**112學年度上學期國民中學10月份葷食菜單(非偏鄉)-尚好便當 本店使用台灣豬肉**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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** | **附餐1** | **附餐2** | **穀/份** | **豆/份** | **蔬/份** | **油/份** | **乳/份** | **果/份** | **熱量** | **鈣** | **鈉** |
| **10/2** | **一** | **F1** | 白米飯 |  米 | 茄汁肉絲 | 豬後腿肉 胡蘿蔔 洋蔥 番茄醬 大蒜 | 青椒豆干 | 豆干 甜椒(青皮) 乾木耳 大蒜 | 肉絲白菜 | 豬後腿肉 結球白菜 胡蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 胡蘿蔔 雞骨 薑 | 海苔 |  | 5 | 2.8 | 2 | 3 | 0 | 0 | 745 | 330 | 212 |
| **10/3** | **二** | **F2** | 糙米飯 | 米 糙米 | 香炸魚排 | 魚排 | 塔香麵腸 | 麵腸 芹菜 大蒜 | 蔬佐蛋香 | 雞蛋 甘藍 大蒜 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 蔬菜 | 鮮菇海芽湯 | 乾裙帶菜 金針菇 薑 柴魚片 | 豆漿 |  | 5 | 3 | 2.1 | 3 | 0 | 0 | 763 | 352 | 154 |
| **10/4** | **三** | **F3** | 拌麵特餐 | 拉麵 | 香菇絞肉 | 豬絞肉 冬瓜 乾香菇 大蒜 | 拌麵配料 | 甘藍 胡蘿蔔 大蒜 紅蔥頭 | 玉米三色 | 玉米粒 馬鈴薯 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 蔬菜 | 肉絲時蔬湯 | 雞蛋 脆筍 時蔬 豬後腿肉 乾木耳 | 果汁 |  | 4 | 2.5 | 2 | 3 | 0 | 0 | 653 | 252 | 120 |
| **10/5** | **四** | **F4** | 糙米飯 | 米 糙米 | 醬瓜燒雞 | 肉雞 醃漬花胡瓜 胡蘿蔔大蒜 | 培根豆芽 | 綠豆芽 韮菜 培根 胡蘿蔔 大蒜 | 滷味雙拼 | 凍豆腐 乾海帶 | 蔬菜 | 蔬菜 | 綠豆芋圓湯 | 綠豆 二砂糖 芋圓 | 餐包 |  | 6.5 | 2.8 | 1.5 | 3 | 0 | 0 | 838 | 328 | 255 |
| **10/6** | **五** | **F5** | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 紅白燒肉 | 豬後腿肉 白蘿蔔 胡蘿蔔 大蒜 | 豆包花椰 | 冷凍花椰菜 胡蘿蔔 大蒜 豆包 | 木須佐蛋 | 雞蛋 洋蔥 乾木耳 大蒜 | 蔬菜 | 蔬菜 | 羅宋湯 | 番茄糊 馬鈴薯 芹菜 薑 雞骨 | 水果 | 有機豆漿 | 5.2 | 2.4 | 2.5 | 3 | 0 | 0 | 742 | 333 | 202 |
| **10/11** | **三** | **G3** | 油飯特餐 | 米 糯米 | 油飯配料 | 豬絞肉 脆筍 乾香菇 紅蔥頭 大蒜 | 滷味雙拼 | 豆干 乾海帶 | 肉絲豆芽 | 豬後腿肉 綠豆芽 韮菜 乾木耳 大蒜 | 蔬菜 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 薑 雞骨 | 果汁 |  | 5.2 | 2.9 | 2.1 | 3 | 0 | 0 | 769 | 383 | 242 |
| **10/12** | **四** | **G4** | 糙米飯 | 米 糙米 | 地瓜雞丁 | 肉雞 地瓜 胡蘿蔔 大蒜 | 針菇白菜 | 金針菇 結球白菜 乾香菇 胡蘿蔔 大蒜 | 香滷油腐 | 四角油豆腐 白蘿蔔 滷包大 蒜 | 蔬菜 | 蔬菜 | 仙草甜湯 | 仙草凍 二砂糖 | 旺仔小饅頭 |  | 6 | 2.8 | 1.8 | 3 | 0 | 0 | 810 | 378 | 295 |
| **10/13** | **五** | **G5** | 小米飯 | 米 小米 | 壽喜燒肉 | 豬後腿肉 甘藍 胡蘿蔔 大蒜 | 木須蛋香 | 雞蛋 洋蔥 胡蘿蔔 大蒜 木耳 | 泰式魚丸 | 冷凍虱目魚丸 酸辣醬 | 蔬菜 | 蔬菜 | 番茄蔬湯 | 時蔬 大番茄 薑 雞骨 | 水果 | 有機豆漿 | 5.2 | 3.2 | 2 | 3 | 0 | 0 | 789 | 303 | 232 |
| **10/16** | **一** | **H1** | 白米飯 | 米 | 花生絞肉 | 豬絞肉 油花生 麵筋 大蒜 花胡瓜 紅蘿蔔 | 芹香豆干 | 豆干 芹菜 大蒜 | 蔬香冬粉 | 雞蛋 冬粉 蔬菜 乾木耳 大蒜 | 蔬菜 | 蔬菜 | 鮮菇紫菜湯 | 紫菜 金針菇 薑 柴魚片 | 海苔 |  | 5.6 | 2.9 | 1.6 | 3 | 0 | 0 | 785 | 166 | 490 |
| **10/17** | **二** | **H2** | 糙米飯 | 米 糙米 | 麥克雞塊 | 冷凍雞塊 | 奶香玉米 | 冷凍玉米粒 奶油(固態) 馬鈴薯 | 麻婆豆腐 | 豆腐 脆筍 大蒜 豬絞肉 青蔥 | 蔬菜 | 蔬菜 | 枸杞時蔬湯 | 時蔬 薑 豬後腿肉 枸杞 | 餐包 |  | 6 | **3** | 1.5 | 3 | 0 | 0 | 818 | 155 | 117 |
| **10/18** | **三** | **H3** | 米粉特餐 | 米粉 | 油蔥肉燥 | 豬絞肉 時蔬 乾香菇 紅蔥頭 大蒜 | 肉絲南瓜 | 豬後腿肉 南瓜 胡蘿蔔 薑 | 蜜汁豆干 | 豆干 刈薯 醬油 二砂糖 | 蔬菜 | 蔬菜 | 三絲羹湯 | 雞蛋 脆筍 時蔬 乾木耳 薑 | 果汁 |  | 6 | 2.6 | 1.7 | 3 | 0 | 0 | 793 | 283 | 202 |
| **10/19** | **四** | **H4** | 糙米飯 | 米 糙米 | 沙茶鮮魚 | 鯊魚丁 白蘿蔔 胡蘿蔔 沙茶醬 | 香滷凍腐 | 凍豆腐 麻竹筍干 大蒜 | 魚乾瓜苗 | 隼人瓜苗 胡蘿蔔 小魚乾 大蒜 | 蔬菜 | 蔬菜 | 冬瓜銀耳湯 | 冬瓜糖磚 乾銀耳 二砂糖 | 小籠包 |  | 5 | 2.5 | 2.1 | 3 | 0 | 0 | 725 | 233 | 216 |
| **10/20** | **五** | **H5** | 紫米飯 | 米 黑糯米 | 照燒雞 | 肉雞 洋蔥 胡蘿蔔 醬油 紅砂糖 | 三絲豆包 | 豆包 綠豆芽 胡蘿蔔 大蒜 | 絞肉甘藍 | 豬絞肉 甘藍 胡蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 蔬菜 | 蘿蔔貢丸湯 | 貢丸 白蘿蔔 | 水果 | 有機豆漿 | 5 | 3.3 | 2.6 | 3 | 0 | 0 | 798 | 230 | 216 |
| **10/23** | **一** | **I1** | 白米飯 | 米 | 瓜仔肉 | 豬絞肉 醃漬花胡瓜 胡蘿蔔 大蒜 | 藥膳豆腐 | 豆腐 秀珍菇 乾香菇 當歸 枸杞 薑 | 時蔬蛋香 | 雞蛋 時蔬 洋蔥 大蒜 | 蔬菜 | 蔬菜 | 時瓜魚丸湯 | 時瓜 薑 雞骨 冷凍虱目魚丸 | 海苔 |  | 5 | 2.5 | 2.1 | 3 | 0 | 0 | 725 | 280 | 182 |
| **10/24** | **二** | **I2** | 糙米飯 | 米 糙米 | 椒鹽魚排 | 魚排 胡椒鹽 | 西滷菜 | 豬絞肉 結球白菜 乾香菇 胡蘿蔔 大蒜 | 茄汁豆腐 | 豆腐 洋蔥 大蕃茄 蕃茄醬 | 蔬菜 | 蔬菜 | 金針肉絲湯 | 金針菜乾 豬後腿肉  | 饅頭 |  | 5 | 2.8 | 1.7 | 3 | 0 | 0 | 738 | 258 | 245 |
| **10/25** | **三** | **I3** | 西式特餐 | 拉麵 | 茄汁肉醬 | 豬絞肉 馬鈴薯 洋蔥 大番茄 | 肉絲甘藍 | 豬後腿肉 甘藍 大蒜 | 刈薯炒蛋 | 雞蛋 刈薯 胡蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 蔬菜 | 玉米濃湯 | 雞蛋 冷凍玉米粒 玉米濃湯調理包 紅蘿蔔 | 果汁 |  | 4 | 2.4 | 1.6 | 3 | 0 | 0 | 635 | 152 | 186 |
| **10/26** | **四** | **I4** | 糙米飯 | 米 糙米 | 韓式燒肉 | 豬後腿肉 韓式泡菜 結球白菜 大蒜 | 木須佐蛋 | 雞蛋 洋蔥 乾木耳 大蒜 | 培根豆芽 | 培根 綠豆芽 韮菜 胡蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 蔬菜 | 愛玉甜湯 | 愛玉 二砂糖 | 旺仔小饅頭 |  | 5.5 | 2.4 | 2.3 | 3 | 0 | 0 | 758 | 273 | 202 |
| **10/27** | **五** | **I5** | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 咖哩雞 | 肉雞 馬鈴薯 洋蔥 咖哩粉 | 絞肉花椰 | 冷凍花椰菜 胡蘿蔔 大蒜豬絞肉 | 照燒油腐 | 四角油豆腐 胡蘿蔔 大蒜醬油 二砂糖 | 蔬菜 | 蔬菜 | 味噌湯 | 乾裙帶菜 味噌薑 柴魚片 | 水果 | 有機豆漿 | 5.7 | 2.8 | 1.7 | 3 | 0 | 0 | 787 | 255 | 214 |
| **10/30** | **一** | **J1** | 白米飯 | 米 | 黑椒豬柳 | 豬後腿肉 洋蔥 胡蘿蔔黑胡椒粒 | 蛋香刈薯 | 雞蛋 刈薯 大蒜 | 炸物雙拼 | 馬鈴薯條 甜不辣 | 蔬菜 | 蔬菜 | 針菇蔬湯 | 金針菇 時蔬 薑 雞骨 | 餐包 |  | 5.3 | 2.2 | 1.5 | 3 | 0 | 0 | 709 | 340 | 252 |
| **10/31** | **二** | **J2** | 糙米飯 | 米 糙米 | 金黃魚排 | 鯊魚片 | 麵筋白菜 | 麵筋 結球白菜 乾香菇 胡蘿蔔 大蒜 | 鐵板豆腐 | 豆腐 脆筍 乾木耳 大蒜 | 蔬菜 | 蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 紫菜 雞蛋 薑 | 包子 |  | 5 | 2.3 | 2.2 | 3 | 0 | 0 | 713 | 354 | 258 |

**過敏原警語:※「本月產品含有甲殼類、芒果、花生、牛奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質穀物、大豆、魚類及亞硫酸鹽類，不適合對其過敏體質者食用。」**

 說明:10月份菜單編排說明如下：

 一、星期一、五的蔬菜為有機蔬菜。

 二、為符合每月吃塊狀食物，10/3(二)主菜是香炸魚排

 三、雞骨可能替代為雞骨或肉絲。

 四、因食材調度問題， F1副菜二改為肉絲白菜，F1湯品改為時瓜湯，F2主菜改為香炸魚排，F2副菜一改為塔香麵腸，F2副菜二改為蔬佐蛋香，F2湯品改為鮮菇海芽湯，F4湯品改為綠豆芋圓湯，F5主食改為燕麥飯，G4副菜一改為針菇白菜，G4湯品改為仙草甜湯、H2主菜改為麥克雞塊，H2副菜一改為奶香玉米，H2湯品改為枸杞時蔬湯，H3主食改為米粉特餐，H3主菜改為油蔥肉燥，H3副菜一改為肉絲南瓜，H3副菜二改為蜜汁豆干，H3湯品改為三絲羹湯，H4主菜改為沙茶鮮魚，I1副菜一改為藥膳豆腐，I2主菜改為椒鹽魚排，I2湯品改為金針肉絲湯，I3主食改為西式特餐，I3主菜改為茄汁肉醬，I3副菜一改為肉絲甘藍，I3副菜二改為刈薯炒蛋，I3湯品改為玉米濃湯，I4主菜改為韓式燒肉，I4湯品改為愛玉甜湯，I5副菜一改為絞肉花椰，J2副菜一改為麵筋白菜。

 五、週一附餐一供應餐包，週一附餐一供應海苔，週二附餐一供應餐包、週二附餐一供應豆漿，週二附餐一供應饅頭、週二附餐一供應包子，週三附餐一供應果汁，週四附餐一供應餐包，週四附餐一供應旺仔小饅頭，週四附餐一供應小籠包，週五附餐一供應水果。

 六、每週五供應一次有機豆漿

**112學年國民中學葷食F循環菜單(非偏鄉)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | 附餐1 | 附餐2 |
| F1 | 白米飯 | 米 | 茄汁肉絲 | 豬後腿肉 胡蘿蔔 洋蔥 番茄醬 大蒜 | 青椒豆干 | 豆干 甜椒(青皮) 乾木耳 大蒜 | 肉絲白菜 | 豬後腿肉 結球白菜 胡蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 胡蘿蔔 雞骨 薑 | 海苔 |  |
| F2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香炸魚排 | 魚排 | 塔香麵腸 | 麵腸 九層塔 洋蔥 | 蔬佐蛋香 | 雞蛋 甘藍 大蒜 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 鮮菇海芽湯 | 乾裙帶菜 金針菇 薑 柴魚片 | 豆漿 |  |
| F3 | 拌麵特餐 | 拉麵 | 香菇絞肉 | 豬絞肉 冬瓜 乾香菇 大蒜 | 拌麵配料 | 甘藍 胡蘿蔔 大蒜 紅蔥頭 | 玉米三色 | 玉米粒 馬鈴薯 紅蘿蔔大蒜 | 蔬菜 | 肉絲時蔬湯 | 雞蛋 脆筍 時蔬 豬後腿肉 乾木耳 | 果汁 |  |
| F4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 醬瓜燒雞 | 肉雞 醃漬花胡瓜 胡蘿蔔大蒜 | 培根豆芽 | 綠豆芽 韮菜 培根 胡蘿蔔 大蒜 | 滷味雙拼 | 凍豆腐 乾海帶 | 蔬菜 | 綠豆芋圓湯 | 綠豆 二砂糖 芋圓 | 餐包 |  |
| F5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 紅白燒肉 | 豬後腿肉 白蘿蔔 胡蘿蔔大蒜 | 豆包花椰 | 冷凍花椰菜 胡蘿蔔 大蒜 豆包 | 木須佐蛋 | 雞蛋 洋蔥 乾木耳 大蒜 | 蔬菜 | 羅宋湯 | 番茄糊 馬鈴薯芹菜 薑 雞骨 | 水果 | 有機豆漿 |

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）每周供應特餐一次，當日主食及副菜一得混搭供應，其中肉雞為包含23%骨頭之採購量

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 循環 | 主食 | 主菜 | 副菜一 | 副菜二 | 蔬菜 | 湯品 | 附餐1 | 附餐2 | 榖/份 | 豆/份 | 蔬/份 | 油/份 | 乳/份 | 果/份 | 熱量 | 鈣mT | 鈉mT |
| F1 | 白米飯 | 米10公斤 | 茄汁肉絲 | 豬後腿肉6公斤胡蘿蔔1公斤洋蔥3公斤大蒜0.05公斤番茄醬 | 青椒豆干 | 豆干3公斤甜椒(青皮)2公斤乾木耳0.01公斤大蒜0.05公斤 | 肉絲白菜 | 豬後腿肉0.6公斤結球白菜6公斤胡蘿蔔0.5公斤大蒜0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜0.05公斤 | 時瓜湯 | 時瓜4.5公斤胡蘿蔔0.5公斤雞骨1公斤薑0.05公斤 | 海苔 |  | 5 | 2.8 | 2 | 3 | 0 | 0 | 745 | 352 | 154 |
| F2 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 香炸魚排 | 魚排6.5公斤 | 塔香麵腸 | 麵腸3公斤九層塔1公斤洋蔥3公斤 | 蔬佐蛋香 | 雞蛋1公斤甘藍5公斤大蒜0.05公斤紅蘿蔔0.5公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜0.05公斤 | 鮮菇海芽湯 | 乾裙帶菜0.5公斤金針菇1公斤薑0.05公斤柴魚片0.01公斤 | 豆漿 |  | 5 | 3 | 2.1 | 3 | 0 | 0 | 763 | 254 | 120 |
| F3 | 拌麵特餐 | 拉麵15公斤 | 香菇絞肉 | 豬絞肉6公斤冬瓜4公斤乾香菇0.05公斤大蒜0.05公斤 | 拌麵配料 | 甘藍4公斤胡蘿蔔0.5公斤大蒜0.05公斤紅蔥頭 | 玉米三色 | 玉米粒3公斤馬鈴薯2公斤紅蘿蔔1公斤大蒜0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜0.05公斤 | 肉絲時蔬湯 | 雞蛋2公斤脆筍2公斤時蔬1公斤豬後腿肉1.5公斤乾木耳0.01公斤 | 果汁 |  | 4 | 2.5 | 2 | 3 | 0 | 0 | 653 | 330 | 212 |
| F4 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 醬瓜燒雞 | 肉雞9公斤醃漬花胡瓜2公斤胡蘿蔔1公斤大蒜0.05公斤 | 培根豆芽 | 綠豆芽5公斤韮菜1公斤培根1公斤胡蘿蔔0.5公斤大蒜0.05公斤 | 滷味雙拼 | 凍豆腐3公斤乾海帶1公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜0.05公斤 | 綠豆芋圓湯 | 綠豆2公斤二砂糖1公斤芋圓1.5公斤 | 餐包 |  | 6.5 | 2.8 | 1.5 | 3 | 0 | 0 | 838 | 328 | 255 |
| F5 | 燕麥飯 | 米10公斤燕麥0.4公斤 | 紅白燒肉 | 豬後腿肉6公斤白蘿蔔3公斤胡蘿蔔1公斤大蒜0.05公斤 | 豆包花椰 | 冷凍花椰菜6公斤胡蘿蔔1公斤大蒜0.05公斤豆包0.6公斤 | 木須佐蛋 | 雞蛋1公斤洋蔥4公斤乾木耳0.1公斤大蒜0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜0.05公斤 | 羅宋湯 | 番茄糊2公斤馬鈴薯2公斤芹菜1公斤薑0.05公斤雞骨1公斤 | 水果 | 有機豆漿 | 5.2 | 2.4 | 2.5 | 3 | 0 | 0 | 742 | 333 | 202 |

 **112學年國民中學葷食G循環菜單(非偏鄉)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | 附餐1 | 附餐2 |
| G3 | 油飯特餐 | 米 糯米 | 油飯配料 | 豬絞肉 脆筍 乾香菇紅蔥頭 大蒜 | 滷味雙拼 | 豆干 乾海帶 | 肉絲豆芽 | 豬後腿肉 綠豆芽 韮菜乾木耳 大蒜 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 薑 雞骨 | 果汁 |  |
| G4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 地瓜雞丁 | 肉雞 地瓜 胡蘿蔔 大蒜 | 針菇白菜 | 金針菇 結球白菜 乾香菇 胡蘿蔔 大蒜 | 香滷油腐 | 四角油豆腐 白蘿蔔 滷包 大蒜 | 蔬菜 | 仙草甜湯 | 仙草凍 二砂糖 | 旺仔小饅頭 |  |
| G5 | 小米飯 | 米 小米 | 壽喜燒肉 | 豬後腿肉 甘藍 胡蘿蔔 大蒜 | 木須蛋香 | 雞蛋 洋蔥 胡蘿蔔 大蒜 木耳 | 泰式魚丸 | 冷凍虱目魚丸 酸辣醬 | 蔬菜 | 番茄蔬湯 | 時蔬 大番茄 薑雞骨 | 水果 | 有機豆漿 |

G組食材明細（食材重量以100人份計量，營養分析以個人計量）每周供應特餐一次，當日主食及副菜一得混搭供應，其中肉雞為包含23%骨頭之採購量

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 循環 | 主食 | 主菜 | 副菜一 | 副菜二 | 蔬菜 | 湯品 | 附餐1 | 附餐2 | 榖/份 | 豆/份 | 蔬/份 | 油/份 | 乳/份 | 果/份 | 熱量 | 鈣mT | 鈉mT |
| G3 | 油飯特餐 | 米8公斤糯米3公斤 | 油飯配料 | 豬絞肉6公斤脆筍2公斤乾香菇0.1公斤紅蔥頭0.01公斤大蒜0.05公斤 | 滷味雙拼 | 豆干3公斤乾海帶1公斤 | 肉絲豆芽 | 豬後腿肉0.6公斤綠豆芽5公斤韮菜1公斤乾木耳0.01公斤大蒜0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜0.05公斤 | 時瓜湯 | 時瓜5公斤薑0.05公斤雞骨1公斤 | 果汁 |  | 5.2 | 2.9 | 2.1 | 3 | 0 | 0 | 769 | 383 | 242 |
| G4 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 地瓜雞丁 | 肉雞9公斤地瓜3公斤胡蘿蔔0.5公斤大蒜0.05公斤 | 針菇白菜 | 金針菇1公斤結球白菜7公斤乾香菇0.01公斤胡蘿蔔0.5公斤大蒜0.05公斤 | 香滷油腐 | 四角油豆腐3公斤白蘿蔔3公斤滷包大蒜0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜0.05公斤 | 仙草甜湯 | 仙草凍6公斤二砂糖1公斤 | 旺仔小饅頭 |  | 6 | 2.8 | 1.8 | 3 | 0 | 0 | 810 | 378 | 295 |
| G5 | 小米飯 | 米10公斤小米0.4公斤 | 壽喜燒肉 | 豬後腿肉6公斤甘藍4公斤胡蘿蔔0.5公斤大蒜0.05公斤 | 木須蛋香 | 雞蛋2.8公斤洋蔥4公斤胡蘿蔔1公斤大蒜0.05公斤木耳0.1公斤 | 泰式魚丸 | 冷凍虱目魚丸4.5公斤酸辣醬0.1公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜0.05公斤 | 番茄蔬湯 | 時蔬2公斤大番茄1公斤薑0.05公斤雞骨1公斤 | 水果 | 有機豆漿 | 5.2 | 3.2 | 2 | 3 | 0 | 0 | 789 | 303 | 232 |

 **112學年國民中學葷食H循環菜單(非偏鄉)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | 附餐1 | 附餐2 |
| H1 | 白米飯 | 米 | 花生絞肉 | 豬絞肉 油花生 麵筋 大蒜花胡瓜 紅蘿蔔 | 芹香豆干 | 豆干 芹菜 大蒜 | 蔬香冬粉 | 雞蛋 冬粉 蔬菜 乾木耳 大蒜 | 蔬菜 | 鮮菇紫菜湯 | 紫菜 金針菇 薑柴魚片 | 海苔 |  |
| H2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 麥克雞塊 | 冷凍雞塊 胡椒鹽 | 奶香玉米 | 冷凍玉米粒 奶油(固態) 馬鈴薯 | 麻婆豆腐 | 豆腐 脆筍 大蒜 豬絞肉 青蔥 | 蔬菜 | 枸杞時蔬湯 | 時蔬 薑 豬後腿肉 枸杞 | 餐包 |  |
| H3 | 米粉特餐 | 米粉 | 油蔥肉燥 | 豬絞肉 時蔬 乾香菇 紅蔥頭 大蒜 | 肉絲南瓜 | 豬後腿肉 南瓜 胡蘿蔔薑 | 蜜汁豆干 | 豆干 刈薯 醬油 二砂糖 | 蔬菜 | 三絲羹湯 | 雞蛋 脆筍 時蔬 乾木耳 薑 | 果汁 |  |
| H4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 沙茶鮮魚 | 鯊魚丁 白蘿蔔 胡蘿蔔 沙茶醬 | 香滷凍腐 | 凍豆腐 麻竹筍干 大蒜 | 魚乾瓜苗 | 隼人瓜苗 胡蘿蔔 小魚乾 大蒜 | 蔬菜 | 冬瓜銀耳湯 | 冬瓜糖磚 乾銀耳 二砂糖 | 小籠包 |  |
| H5 | 紫米飯 | 米 黑糯米 | 照燒雞 | 肉雞 洋蔥 胡蘿蔔 醬油 紅砂糖 | 三絲豆包 | 豆包 綠豆芽 胡蘿蔔 大蒜 | 絞肉甘藍 | 豬絞肉 甘藍 胡蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 蘿蔔貢丸湯 | 貢丸 白蘿蔔 | 水果 | 有機豆漿 |

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）每周供應特餐一次，當日主食及副菜一得混搭供應，其中肉雞為包含23%骨頭之採購量

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 循環 | 主食 | 主菜 | 副菜一 | 副菜二 | 蔬菜 | 湯品 | 附餐1 | 附餐2 | 榖/份 | 豆/份 | 蔬/份 | 油/份 | 乳/份 | 果/份 | 熱量 | 鈣mT | 鈉mT |
| H1 | 白米飯 | 米10公斤 | 花生絞肉 | 豬絞肉6公斤油花生0.3公斤麵筋0.5公斤大蒜0.05公斤花胡瓜2公斤紅蘿蔔0.5公斤 | 芹香豆干 | 豆干3.5公斤芹菜2公斤大蒜0.05公斤 | 蔬香冬粉 | 雞蛋0.6公斤冬粉1公斤蔬菜3公斤乾木耳0.01公斤大蒜0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜0.05公斤 | 鮮菇紫菜湯 | 紫菜0.1公斤金針菇1.5公斤薑0.05公斤柴魚片0.01公斤 | 海苔 |  | 5.6 | 2.9 | 1.6 | 3 | 0 | 0 | 785 | 166 | 490 |
| H2 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 麥克雞塊 | 冷凍雞塊6公斤胡椒鹽 | 奶香玉米 | 冷凍玉米粒2公斤奶油(固態)0.6公斤馬鈴薯5公斤 | 麻婆豆腐 | 豆腐5公斤脆筍1公斤大蒜0.05公斤豬絞肉1公斤青蔥0.1公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜0.05公斤 | 枸杞時蔬湯 | 時蔬4公斤薑0.05公斤豬後腿肉1.8公斤枸杞0.18公斤 | 餐包 |  | 6 | 3 | 1.5 | 3 | 0 | 0 | 818 | 155 | 117 |
| H3 | 米粉特餐 | 米粉5公斤 | 油蔥肉燥 | 豬絞肉6公斤時蔬4公斤乾香菇0.01公斤紅蔥頭0.01公斤大蒜0.05公斤 | 肉絲南瓜 | 豬後腿肉1公斤南瓜4.5公斤胡蘿蔔2公斤薑0.05公斤 | 蜜汁豆干 | 豆干2公斤刈薯3公斤醬油二砂糖 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜0.05公斤 | 三絲羹湯 | 雞蛋0.6公斤脆筍2公斤時蔬2公斤乾木耳0.01公斤薑0.05公斤 | 果汁 |  | 6 | 2.6 | 1.7 | 3 | 0 | 0 | 793 | 283 | 202 |
| H4 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 沙茶鮮魚 | 鯊魚丁6公斤白蘿蔔4公斤胡蘿蔔1公斤沙茶醬 | 香滷凍腐 | 凍豆腐5公斤麻竹筍干3公斤大蒜0.05公斤 | 魚乾瓜苗 | 隼人瓜苗5公斤胡蘿蔔0.5公斤小魚乾0.1公斤大蒜0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜0.05公斤 | 冬瓜銀耳湯 | 冬瓜糖磚1公斤乾銀耳0.1公斤二砂糖1公斤 | 小籠包 |  | 5 | 2.5 | 2.1 | 3 | 0 | 0 | 725 | 233 | 216 |
| H5 | 紫米飯 | 米10公斤黑糯米0.4公斤 | 照燒雞 | 肉雞9公斤洋蔥3公斤胡蘿蔔0.5公斤醬油二砂糖 | 三絲豆包 | 豆包1.5公斤綠豆芽5公斤胡蘿蔔0.5公斤大蒜0.05公斤 | 絞肉甘藍 | 豬絞肉0.6公斤甘藍6公斤胡蘿蔔0.5公斤大蒜0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜0.05公斤 | 蘿蔔貢丸湯 | 貢丸2公斤白蘿蔔3公斤 | 水果 | 有機豆漿 | 5 | 3.3 | 2.6 | 3 | 0 | 0 | 798 | 230 | 216 |

**112學年國民中學葷食I循環菜單(非偏鄉)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | 附餐1 | 附餐2 |
| I1 | 白米飯 | 米 | 瓜仔肉 | 豬絞肉 醃漬花胡瓜 胡蘿蔔 大蒜 | 藥膳豆腐 | 豆腐 秀珍菇 乾香菇 當歸 枸杞 薑 | 時蔬蛋香 | 雞蛋 時蔬 洋蔥 大蒜 | 蔬菜 | 時瓜魚丸湯 | 時瓜 薑 雞骨冷凍虱目魚丸 | 海苔 |  |
| I2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 椒鹽魚排 | 魚排 黑胡椒鹽 | 西滷菜 | 豬絞肉 結球白菜 乾香菇 胡蘿蔔 大蒜 | 茄汁豆腐 | 豆腐 洋蔥 大蕃茄 蕃茄醬 | 蔬菜 | 金針肉絲湯 | 金針菜乾 豬後腿肉 | 饅頭 |  |
| I3 | 西式特餐 | 拉麵 | 茄汁肉醬 | 豬絞肉 馬鈴薯 洋蔥 大番茄 | 肉絲甘藍 | 豬後腿肉 甘藍 大蒜 | 刈薯炒蛋 | 雞蛋 刈薯 胡蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 玉米濃湯 | 雞蛋 冷凍玉米粒 玉米濃湯調理包 紅蘿蔔 | 果汁 |  |
| I4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 韓式燒肉 | 豬後腿肉 韓式泡菜 結球白菜 大蒜 | 木須佐蛋 | 雞蛋 洋蔥 乾木耳 大蒜 | 培根豆芽 | 培根 綠豆芽 韮菜 胡蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 愛玉甜湯 | 愛玉 二砂糖 | 旺仔小饅頭 |  |
| I5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 咖哩雞 | 肉雞 馬鈴薯 洋蔥 咖哩粉 | 絞肉花椰 | 冷凍花椰菜 胡蘿蔔 大蒜 豬絞肉 | 照燒油腐 | 四角油豆腐 胡蘿蔔 大蒜 醬油 二砂糖 | 蔬菜 | 味噌湯 | 乾裙帶菜 味噌薑 柴魚片 | 水果 | 有機豆漿 |

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）每周供應特餐一次，當日主食及副菜一得混搭供應，其中肉雞為包含23%骨頭之採購量

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 循環 | 主食 | 主菜 | 副菜一 | 副菜二 | 蔬菜 | 湯品 | 附餐1 | 附餐2 | 榖/份 | 豆/份 | 蔬/份 | 油/份 | 乳/份 | 果/份 | 熱量 | 鈣mT | 鈉mT |
| I1 | 白米飯 | 米10公斤 | 瓜仔肉 | 豬絞肉6公斤醃漬花胡瓜2公斤胡蘿蔔1公斤大蒜0.05公斤 | 藥膳豆腐 | 豆腐4公斤秀珍菇2公斤乾香菇0.01公斤當歸0.05公斤枸杞0.01公斤薑0.05公斤 | 時蔬蛋香 | 雞蛋0.5公斤時蔬3公斤洋蔥1公斤大蒜0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜0.05公斤 | 時瓜魚丸湯 | 時瓜4公斤薑0.05公斤雞骨1公斤冷凍虱目魚丸1公斤 | 海苔 |  | 5 | 2.5 | 2.1 | 3 | 0 | 0 | 725 | 280 | 182 |
| I2 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 椒鹽魚排 | 魚排6.5公斤黑胡椒鹽 | 西滷菜 | 豬絞肉1公斤結球白菜7公斤乾香菇0.01公斤胡蘿蔔0.5公斤大蒜0.05公斤 | 茄汁豆腐 | 豆腐3公斤洋蔥1公斤大蕃茄1公斤蕃茄醬 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜0.05公斤 | 金針肉絲湯 | 金針菜乾0.1公斤豬後腿肉1公斤 | 饅頭 |  | 5 | 2.8 | 1.7 | 3 | 0 | 0 | 738 | 258 | 245 |
| I3 | 西式特餐 | 拉麵15公斤 | 茄汁肉醬 | 豬絞肉6公斤馬鈴薯3公斤洋蔥3公斤番茄醬 | 肉絲甘藍 | 豬後腿肉1公斤甘藍5公斤大蒜0.05公斤 | 刈薯炒蛋 | 雞蛋1公斤刈薯5公斤胡蘿蔔0.5公斤大蒜0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜0.05公斤 | 玉米濃湯 | 雞蛋0.6公斤冷凍玉米粒1公斤玉米濃湯調理包0.5公斤紅蘿蔔0.5公斤 | 果汁 |  | 4 | 2.4 | 1.6 | 3 | 0 | 0 | 635 | 152 | 186 |
| I4 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 韓式燒肉 | 豬後腿肉6公斤韓式泡菜1公斤結球白菜4公斤大蒜0.05公斤 | 木須佐蛋 | 雞蛋2.7公斤洋蔥4公斤乾木耳0.1公斤大蒜0.05公斤 | 培根豆芽 | 培根0.5公斤綠豆芽5公斤韮菜1公斤胡蘿蔔0.5公斤大蒜0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜0.05公斤 | 愛玉甜湯 | 愛玉6公斤二砂糖2公斤 | 旺仔小饅頭 |  | 5.5 | 2.4 | 2.3 | 3 | 0 | 0 | 758 | 388 | 265 |
| I5 | 燕麥飯 | 米10公斤燕麥0.4公斤 | 咖哩雞 | 肉雞9公斤馬鈴薯4公斤洋蔥1公斤咖哩粉 | 絞肉花椰 | 冷凍花椰菜7公斤胡蘿蔔1公斤大蒜0.05公斤豬絞肉1公斤 | 照燒油腐 | 四角油豆腐2.7公斤胡蘿蔔1公斤大蒜0.05公斤醬油二砂糖 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜0.05公斤 | 味噌湯 | 乾裙帶菜0.2公斤味噌0.1公斤薑0.05公斤柴魚片 | 水果 | 有機豆漿 | 5.7 | 2.8 | 1.7 | 3 | 0 | 0 | 787 | 273 | 202 |

**112學年國民中學葷食J循環菜單(非偏鄉)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | 附餐1 | 附餐2 |
| J1 | 白米飯 | 米 | 黑椒豬柳 | 豬後腿肉 洋蔥 胡蘿蔔 黑胡椒粒 | 蛋香刈薯 | 雞蛋 刈薯 大蒜 | 炸物雙拼 | 馬鈴薯條 甜不辣 | 蔬菜 | 針菇蔬湯 | 金針菇 時蔬 薑雞骨 | 餐包 |  |
| J2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 金黃魚排 | 鯊魚片 | 麵筋白菜 | 麵筋 結球白菜 乾香菇 胡蘿蔔 大蒜 | 鐵板豆腐 | 豆腐 脆筍 乾木耳 大蒜 | 蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 紫菜 雞蛋 薑 | 包子 |  |

J組食材明細（食材重量以100人份計量，營養分析以個人計量）每周供應特餐一次，當日主食及副菜一得混搭供應，其中肉雞為包含23%骨頭之採購量

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 循環 | 主食 | 主菜 | 副菜一 | 副菜二 | 蔬菜 | 湯品 | 附餐1 | 附餐2 | 榖/份 | 豆/份 | 蔬/份 | 油/份 | 乳/份 | 果/份 | 熱量 | 鈣mT | 鈉mT |
| J1 | 白米飯 | 米10公斤 | 黑椒豬柳 | 豬後腿肉6公斤洋蔥2公斤胡蘿蔔2公斤黑胡椒粒 | 蛋香刈薯 | 雞蛋1公斤刈薯6公斤大蒜0.05公斤 | 炸物雙拼 | 馬鈴薯條3公斤甜不辣2公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜0.05公斤 | 針菇蔬湯 | 金針菇1公斤時蔬2公斤薑0.05公斤雞骨1公斤 | 餐包 |  | 5.3 | 2.2 | 1.5 | 3 | 0 | 0 | 709 | 340 | 252 |
| J2 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 金黃魚排 | 鯊魚片6.5公斤 | 麵筋白菜 | 麵筋1公斤結球白菜7公斤乾香菇0.01公斤胡蘿蔔0.5公斤大蒜0.05公斤 | 鐵板豆腐 | 豆腐1公斤脆筍5公斤乾木耳2.5公斤大蒜0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜0.05公斤 | 紫菜蛋花湯 | 紫菜0.1公斤雞蛋1公斤薑0.05公斤 | 包子 |  | 5 | 2.3 | 2.2 | 3 | 0 | 0 | 713 | 348 | 257 |

 **112學年度上學期國民小10份葷食菜單(非偏鄉)-尚好便當 本店使用台灣豬肉**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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** | **附餐1** | **附餐2** | **穀/份** | **豆/份** | **蔬/份** | **油/份** | **乳/份** | **果/份** | **熱量** | **鈣** | **鈉** |
| **10/2** | **一** | **F1** | 白米飯 |  米 | 茄汁肉絲 | 豬後腿肉 胡蘿蔔 洋蔥 番茄醬 大蒜 | 青椒豆干 | 豆干 甜椒(青皮) 乾木耳 大蒜 | 蔬菜 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 胡蘿蔔 雞骨 薑 | 海苔 |  | 5 | 2.5 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 688 | 310 | 202 |
| **10/3** | **二** | **F2** | 糙米飯 | 米 糙米 | 香炸魚排 | 魚排 | 塔香麵腸 | 麵腸 芹菜 大蒜 | 蔬菜 | 蔬菜 | 鮮菇海芽湯 | 乾裙帶菜 金針菇 薑 柴魚片 | 豆漿 |  | 5 | 2.7 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 703 | 358 | 215 |
| **10/4** | **三** | **F3** | 拌麵特餐 | 拉麵 | 香菇絞肉 | 豬絞肉 冬瓜 乾香菇 大蒜 | 拌麵配料 | 甘藍 胡蘿蔔 大蒜 紅蔥頭 | 蔬菜 | 蔬菜 | 肉絲時蔬湯 | 雞蛋 脆筍 時蔬 豬後腿肉 乾木耳 | 果汁 |  | 4 | 2.5 | 2 | 2.5 | 0 | 0 | 630 | 258 | 125 |
| **110/5** | **四** | **F4** | 糙米飯 | 米 糙米 | 醬瓜燒雞 | 肉雞 醃漬花胡瓜 胡蘿蔔大蒜 | 培根豆芽 | 綠豆芽 韮菜 培根 胡蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 蔬菜 | 綠豆芋圓湯 | 綠豆 二砂糖 芋圓 | 餐包 |  | 6.5 | 2.3 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 778 | 247 | 145 |
| **10/6** | **五** | **F5** | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 紅白燒肉 | 豬後腿肉 白蘿蔔 胡蘿蔔 大蒜 | 豆包花椰 | 冷凍花椰菜 胡蘿蔔 大蒜 豆包 | 蔬菜 | 蔬菜 | 羅宋湯 | 番茄糊 馬鈴薯 芹菜 薑 雞骨 | 水果 | 有機豆漿 | 5.2 | 2.4 | 2.1 | 2.5 | 0 | 0 | 709 | 303 | 242 |
| **10/11** | **三** | **G3** | 油飯特餐 | 米 糯米 | 油飯配料 | 豬絞肉 脆筍 乾香菇 紅蔥頭 大蒜 | 滷味雙拼 | 豆干 乾海帶 | 蔬菜 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 薑 雞骨 | 果汁 |  | 5.2 | 2.6 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 709 | 340 | 252 |
| **10/12** | **四** | **G4** | 糙米飯 | 米 糙米 | 地瓜雞丁 | 肉雞 地瓜 胡蘿蔔 大蒜 | 針菇白菜 | 金針菇 結球白菜 乾香菇 胡蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 蔬菜 | 仙草甜湯 | 仙草凍 二砂糖 | 旺仔小饅頭 |  | 6 | 2.3 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 743 | 356 | 242 |
|  **10/13** | **五** | **G5** | 小米飯 | 米 小米 | 壽喜燒肉 | 豬後腿肉 甘藍 胡蘿蔔 大蒜 | 木須蛋香 | 雞蛋 洋蔥 胡蘿蔔 大蒜 木耳 | 蔬菜 | 蔬菜 | 番茄蔬湯 | 時蔬 大番茄 薑 雞骨 | 水果 | 有機豆漿 | 5.2 | 2.3 | 2 | 2.5 | 0 | 0 | 699 | 350 | 240 |
| **10/16** | **一** | **H1** | 白米飯 | 米 | 花生絞肉 | 豬絞肉 油花生 麵筋 大蒜 花胡瓜 紅蘿蔔 | 芹香豆干 | 豆干 芹菜 大蒜 | 蔬菜 | 蔬菜 | 鮮菇紫菜湯 | 紫菜 金針菇 薑 柴魚片 | 海苔 |  | 5.6 | 2.7 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 745 | 139 | 432 |
| **10/17** | **二** | **H2** | 糙米飯 | 米 糙米 | 麥克雞塊 | 冷凍雞塊 | 奶香玉米 | 玉米粒 奶油(固態) 馬鈴薯 | 蔬菜 | 蔬菜 | 枸杞時蔬湯 | 時蔬 薑 豬後腿肉 枸杞 | 餐包 |  | 6 | 1.8 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 705 | 138 | 112 |
| **10/18** | **三** | **H3** | 米粉特餐 | 米粉 | 油蔥肉燥 | 豬絞肉 時蔬 乾香菇 紅蔥頭 大蒜 | 肉絲南瓜 | 豬後腿肉 南瓜 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 | 玉米濃湯 | 雞蛋 冷凍玉米粒 玉米濃湯調理包 紅蘿蔔 | 果汁 |  | 4 | 2.1 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 588 | 122 | 588 |
| **10/19** | **四** | **H4** | 糙米飯 | 米 糙米 | 沙茶鮮魚 | 鯊魚丁 白蘿蔔 胡蘿蔔 沙茶醬 | 香滷凍腐 | 凍豆腐 麻竹筍干 大蒜 | 蔬菜 | 蔬菜 | 冬瓜銀耳湯 | 冬瓜糖磚 乾銀耳 二砂糖 | 小籠包 |  | 5 | 2.3 | 1.6 | 2.5 | 0 | 0 | 675 | 113 | 81 |
| **10/20** | **五** | **H5** | 紫米飯 | 米 黑糯米 | 照燒雞 | 肉雞 洋蔥 胡蘿蔔 醬油 紅砂糖 | 三絲豆包 | 豆包 綠豆芽 胡蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 蔬菜 | 蘿蔔貢丸湯 | 貢丸 白蘿蔔 | 水果 | 有機豆漿 | 5 | 3 | 1.8 | 2.5 | 0 | 0 | 733 | 204 | 215 |
|  **10/23** | **一** | **I1** | 白米飯 | 米 | 瓜仔肉 | 豬絞肉 醃漬花胡瓜 胡蘿蔔 大蒜 | 藥膳豆腐 | 豆腐 秀珍菇 乾香菇 當歸 枸杞 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 | 時瓜魚丸湯 | 時瓜 薑 雞骨 冷凍虱目魚丸 | 海苔 |  | 5 | 2.4 | 1.7 | 2.5 | 0 | 0 | 685 | 144 | 159 |
| **10/24** | **二** | **I2** | 糙米飯 | 米 糙米 | 椒鹽魚排 | 魚排 胡椒鹽 | 西滷菜 | 豬絞肉 結球白菜 乾香菇 胡蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 蔬菜 | 金針肉絲湯 | 金針菜乾 豬後腿肉  | 饅頭 |  | 5 | 2.4 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 681 | 176 | 92 |
| **10/25** | **三** | **I3** | 西式特餐 | 拉麵 | 茄汁肉醬 | 豬絞肉 馬鈴薯 洋蔥 大番茄 | 肉絲甘藍 | 豬後腿肉 甘藍 大蒜 | 蔬菜 | 蔬菜 | 三絲羹湯 | 雞蛋 脆筍 時蔬 乾木耳 薑 | 果汁 |  | 6 | 2.1 | 1.7 | 2.5 | 0 | 0 | 733 | 204 | 147 |
| **10/26** | **四** | **I4** | 糙米飯 | 米 糙米 | 韓式燒肉 | 豬後腿肉 韓式泡菜 結球白菜 大蒜 | 木須佐蛋 | 雞蛋 洋蔥 乾木耳 大蒜 | 蔬菜 | 蔬菜 | 愛玉甜湯 | 愛玉 二砂糖 | 旺仔小饅頭 |  | 5.5 | 2.4 | 1.6 | 2.5 | 0 | 0 | 718 | 241 | 158 |
| **10/27** | **五** | **I5** | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 咖哩雞 | 肉雞 馬鈴薯 洋蔥 咖哩粉 | 絞肉花椰 | 冷凍花椰菜 胡蘿蔔 大蒜豬絞肉 | 蔬菜 | 蔬菜 | 味噌湯 | 乾裙帶菜 味噌薑 柴魚片 | 水果 | 有機豆漿 | 5.7 | 2.3 | 1.6 | 2.5 | 0 | 0 | 724 | 120 | 94 |
| **10/30** | **一** | **J1** | 白米飯 | 米 | 黑椒豬柳 | 豬後腿肉 洋蔥 胡蘿蔔 黑胡椒粒 | 蛋香刈薯 | 雞蛋 刈薯 大蒜 | 蔬菜 | 蔬菜 | 針菇蔬湯 | 金針菇 時蔬 薑雞骨 | 餐包 |  | 5.3 | 2 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 671 | 144 | 159 |
| **10/31** | **二** | **J2** | 糙米飯 | 米 糙米 | 金黃魚排 | 鯊魚片 | 麵筋白菜 | 麵筋 結球白菜 乾香菇 胡蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 紫菜 雞蛋 薑 | 包子 |  | 5 | 2.2 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 665 | 176 | 92 |

**過敏原警語:※「本月產品含有甲殼類、芒果、花生、牛奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質穀物、大豆、魚類及亞硫酸鹽類，不適合對其過敏體質者食用。」**

 說明:10月份菜單編排說明如下：

 一、星期一、五的蔬菜為有機蔬菜。

 二、為符合每月吃塊狀食物，10/3(二)主菜是香炸魚排

 三、雞骨可能替代為雞骨或肉絲。

 四、因食材調度問題， F1副菜二改為肉絲白菜，F1湯品改為時瓜湯，F2主菜改為香炸魚排，F2副菜一改為塔香麵腸，F2湯品改為鮮菇海芽湯，F4湯品改為綠豆芋圓湯，F5主食改為燕麥飯，G4副菜一改為針菇白菜，G4湯品改為仙草甜湯、H2主菜改為麥克雞塊，H2副菜一改為奶香玉米，H2湯品改為枸杞時蔬湯，H3主食改為米粉特餐，H3主菜改為油蔥肉燥，H3副菜一改為肉絲南瓜，H3湯品改為三絲羹湯，H4主菜改為沙茶鮮魚，I1副菜一改為藥膳豆腐，I2主菜改為椒鹽魚排，I2湯品改為金針肉絲湯，I3主食改為西式特餐，I3主菜改為茄汁肉醬，I3副菜一改為肉絲甘藍，I3湯品改為玉米濃湯，I4主菜改為韓式燒肉，I4湯品改為愛玉甜湯，I5副菜一改為絞肉花椰，J2副菜一改為麵筋白菜。

 五、週一附餐一供應餐包，週一附餐一供應海苔，週二附餐一供應餐包、週二附餐一供應豆漿，週二附餐一供應饅頭、週二附餐一供應包子，週三附餐一供應果汁，週四附餐一供應餐包，週四附餐一供應旺仔小饅頭，週四附餐一供應小籠包，週五附餐一供應水果。

 六、每週五供應一次有機豆漿

 **112年國民小學葷食F循環菜單(非偏鄉)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | 附餐1 | 附餐2 |
| F1 | 白米飯 | 米 | 茄汁肉絲 | 豬後腿肉 胡蘿蔔 洋蔥 番茄醬 大蒜 | 青椒豆干 | 豆干 甜椒(青皮) 乾木耳 大蒜 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 胡蘿蔔 雞骨 薑 | 海苔 |  |
| F2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香炸魚排 | 魚排 | 塔香麵腸 | 麵腸 九層塔 洋蔥 | 蔬菜 | 鮮菇海芽湯 | 乾裙帶菜 金針菇 薑 柴魚片 | 豆漿 |  |
| F3 | 拌麵特餐 | 拉麵 | 香菇絞肉 | 豬絞肉 冬瓜 乾香菇 大蒜 | 拌麵配料 | 甘藍 胡蘿蔔 大蒜 紅蔥頭 | 蔬菜 | 肉絲時蔬湯 | 雞蛋 脆筍 時蔬 豬後腿肉 乾木耳 | 果汁 |  |
| F4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 醬瓜燒雞 | 肉雞 醃漬花胡瓜 胡蘿蔔大蒜 | 培根豆芽 | 綠豆芽 韮菜 培根 胡蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 綠豆芋圓湯 | 綠豆 二砂糖 芋圓 | 餐包 |  |
| F5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 紅白燒肉 | 豬後腿肉 白蘿蔔 胡蘿蔔大蒜 | 豆包花椰 | 冷凍花椰菜 胡蘿蔔 大蒜 豆包 | 蔬菜 | 羅宋湯 | 番茄糊 馬鈴薯芹菜 薑 雞骨 | 水果 | 有機豆漿 |

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）每周供應特餐一次，當日主食及副菜一得混搭供應，其中肉雞為包含23%骨頭之採購量

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 循環 | 主食 | 主菜 | 副菜一 | 蔬菜 | 湯品 | 附餐1 | 附餐2 | 榖/份 | 豆/份 | 蔬/份 | 油/份 | 乳/份 | 果/份 | 熱量 | 鈣mT | 鈉mT |
| F1 | 白米飯 | 米10公斤 | 茄汁肉絲 | 豬後腿肉6公斤胡蘿蔔1公斤洋蔥3公斤大蒜0.05公斤番茄醬 | 青椒豆干 | 豆干3公斤甜椒(青皮)2公斤乾木耳0.01公斤大蒜0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜0.05公斤 | 時瓜湯 | 時瓜4.5公斤胡蘿蔔0.5公斤雞骨1公斤薑0.05公斤 | 海苔 |  | 5 | 2.5 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 688 | 310 | 202 |
| F2 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 香炸魚排 | 魚排6.5公斤 | 塔香麵腸 | 麵腸3公斤九層塔1公斤洋蔥3公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜0.05公斤 | 鮮菇海芽湯 | 乾裙帶菜0.5公斤金針菇1公斤薑0.05公斤柴魚片0.01公斤 | 豆漿 |  | 5 | 1.5 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 703 | 358 | 215 |
| F3 | 拌麵特餐 | 拉麵15公斤 | 香菇絞肉 | 豬絞肉6公斤冬瓜4公斤乾香菇0.05公斤大蒜0.05公斤 | 拌麵配料 | 甘藍4公斤胡蘿蔔0.5公斤大蒜0.05公斤紅蔥頭 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜0.05公斤 | 肉絲時蔬湯 | 雞蛋2公斤脆筍2公斤時蔬1公斤豬後腿肉1.5公斤乾木耳0.01公斤 | 果汁 |  | 4 | 2 | 2 | 2.5 | 0 | 0 | 630 | 258 | 154 |
| F4 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 醬瓜燒雞 | 肉雞9公斤醃漬花胡瓜2公斤胡蘿蔔1公斤大蒜0.05公斤 | 培根豆芽 | 綠豆芽5公斤韮菜1公斤培根1公斤胡蘿蔔0.5公斤大蒜0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜0.05公斤 | 綠豆芋圓湯 | 綠豆2公斤二砂糖1公斤芋圓1.5公斤 | 餐包 |  | 6.5 | 1.5 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 778 | 241 | 147 |
| F5 | 燕麥飯 | 米10公斤燕麥0.4公斤 | 紅白燒肉 | 豬後腿肉6公斤白蘿蔔3公斤胡蘿蔔1公斤大蒜0.05公斤 | 豆包花椰 | 冷凍花椰菜6公斤胡蘿蔔1公斤大蒜0.05公斤豆包0.6公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜0.05公斤 | 羅宋湯 | 番茄糊2公斤馬鈴薯2公斤芹菜1公斤薑0.05公斤雞骨1公斤 | 水果 | 有機豆漿 | 5.2 | 2.1 | 2.1 | 2.5 | 0 | 0 | 709 | 303 | 242 |

 **112年國民小學葷食G循環菜單(非偏鄉)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | 附餐1 | 附餐2 |
| G3 | 油飯特餐 | 米 糯米 | 油飯配料 | 豬絞肉 脆筍 乾香菇 紅蔥頭 大蒜 | 滷味雙拼 | 豆干 乾海帶 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 薑 雞骨 | 果汁 |  |
| G4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 地瓜雞丁 | 肉雞 地瓜 胡蘿蔔 大蒜 | 針菇白菜 | 金針菇 結球白菜 乾香菇 胡蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 仙草甜湯 | 仙草凍 二砂糖 | 旺仔小饅頭 |  |
| G5 | 小米飯 | 米 小米 | 壽喜燒肉 | 豬後腿肉 甘藍 胡蘿蔔 大蒜 | 木須蛋香 | 雞蛋 洋蔥 胡蘿蔔 大蒜 木耳 | 蔬菜 | 番茄蔬湯 | 時蔬 大番茄 薑 雞骨 | 水果 | 有機豆漿 |

G組食材明細（食材重量以100人份計量，營養分析以個人計量）每周供應特餐一次，當日主食及副菜一得混搭供應，其中肉雞為包含23%骨頭之採購量

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 循環 | 主食 | 主菜 | 副菜一 | 蔬菜 | 湯品 | 附餐1 | 附餐2 | 榖/份 | 豆/份 | 蔬/份 | 油/份 | 乳/份 | 果/份 | 熱量 | 鈣mT | 鈉mT |
| G3 | 油飯特餐 | 米8公斤糯米3公斤 | 油飯配料 | 豬絞肉6公斤脆筍2公斤乾香菇0.1公斤紅蔥頭0.01公斤大蒜0.05公斤 | 滷味雙拼 | 豆干3公斤乾海帶1公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜0.05公斤 | 時瓜湯 | 時瓜5公斤薑0.05公斤雞骨1公斤 | 果汁 |  | 5.2 | 2.6 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 709 | 340 | 252 |
| G4 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 地瓜雞丁 | 肉雞9公斤地瓜3公斤胡蘿蔔0.5公斤大蒜0.05公斤 | 針菇白菜 | 金針菇1公斤結球白菜7公斤乾香菇0.01公斤胡蘿蔔0.5公斤大蒜0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜0.05公斤 | 仙草甜湯 | 仙草凍6公斤二砂糖1公斤 | 旺仔小饅頭 |  | 6 | 2.3 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 743 | 356 | 242 |
| G5 | 小米飯 | 米10公斤小米0.4公斤 | 壽喜燒肉 | 豬後腿肉6公斤甘藍4公斤胡蘿蔔0.5公斤大蒜0.05公斤 | 木須蛋香 | 雞蛋2.8公斤洋蔥4公斤胡蘿蔔1公斤大蒜0.05公斤木耳0.1公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜0.05公斤 | 番茄蔬湯 | 時蔬2公斤大番茄1公斤薑0.05公斤雞骨1公斤 | 水果 | 有機豆漿 | 5.2 | 2.3 | 2 | 2.5 | 0 | 0 | 699 | 350 | 240 |

\

 **112年國民小學葷H循環菜單(非偏鄉)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | 附餐1 | 附餐2 |
| H1 | 白米飯 | 米 | 花生絞肉 | 豬絞肉 油花生 麵筋 大蒜花胡瓜 紅蘿蔔 | 芹香豆干 | 豆干 芹菜 大蒜 | 蔬菜 | 鮮菇紫菜湯 | 紫菜 金針菇 薑 柴魚片 | 海苔 |  |
| H2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 麥克雞塊 | 冷凍雞塊 胡椒鹽 | 奶香玉米 | 冷凍玉米粒 奶油(固態) 馬鈴薯 | 蔬菜 | 枸杞時蔬湯 | 時蔬 薑 豬後腿肉 枸杞 | 餐包 |  |
| H3 | 米粉特餐 | 米粉 | 油蔥肉燥 | 豬絞肉 時蔬 乾香菇 紅蔥頭 大蒜 | 肉絲南瓜 | 豬後腿肉 南瓜 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 三絲羹湯 | 雞蛋 脆筍 時蔬 乾木耳 薑 | 果汁 |  |
| H4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 沙茶鮮魚 | 鯊魚丁 白蘿蔔 胡蘿蔔 沙茶醬 | 香滷凍腐 | 凍豆腐 麻竹筍干 大蒜 | 蔬菜 | 冬瓜銀耳湯 | 冬瓜糖磚 乾銀耳 二砂糖 | 小籠包 |  |
| H5 | 紫米飯 | 米 黑糯米 | 照燒雞 | 肉雞 洋蔥 胡蘿蔔 醬油 紅砂糖 | 三絲豆包 | 豆包 綠豆芽 胡蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 蘿蔔貢丸湯 | 貢丸 白蘿蔔 | 水果 | 有機豆漿 |

 H食材明細量以100人份計量，營養分析以個人計量）每周供應特餐一次，當日主食及副菜一得混搭供應，其中肉雞為包含23%骨頭之採購量

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 循環 | 主食 | 主菜 | 副菜一 | 蔬菜 | 湯品 | 附餐1 | 附餐2 | 榖/份 | 豆/份 | 蔬/份 | 油/份 | 乳/份 | 果/份 | 熱量 | 鈣mT | 鈉mT |
| H1 | 白米飯 | 米10公斤 | 花生絞肉 | 豬絞肉6公斤油花生0.3公斤麵筋0.5公斤大蒜0.05公斤花胡瓜2公斤紅蘿蔔0.5公斤 | 芹香豆干 | 豆干3.5公斤芹菜2公斤大蒜0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜0.05公斤 | 鮮菇紫菜湯 | 紫菜0.1公斤金針菇1.5公斤薑0.05公斤柴魚片0.01公斤 | 海苔 |  | 5.6 | 2.7 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 745 | 139 | 432 |
| H2 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 麥克雞塊 | 冷凍雞塊6公斤胡椒鹽 | 奶香玉米 | 冷凍玉米粒2公斤奶油(固態)0.6公斤馬鈴薯5公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜0.05公斤 | 枸杞時蔬湯 | 時蔬4公斤薑0.05公斤豬後腿肉1.8公斤枸杞0.18公斤 | 餐包 |  | 6 | 1.8 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 705 | 138 | 112 |
| H3 | 米粉特餐 | 米粉5公斤 | 油蔥肉燥 | 豬絞肉6公斤時蔬4公斤乾香菇0.01公斤紅蔥頭0.01公斤大蒜0.05公斤 | 肉絲南瓜 | 豬後腿肉1公斤南瓜4.5公斤胡蘿蔔2公斤薑0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜0.05公斤 | 三絲羹湯 | 雞蛋0.6公斤脆筍2公斤時蔬2公斤乾木耳0.01公斤薑0.05公斤 | 果汁 |  | 6 | 2.6 | 1.7 | 3 | 0 | 0 | 793 | 283 | 202 |
| H4 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 沙茶鮮魚 | 鯊魚丁6公斤白蘿蔔4公斤胡蘿蔔1公斤沙茶醬 | 香滷凍腐 | 凍豆腐5公斤麻竹筍干3公斤大蒜0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜0.05公斤 | 冬瓜銀耳湯 | 冬瓜糖磚1公斤乾銀耳0.1公斤二砂糖1公斤 | 小籠包 |  | 5 | 2.3 | 1.6 | 2.5 | 0 | 0 | 675 | 113 | 81 |
| H5 | 紫米飯 | 米10公斤黑糯米0.4公斤 | 照燒雞 | 肉雞9公斤洋蔥3公斤胡蘿蔔0.5公斤醬油二砂糖 | 三絲豆包 | 豆包1.5公斤綠豆芽5公斤胡蘿蔔0.5公斤大蒜0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜0.05公斤 | 蘿蔔貢丸湯 | 貢丸2公斤白蘿蔔3公斤 | 水果 | 有機豆漿 | 5 | 3 | 1.8 | 2.5 | 0 | 0 | 733 | 204 | 215 |

 **112年國民小學葷食I環菜單(非偏鄉)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | 附餐1 | 附餐2 |
| I1 | 白米飯 | 米 | 瓜仔肉 | 豬絞肉 醃漬花胡瓜 胡蘿蔔 大蒜 | 藥膳豆腐 | 豆腐 秀珍菇 乾香菇 當歸 枸杞 薑 | 蔬菜 | 時瓜魚丸湯 | 時瓜 薑 雞骨 冷凍虱目魚丸 | 海苔 |  |
| I2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 椒鹽魚排 | 魚排 黑胡椒鹽 | 西滷菜 | 豬絞肉 結球白菜 乾香菇 胡蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 金針肉絲湯 | 金針菜乾 豬後腿肉 | 饅頭 |  |
| I3 | 西式特餐 | 拉麵 | 茄汁肉醬 | 豬絞肉 馬鈴薯 洋蔥 大番茄 | 肉絲甘藍 | 豬後腿肉 甘藍 大蒜 | 蔬菜 | 玉米濃湯 | 雞蛋 冷凍玉米粒 玉米濃湯調理包 紅蘿蔔 | 果汁 |  |
| I4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 韓式燒肉 | 豬後腿肉 韓式泡菜 結球白菜 大蒜 | 木須佐蛋 | 雞蛋 洋蔥 乾木耳 大蒜 | 蔬菜 | 愛玉甜湯 | 愛玉 二砂糖 | 旺仔小饅頭 |  |
| I5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 咖哩雞 | 肉雞 馬鈴薯 洋蔥 咖哩粉 | 絞肉花椰 | 冷凍花椰菜 胡蘿蔔 大蒜 豬絞肉 | 蔬菜 | 味噌湯 | 乾裙帶菜 味噌薑 柴魚片 | 水果 | 有機豆漿 |

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）每周供應特餐一次，當日主食及副菜一得混搭供應，其中肉雞為包含23%骨頭之採購量

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 循環 | 主食 | 主菜 | 副菜一 | 蔬菜 | 湯品 | 附餐1 | 附餐2 | 榖/份 | 豆/份 | 蔬/份 | 油/份 | 乳/份 | 果/份 | 熱量 | 鈣mT | 鈉mT |
| I1 | 白米飯 | 米10公斤 | 瓜仔肉 | 豬絞肉6公斤醃漬花胡瓜2公斤胡蘿蔔1公斤大蒜0.05公斤 | 藥膳豆腐 | 豆腐4公斤秀珍菇2公斤乾香菇0.01公斤當歸0.05公斤枸杞0.01公斤薑0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜0.05公斤 | 時瓜魚丸湯 | 時瓜4公斤薑0.05公斤雞骨1公斤冷凍虱目魚丸1公斤 | 海苔 |  | 5 | 2.4 | 1.7 | 2.5 | 0 | 0 | 685 | 144 | 159 |
| I2 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 椒鹽魚排 | 魚排6.5公斤黑胡椒鹽 | 西滷菜 | 豬絞肉1公斤結球白菜7公斤乾香菇0.01公斤胡蘿蔔0.5公斤大蒜0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜0.05公斤 | 金針肉絲湯 | 金針菜乾0.1公斤豬後腿肉1公斤 | 饅頭 |  | 5 | 2.4 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 681 | 176 | 92 |
| I3 | 西式特餐 | 拉麵15公斤 | 茄汁肉醬 | 豬絞肉6公斤馬鈴薯3公斤洋蔥3公斤番茄醬 | 肉絲甘藍 | 豬後腿肉1公斤甘藍5公斤大蒜0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜0.05公斤 | 玉米濃湯 | 雞蛋0.6公斤冷凍玉米粒1公斤玉米濃湯調理包0.5公斤紅蘿蔔0.5公斤 | 果汁 |  | 4 | 2.4 | 1.6 | 3 | 0 | 0 | 635 | 152 | 186 |
| I4 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 韓式燒肉 | 豬後腿肉6公斤韓式泡菜1公斤結球白菜4公斤沙茶醬 | 木須佐蛋 | 雞蛋2.7公斤洋蔥4公斤乾木耳0.1公斤大蒜0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜0.05公斤 | 愛玉甜湯 | 愛玉6公斤二砂糖2公斤 | 旺仔小饅頭 |  | 5.5 | 2.4 | 1.6 | 2.5 | 0 | 0 | 718 | 258 | 201 |
| I5 | 燕麥飯 | 米10公斤燕麥0.4公斤 | 咖哩雞 | 肉雞9公斤馬鈴薯4公斤洋蔥1公斤咖哩粉 | 絞肉花椰 | 冷凍花椰菜7公斤胡蘿蔔1公斤大蒜0.05公斤豬絞肉1公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜0.05公斤 | 味噌湯 | 乾裙帶菜0.2公斤味噌0.1公斤薑0.05公斤柴魚片 | 水果 | 有機豆漿 | 5.7 | 2.3 | 1.6 | 2.5 | 0 | 0 | 724 | 241 | 158 |

 **112年國民小學葷食J環菜單(非偏鄉)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | 附餐1 | 附餐2 |
| J1 | 白米飯 | 米 | 黑椒豬柳 | 豬後腿肉 洋蔥 胡蘿蔔 黑胡椒粒 | 蛋香刈薯 | 雞蛋 刈薯 大蒜 | 蔬菜 | 針菇蔬湯 | 金針菇 時蔬 薑 雞骨 | 餐包 |  |
| J2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 金黃魚排 | 鯊魚片 | 麵筋白菜 | 麵筋 結球白菜 乾香菇 胡蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 紫菜 雞蛋 薑 | 包子 |  |

J食材明細（食材重量以100人份計量，營養分析以個人計量）每周供應特餐一次，當日主食及副菜一得混搭供應，其中肉雞為包含23%骨頭之採購量

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 循環 | 主食 | 主菜 | 副菜一 | 蔬菜 | 湯品 | 附餐1 | 附餐2 | 榖/份 | 豆/份 | 蔬/份 | 油/份 | 乳/份 | 果/份 | 熱量 | 鈣mT | 鈉mT |
| J1 | 白米飯 | 米10公斤 | 黑椒豬柳 | 豬後腿肉6公斤洋蔥2公斤胡蘿蔔2公斤黑胡椒粒 | 蛋香刈薯 | 雞蛋1公斤刈薯6公斤大蒜0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜0.05公斤 | 針菇蔬湯 | 金針菇1公斤時蔬2公斤薑0.05公斤雞骨1公斤 | 餐包 |  | 5.3 | 2 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 671 | 158 | 100 |
| J2 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 金黃魚排 | 鯊魚片6.5公斤 | 麵筋白菜 | 麵筋1公斤結球白菜7公斤乾香菇0.01公斤胡蘿蔔0.5公斤大蒜0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜0.05公斤 | 紫菜蛋花湯 | 紫菜0.1公斤雞蛋1公斤薑0.05公斤 | 包子 |  | 5 | 2.2 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 665 | 174 | 114 |