**106學年度上學期國民中學10月份葷食菜單(尚好)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 | 全榖根莖 | 蔬菜 | 豆魚肉蛋 | 油脂堅果種子 | 熱量 | 鈣 | 鈉 | 水果 |
| **2** | **一** | **H1** | 白米飯 | 米 | 京醬肉片 | 肉片 刈薯 紅蘿蔔 黑木耳 | 蛋香季豆 | 蛋 季節豆 蒜或薑 | 豆皮白菜 | 豆皮 大白菜 紅仁 乾香菇 | 蔬菜 | 蘿蔔湯 | 紅蘿蔔 白蘿蔔 大骨 薑 | 5 | 2.4 | 2.5 | 3 | 733 | 92 | 99 |  |
| **3** | **二** | **H2** | 胚芽飯 | 米 胚芽 | 美味大雞腿 | 骨腿 薑 滷包 | 燴時瓜 | 時瓜 肉絲 紅蘿蔔 乾香菇 | 韭香豆干 | 豆干 韭菜 豆芽菜 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 柴魚海裙湯 | 柴魚片 海裙菜 時蔬 大骨 | 5.2 | 2.4 | 3.2 | 3 | 799 | 402 | 154 |  |
| **5** | **四** | **H4** | 白米飯 | 米 | 洋芋燒雞 | 生雞丁 馬鈴薯 紅蘿蔔 | 銀蘿絞肉 | 白蘿蔔 絞肉 紅蘿蔔 蒜或薑 | 珍菇油腐 | 油豆腐 金針菇 洋蔥 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 紅豆湯 | 紅豆 糖 | 6 | 2.1 | 2.9 | 2.8 | 816 | 136 | 268 | v |
| **6** | **五** | **H5** | 白米飯 | 米 | 瓜仔肉 | 絞肉 碎瓜 紅蘿蔔 | 豆包甘藍 | 豆包 甘藍菜 黑木耳 | 蛋香海芽 | 蛋 濕海芽 | 蔬菜 | 雪蓮蔬湯 | 時蔬 雪蓮子 紅蘿蔔 大骨 | 5.3 | 2.3 | 2.6 | 2.9 | 754 | 201 | 2558 |  |
| **11** | **三** | **I3** | 炊粉特餐 | 炊粉 | 香酥魚排 | 魚排 | 炊粉配料 | 高麗菜 絞肉 紅蘿蔔 乾香菇 油蔥酥 | 金珠翠玉 | 蛋 玉米粒 洋蔥 | 蔬菜 | 芥菜雞湯 | 芥菜 生雞丁 | 6 | 1.9 | 2.6 | 2.6 | 780 | 154 | 338 |  |
| **12** | **四** | **I4** | 糙米飯 | 米 糙米 | 梅干絞肉 | 絞肉 濕梅干 乾香菇 蒜或薑 | 紅蔘炒蛋 | 紅蘿蔔 蛋 洋蔥 | 鮮菇瓜粒 | 時瓜 肉絲 鮮菇 蒜或薑 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 糖 | 5.7 | 2.0 | 2.5 | 2.5 | 687 | 230 | 2479 | v |
| **13** | **五** | **I5** | 白米飯 | 米 | 家常燒雞 | 生雞丁 小黃瓜 紅仁 | 蘿蔔海結 | 白蘿蔔 海帶結 | 玉菜肉絲 | 高麗菜 肉絲 紅蘿蔔 金針菇 | 蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 乾紫菜 蛋 薑 | 5.5 | 2.2 | 2.4 | 2.7 | 742 | 150 | 282 |  |
| **16** | **一** | **J1** | 白米飯 | 米 | 茄汁肉絲 | 肉絲 洋蔥 番茄 番茄醬 | 絞肉瓜粒 | 時瓜 紅蘿蔔 絞肉 | 回鍋干片 | 豆干片 青椒 黑木耳 | 蔬菜 | 冬菜蛋花湯 | 時蔬 乾香菇 蛋 冬菜 | 5.5 | 2.1 | 2.6 | 2.7 | 754 | 267 | 272 |  |
| **17** | **二** | **J2** | 芝麻飯 | 米 黑芝麻 | 五香腿排 | 腿排 薑 滷包 | 蘿蔔油腐 | 油豆腐 白蘿蔔 紅蘿蔔 | 田園燉蔬 | 馬鈴薯 花椰菜 紅蘿蔔 洋蔥 | 蔬菜 | 針菇湯 | 時蔬 金針菇 | 5.7 | 2.1 | 2.5 | 2.6 | 777 | 281 | 237 |  |
| **18** | **三** | **J3** | 西式特餐 | 濕麵條 | 柳葉魚 | 柳葉魚 | 黑椒肉醬 | 絞肉 三色豆 洋蔥 | 時瓜毛豆 | 時瓜 毛豆 黑木耳 | 蔬菜 | 海芽蛋花湯 | 海帶芽 蛋 薑 | 5.5 | 2 | 2.6 | 2.8 | 756 | 228 | 265 |  |
| **19** | **四** | **J4** | 白米飯 | 米 | 條瓜燒雞 | 生雞丁 條瓜 薑 | 豆皮白菜 | 大白菜 豆皮 紅蘿蔔 黑木耳 | 油燜香筍 | 肉絲 筍干 | 蔬菜 | 冬瓜銀耳露 | 濕白木耳 冬瓜糖磚 糖 | 5.8 | 2 | 2.5 | 2.7 | 765 | 203 | 285 | v |
| **20** | **五** | **J5** | 白米飯 | 米 | 泡菜絞肉 | 絞肉 粉絲 高麗菜 泡菜 | 三色蒸/炒蛋 | 蛋 三色丁 | 蜆香海茸 | 蜆仔 海茸 九層塔 | 蔬菜 | 蒡蓮枸杞湯 | 牛蒡 雪蓮子 軟骨 枸杞 | 6 | 2 | 2.5 | 2.7 | 770 | 257 | 229 |  |
| **23** | **一** | **K1** | 白米飯 | 米 | 海結滷肉 | 肉丁 海帶結 紅蘿蔔蒜或薑 | 蛋香白菜 | 大白菜 蛋 紅蘿蔔 黑木耳蒜或薑 | 黃瓜干片 | 豆干片 黃瓜蒜或薑 | 蔬菜 | 珍菇蔬湯 | 金針菇 時蔬 大骨 | 5.5 | 2.2 | 2.4 | 2.3 | 724 | 283 | 301 |  |
| **24** | **二** | **K2** | 紫米飯 | 米 黑糯米 | 蔥燒雞 | 生雞丁 洋蔥 紅蘿蔔蒜或薑 | 菜脯蛋 | 蛋 紅蘿蔔 碎脯 蒜或薑 | 肉絲瓜條 | 時瓜 肉絲 黑木耳蒜或薑 | 蔬菜 | 味噌湯 | 海帶芽 味噌 柴魚 | 5.9 | 2.3 | 2.8 | 2.4 | 789 | 265 | 282 |  |
| **25** | **三** | **K3** | 麵食特餐 | 濕麵條 | 椒鹽魚排 | 魚排 胡椒鹽 | 拌麵配料 | 高麗菜 絞肉 紅蘿蔔 油蔥酥 乾香菇 蒜或薑 | 季豆肉絲 | 肉絲 季節豆 紅蘿蔔蒜或薑 | 蔬菜 | 酸辣湯 | 筍絲 豆腐 黑木耳 紅蘿蔔 蛋 | 6 | 2.1 | 2.7 | 3 | 810 | 274 | 293 |  |
| **26** | **四** | **K4** | 芝麻飯 | 米 黑芝麻 | 咖哩絞肉 | 絞肉 馬鈴薯 洋蔥 紅蘿蔔 咖哩粉 | 毛豆瓜粒 | 雪蓮子 時瓜 紅蘿蔔 毛豆 蒜或薑 | 蛋香海芽 | 蛋 濕海芽 蒜或薑 | 蔬菜 | 仙草湯 | 仙草 糖 | 5.7 | 1.7 | 2.5 | 2.5 | 742 | 267 | 215 | v |
| **27** | **五** | **K5** | 白米飯 | 米 | 筍香雞 | 生雞丁 筍干 蒜或薑 | 鮮菇豆腐 | 豆腐 鮮菇 玉米筍 蒜或薑 | 螞蟻上樹 | 冬粉 絞肉 時蔬 黑木耳 蒜或薑 | 蔬菜 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔 大骨 紅蘿蔔 | 6.3 | 1.9 | 2.7 | 2.7 | 813 | 290 | 237 |  |
| **30** | **一** | **L1** | 白米飯 | 米 | 沙茶豬柳 | 豬柳 洋蔥 青椒 | 什香粉皮 | 粉皮 時蔬 絞肉 韭菜 紅蘿蔔 | 干香海絲 | 海帶絲 豆干 芹菜 蒜或薑 | 蔬菜 | 時蔬蛋花湯 | 時蔬 蛋 紅蘿蔔 | 6.3 | 2.0 | 2.3 | 2.7 | 785 | 256 | 157 |  |
| **31** | **二** | **L2** | 白米飯 | 米 | 香滷雞翅 | 生雞翅 薑 滷包 | 香滷筍干 | 筍干 酸菜 絞肉 | 茄汁豆腐 | 豆腐 番茄 洋蔥 | 蔬菜 | 時瓜蜆仔湯 | 時瓜 蜆仔 薑 | 5.5 | 1.9 | 2.6 | 2.4 | 736 | 227 | 307 |  |

**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.為符合每月第一週供應大雞腿，故將H2主菜改為『美味大雞腿』供應。 2.因J2與L2主菜皆為『腿排』，故將L2改為『香滷雞翅』供應。 3.將I3主菜改為『香酥魚排』供應。

 4.將J4湯品與J5湯品對調供應。 5.因H5與I4主菜皆為『梅干肉絲』，故將H5改為『瓜仔肉』供應。 6. 因H4與J4主菜皆為『條瓜燒雞』，故將H4改為『洋芋燒雞』供應。

 7.因I5與J3湯品皆為『紫菜蛋花湯』，故將J3改為『海芽蛋花湯』供應。

**106學年上學期國民中學葷食H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 | 蔬菜 食材明細 | 湯品 | 湯品食材明細 |
| H1 | 白米飯 | 米 | 京醬肉片 | 肉片 刈薯 紅蘿蔔 黑木耳 薑或蒜 | 蛋香季豆 | 蛋 季節豆 薑或蒜 | 豆皮白菜 | 豆皮 大白菜 紅蘿蔔 乾香菇 薑或蒜 | 蔬菜 | 蔬菜 薑或蒜 | 蘿蔔湯 | 紅蘿蔔 白蘿蔔 薑 大骨 |
| H2 | 胚芽飯 | 米 胚芽 | 美味大雞腿 | 骨腿 薑 滷包 | 燴時瓜 | 時瓜 肉絲 紅蘿蔔 乾香菇 薑或蒜 | 韭香豆干 | 豆干 韭菜 豆芽 紅蘿蔔 薑或蒜　 | 蔬菜 | 蔬菜 薑或蒜 | 柴魚海裙湯 | 柴魚片 海裙菜 大骨 時蔬 |
| H3 | 中秋節放假 |
| H4 | 白米飯 | 米 | 洋芋燒雞 | 生雞丁 馬鈴薯 紅蘿蔔 薑或蒜 | 銀蘿絞肉 | 白蘿蔔 絞肉 紅蘿蔔 薑或蒜 | 珍菇油腐 | 油豆腐 金針菇 洋蔥 紅蘿蔔 薑或蒜 | 蔬菜 | 蔬菜 薑或蒜 | 紅豆湯 | 紅豆 糖  |
| H5 | 白米飯 | 米 | 瓜仔肉 | 絞肉 碎瓜 紅蘿蔔 薑或蒜 | 豆包甘藍 | 豆包 甘藍菜 黑木耳 薑或蒜 | 蛋香海芽 | 蛋 濕海芽 薑或蒜 | 蔬菜 | 蔬菜 薑或蒜 | 雪蓮蔬湯 | 時蔬 雪蓮子 紅蘿蔔 大骨  |

H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 | 全榖根莖類/份 | 蔬菜類/份 | 豆魚肉蛋類/份 | 油脂堅果種子類/份 | 熱量 | 鈣 | 鈉 |
| H1 | 白米飯 | 米10公斤 | 京醬肉片 | 肉片6公斤刈薯3公斤紅蘿蔔0.5公斤黑木耳10公克薑或蒜10公克 | 蛋香季豆 | 蛋1.6公斤季節豆5公斤薑或蒜10公克 | 豆皮白菜 | 豆皮0.6公斤大白菜5公斤紅蘿蔔0.5公斤乾香菇10公克薑或蒜10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑或蒜10公克 | 蘿蔔湯 | 紅蘿蔔1公斤白蘿蔔2公斤薑10公克大骨0.6公斤 | 5 | 2.4 | 2.5 | 3 | 733 | 92 | 99 |
| H2 | 胚芽飯 | 米10公斤胚芽0.4公斤 | 美味大雞腿 | 骨腿100隻薑10公克滷包 | 燴時瓜 | 時瓜5公斤肉絲0.7公斤紅蘿蔔1公斤乾香菇10公克薑或蒜10公克 | 韭香豆干 | 豆干2.3公斤韭菜0.5公斤豆芽3公斤紅蘿蔔0.5公斤薑或蒜10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑或蒜10公克 | 柴魚海裙湯 | 柴魚片5公克海裙菜0.1公斤大骨0.6公斤時蔬1公斤 | 5.2 | 2.4 | 3.2 | 3 | 799 | 402 | 154 |
| H3 | 中秋節放假 |  |  |  |  |  |  |  |
| H4 | 白米飯 | 米10公斤 | 洋芋燒雞 | 生雞丁9公斤馬鈴薯3公斤紅蘿蔔0.5公斤薑或蒜10公克 | 銀蘿絞肉 | 白蘿蔔5公斤絞肉1公斤紅蘿蔔0.5公斤薑或蒜10公克 | 珍菇油腐 | 油豆腐1.8公斤金針菇1公斤洋蔥2公斤紅蘿蔔1公斤薑或蒜10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑或蒜10公克 | 紅豆湯 | 紅豆2公斤糖1公斤 | 6 | 2.1 | 2.9 | 2.8 | 816 | 136 | 268 |
| H5 | 白米飯 | 米10公斤 | 瓜仔肉 | 絞肉6公斤碎瓜2公斤紅蘿蔔0.5公斤薑或蒜10公克 | 豆包甘藍 | 豆包0.7公斤甘藍菜6公斤黑木耳10公克薑或蒜10公克 | 蛋香海芽 | 蛋1.8公斤濕海芽4公斤薑或蒜10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑或蒜10公克 | 雪蓮蔬湯 | 時蔬3.5公斤雪蓮子0.6公斤紅蘿蔔0.5公斤大骨0.6公斤 | 5.3 | 2.3 | 2.6 | 2.9 | 754 | 201 | 2558 |

**過敏原警語:「本週產品含有雞蛋及海鮮，不適合其過敏體質者食用」。**

**106學年上學期國民中學葷食I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 | 蔬菜食材明細 | 湯品 | 湯品食材明細 |
| **I1** | 放假 |
| **I2** | 雙十節放假 |
| **I3** | 炊粉特餐 | 乾炊粉 | 香酥魚排 | 魚排 | 炊粉配料 | 高麗菜 絞肉 紅蘿蔔 乾香菇 油蔥酥 | 金珠翠玉 | 蛋 玉米粒 洋蔥 | 時蔬 | 蔬菜 蒜或薑 | 芥菜雞湯 | 芥菜 生雞丁 薑 |
| **I4** | 糙米飯 | 米 糙米 | 梅干絞肉 | 絞肉 濕梅干 乾香菇 蒜或薑 | 紅蔘炒蛋 | 紅蘿蔔 蛋 洋蔥 | 鮮菇瓜粒 | 時瓜 肉絲 鮮菇 蒜或薑 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 糖 | 梅干絞肉 |
| **I5** | 白米飯 | 米 | 家常燒雞 | 生雞丁 小黃瓜紅蘿蔔 蒜或薑 | 蘿蔔海結 | 白蘿蔔 海帶結 | 玉菜肉絲 | 高麗菜 肉絲紅蘿蔔 金針菇 | 時蔬 | 蔬菜 蒜或薑 | 紫菜蛋花湯 | 乾紫菜 蛋 薑 |

I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 | 全榖根莖類/份 | 蔬菜類/份 | 豆魚肉蛋類/份 | 油脂堅果種子類/份 | 熱量 | 鈣 | 鈉 |
| **I1** | 放假 |  |  |  |  |  |  |  |
| **I2** | 雙十節放假 |  |  |  |  |  |  |  |
| **I3** | 炊粉特餐 | 乾炊粉16公斤 | 香酥魚排 | 魚排6.5公斤 | 炊粉配料 | 高麗菜4公斤絞肉0.7公斤紅蘿蔔1公斤乾香菇10公克油蔥酥10公克 | 金珠翠玉 | 蛋1公斤玉米粒2公斤洋蔥2公斤 | 時蔬 | 蔬菜7公斤蒜或薑10公克 | 芥菜雞湯 | 芥菜3公斤生雞丁1.2公斤薑10公克 | 6 | 1.9 | 2.6 | 2.6 | 780 | 154 | 338 |
| **I4** | 糙米飯 | 米10公斤糙米0.4公斤 | 梅干絞肉 | 絞肉6公斤濕梅干2公斤乾香菇10公克蒜或薑10公克 | 紅蔘炒蛋 | 紅蘿蔔3公斤蛋3公斤洋蔥2公斤 | 鮮菇瓜粒 | 時瓜6公斤肉絲1公斤鮮菇0.5公斤蒜或薑10公克 | 時蔬 | 蔬菜7公斤蒜或薑10公克 | 綠豆湯 | 綠豆2公斤糖1公斤 | 5.7 | 2.0 | 2.5 | 2.5 | 687 | 230 | 2479 |
| **I5** | 白米飯 | 米10公斤 | 家常燒雞 | 生雞丁9公斤小黃瓜1公斤紅蘿蔔1公斤蒜或薑10公克 | 蘿蔔海結 | 白蘿蔔1公斤濕海帶結4公斤 | 玉菜肉絲 | 高麗菜6公斤肉絲1公斤紅蘿蔔0.5公斤金針菇0.5公斤蒜或薑10公克 | 時蔬 | 蔬菜7公斤蒜或薑10公克 | 紫菜蛋花湯 | 乾紫菜60公克蛋1.1公斤薑 | 5.5 | 2.2 | 2.4 | 2.7 | 742 | 150 | 282 |

**過敏原警語:「本週產品含有雞蛋及海鮮，不適合其過敏體質者食用」。**

**106學年國民中學葷食J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 | 蔬菜 食材明細 | 湯品 | 湯品食材明細 |
| J1 | 白米飯 | 米 | 茄汁肉絲 | 肉絲 洋蔥 番茄 番茄醬 | 絞肉瓜粒 | 時瓜 紅蘿蔔 絞肉  | 回鍋干片 | 豆干片 青椒 黑木耳 | 蔬菜 | 蔬菜 薑或蒜 | 冬菜蛋花湯 | 時蔬 乾香菇 蛋 冬菜 |
| J2 | 芝麻飯 | 米 黑芝麻 | 五香雞翅 | 生雞翅 薑 滷包 | 蘿蔔油腐 | 油豆腐 白蘿蔔 紅蘿蔔 | 田園燉蔬 | 馬鈴薯 花椰菜 紅蘿蔔 洋蔥 | 蔬菜 | 蔬菜 薑或蒜 | 針菇湯 | 時蔬 金針菇 |
| J3 | 西式特餐 | 麵條 | 柳葉魚 | 柳葉魚 | 黑椒肉醬 | 絞肉 三色豆 洋蔥 薑或蒜 | 時瓜毛豆 | 時瓜 毛豆 黑木耳 蒜或薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑或蒜 | 海芽蛋花湯 | 海帶芽 蛋 薑 |
| J4 | 白米飯 | 米 | 條瓜燒雞 | 生雞丁 條瓜 薑 | 豆皮白菜 | 大白菜 豆皮 紅蘿蔔 黑木耳 | 油燜香筍 | 肉絲 筍干 | 蔬菜 | 蔬菜 薑或蒜 | 冬瓜銀耳露 | 濕白木耳 冬瓜糖磚 糖 |
| J5 | 白米飯 | 米 | 泡菜絞肉 | 絞肉 粉絲 高麗菜 泡菜 | 三色蒸/炒蛋 | 蛋 三色丁 | 蜆香海茸 | 蜆仔 海茸 九層塔 | 蔬菜 | 蔬菜 薑或蒜 | 蒡蓮枸杞湯 | 牛蒡 雪蓮子 軟骨 枸杞 |

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 | 全榖根莖類/份 | 蔬菜類/份 | 豆魚肉蛋類/份 | 油脂堅果種子類/份 | 熱量 | 鈣 | 鈉 |
| J1 | 白米飯 | 米10公斤 | 茄汁肉絲 | 肉絲6公斤洋蔥3公斤番茄1公斤番茄醬 | 絞肉瓜粒 | 時瓜6公斤絞肉0.7公斤紅蘿蔔0.5公斤蒜或薑10公克 | 回鍋干片 | 豆干片4.5公斤青椒1公斤黑木耳10公克蒜或薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑或蒜10公克 | 冬菜蛋花湯 | 時蔬1公斤蛋0.55公斤冬菜10公克乾香菇10公克 | 5.5 | 2.1 | 2.6 | 2.7 | 754 | 267 | 272 |
| J2 | 芝麻飯 | 米10公斤黑芝麻10公克 | 五香腿排 | 腿排100個蒜或薑10公克滷包 | 蘿蔔油腐 | 油豆腐1公斤白蘿蔔4公斤紅蘿蔔1公斤薑或蒜10公克 | 田園肉絲 | 馬鈴薯1.8公斤花椰菜3公斤紅蘿蔔2公斤洋蔥2公斤肉絲0.7公斤蒜或薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑或蒜10公克 | 針菇湯 | 時蔬3公斤金針菇0.5公斤薑10公克 | 5.7 | 2.1 | 2.5 | 2.6 | 777 | 281 | 237 |
| J3 | 西式特餐 | 濕麵條16公斤 | 柳葉魚 | 柳葉魚6.5公斤(65g/人) | 黑椒肉醬 | 絞肉1.8公斤洋蔥2公斤三色豆3公斤薑或蒜10公克 | 時瓜毛豆 | 時瓜6公斤毛豆1公斤黑木耳10公克蒜或薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑或蒜10公克 | 海芽蛋花湯 | 海帶芽10公克薑10公克蛋0.6公斤 | 5.5 | 2 | 2.6 | 2.8 | 756 | 228 | 265 |
| J4 | 白米飯 | 米10公斤 | 條瓜燒雞 | 生雞丁9公斤條瓜1公斤蒜或薑10公克 | 豆皮白菜 | 大白菜5公斤豆皮0.7公斤紅蘿蔔0.5公斤黑木耳10公克蒜或薑10公克 | 油燜香筍 | 肉絲0.7公斤筍干5.5公斤蒜或薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑或蒜10公克 | 冬瓜銀耳露 | 濕白木耳2公斤冬瓜糖磚0.5公斤糖0.5公斤 | 5.8 | 2 | 2.5 | 2.7 | 765 | 203 | 285 |
| J5 | 白米飯 | 米10公斤 | 泡菜絞肉 | 絞肉4公斤高麗菜4公斤泡菜1公斤粉絲1公斤蒜或薑10公克 | 三色蒸/炒蛋 | 蛋5.5公斤三色丁2公斤蒜或薑10公克 | 蜆香海茸 | 蜆仔3.5公斤海茸5公斤九層塔10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑或蒜10公克 | 蒡蓮枸杞湯 | 牛蒡1公斤雪蓮子0.6公斤軟骨0.6公斤枸杞10公克 | 6 | 2 | 2.5 | 2.5 | 770 | 257 | 229 |

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

**106學年國民中學葷食K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 | 蔬菜 食材明細 | 湯品 | 湯品食材明細 |
| K1 | 白米飯 | 米 | 海結滷肉 | 肉丁 海帶結蒜或薑 | 蛋香白菜 | 大白菜 蛋 紅蘿蔔 黑木耳蒜或薑 | 黃瓜干片 | 豆干片 黃瓜 蒜或薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑或蒜 | 珍菇蔬湯 | 金針菇 時蔬 大骨 |
| K2 | 紫米飯 | 米 黑糯米 | 蔥燒雞 | 生雞丁 洋蔥 紅蘿蔔 | 菜脯蛋 | 蛋 紅蘿蔔 碎脯 薑或蒜 | 肉絲瓜條 | 肉絲 時瓜 黑木耳 蒜或薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑或蒜 | 味噌湯 | 海帶芽 味噌 柴魚片 |
| K3 | 麵食特餐 | 濕麵條 | 椒鹽魚排 | 魚排 胡椒鹽 | 拌麵配料 | 高麗菜 絞肉 紅蘿蔔 油蔥酥 乾香菇 | 季豆肉絲 | 肉絲 季節豆 紅蘿蔔蒜或薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑或蒜 | 酸辣湯 | 筍絲 豆腐 黑木耳 紅蘿蔔 蛋 |
| K4 | 芝麻飯 | 黑芝麻 米 | 咖哩絞肉 | 絞肉 馬鈴薯 洋蔥 紅蘿蔔 咖哩粉 | 毛豆瓜粒 | 雪蓮子 時瓜 紅蘿蔔 毛豆蒜或薑 | 蛋香海芽 | 濕海芽 蛋 蒜或薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑或蒜 | 仙草湯 | 仙草 糖 |
| K5 | 白米飯 | 米 | 筍香雞 | 生雞丁 筍干蒜或薑 | 鮮菇豆腐 | 豆腐 鮮菇 玉米筍蒜或薑 | 螞蟻上樹 | 絞肉 冬粉 時蔬 黑木耳 蒜或薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑或蒜 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔 大骨 紅蘿蔔 |

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 | 全榖根莖類/份 | 蔬菜類/份 | 豆魚肉蛋類/份 | 油脂堅果種子類/份 | 熱量 | 鈣 | 鈉 |
| K1 | 白米飯 | 米10公斤 | 海結滷肉 | 肉丁6公斤海帶結3公斤紅蘿蔔1公斤蒜或薑10公克 | 蛋香白菜 | 大白菜5公斤蛋0.55公斤紅蘿蔔0.5公斤黑木耳10公克薑或蒜10公克 | 黃瓜干片 | 豆干片3.5公斤黃瓜2公斤薑或蒜10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜或薑10公克 | 珍菇蔬湯 | 金針菇0.5公斤時蔬2公斤大骨0.6公斤 | 5.5 | 2.2 | 2.4 | 2.3 | 724 | 283 | 301 |
| K2 | 紫米飯 | 米10公斤黑糯米0.4公斤 | 蔥燒雞 | 生雞丁9公斤洋蔥3公斤紅蘿蔔1公斤蒜或薑10公克 | 菜脯蛋 | 蛋2.5公斤紅蘿蔔1.5公斤碎脯2公斤蒜或薑10公克 | 肉絲瓜條 | 時瓜6公斤肉絲1公斤黑木耳10公克薑或蒜10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜或薑10公克 | 味噌湯 | 海帶芽10公克味噌1公斤柴魚片5公克 | 5.9 | 2.3 | 2.8 | 2.4 | 789 | 265 | 282 |
| K3 | 麵食特餐 | 濕麵條16公斤 | 椒鹽魚排 | 魚排6.5公斤胡椒鹽 | 拌麵配料 | 高麗菜4公斤絞肉1.2公斤紅蘿蔔0.5公斤油蔥酥10公克乾香菇10公克 | 季豆肉絲 | 肉絲1公斤季節豆4公斤紅蘿蔔0.5公斤薑或蒜10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜或薑10公克 | 酸辣湯 | 筍絲2公斤豆腐1公斤黑木耳10公克紅蘿蔔0.5公斤蛋0.55公斤 | 6 | 2.1 | 2.7 | 3 | 810 | 274 | 293 |
| K4 | 芝麻飯 | 米10公斤黑芝麻10公克 | 咖哩絞肉 | 絞肉5.2公斤馬鈴薯2公斤洋蔥2公斤紅蘿蔔1公斤咖哩粉 | 毛豆瓜粒 | 雪蓮子0.1公斤時瓜5公斤紅蘿蔔0.5公斤毛豆0.5公斤薑或蒜10公克 | 蛋香海芽 | 蛋2.4公斤濕海芽5公斤薑或蒜10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜或薑10公克 | 仙草湯 | 仙草4公斤糖1公斤 | 5.7 | 1.7 | 2.5 | 2.5 | 742 | 267 | 215 |
| K5 | 白米飯 | 米10公斤 | 筍香雞 | 生雞丁9公斤筍干2公斤蒜或薑10公克 | 鮮菇豆腐 | 豆腐4公斤鮮菇1.5公斤玉米筍1.5公斤薑或蒜10公克 | 螞蟻上樹 | 冬粉1.6公斤絞肉0.7公斤時蔬2公斤黑木耳10公克薑或蒜10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜或薑10公克 | 蘿蔔湯 | 大骨0.6公斤白蘿蔔4公斤紅蘿蔔0.5公斤 | 6.3 | 1.9 | 2.7 | 2.7 | 813 | 290 | 237 |

**過敏原警語:「本週產品含有雞蛋、麩質及海鮮，不適合其過敏體質者食用」。106學年上學期國民中學葷食L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 | 蔬菜食材明細 | 湯品 | 湯品食材明細 |
| L1 | 白米飯 | 米 | 沙茶豬柳 | 豬柳 洋蔥 青椒 | 什香粉皮 | 粉皮 時蔬 絞肉 韭菜 紅蘿蔔 | 干香海絲 | 海帶絲 豆干 芹菜 蒜或薑 | 蔬菜 | 蔬菜 蒜或薑 | 時蔬蛋花湯 | 時蔬 蛋 紅蘿蔔 |
| L2 | 白米飯 | 米  | 香滷雞翅 | 生雞翅 薑 滷包 | 香滷筍干 | 筍干 酸菜 絞肉 | 茄汁豆腐 | 豆腐 番茄 洋蔥 | 蔬菜 | 蔬菜 蒜或薑 | 時瓜蜆仔湯 | 時瓜 蜆仔 薑 |
| L3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| L4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| L5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

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 | 全榖根莖類/份 | 蔬菜類/份 | 豆魚肉蛋類/份 | 油脂堅果種子類/份 | 熱量 | 鈣 | 鈉 |
| L1 | 白米飯 | 米10公斤 | 沙茶豬柳 | 豬柳6公斤洋蔥3公斤青椒0.5公克 | 什香粉皮 | 粉皮1.6公斤時蔬2公斤絞肉0.7公斤韭菜0.5公斤紅蘿蔔1公斤蒜或薑10公克 | 干香海絲 | 海帶絲3公斤豆干2公斤芹菜0.5公斤蒜或薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜或薑10公克 | 時蔬蛋花湯 | 時蔬3公斤蛋0.55公斤紅蘿蔔0.5公斤 | 6.3 | 2.0 | 2.3 | 2.7 | 785 | 256 | 157 |
| L2 | 白米飯 | 米10公斤 | 香滷雞翅 | 生雞翅100個薑10公克滷包 | 香滷筍干 | 筍干5公斤酸菜1公斤絞肉0.7公斤蒜或薑10公克 | 茄汁豆腐 | 豆腐4公斤番茄1.5公斤洋蔥1.5公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜或薑10公克 | 時瓜蜆仔湯 | 時瓜3公斤蜆仔1.5斤薑10公克 | 5.5 | 1.9 | 2.6 | 2.4 | 736 | 227 | 307 |
| L3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| L4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| L5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**過敏原警語:「本週產品含有雞蛋及海鮮，不適合其過敏體質者食用」。**

**106學年度上學期國民小學10月份葷食菜單(尚好)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 | 時蔬 | **湯 品 類** | 湯品食材明細 | 全榖根莖 | 蔬菜 | 豆魚肉蛋 | 油脂堅果種子 | 熱量 | 鈣 | 鈉 | 水果 |
| **2** | **一** | **H1** | 白米飯 | 米 | 京醬肉片 | 肉片 刈薯 紅蘿蔔 黑木耳 | 蛋香季豆 | 蛋 季節豆 蒜或薑 | 蔬菜 | 蘿蔔湯 | 紅蘿蔔 白蘿蔔 大骨 薑 | 4 | 1.8 | 2.1 | 2.7 | 604 | 67 | 90 |  |
| **3** | **二** | **H2** | 胚芽飯 | 米 胚芽 | 美味大雞腿 | 骨腿 薑 滷包 | 燴時瓜 | 時瓜 肉絲 紅蘿蔔 乾香菇 | 蔬菜 | 柴魚海裙湯 | 柴魚片 海裙菜 時蔬 大骨 | 4.2 | 1.7 | 2.6 | 2.7 | 653 | 105 | 104 |  |
| **5** | **四** | **H4** | 白米飯 | 米 | 洋芋燒雞 | 生雞丁 馬鈴薯 紅蘿蔔 | 銀蘿絞肉 | 白蘿蔔 絞肉 紅蘿蔔 蒜或薑 | 蔬菜 | 紅豆湯 | 紅豆 糖 | 5 | 1.7 | 2.6 | 2.6 | 705 | 62 | 268 | v |
| **6** | **五** | **H5** | 白米飯 | 米 | 瓜仔肉 | 絞肉 碎瓜 紅蘿蔔 | 豆包甘藍 | 豆包 甘藍菜 黑木耳 | 蔬菜 | 雪蓮蔬湯 | 時蔬 雪蓮子 紅蘿蔔 大骨 | 4.3 | 1.9 | 2.2 | 2.7 | 635 | 145 | 2377 |  |
| **11** | **三** | **I3** | 炊粉特餐 | 炊粉 | 香酥魚排 | 魚排 | 炊粉配料 | 高麗菜 絞肉 紅蘿蔔 乾香菇 油蔥酥 | 蔬菜 | 芥菜雞湯 | 芥菜 生雞丁 | 5 | 1.5 | 2.1 | 2.5 | 658 | 141 | 310 |  |
| **12** | **四** | **I4** | 糙米飯 | 米 糙米 | 梅干絞肉 | 絞肉 溼梅干 乾香菇 蒜或薑 | 红蔘炒蛋 | 紅蘿蔔 蛋 洋蔥 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 糖 | 4.7 | 1.5 | 2 | 2.4 | 625 | 218 | 2463 | v |
| **13** | **五** | **I5** | 白米飯 | 米 | 家常燒雞 | 生雞丁 小黃瓜 紅仁 | 蘿蔔海結 | 白蘿蔔 海帶結 | 蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 乾紫菜 蛋 薑 | 4.5 | 1.4 | 2 | 2.4 | 608 | 134 | 266 |  |
| **16** | **一** | **J1** | 白米飯 | 米 | 茄汁肉絲 | 肉絲 洋蔥 番茄 番茄醬 | 絞肉瓜粒 | 時瓜 紅蘿蔔 絞肉 | 蔬菜 | 冬菜蛋花湯 | 時蔬 乾香菇 蛋 冬菜 | 4.5 | 1.8 | 2.1 | 2.5 | 630 | 267 | 272 |  |
| **17** | **二** | **J2** | 芝麻飯 | 米 黑芝麻 | 五香腿排 | 腿排 薑 滷包 | 蘿蔔油腐 | 油豆腐 白蘿蔔 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 針菇湯 | 時蔬 金針菇 | 4.9 | 1.7 | 2 | 2.5 | 348 | 281 | 237 |  |
| **18** | **三** | **J3** | 西式特餐 | 濕麵條 | 柳葉魚 | 柳葉魚 | 黑椒肉醬 | 絞肉 三色豆 洋蔥 | 蔬菜 | 海芽蛋花湯 | 海帶芽 蛋 薑 | 4.5 | 1.2 | 2.2 | 2.4 | 318 | 228 | 265 |  |
| **19** | **四** | **J4** | 白米飯 | 米 | 條瓜燒雞 | 生雞丁 條瓜 薑 | 豆皮白菜 | 大白菜 豆皮 紅蘿蔔 黑木耳 | 蔬菜 | 冬瓜銀耳露 | 濕白木耳 冬瓜糖磚 糖 | 4.8 | 1.4 | 2.2 | 2.6 | 644 | 203 | 285 | v |
| **20** | **五** | **J5** | 白米飯 | 米 | 泡菜絞肉 | 絞肉 粉絲 高麗菜 泡菜 | 三色蒸/炒蛋 | 蛋 三色丁 | 蔬菜 | 蒡蓮枸杞湯 | 牛蒡 雪蓮子 軟骨 枸杞 | 4.5 | 1.5 | 2.2 | 2.5 | 670 | 257 | 229 |  |
| **23** | **一** | **K1** | 白米飯 | 米 | 海結滷肉 | 肉丁 海帶結 紅蘿蔔蒜或薑 | 蛋香白菜 | 大白菜 蛋 紅蘿蔔 黑木耳蒜或薑 | 蔬菜 | 珍菇蔬湯 | 金針菇 時蔬 大骨 | 4.5 | 2.0 | 1.9 | 2.0 | 598 | 211 | 227 |  |
| **24** | **二** | **K2** | 紫米飯 | 米 黑糯米 | 蔥燒雞 | 生雞丁 洋蔥 紅蘿蔔蒜或薑 | 菜脯蛋 | 蛋 紅蘿蔔 碎脯 蒜或薑 | 蔬菜 | 味噌湯 | 海帶芽 味噌 柴魚 | 4.9 | 1.7 | 2.5 | 2.1 | 668 | 228 | 261 |  |
| **25** | **三** | **K3** | 麵食特餐 | 濕麵條 | 椒鹽魚排 | 魚排 胡椒鹽 | 拌麵配料 | 高麗菜 絞肉 紅蘿蔔 油蔥酥 乾香菇 蒜或薑 | 蔬菜 | 酸辣湯 | 筍絲 豆腐 黑木耳 紅蘿蔔 蛋 | 5 | 1.5 | 2.4 | 2.6 | 685 | 256 | 207 |  |
| **26** | **四** | **K4** | 芝麻飯 | 米 黑芝麻 | 咖哩絞肉 | 絞肉 馬鈴薯 洋蔥 紅蘿蔔 咖哩粉 | 毛豆瓜粒 | 雪蓮子 時瓜 紅蘿蔔 毛豆 蒜或薑 | 蔬菜 | 仙草湯 | 仙草 糖 | 4.7 | 1.3 | 2.0 | 2.2 | 611 | 241 | 236 | v |
| **27** | **五** | **K5** | 白米飯 | 米 | 筍香雞 | 生雞丁 筍干 蒜或薑 | 鮮菇豆腐 | 豆腐 鮮菇 玉米筍 蒜或薑 | 蔬菜 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔 大骨 紅蘿蔔 | 4.5 | 1.7 | 2.5 | 2.2 | 644 | 270 | 298 |  |
| **30** | **一** | **L1** | 白米飯 | 米 | 沙茶豬柳 | 豬柳 洋蔥 青椒 | 什香粉皮 | 粉皮 時蔬 絞肉 韭菜 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 時蔬蛋花湯 | 時蔬 蛋 紅蘿蔔 | 5.3 | 1.7 | 2.0 | 2.2 | 663 | 99 | 85 |  |
| **31** | **二** | **L2** | 白米飯 | 米 | 香滷雞翅 | 生雞翅 薑 滷包 | 香滷筍干 | 筍干 酸菜 絞肉 | 蔬菜 | 時瓜蜆仔湯 | 時瓜 蜆仔 薑 | 4.5 | 1.6 | 2.1 | 2.0 | 603 | 166 | 270 |  |

**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.為符合每月第一週供應大雞腿，故將H2主菜改為『美味大雞腿』供應。 2.因J2與L2主菜皆為『腿排』，故將L2改為『香滷雞翅』供應。 3.將I3主菜改為『香酥魚排』供應。

 4.將J4湯品與J5湯品對調供應。 5.因H5與I4主菜皆為『梅干肉絲』，故將H5改為『瓜仔肉』供應。 6. 因H4與J4主菜皆為『條瓜燒雞』，故將H4改為『洋芋燒雞』供應。

**106學年上學期國民小學葷食H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 | 蔬菜 食材明細 | 湯品 | 湯品食材明細 |
| H1 | 白米飯 | 米 | 京醬肉片 | 肉片 刈薯 紅蘿蔔 黑木耳 薑或蒜 | 蛋香季豆 | 蛋 季節豆 薑或蒜 | 蔬菜 | 蔬菜 薑或蒜 | 蘿蔔湯 | 紅蘿蔔 白蘿蔔 薑 大骨 |
| H2 | 胚芽飯 | 米 胚芽 | 美味大雞腿 | 骨腿 薑 滷包 | 燴時瓜 | 時瓜 肉絲 紅蘿蔔 乾香菇 薑或蒜 | 蔬菜 | 蔬菜 薑或蒜 | 柴魚海裙湯 | 柴魚片 海裙菜 大骨 時蔬 |
| H3 | 中秋節放假 |
| H4 | 白米飯 | 米 | 洋芋燒雞 | 生雞丁 馬鈴薯 紅蘿蔔 薑或蒜 | 銀蘿絞肉 | 白蘿蔔 絞肉 紅蘿蔔 薑或蒜 | 蔬菜 | 蔬菜 薑或蒜 | 紅豆湯 | 紅豆 糖  |
| H5 | 白米飯 | 米 | 瓜仔肉 | 絞肉 碎瓜 紅蘿蔔薑或蒜 | 豆包甘藍 | 豆包 甘藍菜 黑木耳 薑或蒜 | 蔬菜 | 蔬菜 薑或蒜 | 雪蓮蔬湯 | 時蔬 雪蓮子 紅蘿蔔 大骨  |

H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 | 全榖根莖類/份 | 蔬菜類/份 | 豆魚肉蛋類/份 | 油脂堅果種子類/份 | 熱量 | 鈣 | 鈉 |
| H1 | 白米飯 | 米8公斤 | 京醬肉片 | 肉片6公斤刈薯3公斤紅蘿蔔0.5公斤黑木耳10公克薑或蒜10公克 | 蛋香季豆 | 蛋1.6公斤季節豆5公斤薑或蒜10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑或蒜10公克 | 蘿蔔湯 | 紅蘿蔔1公斤白蘿蔔2公斤薑10公克大骨0.6公斤 | 4 | 1.8 | 2.1 | 2.7 | 604 | 67 | 90 |
| H2 | 胚芽飯 | 米8公斤胚芽0.4公斤 | 美味大雞腿 | 骨腿100隻薑10公克滷包 | 燴時瓜 | 時瓜5公斤肉絲0.7公斤紅蘿蔔1公斤乾香菇10公克薑或蒜10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑或蒜10公克 | 柴魚海裙湯 | 柴魚片5公克海裙菜0.1公斤大骨0.6公斤時蔬1公斤 | 4.2 | 1.7 | 2.6 | 2.7 | 653 | 105 | 104 |
| H3 | 中秋節放假 |  |  |  |  |  |  |  |
| H4 | 白米飯 | 米8公斤 | 洋芋燒雞 | 生雞丁9公斤馬鈴薯3公斤紅蘿蔔0.5公斤薑或蒜10公克 | 銀蘿絞肉 | 白蘿蔔5公斤絞肉1公斤紅蘿蔔0.5公斤薑或蒜10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑或蒜10公克 | 紅豆湯 | 紅豆2公斤糖1公斤 | 5 | 1.7 | 2.6 | 2.6 | 705 | 62 | 268 |
| H5 | 白米飯 | 米8公斤 | 瓜仔肉 | 絞肉6公斤碎瓜2公斤紅蘿蔔0.5公斤薑或蒜10公克 | 豆包甘藍 | 豆包0.7公斤甘藍菜6公斤黑木耳10公克薑或蒜10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑或蒜10公克 | 雪蓮蔬湯 | 時蔬3.5公斤雪蓮子0.6公斤紅蘿蔔0.5公斤大骨0.6公斤 | 4.3 | 1.9 | 2.2 | 2.7 | 635 | 145 | 2377 |

**過敏原警語:「本週產品含有雞蛋及海鮮，不適合其過敏體質者食用」。**

**106學年上學期國民小學葷食I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 | 蔬菜 食材明細 | 湯品 | 湯品食材明細 |
| I1 | 白米飯 | 米 | 糖醋排骨 | 肉丁 排骨 洋蔥紅蘿蔔 番茄醬 | 毛豆白菜 | 白菜 毛豆 紅蘿蔔乾香菇 | 蔬菜 | 蔬菜 薑或蒜 | 時瓜湯 | 時瓜 紅蘿蔔 大骨 |
| I2 | 小米飯 | 米 小米 | 香滷雞翅 | 生雞翅 薑 滷包  | 肉絲時瓜 | 肉絲 時瓜 紅蘿蔔 蒜或薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑或蒜 | 番茄蛋花湯 | 番茄 蛋 時蔬 |
| I3 | 炊粉特餐 | 乾炊粉 | 香酥魚排 | 魚排 | 炊粉配料 | 高麗菜 絞肉 紅蘿蔔 乾香菇 油蔥酥 | 蔬菜 | 蔬菜 薑或蒜 | 芥菜雞湯 | 芥菜 生雞丁 薑 |
| I4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 梅干絞肉 | 絞肉濕梅干 乾香菇 蒜或薑  | 紅蔘炒蛋 | 紅蘿蔔 蛋 洋蔥 | 蔬菜 | 蔬菜 薑或蒜 | 綠豆湯 | 綠豆 糖 |
| I5 | 白米飯 | 米 | 家常燒雞 | 生雞丁 小黃瓜紅蘿蔔 蒜或薑 | 蘿蔔海結 | 白蘿蔔 海帶結 | 蔬菜 | 蔬菜 薑或蒜 | 紫菜蛋花湯 | 乾紫菜 蛋 薑 |

I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 | 全榖根莖類/份 | 蔬菜類/份 | 豆魚肉蛋類/份 | 油脂堅果種子類/份 | 熱量 | 鈣 | 鈉 |
| I1 | 白米飯 | 米8公斤 | 糖醋排骨 | 肉丁5公斤排骨2公斤洋蔥2公斤紅蘿蔔0.5公斤番茄醬 | 毛豆白菜 | 白菜5公斤毛豆0.5公斤紅蘿蔔1公斤乾香菇10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑或蒜10公克 | 時瓜湯 | 時瓜4公斤紅蘿蔔0.5公斤大骨0.6公斤 | 4.5 | 2.0 | 2 | 2.4 | 623 | 128 | 166 |
| I2 | 小米飯 | 米8公斤小米0.4公斤 | 香滷雞翅 | 生雞翅10公斤薑10公克滷包 | 肉絲時瓜 | 肉絲0.7公斤時瓜6公斤紅蘿蔔1公斤蒜或薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑或蒜10公克 | 番茄蛋花湯 | 番茄1公斤蛋0.55公斤時蔬2公斤 | 4.7 | 1.8 | 2.2 | 2.4 | 647 | 115 | 136 |
| I3 | 炊粉特餐 | 乾炊粉15公斤 | 香酥魚排 | 魚排6.5公斤 | 炊粉配料 | 高麗菜4公斤絞肉0.7公斤紅蘿蔔1公斤乾香菇10公克油蔥酥10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑或蒜10公克 | 芥菜雞湯 | 芥菜3公斤生雞丁1.2公斤薑10公克 | 5 | 1.5 | 2.1 | 2.5 | 658 | 141 | 310 |
| I4 | 糙米飯 | 米8公斤糙米0.4公斤 | 梅干絞肉 | 絞肉6公斤濕梅干2公斤乾香菇10公克蒜或薑10公克 | 紅蔘炒蛋 | 紅蘿蔔3公斤蛋3公斤洋蔥2公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑或蒜10公克 | 綠豆湯 | 綠豆2公斤糖1公斤 | 4.7 | 1.5 | 2 | 2.4 | 625 | 218 | 2463 |
| I5 | 白米飯 | 米8公斤 | 家常燒雞 | 生雞丁9公斤小黃瓜1公斤紅蘿蔔1公斤蒜或薑10公克 | 蘿蔔海結 | 白蘿蔔1公斤濕海帶結4公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑或蒜10公克 | 紫菜蛋花湯 | 乾紫菜60公克蛋1.1公斤薑 | 4.5 | 1.4 | 2 | 2.4 | 608 | 134 | 266 |

**過敏原警語:「本週產品含有雞蛋及海鮮，不適合其過敏體質者食用」。**

**106學年國民小學葷食J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 | 蔬菜 食材明細 | 湯品 | 湯品食材明細 |
| J1 | 白米飯 | 米 | 茄汁肉絲 | 肉絲 洋蔥 番茄 番茄醬 | 絞肉瓜粒 | 時瓜 紅蘿蔔 絞肉  | 蔬菜 | 蔬菜 薑或蒜 | 冬菜蛋花湯 | 時蔬 紅蘿蔔 蛋 冬菜 |
| J2 | 芝麻飯 | 米 黑芝麻 | 五香腿排 | 腿排 薑 滷包 | 蘿蔔油腐 | 油豆腐 白蘿蔔 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 蔬菜 薑或蒜 | 針菇湯 | 時蔬 金針菇 |
| J3 | 西式特餐 | 麵條 | 柳葉魚 | 柳葉魚 | 黑椒肉醬 | 絞肉 三色豆 洋蔥 薑或蒜 | 蔬菜 | 蔬菜 薑或蒜 | 海芽蛋花湯 | 海帶芽 蛋 薑 |
| J4 | 白米飯 | 米 | 條瓜燒雞 | 生雞丁 條瓜 薑 | 豆皮白菜 | 大白菜 豆皮 紅蘿蔔 黑木耳 | 蔬菜 | 蔬菜 薑或蒜 | 蒡蓮枸杞湯 | 牛蒡 雪蓮子 軟骨 枸杞 |
| J5 | 白米飯 | 米 | 泡菜絞肉 | 絞肉 粉絲 高麗菜 泡菜 | 三色蒸/炒蛋 | 蛋 三色丁 | 蔬菜 | 蔬菜 薑或蒜 | 冬瓜銀耳露 | 濕白木耳 冬瓜糖磚 糖 |

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 | 全榖根莖類/份 | 蔬菜類/份 | 豆魚肉蛋類/份 | 油脂堅果種子類/份 | 熱量 | 鈣 | 鈉 |
| J1 | 白米飯 | 米8公斤 | 茄汁肉絲 | 肉絲6公斤洋蔥3公斤番茄1公斤番茄醬 | 絞肉瓜粒 | 時瓜6公斤絞肉0.7公斤紅蘿蔔0.5公斤蒜或薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑或蒜10公克 | 冬菜蛋花湯 | 時蔬1公斤蛋0.55公斤冬菜10公克乾香菇10公克 | 4.5 | 1.8 | 2.1 | 2.5 | 630 | 267 | 272 |
| J2 | 胚芽飯 | 米8公斤胚芽0.4公斤 | 五香腿排 | 腿排100個蒜或薑10公克滷包 | 蘿蔔油腐 | 油豆腐1公斤白蘿蔔4公斤紅蘿蔔1公斤薑或蒜10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑或蒜10公克 | 針菇湯 | 時蔬3公斤金針菇0.5公斤 | 4.9 | 1.7 | 2 | 2.5 | 648 | 281 | 237 |
| J3 | 西式特餐 | 濕麵條15公斤 | 柳葉魚 | 柳葉魚6.5公斤(65g/人) | 黑椒肉醬 | 絞肉1.8公斤洋蔥2公斤三色豆3公斤薑或蒜10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑或蒜10公克 | 海芽蛋花湯 | 海帶芽10公克薑10公克蛋0.6公斤 | 4.5 | 1.2 | 2.2 | 2.4 | 618 | 228 | 265 |
| J4 | 白米飯 | 米8公斤 | 條瓜燒雞 | 生雞丁9公斤條瓜1公斤薑10公克 | 豆皮白菜 | 大白菜5公斤豆皮0.7公斤紅蘿蔔0.5公斤黑木耳10公克蒜或薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑或蒜10公克 | 冬瓜銀耳露 | 濕白木耳2公斤冬瓜糖磚0.5公斤糖0.5公斤 | 4.8 | 1.4 | 2.2 | 2.6 | 644 | 203 | 285 |
| J5 | 白米飯 | 米8公斤 | 泡菜絞肉 | 絞肉4公斤高麗菜4公斤泡菜1公斤粉絲1公斤 | 三色蒸/炒蛋 | 蛋5.5公斤三色丁2公斤蒜或薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑或蒜10公克 | 蒡蓮枸杞湯 | 牛蒡1公斤雪蓮子0.6公斤軟骨0.6公斤枸杞10公克 | 4.5 | 1.5 | 2.2 | 2.5 | 670 | 257 | 229 |

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

**106學年國民小學葷食K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 | 蔬菜 食材明細 | 湯品 | 湯品食材明細 |
| K1 | 白米飯 | 米 | 海結滷肉 | 肉丁 海帶結蒜或薑 | 蛋香白菜 | 大白菜 蛋 紅蘿蔔 黑木耳蒜或薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑或蒜 | 珍菇蔬湯 | 金針菇 時蔬 大骨 |
| K2 | 紫米飯 | 米 黑糯米 | 蔥燒雞 | 生雞丁 洋蔥 紅蘿蔔 | 菜脯蛋 | 蛋 紅蘿蔔 碎脯 | 蔬菜 | 蔬菜 薑或蒜 | 味噌湯 | 海帶芽 味噌 柴魚片 |
| K3 | 麵食特餐 | 濕麵條 | 椒鹽魚排 | 魚排 胡椒鹽 | 拌麵配料 | 高麗菜 絞肉 紅蘿蔔 油蔥酥 乾香菇 | 蔬菜 | 蔬菜 薑或蒜 | 酸辣湯 | 筍絲 豆腐 黑木耳 紅蘿蔔 蛋 |
| K4 | 芝麻飯 | 黑芝麻 米 | 咖哩絞肉 | 絞肉 馬鈴薯 洋蔥 紅蘿蔔 咖哩粉 | 毛豆瓜粒 | 雪蓮子 時瓜 紅蘿蔔 毛豆蒜或薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑或蒜 | 仙草湯 | 仙草 糖 |
| K5 | 白米飯 | 米 | 筍香雞 | 生雞丁 筍干 蒜或薑 | 鮮菇豆腐 | 豆腐 鮮菇 玉米筍蒜或薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑或蒜 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔 大骨 紅蘿蔔 |

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 | 全榖根莖類/份 | 蔬菜類/份 | 豆魚肉蛋類/份 | 油脂堅果種子類/份 | 熱量 | 鈣 | 鈉 |
| K1 | 白米飯 | 米8公斤 | 海結滷肉 | 肉丁6公斤海帶結3公斤紅蘿蔔1公斤蒜或薑10公克 | 蛋香白菜 | 大白菜5公斤蛋0.55公斤紅蘿蔔0.5公斤黑木耳10公克薑或蒜10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜或薑10公克 | 珍菇蔬湯 | 金針菇0.5公斤時蔬2公斤大骨0.6公斤 | 4.5 | 2.0 | 1.9 | 2.0 | 598 | 211 | 227 |
| K2 | 紫米飯 | 米8公斤黑糯米0.4公斤 | 蔥燒雞 | 生雞丁9公斤洋蔥3公斤紅蘿蔔1公斤蒜或薑10公克 | 菜脯蛋 | 蛋2.5公斤紅蘿蔔1.5公斤碎脯2公斤蒜或薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜或薑10公克 | 味噌湯 | 海帶芽10公克味噌1公斤柴魚片5公克 | 4.9 | 1.7 | 2.5 | 2.1 | 668 | 228 | 261 |
| K3 | 麵食特餐 | 濕麵條15公斤 | 椒鹽魚排 | 魚排6.5公斤胡椒鹽 | 拌麵配料 | 高麗菜4公斤絞肉1.2公斤紅蘿蔔0.5公斤油蔥酥10公克乾香菇10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜或薑10公克 | 酸辣湯 | 筍絲2公斤豆腐1公斤黑木耳10公克紅蘿蔔0.5公斤蛋0.55公斤 | 5 | 1.5 | 2.4 | 2.6 | 685 | 256 | 207 |
| K4 | 芝麻飯 | 米8公斤黑芝麻10公克 | 咖哩絞肉 | 絞肉5.2公斤馬鈴薯2公斤洋蔥2公斤紅蘿蔔1公斤咖哩粉 | 毛豆瓜粒 | 雪蓮子0.1公斤時瓜5公斤紅蘿蔔0.5公斤毛豆0.5公斤薑或蒜10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜或薑10公克 | 仙草湯 | 仙草4公斤糖1公斤 | 4.7 | 1.3 | 2.0 | 2.2 | 611 | 241 | 236 |
| K5 | 白米飯 | 米8公斤 | 筍香雞 | 生雞丁9公斤筍干2公斤蒜或薑10公克 | 鮮菇豆腐 | 豆腐4公斤鮮菇1.5公斤玉米筍1.5公斤薑或蒜10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜或薑10公克 | 蘿蔔湯 | 大骨0.6公斤白蘿蔔4公斤紅蘿蔔0.5公斤 | 4.5 | 1.7 | 2.5 | 2.2 | 644 | 270 | 298 |

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

**106學年上學期國民小學葷食L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 | 蔬菜食材明細 | 湯品 | 湯品食材明細 |
| L1 | 白米飯 | 米 | 沙茶豬柳 | 豬柳 洋蔥 青椒 | 什香粉皮 | 粉皮 時蔬 絞肉 韭菜 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 蔬菜 蒜或薑 | 時蔬蛋花湯 | 時蔬 蛋 紅蘿蔔 |
| L2 | 白米飯 | 米  | 香滷雞翅 | 生雞翅 薑 | 香滷筍干 | 筍干 酸菜 絞肉 | 蔬菜 | 蔬菜 蒜或薑 | 時瓜蜆仔湯 | 時瓜 蜆仔 薑 |
| L3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| L4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| L5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

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 | 全榖根莖類/份 | 蔬菜類/份 | 豆魚肉蛋類/份 | 油脂堅果種子類/份 | 熱量 | 鈣 | 鈉 |
| L1 | 白米飯 | 米8公斤 | 沙茶豬柳 | 豬柳6公斤洋蔥3公斤青椒0.5公克 | 什香粉皮 | 粉皮1.6公斤時蔬2公斤絞肉0.7公斤韭菜0.5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 | 時蔬蛋花湯 | 時蔬3公斤蛋0.55公斤紅蘿蔔0.5公斤 | 5.3 | 1.7 | 2.0 | 2.2 | 663 | 99 | 85 |
| L2 | 白米飯 | 米8公斤 | 香滷雞翅 | 生雞翅100個薑10公克滷包 | 香滷筍干 | 筍干5公斤酸菜1公斤絞肉0.7公斤蒜或薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜或薑10公克 | 時瓜蜆仔湯 | 時瓜3公斤蜆仔1.5斤薑10公克 | 4.5 | 1.6 | 2.1 | 2.0 | 603 | 166 | 270 |
| L3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| L4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| L5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**過敏原警語:「本週產品含有雞蛋及海鮮，不適合其過敏體質者食用」。**