**107學年度上學期國民中學8-9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 | 全榖雜糧 | 蔬菜 | 豆魚肉蛋 | 油脂堅果種子 | 熱量 | 鈣 | 鈉 | 附餐 |
| 30 | 四 | B4 | 白米飯 | 米 | 滷蛋 | 雞蛋 滷包 薑 | 香菇時蔬 | 時蔬 素絞肉 乾香菇 薑 | 筍干油腐 | 油豆腐 筍干 薑或蒜 | 蔬菜 | 黑糖銀耳露 | 濕白木耳 黑糖 糖 | 5.8 | 1.8 | 2.5 | 2.7 | 760 | 292 | 262 |  |
| 31 | 五 | B5 | 白米飯 | 米 | 紅燒豆腐 | 豆腐 紅蘿蔔 滷包 薑 | 蛋香花椰 | 蛋 花椰菜 季節豆 紅蘿蔔 薑 | 滷味雙拼 | 豆干 濕海帶結 白芝麻 薑或蒜 | 蔬菜 | 時蔬菇湯 | 時蔬 鮮菇 豆皮 | 5 | 1.9 | 2.5 | 2.3 | 689 | 484 | 145 |  |
| 3 | 一 | C1 | 白米飯 | 米 | 彩椒干片 | 豆干片 彩椒 青椒 薑 | 海根香芹 | 海帶根 芹菜 豆包 紅蘿蔔 薑 | 豆皮時蔬 | 豆皮 時蔬 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 四神湯 | 四神 枸杞 | 5.5 | 1.6 | 2.3 | 2.9 | 728 | 280 | 173 |  |
| 4 | 二 | C2 | 芝麻飯 | 米 黑芝麻 | 蜜汁油腐 | 油豆腐 滷包 薑 | 咖哩豆腐 | 豆腐 地瓜 紅蘿蔔 薑 | 木須蛋香 | 蛋 紅蘿蔔 黑木耳 時蔬 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 紅蘿蔔 薑 | 5 | 2.2 | 2.4 | 2.7 | 706 | 198 | 276 |  |
| 5 | 三 | C3 | 西式特餐 | 濕麵條 | 滷/煎/蒸蛋 | 雞蛋 薑 | 黑椒若醬 | 素絞肉 洋蔥 三色豆 薑 | 小餐包 | 小餐包 | 蔬菜 | 羅宋湯 | 番茄 南瓜 紅蘿蔔 | 5.1 | 1.9 | 2.7 | 2.7 | 654 | 226 | 734 |  |
| 6 | 四 | C4 | 白米飯 | 米 | 豆瓣豆腐 | 豆腐 海帶結 紅蘿蔔 薑 | 雙色花椰 | 青花菜 白花菜 毛豆 紅蘿蔔 薑 | 時瓜炒蛋 | 時瓜 絞肉 黑木耳 薑或蒜 | 蔬菜 | 山粉圓湯 | 冬瓜茶磚 山粉圓 糖 | 5 | 2.3 | 1.8 | 2.2 | 642 | 218 | 107 |  |
| 7 | 五 | C5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 碎瓜干丁 | 豆干丁 碎瓜 薑 | 番茄炒蛋 | 蛋 番茄 番茄醬 | 時蔬油腐 | 油豆腐 時蔬 乾香菇 薑或蒜 | 蔬菜 | 珍菇紫菜湯 | 紫菜 金針菇 味噌 | 5.2 | 1.5 | 2.7 | 2.2 | 703 | 280 | 454 |  |
| 10 | 一 | D1 | 白米飯 | 米 | 咖哩毛豆 | 毛豆 馬鈴薯 紅蘿蔔 咖哩粉 | 豆包海茸 | 豆包 海茸 薑 | 螞蟻上樹 | 素絞肉 冬粉 時蔬 紅蘿蔔 黑木耳 薑 | 蔬菜 | 榨菜豆皮湯 | 榨菜 豆皮 薑 | 6.4 | 1.7 | 2.5 | 2.3 | 782 | 314 | 251 |  |
| 11 | 二 | D2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 蜜汁豆干 | 豆干 薑 滷包 | 蛋香時瓜 | 蛋 時瓜 紅蘿蔔 薑 | 咕咾豆腐 | 豆腐 青椒 紅蘿蔔番茄醬 薑 | 蔬菜 | 牛蒡薏仁湯 | 牛蒡 薏仁 枸杞 | 5.7 | 1.5 | 2.8 | 2.5 | 759 | 690 | 164 |  |
| 12 | 三 | D3 | 炊粉特餐 | 炊粉 | 香滷豆包 | 豆包 滷包 薑 | 炊粉配料 | 素絞肉 高麗菜 紅蘿蔔 乾香菇 薑 | 紅仁炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 時蔬 薑 | 蔬菜 | 大滷湯 | 筍絲 時蔬 凍豆腐 紅蘿蔔 黑木耳 | 5 | 1.7 | 2.9 | 2.5 | 723 | 222 | 357 |  |
| 13 | 四 | D4 | 白米飯 | 米 | 滷味雙拼 | 筍干 豆干 薑 | 毛豆三色 | 毛豆 玉米粒 紅蘿蔔 乾香菇 薑 | 芹香豆包 | 豆包 芹菜 豆芽菜 黑木耳 薑 | 蔬菜 | 仙草湯 | 仙草 糖 | 5.4 | 1.3 | 2.5 | 2.3 | 702 | 434 | 201 |  |
| 14 | 五 | D5 | 麥片飯 | 米 麥片 | 三杯油腐 | 油豆腐 紅蘿蔔 九層塔 薑 | 蛋香花椰 | 蛋 花椰菜 季節豆 紅蘿蔔 薑 | 碎脯干丁 | 豆干 碎脯 薑 | 蔬菜 | 紫菜湯 | 乾紫菜 時蔬 薑  | 5 | 2.2 | 2.5 | 2.4 | 701 | 351 | 755 |  |
| 17 | 一 | E1 | 白米飯 | 米 | 海结豆干 | 豆干 海帶結 紅蘿蔔 薑 | 雙絲炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 芹菜 時蔬 薑 | 香燒時瓜 | 毛豆 時瓜 乾香菇 薑 | 蔬菜 | 木須豆皮湯 | 黑木耳 豆皮 時蔬 薑 | 5 | 2.3 | 2.6 | 2 | 693 | 470 | 298 |  |
| 18 | 二 | E2 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 紅燒豆包 | 豆包 滷包 薑 | 鮮拌豆腐 | 豆腐 紅蘿蔔 黑木耳 | 金珠翠玉 | 蛋 玉米粒 紅蘿蔔 馬鈴薯 | 蔬菜 | 珍菇番茄湯 | 番茄 金針菇 薑 | 5.4 | 2 | 2.4 | 2 | 763 | 186 | 278 |  |
| 19 | 三 | E3 | 丼飯特餐 | 米 糙米 | 蜜汁豆干 | 豆干 薑 滷包 | 丼飯配料 | 素絞肉 三色豆 紅蘿蔔 海苔粉 | 鐵板油腐 | 油豆腐 筍片 紅蘿蔔 黑木耳 青椒 薑 | 蔬菜 | 酸菜金針湯 | 酸菜 乾金針 薑 | 6 | 1.8 | 2.9 | 2.5 | 796 | 711 | 461 |  |
| 20 | 四 | E4 | 白米飯 | 米 | 筍干凍腐 | 凍豆腐 筍干 薑 | 玉菜豆皮 | 豆皮 高麗菜 紅蘿蔔 乾香菇 | 若香根絲 | 九層塔 乾海根絲 薑 素肉絲 | 蔬菜 | 綠豆地瓜湯 | 綠豆 地瓜 糖 | 6.4 | 2.1 | 2.6 | 1.5 | 789 | 393 | 205 |  |
| 21 | 五 | E5 | 白米飯 | 米 | 咕咾油腐 | 油腐 甜椒 銀杏 番茄 番茄醬 | 若絲花椰 | 素肉絲 花椰菜 季節豆 紅蘿蔔 薑 | 雪菜豆干 | 豆干 雪裡紅 薑 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 紅蘿蔔 | 5 | 2.4 | 2.1 | 1.5 | 636 | 402 | 123 |  |
| 25 | 二 | F2 | 小米飯 | 米 小米 | 咖哩油腐 | 油豆腐 馬鈴薯 紅蘿蔔 咖哩粉 | 樹子時瓜 | 素肉絲 時瓜 紅蘿蔔 薑 樹子 | 豆包混炒 | 豆包 豆芽 芹菜 薑 | 蔬菜 | 味噌海芽湯 | 海芽 味噌 | 5.4 | 1.9 | 2.0 | 2.8 | 682 | 274 | 657 |  |
| 26 | 三 | F3 | 拌麵特餐 | 麵條 | 滷/煎/蒸蛋 | 雞蛋 薑 | 拌麵配料 | 素絞肉 高麗菜 紅蘿蔔 乾香菇 | 芹香豆干 | 豆干 芹菜 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 三絲羹湯 | 蛋 筍絲 金針菇 黑木耳 紅蘿蔔 | 6.0 | 1.7 | 2.6 | 3.0 | 767 | 1226 | 855 |  |
| 27 | 四 | F4 | 芝麻飯 | 米 黑芝麻 | 洋芋凍腐 | 凍豆腐 洋芋 紅蘿蔔 薑 豆包 | 豆皮時瓜 | 時瓜 豆皮 乾香菇 薑 | 毛豆金菇 | 毛豆 金針菇 時蔬 黑木耳 薑 | 蔬菜 | 銀耳枸杞湯 | 濕白木耳 枸杞 糖 | 5.3 | 2.0 | 3.0 | 2.8 | 742 | 277 | 179 |  |
| 28 | 五 | F5 | 白米飯 | 米 | 泡菜豆包 | 豆包 高麗菜 泡菜 薑 | 三色炒蛋 | 蛋 三色豆 薑 | 時蔬冬粉 | 素絞肉 冬粉 時蔬 黑木耳 薑 | 蔬菜 | 番茄豆皮湯 | 番茄 時蔬 豆皮 | 5.0 | 2.0 | 2.5 | 2.9 | 693 | 168 | 419 |  |

**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:配合葷食菜單變化

**107學年國民中學素食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 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| B4 | 白米飯 | 米 | 滷蛋 | 雞蛋 滷包 薑 | 香菇時蔬 | 時蔬 素絞肉 乾香菇 薑 | 筍干油腐 | 油豆腐 筍干 薑或蒜 | 時蔬 | 黑糖銀耳露 | 濕白木耳 黑糖 糖 |
| B5 | 白米飯 | 米 | 紅燒豆腐 | 豆腐 紅蘿蔔 滷包 薑 | 蛋香花椰 | 蛋 花椰菜 季節豆 紅蘿蔔 薑 | 滷味雙拼 | 豆干 濕海帶結 白芝麻 薑或蒜 | 時蔬 | 時蔬菇湯 | 時蔬 鮮菇 豆皮 |

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） 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 |
| B1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| B2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| B3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| B4 | 白米飯 | 米10公斤 | 滷蛋 | 雞蛋5.5公斤薑10公克滷包 | 香菇時蔬 | 時蔬6公斤素絞肉1.2公斤紅蘿蔔0.5公斤乾香菇10公克薑10公克 | 筍干油腐 | 筍干4公斤油豆腐2.7公斤薑10公克 | 時蔬 | 蔬菜7公斤薑10公克 | 黑糖銀耳露 | 乾白木耳20公克黑糖0.5公斤糖0.5公斤 | 5.8 | 1.8 | 2.5 | 2.7 | 760 | 292 | 262 |
| B5 | 白米飯 | 米 10公斤 | 紅燒豆腐 | 豆腐8公斤薑10公克滷包 | 蛋香花椰 | 蛋2.4公斤花椰菜3公斤季節豆3公斤紅蘿蔔0.5公斤薑10公克 | 滷味雙拼 | 豆干2公斤濕海帶結4公斤白芝麻10公克薑10公克 | 時蔬 | 蔬菜7公斤薑10公克 | 時蔬菇湯 | 時蔬3公斤豆皮0.3公斤鮮菇1公斤薑10公克 | 5 | 1.9 | 2.5 | 2.3 | 689 | 484 | 145 |

**107學年國民中學素食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 |
| **C1** | 白米飯 | 米 | 彩椒干片 | 豆干片 彩椒 青椒 薑 | 海根香芹 | 海帶根 芹菜 豆包 紅蘿蔔 薑 | 豆皮時蔬 | 豆皮 時蔬 紅蘿蔔 薑 | 時蔬 | 四神湯 | 四神 枸杞 |
| **C2** | 芝麻飯 | 米 黑芝麻 | 蜜汁油腐 | 油豆腐 滷包 薑 | 咖哩豆腐 | 豆腐 地瓜 紅蘿蔔 薑 | 木須蛋香 | 蛋 紅蘿蔔 黑木耳 時蔬 | 時蔬 | 時瓜大骨湯 | 時瓜 紅蘿蔔 薑 |
| **C3** | 西式特餐 | 濕麵條 | 滷/煎/蒸蛋 | 雞蛋 薑 | 黑椒若醬 | 素絞肉 洋蔥 三色豆 薑 | 小餐包 | 小餐包 | 時蔬 | 羅宋湯 | 番茄 南瓜 紅蘿蔔  |
| **C4** | 白米飯 | 米 | 豆瓣豆腐 | 豆腐 海帶結 紅蘿蔔 薑 | 雙色花椰 | 青花菜 白花菜 毛豆 紅蘿蔔 薑 | 時瓜炒蛋 | 時瓜 絞肉 黑木耳 薑或蒜 | 時蔬 | 山粉圓湯 | 冬瓜茶磚 山粉圓 糖 |
| **C5** | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 碎瓜干丁 | 豆干丁 碎瓜 薑 | 番茄炒蛋 | 蛋 番茄 番茄醬 | 時蔬油腐 | 油豆腐 時蔬 乾香菇 薑或蒜 | 時蔬 | 珍菇紫菜湯 | 紫菜 金針菇 味噌 |

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） 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 |
| **C1** | 白米飯 | 米10公斤 | 彩椒干片 | 豆干片6公斤彩椒0.5公斤青椒1公斤薑10公克 | 海根香芹 | 海帶根5公斤芹菜0.7公斤豆包1.2公斤薑10公克 | 豆皮時蔬 | 豆皮0.75公斤時蔬5.5公斤紅蘿蔔0.5公斤薑10公克 | 時蔬 | 蔬菜7公斤薑10公克 | 四神湯 | 四神1公斤枸杞10公克 | 5.5 | 1.6 | 2.3 | 2.9 | 728 | 280 | 173 |
| **C2** | 芝麻飯 | 米10公斤黑芝麻10公克 | 蜜汁油腐 | 油豆腐6公斤滷包薑10公克 | 咖哩豆腐 | 豆腐8公斤地瓜3公斤紅蘿蔔0.5公斤薑10公克 | 木須蛋香 | 蛋2.4公斤紅蘿蔔3公斤黑木耳10公克時蔬3公斤 | 時蔬 | 蔬菜7公斤薑10公克 | 時瓜湯 | 時瓜4公斤紅蘿蔔0.5公斤薑10公克 | 5 | 2.2 | 2.4 | 2.7 | 706 | 198 | 276 |
| **C3** | 西式特餐 | 濕麵條15公斤 | 滷/煎/蒸蛋 | 雞蛋5.5公斤薑10公克 | 黑椒若醬 | 素絞肉1.2公斤黑椒粒10公克三色豆2.5公斤薑10公克 | 小餐包 | 小餐包3公斤 | 時蔬 | 蔬菜7公斤薑10公克 | 羅宋湯 | 番茄1公斤南瓜3公斤紅蘿蔔0.5公斤 | 5.1 | 1.9 | 2.7 | 2.7 | 654 | 226 | 734 |
| **C4** | 白米飯 | 米10公斤 | 豆瓣豆腐 | 豆腐8公斤海帶結2公斤紅蘿蔔1公斤薑10公克 | 雙色花椰 | 白花菜2.5公斤青花菜3公斤紅蘿蔔0.5公斤毛豆1.2公斤薑10公克 | 時瓜炒蛋 | 時瓜6.5公斤雞蛋2.7公斤黑木耳10公克薑10公克 | 時蔬 | 蔬菜7公斤薑10公克 | 山粉圓湯 | 冬瓜茶磚1公斤山粉圓0.5公斤糖1公斤 | 5 | 2.3 | 1.8 | 2.2 | 642 | 218 | 107 |
| **C5** | 燕麥飯 | 米10公斤燕麥0.4公斤 | 碎瓜干丁 | 豆干丁6公斤碎瓜2公斤薑10公克 | 番茄炒蛋 | 蛋4公斤番茄3公斤番茄醬0.2公斤薑10公克 | 時蔬油腐 | 油豆腐3公斤時蔬2公斤乾香菇10公克薑10公克 | 時蔬 | 蔬菜7公斤薑10公克 | 珍菇紫菜湯 | 紫菜0.03公斤金針菇0.5公斤味噌10公克 | 5.2 | 1.5 | 2.7 | 2.2 | 703 | 280 | 454 |

**107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 | 豆包海茸 | 豆包 海茸 薑 | 螞蟻上樹 | 素絞肉 冬粉 時蔬 紅蘿蔔 黑木耳 薑 | 蔬菜 | 榨菜豆皮湯 | 榨菜 豆皮 薑 |
| D2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 蜜汁豆干 | 豆干 薑 滷包 | 蛋香時瓜 | 蛋 時瓜 紅蘿蔔 薑 | 咕咾豆腐 | 豆腐 青椒 紅蘿蔔番茄醬 薑 | 蔬菜 | 牛蒡薏仁湯 | 牛蒡 薏仁 枸杞 |
| D3 | 炊粉特餐 | 炊粉 | 香滷豆包 | 豆包 滷包 薑 | 炊粉配料 | 素絞肉 高麗菜 紅蘿蔔 乾香菇 薑 | 紅仁炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 時蔬 薑 | 蔬菜 | 大滷湯 | 筍絲 時蔬 凍豆腐 紅蘿蔔 黑木耳 |
| D4 | 白米飯 | 米 | 滷味雙拼 | 筍干 豆干 薑 | 毛豆三色 | 毛豆 玉米粒 紅蘿蔔 乾香菇 薑 | 芹香豆包 | 豆包 芹菜 豆芽菜 黑木耳 薑 | 蔬菜 | 仙草湯 | 仙草 糖 |
| D5 | 麥片飯 | 米 麥片 | 三杯油腐 | 油豆腐 紅蘿蔔 九層塔 薑 | 蛋香花椰 | 蛋 花椰菜 季節豆 紅蘿蔔 薑 | 碎脯干丁 | 豆干 碎脯 薑 | 蔬菜 | 紫菜湯 | 乾紫菜 時蔬 薑 |

D組食材明細（食材重量以100人份計量，營養分析以個人計量） 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 |
| D1 | 白米飯 | 米10公斤 | 咖哩毛豆 | 毛豆5公斤馬鈴薯3公斤紅蘿蔔1公斤咖哩粉 | 豆包海茸 | 豆包1公斤乾海茸1.28公斤薑10公克 | 螞蟻上樹 | 素絞肉1公斤冬粉1公斤時蔬1公斤紅蘿蔔1公斤木耳絲10公克薑10公克 | 時蔬 | 蔬菜7公斤薑10公克 | 榨菜豆皮湯 | 榨菜1.8公斤豆皮0.3公斤薑10公克 | 6.4 | 1.7 | 2.5 | 2.3 | 782 | 314 | 251 |
| D2 | 糙米飯 | 米10公斤糙米0.4公斤 | 蜜汁豆干 | 豆干7公斤薑10公克滷包 | 蛋香時瓜 | 蛋2.5公斤時瓜6公斤紅蘿蔔1公斤蒜或薑10公克 | 咕咾豆腐 | 豆腐3.6公斤青椒0.5公斤紅蘿蔔0.5公斤薑10公克番茄醬 | 時蔬 | 蔬菜7公斤薑10公克 | 牛蒡薏仁湯 | 牛蒡1公斤薏仁1.2公斤枸杞10公克 | 5.7 | 1.5 | 2.8 | 2.5 | 759 | 690 | 164 |
| D3 | 炊粉特餐 | 炊粉15公斤 | 香滷豆包 | 豆包6公斤滷包薑10公克 | 炊粉配料 | 高麗菜3公斤素絞肉1.5公斤紅蘿蔔0.5公斤乾香菇10公克薑10公克 | 紅仁炒蛋 | 蛋2.4公斤紅蘿蔔2.5公斤時蔬2.5公斤薑10公克 | 時蔬 | 蔬菜7公斤薑10公克 | 大滷湯 | 筍絲1公斤時蔬1公斤凍豆腐1.6公斤紅蘿蔔0.5公斤木耳絲10公克 | 5 | 1.7 | 2.9 | 2.5 | 723 | 222 | 357 |
| D4 | 白米飯 | 米10公斤 | 滷味雙拼 | 筍干3公斤豆干5公斤薑10公克 | 毛豆三色 | 毛豆0.5公斤玉米粒3公斤紅蘿蔔1公斤乾香菇10公克薑10公克 | 芹香豆包 | 豆包1.2公斤芹菜0.5公斤豆芽菜4.5公斤黑木耳10公克薑10公克 | 時蔬 | 蔬菜7公斤薑10公克 | 仙草湯 | 仙草6公斤糖1公斤 | 5.4 | 1.3 | 2.5 | 2.3 | 702 | 434 | 201 |
| D5 | 麥片飯 | 麥片0.4公斤米10公斤 | 三杯油腐 | 油豆腐8.25公斤紅蘿蔔1公斤九層塔0.1公斤薑10公克 | 蛋香花椰 | 蛋1.2公斤花椰菜3公斤季節豆2公斤紅蘿蔔1公斤薑10公克 | 碎脯干丁 | 碎脯1公斤豆干4.2公斤薑10公克 | 時蔬 | 蔬菜7公斤薑10公克 | 紫菜湯 | 乾紫菜3公克時蔬3公斤薑0.01公斤 | 5 | 2.2 | 2.5 | 2.4 | 701 | 351 | 755 |

**107學年國民中學素食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 | 海结豆干 | 豆干 海帶結 紅蘿蔔 薑 | 雙絲炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 芹菜 時蔬 薑 | 香燒時瓜 | 毛豆 時瓜 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 | 紅燒豆包 | 豆包 滷包 薑 | 鮮拌豆腐 | 豆腐 紅蘿蔔 黑木耳 | 金珠翠玉 | 蛋 玉米粒 紅蘿蔔 馬鈴薯 | 蔬菜 | 珍菇番茄湯 | 番茄 金針菇 薑 |
| E3 | 丼飯特餐 | 米 糙米 | 蜜汁豆干 | 豆干 薑 滷包 | 丼飯配料 | 素絞肉 三色豆 紅蘿蔔 海苔粉 | 鐵板油腐 | 油豆腐 筍片 紅蘿蔔 黑木耳 青椒 薑 | 蔬菜 | 酸菜金針湯 | 酸菜 乾金針 薑 |
| E4 | 白米飯 | 米 | 筍干凍腐 | 凍豆腐 筍干 薑 | 玉菜豆皮 | 豆皮 高麗菜 紅蘿蔔 乾香菇 | 若香根絲 | 九層塔 乾海根絲 薑 素肉絲 | 蔬菜 | 綠豆地瓜湯 | 綠豆 地瓜 糖 |
| E5 | 白米飯 | 米 | 咕咾油腐 | 油腐 甜椒 銀杏 番茄 番茄醬 | 若絲花椰 | 素肉絲 花椰菜 季節豆 紅蘿蔔 薑 | 雪菜豆干 | 豆干 雪裡紅 薑 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 紅蘿蔔 |

E1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 | 全穀雜糧類/份 | 蔬菜/份 | 豆魚蛋肉類/份 | 油脂堅果種子/份 | 熱量 | 鈣mg | 鈉mg |
| E1 | 白米飯 | 米10公斤 | 海結豆干 | 豆干 4公斤海帶結 3公斤紅蘿蔔 0.5公斤薑0.01公斤 | 雙絲炒蛋 | 蛋2.4公斤紅蘿蔔2.5公斤時蔬2.5公斤芹菜0.5公斤蒜或薑10公克 | 香燒時瓜 | 毛豆0.5公斤時瓜6公斤乾香菇0.01公斤薑0.01公斤 | 蔬菜 | 時蔬 7公斤薑10公克 | 木須豆皮湯 | 木耳絲0.01公斤豆皮0.3公斤時蔬2公斤薑0.01公斤 | 5 | 2.3 | 2.6 | 2 | 693 | 470 | 298 |
| E2 | 燕麥飯 | 燕麥0.4公斤米10公斤 | 紅燒豆包 | 豆包6公斤薑0.01公斤滷包 | 鮮拌豆腐 | 豆腐8公斤紅蘿蔔0.5公斤黑木耳10公克 | 金珠翠玉 | 蛋1.8公斤玉米粒2.5公斤紅蘿蔔0.5公斤馬鈴薯2.5公斤 | 蔬菜 | 時蔬 7公斤薑10公克 | 珍菇番茄湯 | 蕃茄1.5公斤金針菇1.5公斤薑0.01公斤 | 5.4 | 2 | 2.4 | 2 | 763 | 186 | 278 |
| E3 | 丼飯特餐 | 糙米2公斤米10公斤 | 蜜汁豆干 | 豆干 7公斤薑 0.01公斤滷包 | 丼飯配料 | 素絞肉1公斤三色豆3公斤海苔粉3公克醬油薑10公克 | 鐵板油腐 | 油豆腐3.6公斤筍片1.8公斤紅蘿蔔0.5公斤青椒0.5公斤黑木耳10公克薑10公克 | 蔬菜 | 時蔬 7公斤薑10公克 | 酸菜金針湯 | 酸菜3公斤乾金針10公克薑10公克 | 6 | 1.8 | 2.9 | 2.5 | 796 | 711 | 461 |
| E4 | 白米飯 | 米10公斤 | 筍干凍腐 | 凍豆腐5公斤筍干 3.5公斤薑0.01公斤 | 玉菜豆皮 | 豆皮1公斤高麗菜7公斤紅蘿蔔0.5公斤乾香菇10公克薑10公克 | 若香根絲 | 乾海根絲2.8公斤九層塔0.15公斤素肉絲0.5公斤薑10公克 | 蔬菜 | 時蔬 7公斤薑10公克 | 綠豆地瓜湯 | 綠豆1.2公斤糖1公斤地瓜2公斤 | 6.4 | 2.1 | 2.6 | 1.5 | 789 | 393 | 205 |
| E5 | 白米飯 | 米10公斤 | 咕咾油腐 | 油腐6.5公斤甜椒0.5公斤銀杏0.5公斤番茄0.5公斤番茄醬 | 若絲花椰 | 素肉絲1公斤青花菜3公斤季節豆3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公斤薑10公克 | 蔬菜 | 時蔬7公斤薑10公克 | 時瓜湯 | 時瓜3公斤紅蘿蔔0.5公斤薑10公克 | 5 | 2.4 | 2.1 | 1.5 | 636 | 402 | 123 |

**107學年國民中學素食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 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| F2 | 小米飯 | 米 小米 | 咖哩油腐 | 油豆腐 馬鈴薯 紅蘿蔔 咖哩粉 | 樹子時瓜 | 素肉絲 時瓜 紅蘿蔔 薑 樹子 | 豆包混炒 | 豆包 豆芽 芹菜 薑 | 蔬菜 | 味噌海芽湯 | 海芽 味噌 |
| F3 | 拌麵特餐 | 麵條 | 滷/煎/蒸蛋 | 雞蛋 薑 | 拌麵配料 | 素絞肉 高麗菜 紅蘿蔔 乾香菇 | 芹香豆干 | 豆干 芹菜 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 三絲羹湯 | 蛋 筍絲 黑木耳 金針菇 紅蘿蔔 |
| F4 | 芝麻飯 | 米 黑芝麻 | 洋芋凍腐 | 凍豆腐 洋芋 紅蘿蔔 薑 豆包 | 豆皮時瓜 | 時瓜 豆皮 乾香菇 薑 | 毛豆金菇 | 毛豆 金針菇 時蔬 黑木耳 薑 | 蔬菜 | 銀耳枸杞湯 | 濕白木耳 枸杞 糖 |
| F5 | 白米飯 | 米 | 泡菜豆包 | 豆包 高麗菜 泡菜 薑 | 三色炒蛋 | 蛋 三色豆 薑 | 時蔬冬粉 | 素絞肉 冬粉 時蔬 黑木耳 薑 | 蔬菜 | 蕃茄豆皮湯 | 蕃茄 時蔬 豆皮 |

 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） 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 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| F2 | 小米飯 | 米10公斤小米0.4公斤 | 咖哩油腐 | 油豆腐8公斤馬鈴薯2公斤紅蘿蔔1公斤咖哩粉公斤 | 樹子時瓜 | 素肉絲1公斤時瓜5公斤紅蘿蔔1公斤薑0.01公斤樹子0.01公斤 | 豆包混炒 | 豆包1.2公斤豆芽4.5公斤芹菜0.5公斤薑0.01公斤 | 時蔬 | 蔬菜7公斤薑10公克 | 味噌海芽湯 | 乾海芽0.1公斤味噌0.3公斤 | 5.4 | 1.9 | 2.0 | 2.8 | 682 | 274 | 657 |
| F3 | 拌麵特餐 | 麵條18公斤 | 滷/煎/蒸蛋 | 雞蛋5.5公斤薑0.01公斤 | 拌麵配料 | 素絞肉1公斤高麗菜3公斤紅蘿蔔0.5公斤乾香菇0.01公斤 | 芹香豆干 | 豆干4.5公斤芹菜0.5公斤紅蘿蔔0.5公斤薑0.01公斤 | 時蔬 | 蔬菜7公斤薑10公克 | 三絲羹湯 | 蛋0.6公斤筍絲1.2公斤黑木耳0.01公斤金針菇0.3公斤紅蘿蔔0.5公斤 | 6.0 | 1.7 | 2.6 | 3.0 | 767 | 1226 | 855 |
| F4 | 芝麻飯 | 米10公斤黑芝麻0.01公斤 | 洋芋凍腐 | 凍豆腐8公斤洋芋3公斤紅蘿蔔1公斤薑0.01公斤 | 豆皮時瓜 | 時瓜6.5公斤豆皮0.3公斤乾香菇0.5公斤薑0.01公斤 | 毛豆金菇 | 毛豆1公斤時蔬4公斤金針菇0.5公斤黑木耳0.01公斤薑0.01公斤 | 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0.05公斤糖1公斤 | 5.3 | 2.0 | 3.0 | 2.8 | 742 | 277 | 179 |
| F5 | 白米飯 | 米10公斤 | 泡菜豆包 | 豆包4.5公斤高麗菜3.5公斤泡菜2公斤薑0.01公斤 | 三色炒蛋 | 三色豆4公斤蛋2.4公斤薑0.01公斤 | 時蔬冬粉 | 素絞肉1公斤冬粉1公斤時蔬1公斤紅蘿蔔0.5公斤薑0.01公斤 | 時蔬 | 蔬菜7公斤薑10公克 | 蕃茄豆皮湯 | 蕃茄1公斤時蔬2公斤豆皮0.3公斤 | 5.0 | 2.0 | 2.5 | 2.9 | 693 | 168 | 419 |

**107學年度上學期國民小學8-9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 |
| 30 | 四 | B4 | 白米飯 | 米 | 滷蛋 | 雞蛋 滷包 薑 | 香菇時蔬 | 時蔬 素絞肉 乾香菇 薑 | 蔬菜 | 黑糖銀耳露 | 濕白木耳 黑糖 糖 | 4.8 | 1.4 | 2 | 2.5 | 634 | 162 | 242 |
| 31 | 五 | B5 | 白米飯 | 米 | 紅燒豆腐 | 豆腐 紅蘿蔔 滷包 薑 | 蛋香花椰 | 蛋 花椰菜 季節豆 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 時蔬菇湯 | 時蔬 鮮菇 豆皮 | 4 | 1.5 | 2 | 2.1 | 562 | 338 | 119 |
| 3 | 一 | C1 | 白米飯 | 米 | 彩椒干片 | 豆干片 彩椒 青椒 薑 | 海根香芹 | 海帶根 芹菜 豆包 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 四神湯 | 四神 枸杞 | 4.5 | 1 | 2 | 2.6 | 607 | 268 | 164 |
| 4 | 二 | C2 | 芝麻飯 | 米 黑芝麻 | 蜜汁油腐 | 油豆腐 滷包 薑 | 咖哩豆腐 | 豆腐 地瓜 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 紅蘿蔔 薑 | 4 | 1.7 | 2 | 2.4 | 580 | 178 | 266 |
| 5 | 三 | C3 | 西式特餐 | 濕麵條 | 滷/煎/蒸蛋 | 雞蛋 薑 | 黑椒若醬 | 素絞肉 洋蔥 三色豆 薑 | 蔬菜 | 羅宋湯 | 番茄 南瓜 紅蘿蔔 | 4.1 | 1.3 | 1.6 | 2.4 | 555 | 215 | 716 |
| 6 | 四 | C4 | 白米飯 | 米 | 豆瓣豆腐 | 豆腐 海帶結 紅蘿蔔 薑 | 雙色花椰 | 青花菜 白花菜 毛豆 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 山粉圓湯 | 冬瓜茶磚 山粉圓 糖 | 4 | 1.6 | 1.3 | 2.2 | 517 | 207 | 102 |
| 7 | 五 | C5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 碎瓜干丁 | 豆干丁 碎瓜 薑 | 番茄炒蛋 | 蛋 番茄 番茄醬 | 蔬菜 | 珍菇紫菜湯 | 紫菜 金針菇 味噌 | 4.2 | 1.3 | 2.2 | 2.2 | 590 | 265 | 447 |
| 10 | 一 | D1 | 白米飯 | 米 | 咖哩毛豆 | 毛豆 馬鈴薯 紅蘿蔔 咖哩粉 | 豆包海茸 | 豆包 海茸 薑 | 蔬菜 | 榨菜豆皮湯 | 榨菜 豆皮 薑 | 4.3 | 1.5 | 2 | 2 | 579 | 280 | 205 |
| 11 | 二 | D2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 蜜汁豆干 | 豆干 薑 滷包 | 蛋香時瓜 | 蛋 時瓜 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 牛蒡薏仁湯 | 牛蒡 薏仁 枸杞 | 4.7 | 1.4 | 2.3 | 2.2 | 636 | 592 | 157 |
| 12 | 三 | D3 | 炊粉特餐 | 炊粉 | 香滷豆包 | 豆包 滷包 薑 | 炊粉配料 | 素絞肉 高麗菜 紅蘿蔔 乾香菇 薑 | 蔬菜 | 大滷湯 | 筍絲 時蔬 凍豆腐 紅蘿蔔 黑木耳 | 4 | 1.3 | 2.4 | 2.3 | 596 | 199 | 284 |
| 13 | 四 | D4 | 白米飯 | 米 | 滷味雙拼 | 筍干 豆干 薑 | 毛豆三色 | 毛豆 玉米粒 紅蘿蔔 乾香菇 薑 | 蔬菜 | 仙草湯 | 仙草 糖 | 4.4 | 0.8 | 2 | 2.1 | 573 | 392 | 187 |
| 14 | 五 | D5 | 麥片飯 | 米 麥片 | 三杯油腐 | 油豆腐 紅蘿蔔 九層塔 薑 | 蛋香花椰 | 蛋 花椰菜 季節豆 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 紫菜湯 | 乾紫菜 時蔬 薑  | 4 | 1.8 | 2 | 2.2 | 574 | 330 | 113 |
| 17 | 一 | E1 | 白米飯 | 米 | 海结豆干 | 豆干 海帶結 紅蘿蔔 薑 | 雙絲炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 芹菜 時蔬 薑 | 蔬菜 | 木須豆皮湯 | 黑木耳 豆皮 時蔬 薑 | 4 | 1.7 | 2 | 1.5 | 611 | 438 | 291 |
| 18 | 二 | E2 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 紅燒豆包 | 豆包 滷包 薑 | 鮮拌豆腐 | 豆腐 紅蘿蔔 黑木耳 | 蔬菜 | 珍菇番茄湯 | 番茄 金針菇 薑 | 4.2 | 1.8 | 2.1 | 1.5 | 708 | 180 | 216 |
| 19 | 三 | E3 | 丼飯特餐 | 米 糙米 | 蜜汁豆干 | 豆干 薑 滷包 | 丼飯配料 | 素絞肉 三色豆 紅蘿蔔 海苔粉 | 蔬菜 | 酸菜金針湯 | 酸菜 乾金針 薑 | 5 | 1.5 | 2.2 | 2 | 713 | 648 | 310 |
| 20 | 四 | E4 | 白米飯 | 米 | 筍干凍腐 | 凍豆腐 筍干 薑 | 玉菜豆皮 | 豆皮 高麗菜 紅蘿蔔 乾香菇 | 蔬菜 | 綠豆地瓜湯 | 綠豆 地瓜 糖 | 5.4 | 1.4 | 2 | 1.5 | 741 | 249 | 84 |
| 21 | 五 | E5 | 白米飯 | 米 | 咕咾油腐 | 油腐 甜椒 銀杏 番茄 番茄醬 | 若絲花椰 | 素肉絲 花椰菜 季節豆 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 紅蘿蔔 | 4 | 2.1 | 1.4 | 1.5 | 576 | 184 | 86 |
| 25 | 二 | F2 | 小米飯 | 米 小米 | 咖哩油腐 | 油豆腐 馬鈴薯 紅蘿蔔 咖哩粉 | 樹子時瓜 | 素肉絲 時瓜 紅蘿蔔 薑 樹子 | 蔬菜 | 味噌海芽湯 | 海芽 味噌 | 4.4 | 1.6 | 2.0 | 2.5 | 590 | 250 | 220 |
| 26 | 三 | F3 | 拌麵特餐 | 麵條 | 滷/煎/蒸蛋 | 雞蛋 薑 | 拌麵配料 | 素絞肉 高麗菜 紅蘿蔔 乾香菇 | 蔬菜 | 三絲羹湯 | 蛋 筍絲 金針菇 黑木耳 紅蘿蔔 | 5.0 | 1.3 | 2.1 | 2.6 | 636 | 612 | 809 |
| 27 | 四 | F4 | 芝麻飯 | 米 黑芝麻 | 洋芋凍腐 | 凍豆腐 洋芋 紅蘿蔔 薑 豆包 | 豆皮時瓜 | 時瓜 豆皮 乾香菇 薑 | 蔬菜 | 銀耳枸杞湯 | 濕白木耳 枸杞 糖 | 4.3 | 1.6 | 2.5 | 2.6 | 621 | 275 | 150 |
| 28 | 五 | F5 | 白米飯 | 米 | 泡菜豆包 | 豆包 高麗菜 泡菜 薑 | 三色炒蛋 | 蛋 三色豆 薑 | 蔬菜 | 番茄豆皮湯 | 番茄 時蔬 豆皮 | 4.0 | 2.0 | 2.0 | 2.5 | 573 | 155 | 115 |

**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」。**

**配合葷食菜單調整**

**107學年上學期國民小學素食循環菜單**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **B4** | 白米飯 | 米 | 滷蛋 | 雞蛋 滷包 薑 | 香菇時蔬 | 時蔬 素絞肉 乾香菇 薑 | 時蔬 | 蔬菜 薑 | 黑糖銀耳露 | 乾白木耳 黑糖 糖 |
| **B5** | 白米飯 | 米 | 紅燒豆腐 | 豆腐 紅蘿蔔 滷包 薑 | 蛋香花椰 | 蛋 花椰菜 季節豆 紅蘿蔔 薑 | 時蔬 | 蔬菜 薑 | 時蔬菇湯 | 時蔬 鮮菇 |

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 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| B4 | 白米飯 | 米10公斤 | 滷蛋 | 雞蛋5.5公斤薑10公克滷包 | 香菇時蔬 | 時蔬6公斤素絞肉1.2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 | 黑糖銀耳露 | 乾白木耳20公克黑糖0.5公斤糖0.5公斤 | 4.8 | 1.4 | 2 | 2.5 | 634 | 162 | 242 |
| B5 | 白米飯 | 米 10公斤 | 紅燒豆腐 | 豆腐8公斤薑10公克滷包 | 蛋香花椰 | 蛋2.4公斤花椰菜3公斤季節豆3公斤紅蘿蔔0.5公斤薑10公克 | 時蔬 | 蔬菜7公斤薑10公克 | 時蔬菇湯 | 時蔬3公斤鮮菇0.5公斤豆皮0.5公斤 | 4 | 1.5 | 2 | 2.1 | 562 | 338 | 119 |

**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」。**

**107學年國民小學素食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 |
| C1 | 白米飯 | 米 | 彩椒干片 | 豆干片 彩椒 青椒 薑 | 海根香芹 | 海帶根 芹菜 豆包 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 四神湯 | 四神 枸杞 |
| C2 | 芝麻飯 | 米 黑芝麻 | 蜜汁油腐 | 油豆腐 滷包 薑 | 咖哩豆腐 | 豆腐 地瓜 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 紅蘿蔔薑 |
| C3 | 西式特餐 | 濕麵條 | 滷/煎/蒸蛋 | 雞蛋 薑 | 黑椒若醬 | 素絞肉 洋蔥 三色豆 薑 | 蔬菜 | 羅宋湯 | 番茄 南瓜 紅蘿蔔 |
| C4 | 白米飯 | 米 | 豆瓣豆腐 | 豆腐 海帶結 紅蘿蔔 薑 | 雙色花椰 | 青花菜 白花菜 毛豆 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 山粉圓湯 | 冬瓜茶磚 山粉圓 糖 |
| C5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 碎瓜干丁 | 豆干丁 碎瓜 薑 | 番茄炒蛋 | 蛋 番茄 番茄醬 | 蔬菜 | 珍菇紫菜湯 | 紫菜 金針菇 味噌 |

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）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 | 蔬菜 | 湯品 | 全榖雜糧類/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 |
| C1 | 白米飯 | 米8公斤 | 彩椒干片 | 豆干片6公斤彩椒0.5公斤青椒1公斤薑10公克 | 海根香芹 | 海帶根5公斤芹菜0.7公斤豆包1.2公斤薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑10公克 | 四神湯 | 四神1公斤枸杞10公克 | 4.5 | 1 | 2 | 2.6 | 607 | 268 | 164 |
| C2 | 芝麻飯 | 米8公斤黑芝麻10公克 | 蜜汁油腐 | 油豆腐6公斤滷包薑10公克 | 咖哩豆腐 | 豆腐8公斤地瓜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 | 時瓜湯 | 時瓜4公斤紅蘿蔔0.5公斤 | 4 | 1.7 | 2 | 2.4 | 580 | 178 | 266 |
| C3 | 西式特餐 | 濕麵條15公斤 | 滷/煎/蒸蛋 | 雞蛋5.5公斤薑10公克 | 黑椒若醬 | 素絞肉1.2公斤黑椒粒10公克三色豆2.5公斤薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑10公克 | 羅宋湯 | 番茄1公斤南瓜3公斤紅蘿蔔0.5公斤 | 4.1 | 1.3 | 1.6 | 2.4 | 555 | 215 | 716 |
| C4 | 白米飯 | 米8公斤 | 豆瓣豆腐 | 豆腐8公斤海帶結2公斤紅蘿蔔1公斤薑10公克 | 雙色花椰 | 白花菜2.5公斤青花菜3公斤紅蘿蔔0.5公斤毛豆1.2公斤薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑10公克 | 山粉圓湯 | 冬瓜茶磚1公斤山粉圓0.5公斤糖1公斤 | 4 | 1.6 | 1.3 | 2.2 | 517 | 207 | 102 |
| C5 | 燕麥飯 | 米8公斤燕麥0.4公斤 | 碎瓜干丁 | 豆干丁6公斤碎瓜2公斤薑10公克 | 番茄炒蛋 | 蛋4公斤番茄3公斤番茄醬0.2公斤薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑10公克 | 珍菇紫菜湯 | 紫菜0.03公斤金針菇0.5公斤味噌10公克 | 4.2 | 1.3 | 2.2 | 2.2 | 590 | 265 | 447 |

**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」。**

**107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 | 豆包海茸 | 豆包 海茸 薑 | 蔬菜 | 榨菜豆皮湯 | 榨菜 豆皮 薑 |
| D2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 蜜汁豆干 | 豆干 薑 滷包 | 蛋香時瓜 | 蛋 時瓜 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 蒡蓮枸杞湯 | 牛蒡 雪蓮子 枸杞 |
| D3 | 炊粉特餐 | 炊粉 | 香滷豆包 | 豆包 滷包 薑 | 炊粉配料 | 素絞肉 高麗菜 紅蘿蔔 乾香菇 薑 | 蔬菜 | 大滷湯 | 筍絲 時蔬 凍豆腐 紅蘿蔔 黑木耳 |
| D4 | 白米飯 | 米 | 滷味雙拼 | 筍干 豆干 薑 | 毛豆三色 | 毛豆 玉米粒 紅蘿蔔 乾香菇 薑 | 蔬菜 | 仙草湯 | 仙草 糖 |
| D5 | 麥片飯 | 米 麥片 | 三杯油腐 | 油豆腐 紅蘿蔔 九層塔 薑 | 蛋香花椰 | 蛋 花椰菜 季節豆 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 紫菜湯 | 紫菜 時蔬 薑 |

D組食材明細（食材重量以100人份計量，營養分析以個人計量）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 | 蔬菜 | 湯品 | 全榖雜糧類/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 |
| D1 | 白米飯 | 米8公斤 | 咖哩毛豆 | 毛豆5公斤馬鈴薯3公斤紅蘿蔔1公斤咖哩粉 | 豆包海茸 | 豆包1公斤乾海茸1.28公斤薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑10公克 | 榨菜豆皮湯 | 榨菜1.8公斤豆皮0.3公斤薑10公克 | 4.3 | 1.5 | 2 | 2 | 579 | 280 | 205 |
| D2 | 糙米飯 | 米8公斤糙米0.4公斤 | 蜜汁豆干 | 豆干7公斤薑10公克滷包 | 蛋香時瓜 | 蛋2.5公斤時瓜6公斤紅蘿蔔1公斤蒜或薑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1.2公斤大骨0.5公斤枸杞10公克 | 4.7 | 1.4 | 2.3 | 2.2 | 636 | 592 | 157 |
| D3 | 炊粉特餐 | 炊粉12公斤 | 香滷豆包 | 豆包6公斤滷包薑10公克 | 炊粉配料 | 高麗菜3公斤素絞肉1.5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 | 大滷湯 | 筍絲1公斤時蔬1公斤凍豆腐1.6公斤紅蘿蔔0.5公斤木耳絲10公克 | 4 | 1.3 | 2.4 | 2.3 | 596 | 199 | 284 |
| D4 | 白米飯 | 米8公斤 | 滷味雙拼 | 筍干3公斤豆干5公斤薑10公克 | 毛豆三色 | 毛豆0.5公斤玉米粒3公斤紅蘿蔔1公斤乾香菇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 | 4.4 | 0.8 | 2 | 2.1 | 573 | 392 | 187 |
| D5 | 麥片飯 | 麥片0.4公斤米8公斤 | 三杯油腐 | 油豆腐8.25公斤紅蘿蔔1公斤九層塔0.1公斤薑10公克 | 蛋香花椰 | 蛋1.2公斤花椰菜3公斤季節豆2公斤紅蘿蔔1公斤薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑10公克 | 紫菜湯 | 乾紫菜2公克時蔬3公斤薑0.01公斤 | 4 | 1.8 | 2 | 2.2 | 574 | 330 | 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」。**

**107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 | 蔬菜食材明細 | 湯品 | 湯品食材明細 |
| E1 | 白米飯 | 米 | 海结豆干 | 豆干 海帶結 紅蘿蔔 薑 | 雙絲炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 芹菜 時蔬 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 木須豆皮湯 | 黑木耳 豆皮 時蔬 薑 |
| E2 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 紅燒豆包 | 豆包 滷包 薑 | 鮮拌豆腐 | 豆腐 紅蘿蔔 黑木耳 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 珍菇番茄湯 | 番茄 金針菇 薑 |
| E3 | 丼飯特餐 | 米 糙米 | 蜜汁豆干 | 豆干 薑 滷包 | 丼飯配料 | 素絞肉 三色豆 紅蘿蔔 海苔粉 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 酸菜金針湯 | 酸菜 乾金針 薑 |
| E4 | 白米飯 | 米 | 筍干凍腐 | 凍豆腐 筍干 薑 | 玉菜豆皮 | 豆皮 高麗菜 紅蘿蔔 乾香菇 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 綠豆地瓜湯 | 綠豆 地瓜 糖 |
| E5 | 白米飯 | 米 | 咕咾油腐 | 油腐 甜椒 銀杏 番茄 番茄醬 | 若絲花椰 | 素肉絲 花椰菜 季節豆 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 時瓜湯 | 時瓜 紅蘿蔔 |

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 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 | 蔬菜 | 湯品 | 全榖雜糧類/份 | 蔬菜類/份 | 豆魚肉蛋類/份 | 油脂堅果種子類/份 | 熱量 | 鈣 | 鈉 |
| E1 | 白米飯 | 米10公斤 | 海結豆干 | 豆干 4公斤海帶結 3公斤紅蘿蔔 0.5公斤薑0.01公斤 | 雙絲炒蛋 | 蛋2.4公斤紅蘿蔔2.5公斤時蔬2.5公斤芹菜0.5公斤蒜或薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑10公克 | 木須豆皮湯 | 木耳絲0.01公斤豆皮0.3公斤時蔬2公斤薑0.01公斤 | 4 | 1.7 | 2 | 1.5 | 611 | 438 | 291 |
| E2 | 燕麥飯 | 燕麥0.4公斤米10公斤 | 紅燒豆包 | 豆包6公斤薑0.01公斤滷包 | 鮮拌豆腐 | 豆腐8公斤紅蘿蔔0.5公斤黑木耳10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑10公克 | 珍菇番茄湯 | 蕃茄1.5公斤金針菇1.5公斤薑0.01公斤 | 4.2 | 1.8 | 2.1 | 1.5 | 708 | 180 | 216 |
| E3 | 丼飯特餐 | 糙米2公斤米10公斤 | 蜜汁豆干 | 豆干 7公斤薑 0.01公斤滷包 | 丼飯配料 | 素絞肉1公斤三色豆3公斤海苔粉3公克醬油薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑10公克 | 酸菜金針湯 | 酸菜3公斤乾金針10公克薑10公克 | 5 | 1.5 | 2.2 | 2 | 713 | 648 | 310 |
| E4 | 白米飯 | 米10公斤 | 筍干凍腐 | 凍豆腐5公斤筍干 3.5公斤薑0.01公斤 | 玉菜豆皮 | 豆皮1公斤高麗菜7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 | 綠豆地瓜湯 | 綠豆1.2公斤糖1公斤地瓜2公斤 | 5.4 | 1.4 | 2 | 1.5 | 741 | 249 | 84 |
| E5 | 白米飯 | 米10公斤 | 咕咾油腐 | 油腐6.5公斤甜椒0.5公斤銀杏0.5公斤番茄0.5公斤番茄醬 | 若絲花椰 | 素肉絲1公斤青花菜3公斤季節豆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 | 時瓜湯 | 時瓜3公斤紅蘿蔔0.5公斤 | 4 | 2.1 | 1.4 | 1.5 | 576 | 184 | 86 |

**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」。**

**107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 | 蔬菜食材明細 | 湯品 | 湯品食材明細 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| F2 | 小米飯 | 米 小米 | 咖哩油腐 | 油豆腐 馬鈴薯 紅蘿蔔 咖哩粉 | 樹子時瓜 | 素肉絲 時瓜 紅蘿蔔 薑 樹子 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 味噌海芽湯 | 乾海芽 味噌 |
| F3 | 炊粉特餐 | 濕炊粉 | 滷/煎/蒸蛋 | 雞蛋 薑 | 拌麵配料 | 素絞肉 高麗菜 紅蘿蔔 乾香菇 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 三絲羹湯 | 蛋 筍絲 黑木耳 金針菇 紅蘿蔔 |
| F4 | 芝麻飯 | 米 黑芝麻 | 洋芋凍腐 | 凍豆腐 洋芋 紅蘿蔔 薑 豆包 | 豆皮時瓜 | 時瓜 豆皮 乾香菇 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 枸杞愛玉湯 | 愛玉 枸杞 糖 |
| F5 | 白米飯 | 米 | 泡菜豆包 | 豆包 高麗菜 泡菜 薑 | 三色炒蛋 | 蛋 三色豆 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 番茄肉絲湯 | 番茄 時蔬 肉絲 |

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）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 | 蔬菜 | 湯品 | 全榖雜糧類/份 | 蔬菜類/份 | 豆魚肉蛋類/份 | 油脂堅果種子類/份 | 熱量 | 鈣 | 鈉 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| F2 | 小米飯 | 米8公斤小米0.4公斤 | 咖哩油腐 | 油豆腐8公斤馬鈴薯2公斤紅蘿蔔1公斤咖哩粉公斤 | 樹子時瓜 | 素肉絲1公斤時瓜5公斤紅蘿蔔1公斤薑0.01公斤樹子0.01公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑10公克 | 味噌海芽湯 | 乾海芽0.02公斤味噌0.3公斤 | 4.4 | 1.6 | 2.0 | 2.5 | 590 | 250 | 220 |
| F3 | 炊粉特餐 | 濕炊粉14公斤 | 滷/煎/蒸蛋 | 雞蛋5.5公斤薑0.01公斤 | 拌麵配料 | 素絞肉1公斤高麗菜3公斤紅蘿蔔0.5公斤乾香菇0.01公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑10公克 | 三絲羹湯 | 蛋0.6公斤筍絲1.2公斤黑木耳0.01公斤金針菇0.3公斤紅蘿蔔0.5公斤 | 5.0 | 1.3 | 2.1 | 2.6 | 636 | 612 | 809 |
| F4 | 芝麻飯 | 米8公斤黑芝麻10公克 | 洋芋凍腐 | 凍豆腐8公斤洋芋3公斤紅蘿蔔1公斤薑0.01公斤 | 豆皮時瓜 | 時瓜6.5公斤豆皮0.3公斤乾香菇0.5公斤薑0.01公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑10公克 | 銀耳枸杞湯 | 濕白木耳1公斤枸杞0.05公斤糖1公斤 | 4.3 | 1.6 | 2.5 | 2.6 | 621 | 275 | 150 |
| F5 | 白米飯 | 米8公斤 | 泡菜豆包 | 豆包4.5公斤高麗菜3.5公斤泡菜2公斤薑0.01公斤 | 三色炒蛋 | 三色豆4公斤蛋2.4公斤薑0.01公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑10公克 | 蕃茄豆皮湯 | 蕃茄1公斤時蔬2公斤豆皮0.3公斤 | 4.0 | 2.0 | 2.0 | 2.5 | 573 | 155 | 115 |

**過敏原警語:「本週產品含有雞蛋，不適合其過敏體質者食用」。**