | 白米飯 | 米8公斤 | 回鍋肉片 | 肉片6公斤洋蔥1公斤紅蘿蔔0.5公斤高麗菜3公斤蒜或薑10公克 | 絞肉瓜粒 | 絞肉1公斤時瓜6.5公斤紅蘿蔔1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 | 榨菜金針湯 | 榨菜1.5公斤乾金針0.2公斤大骨0.6公斤薑10公克 | 4 | 2.1 | 2.1 | 2.3 | 594 | 112 | 111 |
| R2 | 糙米飯 | 米6公斤糙米2公斤 | 洋芋燒雞 | 生雞丁9公斤馬鈴薯3公斤紅蘿蔔0.5公斤蒜或薑10公克 | 塔香海根 | 肉絲0.6公斤海根4公斤九層塔10公克蒜或薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜或薑10公克 | 味噌海芽湯 | 洋蔥1.5公斤海芽0.1公斤薑10公克味噌0.6公斤 | 4.3 | 1.3 | 2.5 | 2.2 | 620 | 92 | 94 |
| R3 | 拌麵特餐 | 麵條12公斤 | 香炸魚排 | 魚排6.5公斤胡椒鹽 | 拌麵配料 | 絞肉1公斤時蔬4公斤紅蘿蔔1公斤香菇絲10公克油蔥酥10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜或薑10公克 | 三絲羹湯 | 蛋0.55公斤筍絲2公斤金針菇0.5公斤紅蘿蔔0.5公斤木耳絲10公克 | 4 | 1.6 | 2.3 | 2.7 | 614 | 552 | 463 |
| R4 | 糙米飯 | 米6公斤糙米2公斤 | 瓜仔雞 | 生雞丁9公斤醬瓜2公斤蒜或薑10公克 | 豆皮白菜 | 豆皮0.7公斤白菜6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 | 4.8 | 1.5 | 2.8 | 2.2 | 683 | 134 | 142 |
| R5 | 紫米飯 | 米8公斤紫米0.4公斤 | 筍干肉丁 | 肉丁6公斤筍干2公斤蒜或薑10公克 | 肉絲花椰 | 花椰菜6公斤肉絲1公斤蒜或薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜或薑10公克 | 玉米蛋花湯 | 玉米粒2公斤紅蘿蔔0.5公斤蛋0.5公斤薑10公克 | 4.4 | 1.6 | 2.1 | 2.2 | 605 | 242 | 92 |

**108學年國民小學葷食S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 | 蔬菜 | 湯品 | 湯品食材明細 |
| S1 | 白米飯 | 米 | 打拋豬 | 絞肉 九層塔 刈薯 番茄蒜或薑 | 螞蟻上樹 | 絞肉 乾冬粉 時蔬 紅蘿蔔韭菜 蒜或薑 | 蔬菜 | 味噌時蔬湯 | 時蔬 紅蘿蔔 薑 味噌 |
| S2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 照燒雞 | 生雞丁 杏鮑菇 紅蘿蔔 蒜或薑 | 毛豆時蔬 | 毛豆 時蔬 紅蘿蔔 蒜或薑 | 蔬菜 | 海芽蛋花湯 | 蛋 海芽 薑 |
| S3 | 拌飯特餐 | 米 糙米 | 醬燒肉排 | 肉排 滷包 | 拌飯配料 | 絞肉 高麗菜 香菇絲 洋蔥油蔥酥 黑芝麻 | 蔬菜 | 時蔬雞湯 | 時蔬 生雞丁 枸杞薑 |
| S4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 茄汁燒雞 | 生雞丁 洋蔥 彩椒 蒜或薑番茄醬 | 香滷海結 | 海帶結 油豆腐 蒜或薑 | 蔬菜 | 地瓜甜湯 | 地瓜 糖 西谷米 |
| S5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 鐵板肉片 | 肉片 筍片 紅蘿蔔 蒜或薑 | 彩椒豆腐 | 豆腐 絞肉 彩椒 蒜或薑 | 蔬菜 | 南瓜湯 | 南瓜 蛋 洋蔥馬鈴薯 濃湯粉 |

S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 | 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 |
| S1 | 白米飯 | 米8公斤 | 打拋豬 | 絞肉6公斤九層塔0.2公斤刈薯2公斤番茄1.5公斤蒜或薑10公克 | 螞蟻上樹 | 絞肉1.8公斤乾冬粉1公斤時蔬1公斤紅蘿蔔0.5公斤韭菜0.5公斤蒜或薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜或薑10公克 | 味噌時蔬湯 | 時蔬2公斤紅蘿蔔0.5公斤薑10公克味噌0.6公斤 | 4 | 1.8 | 2.2 | 2 | 536 | 126 | 98 |
| S2 | 糙米飯 | 米6公斤糙米2公斤 | 照燒雞 | 生雞丁9公斤杏鮑菇1.5公斤紅蘿蔔1公斤蒜或薑10公克 | 毛豆時蔬 | 毛豆0.6公斤時蔬6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 | 海芽蛋花湯 | 蛋1公斤海芽0.1公斤薑10公克 | 4 | 1.9 | 3.1 | 2 | 589 | 174 | 137 |
| S3 | 拌飯特餐 | 米6公斤糙米2公斤 | 醬燒肉排 | 肉排6公斤滷包 | 拌飯配料 | 絞肉1.2公斤高麗菜3公斤香菇絲10公克洋蔥0.5公斤油蔥酥10公克黑芝麻0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜或薑10公克 | 時蔬雞湯 | 時蔬3公斤生雞丁1公斤枸杞10公克薑10公克 | 4 | 1.4 | 2.3 | 2 | 532 | 180 | 122 |
| S4 | 糙米飯 | 米6公斤糙米2公斤 | 茄汁燒雞 | 生雞丁9公斤洋蔥3公斤彩椒0.5公斤蒜或薑10公克番茄醬 | 香滷海結 | 海帶結3公斤油豆腐1公斤蒜或薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜或薑10公克 | 地瓜甜湯 | 地瓜3.5公斤糖1公斤西谷米1公斤 | 5.1 | 1.4 | 3.2 | 2 | 658 | 151 | 173 |
| S5 | 燕麥飯 | 米8公斤燕麥0.4公斤 | 鐵板肉片 | 肉片6公斤筍片3公斤紅蘿蔔1公斤蒜或薑10公克 | 彩椒豆腐 | 豆腐4公斤絞肉0.7公斤彩椒1公斤蒜或薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜或薑10公克 | 南瓜濃湯 | 南瓜3公斤蛋0.6公斤洋蔥1公斤馬鈴薯2公斤濃湯粉 | 4.7 | 1.4 | 2.3 | 2 | 581 | 96 | 85 |

**108學年國民小學葷食T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 | 蔬菜 | 湯品 | 湯品食材明細 |
| T1 | 白米飯 | 米 | 黑椒肉絲 | 肉絲 馬鈴薯 紅蘿蔔 蒜或薑 黑椒粒 | 鐵板豆腐 | 豆腐 筍片 彩椒 蒜或薑 | 蔬菜 | 冬瓜薑絲湯 | 冬瓜 大骨 薑 |
| T2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 三杯雞 | 生雞丁 杏鮑菇 九層塔 蒜或薑 | 針菇花椰 | 花椰菜 金針菇 紅蘿蔔 蒜或薑 | 蔬菜 | 白玉枸杞湯 | 白蘿蔔 枸杞 大骨 薑 |
| T3 | 油飯特餐 | 米 糯米 | 香滷雞翅 | 雞翅 蒜或薑 滷包 | 油飯配料 | 肉絲 香菇絲 筍丁 蒜或薑 油蔥酥 | 蔬菜 | 海芽味噌湯 | 時蔬 柴魚片 味噌 海芽 薑 |
| T4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香菇絞肉 | 絞肉 時瓜 香菇絲 蒜或薑 | 塔香海茸 | 海茸 肉絲 九層塔 薑 | 蔬菜 | 三寶甜湯 | 紅豆 紫米 糖 麥仁 |
| T5 | 小米飯 | 米 小米 | 醬瓜燒雞 | 生雞丁 醬瓜 杏鮑菇 蒜或薑 | 銀蘿絞肉 | 絞肉 白蘿蔔 紅蘿蔔 蒜或薑 | 蔬菜 | 時蔬大骨湯 | 大骨 時蔬 薑 |

T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 | 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 |
| T1 | 白米飯 | 米8公斤 | 黑椒肉絲 | 肉絲6公斤馬鈴薯4公斤紅蘿蔔1公斤蒜或薑10公克黑椒粒 | 鐵板豆腐 | 豆腐4公斤筍片2公斤彩椒1公斤蒜或薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜或薑10公克 | 冬瓜薑絲湯 | 冬瓜4公斤大骨0.6公斤薑10公克 | 4.4 | 1.6 | 2.3 | 2 | 611 | 110 | 112 |
| T2 | 糙米飯 | 米6公斤糙米2公斤 | 三杯雞 | 生雞丁9公斤杏鮑菇1.5公斤九層塔20公克蒜或薑10公克 | 針菇花椰 | 花椰菜6公斤金針菇0.5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 | 白玉枸杞湯 | 白蘿蔔4公斤枸杞10公克大骨0.7公斤薑10公克 | 4 | 2 | 2.3 | 2.2 | 602 | 151 | 105 |
| T3 | 油飯特餐 | 米7公斤糯米2公斤 | 香滷雞翅 | 雞翅9公斤蒜或薑10公克滷包 | 油飯配料 | 肉絲1.5公斤香菇絲0.1公斤筍丁1.5公斤蒜或薑10公克油蔥酥10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜或薑10公克 | 海芽味噌湯 | 時蔬2公斤柴魚片10公克味噌0.6公斤海芽0.1公斤薑10公克 | 4.5 | 1.2 | 2.7 | 2 | 638 | 147 | 264 |
| T4 | 糙米飯 | 米6公斤糙米2公斤 | 香菇絞肉 | 絞肉6公斤時瓜4公斤香菇絲0.1公斤蒜或薑10公克 | 塔香海茸 | 海茸4.5公斤肉絲0.6公斤九層塔10公克薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜或薑10公克 | 三寶甜湯 | 紅豆0.5公斤紫米1公斤糖1公斤麥仁0.5公斤 | 5 | 1.4 | 2.2 | 1.8 | 631 | 196 | 102 |
| T5 | 小米飯 | 米8公斤小米0.4公斤 | 醬瓜燒雞 | 生雞丁9公斤醬瓜2公斤杏鮑菇1公斤蒜或薑10公克 | 銀蘿絞肉 | 絞肉1公斤白蘿蔔6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 | 時蔬大骨湯 | 大骨0.6公斤時蔬3公斤薑10公克 | 4.2 | 2 | 2.6 | 2.3 | 643 | 164 | 103 |

**108學年國民小學葷食Ａ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 | 蔬菜 | 湯品 | 湯品食材明細 |
| A1 | 白米飯 | 米 | 蒜泥白肉 | 肉片 高麗菜 蒜泥 | 芹香豆腐 | 豆腐 西芹 絞肉 蒜或薑 | 蔬菜 | 番茄蔬湯 | 番茄 時蔬 大骨 薑 |
| A2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 咖哩雞 | 生雞丁 馬鈴薯 洋蔥 紅蘿蔔 咖哩粉 | 西滷菜 | 白菜 金針菇 紅蘿蔔 香菇絲 蒜或薑 | 蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 蛋 紫菜 薑 |

Ａ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 | 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 |
| A1 | 白米飯 | 米8公斤 | 蒜泥白肉 | 肉片6公斤高麗菜3.5公斤蒜泥0.1公斤 | 芹香豆腐 | 豆腐4公斤西芹1公斤絞肉0.6公斤蒜或薑10公克 | 田園花椰 | 花椰菜3公斤紅蘿蔔0.5公斤馬鈴薯3公斤蒜或薑10公克 | 番茄蔬湯 | 番茄0.5公斤時蔬2.5公斤大骨0.6公斤薑10公克 | 4 | 1.7 | 2.6 | 2.5 | 630 | 132 | 110 |
| A2 | 糙米飯 | 米6公斤糙米2公斤 | 咖哩雞 | 生雞丁9公斤馬鈴薯3公斤洋蔥1.5公斤紅蘿蔔0.5公斤咖哩粉 | 西滷菜 | 白菜6.5公斤金針菇1公斤紅蘿蔔0.5公斤香菇絲0.05公斤蒜或薑10公克 | 芹香豆腐 | 豆腐4公斤西芹1公斤絞肉0.6公斤蒜或薑10公克 | 紫菜蛋花湯 | 蛋1公斤紫菜0.06公斤薑10公克 | 4 | 1.7 | 2.4 | 1.5 | 570 | 172 | 153 |