**110學年度下學期國民中學6月份葷食菜單(B案)-華王御膳 本店使用台灣豬肉**

電話：03-8220889 傳真：03-8227688 地址：花蓮縣花蓮市美工路69號

| **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mg | 鈉mg |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1** | **三** | R3 | 拌飯特餐 | 米 | 筍干燒肉 | 豬後腿肉 麻竹筍干 大蒜 | 拌飯配料 | 豬絞肉 胡蘿蔔 甘藍 洋蔥 大蒜 | 麵筋花椰 | 麵筋 冷凍花椰菜 胡蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 冬瓜薑絲湯 | 冬瓜 薑 | 5 | 2.2 | 2.3 | 3 | 925 |  | 137 | 94 |
| **2** | **四** | R4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 瓜仔肉 | 豬絞肉 醃漬花胡瓜 豆薯 大蒜 | 番茄炒蛋 | 雞蛋 大番茄 大蒜 蕃茄醬 | 水煮玉米段 | 甜玉米 | 蔬菜 | 蘿蔔大骨湯 | 白蘿蔔 大骨 薑 | 6.9 | 1.4 | 2.4 | 2.4 | 655 |  | 113 | 407 |
| **6** | **一** | S1 | 白米飯 | 米 | 銀蘿燒肉 | 豬後腿肉 白蘿蔔 胡蘿蔔 大蒜 | 鮪魚洋蔥蛋 | 蛋 鮪魚三明治罐頭 洋蔥 大蒜 黑胡椒粒 | 蜜汁豆干 | 豆干 滷包 | 蔬菜 | 玉菜大骨湯 | 甘藍 大骨 薑 | 5 | 1.7 | 3.8 | 2.8 | 804 |  | 317 | 245 |
| **7** | **二** | S2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 椒鹽鯖魚 | 鯖魚 胡椒鹽 | 豆包豆芽 | 豆包 綠豆芽 大蒜 胡蘿蔔 | 蔬香冬粉 | 冬粉 甘藍 胡蘿蔔 乾木耳 大蒜 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 大骨 薑 | 5.8 | 1.7 | 2.5 | 2.1 | 731 |  | 259 | 115 |
| **8** | **三** | S3 | 拌飯特餐 | 米 | 醬燒肉排 | 肉排 | 拌飯配料 | 時蔬 豬絞肉 蘿蔔乾 乾香菇 油蔥酥 | 關東煮 | 甜玉米 白蘿蔔 胡蘿蔔 柴魚片 大蒜 | 蔬菜 | 三絲羹湯 | 脆筍 時蔬 雞蛋 乾木耳 | 3.2 | 2 | 2.2 | 2.1 | 534 |  | 306 | 192 |
| **9** | **四** | S4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香菇雞丁 | 肉雞 香菇 胡蘿蔔 大蒜 | 枸杞蒲瓜 | 蒲瓜 枸杞 大蒜 | 洋芋三色 | 馬鈴薯 胡蘿蔔 芹菜 豬絞肉 大蒜 | 蔬菜 | 豆奶 | 豆奶 | 6.4 | 1.7 | 2.5 | 2.1 | 773 |  | 243 | 94 |
| **10** | **五** | S5 | 小米飯 | 米 小米 | 冬瓜絞肉 | 豬絞肉 冬瓜 乾香菇 大蒜 | 番茄豆腐 | 豆腐 豬絞肉 大番茄 大蒜 | 清炒高麗 | 甘藍 乾木耳 大蒜 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 大骨 薑 | 5.2 | 2.1 | 2.6 | 2.4 | 720 |  | 338 | 72 |
| **13** | **一** | T1 | 白米飯 | 米 | 咖哩肉片 | 豬後腿肉 洋蔥 胡蘿蔔 大蒜 馬鈴薯 咖哩粉 | 蛋香豆薯 | 雞蛋 豆薯 大蒜 | 香滷油腐 | 四角油豆腐 薑 | 蔬菜 | 海芽小魚干湯 | 乾裙帶菜 大骨 薑 小魚干 | 5.2 | 1.4 | 2.7 | 2.1 | 696 |  | 174 | 364 |
| **14** | **二** | T2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 打拋豬 | 豬絞肉 豆薯 九層塔 洋蔥 大蒜 大番茄 | 家常豆腐 | 豆腐 金針菇 乾木耳 大蒜 | 銀蘿絞肉 | 豬絞肉 白蘿蔔 胡蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 時瓜大骨湯 | 時瓜 大骨 薑 | 5 | 2.3 | 2.8 | 2.6 | 735 |  | 192 | 272 |
| **15** | **三** | T3 | 油飯特餐 | 米 糯米 | 香酥魚排 | 魚排 | 油飯配料 | 豬後腿肉 乾香菇 脆筍 紅蔥頭 | 美味豆芽 | 綠豆芽 胡蘿蔔 芹菜 大蒜 | 蔬菜 | 味噌豆腐湯 | 柴魚片 豆腐 味噌 | 5.5 | 1.5 | 2.8 | 2.2 | 732 |  | 158 | 248 |
| **16** | **四** | T4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 鐵板肉片 | 豬後腿肉 脆筍 胡蘿蔔 大蒜 | 客家小炒 | 豆干 芹菜 乾魷魚 大蒜 豬後腿肉 | 蛋香白菜 | 雞蛋 結球白菜 胡蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 仙草奶凍 | 仙草凍 二砂糖 全脂奶粉 | 5 | 2 | 2.7 | 2.4 | 711 |  | 296 | 371 |
| **17** | **五** | T5 | 紫米飯 | 米 黑秈糯米 | 醬瓜燒雞 | 肉雞 醃漬花胡瓜 大蒜 | 螞蟻上樹 | 豬絞肉 冬粉 結球白菜 胡蘿蔔 乾木耳 大蒜 | 泡菜凍腐 | 凍豆腐 甘藍 韓式泡菜 大蒜 | 蔬菜 | 白玉排骨湯 | 白蘿蔔 豬大排 薑 | 6.2 | 1.9 | 3.4 | 2.7 | 858 |  | 181 | 282 |
| **20** | **一** | A1 | 白米飯 | 米 | 蒜泥白肉 | 豬後腿肉 甘藍 大蒜 醬油膏 | 絞肉花椰 | 豬絞肉 冷凍花椰菜 大蒜 | 蜜汁豆干 | 豆干 大蒜 芝麻(熟) | 蔬菜 | 時瓜大骨湯 | 時瓜 大骨 薑 | 5 | 1.9 | 2.9 | 2.5 | 700 |  | 155 | 117 |
| **21** | **二** | A2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香酥魚排 | 魚排 | 麵筋瓜粒 | 麵筋 時瓜 胡蘿蔔 乾木耳 大蒜 | 時蔬炒蛋 | 雞蛋 時蔬 大蒜 | 蔬菜 | 味噌湯 | 乾裙帶菜 味噌 薑 | 5 | 1.7 | 2.9 | 3 | 648 |  | 166 | 490 |
| **22** | **三** | A3 | 肉燥麵特餐 | 麵條 | 冬瓜絞肉 | 豬絞肉 冬瓜 大蒜 | 肉絲豆芽 | 豬後腿肉 綠豆芽 胡蘿蔔 乾木耳 大蒜 | 滷蛋 | 雞蛋 | 蔬菜 | 三絲湯 | 脆筍 時蔬 胡蘿蔔乾木耳 | 5 | 1.8 | 3 | 2.6 | 677 |  | 146 | 665 |
| **23** | **四** | A4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 蜜汁雞腿 | 棒棒腿 芝麻(熟) 二砂糖 | 蛋香豆薯 | 雞蛋 豆薯 胡蘿蔔 大蒜 | 清炒玉菜 | 甘藍 胡蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 綠豆粉圓湯 | 綠豆 粉圓 二砂糖 | 6.4 | 1.9 | 2.6 | 2.4 | 775 |  | 233 | 216 |
| **24** | **五** | A5 | 紫米飯 | 米 黑秈糯米 | 馬鈴薯燉肉 | 豬後腿肉 馬鈴薯 胡蘿蔔 大蒜 | 塔香海茸 | 乾海帶 九層塔 豬後腿肉 | 家常豆腐 | 豆腐 豬絞肉 甜椒(青皮) 大蒜 | 蔬菜 | 時蔬大骨湯 | 時蔬 大骨 薑 | 5.5 | 2.1 | 2.5 | 2.5 | 727 |  | 262 | 115 |
| **27** | **一** | B1 | 白米飯 | 米 | 花生肉片 | 豬後腿肉 胡蘿蔔 花胡瓜 油花生 大蒜 | 針菇凍腐 | 金針菇 凍豆腐 乾香菇 豬絞肉 大蒜 | 沙茶冬粉 | 冬粉 時蔬 乾木耳 大蒜沙茶醬 | 蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 紫菜 柴魚片 薑 雞蛋 | 6 | 1.4 | 2.8 | 2.6 | 726 |  | 190 | 100 |
| **28** | **二** | B2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 東山雞翅 | 三節翅 薑 滷包 | 紅仁炒蛋 | 雞蛋 胡蘿蔔 大蒜 | 筍干凍腐 | 麻竹筍干 凍豆腐 大蒜 | 蔬菜 | 時蔬大骨湯 | 時蔬 大骨 薑 | 5 | 1.6 | 3.3 | 2.5 | 684 |  | 245 | 326 |
| **29** | **三** | B3 | 拌飯特餐 | 米 糙米 | 香酥魚排 | 魚排 | 拌飯配料 | 豬絞肉 甘藍 鳳梨罐頭 冷凍玉米粒 紅蔥頭 | 芝麻海結 | 乾海帶 芝麻(熟) 滷包 | 蔬菜 | 冬瓜排骨湯 | 冬瓜 豬大排 薑 | 5.5 | 1.7 | 2.1 | 3 | 678 |  | 155 | 189 |
| **30** | **四** | B4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 打拋豬 | 豬絞肉 豆薯 九層塔 洋蔥 大蒜 番茄糊 | 奶香玉米蛋 | 雞蛋 冷凍玉米粒 大蒜 奶油(固態) | 咖哩花椰 | 冷凍花椰菜 大蒜 咖哩粉 | 蔬菜 | 椰漿西米露 | 西谷米 二砂糖 椰漿 | 6.5 | 2 | 2.4 | 2.9 | 768 |  | 159 | 145 |

**過敏原警語:「本月產品含有甲殼類、花生、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類、使用亞硫酸鹽類及其相關製品，不適合其過敏體質者食用。」**說明:6月份菜單編排說明如下:一、為符合每週供應一次水果，每週三(豐濱國中、豐濱國小、新社國小、靜浦國小、港口國小)，每週四(秀林國中、新城國小、秀林國小、富世國小、崇德國小)。二、每週四供應有機蔬菜。三、各校廚房菜單中蒜視情況以等量紅蔥頭或薑取代。

**110學年國民中學葷食R循環菜單(B案)**

| 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 |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| R3 | 拌飯特餐 | 米 | 筍干燒肉 | 豬後腿肉 麻竹筍干 大蒜 | 拌飯配料 | 豬絞肉 胡蘿蔔 甘藍 洋蔥大蒜 | 麵筋花椰 | 麵筋 冷凍花椰菜 胡蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 冬瓜薑絲湯 | 冬瓜 薑 |
| R4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 瓜仔肉 | 豬絞肉 醃漬花胡瓜 豆薯 大蒜 | 番茄炒蛋 | 雞蛋 大番茄 大蒜 蕃茄醬 | 水煮玉米段 | 甜玉米 | 蔬菜 | 蘿蔔大骨湯 | 白蘿蔔 薑 大骨 |

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）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 | 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 |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| R3 | 拌飯特餐 | 米10公斤 | 筍干燒肉 | 豬後腿肉6公斤麻竹筍干4公斤大蒜0.05公斤 | 拌飯配料 | 豬絞肉0.7公斤胡蘿蔔0.5公斤甘藍2公斤洋蔥1公斤大蒜0.05公斤 | 麵筋花椰 | 麵筋0.3公斤冷凍花椰菜6公斤胡蘿蔔0.5公斤大蒜0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤大蒜0.05公斤 | 冬瓜薑絲湯 | 冬瓜4公斤薑0.02公斤 | 5 | 2.2 | 2.3 | 3 | 925 | 137 | 94 |
| R4 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 瓜仔肉 | 豬絞肉6公斤醃漬花胡瓜1.5公斤豆薯2公斤大蒜0.05公斤 | 番茄炒蛋 | 雞蛋4公斤大番茄3.5公斤大蒜0.05公斤蕃茄醬 | 水煮玉米段 | 甜玉米5公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤大蒜0.05公斤 | 蘿蔔大骨湯 | 白蘿蔔3公斤薑0.02公斤大骨0.6公斤 | 5.9 | 1.4 | 2.4 | 2.4 | 585 | 113 | 407 |

**110學年國民中學葷食S循環菜單(B案)**

| 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 | 銀蘿燒肉 | 豬後腿肉 白蘿蔔 胡蘿蔔 大蒜 | 鮪魚洋蔥蛋 | 蛋 鮪魚三明治罐頭 洋蔥 大蒜 黑胡椒粒 | 蜜汁豆干 | 豆干 滷包 | 蔬菜 | 玉菜大骨湯 | 甘藍 大骨 薑 |
| S2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 椒鹽鯖魚 | 鯖魚 胡椒鹽 | 豆包豆芽 | 豆包 綠豆芽 大蒜 胡蘿蔔 | 蔬香冬粉 | 冬粉 甘藍 胡蘿蔔 乾木耳 大蒜 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 大骨 薑 |
| S3 | 拌飯特餐 | 米 | 醬燒肉排 | 肉排 | 拌飯配料 | 時蔬 豬絞肉 蘿蔔乾 乾香菇 油蔥酥 | 關東煮 | 甜玉米 白蘿蔔 胡蘿蔔 柴魚片 大蒜 | 蔬菜 | 三絲羹湯 | 脆筍 時蔬 雞蛋 乾木耳 |
| S4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香菇雞丁 | 肉雞 香菇 胡蘿蔔 大蒜 | 枸杞蒲瓜 | 蒲瓜 枸杞 大蒜 | 洋芋三色 | 馬鈴薯 胡蘿蔔 芹菜 豬絞肉 大蒜 | 蔬菜 | 豆奶 | 豆奶 |
| S5 | 小米飯 | 米 小米 | 冬瓜絞肉 | 豬絞肉 冬瓜 乾香菇 大蒜 | 番茄豆腐 | 豆腐 豬絞肉 大番茄 大蒜 | 清炒高麗 | 甘藍 乾木耳 大蒜 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 大骨 薑 |

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）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 | 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 |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| S1 | 白米飯 | 米10公斤 | 銀蘿燒肉 | 豬後腿肉6公斤白蘿蔔5公斤胡蘿蔔0.5公斤大蒜0.05公斤 | 鮪魚洋蔥蛋 | 蛋3.5公斤鮪魚三明治罐頭1.5公斤洋蔥2公斤大蒜0.05公斤黑胡椒粒 | 蜜汁豆干 | 豆干4公斤滷包 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤大蒜0.05公斤 | 玉菜大骨湯 | 甘藍3公斤大骨0.6公斤薑0.02公斤 | 5 | 1.7 | 3.8 | 2.8 | 804 | 317 | 245 |
| S2 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 椒鹽鯖魚 | 鯖魚6公斤胡椒鹽 | 豆包豆芽 | 豆包0.6公斤綠豆芽4公斤大蒜0.05公斤胡蘿蔔0.5公斤 | 蔬香冬粉 | 冬粉1.2公斤甘藍2公斤胡蘿蔔0.5公斤乾木耳0.01公斤大蒜0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤大蒜0.05公斤 | 時瓜湯 | 時瓜3公斤大骨0.6公斤薑0.02公斤 | 5.8 | 1.7 | 2.5 | 2.1 | 731 | 259 | 115 |
| S3 | 拌飯特餐 | 米10公斤 | 醬燒肉排 | 肉排6公斤 | 拌飯配料 | 時蔬4公斤豬絞肉0.7公斤蘿蔔乾1公斤乾香菇0.01公斤紅蔥頭0.01公斤 | 關東煮 | 甜玉米2公斤白蘿蔔4公斤胡蘿蔔0.5公斤柴魚片0.01公斤大蒜0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤大蒜0.05公斤 | 三絲羹湯 | 脆筍1公斤時蔬1公斤雞蛋1.5公斤乾木耳0.01公斤 | 3.2 | 2 | 2.2 | 2.1 | 534 | 306 | 192 |
| S4 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 香菇雞丁 | 肉雞9公斤香菇1.5公斤胡蘿蔔1公斤大蒜0.05公斤 | 枸杞蒲瓜 | 蒲瓜6.5公斤枸杞0.01公斤大蒜0.05公斤 | 洋芋三色 | 馬鈴薯4公斤胡蘿蔔0.5公斤芹菜0.5公斤豬絞肉0.6公斤大蒜0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤大蒜0.05公斤 | 豆奶 | 豆奶2.4公斤 | 5.4 | 1.7 | 3.5 | 2.1 | 708 | 243 | 94 |
| S5 | 小米飯 | 米10公斤小米0.4公斤 | 冬瓜絞肉 | 豬絞肉6公斤冬瓜4公斤乾香菇0.01公斤大蒜0.05公斤 | 番茄豆腐 | 豆腐6公斤豬絞肉0.6公斤大番茄2公斤大蒜0.05公斤 | 清炒高麗 | 甘藍5公斤乾木耳0.01公斤大蒜0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤大蒜0.05公斤 | 時蔬湯 | 時蔬3公斤大骨0.6公斤薑0.02公斤 | 5.2 | 2.1 | 2.6 | 2.4 | 720 | 338 | 72 |

**110學年國民中學葷食T循環菜單(B案)**

| 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 | 咖哩肉片 | 豬後腿肉 洋蔥 胡蘿蔔 大蒜 馬鈴薯 咖哩粉 | 蛋香豆薯 | 雞蛋 豆薯 大蒜 | 香滷油腐 | 四角油豆腐 薑 | 蔬菜 | 海芽小魚干湯 | 乾裙帶菜 大骨 薑 小魚干 |
| T2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 打拋豬 | 豬絞肉 豆薯 九層塔 洋蔥 大蒜 大番茄 | 家常豆腐 | 豆腐 金針菇 乾木耳 大蒜 | 銀蘿絞肉 | 豬絞肉 白蘿蔔 胡蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 時瓜大骨湯 | 時瓜 大骨 薑 |
| T3 | 油飯特餐 | 米 糯米 | 香酥魚排 | 魚排 | 油飯配料 | 豬後腿肉 乾香菇 脆筍 紅蔥頭 | 美味豆芽 | 綠豆芽 胡蘿蔔 芹菜 大蒜 | 蔬菜 | 味噌豆腐湯 | 柴魚片 豆腐 味噌 |
| T4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 鐵板肉片 | 豬後腿肉 脆筍 胡蘿蔔 大蒜 | 客家小炒 | 豆干 芹菜 乾魷魚 大蒜 豬後腿肉 | 蛋香白菜 | 雞蛋 結球白菜 胡蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 仙草奶凍 | 仙草凍 二砂糖 全脂奶粉 |
| T5 | 紫米飯 | 米 黑秈糯米 | 醬瓜燒雞 | 肉雞 醃漬花胡瓜 大蒜 | 螞蟻上樹 | 豬絞肉 冬粉 結球白菜 胡蘿蔔 乾木耳 大蒜 | 泡菜凍腐 | 凍豆腐 甘藍 韓式泡菜 大蒜 | 蔬菜 | 白玉排骨湯 | 白蘿蔔 豬大排 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）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 | 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 |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| T1 | 白米飯 | 米10公斤 | 咖哩肉片 | 豬後腿肉6公斤洋蔥1公斤胡蘿蔔1公斤大蒜0.05公斤馬鈴薯2公斤咖哩粉 | 蛋香豆薯 | 雞蛋1.8公斤豆薯5公斤大蒜0.05公斤 | 香滷油腐 | 四角油豆腐4公斤薑0.01公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤大蒜0.05公斤 | 海芽小魚干湯 | 乾裙帶菜0.2公斤大骨0.6公斤薑0.02公斤小魚干0.1公斤 | 5.2 | 1.4 | 2.7 | 2.1 | 696 | 174 | 364 |
| T2 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 打拋豬 | 豬絞肉6公斤豆薯2公斤九層塔0.2公斤洋蔥2.5公斤大蒜0.05公斤大番茄1.5公斤 | 家常豆腐 | 豆腐6公斤金針菇0.5公斤乾木耳0.01公斤大蒜0.05公斤 | 銀蘿絞肉 | 豬絞肉1.5公斤白蘿蔔5公斤胡蘿蔔0.5公斤大蒜0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤大蒜0.05公斤 | 時瓜大骨湯 | 時瓜4公斤大骨0.6公斤薑0.01公斤 | 5 | 2.3 | 2.8 | 2.6 | 735 | 192 | 272 |
| T3 | 油飯特餐 | 米8公斤糯米3公斤 | 香酥魚排 | 魚排6.5公斤 | 油飯配料 | 豬後腿肉1.5公斤乾香菇0.25公斤脆筍1.5公斤紅蔥頭0.01公斤 | 美味豆芽 | 綠豆芽5公斤胡蘿蔔0.5公斤芹菜0.5公斤大蒜0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤大蒜0.05公斤 | 味噌豆腐湯 | 柴魚片0.02公斤豆腐2公斤味噌 | 5.5 | 1.5 | 2.8 | 2.2 | 732 | 158 | 248 |
| T4 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 鐵板肉片 | 豬後腿肉6公斤脆筍3公斤胡蘿蔔1公斤大蒜0.05公斤 | 客家小炒 | 豆干3公斤芹菜1.5公斤乾魷魚0.3公斤大蒜0.05公斤豬後腿肉0.6公斤 | 蛋香白菜 | 雞蛋1公斤結球白菜7公斤胡蘿蔔0.5公斤大蒜0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤大蒜0.05公斤 | 仙草奶凍 | 仙草凍6公斤二砂糖1公斤全脂奶粉3公斤 | 5 | 2 | 2.7 | 2.4 | 711 | 296 | 371 |
| T5 | 紫米飯 | 米10公斤黑秈糯米0.4公斤 | 醬瓜燒雞 | 肉雞9公斤醃漬花胡瓜2公斤大蒜0.05公斤 | 螞蟻上樹 | 豬絞肉0.6公斤冬粉1.5公斤結球白菜1.5公斤胡蘿蔔0.5公斤乾木耳0.01公斤大蒜0.05公斤 | 泡菜凍腐 | 凍豆腐3公斤甘藍2公斤韓式泡菜1公斤大蒜0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤大蒜0.05公斤 | 白玉排骨湯 | 白蘿蔔3公斤豬大排2公斤薑0.01公斤 | 6.2 | 1.9 | 3.4 | 2.7 | 858 | 181 | 282 |

**110學年國民中學葷食A循環菜單(B案)**

| 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 | 豬後腿肉 甘藍 大蒜 醬油膏 | 絞肉花椰 | 豬絞肉 冷凍花椰菜 大蒜 | 蜜汁豆干 | 豆干 大蒜 芝麻(熟) | 蔬菜 | 時瓜大骨湯 | 時瓜 大骨 薑 |
| A2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香酥魚排 | 魚排 | 麵筋瓜粒 | 麵筋 時瓜 胡蘿蔔 乾木耳 大蒜 | 時蔬炒蛋 | 雞蛋 時蔬 大蒜 | 蔬菜 | 味噌湯 | 乾裙帶菜 味噌 薑 |
| A3 | 肉燥麵特餐 | 麵條 | 冬瓜絞肉 | 豬絞肉 冬瓜 大蒜 | 肉絲豆芽 | 豬後腿肉 綠豆芽 胡蘿蔔 乾木耳 大蒜 | 滷蛋 | 雞蛋 | 蔬菜 | 三絲湯 | 脆筍 時蔬 胡蘿蔔乾木耳 |
| A4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 蜜汁雞腿 | 棒棒腿 芝麻(熟) 二砂糖 | 蛋香豆薯 | 雞蛋 豆薯 胡蘿蔔 大蒜 | 清炒玉菜 | 甘藍 胡蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 綠豆粉圓湯 | 綠豆 粉圓 二砂糖 |
| A5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 馬鈴薯燉肉 | 豬後腿肉 馬鈴薯 胡蘿蔔 大蒜 | 塔香海茸 | 乾海帶 九層塔 豬後腿肉 | 家常豆腐 | 豆腐 豬絞肉 甜椒(青皮) 大蒜 | 蔬菜 | 時蔬大骨湯 | 時蔬 大骨 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）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 | 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 |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| A1 | 白米飯 | 米10公斤 | 蒜泥白肉 | 豬後腿肉6公斤甘藍3.5公斤大蒜0.2公斤醬油膏 | 絞肉花椰 | 豬絞肉0.7公斤冷凍花椰菜5公斤大蒜10公克 | 蜜汁豆干 | 豆干4公斤大蒜50公克芝麻(熟)0.01公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤大蒜50公克 | 時瓜大骨湯 | 時瓜3公斤大骨0.6公斤薑20公克 | 5 | 1.9 | 2.9 | 2.5 | 700 | 155 | 117 |
| A2 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 香酥魚排 | 魚排6.5公斤 | 麵筋瓜粒 | 時瓜7公斤麵筋0.2公胡蘿蔔0.5公斤乾木耳10公克大蒜50公克 | 時蔬炒蛋 | 雞蛋5公斤時蔬2公斤大蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤大蒜50公克 | 味噌湯 | 乾裙帶菜0.2公斤味噌0.6公斤薑20公克 | 5 | 1.7 | 2.9 | 3 | 648 | 166 | 490 |
| A3 | 肉燥麵特餐 | 麵條15公斤 | 冬瓜絞肉 | 豬絞肉6公斤冬瓜3公斤大蒜50公克 | 肉絲豆芽 | 豬後腿肉1公斤綠豆芽4公斤胡蘿蔔0.5公斤乾木耳10公克大蒜50公克 | 滷蛋 | 雞蛋5.5公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤大蒜50公克 | 三絲湯 | 脆筍1公斤時蔬2公斤胡蘿蔔0.5公斤乾木耳10公克 | 5 | 1.8 | 3 | 2.6 | 677 | 146 | 665 |
| A4 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 蜜汁雞腿 | 棒棒腿10公斤芝麻(熟)50公克二砂糖1公斤 | 蛋香豆薯 | 雞蛋2公斤豆薯5公斤胡蘿蔔1公斤大蒜50公克 | 清炒玉菜 | 甘藍6公斤胡蘿蔔0.5公斤大蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤大蒜50公克 | 綠豆粉圓湯 | 綠豆1公斤粉圓2公斤二砂糖1公斤 | 6.4 | 1.9 | 2.6 | 2.4 | 775 | 233 | 216 |
| A5 | 紫米飯 | 米10公斤黑秈糯米0.4公斤 | 馬鈴薯燉肉 | 豬後腿肉6公斤馬鈴薯2.5公斤胡蘿蔔0.5公斤大蒜50公克 | 塔香海茸 | 乾海帶5公斤九層塔20公克豬後腿肉0.6公斤 | 家常豆腐 | 豆腐6公斤豬絞肉0.6公斤甜椒(青皮)1公斤大蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤大蒜50公克 | 時蔬大骨湯 | 時蔬3公斤大骨0.6公斤薑20公克 | 5.5 | 2.1 | 2.5 | 2.5 | 727 | 262 | 115 |

**110學年國民中學葷食B循環菜單(B案)**

| 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 |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| B1 | 白米飯 | 米 | 花生肉片 | 豬後腿肉 胡蘿蔔 花胡瓜 油花生 大蒜 | 針菇凍腐 | 金針菇 凍豆腐 乾香菇 豬絞肉 大蒜 | 沙茶冬粉 | 冬粉 時蔬 乾木耳 大蒜沙茶醬 | 蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 紫菜 柴魚片 薑 雞蛋 |
| B2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 東山雞翅 | 三節翅 薑 滷包 | 紅仁炒蛋 | 雞蛋 胡蘿蔔 大蒜 | 筍干凍腐 | 麻竹筍干 凍豆腐 大蒜 | 蔬菜 | 時蔬大骨湯 | 時蔬 大骨 薑 |
| B3 | 拌飯特餐 | 米 糙米 | 香酥魚排 | 魚排 | 拌飯配料 | 豬絞肉 甘藍 鳳梨罐頭 冷凍玉米粒 紅蔥頭 | 芝麻海結 | 乾海帶 芝麻(熟) 滷包 | 蔬菜 | 冬瓜排骨湯 | 冬瓜 豬大排 薑 |
| B4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 打拋豬 | 豬絞肉 豆薯 九層塔 洋蔥 大蒜 番茄糊 | 奶香玉米蛋 | 雞蛋 冷凍玉米粒 大蒜 奶油(固態) | 咖哩花椰 | 冷凍花椰菜 大蒜 咖哩粉 | 蔬菜 | 椰漿西米露 | 西谷米 二砂糖 椰漿 |
| B5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 照燒雞 | 肉雞 洋蔥 胡蘿蔔 醬油二砂糖 | 肉絲豆芽 | 豬後腿肉 綠豆芽 大蒜 韮菜 | 芹香干片 | 豆干 芹菜 胡蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 蘿蔔大骨湯 | 白蘿蔔 大骨 薑 |

B組食材明細（食材重量以100人份計量，營養分析以個人計量）每周供應特餐一次，當日主食及副菜一得混搭供應

| 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 |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| B1 | 白米飯 | 米10公斤 | 花生肉片 | 豬後腿肉6公斤胡蘿蔔1公斤花胡瓜1公斤油花生0.1公斤大蒜50公克 | 針菇凍腐 | 金針菇1公斤凍豆腐6公斤乾香菇10公克豬絞肉0.6公斤大蒜50公克 | 沙茶冬粉 | 冬粉1.5公斤時蔬3公斤乾木耳10公克大蒜50公克沙茶醬 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤大蒜50公克 | 紫菜蛋花湯 | 紫菜50公克柴魚片10公克薑20公克雞蛋1公斤 | 6 | 1.4 | 2.8 | 2.6 | 726 | 190 | 100 |
| B2 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 東山雞翅 | 三節翅9公斤薑20公克滷包 | 紅仁炒蛋 | 雞蛋3公斤胡蘿蔔4公斤大蒜50公克 | 筍干油腐 | 麻竹筍干2公斤四角油豆腐3公斤大蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤大蒜50公克 | 時蔬大骨湯 | 時蔬3公斤大骨0.6公斤薑20公克 | 5 | 1.6 | 3.3 | 2.5 | 684 | 245 | 326 |
| B3 | 拌飯特餐 | 米8公斤糙米3公斤 | 香酥魚排 | 魚排6.5公斤 | 拌飯配料 | 豬絞肉1.5公斤甘藍0.5公斤鳳梨罐頭1.5公斤冷凍玉米粒1.5公斤紅蔥頭10公克 | 芝麻海結 | 乾海帶4公斤芝麻(熟)50公克滷包 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤大蒜50公克 | 冬瓜排骨湯 | 冬瓜4公斤豬大排2公斤薑20公克 | 5.5 | 1.7 | 2.1 | 3 | 678 | 155 | 189 |
| B4 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 打拋豬 | 豬絞肉6公斤豆薯2公斤九層塔0.2公斤洋蔥2.5公斤大蒜50公克番茄糊1公斤 | 奶香玉米蛋 | 雞蛋4公斤冷凍玉米粒2公斤大蒜50公克奶油(固態)0.2公斤 | 咖哩花椰 | 冷凍花椰菜7公斤大蒜50公克咖哩粉 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤大蒜50公克 | 椰漿西米露 | 西谷米2公斤二砂糖1公斤椰漿0.5公斤 | 6.5 | 2 | 2.4 | 2.9 | 768 | 159 | 145 |

 **110學年度下學期國民小學6月份葷食菜單(B案)-華王御膳 本店使用台灣豬肉**

電話：03-8220889 傳真：03-8227688 地址：花蓮縣花蓮市美工路69號

| **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mg | 鈉mg |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1** | **三** | R3 | 拌飯特餐 | 米 | 筍干燒肉 | 豬後腿肉 麻竹筍干 大蒜 | 拌飯配料 | 豬絞肉 胡蘿蔔 甘藍 洋蔥 大蒜 | 蔬菜 | 冬瓜薑絲湯 | 冬瓜 薑 | 5 | 1.5 | 2.1 | 2.5 | 608 |  | 108 | 82 |
| **2** | **四** | R4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 瓜仔肉 | 豬絞肉 醃漬花胡瓜 豆薯 大蒜 | 番茄炒蛋 | 雞蛋 大番茄 大蒜 蕃茄醬 | 蔬菜 | 蘿蔔大骨湯 | 白蘿蔔 大骨 薑 | 5 | 1.4 | 2.4 | 2.2 | 616 |  | 110 | 406 |
| **6** | **一** | S1 | 白米飯 | 米 | 銀蘿燒肉 | 豬後腿肉 白蘿蔔 胡蘿蔔 大蒜 | 鮪魚洋蔥蛋 | 蛋 鮪魚三明治罐頭 洋蔥 大蒜 黑胡椒粒 | 蔬菜 | 玉菜大骨湯 | 甘藍 大骨 薑 | 5 | 1.7 | 2.8 | 2.3 | 706 |  | 243 | 198 |
| **7** | **二** | S2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 椒鹽鯖魚 | 鯖魚 胡椒鹽 | 豆包豆芽 | 豆包 綠豆芽 大蒜 胡蘿蔔 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 大骨 薑 | 5 | 1.5 | 2.5 | 2 | 665 |  | 246 | 107 |
| **8** | **三** | S3 | 拌飯特餐 | 米 | 醬燒肉排 | 肉排 | 拌飯配料 | 時蔬 豬絞肉 蘿蔔乾 乾香菇 油蔥酥 | 蔬菜 | 三絲羹湯 | 脆筍 時蔬 雞蛋 乾木耳 | 3 | 1.5 | 2.2 | 1.9 | 498 |  | 240 | 185 |
| **9** | **四** | S4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香菇雞丁 | 肉雞 香菇 胡蘿蔔 大蒜 | 枸杞蒲瓜 | 蒲瓜 枸杞 大蒜 | 蔬菜 | 豆奶 | 豆奶 | 5 | 1.6 | 3.3 | 2 | 698 |  | 232 | 81 |
| **10** | **五** | S5 | 小米飯 | 米 小米 | 冬瓜絞肉 | 豬絞肉 冬瓜 乾香菇 大蒜 | 番茄豆腐 | 豆腐 豬絞肉 大番茄 大蒜 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 大骨 薑 | 5.2 | 1.6 | 2.6 | 2.1 | 694 |  | 312 | 67 |
| **13** | **一** | T1 | 白米飯 | 米 | 咖哩肉片 | 豬後腿肉 洋蔥 胡蘿蔔 大蒜 馬鈴薯 咖哩粉 | 蛋香豆薯 | 雞蛋 豆薯 大蒜 | 蔬菜 | 海芽小魚干湯 | 乾裙帶菜 大骨 薑 小魚干 | 5.2 | 1.4 | 2 | 1.7 | 626 |  | 164 | 347 |
| **14** | **二** | T2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 打拋豬 | 豬絞肉 豆薯 九層塔 洋蔥 大蒜 大番茄 | 家常豆腐 | 豆腐 金針菇 乾木耳 大蒜 | 蔬菜 | 時瓜大骨湯 | 時瓜 大骨 薑 | 5 | 1.8 | 2.4 | 2.1 | 670 |  | 175 | 253 |
| **15** | **三** | T3 | 油飯特餐 | 米 糯米 | 香酥魚排 | 魚排 | 油飯配料 | 豬後腿肉 乾香菇 脆筍 紅蔥頭 | 蔬菜 | 味噌豆腐湯 | 柴魚片 豆腐 味噌 | 5.5 | 0.9 | 2.8 | 1.9 | 703 |  | 142 | 243 |
| **16** | **四** | T4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 鐵板肉片 | 豬後腿肉 脆筍 胡蘿蔔 大蒜 | 客家小炒 | 豆干 芹菜 乾魷魚 大蒜 豬後腿肉 | 蔬菜 | 仙草奶凍 | 仙草凍 二砂糖 全脂奶粉 | 5 | 1.3 | 2.5 | 1.9 | 656 |  | 365 | 374 |
| **17** | **五** | T5 | 紫米飯 | 米 黑秈糯米 | 醬瓜燒雞 | 肉雞 醃漬花胡瓜 大蒜 | 螞蟻上樹 | 豬絞肉 冬粉 結球白菜 胡蘿蔔 乾木耳 大蒜 | 蔬菜 | 白玉排骨湯 | 白蘿蔔 豬大排 薑 | 6.2 | 1.6 | 3.1 | 2.4 | 815 |  | 163 | 265 |
| **20** | **一** | A1 | 白米飯 | 米 | 蒜泥白肉 | 豬後腿肉 甘藍 大蒜 醬油膏 | 絞肉花椰 | 豬絞肉 冷凍花椰菜 大蒜 | 蔬菜 | 時瓜大骨湯 | 時瓜 大骨 薑 | 5 | 1.9 | 1.9 | 2 | 594 |  | 138 | 112 |
| **21** | **二** | A2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香酥魚排 | 魚排 | 麵筋瓜粒 | 麵筋 時瓜 胡蘿蔔 乾木耳 大蒜 | 蔬菜 | 味噌湯 | 乾裙帶菜 味噌 薑 | 5 | 1.6 | 1.8 | 2 | 579 |  | 139 | 432 |
| **22** | **三** | A3 | 肉燥麵特餐 | 麵條 | 冬瓜絞肉 | 豬絞肉 冬瓜 大蒜 | 肉絲豆芽 | 豬後腿肉 綠豆芽 胡蘿蔔 乾木耳 大蒜 | 蔬菜 | 三絲湯 | 脆筍 時蔬 胡蘿蔔乾木耳 | 5 | 1.8 | 2 | 2.1 | 600 |  | 122 | 588 |
| **23** | **四** | A4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 蜜汁雞腿 | 棒棒腿 芝麻(熟) 二砂糖 | 蛋香豆薯 | 雞蛋 豆薯 胡蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 綠豆粉圓湯 | 綠豆 粉圓 二砂糖 | 6.4 | 1.6 | 2.6 | 2 | 733 |  | 203 | 203 |
| **24** | **五** | A5 | 紫米飯 | 米 黑秈糯米 | 馬鈴薯燉肉 | 豬後腿肉 馬鈴薯 胡蘿蔔 大蒜 | 塔香海茸 | 乾海帶 九層塔 豬後腿肉 | 蔬菜 | 時蔬大骨湯 | 時蔬 大骨 薑 | 5.5 | 1.6 | 2 | 2.2 | 635 |  | 133 | 115 |
| **27** | **一** | B1 | 白米飯 | 米 | 花生肉片 | 豬後腿肉 胡蘿蔔 花胡瓜 油花生 大蒜 | 針菇凍腐 | 金針菇 凍豆腐 乾香菇 豬絞肉 大蒜 | 蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 紫菜 柴魚片 薑 雞蛋 | 5 | 1.1 | 2.6 | 2.1 | 615 |  | 176 | 92 |
| **28** | **二** | B2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 東山雞翅 | 三節翅 薑 滷包 | 紅仁炒蛋 | 雞蛋 胡蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 時蔬大骨湯 | 時蔬 大骨 薑 | 5 | 1.4 | 2.8 | 2 | 629 |  | 144 | 159 |
| **29** | **三** | B3 | 拌飯特餐 | 米 糙米 | 香酥魚排 | 魚排 | 拌飯配料 | 豬絞肉 甘藍 鳳梨罐頭 冷凍玉米粒 紅蔥頭 | 蔬菜 | 冬瓜排骨湯 | 冬瓜 豬大排 薑 | 5.5 | 1.3 | 2.1 | 2.5 | 646 |  | 123 | 97 |
| **30** | **四** | B4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 打拋豬 | 豬絞肉 豆薯 九層塔 洋蔥 大蒜 番茄糊 | 奶香玉米蛋 | 雞蛋 冷凍玉米粒 大蒜 奶油(固態) | 蔬菜 | 椰漿西米露 | 西谷米 二砂糖 椰漿 | 6.5 | 1.3 | 2.4 | 2.4 | 727 |  | 128 | 134 |

**過敏原警語:「本月產品含有甲殼類、花生、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類、使用亞硫酸鹽類及其相關製品，不適合其過敏體質者食用。」**說明:6月份菜單編排說明如下:一、為符合每週供應一次水果，每週三(豐濱國中、豐濱國小、新社國小、靜浦國小、港口國小)，每週四(秀林國中、新城國小、秀林國小、富世國小、崇德國小)。二、每週四供應有機蔬菜。三、各校廚房菜單中蒜視情況以等量紅蔥頭或薑取代。

**110學年國民小學葷食R循環菜單(B案)**

| 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 |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| R3 | 拌飯特餐 | 米 | 筍干燒肉 | 豬後腿肉 麻竹筍干 大蒜 | 拌飯配料 | 豬絞肉 胡蘿蔔 甘藍 洋蔥大蒜 | 蔬菜 | 冬瓜薑絲湯 | 冬瓜 薑 |
| R4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 瓜仔肉 | 豬絞肉 醃漬花胡瓜 豆薯 大蒜 | 番茄炒蛋 | 雞蛋 大番茄 大蒜 蕃茄醬 | 蔬菜 | 蘿蔔大骨湯 | 白蘿蔔 薑 大骨 |

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）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 | 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 |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| R3 | 拌飯特餐 | 米10公斤 | 筍干燒肉 | 豬後腿肉6公斤麻竹筍干4公斤大蒜0.05公斤 | 拌飯配料 | 豬絞肉1.5公斤胡蘿蔔0.5公斤甘藍2公斤洋蔥1公斤大蒜0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤大蒜0.05公斤 | 冬瓜薑絲湯 | 冬瓜4公斤薑0.02公斤 | 5 | 1.5 | 2.1 | 2.5 | 608 | 108 | 82 |
| R4 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 瓜仔肉 | 豬絞肉6公斤醃漬花胡瓜1.5公斤豆薯2公斤大蒜0.05公斤 | 番茄炒蛋 | 雞蛋4公斤大番茄3.5公斤大蒜0.05公斤蕃茄醬 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤大蒜0.05公斤 | 蘿蔔大骨湯 | 白蘿蔔3公斤薑0.02公斤大骨0.6公斤 | 5 | 1.4 | 2.4 | 2.2 | 616 | 110 | 406 |

**110學年國民小學葷食S循環菜單(B案)**

| 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 | 銀蘿燒肉 | 豬後腿肉 白蘿蔔 胡蘿蔔 大蒜 | 鮪魚洋蔥蛋 | 蛋 鮪魚三明治罐頭 洋蔥 大蒜 黑胡椒粒 | 蔬菜 | 玉菜大骨湯 | 甘藍 大骨 薑 |
| S2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 椒鹽鯖魚 | 鯖魚 胡椒鹽 | 豆包豆芽 | 豆包 綠豆芽 大蒜 胡蘿蔔 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 大骨 薑 |
| S3 | 拌飯特餐 | 米 | 醬燒肉排 | 肉排 | 拌飯配料 | 時蔬 豬絞肉 蘿蔔乾 乾香菇 油蔥酥 | 蔬菜 | 三絲羹湯 | 脆筍 時蔬 雞蛋 乾木耳 |
| S4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香菇雞丁 | 肉雞 香菇 胡蘿蔔 大蒜 | 枸杞蒲瓜 | 蒲瓜 枸杞 大蒜 | 蔬菜 | 豆奶 | 豆奶 |
| S5 | 小米飯 | 米 小米 | 冬瓜絞肉 | 豬絞肉 冬瓜 乾香菇 大蒜 | 番茄豆腐 | 豆腐 豬絞肉 大番茄 大蒜 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 大骨 薑 |

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）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 | 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 |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| S1 | 白米飯 | 米10公斤 | 銀蘿燒肉 | 豬後腿肉6公斤白蘿蔔5公斤胡蘿蔔0.5公斤大蒜0.05公斤 | 鮪魚洋蔥蛋 | 蛋3.5公斤鮪魚三明治罐頭1.5公斤洋蔥2公斤大蒜0.05公斤黑胡椒粒 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤大蒜0.05公斤 | 玉菜大骨湯 | 甘藍3公斤大骨0.6公斤薑0.02公斤 | 5 | 1.7 | 2.8 | 2.3 | 706 | 243 | 198 |
| S2 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 椒鹽鯖魚 | 鯖魚6公斤胡椒鹽 | 豆包豆芽 | 豆包0.6公斤綠豆芽4公斤大蒜0.05公斤胡蘿蔔0.5公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤大蒜0.05公斤 | 時瓜湯 | 時瓜3公斤大骨0.6公斤薑0.02公斤 | 5 | 1.5 | 2.5 | 2 | 665 | 246 | 107 |
| S3 | 拌飯特餐 | 米10公斤 | 醬燒肉排 | 肉排6公斤 | 拌飯配料 | 時蔬4公斤豬絞肉0.7公斤蘿蔔乾1公斤乾香菇0.01公斤紅蔥頭0.01公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤大蒜0.05公斤 | 三絲羹湯 | 脆筍1公斤時蔬1公斤雞蛋1.5公斤乾木耳0.01公斤 | 3 | 1.5 | 2.2 | 1.9 | 498 | 240 | 185 |
| S4 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 香菇雞丁 | 肉雞9公斤香菇1.5公斤胡蘿蔔1公斤大蒜0.05公斤 | 枸杞蒲瓜 | 蒲瓜6.5公斤枸杞0.01公斤大蒜0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤大蒜0.05公斤 | 豆奶 | 豆奶2.4公斤 | 5 | 1.6 | 3.3 | 2 | 698 | 232 | 81 |
| S5 | 小米飯 | 米10公斤小米0.4公斤 | 冬瓜絞肉 | 豬絞肉6公斤冬瓜4公斤乾香菇0.01公斤大蒜0.05公斤 | 番茄豆腐 | 豆腐6公斤豬絞肉0.6公斤大番茄2公斤大蒜0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤大蒜0.05公斤 | 時蔬湯 | 時蔬3公斤大骨0.6公斤薑0.02公斤 | 5.2 | 1.6 | 2.6 | 2.1 | 694 | 312 | 67 |

**110學年國民小學葷食T循環菜單(B案)**

| 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 | 咖哩肉片 | 豬後腿肉 洋蔥 胡蘿蔔 大蒜 馬鈴薯 咖哩粉 | 蛋香豆薯 | 雞蛋 豆薯 大蒜 | 蔬菜 | 海芽小魚干湯 | 乾裙帶菜 大骨 薑 小魚干 |
| T2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 打拋豬 | 豬絞肉 豆薯 九層塔 洋蔥 大蒜 大番茄 | 家常豆腐 | 豆腐 金針菇 乾木耳 大蒜 | 蔬菜 | 時瓜大骨湯 | 時瓜 大骨 薑 |
| T3 | 油飯特餐 | 米 糯米 | 香酥魚排 | 魚排 | 油飯配料 | 豬後腿肉 乾香菇 脆筍 紅蔥頭 | 蔬菜 | 味噌豆腐湯 | 柴魚片 豆腐 味噌 |
| T4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 鐵板肉片 | 豬後腿肉 脆筍 胡蘿蔔 大蒜 | 客家小炒 | 豆干 芹菜 乾魷魚 大蒜 豬後腿肉 | 蔬菜 | 仙草奶凍 | 仙草凍 二砂糖 全脂奶粉 |
| T5 | 紫米飯 | 米 黑秈糯米 | 醬瓜燒雞 | 肉雞 醃漬花胡瓜 大蒜 | 螞蟻上樹 | 豬絞肉 冬粉 結球白菜 胡蘿蔔 乾木耳 大蒜 | 蔬菜 | 白玉排骨湯 | 白蘿蔔 豬大排 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）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 | 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 |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| T1 | 白米飯 | 米10公斤 | 咖哩肉片 | 豬後腿肉6公斤洋蔥1公斤胡蘿蔔1公斤大蒜0.05公斤馬鈴薯2公斤咖哩粉 | 蛋香豆薯 | 雞蛋1.8公斤豆薯5公斤大蒜0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤大蒜0.05公斤 | 海芽小魚干湯 | 乾裙帶菜0.2公斤大骨0.6公斤薑0.02公斤小魚干0.1公斤 | 5.2 | 1.4 | 2 | 1.7 | 626 | 164 | 347 |
| T2 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 打拋豬 | 豬絞肉6公斤豆薯2公斤九層塔0.2公斤洋蔥2.5公斤大蒜0.05公斤大番茄1.5公斤 | 家常豆腐 | 豆腐6公斤金針菇0.5公斤乾木耳0.01公斤大蒜0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤大蒜0.05公斤 | 時瓜大骨湯 | 時瓜4公斤大骨0.6公斤薑0.01公斤 | 5 | 1.8 | 2.4 | 2.1 | 670 | 175 | 253 |
| T3 | 油飯特餐 | 米8公斤糯米3公斤 | 香酥魚排 | 魚排6.5公斤 | 油飯配料 | 豬後腿肉1.5公斤乾香菇0.25公斤脆筍1.5公斤紅蔥頭0.01公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤大蒜0.05公斤 | 味噌豆腐湯 | 柴魚片0.02公斤豆腐2公斤味噌 | 5.5 | 0.9 | 2.8 | 1.9 | 703 | 142 | 243 |
| T4 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 鐵板肉片 | 豬後腿肉6公斤脆筍3公斤胡蘿蔔1公斤大蒜0.05公斤 | 客家小炒 | 豆干3公斤芹菜1.5公斤乾魷魚0.3公斤大蒜0.05公斤豬後腿肉0.6公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤大蒜0.05公斤 | 仙草奶凍 | 仙草凍6公斤二砂糖1公斤全脂奶粉3公斤 | 5 | 1.3 | 2.5 | 1.9 | 656 | 365 | 374 |
| T5 | 紫米飯 | 米10公斤黑秈糯米0.4公斤 | 醬瓜燒雞 | 肉雞9公斤醃漬花胡瓜2公斤大蒜0.05公斤 | 螞蟻上樹 | 豬絞肉0.6公斤冬粉1.5公斤結球白菜1.5公斤胡蘿蔔0.5公斤乾木耳0.01公斤大蒜0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤大蒜0.05公斤 | 白玉排骨湯 | 白蘿蔔3公斤豬大排2公斤薑0.01公斤 | 6.2 | 1.6 | 3.1 | 2.4 | 815 | 163 | 265 |

**110學年國民小學葷食A循環菜單(B案)**

| 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 | 豬後腿肉 甘藍 大蒜 醬油膏 | 絞肉花椰 | 豬絞肉 冷凍花椰菜 大蒜 | 蔬菜 | 時瓜大骨湯 | 時瓜 大骨 薑 |
| A2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香酥魚排 | 魚排 | 麵筋瓜粒 | 麵筋 時瓜 胡蘿蔔 乾木耳 大蒜 | 蔬菜 | 味噌湯 | 乾裙帶菜 味噌 薑 |
| A3 | 肉燥麵特餐 | 麵條 | 冬瓜絞肉 | 豬絞肉 冬瓜 大蒜 | 肉絲豆芽 | 豬後腿肉 綠豆芽 胡蘿蔔 乾木耳 大蒜 | 蔬菜 | 三絲湯 | 脆筍 時蔬 胡蘿蔔乾木耳 |
| A4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 蜜汁雞腿 | 棒棒腿 芝麻(熟) 二砂糖 | 蛋香豆薯 | 雞蛋 豆薯 胡蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 綠豆粉圓湯 | 綠豆 粉圓 二砂糖 |
| A5 | 紫米飯 | 米 黑秈糯米 | 馬鈴薯燉肉 | 豬後腿肉 馬鈴薯 胡蘿蔔 大蒜 | 塔香海茸 | 乾海帶 九層塔 豬後腿肉 | 蔬菜 | 時蔬大骨湯 | 時蔬 大骨 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）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 | 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 |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| A1 | 白米飯 | 米10公斤 | 蒜泥白肉 | 豬後腿肉6公斤甘藍3.5公斤大蒜0.2公斤醬油膏 | 絞肉花椰 | 豬絞肉0.7公斤冷凍花椰菜5公斤大蒜10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤大蒜50公克 | 時瓜大骨湯 | 時瓜3公斤大骨0.6公斤薑20公克 | 5 | 1.9 | 1.9 | 2 | 594 | 138 | 112 |
| A2 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 香酥魚排 | 魚排6.5公斤 | 麵筋瓜粒 | 時瓜7公斤麵筋0.2公胡蘿蔔0.5公斤乾木耳10公克大蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤大蒜50公克 | 味噌湯 | 乾裙帶菜0.2公斤味噌0.6公斤薑20公克 | 5 | 1.6 | 1.8 | 2 | 579 | 139 | 432 |
| A3 | 肉燥麵特餐 | 麵條15公斤 | 冬瓜絞肉 | 豬絞肉6公斤冬瓜3公斤大蒜50公克 | 肉絲豆芽 | 豬後腿肉1公斤綠豆芽4公斤胡蘿蔔0.5公斤乾木耳10公克大蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤大蒜50公克 | 三絲湯 | 脆筍1公斤時蔬2公斤胡蘿蔔0.5公斤乾木耳10公克 | 5 | 1.8 | 2 | 2.1 | 600 | 122 | 588 |
| A4 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 蜜汁雞腿 | 棒棒腿10公斤芝麻(熟)50公克二砂糖1公斤 | 蛋香豆薯 | 雞蛋2公斤豆薯5公斤胡蘿蔔1公斤大蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤大蒜50公克 | 綠豆粉圓湯 | 綠豆1公斤粉圓2公斤二砂糖1公斤 | 6.4 | 1.6 | 2.6 | 2 | 733 | 203 | 203 |
| A5 | 紫米飯 | 米10公斤黑秈糯米0.4公斤 | 馬鈴薯燉肉 | 豬後腿肉6公斤馬鈴薯2.5公斤胡蘿蔔0.5公斤大蒜50公克 | 塔香海茸 | 乾海帶5公斤九層塔20公克豬後腿肉0.6公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤大蒜50公克 | 時蔬大骨湯 | 時蔬3公斤大骨0.6公斤薑20公克 | 5.5 | 1.6 | 2 | 2.2 | 635 | 133 | 115 |

**110學年國民小學葷食B循環菜單(B案)**

| 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 |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| B1 | 白米飯 | 米 | 花生肉片 | 豬後腿肉 胡蘿蔔 花胡瓜 油花生 大蒜 | 針菇凍腐 | 金針菇 凍豆腐 乾香菇 豬絞肉 大蒜 | 蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 紫菜 柴魚片 薑 雞蛋 |
| B2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 東山雞翅 | 三節翅 薑 滷包 | 紅仁炒蛋 | 雞蛋 胡蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 時蔬大骨湯 | 時蔬 大骨 薑 |
| B3 | 拌飯特餐 | 米 糙米 | 香酥魚排 | 魚排 | 拌飯配料 | 豬絞肉 甘藍 鳳梨罐頭 冷凍玉米粒 紅蔥頭 | 蔬菜 | 冬瓜排骨湯 | 冬瓜 豬大排 薑 |
| B4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 打拋豬 | 豬絞肉 豆薯 九層塔 洋蔥 大蒜 番茄糊 | 奶香玉米蛋 | 雞蛋 冷凍玉米粒 大蒜 奶油(固態) | 蔬菜 | 椰漿西米露 | 西谷米 二砂糖 椰漿 |
| B5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 照燒雞 | 肉雞 洋蔥 胡蘿蔔 醬油二砂糖 | 肉絲豆芽 | 豬後腿肉 綠豆芽 大蒜 韮菜 | 蔬菜 | 蘿蔔大骨湯 | 白蘿蔔 大骨 薑 |

B組食材明細（食材重量以100人份計量，營養分析以個人計量）每周供應特餐一次，當日主食及副菜一得混搭供應

| 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 |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| B1 | 白米飯 | 米10公斤 | 花生肉片 | 豬後腿肉6公斤胡蘿蔔1公斤花胡瓜1公斤油花生0.1公斤大蒜50公克 | 針菇凍腐 | 金針菇1公斤凍豆腐6公斤乾香菇10公克豬絞肉0.6公斤大蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤大蒜50公克 | 紫菜蛋花湯 | 紫菜50公克柴魚片10公克薑20公克雞蛋1公斤 | 5 | 1.1 | 2.6 | 2.1 | 615 | 176 | 92 |
| B2 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 東山雞翅 | 三節翅9公斤薑20公克滷包 | 紅仁炒蛋 | 雞蛋3公斤胡蘿蔔4公斤大蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤大蒜50公克 | 時蔬大骨湯 | 時蔬3公斤大骨0.6公斤薑20公克 | 5 | 1.4 | 2.8 | 2 | 629 | 144 | 159 |
| B3 | 拌飯特餐 | 米8公斤糙米3公斤 | 香酥魚排 | 魚排6.5公斤 | 拌飯配料 | 豬絞肉1.5公斤甘藍0.5公斤鳳梨罐頭1.5公斤冷凍玉米粒1.5公斤紅蔥頭10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤大蒜50公克 | 冬瓜排骨湯 | 冬瓜4公斤豬大排2公斤薑20公克 | 5.5 | 1.3 | 2.1 | 2.5 | 646 | 123 | 97 |
| B4 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 打拋豬 | 豬絞肉6公斤豆薯2公斤九層塔0.2公斤洋蔥2.5公斤大蒜50公克番茄糊1公斤 | 奶香玉米蛋 | 雞蛋4公斤冷凍玉米粒2公斤大蒜50公克奶油(固態)0.2公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤大蒜50公克 | 椰漿西米露 | 西谷米2公斤二砂糖1公斤椰漿0.5公斤 | 6.5 | 1.3 | 2.4 | 2.4 | 727 | 128 | 134 |