**106學年度上學期國民中學01月份素食菜單-津吉**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 星期 | 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 | 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 | 二 | T1 | 白米飯 | 米 | 梅干油腐 | 油豆腐 梅乾菜 薑 | 毛豆玉菜 | 毛豆 高麗菜 紅蘿蔔 乾香菇 薑 | 雙色炒蛋 | 蛋 馬鈴薯 三色豆 薑 | 蔬菜 | 金針若絲湯 | 乾金針 素肉絲 酸菜 薑 | 5.5 | 1.8 | 2.8 | 2.6 | 747 | 189 | 387 |  |
| 3 | 三 | T3 | 西式特餐 | 濕麵條 | 茄汁絞若 | 素絞肉 番茄 紅蘿蔔 薑 | 雙色花椰 | 豆包 花椰菜 薑 | 小餐包 | 小餐包 | 蔬菜 | 玉米濃湯 | 玉米筍 玉米醬 蛋 | 6.3 | 1.9 | 2.4 | 2.8 | 731 | 331 | 169 |  |
| 4 | 四 | T2 | 芝麻飯 | 米 黑芝麻 | 豆瓣豆腐 | 豆腐 條瓜 紅蘿蔔 薑 | 蛋香瓜粒 | 雞蛋 時瓜 黑木耳 薑 | 珍味豆干 | 豆干 薑 | 蔬菜 | 時蔬菇湯 | 時蔬 金針菇 薑 | 5 | 2.2 | 2.5 | 2.0 | 683 | 418 | 195 |  |
| 5 | 五 | T5 | 白米飯 | 米 | 泡菜油腐 | 油豆腐 泡菜 薑 | 銀蘿炒蛋 | 蛋 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 | 豆包海根 | 海帶根 豆包 薑 | 蔬菜 | 仙草湯 | 仙草 西谷米 糖 | 5 | 2.1 | 3.2 | 2.7 | 764 | 246 | 354 |  |
| 8 | 一 | A1 | 白米飯 | 米 | 鮮燴干片 | 豆干片 筍片 鮮菇 紅蘿蔔 | 蛋香季豆 | 蛋 季節豆 紅蘿蔔 | 香滷油腐 | 油豆腐 薑 | 蔬菜 | 芥菜湯 | 芥菜 薑 腐皮 | 5 | 2 | 2.5 | 3 | 723 | 775 | 196 |  |
| 9 | 二 | A2 | 紫米飯 | 米 紫米 | 滷味雙拼 | 雞蛋 小方豆干 薑 | 蕃茄豆腐 | 蕃茄 豆腐 薑 | 芹香豆皮 | 豆芽菜 芹菜 紅蘿蔔 豆皮 薑 | 蔬菜 | 珍菇蛋花湯 | 金針菇 時蔬 蛋 紅蘿蔔 | 5.2 | 2.2 | 2.5 | 3 | 742 | 467 | 207 |  |
| 10 | 三 | A3 | 白米飯 | 米 | 筍干凍腐 | 凍豆腐 筍干 薑 | 紅仁炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 薑 | 豆包混炒 | 濕豆包 芹菜 海帶根 薑 | 蔬菜 | 蒡香雪蓮湯 | 牛蒡 雪蓮子 薑 | 5.3 | 1.8 | 2.5 | 3 | 739 | 277 | 425 |  |
| 11 | 四 | A4 | 拌飯特餐 | 米 糙米 | 白玉豆腐 | 豆腐 蘿蔔 薑 醬油 | 拌飯配料 | 素絞肉 三色豆 乾香菇 薑 | 毛豆甘藍 | 毛豆 甘藍 薑 | 蔬菜 | 黑糖雙耳湯 | 濕白木耳 濕黑木耳 黑糖 糖 | 5 | 1.7 | 2.5 | 2.8 | 706 | 232 | 71 |  |
| 12 | 五 | A5 | 白米飯 | 米 | 咖哩油腐 | 油豆腐 馬鈴薯 紅蘿蔔 薑 | 塔香海茸 | 九層塔 海茸 鮮菇 薑 | 雪菜干丁 | 雪裡紅 豆干 薑 | 蔬菜 | 枸杞瓜湯 | 枸杞 時瓜 蛋 薑 | 5.1 | 2 | 2.5 | 3 | 730 | 516 | 628 |  |
| 15 | 一 | B1 | 白米飯 | 米 | 海結豆干 | 豆干 濕海帶結 薑 | 西滷菜 | 毛豆 白菜 紅蘿蔔 筍絲 金針菇 薑 | 紅白蛋香 | 蛋 馬鈴薯 三色豆 薑 | 蔬菜 | 味噌蘿蔔湯 | 蘿蔔 乾黑木耳 味噌 | 5 | 2.1 | 2.5 | 2.8 | 716 | 628 | 215 |  |
| 16 | 二 | B2 | 小米飯 | 米 小米 | 香滷油腐 | 油豆腐 滷包 薑 | 鮮菇豆腐 | 豆腐 鮮菇 素絞肉 薑 | 豆皮時瓜 | 時瓜 豆皮 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 乾紫菜 蛋 薑 | 5 | 2 | 2.5 | 3 | 723 | 243 | 80 |  |
| 17 | 三 | B3 | 刈包特餐 | 刈包 | 刈包配料 | 豆包 酸菜 薑 | 翠拌玉米 | 毛豆 玉米粒 白木耳 紅蘿蔔 薑 | 芹香海絲 | 海帶絲 芹菜 素肉絲 薑 | 蔬菜 | 糙米粥 | 糙米 蛋 紅蘿蔔 乾香菇 | 4.8 | 1.7 | 2.5 | 2.7 | 688 | 113 | 497 |  |
| 18 | 四 | B4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 瓜仔素肉 | 素絞肉 條瓜 薑 | 玉菜燴蛋 | 高麗菜 蛋 紅蘿蔔 乾香菇 薑 | 筍干油腐 | 油豆腐 筍干 薑 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 糖 | 6 | 2 | 2.5 | 3 | 793 | 240 | 409 |  |
| 19 | 五 | B5 | 白米飯 | 米 | 塔香豆腐 | 海茸 九層塔 豆腐 薑 | 蛋香花椰 | 蛋 花椰菜 紅蘿蔔 薑 | 蜜汁豆干 | 小方豆干 素蠔油 | 蔬菜 | 枸杞菇湯 | 枸杞 鮮菇 豆皮 時蔬 | 5 | 1.9 | 2.5 | 3 | 720 | 387 | 151 |  |
| 22 | 一 | U1 | 白米飯 | 米 | 時瓜凍腐 | 凍豆腐 時瓜 乾香菇 薑 | 金珠翠玉 | 雞蛋 三色豆 玉米粒 薑 | 塔香冬粉 | 素絞肉 冬粉 九層塔 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 紅蘿蔔 薑 | 5.9 | 2 | 2.4 | 3 | 778 | 243 | 151 |  |
| 23 | 二 | U2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 蜜汁豆干 | 豆干 薑 滷包 | 麻婆豆腐 | 豆腐 紅蘿蔔 乾香菇 薑 | 蛋香花椰 | 雞蛋 花椰菜 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 時蔬味噌湯 | 時蔬 味噌 | 5.2 | 1.9 | 2.5 | 2.6 | 716 | 562 | 366 |  |
| 24 | 三 | U3 | 白米飯 | 米 | 碎瓜豆包 | 豆包 碎瓜 時瓜 乾香菇 薑 | 關東煮 | 白蘿蔔 油豆腐 海帶結 薑 | 毛豆白菜 | 毛豆 白菜 乾香菇 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 木須蛋花湯 | 時蔬 黑木耳 蛋 | 4.8 | 2.1 | 2.4 | 2.7 | 690 | 224 | 653 |  |

**過敏原警語:「本月產品含有蛋類及麩質，不適合其過敏體質者食用」。**

說明：配合葷食菜單。

**106學年度國民中學素食T循環菜單**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 循環 | 主食 | 主食食材明細 | 主菜 | 主菜食材明細 | 副菜一 | 副菜一食材明細 | 副菜二 | 副菜二食材明細 | 蔬菜 | 湯品 | 湯品食材明細 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| T1 | 白米飯 | 米 | 梅干油腐 | 油豆腐 梅乾菜 薑 | 毛豆玉菜 | 毛豆 高麗菜 紅蘿蔔 乾香菇 薑 | 雙色炒蛋 | 蛋 馬鈴薯 三色豆 薑 | 蔬菜 | 金針若絲湯 | 乾金針 素肉絲 酸菜 薑 |
| T3 | 西式麵條 | 麵條 | 茄汁絞若 | 素絞肉 番茄 紅蘿蔔 薑 | 雙色花椰 | 豆包 花椰菜 薑 | 小餐包 | 小餐包 | 蔬菜 | 玉米濃湯 | 玉米筍 玉米醬 蛋 |
| T2 | 芝麻飯 | 米 黑芝麻 | 豆瓣豆腐 | 豆腐 條瓜 紅蘿蔔 薑 | 蛋香瓜粒 | 雞蛋 時瓜 黑木耳 薑 | 珍味豆干 | 豆干 薑 滷包 | 蔬菜 | 時蔬菇湯 | 時蔬 金針菇 薑 |
| T5 | 白米飯 | 米 | 泡菜油腐 | 油豆腐 泡菜 薑 | 銀蘿炒蛋 | 蛋 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 | 豆包海根 | 海帶根 豆包 薑 | 蔬菜 | 仙草湯 | 仙草 西谷米 糖 |

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） 麵條及米粉100人份供應量為濕重

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(Kcal) | 鈣(mg) | 鈉(mg) |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1/2 | 白米飯 | 米10公斤 | 梅干油腐 | 油豆腐8公斤梅乾菜2公斤薑10公克 | 毛豆玉菜 | 毛豆1.5公斤高麗菜5公斤紅蘿蔔0.5公斤乾香菇10公克薑10公克 | 雙色炒蛋 | 蛋2.2公斤三色豆3公斤馬鈴薯3公斤薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑10公克 | 金針若絲湯 | 乾金針0.1公斤素肉絲0.7公斤酸菜1公斤薑10公克 | 5.5 | 1.8 | 2.8 | 2.6 | 747 | 189 | 387 |
| 1/3 | 西式特餐 | 麵條15公斤 | 茄汁絞若 | 素絞肉0.7公斤番茄2公斤紅蘿蔔1公斤薑10公克 | 雙色花椰 | 豆包3公斤花椰菜3公斤薑10公克 | 小餐包 | 小餐包3公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑10公克 | 玉米濃湯 | 玉米筍2公斤玉米醬1.5公斤蛋0.6公斤 | 6.3 | 1.9 | 2.4 | 2.8 | 731 | 331 | 169 |
| 1/4 | 芝麻飯 | 米10公斤黑芝麻0.4公斤 | 豆瓣豆腐 | 豆腐8公斤白蘿蔔2公斤紅蘿蔔0.5公斤薑10公克g | 蛋香瓜粒 | 雞蛋5.5公斤時瓜2公斤黑木耳10公克薑10公克 | 珍味豆干 | 豆干4.5公斤薑10公克滷包 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑10公克 | 時蔬菇湯 | 時蔬2公斤金針菇1公斤薑10公克 | 5 | 2.2 | 2.5 | 2.0 | 683 | 418 | 195 |
| 1/5 | 白米飯 | 米10公斤 | 泡菜油腐 | 油豆腐8公斤泡菜2公斤薑10公克 | 銀蘿炒蛋 | 蛋2.4公斤白蘿蔔4公斤紅蘿蔔2公斤薑10公克 | 豆包海根 | 海帶根5公斤豆包1.5公斤薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑10公克 | 仙草湯 | 仙草2公斤西谷米0.6公斤糖1公斤 | 5 | 2.1 | 3.2 | 2.7 | 764 | 246 | 354 |

**過敏原警語:「本週產品含有雞蛋、麩質，不適合其過敏體質者食用」。**

**106學年上學期國民中學素食A循環菜單**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 循環 | 主食 | 主食食材明細 | 主菜 | 主菜食材明細 | 副菜一 | 副菜一食材明細 | 副菜二 | 副菜二食材明細 | 蔬菜 | 湯品 | 湯品食材明細 |
| **A1** | 白米飯 | 米 | 鮮燴干片 | 豆干片 筍片 鮮菇 紅蘿蔔 | 蛋香季豆 | 蛋 季節豆 紅蘿蔔 | 香滷油腐 | 油豆腐 薑 | 時蔬 | 芥菜湯 | 芥菜 薑 腐皮 |
| **A2** | 紫米飯 | 米 紫米 | 滷味雙拼 | 雞蛋 小方豆干 薑 | 蕃茄豆腐 | 蕃茄 豆腐 薑 | 芹香豆皮 | 豆芽菜 芹菜 紅蘿蔔 豆皮 薑 | 時蔬 | 珍菇蛋花湯 | 金針菇 時蔬 蛋 紅蘿蔔 |
| **A3** | 白米飯 | 米 | 筍干凍腐 | 凍豆腐 筍干 薑 | 紅仁炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 薑 | 豆包混炒 | 濕豆包 芹菜 海帶根 薑 | 時蔬 | 蒡香雪蓮湯 | 牛蒡 雪蓮子 薑 |
| **A4** | 拌飯特餐 | 米 糙米  | 白玉豆腐 | 豆腐 白蘿蔔 薑 醬油 | 拌飯配料 | 素絞肉 三色豆 乾香菇 薑 | 毛豆甘藍 | 毛豆 甘藍 薑 | 時蔬 | 黑糖雙耳湯 | 濕白木耳 濕黑木耳黑糖 糖 |
| **A5** | 白米飯 | 米 | 咖哩油腐 | 油豆腐 馬鈴薯 紅蘿蔔 薑 | 塔香海茸 | 九層塔 海茸 鮮菇 薑 | 雪菜干丁 | 雪裡紅 豆干 薑 | 時蔬 | 枸杞瓜湯 | 枸杞 時瓜 蛋 薑 |

A組食材明細（食材重量以100人份計量，營養分析以個人計量） 其中生雞丁為包含23%骨頭之採購量

每週供應特餐一次，當日主食及副菜一得混搭供應，國中:4菜1湯，國小:3菜1湯

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 循環 | 主食 | 主菜 | 副菜一 | 副菜二 | 蔬菜 | 湯品 | 全榖根莖類/份 | 蔬菜類/份 | 豆魚肉蛋類/份 | 油脂堅果種子類/份 | 熱量 | 鈣 | 鈉 |
| **1/8** | 白米飯 | 米10公斤 | 鮮燴干片 | 豆干片7公斤筍片2公斤鮮菇0.6公斤紅蘿蔔0.5公斤薑10公克 | 季豆蛋香 | 雞蛋2.7公斤季節豆4公斤紅蘿蔔0.5公斤 | 香滷油腐 | 油豆腐4.8公斤薑10公克 | 時蔬 | 蔬菜7公斤薑10公克 | 芥菜湯 | 芥菜3公斤薑10公克腐皮7公斤 | 5 | 2 | 2.5 | 3 | 723 | 775 | 196 |
| **1/9** | 紫米飯 | 米10公斤紫米0.4公斤 | 滷味雙拼 | 雞蛋5.5公斤小方豆干4公斤薑10公克 | 番茄豆腐 | 豆腐4公斤白菜0.5公斤紅蘿蔔0.5公斤番茄醬薑10公克 | 芹香豆皮 | 豆芽菜5公斤芹菜0.5公斤紅蘿蔔0.5公斤豆皮0.6公斤薑10公克 | 時蔬 | 蔬菜7公斤薑10公克 | 珍菇蛋花湯 | 金針菇0.6公斤紫菜10公克蛋0.5公斤 | 5.2 | 2.2 | 2.5 | 3 | 742 | 467 | 207 |
| **10** | 白米飯 | 米10公斤 | 筍干凍腐 | 凍豆腐8公斤筍干1.5公斤薑10公克 | 紅仁炒蛋 | 蛋5.5公斤紅蘿蔔2公斤薑10公克 | 豆包混炒 | 濕豆包0.8公斤芹菜0.5公斤海帶根5公斤薑10公克 | 時蔬 | 蔬菜7公斤薑10公克 | 蒡香雪蓮湯 | 牛蒡1公斤雪蓮子0.6公斤薑10公克 | 5.3 | 1.8 | 2.5 | 3 | 739 | 277 | 425 |
| **11** | 拌飯特餐 | 米10公斤糙米2公斤 | 白玉豆腐 | 豆腐8公斤白蘿蔔2公斤薑10公克醬油 | 拌飯配料 | 素絞肉1.2公斤三色豆2公斤乾香菇10公克薑10公克 | 毛豆甘藍 | 毛豆0.3公斤甘藍6公斤薑10公克 | 時蔬 | 蔬菜7公斤薑10公克 | 黑糖雙耳湯 | 濕白木耳1公斤濕黑木耳1公斤黑糖0.5公斤糖0.5公斤 | 5 | 1.7 | 2.5 | 2.8 | 706 | 232 | 71 |
| **12** | 白米飯 | 米10公斤 | 咖哩油腐 | 油豆腐8公斤馬鈴薯1公斤紅蘿蔔0.5公斤薑10公克 | 塔香海茸 | 海茸5公斤鮮菇0.5公斤九層塔10公克薑10公克 | 雪菜干丁 | 雪裡紅3公斤豆干丁2.5公斤薑10公克 | 時蔬 | 蔬菜7公斤薑10公克 | 枸杞瓜湯 | 時瓜4公斤雞蛋1.1公斤枸杞10公克薑10公克 | 5.1 | 2 | 2.5 | 3 | 730 | 516 | 628 |

**過敏原警語:「本週產品含有雞蛋，不適合其過敏體質者食用」。**

**106學年上學期國民中學素食B循環菜單**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 循環 | 主食 | 主食食材明細 | 主菜 | 主菜食材明細 | 副菜一 | 副菜一食材明細 | 副菜二 | 副菜二食材明細 | 蔬菜 | 湯品 | 湯品食材明細 |
| **B1** | 白米飯 | 米 | 海結豆干 | 豆干 濕海帶結 薑 | 西滷菜 | 毛豆 白菜 紅蘿蔔 筍絲 金針菇 薑 | 紅白蛋香 | 蛋 馬鈴薯 三色豆 薑 | 時蔬 | 味噌蘿蔔湯 | 蘿蔔 乾黑木耳 味噌 |
| **B2** | 小米飯 | 米 小米 | 香滷油腐 | 油豆腐 滷包 薑 | 鮮菇豆腐 | 豆腐 鮮菇 素絞肉 薑 | 豆皮時瓜 | 時瓜 豆皮 紅蘿蔔 薑 | 時蔬 | 紫菜蛋花湯 | 乾紫菜 蛋 薑 |
| **B3** | 刈包特餐 | 刈包 | 刈包配料 | 豆包 酸菜 薑 | 翠拌玉米 | 毛豆 玉米粒 乾白木耳 紅蘿蔔 薑 | 芹香海絲 | 海帶絲 芹菜 素肉絲 薑 | 時蔬 | 糙米粥 | 糙米 蛋 紅蘿蔔 乾香菇 |
| **B4** | 白米飯 | 米 | 瓜仔素肉 | 素絞肉 條瓜 薑 | 玉菜燴蛋 | 高麗菜 蛋 紅蘿蔔 乾香菇 薑 | 筍干油腐 | 油豆腐 筍干 薑 | 時蔬 | 綠豆湯 | 綠豆 糖 |
| **B5** | 白米飯 | 米 | 塔香豆腐 | 海茸 九層塔 豆腐 薑 | 蛋香花椰 | 蛋 花椰菜 紅蘿蔔 薑 | 蜜汁豆干 | 小方豆干 素蠔油 | 時蔬 | 枸杞菇湯 | 枸杞 鮮菇 豆皮 時蔬 |

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 |
| **B1** | 白米飯 | 米10公斤 | 海結豆干 | 小方豆干6.8公斤海帶結3公斤薑10公克 | 西滷菜 | 毛豆0.5公斤白菜5公斤紅蘿蔔0.5公斤筍絲1公斤金針菇0.7公斤薑10公克 | 紅白蛋香 | 蛋2.7公斤馬鈴薯4公斤三色豆1公斤薑10公克 | 時蔬 | 蔬菜7公斤薑10公克 | 味噌蘿蔔湯 | 蘿蔔3公斤乾黑木耳10公克味噌0.3公斤 | 5 | 2.1 | 2.5 | 2.8 | 716 | 628 | 215 |
| **B2** | 小米飯 | 米10公斤小米0.4公斤 | 香滷油腐 | 油豆腐5.5公斤滷包薑0.01公斤 | 鮮菇豆腐 | 豆腐8公斤鮮菇0.5公斤素絞肉0.9公斤薑10公克 | 豆皮時瓜 | 時瓜6公斤豆皮0.75公斤紅蘿蔔0.5公斤薑10公克 | 時蔬 | 蔬菜7公斤薑10公克 | 紫菜蛋花湯 | 蛋1.1公斤乾紫菜60公克薑10公克 | 5 | 2 | 2.5 | 3 | 723 | 243 | 80 |
| **B3** | 刈包特餐 | 刈包100個 | 刈包配料 | 豆包2.7公斤酸菜3公斤薑10公克 | 翠拌玉米 | 毛豆0.5公斤玉米粒2.5公斤乾白木耳0.5公斤紅蘿蔔0.5公斤薑10公克 | 芹香海絲 | 海帶絲5公斤芹菜0.5公斤素肉絲0.6公斤薑10公克 | 時蔬 | 蔬菜7公斤薑10公克 | 糙米粥 | 糙米3公斤蛋0.55公斤紅蘿蔔0.5公斤乾香菇10公克 | 4.8 | 1.7 | 2.5 | 2.7 | 688 | 113 | 497 |
| **B4** | 白米飯 | 米10公斤 | 瓜仔素肉 | 素絞肉2.1公斤條瓜2公斤薑10公克 | 玉菜燴蛋 | 高麗菜7公斤蛋1.1公斤紅蘿蔔0.5公斤乾香菇10公克薑10公克 | 筍干油腐 | 油豆腐2.75公斤筍干4公斤薑10公克 | 時蔬 | 蔬菜7公斤薑10公克 | 綠豆湯 | 綠豆2公斤糖1公斤 | 6 | 2 | 2.5 | 3 | 793 | 240 | 409 |
| **B5** | 白米飯 | 米10公斤 | 塔香豆腐 | 豆腐8公斤海茸3公斤九層塔10公克薑10公克 | 蛋香花椰 | 蛋2.75公斤花椰菜5公斤紅蘿蔔0.5公斤薑10公克 | 蜜汁豆干 | 豆干4.5公斤薑10公克滷包 | 時蔬 | 蔬菜7公斤薑10公克 | 枸杞菇湯 | 時蔬2公斤鮮菇1公斤豆皮0.3公斤枸杞10公克 | 5 | 1.9 | 2.5 | 3 | 720 | 387 | 151 |

**過敏原警語:「本週產品含有雞蛋、麩質，不適合其過敏體質者食用」。**

**106學年上學期國民中學素食U循環菜單**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 循環 | 主食 | 主食 食材明細 | 主菜 | 主菜 食材明細 | 副菜一 | 副菜一 食材明細 | 副菜二 | 副菜二食材明細 | 蔬菜 | 湯品 | 湯品食材明細 |
| U1 | 白米飯 | 米 | 時瓜凍腐 | 凍豆腐 時瓜 乾香菇 薑 | 金珠翠玉 | 雞蛋 三色豆 玉米粒 薑 | 塔香冬粉 | 素絞肉 冬粉 九層塔 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 紅蘿蔔 薑 |
| U2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 蜜汁豆干 | 豆干 薑 滷包 | 麻婆豆腐 | 豆腐 紅蘿蔔 乾香菇 薑 | 蛋香花椰 | 雞蛋 花椰菜 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 時蔬味噌湯 | 時蔬 味噌 |
| U3 | 白米飯 | 米 | 碎瓜豆包 | 豆包 碎瓜 時瓜 乾香菇 薑 | 關東煮 | 白蘿蔔 油豆腐 海帶結 薑 | 毛豆白菜 | 毛豆 白菜 乾香菇 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 木須蛋花湯 | 時蔬 黑木耳 蛋 |

U組食材明細（食材重量以100人份計量，營養分析以個人計量） 其中麵條及米粉100人份供應量為濕重

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(mg) | 鈉(mg) |
| U1 | 白米飯 | 米10公斤 | 時瓜凍腐 | 凍豆腐8公斤時瓜3公斤乾香菇0.1公斤薑10公克 | 金珠翠玉 | 雞蛋5.5公斤三色豆2公斤玉米粒0.5公斤薑10公克 | 塔香冬粉 | 素絞肉0.5公斤冬粉1.6公斤九層塔10公克紅蘿蔔1公斤薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑10公克 | 時蔬湯 | 時蔬4公斤紅蘿蔔0.5公斤薑0.01公斤 | 5.9 | 2 | 2.4 | 3 | 778 | 243 | 151 |
| U2 | 糙米飯 | 米9公斤糙米1.4公斤 | 蜜汁豆干 | 豆干6公斤薑10公克滷包 | 麻婆豆腐 | 豆腐4公斤紅蘿蔔2公斤乾香菇10公克薑10公克 | 蛋香花椰 | 雞蛋2.7公斤花椰菜4公斤紅蘿蔔1公斤薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑10公克 | 時蔬味噌湯 | 時蔬4公斤味噌0.5公斤 | 5.2 | 1.9 | 2.5 | 2.6 | 716 | 562 | 366 |
| U3 | 白米飯 | 米10公斤 | 碎瓜豆包 | 豆包5.4公斤碎瓜1公斤時瓜3公斤薑10公克 | 關東煮 | 白蘿蔔3公斤油豆腐2公斤海帶結2公斤薑10公克 | 毛豆白菜 | 毛豆0.5公斤白菜6公斤乾香菇10公克紅蘿蔔1公斤薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑10公克 | 木須蛋花湯 | 時蔬3公斤黑木耳10公克蛋0.6公斤 | 4.8 | 2.1 | 2.4 | 2.7 | 690 | 224 | 653 |

**過敏原警語:「本週產品含有雞蛋，不適合其過敏體質者食用」。**

**106學年度上學期國民小學01月份素食菜單-津吉**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 星期 | 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 | 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 | 二 | T1 | 白米飯 | 米 | 梅干油腐 | 油豆腐 梅乾菜 薑 | 毛豆玉菜 | 毛豆 高麗菜 紅蘿蔔 乾香菇 薑 | 時蔬 | 金針香菇湯 | 乾金針 素肉絲 酸菜 薑 | 4 | 1.5 | 2.3 | 2.1 | 585 | 177 | 304 |  |
| 3 | 三 | T3 | 西式特餐 | 濕麵條 | 茄汁絞若 | 素絞肉 番茄 紅蘿蔔 薑 | 雙色花椰 | 豆包 花椰菜 薑 | 蔬菜 | 玉米濃湯 | 玉米筍 玉米醬 蛋 | 5.3 | 1.4 | 2.0 | 2.8 | 682 | 133 | 273 |  |
| 4 | 四 | T2 | 芝麻飯 | 米 黑芝麻 | 豆瓣豆腐 | 豆腐 條瓜 紅蘿蔔 薑 | 蛋香瓜粒 | 雞蛋 時瓜 黑木耳 薑 | 蔬菜 | 時蔬菇湯 | 時蔬 金針菇 薑 | 4 | 1.5 | 2. | 1.5 | 535 | 275 | 369 |  |
| 5 | 五 | T5 | 白米飯 | 米 | 泡菜油腐 | 油豆腐 泡菜 薑 | 銀蘿炒蛋 | 蛋 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 仙草湯 | 仙草 西谷米 糖 | 4 | 1.6 | 1.7 | 2.2 | 547 | 158 | 204 |  |
| 8 | 一 | A1 | 白米飯 | 米 | 鮮燴干片 | 豆干片 筍片 鮮菇 紅蘿蔔 | 蛋香季豆 | 蛋 季節豆 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 芥菜湯 | 芥菜 薑 腐皮 | 4 | 1.6 | 2 | 2.8 | 596 | 666 | 181 |  |
| 9 | 二 | A2 | 紫米飯 | 米 紫米 | 滷味雙拼 | 雞蛋 小方豆干 薑 | 蕃茄豆腐 | 蕃茄 豆腐 薑 | 蔬菜 | 珍菇蛋花湯 | 金針菇 時蔬 蛋 紅蘿蔔 | 4.2 | 1.6 | 2.1 | 2.7 | 613 | 420 | 187 |  |
| 10 | 三 | A3 | 白米飯 | 米 | 筍干凍腐 | 凍豆腐 筍干 薑 | 紅仁炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 蒡香雪蓮湯 | 牛蒡 雪蓮子 薑 | 4.3 | 1.2 | 2 | 2.7 | 603 | 229 | 277 |  |
| 11 | 四 | A4 | 拌飯特餐 | 米 糙米 | 白玉豆腐 | 豆腐 蘿蔔 薑 醬油 | 拌飯配料 | 素絞肉 三色豆 乾香菇 薑 | 蔬菜 | 黑糖雙耳湯 | 濕白木耳 濕黑木耳 黑糖 糖 | 4 | 1.1 | 2 | 2.6 | 575 | 203 | 65 |  |
| 12 | 五 | A5 | 白米飯 | 米 | 咖哩油腐 | 油豆腐 馬鈴薯 紅蘿蔔 薑 | 塔香海茸 | 九層塔 海茸 鮮菇 薑 | 蔬菜 | 枸杞瓜湯 | 枸杞 時瓜 蛋 薑 | 4.1 | 1.7 | 1.7 | 2.7 | 579 | 330 | 165 |  |
| 15 | 一 | B1 | 白米飯 | 米 | 海結豆干 | 豆干 濕海帶結 薑 | 西滷菜 | 毛豆 白菜 紅蘿蔔 筍絲 金針菇 薑 | 蔬菜 | 味噌蘿蔔湯 | 蘿蔔 乾黑木耳 味噌 | 4 | 1.6 | 2 | 2.6 | 587 | 602 | 160 |  |
| 16 | 二 | B2 | 小米飯 | 米 小米 | 香滷油腐 | 油豆腐 滷包 薑 | 鮮菇豆腐 | 豆腐 鮮菇 素絞肉 薑 | 蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 乾紫菜 蛋 薑 | 4 | 1.4 | 2 | 2.7 | 587 | 194 | 74 |  |
| 17 | 三 | B3 | 刈包特餐 | 刈包 | 刈包配料 | 豆包 酸菜 薑 | 翠拌米 | 毛豆 玉米粒 白木耳 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 糙米粥 | 糙米 蛋 紅蘿蔔 乾香菇 | 4.8 | 1.2 | 2 | 2.5 | 629 | 106 | 487 |  |
| 18 | 四 | B4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 瓜仔素肉 | 素絞肉 條瓜 薑 | 玉菜燴蛋 | 高麗菜 蛋 紅蘿蔔 乾香菇 薑 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 糖 | 5 | 1.6 | 2 | 2.5 | 653 | 109 | 388 |  |
| 19 | 五 | B5 | 白米飯 | 米 | 塔香豆腐 | 海茸 九層塔 豆腐 薑 | 蛋香花椰 | 蛋 花椰菜 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 枸杞菇湯 | 枸杞 鮮菇 豆皮 時蔬 | 4 | 1.5 | 2 | 2.7 | 589 | 220 | 113 |  |
| 22 | 一 | U1 | 白米飯 | 米 | 時瓜凍腐 | 凍豆腐 時瓜 乾香菇 薑 | 金珠翠玉 | 雞蛋 三色豆 玉米粒 薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 紅蘿蔔 薑 | 4.1 | 1.7 | 2 | 2.4 | 588 | 228 | 140 |  |
| 23 | 二 | U2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 蜜汁豆干 | 豆干 薑 滷包 | 麻婆豆腐 | 豆腐 紅蘿蔔 乾香菇 薑 | 蔬菜 | 時蔬味噌湯 | 時蔬 味噌 | 4.2 | 1.4 | 2 | 2.2 | 578 | 539 | 308 |  |
| 24 | 三 | U3 | 白米飯 | 米 | 碎瓜豆包 | 豆包 碎瓜 時瓜 乾香菇 薑 | 關東煮 | 白蘿蔔 油豆腐 海帶結 薑 | 蔬菜 | 木須蛋花湯 | 時蔬 黑木耳 蛋 | 4.8 | 1.4 | 2.3 | 2.1 | 638 | 193 | 613 |  |

**過敏原警語:「本月產品含有蛋類及麩質，不適合其過敏體質者食用」。**

**106學年度國民小學素食T循環菜單**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 循環 | 主食 | 主食食材明細 | 主菜 | 主菜食材明細 | 副菜一 | 副菜一食材明細 | 蔬菜 | 湯品 | 湯品食材明細 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| T1 | 白米飯 | 米 | 梅干油腐 | 油豆腐 梅乾菜 薑 | 毛豆玉菜 | 毛豆 高麗菜 紅蘿蔔 乾香菇 薑 | 蔬菜 | 金針香菇湯 | 乾金針 素肉絲 薑 |
| T3 | 白米飯 | 米 | 茄汁凍腐 | 凍豆腐 番茄 紅蘿蔔 薑 | 雙色花椰 | 豆包 花椰菜 薑 | 蔬菜 | 紅豆西米露 | 紅豆 西谷米 糖 |
| T2 | 芝麻飯 | 米 黑芝麻 | 條瓜豆腐 | 豆腐 條瓜 紅蘿蔔 薑 | 蛋香瓜粒 | 雞蛋 時瓜 黑木耳 薑 | 蔬菜 | 時蔬菇湯 | 時蔬 金針菇 薑 |
| T5 | 白米飯 | 米 | 泡菜油腐 | 油豆腐 泡菜 薑 | 銀蘿炒蛋 | 蛋 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 木須豆腐湯 | 豆腐 黑木耳 紅蘿蔔 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） 麵條及米粉100人份供應量為濕重

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(Kcal) | 鈣(mg) | 鈉(mg) |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| T1 | 白米飯 | 米8公斤 | 梅干油腐 | 油豆腐8公斤梅乾菜2公斤薑10公克 | 毛豆玉菜 | 毛豆1.5公斤高麗菜5公斤紅蘿蔔0.5公斤乾香菇10公克薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑10公克 | 金針若絲湯 | 乾金針0.1公斤素肉絲0.7公斤酸菜1公斤薑10公克 | 4 | 1.5 | 2.3 | 2.1 | 585 | 177 | 304 |
| T3 | 白米飯 | 米8公斤 | 茄汁絞若 | 素絞肉0.7公斤番茄2公斤紅蘿蔔1公斤薑10公克 | 雙色花椰 | 豆包3公斤花椰菜3公斤薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑10公克 | 玉米濃湯 | 玉米筍2公斤玉米醬1.5公斤蛋0.6公斤 | 5.3 | 1.4 | 2.0 | 2.8 | 682 | 133 | 273 |
| T2 | 芝麻飯 | 米8公斤黑芝麻0.4公斤 | 豆瓣豆腐 | 豆腐8公斤白蘿蔔2公斤紅蘿蔔0.5公斤薑10公克g | 蛋香瓜粒 | 雞蛋5.5公斤時瓜2公斤黑木耳10公克薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑10公克 | 時蔬菇湯 | 時蔬2公斤金針菇1公斤薑10公克 | 4 | 1.5 | 2. | 1.5 | 535 | 275 | 369 |
| T5 | 白米飯 | 米8公斤 | 泡菜油腐 | 油豆腐8公斤泡菜2公斤薑10公克 | 銀蘿炒蛋 | 蛋2.4公斤白蘿蔔4公斤紅蘿蔔2公斤薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑10公克 | 仙草湯 | 仙草2公斤西谷米0.6公斤糖1公斤 | 4 | 1.6 | 1.7 | 2.2 | 547 | 158 | 204 |

**過敏原警語:「本週產品含有雞蛋，不適合其過敏體質者食用」。**

**106學年上學期國民小學素食A循環菜單**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 循環 | 主食 | 主食食材明細 | 主菜 | 主菜食材明細 | 副菜一 | 副菜一食材明細 | 蔬菜 | 蔬菜食材明細 | 湯品 | 湯品食材明細 |
| **A1** | 白米飯 | 米 | 回鍋干片 | 豆干片 小黃瓜 紅蘿蔔 | 蛋香季豆 | 蛋 季節豆 紅蘿蔔 | 時蔬 | 蔬菜 薑 | 芥菜湯 | 芥菜 薑 腐皮 |
| **A2** | 紫米飯 | 米 紫米 | 滷味雙拼 | 雞蛋 小方豆干 薑 | 蕃茄豆腐 | 蕃茄 白菜 豆腐 薑 | 時蔬 | 蔬菜 薑 | 珍菇蛋花湯 | 金針菇 時蔬 蛋 紅蘿蔔 |
| **A3** | 白米飯 | 米 | 筍干凍腐 | 凍豆腐 筍干 薑 | 紅仁炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 薑 | 時蔬 | 蔬菜 薑 | 蒡香雪蓮湯 | 牛蒡 雪蓮子 薑 |
| **A4** | 拌飯特餐 | 米 糙米 | 白玉豆腐 | 豆腐 薑 醬油 白蘿蔔 | 拌飯配料 | 素絞肉 三色豆 乾香菇 薑 | 時蔬 | 蔬菜 薑 | 黑糖雙耳湯 | 濕白木耳 濕黑木耳黑糖 糖 |
| **A5** | 白米飯 | 米 | 咖哩油腐 | 油豆腐 馬鈴薯 紅蘿蔔 薑 | 塔香海茸 | 九層塔 海茸 鮮菇 薑 | 時蔬 | 蔬菜 薑 | 枸杞瓜湯 | 枸杞 時瓜 蛋 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 |
| **A1** | 白米飯 | 米8公斤 | 鮮燴干片 | 豆干片7公斤筍片2公斤鮮菇0.6公斤紅蘿蔔0.5公斤薑10公克 | 季豆蛋香 | 雞蛋2.7公斤季節豆4公斤紅蘿蔔0.5公斤 | 時蔬 | 蔬菜7公斤薑10公克 | 芥菜湯 | 芥菜3公斤薑10公克腐皮7公斤 | 4 | 1.6 | 2 | 2.8 | 596 | 666 | 181 |
| **A2** | 紫米飯 | 米8公斤紫米0.4公斤 | 滷味雙拼 | 雞蛋5.5公斤小方豆干4公斤薑10公克 | 番茄豆腐 | 豆腐4公斤白菜0.5公斤紅蘿蔔0.5公斤番茄醬薑10公克 | 時蔬 | 蔬菜7公斤薑10公克 | 珍菇蛋花湯 | 金針菇1公斤時蔬2公斤蛋0.5公斤紅蘿蔔0.5公斤 | 4.2 | 1.6 | 2.1 | 2.7 | 613 | 420 | 187 |
| **A3** | 白米飯 | 米8公斤 | 筍干凍腐 | 凍豆腐8公斤筍干1.5公斤薑10公克 | 紅仁炒蛋 | 蛋5.5公斤紅蘿蔔2公斤薑10公克 | 時蔬 | 蔬菜7公斤薑10公克 | 蒡香雪蓮湯 | 牛蒡1公斤雪蓮子0.6公斤薑10公克 | 4.3 | 1.2 | 2 | 2.7 | 603 | 229 | 277 |
| **A4** | 拌飯特餐 | 米8公斤糙米2公斤 | 白玉豆腐 | 豆腐8公斤白蘿蔔2公斤薑10公克醬油 | 拌飯配料 | 素絞肉1.2公斤三色豆2公斤乾香菇10公克薑10公克 | 時蔬 | 蔬菜7公斤薑10公克 | 黑糖雙耳湯 | 濕白木耳1公斤濕黑木耳1公斤黑糖0.5公斤糖0.5公斤 | 4 | 1.1 | 2 | 2.6 | 575 | 203 | 65 |
| **A5** | 白米飯 | 米8公斤 | 咖哩油腐 | 油豆腐8公斤馬鈴薯1公斤紅蘿蔔0.5公斤薑10公克 | 塔香海茸 | 海茸5公斤鮮菇0.5公斤九層塔10公克薑10公克 | 時蔬 | 蔬菜7公斤薑10公克 | 枸杞瓜湯 | 時瓜4公斤雞蛋1.1公斤枸杞10公克薑10公克 | 4.1 | 1.7 | 1.7 | 2.7 | 579 | 330 | 165 |

**過敏原警語:「本週產品含有雞蛋，不適合其過敏體質者食用」。**

**106學年上學期國民小學素食B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 |
| **B1** | 白米飯 | 米 | 海結豆干 | 小方豆干 海帶結 素蠔油 | 西滷菜 | 毛豆 白菜 紅蘿蔔 筍絲 金針菇 薑 | 時蔬 | 蔬菜 薑 | 味噌蘿蔔湯 | 蘿蔔 乾黑木耳 味噌 |
| **B2** | 小米飯 | 米 小米 | 香滷油腐 | 油豆腐 滷包 薑 | 鮮菇豆腐 | 豆腐 鮮菇 素絞肉 薑 | 時蔬 | 蔬菜 薑 | 紫菜蛋花湯 | 乾紫菜 蛋 薑 |
| **B3** | 刈包特餐 | 刈包 | 刈包配料 | 豆包 酸菜 薑 | 翠拌玉米 | 毛豆 玉米粒 乾白木耳 紅蘿蔔 薑 | 時蔬 | 蔬菜 薑 | 糙米粥 | 糙米 蛋 紅蘿蔔 乾香菇 |
| **B4** | 白米飯 | 米 | 瓜仔素肉 | 素絞肉 條瓜 薑 | 玉菜燴蛋 | 高麗菜 蛋 紅蘿蔔 乾香菇 薑 | 時蔬 | 蔬菜 薑 | 綠豆湯 | 綠豆 糖 |
| **B5** | 白米飯 | 米 | 塔香豆腐 | 豆腐 海茸 九層塔 薑 | 蛋香花椰 | 蛋 花椰菜 紅蘿蔔 薑 | 時蔬 | 蔬菜 薑 | 枸杞菇湯 | 枸杞 鮮菇 豆皮 時蔬 |

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 |
| **B1** | 白米飯 | 米8公斤 | 海結豆干 | 小方豆干6.8公斤海帶結3公斤薑10公克 | 西滷菜 | 毛豆0.5公斤白菜5公斤紅蘿蔔0.5公斤筍絲1公斤金針菇0.7公斤薑10公克 | 時蔬 | 蔬菜7公斤薑10公克 | 味噌蘿蔔湯 | 蘿蔔3公斤乾黑木耳10公克味噌0.3公斤 | 4 | 1.6 | 2 | 2.6 | 587 | 602 | 160 |
| **B2** | 小米飯 | 米8公斤小米0.4公斤 | 香滷油腐 | 油豆腐5.5公斤滷包薑0.01公斤 | 鮮菇豆腐 | 豆腐8公斤鮮菇0.5公斤素絞肉0.9公斤薑10公克 | 時蔬 | 蔬菜7公斤薑10公克 | 紫菜蛋花湯 | 蛋1.1公斤乾紫菜60公克薑10公克 | 4 | 1.4 | 2 | 2.7 | 587 | 194 | 74 |
| **B3** | 刈包特餐 | 刈包100個 | 刈包配料 | 豆包2.7公斤酸菜3公斤薑10公克 | 翠拌玉米 | 毛豆0.5公斤玉米粒2.5公斤乾白木耳0.5公斤紅蘿蔔0.5公斤薑10公克 | 時蔬 | 蔬菜7公斤薑10公克 | 糙米粥 | 糙米3公斤蛋0.55公斤紅蘿蔔0.5公斤乾香菇10公克 | 4.8 | 1.2 | 2 | 2.5 | 629 | 106 | 487 |
| **B4** | 白米飯 | 米8公斤 | 瓜仔素肉 | 素絞肉2.1公斤條瓜2公斤薑10公克 | 玉菜燴蛋 | 高麗菜7公斤蛋1.1公斤紅蘿蔔0.5公斤乾香菇10公克薑10公克 | 時蔬 | 蔬菜7公斤薑10公克 | 綠豆湯 | 綠豆2公斤糖1公斤 | 5 | 1.6 | 2 | 2.5 | 653 | 109 | 388 |
| **B5** | 白米飯 | 米8公斤 | 塔香豆腐 | 豆腐8公斤海茸3公斤九層塔10公克薑10公克 | 蛋香花椰 | 蛋2.75公斤花椰菜5公斤紅蘿蔔0.5公斤薑10公克 | 時蔬 | 蔬菜7公斤薑10公克 | 枸杞菇湯 | 時蔬2公斤鮮菇1公斤豆皮0.3公斤枸杞10公克 | 4 | 1.5 | 2 | 2.7 | 589 | 220 | 113 |

**過敏原警語:「本週產品含有雞蛋、麩質，不適合其過敏體質者食用」。**

**106學年上學期國民小學素食U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 |
| U1 | 白米飯 | 米 | 時瓜凍腐 | 凍豆腐 時瓜 乾香菇 薑 | 金珠翠玉 | 雞蛋 三色豆 玉米粒 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 時蔬湯 | 時蔬 紅蘿蔔 薑 |
| U2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 蜜汁豆干 | 豆干 薑 滷包 | 茄汁豆腐 | 豆腐 青椒 番茄 番茄醬 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 時蔬味噌湯 | 時蔬 味噌 |
| U3 | 白米飯 | 米 | 碎瓜豆包 | 豆包 碎瓜 時瓜 薑 | 關東煮 | 白蘿蔔 油豆腐 海帶結 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 木須蛋花湯 | 時蔬 黑木耳 蛋 |

 U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(mg) | 鈉(mg) |
| U1 | 白米飯 | 米8公斤 | 時瓜凍腐 | 凍豆腐8公斤時瓜3公斤乾香菇0.1公斤薑10公克 | 金珠翠玉 | 雞蛋5.5公斤三色豆2公斤玉米粒0.5公斤薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑10公克 | 時蔬湯 | 時蔬4公斤紅蘿蔔0.5公斤薑0.01公斤 | 4.1 | 1.7 | 2 | 2.4 | 588 | 228 | 140 |
| U2 | 糙米飯 | 米7公斤糙米1.4公斤 | 蜜汁豆干 | 豆干6公斤薑10公克滷包 | 麻婆豆腐 | 豆腐4公斤紅蘿蔔2公斤乾香菇10公克薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑10公克 | 時蔬味噌湯 | 時蔬4公斤味噌0.5公斤 | 4.2 | 1.4 | 2 | 2.2 | 578 | 539 | 308 |
| U3 | 白米飯 | 米8公斤 | 碎瓜豆包 | 豆包5.4公斤碎瓜1公斤時瓜3公斤薑10公克 | 關東煮 | 白蘿蔔3公斤油豆腐2公斤海帶結2公斤薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑10公克 | 木須蛋花湯 | 時蔬3公斤黑木耳10公克蛋0.6公斤 | 4.8 | 1.4 | 2.3 | 2.1 | 638 | 193 | 613 |

**過敏原警語:「本週產品含有雞蛋，不適合其過敏體質者食用」。**