**100學年國民中學素食循環菜單**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **週****次** | **日****期** | **循****環****別** | **星****期** | **主 食** | **主 菜** | **副 菜 一** | **副菜二** | **季節時蔬** | **湯 品 類** |
| **第一週** | **8/30** | **A2** | **二** | 香Ｑ米飯 | 沙茶素腰花 | 鐵板豆腐 | 玉米筍三色 | 季節時蔬 | 紫菜蛋花湯 |
| **8/31** | **A3** | **三** | 糙米飯 | 紅燒豆包 | 紅仁炒蛋 | 枸杞南瓜 | 季節時蔬 | 檸檬愛玉 |
| **9/01** | **A4** | **四** | 素炒飯 | 牛蒡排 | 蜜汁豆乾 | 香菇燴瓜 | 季節時蔬 | 瓜仔千張湯 |
| **9/02** | **A5** | **五** | 香Ｑ米飯 | 咖哩洋芋 | 雙色素火腿 | 豆皮筍絲 | 季節時蔬 | 蘿蔔玉米湯 |
| **第二週** | **9/05** | **B1** | **一** | 香Ｑ米飯 | 素燻鴨 | 什錦素羹 | 螞蟻上樹 | 季節時蔬 | 金針湯 |
| **9/06** | **B2** | **二** | 香Ｑ米飯 | 花瓜素雞 | 薑絲海茸 | 金珠翠玉 | 季節時蔬 | 時瓜湯 |
| **9/07** | **B3** | **三** | 五穀飯 | 菜脯蛋 | 三杯菇蕈 | 家常馬仁 | 季節時蔬 | 珍珠冬瓜茶 |
| **9/08** | **B4** | **四** | 麵食特餐 | 素香菇肉燥 | 素麥克雞塊 | 芝麻包 | 季節時蔬 | 薏仁蓮子湯 |
| **9/09** | **B5** | **五** | 香Ｑ米飯 | 紅白滷蒻 | 脆炒腰片 | 梅菜燜筍 | 季節時蔬 | 金茸根絲湯 |
| **第三週** | **9/12** | **C1** | **一** | 中秋節 |
| **9/13** | **C2** | **二** | 香Ｑ米飯 | 煙燻素排 | 玉米素絞肉 | 香菇素丸 | 季節時蔬 | 榨菜粉絲湯 |
| **9/14** | **C3** | **三** | 芝麻飯 | 翡翠蒸蛋 | 扣菇油丁 | 椒鹽地瓜 | 季節時蔬 | 綠豆QQ圓 |
| **9/15** | **C4** | **四** | 炒米粉 | 蠔油素雞 | 五香滷味 | 菜 包 | 季節時蔬 | 酸辣湯 |
| **9/16** | **C5** | **五** | 香Ｑ米飯 | 黑胡椒蒻片 | 醬拌干條 | 芋頭丸 | 季節時蔬 | 薑絲海結湯 |
| **第四週** | **9/19** | **D1** | **一** | 香Ｑ米飯 | 筍片烤麩 | 沙茶四寶 | 花椰魔芋 | 季節時蔬 | 黃芽三絲湯 |
| **9/20** | **D2** | **二** | 香Ｑ米飯 | 京醬馬鈴薯 | 蛋酥玉菜 | 海帶干絲 | 季節時蔬 | 金菇豆皮湯 |
| **9/21** | **D3** | **三** | 燕麥飯 | 家常豆腐 | 蕃茄炒蛋 | 玉米奶酥 | 季節時蔬 | 仙草蜜 |
| **9/22** | **D4** | **四** | 義大利麵 | 鹽酥素雞 | 茄汁蒻醬 | 餐 包 | 季節時蔬 | 玉米濃湯 |
| **9/23** | **D5** | **五** | 香Ｑ米飯 | 南瓜素肉 | 毛豆酡仁 | 木須燴瓜 | 季節時蔬 | 海裙湯 |
| **第五週** | **9/26** | **E1** | **一** | 香Ｑ米飯 | 五柳麵腸 | 紅燒油腐 | 素火腿玉米 | 季節時蔬 | 酸菜腐皮湯 |
| **9/27** | **E2** | **二** | 香Ｑ米飯 | 茄汁素雞 | 鮮菇什錦 | 海苔素丸 | 季節時蔬 | 味噌湯 |
| **9/28** | **E3** | **三** | 薏仁飯 | 咖哩百頁 | 五香滷蛋 | 豆皮雙絲 | 季節時蔬 | 枸杞銀耳湯 |
| **9/29** | **E4** | **四** | 什錦炒飯 | 沙茶蒻片 | 醬香海根 | 山藥捲 | 季節時蔬 | 羅宋湯 |
| **9/30** | **E5** | **五** | 香Ｑ米飯 | 三杯素魚 | 客家小炒 | 涼拌寬粉 | 季節時蔬 | 鮮瓜湯 |

**第一週使用材料** （食材重量以100人份計量，營養分析以個人計量）

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 |
| 主食 |  | 香Ｑ米飯 | 糙米飯 | 素炒飯 | 香Ｑ米飯 |
|  | 米11公斤 | 米10公斤糙米1公斤 | 米11公斤玉米粒1公斤毛豆0.5公斤香菇絲0.2公斤  | 米11公斤 |
| 主菜 |  | 沙茶素腰花 | 紅燒豆角 | 牛蒡排 | 咖哩洋芋 |
|  | 素腰花4.5公斤沙茶醬 | 豆角3公斤海結0.5公斤紅蘿蔔0.1公斤 | 牛蒡排100片 | 馬鈴薯5公斤紅蘿蔔0.5公斤 |
| 副菜一 |  | 鐵板豆腐 | 紅仁炒蛋 | 蜜汁豆乾 | 雙色素火腿 |
|  | 油豆腐5公斤素絞肉0.1公斤青椒0.5公斤 | 蛋3公斤紅蘿蔔1公斤 | 豆乾4公斤 | 素火腿2公斤小黃瓜3.5公斤 |
| 副菜二 |  | 玉米筍三色 | 枸杞南瓜 | 香菇燴瓜 | 豆皮筍絲 |
|  | 玉米筍1公斤刈薯3公斤紅蘿蔔1公斤青豆仁0.5公斤 | 南瓜5.5公斤枸杞 | 時瓜4.5公斤香菇絲 | 筍絲3.5公斤豆皮0.8公斤 |
| 季節時蔬 |  | 季節時蔬 | 季節時蔬 | 季節時蔬 | 季節時蔬 |
|  | 時蔬10公斤 | 時蔬10公斤 | 時蔬10公斤 | 時蔬10公斤 |
| 湯品類 |  | 紫菜蛋花湯 | 檸檬愛玉 | 瓜仔千張湯 | 蘿蔔玉米湯 |
|  | 紫菜0.3公斤蛋1公斤 | 愛玉3公斤檸檬汁糖1公斤 | 甘味條瓜0.2公斤千張0.8公斤 | 玉米段2公斤蘿蔔1公斤 |
| 主食類(份) |  | 5.6 | 6 | 5.6 | 6.7 |
| 蔬菜類(份) |  | 1.5 | 1.3 | 1.5 | 1.9 |
| 蛋豆魚肉類(份) |  | 2 | 2 | 2.2 | 1 |
| 油脂類(份) |  | 3.8 | 3.5 | 4 | 3.8 |
| 熱量(大卡) |  | 733.8 | 782 | 757.4 | 745.2 |

**第二週使用材料** （食材重量以100人份計量，營養分析以個人計量）

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 |
| 主食 | 香Ｑ米飯 | 香Ｑ米飯 | 五穀飯 | 麵食特餐 | 香Ｑ米飯 |
| 米11公斤 | 米11公斤 | 米10公斤五穀米1公斤 | 麵10公斤 | 米11公斤 |
| 主菜 | 素燻鴨 | 花瓜素雞 | 菜脯蛋 | 素香菇肉燥 | 紅白滷蒻 |
| 素燻鴨100片 | 素雞5公斤花瓜 | 蛋5公斤菜脯1公斤 | 素絞肉1公斤豆乾丁1公斤香菇絲 | 素肉塊1公斤白蘿蔔1.5公斤紅蘿蔔0.5公斤 |
| 副菜一 | 什錦素羹 | 薑絲海茸 | 三杯杏鮑菇 | 素麥克雞塊 | 脆炒腰片 |
| 素肉羹1公斤高麗菜4公斤木耳絲0.1公斤紅蘿蔔0.5公斤 | 乾海茸2.5公斤薑絲醬汁 | 杏鮑菇2公斤麵腸4公斤九層塔 | 素麥克雞塊200個 | 小黃瓜4公斤素腰片0.7公斤 |
| 副菜二 | 螞蟻上樹 | 金珠翠玉 | 家常馬仁 | 芝麻包 | 梅菜燜筍 |
| 冬粉1公斤豆芽菜1公斤素絞肉0.1公斤紅蘿蔔0.2公斤 | 玉米粒2公斤毛豆1公斤素火腿1公斤 | 馬鈴薯4公斤三色豆0.5公斤 | 芝麻包100個 | 筍干4公斤梅菜0.5公斤 |
| 季節時蔬 | 季節時蔬 | 季節時蔬 | 季節時蔬 | 季節時蔬 | 季節時蔬 |
| 時蔬10公斤 | 時蔬10公斤 | 時蔬10公斤 | 時蔬10公斤 | 時蔬10公斤 |
| 湯品類 | 金針湯 | 時瓜湯 | 珍珠冬瓜茶 | 薏仁蓮子湯 | 金茸根絲湯 |
| 金針0.7公斤 | 時瓜3公斤 | 冬瓜磚1公斤珍珠0.5公斤 | 素肚1公斤薏仁0.3公斤芡實0.3公斤山藥0.3公斤蓮子0.3公斤 | 金針菇0.5公斤藻根絲1公斤 |
| 主食類(份) | 6 | 5.9 | 5.8 | 6.2 | 5.7 |
| 蔬菜類(份) | 1.7 | 1.6 | 1.2 | 1 | 2.2 |
| 蛋豆魚肉類(份) | 1.7 | 2.05 | 1.9 | 1.8 | 1.5 |
| 油脂類(份) | 3.8 | 3.5 | 3.5 | 3.8 | 3.8 |
| 熱量(大卡) | 743.9 | 746.8 | 759.4 | 750 | 730 |

**第三週使用材料** （食材重量以100人份計量，營養分析以個人計量）

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 |
| 主食 | **中 秋 節** | 香Ｑ米飯 | 芝麻飯 | 炒米粉 | 香Ｑ米飯 |
| 米11公斤 | 米11公斤芝麻0.2公斤 | 米粉9公斤高麗菜1公斤麵輪1公斤紅蘿蔔0.5公斤木耳絲0.1公斤 | 米11公斤 |
| 主菜 | 煙燻素排 | 翡翠蒸蛋 | 蠔油素雞 | 黑胡椒蒻片 |
| 素排100個 | 蛋4公斤青豆仁 | 素雞4公斤小黃瓜1公斤 | 素肉片1.5公斤青椒1公斤黑胡椒粒 |
| 副菜一 | 玉米素絞肉 | 扣菇油丁 | 五香滷味 | 醬拌乾條 |
| 玉米粒4公斤素絞肉0.5公斤 | 油腐丁5公斤鈕扣菇1公斤香菇頭0.2公斤 | 乾麵輪0.5公斤冬瓜1公斤紅蘿蔔0.5公斤 | 切片豆干5公斤芹菜素蠔油 |
| 副菜二 | 香菇素丸 | 椒鹽地瓜條 | 菜包 | 芋頭丸 |
| 香菇素丸100個滷汁 | 地瓜5公斤 | 菜包100個 | 芋頭丸200個 |
| 季節時蔬 | 季節時蔬 | 季節時蔬 | 季節時蔬 | 季節時蔬 |
| 時蔬10公斤 | 時蔬10公斤 | 時蔬10公斤 | 時蔬10公斤 |
| 湯品類 | 榨菜粉絲湯 | 綠豆QQ圓 | 酸 辣 湯 | 薑絲海結湯 |
| 榨菜1公斤素肉絲0.5公斤冬粉0.5公斤 | 綠豆1公斤ＱＱ圓1公斤糖1公斤 | 豆腐1公斤蛋0.5公斤筍絲1公斤木耳絲0.03公斤 | 乾海結1公斤薑絲 |
| 主食類(份) |  | 6 | 6.7 | 5.5 | 6.2 |
| 蔬菜類(份) |  | 1.5 | 1.1 | 1.8 | 1.6 |
| 蛋豆魚肉類(份) |  | 2 | 1.7 | 2.9 | 2 |
| 油脂類(份) |  | 3.5 | 3.5 | 3.5 | 3.5 |
| 熱量(大卡) |  | 747.5 | 763.6 | 786 | 763.5 |

**第四週使用材料** （食材重量以100人份計量，營養分析以個人計量）

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 |
| 主食 | 香Ｑ米飯 | 香Ｑ米飯 | 燕麥飯 | 義大利麵 | 香Ｑ米飯 |
| 米11公斤 | 米11公斤 | 米10公斤燕麥1公斤 | 義大利麵11公斤 | 米11公斤 |
| 主菜 | 筍片烤麩 | 京醬馬鈴薯 | 家常豆腐 | 椒鹽素雞 | 南瓜素肉 |
|  烤麩4公斤 筍片1公斤 | 馬鈴薯6公斤 | 豆腐5公斤木耳絲0.3公斤 | 素雞丁6公斤 | 素肉塊1公斤南瓜2公斤 |
| 副菜一 | 沙茶四寶 | 蛋酥玉菜 | 蕃茄炒蛋 | 茄汁蒻醬 | 毛豆酡仁 |
| 豆干丁3公斤毛豆仁0.5公斤素絞肉0.1公斤筍丁0.5公斤 | 高麗菜3公斤雞蛋0.5公斤香菇絲0.1公斤 | 蛋4公斤蕃茄1公斤 | 素絞肉2.5公斤三色豆1.2公斤蕃茄醬 | 毛豆1公斤素蝦仁2公斤紅蘿蔔1公斤玉米粒1公斤 |
| 副菜二 | 花椰魔芋 | 海帶干絲 | 玉米奶酥 | 餐包 | 木須燴瓜 |
| 花椰菜3公斤蒟蒻1公斤 | 干絲2公斤海帶絲2.5公斤紅蘿蔔0.5公斤 | 玉米奶酥100個 | 餐包100個 | 時瓜5公斤木耳絲0.2公斤 |
| 季節時蔬 | 季節時蔬 | 季節時蔬 | 季節時蔬 | 季節時蔬 | 季節時蔬 |
| 時蔬10公斤 | 時蔬10公斤 | 時蔬10公斤 | 時蔬10公斤 | 時蔬10公斤 |
| 湯品類 | 黃芽三絲湯 | 金菇豆皮湯 | 仙草蜜 | 玉米濃湯 | 海裙湯 |
| 黃豆芽0.5公斤香菇絲0.1公斤紅蘿蔔0.3公斤 | 金針菇1公斤豆皮1公斤 | 仙草3公斤糖1公斤 | 玉米醬1公斤紅蘿蔔1公斤蛋0.5公斤 | 海裙菜0.2公斤薑絲 |
| 主食類(份) | 5.7 | 6.2 | 6 | 6 | 5.7 |
| 蔬菜類(份) | 1.6 | 1.7 | 1.1 | 1 | 1.6 |
| 蛋豆魚肉類(份) | 2 | 1 | 1.3 | 2.1 | 2 |
| 油脂類(份) | 3.8 | 3.8 | 3.5 | 3.5 | 3.8 |
| 熱量(大卡) | 743 | 709 | 726.8 | 742.8 | 743 |

**第五週使用材料** （食材重量以100人份計量，營養分析以個人計量）

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 |
| 主食 | 香Ｑ米飯 | 香Ｑ米飯 | 薏仁飯 | 什錦炒飯 | 香Ｑ米飯 |
| 米11公斤 | 米11公斤 | 米10公斤薏仁1公斤 | 飯11公斤三色豆1公斤素絞肉0.1公斤 | 米11公斤 |
| 主菜 | 五柳麵腸 | 茄汁素雞 | 咖哩百頁 | 沙茶蒻片 | 三杯素魚 |
| 麵腸3公斤榨菜絲0.5公斤木耳絲0.1公斤芹菜0.5公斤 紅蘿蔔0.3公斤 | 素雞5公斤番茄醬 | 百頁豆腐4公斤馬鈴薯3公斤紅蘿蔔0.5公斤咖哩塊 | 素肉片2公斤紅蘿蔔0.5公斤沙茶醬 | 素魚100片九層塔 |
| 副菜一 | 紅燒油腐 | 鮮菇什錦 | 五香滷蛋 | 醬香海根 | 客家小炒 |
| 油豆腐4公斤紅蘿蔔0.5公斤 | 大白菜3公斤筍片0.5公斤金針菇0.5公斤鮑魚菇0.5公斤紅蘿蔔0.5公斤 | 蛋100顆調味料 | 海根5公斤薑絲素蠔油 | 豆干片3公斤素肉絲0.5公斤芹菜0.5公斤紅蘿蔔0.2公斤 |
| 副菜二 | 素火腿玉米 | 海苔素丸 | 豆皮雙絲 | 山藥捲 | 涼拌寬粉 |
| 玉米粒3.5公斤素火腿0.7公斤 | 海苔素丸100顆滷汁 | 乾豆皮0.5公斤時瓜5公斤紅蘿蔔0.5公斤 | 三藥捲100個 | 寬粉1公斤小黃瓜1公斤紅蘿蔔0.5公斤調味料 |
| 季節時蔬 | 季節時蔬 | 季節時蔬 | 季節時蔬 | 季節時蔬 | 季節時蔬 |
| 時蔬10公斤 | 時蔬10公斤 | 時蔬10公斤 | 時蔬10公斤 | 時蔬10公斤 |
| 湯品類 | 酸菜腐皮湯 | 味噌湯 | 枸杞銀耳湯 | 羅宋湯 | 鮮瓜湯 |
| 酸菜1公斤腐皮0.5公斤 | 豆腐2公斤紫菜0.1公斤味噌1公斤 | 白木耳2公斤枸杞0.05公斤糖1公斤 | 高麗菜1公斤蕃茄0.5公斤洋蔥1公斤 | 鮮瓜3公斤豆皮0.2公斤 |
| 主食類(份) | 6.2 | 5.6 | 5.9 | 6.2 | 6 |
| 蔬菜類(份) | 1.3 | 1.7 | 1.5 | 1.75 | 1.5 |
| 蛋豆魚肉類(份) | 2.2 | 2.3 | 1.5 | 1.5 | 2.1 |
| 油脂類(份) | 3.5 | 3.8 | 3.5 | 4 | 3.5 |
| 熱量(大卡) | 770 | 761 | 744 | 754.5 | 754.8 |

**100學年國民小學素食循環菜單**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **週****次** | **日****期** | **循****環****別** | **星****期** | **主 食** | **主 菜** | **副 菜 一** | **季節時蔬** | **湯 品 類** |
| **第一週** | **8/30** | **A2** | **二** | 香Ｑ米飯 | 沙茶素腰花 | 鐵板豆腐 | 季節時蔬 | 紫菜蛋花湯 |
| **8/31** | **A3** | **三** | 糙米飯 | 紅燒豆包 | 紅仁炒蛋 | 季節時蔬 | 檸檬愛玉 |
| **9/01** | **A4** | **四** | 素炒飯 | 牛蒡排 | 蜜汁豆乾 | 季節時蔬 | 瓜仔千張湯 |
| **9/02** | **A5** | **五** | 香Ｑ米飯 | 咖哩洋芋 | 雙色素火腿 | 季節時蔬 | 蘿蔔玉米湯 |
| **第二週** | **9/05** | **B1** | **一** | 香Ｑ米飯 | 素燻鴨 | 什錦素羹 | 季節時蔬 | 金針湯 |
| **9/06** | **B2** | **二** | 香Ｑ米飯 | 花瓜素雞 | 薑絲海茸 | 季節時蔬 | 時瓜湯 |
| **9/07** | **B3** | **三** | 五穀飯 | 菜脯蛋 | 三杯菇蕈 | 季節時蔬 | 珍珠冬瓜茶 |
| **9/08** | **B4** | **四** | 麵食特餐 | 素香菇肉燥 | 素麥克雞塊 | 季節時蔬 | 薏仁蓮子湯 |
| **9/09** | **B5** | **五** | 香Ｑ米飯 | 紅白滷蒻 | 脆炒腰片 | 季節時蔬 | 金茸根絲湯 |
| **第三週** | **9/12** | **C1** | **一** | 中秋節 |
| **9/13** | **C2** | **二** | 香Ｑ米飯 | 煙燻素排 | 玉米素絞肉 | 季節時蔬 | 榨菜粉絲湯 |
| **9/14** | **C3** | **三** | 芝麻飯 | 翡翠蒸蛋 | 扣菇油丁 | 季節時蔬 | 綠豆QQ圓 |
| **9/15** | **C4** | **四** | 炒米粉 | 蠔油素雞 | 五香滷味 | 季節時蔬 | 酸辣湯 |
| **9/16** | **C5** | **五** | 香Ｑ米飯 | 黑胡椒蒻片 | 醬拌干條 | 季節時蔬 | 薑絲海結湯 |
| **第四週** | **9/19** | **D1** | **一** | 香Ｑ米飯 | 筍片烤麩 | 沙茶四寶 | 季節時蔬 | 黃芽三絲湯 |
| **9/20** | **D2** | **二** | 香Ｑ米飯 | 京醬馬鈴薯 | 蛋酥玉菜 | 季節時蔬 | 金菇豆皮湯 |
| **9/21** | **D3** | **三** | 燕麥飯 | 家常豆腐 | 蕃茄炒蛋 | 季節時蔬 | 仙草蜜 |
| **9/22** | **D4** | **四** | 義大利麵 | 鹽酥素雞 | 茄汁蒻醬 | 季節時蔬 | 玉米濃湯 |
| **9/23** | **D5** | **五** | 香Ｑ米飯 | 南瓜素肉 | 毛豆酡仁 | 季節時蔬 | 海裙湯 |
| **第五週** | **9/26** | **E1** | **一** | 香Ｑ米飯 | 五柳麵腸 | 紅燒油腐 | 季節時蔬 | 酸菜腐皮湯 |
| **9/27** | **E2** | **二** | 香Ｑ米飯 | 茄汁素雞 | 鮮菇什錦 | 季節時蔬 | 味噌湯 |
| **9/28** | **E3** | **三** | 薏仁飯 | 咖哩百頁 | 五香滷蛋 | 季節時蔬 | 枸杞銀耳湯 |
| **9/29** | **E4** | **四** | 什錦炒飯 | 沙茶蒻片 | 醬香海根 | 季節時蔬 | 羅宋湯 |
| **9/30** | **E5** | **五** | 香Ｑ米飯 | 三杯素魚 | 客家小炒 | 季節時蔬 | 鮮瓜湯 |

**第一週使用材料** （食材重量以100人份計量，營養分析以個人計量）

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 |
| 主食 |  | 香Ｑ米飯 | 糙米飯 | 素炒飯 | 香Ｑ米飯 |
|  | 米11公斤 | 米10公斤糙米1公斤 | 米11公斤玉米粒1公斤毛豆0.5公斤香菇絲0.2公斤  | 米11公斤 |
| 主菜 |  | 沙茶素腰花 | 紅燒豆角 | 牛蒡排 | 咖哩洋芋 |
|  | 素腰花4.5公斤沙茶醬 | 豆角3公斤海結0.5公斤紅蘿蔔0.1公斤 | 牛蒡排100片 | 馬鈴薯5公斤紅蘿蔔0.5公斤 |
| 副菜一 |  | 鐵板豆腐 | 紅仁炒蛋 | 蜜汁豆乾 | 雙色素火腿 |
|  | 油豆腐5公斤素絞肉0.1公斤青椒0.5公斤 | 蛋3公斤紅蘿蔔1公斤 | 豆乾4公斤 | 素火腿2公斤小黃瓜3.5公斤 |
| 季節時蔬 |  | 季節時蔬 | 季節時蔬 | 季節時蔬 | 季節時蔬 |
|  | 時蔬10公斤 | 時蔬10公斤 | 時蔬10公斤 | 時蔬10公斤 |
| 湯品類 |  | 紫菜蛋花湯 | 檸檬愛玉 | 瓜仔千張湯 | 蘿蔔玉米湯 |
|  | 紫菜0.3公斤蛋1公斤 | 愛玉3公斤檸檬汁糖1公斤 | 甘味條瓜0.2公斤千張0.8公斤 | 玉米段2公斤蘿蔔1公斤 |
| 主食類(份) |  | 5.6 | 6 | 5.6 | 6.7 |
| 蔬菜類(份) |  | 1.5 | 1.3 | 1.5 | 1.9 |
| 蛋豆魚肉類(份) |  | 2 | 2 | 2.2 | 1 |
| 油脂類(份) |  | 3.8 | 3.5 | 4 | 3.8 |
| 熱量(大卡) |  | 733.8 | 782 | 757.4 | 745.2 |

**第二週使用材料** （食材重量以100人份計量，營養分析以個人計量）

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 |
| 主食 | 香Ｑ米飯 | 香Ｑ米飯 | 五穀飯 | 麵食特餐 | 香Ｑ米飯 |
| 米11公斤 | 米11公斤 | 米10公斤五穀米1公斤 | 麵10公斤 | 米11公斤 |
| 主菜 | 素燻鴨 | 花瓜素雞 | 菜脯蛋 | 素香菇肉燥 | 紅白滷蒻 |
| 素燻鴨100片 | 素雞5公斤花瓜 | 蛋5公斤菜脯1公斤 | 素絞肉1公斤豆乾丁1公斤香菇絲 | 素肉塊1公斤白蘿蔔1.5公斤紅蘿蔔0.5公斤 |
| 副菜一 | 什錦素羹 | 薑絲海茸 | 三杯杏鮑菇 | 素麥克雞塊 | 脆炒腰片 |
| 素肉羹1公斤高麗菜4公斤木耳絲0.1公斤紅蘿蔔0.5公斤 | 乾海茸2.5公斤薑絲醬汁 | 杏鮑菇2公斤麵腸4公斤九層塔 | 素麥克雞塊200個 | 小黃瓜4公斤素腰片0.7公斤 |
| 季節時蔬 | 季節時蔬 | 季節時蔬 | 季節時蔬 | 季節時蔬 | 季節時蔬 |
| 時蔬10公斤 | 時蔬10公斤 | 時蔬10公斤 | 時蔬10公斤 | 時蔬10公斤 |
| 湯品類 | 金針湯 | 時瓜湯 | 珍珠冬瓜茶 | 薏仁蓮子湯 | 金茸根絲湯 |
| 金針0.7公斤 | 時瓜3公斤 | 冬瓜磚1公斤珍珠0.5公斤 | 素肚1公斤薏仁0.3公斤芡實0.3公斤山藥0.3公斤蓮子0.3公斤 | 金針菇0.5公斤藻根絲1公斤 |
| 主食類(份) | 6 | 5.9 | 5.8 | 6.2 | 5.7 |
| 蔬菜類(份) | 1.7 | 1.6 | 1.2 | 1 | 2.2 |
| 蛋豆魚肉類(份) | 1.7 | 2.05 | 1.9 | 1.8 | 1.5 |
| 油脂類(份) | 3.8 | 3.5 | 3.5 | 3.8 | 3.8 |
| 熱量(大卡) | 743.9 | 746.8 | 759.4 | 750 | 730 |

**第三週使用材料** （食材重量以100人份計量，營養分析以個人計量）

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 |
| 主食 | **中 秋 節** | 香Ｑ米飯 | 芝麻飯 | 炒米粉 | 香Ｑ米飯 |
| 米11公斤 | 米11公斤芝麻0.2公斤 | 米粉9公斤高麗菜1公斤麵輪1公斤紅蘿蔔0.5公斤木耳絲0.1公斤 | 米11公斤 |
| 主菜 | 煙燻素排 | 翡翠蒸蛋 | 蠔油素雞 | 黑胡椒蒻片 |
| 素排100個 | 蛋4公斤青豆仁 | 素雞4公斤小黃瓜1公斤 | 素肉片1.5公斤青椒1公斤黑胡椒粒 |
| 副菜一 | 玉米素絞肉 | 扣菇油丁 | 五香滷味 | 醬拌乾條 |
| 玉米粒4公斤素絞肉0.5公斤 | 油腐丁5公斤鈕扣菇1公斤香菇頭0.2公斤 | 乾麵輪0.5公斤冬瓜1公斤紅蘿蔔0.5公斤 | 切片豆干5公斤芹菜素蠔油 |
| 季節時蔬 | 季節時蔬 | 季節時蔬 | 季節時蔬 | 季節時蔬 |
| 時蔬10公斤 | 時蔬10公斤 | 時蔬10公斤 | 時蔬10公斤 |
| 湯品類 | 榨菜粉絲湯 | 綠豆QQ圓 | 酸 辣 湯 | 薑絲海結湯 |
| 榨菜1公斤素肉絲0.5公斤冬粉0.5公斤 | 綠豆1公斤ＱＱ圓1公斤糖1公斤 | 豆腐1公斤蛋0.5公斤筍絲1公斤木耳絲0.03公斤 | 乾海結1公斤薑絲 |
| 主食類(份) |  | 6 | 6.7 | 5.5 | 6.2 |
| 蔬菜類(份) |  | 1.5 | 1.1 | 1.8 | 1.6 |
| 蛋豆魚肉類(份) |  | 2 | 1.7 | 2.9 | 2 |
| 油脂類(份) |  | 3.5 | 3.5 | 3.5 | 3.5 |
| 熱量(大卡) |  | 747.5 | 763.6 | 786 | 763.5 |

**第四週使用材料** （食材重量以100人份計量，營養分析以個人計量）

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 |
| 主食 | 香Ｑ米飯 | 香Ｑ米飯 | 燕麥飯 | 義大利麵 | 香Ｑ米飯 |
| 米11公斤 | 米11公斤 | 米10公斤燕麥1公斤 | 義大利麵11公斤 | 米11公斤 |
| 主菜 | 筍片烤麩 | 京醬馬鈴薯 | 家常豆腐 | 椒鹽素雞 | 南瓜素肉 |
|  烤麩4公斤 筍片1公斤 | 馬鈴薯6公斤 | 豆腐5公斤木耳絲0.3公斤 | 素雞丁6公斤 | 素肉塊1公斤南瓜2公斤 |
| 副菜一 | 沙茶四寶 | 蛋酥玉菜 | 蕃茄炒蛋 | 茄汁蒻醬 | 毛豆酡仁 |
| 豆干丁3公斤毛豆仁0.5公斤素絞肉0.1公斤筍丁0.5公斤 | 高麗菜3公斤雞蛋0.5公斤香菇絲0.1公斤 | 蛋4公斤蕃茄1公斤 | 素絞肉2.5公斤三色豆1.2公斤蕃茄醬 | 毛豆1公斤素蝦仁2公斤紅蘿蔔1公斤玉米粒1公斤 |
| 季節時蔬 | 季節時蔬 | 季節時蔬 | 季節時蔬 | 季節時蔬 | 季節時蔬 |
| 時蔬10公斤 | 時蔬10公斤 | 時蔬10公斤 | 時蔬10公斤 | 時蔬10公斤 |
| 湯品類 | 黃芽三絲湯 | 金菇豆皮湯 | 仙草蜜 | 玉米濃湯 | 海裙湯 |
| 黃豆芽0.5公斤香菇絲0.1公斤紅蘿蔔0.3公斤 | 金針菇1公斤豆皮1公斤 | 仙草3公斤糖1公斤 | 玉米醬1公斤紅蘿蔔1公斤蛋0.5公斤 | 海裙菜0.2公斤薑絲 |
| 主食類(份) | 5.7 | 6.2 | 6 | 6 | 5.7 |
| 蔬菜類(份) | 1.6 | 1.7 | 1.1 | 1 | 1.6 |
| 蛋豆魚肉類(份) | 2 | 1 | 1.3 | 2.1 | 2 |
| 油脂類(份) | 3.8 | 3.8 | 3.5 | 3.5 | 3.8 |
| 熱量(大卡) | 743 | 709 | 726.8 | 742.8 | 743 |

**第五週使用材料** （食材重量以100人份計量，營養分析以個人計量）

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 |
| 主食 | 香Ｑ米飯 | 香Ｑ米飯 | 薏仁飯 | 什錦炒飯 | 香Ｑ米飯 |
| 米11公斤 | 米11公斤 | 米10公斤薏仁1公斤 | 飯11公斤三色豆1公斤素絞肉0.1公斤 | 米11公斤 |
| 主菜 | 五柳麵腸 | 茄汁素雞 | 咖哩百頁 | 沙茶蒻片 | 三杯素魚 |
| 麵腸3公斤榨菜絲0.5公斤木耳絲0.1公斤芹菜0.5公斤 紅蘿蔔0.3公斤 | 素雞5公斤番茄醬 | 百頁豆腐4公斤馬鈴薯3公斤紅蘿蔔0.5公斤咖哩塊 | 素肉片2公斤紅蘿蔔0.5公斤沙茶醬 | 素魚100片九層塔 |
| 副菜一 | 紅燒油腐 | 鮮菇什錦 | 五香滷蛋 | 醬香海根 | 客家小炒 |
| 油豆腐4公斤紅蘿蔔0.5公斤 | 大白菜3公斤筍片0.5公斤金針菇0.5公斤鮑魚菇0.5公斤紅蘿蔔0.5公斤 | 蛋100顆調味料 | 海根5公斤薑絲素蠔油 | 豆干片3公斤素肉絲0.5公斤芹菜0.5公斤紅蘿蔔0.2公斤 |
| 季節時蔬 | 季節時蔬 | 季節時蔬 | 季節時蔬 | 季節時蔬 | 季節時蔬 |
| 時蔬10公斤 | 時蔬10公斤 | 時蔬10公斤 | 時蔬10公斤 | 時蔬10公斤 |
| 湯品類 | 酸菜腐皮湯 | 味噌湯 | 枸杞銀耳湯 | 羅宋湯 | 鮮瓜湯 |
| 酸菜1公斤腐皮0.5公斤 | 豆腐2公斤紫菜0.1公斤味噌1公斤 | 白木耳2公斤枸杞0.05公斤糖1公斤 | 高麗菜1公斤蕃茄0.5公斤洋蔥1公斤 | 鮮瓜3公斤豆皮0.2公斤 |
| 主食類(份) | 6.2 | 5.6 | 5.9 | 6.2 | 6 |
| 蔬菜類(份) | 1.3 | 1.7 | 1.5 | 1.75 | 1.5 |
| 蛋豆魚肉類(份) | 2.2 | 2.3 | 1.5 | 1.5 | 2.1 |
| 油脂類(份) | 3.5 | 3.8 | 3.5 | 4 | 3.5 |
| 熱量(大卡) | 770 | 761 | 744 | 754.5 | 754.8 |