**106學年度下學期國民中學2-3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 |
| 21 | 三 | C3 | 白米飯 | 米 | 醬拌油腐 | 油豆腐 薑 滷包 | 黑椒蛋香 | 蛋 三色豆 玉米筍 黑胡椒 | 豆皮玉菜 | 豆皮 高麗菜 乾香菇 薑 | 蔬菜 | 羅宋湯 | 番茄 時蔬 紅蘿蔔 薑 | 6 | 2.2 | 2.5 | 2.5 | 775 | 311 | 744 |
| 22 | 四 | C4 | 白米飯 | 米 | 豆瓣豆腐 | 豆腐 濕海結  紅蘿蔔 豆瓣醬 | 毛豆西滷 | 毛豆 白菜 素絞肉 乾香菇 薑 | 銀蘿炒蛋 | 白蘿蔔 蛋 黑木耳 薑 | 蔬菜 | 銀耳枸杞湯 | 濕白木耳 枸杞 糖 | 5.5 | 2.2 | 2.1 | 2.5 | 750 | 159 | 148 |
| 23 | 五 | C5 | 胚芽飯 | 米 胚芽 | 季豆豆包 | 豆包 紅蘿蔔  敏豆 薑 | 番茄炒蛋 | 蛋 番茄 紅蘿蔔 番茄醬 薑 | 芹香豆干 | 芹菜 豆干 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 紫菜湯 | 乾紫菜 薑 時蔬 | 5.7 | 2.4 | 2.5 | 2.5 | 759 | 527 | 199 |
| 26 | 一 | D1 | 白米飯 | 米 | 咖哩毛豆 | 毛豆 馬鈴薯 紅蘿蔔 咖哩粉 | 蛋香花椰 | 蛋 花椰菜 紅蘿蔔 薑 | 蔬香冬粉 | 素絞肉 冬粉 時蔬 黑木耳 薑 | 蔬菜 | 番茄時蔬湯 | 番茄 時蔬 | 5.2 | 2.0 | 2.5 | 2.6 | 719 | 168 | 205 |
| 27 | 二 | D2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 蜜汁豆干 | 豆干 素蠔油 薑 | 蛋香雙絲 | 紅蘿蔔 白蘿蔔 蛋 薑 | 酸菜豆腐 | 豆腐 酸菜 薑 | 蔬菜 | 牛蒡薏仁湯 | 牛蒡 薏仁 枸杞 | 5.5 | 2.0 | 2.7 | 2.7 | 759 | 652 | 186 |
| 1 | 四 | D4 | 白米飯 | 米 | 梅干豆包 | 豆包 薑 濕梅干 | 白菜毛豆 | 毛豆 白菜 紅蘿蔔 黑木耳 薑 | 咕咾油腐 | 油豆腐 青椒 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 仙草湯 | 仙草 糖 | 5.2 | 2.1 | 2.8 | 2.6 | 743 | 618 | 804 |
| 2 | 五 | D5 | 麥片飯 | 米 麥片 | 塔香油腐 | 油豆腐 紅蘿蔔  九層塔 薑 | 豆包高力 | 豆包 高麗菜 乾香菇 薑 | 芹香豆干 | 豆干 芹菜 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 珍菇紫菜湯 | 紫菜 金針菇 | 5.2 | 2.0 | 2.5 | 2.7 | 744 | 438 | 176 |
| 5 | 一 | E1 | 白米飯 | 米 | 海結豆干 | 豆干 濕海帶結  薑 | 金珠翠玉 | 蛋 玉米筍 紅蘿蔔 薑 | 香燒時瓜 | 毛豆 時瓜 素絞肉 乾香菇 薑 | 蔬菜 | 木須豆皮湯 | 黑木耳 豆皮 時蔬 薑 | 5.5 | 2.2 | 2.6 | 3 | 770 | 361 | 165 |
| 6 | 二 | E2 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 滷蛋 | 雞蛋 薑 滷包 | 家常豆腐 | 豆腐 乾香菇 紅蘿蔔 | 雙絲豆皮 | 豆皮 高麗菜 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 榨菜粉絲湯 | 榨菜 紅蘿蔔 冬粉 | 5.2 | 2.0 | 2.5 | 2.9 | 732 | 223 | 582 |
| 7 | 三 | E3 | 丼飯特餐 | 米 糙米 | 蜜汁豆干 | 豆干 素蠔油 | 丼飯配料 | 素肉絲 三色豆 紅蘿蔔 薑 海苔粉 | 鐵板油腐 | 油豆腐 筍片 紅蘿蔔 敏豆 黑木耳 薑 | 蔬菜 | 時蔬蛋花湯 | 時蔬 蛋 薑 | 6 | 2.0 | 3.0 | 2.9 | 825 | 507 | 95 |
| 8 | 四 | E4 | 白米飯 | 米 | 筍干豆包 | 豆包 筍干 薑 | 鮮拌花椰 | 蛋 花椰菜 紅蘿蔔 敏豆 薑 | 塔香根絲 | 九層塔 海根絲 薑 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 糖 | 6 | 2.0 | 2.2 | 3 | 770 | 256 | 222 |
| 9 | 五 | E5 | 白米飯 | 米 | 茄汁豆腐 | 豆腐 番茄 番茄醬 | 豆皮玉菜 | 豆皮 高麗菜 紅蘿蔔 薑 | 雪菜豆干 | 豆干 雪裡紅 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 薑 | 5.0 | 2.2 | 2.5 | 3 | 728 | 411 | 124 |
| 12 | 一 | F1 | 白米飯 | 米 | 餘香豆干 | 豆干 敏豆 紅蘿蔔 薑 | 毛豆西滷 | 毛豆 白菜 紅蘿蔔 乾香菇 薑 | 蛋香芹菜 | 蛋 芹菜 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 金針湯 | 乾金針 時蔬 | 5.8 | 2.1 | 3.0 | 2.7 | 805 | 650 | 243 |
| 13 | 二 | F2 | 小米飯 | 米 小米 | 咖哩油腐 | 油豆腐 馬鈴薯 紅蘿蔔 咖哩粉 | 紅白蛋香 | 蛋 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 | 豆包混炒 | 豆包 酸菜 薑 | 蔬菜 | 味噌海芽湯 | 海芽 味噌 | 5.5 | 2.0 | 2.5 | 2.5 | 735 | 309 | 265 |
| 14 | 三 | F3 | 炊粉特餐 | 炊粉 | 香滷凍腐 | 凍豆腐 薑 滷包 | 炊粉配料 | 高麗菜 素絞肉 紅蘿蔔 乾香菇薑 | 芹香干片 | 豆干片 芹菜 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 三絲羹湯 | 蛋 筍絲 金針菇 黑木耳 紅蘿蔔 | 6.5 | 1.7 | 3.1 | 2.7 | 852 | 455 | 179 |
| 15 | 四 | F4 | 芝麻飯 | 米 黑芝麻 | 馬仁干片 | 豆干 馬鈴薯 薑 | 豆皮時瓜 | 時瓜 豆皮 紅蘿蔔 薑 | 若絲金菇 | 素肉絲 金針菇 海根絲 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 黑糖雙耳露 | 濕白木耳 濕黑木耳 糖 | 5.5 | 2.1 | 2.5 | 2.5 | 738 | 500 | 163 |
| 16 | 五 | F5 | 白米飯 | 米 | 泡菜豆包 | 豆包 高麗菜 泡菜 薑 | 醬燒油腐 | 油豆腐 紅蘿蔔 乾香菇 薑 | 三色炒蛋 | 蛋 三色豆 薑 | 蔬菜 | 番茄時蔬湯 | 番茄 時蔬 薑 | 5.0 | 2.0 | 3.1 | 2.7 | 754 | 255 | 151 |
| 19 | 一 | G1 | 白米飯 | 米 | 筍干油腐 | 筍干 油豆腐 薑 | 蛋香白菜 | 蛋 白菜 紅蘿蔔 乾香菇 薑 | 時蔬冬粉 | 素絞肉 冬粉 時蔬 紅蘿蔔 黑木耳 | 蔬菜 | 珍菇紫菜湯 | 金針菇 紫菜 薑 | 6.0 | 1.8 | 2.6 | 2.6 | 777 | 367 | 218 |
| 20 | 二 | G2 | 麥片飯 | 米 麥片 | 滷蛋 | 雞蛋 薑 滷包 | 麻婆豆腐 | 豆腐 紅蘿蔔 乾香菇 薑 | 豆皮海茸 | 豆皮 海茸 薑 | 蔬菜 | 雪蓮蒡湯 | 牛蒡 雪蓮子 薑 | 5.4 | 2.0 | 2.5 | 2.5 | 728 | 660 | 716 |
| 21 | 三 | G3 | 麵食特餐 | 濕麵條 | 醬燒豆腐 | 豆腐 醬油 薑 | 茄汁若醬 | 素絞肉 三色豆 番茄醬 | 田園豆皮 | 豆皮 花椰菜 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 玉米濃湯 | 玉米筍 玉米醬 蛋 | 6.0 | 2.2 | 2.0 | 2.6 | 742 | 249 | 721 |
| 22 | 四 | G4 | 白米飯 | 米 | 塔香豆包 | 豆包 海根 九層塔 薑 | 毛豆玉菜 | 毛豆 高麗菜 紅蘿蔔 薑 | 敏豆干片 | 敏豆 豆干 薑 | 蔬菜 | 枸杞愛玉湯 | 愛玉 枸杞 糖 | 6.5 | 1.8 | 2.5 | 2.5 | 800 | 289 | 118 |
| 23 | 五 | G5 | 白米飯 | 米 | 黑椒豆干 | 豆干 紅蘿蔔 黑胡椒 薑 | 芝麻海結 | 海帶結 白芝麻 薑 | 香炒碎脯 | 蛋 碎脯 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 青菜豆皮湯 | 豆皮 時蔬 薑 | 5.0 | 2.0 | 2.8 | 2.6 | 727 | 647 | 681 |
| 26 | 一 | H1 | 白米飯 | 米 | 京醬油腐 | 油腐 筍丁 紅蘿蔔 乾香菇 薑 | 番茄炒蛋 | 蛋 番茄 紅蘿蔔 番茄醬 薑 | 豆皮白菜 | 豆皮 白菜 紅蘿蔔 乾香菇 薑 | 蔬菜 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 | 5 | 2.4 | 2.5 | 2.7 | 719 | 295 | 112 |
| 27 | 二 | H2 | 胚芽飯 | 米 胚芽 | 蠔油豆腐 | 豆腐 筍片 薑 | 燴時瓜 | 素肉絲 時瓜 紅蘿蔔 乾香菇 薑 | 豆芽豆干 | 豆干 豆芽 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 海裙湯 | 時蔬 海裙 薑 | 5.2 | 2.1 | 2.5 | 2.6 | 721 | 366 | 123 |
| 28 | 三 | H3 | 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 薑 | 蔬菜 | 糙米粥 | 糙米 蛋 紅蘿蔔 乾香菇 | 4.2 | 2.1 | 2.2 | 2.5 | 624 | 158 | 699 |
| 29 | 四 | H4 | 白米飯 | 米 | 條瓜凍腐 | 凍豆腐 條瓜 薑 | 銀蘿絞若 | 白蘿蔔 蛋 紅蘿蔔 乾香菇 薑 | 珍菇油腐 | 油豆腐 金針菇 紅蘿蔔 青椒 薑 | 蔬菜 | 紅豆西米露 | 紅豆 西谷米 糖 | 6 | 2 | 2.5 | 2.9 | 788 | 342 | 226 |
| 30 | 五 | H5 | 白米飯 | 米 | 梅干豆干 | 濕梅干 豆干 乾香菇 薑 | 豆包甘藍 | 豆包 甘藍菜 紅蘿蔔 黑木耳 薑 | 蛋香海芽 | 蛋 海芽 薑 | 蔬菜 | 味噌湯 | 味噌 時蔬 豆皮 | 5 | 2.3 | 2.6 | 2.8 | 729 | 690 | 657 |
| 31 | 六 | I5 | 白米飯 | 米 | 家常油腐 | 油豆腐 馬鈴薯 紅蘿蔔 薑 | 蘿蔔海結 | 豆干 海帶結 白蘿蔔 薑 | 樹子玉菜 | 豆皮 高麗菜 紅蘿蔔 樹子 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 紅蘿蔔 薑 | 5.2 | 2.2 | 2.4 | 2.8 | 725 | 138 | 200 |

**過敏原警語:「本月產品含有蛋類、麩質，不適合其過敏體質者食用」。** 說明:2-3月份菜單編排說明如下:按葷食菜單調整

**106學年上學期國民中學素食C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 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **C3** | 白米飯 | 米 | 醬拌油腐 | 油豆腐 薑 滷包 | 黑椒蛋香 | 蛋 三色豆  玉米筍 黑胡椒 | 豆皮玉菜 | 豆皮 高麗菜  乾香菇 薑 | 蔬菜 | 羅宋湯 | 番茄 時蔬  紅蘿蔔 薑 |
| **C4** | 白米飯 | 米 | 豆瓣豆腐 | 豆腐 濕海結  紅蘿蔔 豆瓣醬 | 毛豆西滷 | 毛豆 白菜 素絞肉  乾香菇 薑 | 銀蘿炒蛋 | 白蘿蔔 蛋  黑木耳 薑 | 蔬菜 | 銀耳枸杞湯 | 濕白木耳 枸杞 糖 |
| **C5** | 胚芽飯 | 米 胚芽 | 季豆豆包 | 豆包 紅蘿蔔  敏豆 薑 | 番茄炒蛋 | 蛋 番茄 紅蘿蔔  番茄醬 薑 | 芹香豆干 | 芹菜 豆干  紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 紫菜湯 | 乾紫菜 薑 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 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2/21** | 白米飯 | 米10公斤 | 醬拌油腐 | 油豆腐8公斤  薑10公克  滷包 | 黑椒蛋香 | 蛋2.4公斤  洋蔥0.5公斤  三色豆3公斤  玉米筍2公斤  黑胡椒 | 豆皮玉菜 | 豆皮0.75公斤  高麗菜6公斤  乾香菇10公克  薑10公克 | 時  蔬 | 蔬菜7公斤  薑10公克 | 羅宋湯 | 番茄1公斤  時蔬3公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑10公克 | 6 | 2.2 | 2.5 | 2.5 | 775 | 311 | 744 |
| **2/22** | 白米飯 | 米10公斤 | 豆瓣豆腐 | 豆腐8公斤  濕海結3公斤  紅蘿蔔1公斤  豆瓣醬 | 毛豆西滷 | 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 | 銀蘿炒蛋 | 白蘿蔔6公斤  蛋1.2公斤  黑木耳10公克  薑10公克 | 時  蔬 | 蔬菜7公斤  薑10公克 | 銀耳枸杞湯 | 濕白木耳1公斤  枸杞10公克  糖1公斤 | 5.5 | 2.2 | 2.1 | 2.5 | 750 | 159 | 148 |
| **2/23** | 胚芽飯 | 米10公斤  胚芽10公克 | 季豆豆包 | 豆包5.3公斤  紅蘿蔔1公斤  敏豆3公斤  薑10公克 | 番茄炒蛋 | 蛋2.75公斤  番茄4公斤  番茄醬  薑10公克 | 芹香豆干 | 豆干4公斤  芹菜2公斤  紅蘿蔔1公斤  薑10公克 | 時  蔬 | 蔬菜7公斤  薑10公克 | 紫菜湯 | 乾紫菜6公克  薑10公克  時蔬2公斤 | 5.7 | 2.4 | 2.5 | 2.5 | 759 | 527 | 199 |

**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學年國民中學素食D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 |
| **D1** | 白米飯 | 米 | 咖哩毛豆 | 毛豆 馬鈴薯  紅蘿蔔 咖哩粉 | 蛋香花椰 | 蛋 花椰菜  紅蘿蔔 薑 | 蔬香冬粉 | 素絞肉 冬粉  時蔬 黑木耳 薑 | 蔬菜 | 番茄時蔬湯 | 番茄 時蔬 |
| **D2** | 糙米飯 | 米 糙米 | 蜜汁豆干 | 豆干 素蠔油 薑 | 蛋香雙絲 | 紅蘿蔔 白蘿蔔  蛋 薑 | 酸菜豆腐 | 豆腐 酸菜 薑 | 蔬菜 | 牛蒡薏仁湯 | 牛蒡 薏仁 枸杞 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **D4** | 白米飯 | 米 | 梅干豆包 | 豆包 薑 濕梅干 | 白菜毛豆 | 毛豆 白菜 紅蘿蔔 黑木耳 薑 | 咕咾油腐 | 油豆腐 青椒 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 仙草湯 | 仙草 糖 |
| **D5** | 麥片飯 | 米 麥片 | 塔香油腐 | 油豆腐 紅蘿蔔  九層塔 薑 | 豆包高力 | 豆包 高麗菜  乾香菇 薑 | 芹香豆干 | 豆干 芹菜  紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 珍菇紫菜湯 | 紫菜 金針菇 |

C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 |
| 2/26 | 白米飯 | 米10公斤 | 咖哩毛豆 | 毛豆5公斤  馬鈴薯1.8公斤  紅蘿蔔1公斤  咖哩粉 | 蛋香花椰 | 蛋5.5公斤  花椰菜3公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑10公克 | 蔬香冬粉 | 冬粉2公斤  素絞肉0.6公斤  時蔬2公斤  木耳絲10公克  薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑10公克 | 番茄時蔬湯 | 番茄1公斤  時蔬3公斤 | 5.2 | 2.0 | 2.5 | 2.6 | 719 | 168 | 205 |
| 2/27 | 糙米飯 | 米10公斤  糙米1.4公斤 | 蜜汁豆干 | 豆干6公斤  薑10公克  素蠔油 | 蛋香雙絲 | 紅蘿蔔0.5公斤  白蘿蔔3.5公斤  蛋3.5公斤  薑10公克 | 酸菜豆腐 | 豆腐4公斤  酸菜1.5  薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑10公克 | 牛蒡薏仁湯 | 牛蒡1公斤  薏仁1公斤  枸杞10公克 | 5.5 | 2.0 | 2.7 | 2.7 | 759 | 652 | 186 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3/1 | 白米飯 | 米10公斤 | 梅干豆包 | 豆包5公斤  濕梅干3公斤  薑10公克 | 白菜毛豆 | 毛豆1公斤  白菜6公斤  紅蘿蔔0.5公斤  黑木耳10公克  薑10公克 | 咕咾油腐 | 油豆腐3公斤  青椒0.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑10公克 | 仙草湯 | 仙草6公斤  糖1公斤 | 5.2 | 2.1 | 2.8 | 2.6 | 743 | 618 | 804 |
| 3/2 | 麥片飯 | 米10公斤  麥片0.4公斤 | 塔香油腐 | 油豆腐8.25公斤  紅蘿蔔1公斤  九層塔10公克  薑10公克 | 豆包高力 | 高麗菜6公斤  豆包3公斤  乾香菇10公克  薑10公克 | 芹香豆干 | 豆干1.5公斤  芹菜0.5公斤  紅蘿蔔10公克  薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑10公克 | 珍菇紫菜湯 | 紫菜20公克  金針菇1公斤 | 5.2 | 2.0 | 2.5 | 2.7 | 744 | 438 | 176 |

**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E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 |
| E1 | 白米飯 | 米 | 海結豆干 | 豆干 濕海帶結  薑 | 金珠翠玉 | 蛋 玉米筍  紅蘿蔔 薑 | 香燒時瓜 | 毛豆 時瓜 素絞肉  乾香菇 薑 | 蔬菜 | 木須豆皮湯 | 黑木耳 豆皮  時蔬 薑 |
| E2 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 滷蛋 | 雞蛋 薑 滷包 | 家常豆腐 | 豆腐 乾香菇  紅蘿蔔 | 雙絲豆皮 | 豆皮 高麗菜  紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 榨菜粉絲湯 | 榨菜 紅蘿蔔 冬粉 |
| E3 | 丼飯特餐 | 米 糙米 | 蜜汁豆干 | 豆干 素蠔油 | 丼飯配料 | 素肉絲 三色豆  紅蘿蔔 薑 海苔粉 | 鐵板油腐 | 油豆腐 筍片 紅蘿蔔  敏豆 黑木耳 | 蔬菜 | 時蔬蛋花湯 | 時蔬 蛋 薑 |
| E4 | 白米飯 | 米 | 筍干豆包 | 豆包 筍干 薑 | 鮮拌花椰 | 蛋 花椰菜  紅蘿蔔 敏豆 薑 | 塔香根絲 | 九層塔 海根絲 薑 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 糖 |
| E5 | 白米飯 | 米 | 茄汁豆腐 | 豆腐 番茄 番茄醬 | 豆皮玉菜 | 豆皮 高麗菜  紅蘿蔔 薑 | 雪菜豆干 | 豆干 雪裡紅 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 薑 |

E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 |
| 3/5 | 白米飯 | 米10公斤 | 海結豆干 | 豆干4公斤  濕海帶結3公斤  薑10公克 | 金珠翠玉 | 蛋2.75公斤  玉米筍3公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑10公克 | 香燒時瓜 | 毛豆0.5公斤  時瓜6公斤  素絞肉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 | 木須豆皮湯 | 黑木耳10公克  豆皮0.6公斤  時蔬2公斤  薑10公克 | 5.5 | 2.2 | 2.6 | 3 | 770 | 361 | 165 |
| 3/6 | 燕麥飯 | 米10公斤  燕麥0.4公斤 | 滷蛋 | 雞蛋5.5公斤  薑10公克  滷包 | 家常豆腐 | 豆腐1.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  乾香菇10公克 | 雙絲豆皮 | 豆皮2.75公斤  高麗菜2公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑10公克 | 榨菜粉絲湯 | 榨菜2公斤  紅蘿蔔0.5公斤  冬粉0.2公斤 | 5.2 | 2.0 | 2.5 | 2.9 | 732 | 223 | 582 |
| 3/7 | 丼飯特餐 | 米10公斤  糙米2公斤 | 蜜汁豆干 | 豆干6.8公斤  素蠔油 | 丼飯配料 | 素肉絲0.35公斤  紅蘿蔔1公斤  三色豆4公斤  薑10公克  海苔粉10公克 | 鐵板油腐 | 油豆腐2.758公斤  筍片3公斤  紅蘿蔔0.5公斤  敏豆2公斤  黑木耳10公克  薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑10公克 | 時蔬蛋花湯 | 時蔬3公斤  蛋1.2公斤  薑10公克 | 6 | 2.0 | 3.0 | 2.9 | 825 | 507 | 95 |
| 3/8 | 白米飯 | 米10公斤 | 筍干豆包 | 豆包6公斤  筍干3公斤  薑10公克 | 鮮拌花椰 | 蛋5公斤  花椰菜2公斤  敏豆2公斤  紅蘿蔔1公斤  薑10公克 | 塔香根絲 | 海根絲5公斤  九層塔10公克  薑或蒜10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑10公克 | 綠豆湯 | 綠豆2公斤  糖1公斤 | 6 | 2.0 | 2.2 | 3 | 770 | 256 | 222 |
| 3/9 | 白米飯 | 米10公斤 | 茄汁豆腐 | 豆腐8公斤  番茄1公斤  番茄醬 | 豆皮玉菜 | 豆皮1.5公斤  高麗菜6公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑10公克 | 雪菜豆干 | 豆干2.5公斤  雪裡紅3公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑10公克 | 時瓜湯 | 時瓜4公斤  薑10公克 | 5.0 | 2.2 | 2.5 | 3 | 728 | 411 | 124 |

**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F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 |
| F1 | 白米飯 | 米 | 餘香豆干 | 豆干 敏豆 紅蘿蔔 | 毛豆西滷 | 毛豆 白菜 紅蘿蔔  乾香菇 薑 | 蛋香芹菜 | 蛋 芹菜  紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 金針湯 | 乾金針 時蔬 |
| F2 | 小米飯 | 米 小米 | 咖哩油腐 | 油豆腐 馬鈴薯  紅蘿蔔 咖哩粉 | 紅白蛋香 | 蛋 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 | 豆包混炒 | 豆包 酸菜 薑 | 蔬菜 | 味噌海芽湯 | 海芽 味噌 |
| F3 | 炊粉特餐 | 炊粉 | 香滷凍腐 | 凍豆腐 薑 滷包 | 炊粉配料 | 高麗菜 素絞肉  紅蘿蔔 乾香菇 薑 | 芹香干片 | 豆干片 芹菜  紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 三絲羹湯 | 蛋 筍絲 金針菇  黑木耳 紅蘿蔔 |
| F4 | 芝麻飯 | 米 黑芝麻 | 馬仁干片 | 豆干 馬鈴薯 薑 | 豆皮時瓜 | 時瓜 豆皮 紅蘿蔔 薑 | 若絲金菇 | 素肉絲 金針菇  海根絲 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 黑糖雙耳露 | 濕白木耳 濕黑木耳 糖 |
| F5 | 白米飯 | 米 | 泡菜豆包 | 豆包 高麗菜  泡菜 薑 | 醬燒油腐 | 油豆腐 紅蘿蔔 乾香菇 薑 | 三色炒蛋 | 蛋 三色豆 薑 | 蔬菜 | 番茄時蔬湯 | 番茄 時蔬 薑 |

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 |
| 3/12 | 白米飯 | 米10公斤 | 餘香豆干 | 豆干6.8公斤  紅蘿蔔0.5公斤  敏豆0.5公斤  薑10公克 | 毛豆西滷 | 毛豆1.5公斤  白菜6公斤  紅蘿蔔0.5公斤  乾香菇10公克  薑10公克 | 蛋香芹菜 | 芹菜5公斤  蛋2.75公斤  紅蘿蔔  薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑10公克 | 金針湯 | 乾金針0.1公斤  時蔬2公斤 | 5.8 | 2.1 | 3.0 | 2.7 | 805 | 650 | 243 |
| 3/13 | 小米飯 | 米10公斤  小米0.4公斤 | 咖哩油腐 | 油豆腐8.25公斤  馬鈴薯2公斤  紅蘿蔔1公斤  咖哩粉 | 紅白蛋香 | 蛋2.75公斤  白蘿蔔3公斤  紅蘿蔔1公斤  薑10公克 | 豆包混炒 | 豆包1.5公斤  酸菜3公斤  薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑10公克 | 味噌海芽湯 | 濕海芽1公斤  味噌0.3公斤 | 5.5 | 2.0 | 2.5 | 2.5 | 735 | 309 | 265 |
| 3/14 | 炊粉特餐 | 炊粉16公斤 | 香滷凍腐 | 凍豆腐8公斤  薑10公克  滷包 | 炊粉配料 | 高麗菜3公斤  素絞肉1公斤  紅蘿蔔0.5公斤  乾香菇10公克  薑10公克 | 芹香干片 | 豆干片2公斤  芹菜3公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑10公克 | 三絲羹湯 | 蛋0.55公斤  筍絲1公斤  黑木耳10公克  金針菇0.3公斤  紅蘿蔔0.5公斤 | 6.5 | 1.7 | 3.1 | 2.7 | 852 | 455 | 179 |
| 3/15 | 芝麻飯 | 米10公斤  黑芝麻10公克 | 馬仁干片 | 豆干6公斤  馬鈴薯3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 | 若絲金菇 | 素肉絲0.6公斤  金針菇4公斤  海根絲0.02公斤  紅蘿蔔1公斤  薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑10公克 | 黑糖雙耳露 | 黑木耳1公斤  白木耳1公斤  黑糖0.5公斤  糖1公斤 | 5.5 | 2.1 | 2.5 | 2.5 | 738 | 500 | 163 |
| 3/16 | 白米飯 | 米10公斤 | 泡菜豆包 | 豆包4.5公斤  高麗菜2公斤  泡菜1公斤  薑10公克 | 醬燒油腐 | 油豆腐2.75公斤  紅蘿蔔1.5公斤  乾香菇2公斤  薑10公克 | 三色炒蛋 | 三色豆3公斤  蛋2.75公斤  薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑10公克 | 番茄時蔬湯 | 番茄1公斤  時蔬2公斤  薑10公克 | 5.0 | 2.0 | 3.1 | 2.7 | 754 | 255 | 151 |

**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G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 |
| G1 | 白米飯 | 米 | 筍干油腐 | 筍干 油豆腐 薑 | 蛋香白菜 | 蛋 白菜 紅蘿蔔  乾香菇 薑 | 時蔬冬粉 | 素絞肉 冬粉 時蔬 紅蘿蔔 黑木耳 | 蔬菜 | 珍菇紫菜湯 | 金針菇 紫菜 薑 |
| G2 | 麥片飯 | 米 麥片 | 滷蛋 | 雞蛋 薑 滷包 | 麻婆豆腐 | 豆腐 紅蘿蔔  乾香菇 薑 | 豆皮海茸 | 豆皮 海茸 薑 | 蔬菜 | 雪蓮蒡湯 | 牛蒡 雪蓮子 薑 |
| G3 | 麵食特餐 | 麵條 | 醬燒豆腐 | 豆腐 醬油 薑 | 茄汁若醬 | 素絞肉 三色豆  番茄醬 | 田園豆皮 | 豆皮 花椰菜 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 玉米濃湯 | 玉米筍 玉米醬 蛋 |
| G4 | 白米飯 | 米 | 塔香豆包 | 豆包 海根  九層塔 薑 | 毛豆玉菜 | 毛豆 高麗菜 紅蘿蔔 薑 | 敏豆干片 | 敏豆 豆干 薑 | 蔬菜 | 枸杞愛玉湯 | 愛玉 枸杞 糖 |
| G5 | 白米飯 | 米 | 黑椒豆干 | 豆干 紅蘿蔔  黑胡椒 薑 | 芝麻海結 | 海帶結 白芝麻 薑 | 香炒碎脯 | 蛋 碎脯 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 青菜豆皮湯 | 豆皮 時蔬 薑 |

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 |
| 3/19 | 白米飯 | 米10公斤 | 筍干油腐 | 油豆腐5.5公斤  筍干3公斤  薑0.01公斤 | 蛋香白菜 | 蛋5.5公斤  白菜3公斤  紅蘿蔔0.5公斤  乾香菇0.01公斤  薑0.01公斤 | 時蔬冬粉 | 素絞若0.6公斤  紅蘿蔔0.5公斤  冬粉1.6公斤  時蔬2公斤  薑0.01公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑10公克 | 珍菇紫菜湯 | 金針菇0.5公斤  紫菜20公克  薑0.01公斤 | 6.0 | 1.8 | 2.6 | 2.6 | 777 | 367 | 218 |
| 3/20 | 麥片飯 | 米10公斤  麥片0.4公斤 | 滷蛋 | 雞蛋5.5公斤  薑0.01公斤  滷包 | 麻婆豆腐 | 豆腐8公斤  紅蘿蔔1公斤  乾香菇0.01公斤  薑0.01公斤 | 豆皮海茸 | 豆皮1.5公斤  海茸5公斤  薑0.01公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑10公克 | 雪蓮蒡湯 | 雪蓮子0.6公斤  牛蒡1公斤  薑0.01公斤 | 5.4 | 2.0 | 2.5 | 2.5 | 728 | 660 | 716 |
| 3/21 | 麵食特餐 | 麵條18公斤 | 醬燒豆腐 | 豆腐8公斤  薑0.01公斤  醬油 | 茄汁若醬 | 素絞肉1.2公斤  番茄3公斤  三色丁2公斤  薑0.01公斤 | 田園豆皮 | 豆皮0.75公斤  花椰菜6公斤  紅蘿蔔1公斤  薑0.01公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑10公克 | 玉米濃湯 | 玉米筍2公斤  蛋1.1公斤  玉米醬1.5公斤 | 6.0 | 2.2 | 2.0 | 2.6 | 742 | 249 | 721 |
| 3/22 | 白米飯 | 米10公斤 | 塔香豆包 | 豆包5.4公斤  九層塔0.01公斤  海根2公斤  薑0.01公斤 | 毛豆玉菜 | 毛豆1公斤  高麗菜5公斤  紅蘿蔔1公斤  薑0.01公斤 | 敏豆干片 | 豆干2公斤  敏豆3公斤  薑0.01公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑10公克 | 枸杞愛玉湯 | 愛玉2公斤  枸杞0.01公斤  糖1公斤 | 6.5 | 1.8 | 2.5 | 2.5 | 800 | 289 | 118 |
| 3/23 | 白米飯 | 米10公斤 | 黑椒豆干 | 豆干7.2公斤  紅蘿蔔1公斤  黑椒粒  薑0.01公斤 | 芝麻海結 | 海帶結3.3公斤  白芝麻  薑0.01公斤 | 香炒碎脯 | 蛋2.75公斤  碎脯3公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑0.01公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑10公克 | 青菜豆皮湯 | 豆皮1.6公斤  時蔬2公斤  薑0.01 | 5.0 | 2.0 | 2.8 | 2.6 | 727 | 647 | 681 |

**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 | 湯品 | 湯品食材明細 |
| H1 | 白米飯 | 米 | 京醬油腐 | 油腐 筍丁 紅蘿蔔  乾香菇 薑 | 番茄炒蛋 | 蛋 番茄 紅蘿蔔  番茄醬 薑 | 豆皮白菜 | 豆皮 白菜 紅蘿蔔 乾香菇 薑 | 蔬菜 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 |
| H2 | 胚芽飯 | 米 胚芽 | 蠔油豆腐 | 豆腐 筍片 薑 | 燴時瓜 | 素肉絲 時瓜 紅蘿蔔  乾香菇 薑 | 豆芽豆干 | 豆干 豆芽  紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 海裙湯 | 時蔬 海裙 薑 |
| H3 | 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 薑 | 蔬菜 | 糙米粥 | 糙米 蛋 紅蘿蔔 乾香菇 |
| H4 | 白米飯 | 米 | 條瓜凍腐 | 凍豆腐 條瓜 薑 | 銀蘿絞若 | 白蘿蔔 蛋 紅蘿蔔  乾香菇 薑 | 珍菇油腐 | 油豆腐 金針菇  紅蘿蔔 青椒 薑 | 蔬菜 | 紅豆西米露 | 紅豆 西谷米 糖 |
| H5 | 白米飯 | 米 | 梅干豆干 | 濕梅干 豆干  乾香菇 薑 | 豆包甘藍 | 豆包 甘藍菜 紅蘿蔔 黑木耳 薑 | 蛋香海芽 | 蛋 海芽 薑 | 蔬菜 | 味噌湯 | 味噌 時蔬 豆皮 |
| I5 | 白米飯 | 米 | 家常油腐 | 油豆腐 馬鈴薯  紅蘿蔔 薑 | 蘿蔔海結 | 豆干 海帶結  白蘿蔔 薑 | 樹子玉菜 | 豆皮 高麗菜  紅蘿蔔 樹子 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 紅蘿蔔 薑 |

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 |
| 3/26 | 白米飯 | 米10公斤 | 京醬油腐 | 油腐7.7公斤  筍丁2公斤  紅蘿蔔0.5公斤  乾香菇0.01公斤  薑10公克 | 番茄炒蛋 | 蛋3公斤  番茄2公斤  紅蘿蔔0.01公斤  番茄醬  薑10公克 | 豆皮白菜 | 豆皮0.6公斤  白菜6.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  乾香菇0.01公斤  薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑10公克 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔2公斤  紅蘿蔔1公斤  薑10公克 | 5 | 2.4 | 2.5 | 2.7 | 719 | 295 | 112 |
| 3/27 | 胚芽飯 | 米10公斤  胚芽0.4公斤 | 蠔油豆腐 | 豆腐8公斤  筍片1公斤  薑10公克 | 燴時瓜 | 素肉絲1.2公斤  時瓜5公斤  紅蘿蔔1公斤  乾香菇0.01公斤  薑10公克 | 豆芽豆干 | 豆干2.3公斤  豆芽3公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑10公克 | 海裙湯 | 時蔬1公斤  海裙6公克  薑10公克 | 5.2 | 2.1 | 2.5 | 2.6 | 721 | 366 | 123 |
| 3/28 | 刈包特餐 | 刈包100個 | 刈包配料 | 豆包6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  白木耳0.01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  薑10公克 | 蔬菜 | 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1公斤  乾香菇0.01公斤 | 4.2 | 2.1 | 2.2 | 2.5 | 624 | 158 | 699 |
| 3/29 | 白米飯 | 米10公斤 | 條瓜凍腐 | 凍豆腐8公斤  條瓜4公斤  薑10公克 | 銀蘿絞若 | 白蘿蔔5公斤  蛋1.4公斤  紅蘿蔔0.5公斤  乾香菇0.01公斤  薑10公克 | 珍菇油腐 | 油豆腐3公斤  金針菇0.6公斤  紅蘿蔔1公斤  青椒0.5公斤  薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑10公克 | 紅豆西米露 | 紅豆2公斤  西谷米1公斤  糖1公斤 | 6 | 2 | 2.5 | 2.9 | 788 | 342 | 226 |
| 3/30 | 白米飯 | 米10公斤 | 梅干豆干 | 濕梅干2公斤  豆干6公斤  乾香菇0.01公斤  薑10公克 | 豆包甘藍 | 豆包0.75公斤  甘藍菜6公斤  紅蘿蔔0.01公斤  黑木耳0.01公斤  薑10公克 | 蛋香海芽 | 蛋2.75公斤  海芽3公斤  薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑10公克 | 味噌湯 | 味噌5公克  時蔬3公斤  豆皮0.45公斤 | 5 | 2.3 | 2.6 | 2.8 | 729 | 690 | 657 |
| 3/31 | 白米飯 | 米10公斤 | 家常油腐 | 油豆腐7公斤  馬鈴薯1公斤  紅蘿蔔1公斤  薑10公克 | 蘿蔔海結 | 豆干2公斤  海帶結4公斤  白蘿蔔1公斤  薑10公克 | 樹子玉菜 | 豆皮0.2公斤  高麗菜6公斤  紅蘿蔔0.5公斤  樹子10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑10公克 | 時蔬湯 | 時蔬2公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑10公克 | 5.2 | 2.2 | 2.4 | 2.8 | 725 | 138 | 200 |

**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學年度下學期國民小學2-3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 |
| 21 | 三 | C3 | 白米飯 | 米 | 醬拌油腐 | 油豆腐 薑 滷包 | 黑椒蛋香 | 蛋 三色豆 玉米筍 黑胡椒 | 蔬菜 | 羅宋湯 | 番茄 時蔬 紅蘿蔔 薑 | 4 | 1.2 | 1.5 | 2.5 | 535 | 279 | 735 |
| 22 | 四 | C4 | 白米飯 | 米 | 豆瓣豆腐 | 豆腐 濕海結  紅蘿蔔 豆瓣醬 | 毛豆西滷 | 毛豆 白菜 素絞肉 乾香菇 薑 | 蔬菜 | 銀耳枸杞湯 | 濕白木耳 枸杞 糖 | 4 | 1.6 | 1.8 | 2.5 | 567 | 138 | 104 |
| 23 | 五 | C5 | 胚芽飯 | 米 胚芽 | 季豆豆包 | 豆包 紅蘿蔔  敏豆 薑 | 番茄炒蛋 | 蛋 番茄 紅蘿蔔 番茄醬 薑 | 蔬菜 | 紫菜湯 | 乾紫菜 薑 時蔬 | 4.2 | 1.5 | 1.5 | 2.4 | 552 | 234 | 132 |
| 26 | 一 | D1 | 白米飯 | 米 | 咖哩毛豆 | 毛豆 馬鈴薯 紅蘿蔔 咖哩粉 | 蛋香花椰 | 蛋 花椰菜 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 番茄時蔬湯 | 番茄 時蔬 | 4.0 | 1.7 | 2.0 | 2.4 | 581 | 147 | 189 |
| 27 | 二 | D2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 蜜汁豆干 | 豆干 素蠔油 薑 | 蛋香雙絲 | 紅蘿蔔 白蘿蔔 蛋 薑 | 蔬菜 | 牛蒡薏仁湯 | 牛蒡 薏仁 枸杞 | 4.2 | 1.5 | 2.2 | 2.5 | 609 | 591 | 182 |
| 1 | 四 | D4 | 白米飯 | 米 | 梅干豆包 | 豆包 薑 濕梅干 | 白菜毛豆 | 毛豆 白菜 紅蘿蔔 黑木耳 薑 | 蔬菜 | 仙草湯 | 仙草 糖 | 4.0 | 1.7 | 2.3 | 2.5 | 608 | 598 | 225 |
| 2 | 五 | D5 | 麥片飯 | 米 麥片 | 塔香油腐 | 油豆腐 紅蘿蔔  九層塔 薑 | 豆包高力 | 豆包 高麗菜 乾香菇 薑 | 蔬菜 | 珍菇紫菜湯 | 紫菜 金針菇 | 4.2 | 1.6 | 1.5 | 2.3 | 550 | 337 | 162 |
| 5 | 一 | E1 | 白米飯 | 米 | 海結豆干 | 豆干 濕海帶結  薑 | 金珠翠玉 | 蛋 玉米筍 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 木須豆皮湯 | 黑木耳 豆皮 時蔬 薑 | 4 | 1.8 | 2.0 | 2.7 | 597 | 174 | 229 |
| 6 | 二 | E2 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 滷蛋 | 雞蛋 薑 滷包 | 家常豆腐 | 豆腐 乾香菇 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 榨菜粉絲湯 | 榨菜 紅蘿蔔 冬粉 | 4.2 | 1.5 | 2.0 | 2.6 | 599 | 128 | 677 |
| 7 | 三 | E3 | 丼飯特餐 | 米 糙米 | 蜜汁豆干 | 豆干 素蠔油 | 丼飯配料 | 素肉絲 三色豆 紅蘿蔔 薑 海苔粉 | 蔬菜 | 時蔬蛋花湯 | 時蔬 蛋 薑 | 5 | 1.5 | 2.2 | 2.6 | 670 | 165 | 202 |
| 8 | 四 | E4 | 白米飯 | 米 | 筍干豆包 | 豆包 筍干 薑 | 鮮拌花椰 | 蛋 花椰菜 紅蘿蔔 敏豆 薑 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 糖 | 4 | 1.5 | 1.5 | 2.7 | 552 | 220 | 89 |
| 9 | 五 | E5 | 白米飯 | 米 | 茄汁豆腐 | 豆腐 番茄 番茄醬 | 豆皮玉菜 | 豆皮 高麗菜 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 薑 | 4 | 1.6 | 2.0 | 2.7 | 592 | 213 | 80 |
| 12 | 一 | F1 | 白米飯 | 米 | 餘香豆干 | 豆干 敏豆 紅蘿蔔 薑 | 毛豆西滷 | 毛豆 白菜 紅蘿蔔 乾香菇 薑 | 蔬菜 | 金針湯 | 乾金針 時蔬 | 4.8 | 1.7 | 2.5 | 2.4 | 674 | 575 | 178 |
| 13 | 二 | F2 | 小米飯 | 米 小米 | 咖哩油腐 | 油豆腐 馬鈴薯 紅蘿蔔 咖哩粉 | 紅白蛋香 | 蛋 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 味噌海芽湯 | 海芽 味噌 | 4.5 | 1.5 | 2.0 | 2.3 | 606 | 278 | 261 |
| 14 | 三 | F3 | 炊粉特餐 | 炊粉 | 香滷凍腐 | 凍豆腐 薑 滷包 | 炊粉配料 | 高麗菜 素絞肉 紅蘿蔔 乾香菇薑 | 蔬菜 | 三絲羹湯 | 蛋 筍絲 金針菇 黑木耳 紅蘿蔔 | 5.5 | 1.3 | 2.5 | 2.4 | 713 | 292 | 133 |
| 15 | 四 | F4 | 芝麻飯 | 米 黑芝麻 | 馬仁干片 | 豆干 馬鈴薯 薑 | 豆皮時瓜 | 時瓜 豆皮 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 黑糖雙耳露 | 濕白木耳 濕黑木耳 糖 | 4.5 | 1.5 | 2.2 | 2.5 | 630 | 497 | 131 |
| 16 | 五 | F5 | 白米飯 | 米 | 泡菜豆包 | 豆包 高麗菜 泡菜 薑 | 醬燒油腐 | 油豆腐 紅蘿蔔 乾香菇 薑 | 蔬菜 | 番茄時蔬湯 | 番茄 時蔬 薑 | 4.0 | 1.7 | 2.6 | 2.5 | 630 | 221 | 184 |
| 19 | 一 | G1 | 白米飯 | 米 | 筍干油腐 | 筍干 油豆腐 薑 | 蛋香白菜 | 蛋 白菜 紅蘿蔔 乾香菇 薑 | 蔬菜 | 珍菇紫菜湯 | 金針菇 紫菜 薑 | 4.0 | 1.5 | 2.2 | 2.5 | 595 | 338 | 141 |
| 20 | 二 | G2 | 麥片飯 | 米 麥片 | 滷蛋 | 雞蛋 薑 滷包 | 麻婆豆腐 | 豆腐 紅蘿蔔 乾香菇 薑 | 蔬菜 | 雪蓮蒡湯 | 牛蒡 雪蓮子 薑 | 4.4 | 1.3 | 2.0 | 2.5 | 603 | 208 | 114 |
| 21 | 三 | G3 | 麵食特餐 | 濕麵條 | 醬燒豆腐 | 豆腐 醬油 薑 | 茄汁若醬 | 素絞肉 三色豆 番茄醬 | 蔬菜 | 玉米濃湯 | 玉米筍 玉米醬 蛋 | 5.0 | 1.5 | 1.5 | 2.4 | 608 | 209 | 689 |
| 22 | 四 | G4 | 白米飯 | 米 | 塔香豆包 | 豆包 海根 九層塔 薑 | 毛豆玉菜 | 毛豆 高麗菜 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 枸杞愛玉湯 | 愛玉 枸杞 糖 | 5.5 | 1.5 | 2.0 | 2.4 | 681 | 126 | 190 |
| 23 | 五 | G5 | 白米飯 | 米 | 黑椒豆干 | 豆干 紅蘿蔔 黑胡椒 薑 | 芝麻海結 | 海帶結 白芝麻 薑 | 蔬菜 | 青菜豆皮湯 | 豆皮 時蔬 薑 | 4.0 | 1.5 | 2.3 | 2.4 | 598 | 607 | 155 |
| 26 | 一 | H1 | 白米飯 | 米 | 京醬油腐 | 油腐 筍丁 紅蘿蔔 乾香菇 薑 | 番茄炒蛋 | 蛋 番茄 紅蘿蔔 番茄醬 薑 | 蔬菜 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 | 4 | 1.8 | 2 | 2.1 | 570 | 259 | 98 |
| 27 | 二 | H2 | 胚芽飯 | 米 胚芽 | 蠔油豆腐 | 豆腐 筍片 薑 | 燴時瓜 | 素肉絲 時瓜 紅蘿蔔 乾香菇 薑 | 蔬菜 | 海裙湯 | 時蔬 海裙 薑 | 4.2 | 1.7 | 2 | 2.1 | 581 | 210 | 98 |
| 28 | 三 | H3 | 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 | 蔬菜 | 糙米粥 | 糙米 蛋 紅蘿蔔 乾香菇 | 4.2 | 1.5 | 2.2 | 2 | 587 | 128 | 620 |
| 29 | 四 | H4 | 白米飯 | 米 | 條瓜凍腐 | 凍豆腐 條瓜 薑 | 銀蘿絞若 | 白蘿蔔 蛋 紅蘿蔔 乾香菇 薑 | 蔬菜 | 紅豆西米露 | 紅豆 西谷米 糖 | 5 | 1.7 | 2 | 2.1 | 637 | 277 | 219 |
| 30 | 五 | H5 | 白米飯 | 米 | 梅干豆干 | 濕梅干 豆干 乾香菇 薑 | 豆包甘藍 | 豆包 甘藍菜 紅蘿蔔 黑木耳 薑 | 蔬菜 | 味噌湯 | 味噌 時蔬 豆皮 | 4 | 1.9 | 2.1 | 2.1 | 580 | 599 | 422 |
| 31 | 六 | I5 | 白米飯 | 米 | 家常油腐 | 油豆腐 馬鈴薯 紅蘿蔔 薑 | 蘿蔔海結 | 豆干 海帶結 白蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 紅蘿蔔 薑 | 4.8 | 1.7 | 2.5 | 2.4 | 674 | 575 | 178 |

**過敏原警語:「本月產品含有蛋類、麩質，不適合其過敏體質者食用」。** 說明:2-3月份菜單編排說明如下:按葷食菜單調整

**106學年上學期國民小學素食C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 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **C3** | 白米飯 | 米 | 醬拌油腐 | 油豆腐 薑 滷包 | 黑椒蛋香 | 蛋 三色豆  玉米筍 黑胡椒 | 蔬菜 | 羅宋湯 | 番茄 時蔬  紅蘿蔔 薑 |
| **C4** | 白米飯 | 米 | 豆瓣豆腐 | 豆腐 濕海結  紅蘿蔔 豆瓣醬 | 毛豆西滷 | 毛豆 白菜 素絞肉  乾香菇 薑 | 蔬菜 | 銀耳枸杞湯 | 濕白木耳 枸杞 糖 |
| **C5** | 胚芽飯 | 米 胚芽 | 季豆豆包 | 豆包 紅蘿蔔  敏豆 薑 | 番茄炒蛋 | 蛋 番茄 紅蘿蔔  番茄醬 薑 | 蔬菜 | 紫菜湯 | 乾紫菜 薑 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 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2/21** | 白米飯 | 米8公斤 | 醬拌油腐 | 油豆腐8公斤  薑10公克  滷包 | 黑椒蛋香 | 蛋2.4公斤  洋蔥0.5公斤  三色豆3公斤  玉米筍2公斤  黑胡椒 | 時  蔬 | 蔬菜7公斤  薑10公克 | 羅宋湯 | 番茄1公斤  時蔬3公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑10公克 | 4 | 1.2 | 1.5 | 2.5 | 535 | 279 | 735 |
| **2/22** | 白米飯 | 米8公斤 | 豆瓣豆腐 | 豆腐8公斤  濕海結3公斤  紅蘿蔔1公斤  豆瓣醬 | 毛豆西滷 | 高麗菜7公斤  毛豆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 | 銀耳枸杞湯 | 濕白木耳1公斤  枸杞10公克  糖1公斤 | 4 | 1.6 | 1.8 | 2.5 | 567 | 138 | 104 |
| **2/23** | 胚芽飯 | 米8公斤  胚芽10公克 | 季豆豆包 | 豆包5.3公斤  紅蘿蔔1公斤  敏豆3公斤  薑10公克 | 番茄炒蛋 | 蛋2.75公斤  番茄4公斤  番茄醬  薑10公克 | 時  蔬 | 蔬菜7公斤  薑10公克 | 紫菜湯 | 紫菜20公克  薑10公克  時蔬2公斤 | 4.2 | 1.5 | 1.5 | 2.4 | 552 | 234 | 132 |

**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學年國民小學素食D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 |
| **D1** | 白米飯 | 米 | 咖哩毛豆 | 毛豆 馬鈴薯  紅蘿蔔 咖哩粉 | 蛋香花椰 | 蛋 花椰菜  紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 番茄時蔬湯 | 番茄 時蔬 |
| **D2** | 糙米飯 | 米 糙米 | 蜜汁豆干 | 豆干 素蠔油 薑 | 蛋香雙絲 | 紅蘿蔔 白蘿蔔  蛋 薑 | 蔬菜 | 牛蒡薏仁湯 | 牛蒡 薏仁 枸杞 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **D4** | 白米飯 | 米 | 梅干豆包 | 豆包 薑 濕梅干 | 白菜毛豆 | 毛豆 白菜 紅蘿蔔 黑木耳 薑 | 蔬菜 | 仙草湯 | 仙草 糖 |
| **D5** | 麥片飯 | 米 麥片 | 塔香油腐 | 油豆腐 紅蘿蔔  九層塔 薑 | 豆包高力 | 豆包 高麗菜  乾香菇 薑 | 蔬菜 | 珍菇紫菜湯 | 紫菜 金針菇 |

C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 |
| 2/26 | 白米飯 | 米8公斤 | 咖哩毛豆 | 毛豆5公斤  馬鈴薯1.8公斤  紅蘿蔔1公斤  咖哩粉 | 蛋香花椰 | 蛋5.5公斤  花椰菜3公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑10公克 | 番茄時蔬湯 | 番茄1公斤  時蔬3公斤 | 4.0 | 1.7 | 2.0 | 2.4 | 581 | 147 | 189 |
| 2/27 | 糙米飯 | 米8公斤  糙米1.4公斤 | 蜜汁豆干 | 豆干6公斤  薑10公克  素蠔油 | 蛋香雙絲 | 紅蘿蔔0.5公斤  白蘿蔔3.5公斤  蛋3.5公斤  薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑10公克 | 牛蒡薏仁湯 | 牛蒡1公斤  薏仁1公斤  枸杞10公克 | 4.2 | 1.5 | 2.2 | 2.5 | 609 | 591 | 182 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3/1 | 白米飯 | 米8公斤 | 梅干豆包 | 豆包5公斤  濕梅干3公斤  薑10公克 | 白菜毛豆 | 毛豆1公斤  白菜6公斤  紅蘿蔔0.5公斤  黑木耳10公克  薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑10公克 | 仙草湯 | 仙草6公斤  糖1公斤 | 4.0 | 1.7 | 2.3 | 2.5 | 608 | 598 | 225 |
| 3/2 | 麥片飯 | 米8公斤  麥片0.4公斤 | 塔香油腐 | 油豆腐8.25公斤  紅蘿蔔1公斤  九層塔10公克  薑10公克 | 豆包高力 | 高麗菜6公斤  豆包3公斤  乾香菇10公克  薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑10公克 | 珍菇紫菜湯 | 紫菜20公克  金針菇1公斤 | 4.2 | 1.6 | 1.5 | 2.3 | 550 | 337 | 162 |

**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E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 |
| E1 | 白米飯 | 米 | 海結豆干 | 豆干 濕海帶結  薑 | 金珠翠玉 | 蛋 玉米筍  紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 木須豆皮湯 | 黑木耳 豆皮  時蔬 薑 |
| E2 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 滷蛋 | 雞蛋 薑 滷包 | 家常豆腐 | 豆腐 乾香菇  紅蘿蔔 | 蔬菜 | 榨菜粉絲湯 | 榨菜 紅蘿蔔 冬粉 |
| E3 | 丼飯特餐 | 米 糙米 | 蜜汁豆干 | 豆干 素蠔油 | 丼飯配料 | 素肉絲 三色豆  紅蘿蔔 薑 海苔粉 | 蔬菜 | 時蔬蛋花湯 | 時蔬 蛋 薑 |
| E4 | 白米飯 | 米 | 筍干豆包 | 豆包 筍干 薑 | 鮮拌花椰 | 蛋 花椰菜  紅蘿蔔 敏豆 薑 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 糖 |
| E5 | 白米飯 | 米 | 茄汁豆腐 | 豆腐 番茄 番茄醬 | 豆皮玉菜 | 豆皮 高麗菜  紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 薑 |

E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 |
| 3/5 | 白米飯 | 米8公斤 | 海結豆干 | 豆干4公斤  濕海帶結3公斤  薑10公克 | 金珠翠玉 | 蛋2.75公斤  玉米筍3公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑10公克 | 木須豆皮湯 | 黑木耳10公克  豆皮0.6公斤  時蔬2公斤  薑10公克 | 4 | 1.8 | 2.0 | 2.7 | 597 | 174 | 229 |
| 3/6 | 燕麥飯 | 米8公斤  燕麥0.4公斤 | 滷蛋 | 雞蛋5.5公斤  薑10公克  滷包 | 家常豆腐 | 豆腐1.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  乾香菇10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑10公克 | 榨菜粉絲湯 | 榨菜2公斤  紅蘿蔔0.5公斤  冬粉0.2公斤 | 4.2 | 1.5 | 2.0 | 2.6 | 599 | 128 | 677 |
| 3/7 | 丼飯特餐 | 米8公斤  糙米2公斤 | 蜜汁豆干 | 豆干6.8公斤  素蠔油 | 丼飯配料 | 素肉絲0.35公斤  紅蘿蔔1公斤  三色豆4公斤  薑10公克  海苔粉1公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑10公克 | 時蔬蛋花湯 | 時蔬3公斤  蛋1.2公斤  薑10公克 | 5 | 1.5 | 2.2 | 2.6 | 670 | 165 | 202 |
| 3/8 | 白米飯 | 米8公斤 | 筍干豆包 | 豆包6公斤  筍干3公斤  薑10公克 | 鮮拌花椰 | 蛋5公斤  花椰菜2公斤  敏豆2公斤  紅蘿蔔1公斤  薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑10公克 | 綠豆湯 | 綠豆2公斤  糖1公斤 | 4 | 1.5 | 1.5 | 2.7 | 552 | 220 | 89 |
| 3/9 | 白米飯 | 米8公斤 | 茄汁豆腐 | 豆腐8公斤  番茄1公斤  番茄醬 | 豆皮玉菜 | 豆皮1.5公斤  高麗菜6公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑10公克 | 時瓜湯 | 時瓜4公斤  薑10公克 | 4 | 1.6 | 2.0 | 2.7 | 592 | 213 | 80 |

**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F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 |
| F1 | 白米飯 | 米 | 餘香豆干 | 豆干 敏豆 紅蘿蔔 | 毛豆西滷 | 毛豆 白菜 紅蘿蔔  乾香菇 薑 | 蔬菜 | 金針湯 | 乾金針 時蔬 |
| F2 | 小米飯 | 米 小米 | 咖哩油腐 | 油豆腐 馬鈴薯  紅蘿蔔 咖哩粉 | 紅白蛋香 | 蛋 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 味噌海芽湯 | 海芽 味噌 |
| F3 | 炊粉特餐 | 炊粉 | 香滷凍腐 | 凍豆腐 薑 滷包 | 炊粉配料 | 高麗菜 素絞肉  紅蘿蔔 乾香菇 薑 | 蔬菜 | 三絲羹湯 | 蛋 筍絲 金針菇  黑木耳 紅蘿蔔 |
| F4 | 芝麻飯 | 米 黑芝麻 | 馬仁干片 | 豆干 馬鈴薯 薑 | 豆皮時瓜 | 時瓜 豆皮 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 黑糖雙耳露 | 濕白木耳 濕黑木耳 糖 |
| F5 | 白米飯 | 米 | 泡菜豆包 | 豆包 高麗菜  泡菜 薑 | 醬燒油腐 | 油豆腐 紅蘿蔔 乾香菇 薑 | 蔬菜 | 番茄時蔬湯 | 番茄 時蔬 薑 |

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 |
| 3/12 | 白米飯 | 米8公斤 | 餘香豆干 | 豆干6.8公斤  紅蘿蔔0.5公斤  敏豆0.5公斤  薑10公克 | 毛豆西滷 | 毛豆1.5公斤  白菜6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 | 金針湯 | 乾金針0.1公斤  時蔬2公斤 | 4.8 | 1.7 | 2.5 | 2.4 | 674 | 575 | 178 |
| 3/13 | 小米飯 | 米8公斤  小米0.4公斤 | 咖哩油腐 | 油豆腐8.25公斤  馬鈴薯2公斤  紅蘿蔔1公斤  咖哩粉 | 紅白蛋香 | 蛋2.75公斤  白蘿蔔3公斤  紅蘿蔔1公斤  薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑10公克 | 味噌海芽湯 | 濕海芽1公斤  味噌0.3公斤 | 4.5 | 1.5 | 2.0 | 2.3 | 606 | 278 | 261 |
| 3/14 | 炊粉特餐 | 炊粉9公斤 | 香滷凍腐 | 凍豆腐8公斤  薑10公克  滷包 | 炊粉配料 | 高麗菜3公斤  素絞肉1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 | 三絲羹湯 | 蛋0.55公斤  筍絲1公斤  黑木耳10公克  金針菇0.3公斤  紅蘿蔔0.5公斤 | 5.5 | 1.3 | 2.5 | 2.4 | 713 | 292 | 133 |
| 3/15 | 芝麻飯 | 米8公斤  黑芝麻10公克 | 馬仁干片 | 豆干6公斤  馬鈴薯3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 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑10公克 | 黑糖雙耳露 | 黑木耳1公斤  白木耳1公斤  黑糖0.5公斤  糖1公斤 | 4.5 | 1.5 | 2.2 | 2.5 | 630 | 497 | 131 |
| 3/16 | 白米飯 | 米8公斤 | 泡菜豆包 | 豆包4.5公斤  高麗菜2公斤  泡菜1公斤  薑10公克 | 醬燒油腐 | 油豆腐2.75公斤  紅蘿蔔1.5公斤  乾香菇2公斤  薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑10公克 | 番茄時蔬湯 | 番茄1公斤  時蔬2公斤  薑10公克 | 4.0 | 1.7 | 2.6 | 2.5 | 630 | 221 | 184 |

**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G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 |
| G1 | 白米飯 | 米 | 筍干油腐 | 筍干 油豆腐 薑 | 蛋香白菜 | 蛋 白菜 紅蘿蔔  乾香菇 薑 | 蔬菜 | 珍菇紫菜湯 | 金針菇 紫菜 薑 |
| G2 | 麥片飯 | 米 麥片 | 滷蛋 | 雞蛋 薑 滷包 | 麻婆豆腐 | 豆腐 紅蘿蔔  乾香菇 薑 | 蔬菜 | 雪蓮蒡湯 | 牛蒡 雪蓮子 薑 |
| G3 | 麵食特餐 | 麵條 | 醬燒豆腐 | 豆腐 醬油 薑 | 茄汁若醬 | 素絞肉 三色豆  番茄醬 | 蔬菜 | 玉米濃湯 | 玉米筍 玉米醬 蛋 |
| G4 | 白米飯 | 米 | 塔香豆包 | 豆包 海根  九層塔 薑 | 毛豆玉菜 | 毛豆 高麗菜  紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 枸杞愛玉湯 | 愛玉 枸杞 糖 |
| G5 | 白米飯 | 米 | 黑椒豆干 | 豆干 紅蘿蔔  黑胡椒 薑 | 芝麻海結 | 海帶結 白芝麻 薑 | 蔬菜 | 青菜豆皮湯 | 豆皮 時蔬 薑 |

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 |
| 3/19 | 白米飯 | 米8公斤 | 筍干油腐 | 油豆腐5.5公斤  筍干3公斤  薑0.01公斤 | 蛋香白菜 | 蛋5.5公斤  白菜3公斤  紅蘿蔔0.5公斤  乾香菇0.01公斤  薑0.01公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑10公克 | 珍菇紫菜湯 | 金針菇0.5公斤  紫菜0.1公斤  薑0.01公斤 | 4.0 | 1.5 | 2.2 | 2.5 | 595 | 338 | 141 |
| 3/20 | 麥片飯 | 米8公斤  麥片0.4公斤 | 滷蛋 | 雞蛋5.5公斤  薑0.01公斤  滷包 | 麻婆豆腐 | 豆腐8公斤  紅蘿蔔1公斤  乾香菇0.01公斤  薑0.01公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑10公克 | 雪蓮蒡湯 | 雪蓮子0.6公斤  牛蒡1公斤  薑0.01公斤 | 4.4 | 1.3 | 2.0 | 2.5 | 603 | 208 | 114 |
| 3/21 | 麵食特餐 | 麵條15公斤 | 醬燒豆腐 | 豆腐8公斤  薑0.01公斤  醬油 | 茄汁若醬 | 素絞肉1.2公斤  番茄3公斤  三色丁2公斤  薑0.01公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑10公克 | 玉米濃湯 | 玉米筍2公斤  蛋1.1公斤  玉米醬1.5公斤 | 5.0 | 1.5 | 1.5 | 2.4 | 608 | 209 | 689 |
| 3/22 | 白米飯 | 米8公斤 | 塔香豆包 | 豆包5.4公斤  九層塔0.01公斤  海根2公斤  薑0.01公斤 | 毛豆玉菜 | 毛豆1公斤  高麗菜5公斤  紅蘿蔔1公斤  薑0.01公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑10公克 | 枸杞愛玉湯 | 愛玉2公斤  枸杞0.01公斤  糖1公斤 | 5.5 | 1.5 | 2.0 | 2.4 | 681 | 126 | 190 |
| 3/23 | 白米飯 | 米8公斤 | 黑椒豆干 | 豆干7.2公斤  紅蘿蔔1公斤  黑椒粒  薑0.01公斤 | 芝麻海結 | 海帶結3.3公斤  白芝麻  薑0.01公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑10公克 | 青菜豆皮湯 | 豆皮1.6公斤  時蔬2公斤  薑0.01 | 4.0 | 1.5 | 2.3 | 2.4 | 598 | 607 | 155 |

**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 | 湯品 | 湯品食材明細 |
| H1 | 白米飯 | 米 | 京醬油腐 | 油腐 筍丁 紅蘿蔔  乾香菇 薑 | 番茄炒蛋 | 蛋 番茄 紅蘿蔔  番茄醬 薑 | 蔬菜 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 |
| H2 | 胚芽飯 | 米 胚芽 | 蠔油豆腐 | 豆腐 筍片 薑 | 燴時瓜 | 素肉絲 時瓜 紅蘿蔔  乾香菇 薑 | 蔬菜 | 海裙湯 | 時蔬 海裙 薑 |
| H3 | 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 | 蔬菜 | 糙米粥 | 糙米 蛋 紅蘿蔔 乾香菇 |
| H4 | 白米飯 | 米 | 條瓜凍腐 | 凍豆腐 條瓜 薑 | 銀蘿絞若 | 白蘿蔔 蛋 紅蘿蔔  乾香菇 薑 | 蔬菜 | 紅豆西米露 | 紅豆 西谷米 糖 |
| H5 | 白米飯 | 米 | 梅干豆干 | 濕梅干 豆干  乾香菇 薑 | 豆包甘藍 | 豆包 甘藍菜 紅蘿蔔 黑木耳 薑 | 蔬菜 | 味噌湯 | 味噌 時蔬 豆皮 |
| I5 | 白米飯 | 米 | 家常油腐 | 油豆腐 馬鈴薯  紅蘿蔔 薑 | 蘿蔔海結 | 豆干 海帶結  白蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 紅蘿蔔 薑 |

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 |
| 3/26 | 白米飯 | 米8公斤 | 京醬油腐 | 油腐7.7公斤  筍丁2公斤  紅蘿蔔0.5公斤  乾香菇0.01公斤  薑10公克 | 番茄炒蛋 | 蛋3公斤  番茄2公斤  紅蘿蔔0.01公斤  番茄醬  薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑10公克 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔2公斤  紅蘿蔔1公斤  薑10公克 | 4 | 1.8 | 2 | 2.1 | 570 | 259 | 98 |
| 3/27 | 胚芽飯 | 米8公斤  胚芽0.4公斤 | 蠔油豆腐 | 豆腐8公斤  筍片1公斤  薑10公克 | 燴時瓜 | 素肉絲1.2公斤  時瓜5公斤  紅蘿蔔1公斤  乾香菇0.01公斤  薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑10公克 | 海裙湯 | 時蔬1公斤  海裙6公克  薑10公克 | 4.2 | 1.7 | 2 | 2.1 | 581 | 210 | 98 |
| 3/28 | 刈包特餐 | 刈包100個 | 刈包配料 | 豆包6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  白木耳0.01公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑10公克 | 蔬菜 | 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1公斤  乾香菇0.01公斤 | 4.2 | 1.5 | 2.2 | 2 | 587 | 128 | 620 |
| 3/29 | 白米飯 | 米8公斤 | 條瓜凍腐 | 凍豆腐8公斤  條瓜4公斤  薑10公克 | 銀蘿絞若 | 白蘿蔔5公斤  蛋1.4公斤  紅蘿蔔0.5公斤  乾香菇0.01公斤  薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑10公克 | 紅豆西米露 | 紅豆2公斤  西谷米1公斤  糖1公斤 | 5 | 1.7 | 2 | 2.1 | 637 | 277 | 219 |
| 3/30 | 白米飯 | 米8公斤 | 梅干豆干 | 濕梅干2公斤  豆干6公斤  乾香菇0.01公斤  薑10公克 | 豆包甘藍 | 豆包0.75公斤  甘藍菜6公斤  紅蘿蔔0.01公斤  黑木耳0.01公斤  薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑10公克 | 味噌湯 | 味噌5公克  時蔬3公斤  豆皮0.45公斤 | 4 | 1.9 | 2.1 | 2.1 | 580 | 599 | 422 |
| 3/31 | 白米飯 | 米8公斤 | 家常油腐 | 油豆腐7公斤  馬鈴薯1公斤  紅蘿蔔1公斤  薑10公克 | 蘿蔔海結 | 豆干2公斤  海帶結4公斤  白蘿蔔1公斤  薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑10公克 | 時蔬湯 | 時蔬2公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑10公克 | 4.8 | 1.7 | 2.5 | 2.4 | 674 | 575 | 178 |

**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」。**