**107學年度上學期國民中學11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 |
| 1 | 四 | K4 | 白米飯 | 米 | 咖哩凍腐 | 凍豆腐 馬鈴薯 紅蘿蔔 咖哩粉 | 毛豆銀蘿 | 毛豆 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 | 蛋香碎脯 | 蛋 碎脯 三色豆 薑 | 蔬菜 | 燒仙草湯 | 仙草 山粉圓 糖 | 5.2 | 1.7 | 2 | 2.6 | 674 | 275 | 125 |  |
| 2 | 五 | K5 | 白米飯 | 米 | 鮮菇豆腐 | 豆腐 杏鮑菇 薑 紅蘿蔔 甜麵醬 | 根絲炒蛋 | 蛋 根絲 紅蘿蔔 薑 | 螞蟻上樹 | 冬粉 豆皮 時蔬 黑木耳 薑 | 蔬菜 | 番茄時蔬湯 | 番茄罐 時蔬 番茄醬 | 6 | 1.6 | 2.5 | 2.5 | 760 | 162 | 222 |  |
| 5 | 一 | L1 | 白米飯 | 米 | 豉汁豆包 | 豆包 豆豉 薑 | 芹香炒蛋 | 蛋 芹菜 紅蘿蔔 黑木耳 | 海結油腐 | 海結 油豆腐 薑 | 蔬菜 | 時蔬金針湯 | 時蔬 乾金針 薑 | 5 | 2.1 | 2.5 | 2.3 | 694 | 249 | 228 |  |
| 6 | 二 | L2 | 白米飯 | 米 | 滷/煎/蒸蛋 | 雞蛋 薑 滷包 | 茄汁豆腐 | 豆腐 番茄 番茄醬 薑 | 豆皮花椰 | 豆皮 花椰菜 季節豆 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 牛蒡雪蓮湯 | 牛蒡 雪蓮子 枸杞 薑 | 5 | 1.9 | 4 | 2.8 | 824 | 210 | 149 |  |
| 7 | 三 | L3 | 炊粉特餐 | 炊粉 | 蜜汁豆干 | 豆干 薑 | 炊粉配料 | 絞素肉 白菜 紅蘿蔔 乾香菇 薑 | 甘藍炒蛋 | 蛋 高麗菜 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 味噌湯 | 海芽 時蔬 味噌 薑 | 6 | 1.8 | 3.2 | 2.5 | 818 | 289 | 155 |  |
| 8 | 四 | L4 | 麥仁飯 | 米 麥仁 | 三杯凍腐 | 凍豆腐 海茸 九層塔 薑 | 毛豆白玉 | 白蘿蔔 毛豆 紅蘿蔔 薑 | 榨菜豆包 | 榨菜 紅蘿蔔 粉絲 豆包 薑 | 蔬菜 | 冬瓜西米露 | 冬瓜糖磚 西谷米 糖 | 5.8 | 2.1 | 2.7 | 2.4 | 769 | 237 | 626 |  |
| 9 | 五 | L5 | 白米飯 | 米 | 泡菜油腐 | 油豆腐 高麗菜 泡菜 薑 | 三色干丁 | 豆干 三色豆 薑 | 香滷筍干 | 素絞肉 筍干 酸菜 薑 | 蔬菜 | 白玉菇湯 | 白蘿蔔 金針菇 乾香菇 蛋 | 5 | 2.3 | 3.1 | 2.7 | 762 | 390 | 314 |  |
| 12 | 一 | M1 | 白米飯 | 米 | 豆瓣凍腐 | 凍豆腐 馬鈴薯 紅蘿蔔 豆瓣醬 薑 | 芹香粉絲 | 冬粉 素絞肉 芹菜 紅蘿蔔 黑木耳 薑 | 玉米三色 | 蛋 玉米粒 三色豆 薑 | 蔬菜 | 味噌豆皮湯 | 海芽 豆皮 味噌 | 6.2 | 1.7 | 2.4 | 2.9 | 787 | 161 | 96 |  |
| 13 | 二 | M2 | 白米飯 | 米 | 滷豆包 | 豆包 滷包 | 鐵板豆腐 | 豆腐 紅蘿蔔 筍片 青椒 薑 | 毛豆雙仁 | 毛豆 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 養生菇湯 | 時蔬 鮮菇 蛋 枸杞 | 5 | 2.6 | 2.8 | 2.7 | 747 | 206 | 264 |  |
| 14 | 三 | M3 | 拌麵特餐 | 濕麵條 | 滷/煎/蒸蛋 | 蛋 薑 滷包 | 拌麵配料 | 素絞肉 高麗菜 紅蘿蔔 黑木耳 薑 | 豆皮花椰 | 豆皮 花椰菜 季節豆 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 芥菜湯 | 芥菜 紅蘿蔔 薑 | 5.2 | 2 | 2.6 | 3.6 | 771 | 147 | 841 |  |
| 15 | 四 | M4 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 糖醋豆干 | 豆干 時瓜 番茄 番茄醬 | 白菜油腐 | 油豆腐 白菜 紅蘿蔔 乾香菇 薑 | 紅蔘炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 時蔬 | 蔬菜 | 紫米杏仁茶 | 紫米 杏仁粉 糖 | 6.2 | 2 | 2.5 | 3.2 | 816 | 174 | 143 |  |
| 16 | 五 | M5 | 白米飯 | 米 | 咖哩油腐 | 油腐 南瓜 西芹 紅蘿蔔 咖哩粉 | 玉菜毛豆 | 毛豆 高麗菜 黑木耳 薑 | 豆包海根 | 豆包 海根 薑 | 蔬菜 | 榨菜蛋花湯 | 榨菜 蛋 薑 | 5.4 | 2.2 | 2.8 | 2.8 | 769 | 154 | 833 |  |
| 19 | 一 | N1 | 白米飯 | 米 | 筍干油腐 | 油腐 筍干 薑或蒜 | 芹香豆干 | 芹菜 豆干 紅蘿蔔 薑或 | 毛豆鮮燴 | 毛豆 白菜 鮮姑 筍絲 薑 | 蔬菜 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔 紅蘿蔔 | 4.3 | 2.5 | 2.4 | 2 | 634 | 490 | 119 |  |
| 20 | 二 | N2 | 紫米飯 | 米 紫米 | 紅燒豆腐 | 豆腐 紅蘿蔔 薑 滷包 | 豆皮玉菜 | 豆皮 高麗菜 彩椒 薑 | 豆包花椰 | 豆包 花椰菜 季節豆 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 酸菜金針湯 | 金針 酸菜 薑 | 4.5 | 2.2 | 2.5 | 2 | 648 | 207 | 458 |  |
| 21 | 三 | N3 | 西式特餐 | 濕麵條 | 蜜汁豆干 | 豆干 | 西式醬料 | 素絞肉 三色豆 洋芋 番茄醬 | 小餐包 | 小餐包 | 蔬菜 | 南瓜濃湯 | 南瓜 蛋 玉米醬 | 5.3 | 2.2 | 2.6 | 2.5 | 738 | 559 | 768 |  |
| 22 | 四 | N4 | 小米飯 | 米 小米 | 塔香豆包 | 豆包 海茸 九層塔 薑 | 關東煮 | 凍豆腐 玉米塊 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 | 蛋香玉菜 | 蛋 高麗菜 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 糖 | 5.9 | 1.6 | 2.5 | 1.5 | 709 | 203 | 135 |  |
| 23 | 五 | N5 | 白米飯 | 米 | 醬瓜干片 | 豆干 醬瓜 時瓜 薑 | 脆炒蘿蔔 | 毛豆 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 | 鐵板油腐 | 油豆腐 筍片 青椒 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 乾紫菜 蛋 薑 | 4.3 | 2 | 2.5 | 2 | 629 | 549 | 443 |  |
| 26 | 一 | O1 | 白米飯 | 米 | 黑椒油腐 | 油腐 洋芋 紅蘿蔔 黑胡椒 | 番茄蛋香 | 蛋 番茄 高麗菜 番茄醬 | 螞蟻上樹 | 絞素肉 冬粉 時蔬 紅蘿蔔 黑木耳 薑 | 蔬菜 | 玉米蘿蔔湯 | 白蘿蔔 玉米塊 紅蘿蔔 | 5.1 | 2.1 | 2.5 | 2.6 | 714 | 289 | 276 |  |
| 27 | 二 | O2 | 芝麻飯 | 米 黑芝麻 | 滷蛋 | 蛋 滷包 薑 | 麻婆豆腐 | 豆腐 黑木耳 紅蘿蔔 薑 | 毛豆花菜 | 毛豆 花椰菜 季節豆 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 味噌海芽湯 | 海芽 豆皮 時蔬 味噌 | 4.3 | 2 | 2.5 | 2.5 | 651 | 227 | 134 |  |
| 28 | 三 | O3 | 刈包特餐 | 刈包 | 酸菜豆包 | 豆包 酸菜 薑 | 玉米三色 | 素絞肉 玉米粒 三色豆 馬鈴薯 薑 | 滷味雙拼 | 豆干 海結 薑 | 蔬菜 | 糙米粥 | 糙米 蛋 紅蘿蔔 乾香菇 | 3.8 | 1.9 | 2.5 | 2.2 | 600 | 265 | 139 |  |
| 29 | 四 | O4 | 白米飯 | 米 | 三杯豆干 | 豆干 海茸 九層塔 薑 | 銀蘿豆皮 | 豆皮 白蘿蔔 紅蘿蔔 黑木耳 薑 | 泡菜油腐 | 油豆腐 泡菜 高麗菜 薑 | 蔬菜 | 冬瓜銀耳湯 | 濕白木耳 冬瓜糖磚 糖 | 5.3 | 2.1 | 2.5 | 2.4 | 719 | 267 | 632 |  |
| 30 | 五 | O5 | 白米飯 | 米 | 香菇凍腐 | 凍豆腐 時瓜 乾香菇 薑 | 紅仁炒蛋 | 蛋 時蔬 紅蘿蔔 薑 | 豆包白菜 | 豆包 白菜 紅蘿蔔 黑木耳 筍絲 薑 | 蔬菜 | 薏仁雪蓮湯 | 薏仁 雪蓮子 枸杞 | 4.3 | 2.3 | 2.5 | 2.5 | 659 | 347 | 317 |  |

**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」。**

**107學年國民中學素食K循環菜單**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 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 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11/1 | 白米飯 | 米 | 咖哩凍腐 | 凍豆腐 馬鈴薯 紅蘿蔔 咖哩粉 | 毛豆銀蘿 | 毛豆 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 | 蛋香碎脯 | 蛋 碎脯 三色豆 薑 | 蔬菜 | 燒仙草湯 | 仙草 山粉圓 糖 |
| 11/2 | 白米飯 | 米 | 鮮菇豆腐 | 豆腐 杏鮑菇 薑 紅蘿蔔 | 根絲炒蛋 | 蛋 根絲 紅蘿蔔 薑 | 螞蟻上樹 | 冬粉 豆皮 時蔬 黑木耳 薑 | 蔬菜 | 番茄時蔬湯 | 番茄罐 時蔬 番茄醬 |

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 | 鈉 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| K4 | 白米飯 | 米8.5公斤 | 咖哩凍腐 | 凍豆腐8公斤  馬鈴薯2公斤  紅蘿蔔1公斤  咖哩粉 | 毛豆銀蘿 | 毛豆1公斤  白蘿蔔5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑10公克 | 蛋香碎脯 | 蛋2.4公斤  三色豆2.4公斤  碎脯2.4公斤  薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑10公克 | 燒仙草湯 | 仙草3公斤  山粉圓10公克  糖1公斤 | 5.2 | 1.7 | 2 | 2.6 | 674 | 275 | 125 |
| K5 | 白米飯 | 米8.5公斤 | 鮮菇豆腐 | 豆腐8公斤  杏鮑菇1公斤  薑10公克  紅蘿蔔0.5公斤 | 根絲炒蛋 | 蛋2.4公斤  根絲1.8公斤  紅蘿蔔2.4公斤  薑10公克 | 螞蟻上樹 | 冬粉1公斤  豆皮0.3公斤  時蔬1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 | 番茄時蔬湯 | 番茄罐0.75公斤  時蔬2公斤  番茄醬0.3公斤 | 6 | 1.6 | 2.5 | 2.5 | 760 | 162 | 222 |

**過敏原警語:「本週產品含有雞蛋，不適合其過敏體質者食用」。107學年上學期國民中學素食L循環菜單**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 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 |
| 11/5 | 白米飯 | 米 | 豉汁豆包 | 豆包 豆豉 薑 | 芹香炒蛋 | 蛋 芹菜 紅蘿蔔 黑木耳 | 海結油腐 | 海結 油豆腐 薑 | 蔬菜 | 時蔬金針湯 | 時蔬 乾金針 薑 |
| 11/6 | 白米飯 | 米 | 滷/煎/蒸蛋 | 雞蛋 薑 滷包 | 茄汁豆腐 | 豆腐 番茄 番茄醬 薑 | 豆皮花椰 | 豆皮 花椰菜 季節豆 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 牛蒡雪蓮湯 | 牛蒡 雪蓮子 枸杞 薑 |
| 11/7 | 炊粉特餐 | 炊粉 | 蜜汁豆干 | 豆干 薑 | 炊粉配料 | 絞素肉 白菜 紅蘿蔔 乾香菇 薑 | 甘藍炒蛋 | 蛋 高麗菜 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 味噌湯 | 海芽 時蔬 味噌 薑 |
| 11/8 | 麥仁飯 | 米 麥仁 | 三杯凍腐 | 凍豆腐 海茸 九層塔 薑 | 毛豆白玉 | 白蘿蔔 毛豆 紅蘿蔔 薑 | 榨菜豆包 | 榨菜 紅蘿蔔 粉絲 豆包 薑 | 蔬菜 | 冬瓜西米露 | 冬瓜糖磚 西谷米 糖 |
| 11/9 | 白米飯 | 米 | 泡菜油腐 | 油豆腐 高麗菜 泡菜 薑 | 三色干丁 | 豆干 三色豆 薑 | 香滷筍干 | 素絞肉 筍干 酸菜 薑 | 蔬菜 | 白玉菇湯 | 白蘿蔔 金針菇 乾香菇 蛋 |

L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 | 鈉 |
| L1 | 白米飯 | 米8.5公斤 | 豉汁豆包 | 豆包4.5公斤  豆豉20公克  薑10公克 | 芹香炒蛋 | 雞蛋2.4公斤  芹菜1公斤  紅蘿蔔2.4公斤  黑木耳20公克 | 海結油腐 | 海帶結3公斤  油豆腐2.2公斤  薑10公克 | 時蔬 | 蔬菜7公斤  薑10公克 | 時蔬金針湯 | 時蔬1.5公斤  乾金針0.1公斤  薑10公克 | 5 | 1.9 | 2.5 | 2.2 | 684 | 271 | 202 |
| L2 | 白米飯 | 米8.5公斤 | 滷/煎/蒸蛋 | 雞蛋5.5公斤  薑10公克  滷包 | 茄汁豆腐 | 豆腐4公斤  番茄罐0.7公斤  番茄醬0.1公斤  薑10公克 | 豆皮花椰 | 豆皮0.3公斤  花椰菜4公斤  季節豆1公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑10公克 | 時蔬 | 蔬菜7公斤  薑10公克 | 牛蒡雪蓮湯 | 牛蒡1公斤  雪蓮子1公斤  枸杞10公克  薑10公克 | 5 | 1.7 | 2 | 1.9 | 628 | 212 | 132 |
| L3 | 炊粉特餐 | 濕炊粉15公斤 | 蜜汁豆干 | 豆干6公斤  薑10公克 | 炊粉配料 | 素絞肉0.6公斤  白菜3公斤  紅蘿蔔0.5公斤  乾香菇10公克  薑10公克 | 甘藍炒蛋 | 蛋2.4公斤  高麗菜2.5公斤  紅蘿蔔2.5公斤  薑10公克 | 時蔬 | 蔬菜7公斤  薑10公克 | 味噌湯 | 海芽0.3公斤  時蔬2公斤  味噌10公克  薑10公克 | 6 | 1.8 | 2.7 | 2.3 | 771 | 540 | 212 |
| L4 | 麥仁飯 | 米8.5公斤  麥仁0.4公斤 | 三杯凍腐 | 凍豆腐8公斤  乾海茸0.6公斤  九層塔10公克  薑10公克 | 毛豆白玉 | 毛豆1公斤  白蘿蔔6公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑10公克 | 榨菜豆包 | 豆包1.2公斤  榨菜4公斤  粉絲1公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑10公克 | 時蔬 | 蔬菜7公斤  薑10公克 | 冬瓜西米露 | 冬瓜糖磚1公斤  西谷米0.6公斤  糖1公斤 | 5.8 | 2.1 | 2 | 2.1 | 703 | 426 | 846 |
| L5 | 白米飯 | 米8.5公斤 | 泡菜油腐 | 油豆腐7公斤  高麗菜2公斤  泡菜1公斤  薑10公克 | 三色干丁 | 豆干4.2公斤  三色豆1.5公斤  薑10公克 | 香滷筍干 | 素絞肉0.6公斤  筍干5公斤  酸菜1公斤  薑10公克 | 時蔬 | 蔬菜7公斤  薑10公克 | 白玉菇湯 | 蛋0.6公斤  白蘿蔔2公斤  金針菇0.6公斤  乾香菇10公克  薑10公克 | 5 | 2.2 | 3.1 | 2.5 | 750 | 492 | 326 |

**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學年上學期國民中學素食M循環菜單**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 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 |
| 11/12 | 白米飯 | 米 | 豆瓣凍腐 | 凍豆腐 馬鈴薯 紅蘿蔔 豆瓣醬 薑 | 芹香粉絲 | 冬粉 素絞肉 芹菜 紅蘿蔔 黑木耳 薑 | 玉米三色 | 蛋 玉米粒 三色豆 薑 | 蔬菜 | 味噌豆皮湯 | 海芽 豆皮 味噌 |
| 11/13 | 白米飯 | 米 | 滷豆包 | 豆包 滷包 | 鐵板豆腐 | 豆腐 紅蘿蔔筍 片 青椒 薑 | 毛豆雙仁 | 毛豆 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 養生菇湯 | 時蔬 鮮菇 蛋 枸杞 |
| 11/14 | 拌麵特餐 | 濕麵條 | 滷/煎/蒸蛋 | 蛋 薑 滷包 | 拌麵配料 | 素絞肉 高麗菜 紅蘿蔔 黑木耳 薑 | 豆皮花椰 | 豆皮 花椰菜 季節豆 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 芥菜湯 | 芥菜 紅蘿蔔 薑 |
| 11/15 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 糖醋豆干 | 豆干 時瓜 番茄 番茄醬 | 白菜油腐 | 油豆腐 白菜 紅蘿蔔 乾香菇 薑 | 紅蔘炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 時蔬 | 蔬菜 | 紫米杏仁茶 | 紫米 杏仁粉 糖 |
| 11/16 | 白米飯 | 米 | 咖哩油腐 | 油腐 南瓜 西芹 紅蘿蔔 咖哩粉 | 玉菜毛豆 | 毛豆 高麗菜 黑木耳 薑 | 豆包海根 | 豆包 海根 薑 | 蔬菜 | 榨菜蛋花湯 | 榨菜 蛋 薑 |

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) |
| M1 | 白米飯 | 米8.5公斤 | 豆瓣凍腐 | 凍豆腐5.5公斤  馬鈴薯3公斤  紅蘿蔔1公斤  豆瓣醬  薑10公克 | 芹香粉絲 | 冬粉1公斤  素絞肉0.6公斤  芹菜1公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑10公克 | 玉米三色 | 蛋2.4公斤  玉米粒2.4公斤  三色豆2.4公斤  薑10公克 | 時蔬 | 蔬菜7公斤  薑10公克 | 味噌豆皮湯 | 豆皮0.3公斤  海帶芽10公克  味噌10公克  薑10公克 | 6.2 | 1.7 | 2.4 | 2.9 | 787 | 161 | 96 |
| M2 | 白米飯 | 米8.5公斤 | 滷豆包 | 豆包5.4公斤  滷包 | 鐵板豆腐 | 豆腐4公斤  筍片1公斤  紅蘿蔔0.5公斤  青椒0.5公斤  薑10公克 | 毛豆雙仁 | 毛豆1公斤  白蘿蔔6公斤  紅蘿蔔0.5公斤  黑木耳10公克  薑10公克 | 時蔬 | 蔬菜7公斤  薑10公克 | 養生菇湯 | 蛋0.6公斤  時蔬3公斤  鮮菇0.4公斤  枸杞10公克  薑10公克 | 5 | 2.6 | 2.8 | 2.7 | 747 | 206 | 264 |
| M3 | 拌麵特餐 | 濕麵條15公斤 | 滷/煎/蒸蛋 | 蛋5.5公斤  薑10公克  滷包 | 拌麵配料 | 素絞肉0.5公斤  高麗菜3公斤  紅蘿蔔0.5公斤  黑木耳10公克  薑10公克 | 豆皮花椰 | 豆皮0.3公斤  花椰菜4公斤  季節豆1公斤  紅蘿蔔0.5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  紅蘿蔔0.5公斤  薑10公斤 | 5.2 | 2 | 2.6 | 3.6 | 771 | 147 | 841 |
| M4 | 燕麥飯 | 米8.5公斤  燕麥0.4公斤 | 糖醋豆干 | 豆干6公斤  時瓜2公斤  番茄1公斤  番茄醬 | 白菜油腐 | 油豆腐2.2公斤  白菜4公斤  紅蘿蔔0.5公斤  乾香菇10公克  薑10公克 | 紅蔘炒蛋 | 蛋2.4公斤  紅蘿蔔2.4公斤  時蔬2.4公斤  薑10公克 | 時蔬 | 蔬菜7公斤  薑10公克 | 紫米杏仁茶 | 紫米0.9公斤  杏仁粉0.1公斤  糖1公斤 | 6.2 | 2 | 2.5 | 3.2 | 816 | 174 | 143 |
| M5 | 白米飯 | 米8.5公斤 | 咖哩油腐 | 油腐7公斤  南瓜3公斤  西芹1公斤  紅蘿蔔0.5公斤  咖哩粉 | 玉菜毛豆 | 毛豆1公斤  高麗菜6公斤  黑木耳10公克  薑10公克 | 豆包海根 | 豆包1.2公斤  海根5公斤  薑10公克 | 時蔬 | 蔬菜7公斤  薑10公克 | 榨菜蛋花湯 | 蛋0.6公斤  榨菜1.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑10公克 | 5.4 | 2.2 | 2.8 | 2.8 | 769 | 154 | 833 |

**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學年上學期國民中學素食N循環菜單**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 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 |
| 11/19 | 白米飯 | 米 | 筍干油腐 | 油腐 筍干 薑或蒜 | 芹香豆干 | 芹菜 豆干 紅蘿蔔 薑或 | 毛豆鮮燴 | 毛豆 白菜 鮮姑 筍絲 薑 | 蔬菜 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔 紅蘿蔔 |
| 11/20 | 紫米飯 | 米 紫米 | 紅燒豆腐 | 豆腐 紅蘿蔔 薑 滷包 | 豆皮玉菜 | 豆皮 高麗菜 彩椒 薑 | 豆包花椰 | 豆包 花椰菜 季節豆 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 酸菜金針湯 | 金針 酸菜 薑 |
| 11/21 | 西式特餐 | 濕麵條 | 蜜汁豆干 | 豆干 | 西式醬料 | 素絞肉 三色豆 洋芋 番茄醬 | 小餐包 | 小餐包 | 蔬菜 | 南瓜濃湯 | 南瓜 蛋 玉米醬 |
| 11/22 | 小米飯 | 米 小米 | 塔香豆包 | 豆包 海茸 九層塔 薑 | 關東煮 | 凍豆腐 玉米塊 白蘿蔔紅蘿蔔 薑 | 蛋香玉菜 | 蛋 高麗菜 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 糖 |
| 11/23 | 白米飯 | 米 | 醬瓜干片 | 豆干 醬瓜 時瓜 薑 | 脆炒蘿蔔 | 毛豆白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 | 鐵板油腐 | 油豆腐 筍片 青椒 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 乾紫菜 蛋 薑 |

N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) |
| N1 | 白米飯 | 白米8.5公斤 | 筍干油腐 | 油豆腐5.5公斤  筍干3.5公斤  薑10公克 | 芹香豆干 | 豆干5.2公斤  芹菜0.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  黑木耳10公克  薑10公克 | 毛豆鮮燴 | 毛豆1公斤  白菜4公斤  筍絲2公斤  鮮菇0.5公斤  薑10公克 | 時  蔬 | 蔬菜7公斤  薑10公克 | 蘿蔔  湯 | 白蘿蔔4公斤  紅蘿蔔0.5公斤 | 4.3 | 2.5 | 2.4 | 2 | 634 | 490 | 119 |
| N2 | 紫米飯 | 白米8.5公斤  黑糯米0.4公斤 | 紅燒豆腐 | 豆腐8公斤  薑10公克  滷包 | 豆皮玉菜 | 豆皮2.7公斤  高麗菜5公斤  彩椒0.7公斤  薑10公克 | 豆包花椰 | 豆包1.2公斤  花椰菜3公斤  季節豆2公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑10公克 | 時  蔬 | 蔬菜7公斤  薑10公克 | 酸菜金針湯 | 酸菜1.5公斤  乾金針0.1公斤  薑10公克 | 4.5 | 2.2 | 2.5 | 2 | 648 | 207 | 458 |
| N3 | 西式特餐 | 麵條15公斤 | 蜜汁豆干 | 豆干7公斤 | 西式若醬 | 素絞肉0.2公斤  三色豆3公斤  洋芋1.5公斤  番茄醬 | 小餐包 | 小餐包3公斤 | 時  蔬 | 蔬菜7公斤  薑10公克 | 南瓜  濃  湯 | 南瓜2公斤  玉米醬1公斤  蛋0.6公斤 | 5.3 | 2.2 | 2.6 | 2.5 | 738 | 559 | 768 |
| N4 | 小米飯 | 白米8.5公斤  小米0.4公斤 | 塔香豆包 | 豆包4.5公斤  乾海茸0.6公斤  九層塔5公克  薑10公克 | 關東煮 | 凍豆腐2.5公斤  玉米塊2公斤  白蘿蔔2公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑10公克 | 蛋香玉菜 | 蛋1.2公斤  高麗菜6公斤  紅蘿蔔0.5公斤  黑木耳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 | 5.9 | 1.6 | 2.5 | 1.5 | 709 | 203 | 135 |
| N5 | 白米飯 | 白米8.5公斤 | 醬瓜干片 | 豆干6公斤  醬瓜2公斤  薑10公克 | 脆炒蘿蔔 | 毛豆1公斤  白蘿蔔6公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑10公克 | 鐵板油腐 | 油豆腐2.4公斤  筍片2.4公斤  紅蘿蔔0.5公斤  青椒0.5公斤  薑10公克 | 時  蔬 | 蔬菜7公斤  薑10公克 | 紫  菜  蛋  花  湯 | 乾紫菜10公克  蛋0.6公斤  薑10公克 | 4.3 | 2 | 2.5 | 2 | 629 | 549 | 443 |

**過敏原警語:「本週產品含有雞蛋及麩質，不適合其過敏體質者食用」。107學年國民中學素食O循環菜單**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 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 |
| 11/26 | 白米飯 | 米 | 黑椒油腐 | 油腐 洋芋 紅蘿蔔 黑胡椒 | 番茄蛋香 | 蛋 番茄 高麗菜 番茄醬 | 螞蟻上樹 | 絞素肉 冬粉 時蔬 紅蘿蔔 黑木耳 薑 | 蔬菜 | 玉米蘿蔔湯 | 白蘿蔔 玉米塊 紅蘿蔔 |
| 11/27 | 芝麻飯 | 米 黑芝麻 | 滷蛋 | 蛋 滷包 薑 | 麻婆豆腐 | 豆腐 黑木耳 紅蘿蔔 薑 | 毛豆花菜 | 毛豆 花椰菜 季節豆 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 味噌海芽湯 | 海芽 豆皮 時蔬 味噌 |
| 11/28 | 刈包特餐 | 刈包 | 酸菜豆包 | 豆包 酸菜 薑 | 玉米三色 | 素絞肉 玉米粒 三色豆 馬鈴薯 薑 | 滷味雙拼 | 豆干 海結 薑 | 蔬菜 | 糙米粥 | 糙米 蛋 紅蘿蔔 乾香菇 |
| 11/29 | 白米飯 | 米 | 三杯豆干 | 豆干 海茸 九層塔 薑 | 銀蘿豆皮 | 豆皮 白蘿蔔 紅蘿蔔 黑木耳 薑 | 泡菜油腐 | 油豆腐 泡菜 高麗菜 薑 | 蔬菜 | 冬瓜銀耳湯 | 濕白木耳 冬瓜糖磚 糖 |
| 11/30 | 白米飯 | 米 | 香菇凍腐 | 凍豆腐 時瓜 乾香菇 薑 | 紅仁炒蛋 | 蛋 時蔬 紅蘿蔔 薑 | 豆包白菜 | 豆包 白菜 紅蘿蔔 黑木耳 筍絲 薑 | 蔬菜 | 薏仁雪蓮湯 | 薏仁 雪蓮子 枸杞 |

O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) |
| O1 | 白米飯 | 米8.5公斤 | 黑椒油腐 | 油豆腐8公斤  洋芋2公斤  紅蘿蔔1公斤  黑胡椒 | 番茄蛋香 | 蛋2.4公斤  番茄罐3公斤  高麗菜3斤  薑10公克  番茄醬 | 螞蟻上樹 | 素絞肉0.6公斤  冬粉1公斤  時蔬1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 | 玉米蘿蔔湯 | 玉米塊2公斤  白蘿蔔2公斤  紅蘿蔔0.5公斤 | 5.1 | 2.1 | 2.5 | 2.6 | 714 | 289 | 276 |
| O2 | 芝麻飯 | 米8.5公斤  黑芝麻10公克 | 滷蛋 | 雞蛋5.5公斤  薑10公克  滷包 | 麻婆豆腐 | 豆腐4公斤  紅蘿蔔0.5公斤  黑木耳10公克  薑10公克 | 毛豆花菜 | 毛豆1公斤  花椰菜3公斤  季節豆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 | 味噌海芽湯 | 豆皮0.15公斤  海芽1公克  薑10公克  味噌 | 4.3 | 2 | 2.5 | 2.5 | 651 | 227 | 134 |
| O3 | 刈包特餐 | 刈包6公斤 | 酸菜豆包 | 豆包5公斤  酸菜3公斤  薑10公克 | 玉米三色 | 素絞肉1公斤  玉米粒2.5公斤  三色豆4公斤  薑10公克 | 滷味雙拼 | 豆干3公斤  海結3公斤  薑10公克 | 蔬  菜 | 蔬菜7公斤  薑10公克 | 糙米粥 | 蛋0.6公斤  糙米3公斤  時蔬1公斤  乾香菇10公克 | 3.8 | 1.9 | 2.5 | 2.2 | 600 | 265 | 139 |
| O4 | 白米飯 | 米8.5公斤 | 三杯豆干 | 豆干6公斤  乾海茸0.6公斤  薑10公克  九層塔10公克 | 銀蘿豆皮 | 豆皮0.3公斤  白蘿蔔6公斤  紅蘿蔔0.5公斤  黑木耳10公克  薑10公克 | 泡菜油腐 | 泡菜1公斤  高麗菜4公斤  油豆腐2.2公斤  薑10公克 | 蔬  菜 | 蔬菜7公斤  薑10公克 | 冬瓜銀耳露 | 濕白木耳2公斤  冬瓜糖0.5公斤  糖1公斤 | 5.3 | 2.1 | 2.5 | 2.4 | 719 | 267 | 632 |
| O5 | 白米飯 | 米8.5公斤 | 香菇凍腐 | 凍豆腐8公斤  時瓜4公斤  乾香菇30公克  薑10公克 | 紅仁炒蛋 | 蛋2.4公斤  紅蘿蔔2.4公斤  時蔬2.4公斤  薑10公克 | 豆包白菜 | 豆包1.2公斤  白菜4公斤  筍絲2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 | 薏仁雪蓮湯 | 薏仁1公斤  雪蓮子1公斤  枸杞1公克 | 4.3 | 2.3 | 2.5 | 2.5 | 659 | 347 | 317 |

**過敏原警語:「本週產品含有雞蛋及麩質，不適合其過敏體質者食用」。**

**107學年度上學期國民小學11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 |
| 1 | 四 | K4 | 白米飯 | 米 | 咖哩凍腐 | 凍豆腐 馬鈴薯 紅蘿蔔 咖哩粉 | 毛豆銀蘿 | 毛豆 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 | 時蔬 | 燒仙草湯 | 仙草 山粉圓 糖 | 4.2 | 1.7 | 1.9 | 2.2 | 578 | 276 | 118 |  |
| 2 | 五 | K5 | 白米飯 | 米 | 鮮菇豆腐 | 豆腐 杏鮑菇 薑 紅蘿蔔 | 根絲炒蛋 | 蛋 根絲 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 番茄時蔬湯 | 番茄罐 時蔬 番茄醬 | 4 | 1.7 | 2.5 | 2.2 | 609 | 154 | 219 |  |
| 5 | 一 | L1 | 白米飯 | 米 | 豉汁豆包 | 豆包 豆豉 薑 | 芹香炒蛋 | 蛋 芹菜 紅蘿蔔 黑木耳 | 蔬菜 | 時蔬金針湯 | 時蔬 乾金針 薑 | 4 | 1.6 | 2.5 | 2.1 | 602 | 165 | 144 |  |
| 6 | 二 | L2 | 白米飯 | 米 | 滷/煎/蒸蛋 | 雞蛋 薑 滷包 | 茄汁豆腐 | 豆腐 番茄 番茄醬 薑 | 蔬菜 | 牛蒡雪蓮湯 | 牛蒡 雪蓮子 枸杞 薑 | 4 | 1.6 | 3.5 | 2.6 | 700 | 148 | 147 |  |
| 7 | 三 | L3 | 炊粉特餐 | 炊粉 | 蜜汁豆干 | 豆干 薑 | 炊粉配料 | 絞素肉 白菜 紅蘿蔔 乾香菇 薑 | 蔬菜 | 味噌湯 | 海芽 時蔬 味噌 薑 | 5 | 1.3 | 2.7 | 2 | 675 | 258 | 103 |  |
| 8 | 四 | L4 | 麥仁飯 | 米 麥仁 | 三杯凍腐 | 凍豆腐 乾海茸 九層塔 薑 | 毛豆白玉 | 白蘿蔔 毛豆 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 冬瓜西米露 | 冬瓜糖磚 西谷米 糖 | 4.8 | 1.7 | 2.5 | 2.1 | 661 | 217 | 100 |  |
| 9 | 五 | L5 | 白米飯 | 米 | 泡菜油腐 | 油豆腐 高麗菜 泡菜 薑 | 三色干丁 | 豆干 三色豆 薑 | 蔬菜 | 白玉菇湯 | 白蘿蔔 金針菇 乾香菇 蛋 | 4 | 1.7 | 2.9 | 2.3 | 644 | 296 | 142 |  |
| 12 | 一 | M1 | 白米飯 | 米 | 豆瓣凍腐 | 凍豆腐 馬鈴薯 紅蘿蔔 豆瓣醬 薑 | 芹香粉絲 | 冬粉 素絞肉 芹菜 紅蘿蔔 黑木耳 薑 | 蔬菜 | 味噌豆皮湯 | 海芽 豆皮 味噌 | 4.8 | 1.5 | 2.1 | 2.2 | 630 | 144 | 72 |  |
| 13 | 二 | M2 | 白米飯 | 米 | 滷豆包 | 豆包 滷包 | 鐵板豆腐 | 豆腐 紅蘿蔔筍 片 青椒 薑 | 蔬菜 | 養生菇湯 | 時蔬 鮮菇 蛋 枸杞 | 4 | 1.9 | 2.6 | 2.1 | 617 | 177 | 254 |  |
| 14 | 三 | M3 | 拌麵特餐 | 濕麵條 | 滷/煎/蒸蛋 | 蛋 薑 滷包 | 拌麵配料 | 素絞肉 高麗菜 紅蘿蔔 黑木耳 薑 | 蔬菜 | 芥菜湯 | 芥菜 紅蘿蔔 薑 | 4.2 | 1.4 | 2.4 | 3 | 644 | 135 | 611 |  |
| 15 | 四 | M4 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 糖醋豆干 | 豆干 時瓜 番茄 番茄醬 | 白菜油腐 | 油豆腐 白菜 紅蘿蔔 乾香菇 薑 | 蔬菜 | 紫米杏仁茶 | 紫米 杏仁粉 糖 | 5.2 | 1.6 | 1.9 | 2.4 | 655 | 150 | 62 |  |
| 16 | 五 | M5 | 白米飯 | 米 | 咖哩油腐 | 油腐 南瓜 西芹 紅蘿蔔 咖哩粉 | 玉菜毛豆 | 毛豆 高麗菜 黑木耳 薑 | 蔬菜 | 榨菜蛋花湯 | 榨菜 蛋 薑 | 4.4 | 1.7 | 2.6 | 2.3 | 649 | 129 | 107 |  |
| 19 | 一 | N1 | 白米飯 | 米 | 筍干油腐 | 油腐 筍干 薑或蒜 | 芹香豆干 | 芹菜 豆干 紅蘿蔔 薑或 | 蔬菜 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔 紅蘿蔔 | 4.3 | 1.8 | 2.1 | 2 | 610 | 456 | 98 |  |
| 20 | 二 | N2 | 紫米飯 | 米 紫米 | 紅燒豆腐 | 豆腐 紅蘿蔔 薑 滷包 | 豆皮玉菜 | 豆皮 高麗菜 彩椒 薑 | 蔬菜 | 酸菜金針湯 | 金針 酸菜 薑 | 4.5 | 1.6 | 2 | 2 | 595 | 166 | 446 |  |
| 21 | 三 | N3 | 西式特餐 | 濕麵條 | 蜜汁豆干 | 豆干 | 西式醬料 | 素絞肉 三色豆 洋芋 番茄醬 | 蔬菜 | 南瓜濃湯 | 南瓜 蛋 玉米醬 | 5.3 | 1.6 | 2.1 | 2.5 | 685 | 517 | 753 |  |
| 22 | 四 | N4 | 小米飯 | 米 小米 | 塔香豆包 | 豆包 乾海茸 九層塔 薑 | 關東煮 | 凍豆腐 玉米塊 白蘿蔔紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 糖 | 5.9 | 1.2 | 2 | 1.5 | 661 | 128 | 79 |  |
| 23 | 五 | N5 | 白米飯 | 米 | 醬瓜干片 | 豆干 醬瓜 時瓜 薑 | 脆炒蘿蔔 | 毛豆 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 乾紫菜 蛋 薑 | 4.3 | 1.6 | 2 | 2 | 581 | 472 | 439 |  |
| 26 | 一 | O1 | 白米飯 | 米 | 黑椒油腐 | 油腐 洋芋 紅蘿蔔 黑胡椒 | 番茄蛋香 | 蛋 番茄 高麗菜 番茄醬 | 蔬菜 | 玉米蘿蔔湯 | 白蘿蔔 玉米塊 紅蘿蔔 | 4.8 | 1.8 | 2 | 2.4 | 639 | 264 | 237 |  |
| 27 | 二 | O2 | 芝麻飯 | 米 黑芝麻 | 滷蛋 | 蛋 滷包 薑 | 麻婆豆腐 | 豆腐 黑木耳 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 味噌海芽湯 | 海芽 豆皮 時蔬 味噌 | 4 | 1.5 | 2 | 2.4 | 576 | 181 | 126 |  |
| 28 | 三 | O3 | 刈包特餐 | 刈包 | 酸菜豆包 | 豆包 酸菜 薑 | 玉米三色 | 素絞肉 玉米粒 三色豆 馬鈴薯 薑 | 蔬菜 | 糙米粥 | 糙米 蛋 紅蘿蔔 乾香菇 | 3.8 | 1.5 | 2 | 2.4 | 562 | 237 | 124 |  |
| 29 | 四 | O4 | 白米飯 | 米 | 三杯豆干 | 豆干 乾海茸 九層塔 薑 | 銀蘿豆皮 | 豆皮 白蘿蔔 紅蘿蔔 黑木耳 薑 | 蔬菜 | 冬瓜銀耳湯 | 濕白木耳 冬瓜糖磚 糖 | 5 | 1.5 | 2 | 2.2 | 637 | 276 | 573 |  |
| 30 | 五 | O5 | 白米飯 | 米 | 香菇凍腐 | 凍豆腐 時瓜 乾香菇 薑 | 紅仁炒蛋 | 蛋 時蔬 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 薏仁雪蓮湯 | 薏仁 雪蓮子 枸杞 | 4 | 2 | 2 | 2.2 | 579 | 341 | 259 |  |

**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」。**

**107學年上學期國民小學素食K循環菜單**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 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 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11/1 | 白米飯 | 米 | 咖哩凍腐 | 凍豆腐 馬鈴薯 紅蘿蔔 咖哩粉 | 毛豆銀蘿 | 毛豆 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 燒仙草湯 | 仙草 山粉圓 糖 |
| 11/2 | 白米飯 | 米 | 鮮菇豆腐 | 豆腐 杏鮑菇 薑 紅蘿蔔 | 根絲炒蛋 | 蛋 根絲 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 番茄時蔬湯 | 番茄罐 時蔬 番茄醬 |

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 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| K4 | 白米飯 | 米8公斤 | 咖哩凍腐 | 凍豆腐8公斤  馬鈴薯2公斤  紅蘿蔔1公斤  咖哩粉 | 毛豆銀蘿 | 毛豆1公斤  白蘿蔔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 | 燒仙草湯 | 仙草3公斤  山粉圓10公克  糖1公斤 | 4.2 | 1.7 | 1.9 | 2.2 | 578 | 276 | 118 |
| K5 | 白米飯 | 米8公斤 | 鮮菇豆腐 | 豆腐8公斤  杏鮑菇1公斤  薑10公克  紅蘿蔔0.5公斤 | 根絲炒蛋 | 蛋2.4公斤  根絲1.8公斤  紅蘿蔔2.4公斤  薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑10公克 | 番茄時蔬湯 | 番茄罐0.75公斤  時蔬2公斤  番茄醬0.3公斤 | 4 | 1.7 | 2.5 | 2.2 | 609 | 154 | 219 |

**過敏原警語:「本週產品含有雞蛋，不適合其過敏體質者食用」。**

**107學年上學期國民小學素食L循環菜單**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 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 |
| 11/5 | 白米飯 | 米 | 豉汁豆包 | 豆包 豆豉 薑 | 芹香炒蛋 | 蛋 芹菜 紅蘿蔔 黑木耳 | 蔬菜 | 時蔬金針湯 | 時蔬 乾金針 薑 | 時蔬 乾金針 薑 |
| 11/6 | 白米飯 | 米 | 滷/煎/蒸蛋 | 雞蛋 薑 滷包 | 茄汁豆腐 | 豆腐 番茄 番茄醬 薑 | 蔬菜 | 牛蒡雪蓮湯 | 牛蒡 雪蓮子 枸杞 薑 | 牛蒡 雪蓮子 枸杞 薑 |
| 11/7 | 炊粉特餐 | 炊粉 | 蜜汁豆干 | 豆干 薑 | 炊粉配料 | 絞素肉 白菜 紅蘿蔔 乾香菇 薑 | 蔬菜 | 味噌湯 | 海芽 時蔬 味噌 薑 | 海芽 時蔬 味噌 薑 |
| 11/8 | 麥仁飯 | 米 麥仁 | 三杯凍腐 | 凍豆腐 乾海茸 九層塔 薑 | 毛豆白玉 | 白蘿蔔 毛豆 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 冬瓜西米露 | 冬瓜糖磚 西谷米 糖 | 冬瓜糖磚 西谷米 糖 |
| 11/9 | 白米飯 | 米 | 泡菜油腐 | 油豆腐 高麗菜 泡菜 薑 | 三色干丁 | 豆干 三色豆 薑 | 蔬菜 | 白玉菇湯 | 白蘿蔔 金針菇 乾香菇 蛋 | 白蘿蔔 金針菇 乾香菇 蛋 |

L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 |
| L1 | 白米飯 | 米8公斤 | 豉汁豆包 | 豆包4.5公斤  豆豉20公克  薑10公克 | 芹香炒蛋 | 雞蛋2.4公斤  芹菜1公斤  紅蘿蔔2.4公斤  黑木耳20公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑10公克 | 時蔬金針湯 | 時蔬1.5公斤  乾金針0.1公斤  薑10公克 | 4 | 1.6 | 2.5 | 2.1 | 602 | 165 | 144 |
| L2 | 白米飯 | 米8公斤 | 滷/煎/蒸蛋 | 雞蛋5.5公斤  薑10公克  滷包 | 茄汁豆腐 | 豆腐4公斤  番茄罐0.7公斤  番茄醬0.1公斤  薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑10公克 | 牛蒡雪蓮湯 | 牛蒡1公斤  雪蓮子1公斤  大骨1公斤  枸杞10公克  薑10公克 | 4 | 1.6 | 3.5 | 2.6 | 700 | 148 | 147 |
| L3 | 炊粉特餐 | 濕炊粉15公斤 | 蜜汁豆干 | 豆干6公斤  薑10公克 | 炊粉配料 | 素絞肉0.6公斤  白菜3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 | 味噌湯 | 海芽0.3公斤  時蔬2公斤  味噌10公克  薑10公克 | 5 | 1.3 | 2.7 | 2 | 675 | 258 | 103 |
| L4 | 麥仁飯 | 米8公斤  麥仁0.4公斤 | 三杯凍腐 | 凍豆腐8公斤  乾海茸0.6公斤  九層塔10公克  薑10公克 | 毛豆白玉 | 毛豆1公斤  白蘿蔔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 | 冬瓜西米露 | 冬瓜糖磚1公斤  西谷米0.6公斤  糖1公斤 | 4.8 | 1.7 | 2.5 | 2.1 | 661 | 217 | 100 |
| L5 | 白米飯 | 米8公斤 | 泡菜油腐 | 油豆腐7公斤  高麗菜2公斤  泡菜1公斤  薑10公克 | 三色干丁 | 豆干4.2公斤  三色豆1.5公斤  薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑10公克 | 白玉菇湯 | 蛋0.6公斤  白蘿蔔2公斤  金針菇0.6公斤  乾香菇10公克  薑10公克 | 4 | 1.7 | 2.9 | 2.3 | 644 | 296 | 142 |

**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M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 |
| 12 | 白米飯 | 米 | 豆瓣凍腐 | 凍豆腐 馬鈴薯 紅蘿蔔 豆瓣醬 薑 | 芹香粉絲 | 冬粉 素絞肉 芹菜 紅蘿蔔 黑木耳 薑 | 蔬菜 | 味噌豆皮湯 | 海芽 豆皮 味噌 |
| 13 | 小米飯 | 米 小米 | 滷豆包 | 豆包 滷包 | 鐵板豆腐 | 豆腐 紅蘿蔔 筍片 青椒 薑 | 蔬菜 | 養生菇湯 | 時蔬 鮮菇 蛋 枸杞 |
| 14 | 拌麵特餐 | 濕麵條 | 滷/煎/蒸蛋 | 蛋 薑 滷包 | 拌麵配料 | 素絞肉 高麗菜 紅蘿蔔 黑木耳 薑 | 蔬菜 | 芥菜湯 | 芥菜 紅蘿蔔 薑 |
| 15 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 糖醋豆干 | 豆干 時瓜 番茄 番茄醬 | 白菜油腐 | 油豆腐 白菜 紅蘿蔔 乾香菇 薑 | 蔬菜 | 紫米杏仁茶 | 紫米 杏仁粉 糖 |
| 16 | 白米飯 | 米 | 咖哩油腐 | 油腐 南瓜 西芹 紅蘿蔔 咖哩粉 | 玉菜毛豆 | 毛豆 高麗菜 黑木耳 薑 | 蔬菜 | 榨菜蛋花湯 | 榨菜 蛋 薑 |

M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) |
| M1 | 白米飯 | 米8公斤 | 豆瓣凍腐 | 凍豆腐5.5公斤  馬鈴薯3公斤  紅蘿蔔1公斤  豆瓣醬  薑10公克 | 芹香粉絲 | 冬粉1公斤  素絞肉0.6公斤  芹菜1公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑10公克 | 蔬  菜 | 蔬菜7公斤  薑10公克 | 味噌豆皮湯 | 豆皮0.3公斤  海帶芽10公克  味噌10公克  薑10公克 | 4.8 | 1.5 | 2.1 | 2.2 | 630 | 144 | 72 |
| M2 | 白米飯 | 米8公斤 | 滷豆包 | 豆包5.4公斤  滷包 | 鐵板豆腐 | 豆腐4公斤  筍片1公斤  紅蘿蔔0.5公斤  青椒0.5公斤  薑10公克 | 蔬  菜 | 蔬菜7公斤  薑10公克 | 養生菇湯 | 蛋0.6公斤  時蔬3公斤  鮮菇0.4公斤  枸杞10公克  薑10公克 | 4 | 1.9 | 2.6 | 2.1 | 617 | 177 | 254 |
| M3 | 拌麵特餐 | 濕麵條15公斤 | 滷/煎/蒸蛋 | 蛋5.5公斤  薑10公克  滷包 | 拌麵配料 | 素絞肉0.5公斤  高麗菜3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 | 芥菜湯 | 紅蘿蔔0.5公斤  芥菜3公斤  薑10公克 | 4.2 | 1.4 | 2.4 | 3 | 644 | 135 | 611 |
| M4 | 燕麥飯 | 米8.5公斤  燕麥0.4公斤 | 糖醋豆干 | 豆干6公斤  時瓜2公斤  番茄1公斤  番茄醬 | 白菜油腐 | 油豆腐2.2公斤  白菜4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 | 紫米杏仁茶 | 紫米0.9公斤  杏仁粉0.1公斤  糖1公斤 | 5.2 | 1.6 | 1.9 | 2.4 | 655 | 150 | 62 |
| M5 | 白米飯 | 米8公斤 | 咖哩油腐 | 油腐7公斤  南瓜3公斤  西芹1公斤  紅蘿蔔0.5公斤  咖哩粉 | 玉菜毛豆 | 毛豆1公斤  高麗菜6公斤  黑木耳10公克  薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑10公克 | 榨菜蛋花湯 | 蛋0.6公斤  榨菜1.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑10公克 | 4.4 | 1.7 | 2.6 | 2.3 | 649 | 129 | 107 |

**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N循環菜單**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 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 |
| 11/19 | 白米飯 | 米 | 筍干油腐 | 油腐 筍干 薑或蒜 | 芹香豆干 | 芹菜 豆干 紅蘿蔔 薑或 | 蔬菜 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔 紅蘿蔔 |
| 11/20 | 紫米飯 | 米 紫米 | 紅燒豆腐 | 豆腐 紅蘿蔔 薑 滷包 | 豆皮玉菜 | 豆皮 高麗菜 彩椒 薑 | 蔬菜 | 酸菜金針湯 | 金針 酸菜 薑 |
| 11/21 | 西式特餐 | 濕麵條 | 蜜汁豆干 | 豆干 | 西式醬料 | 素絞肉 三色豆 洋芋 番茄醬 | 蔬菜 | 南瓜濃湯 | 南瓜 蛋 玉米醬 |
| 11/22 | 小米飯 | 米 小米 | 塔香豆包 | 豆包 海茸 九層塔 薑 | 關東煮 | 凍豆腐 玉米塊 白蘿蔔紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 糖 |
| 11/23 | 白米飯 | 米 | 醬瓜干片 | 豆干 醬瓜 時瓜 薑 | 脆炒蘿蔔 | 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 乾紫菜 蛋 薑 |

N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) |
| N1 | 白米飯 | 白米8公斤 | 筍干油腐 | 油豆腐5.5公斤  筍干3.5公斤  薑10公克 | 芹香豆干 | 豆干5.2公斤  芹菜0.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  黑木耳10公克  薑10公克 | 時  蔬 | 蔬菜7公斤  薑10公克 | 蘿蔔  湯 | 白蘿蔔4公斤  紅蘿蔔0.5公斤 | 4.3 | 1.8 | 2.1 | 2 | 610 | 456 | 98 |
| N2 | 紫米飯 | 白米8公斤  黑糯米0.4公斤 | 紅燒豆腐 | 豆腐8公斤  薑10公克  滷包 | 豆皮玉菜 | 豆皮2.7公斤  高麗菜5公斤  彩椒0.7公斤  薑10公克 | 時  蔬 | 蔬菜7公斤  薑10公克 | 酸菜金針湯 | 酸菜1.5公斤  乾金針0.1公斤  薑10公克 | 4.5 | 1.6 | 2 | 2 | 595 | 166 | 446 |
| N3 | 西式特餐 | 麵條15公斤 | 蜜汁豆干 | 豆干7公斤 | 西式若醬 | 素絞肉0.2公斤  三色豆3公斤  洋芋1.5公斤  番茄醬 | 時  蔬 | 蔬菜7公斤  薑10公克 | 南瓜  濃  湯 | 南瓜2公斤  玉米醬1公斤  蛋0.6公斤 | 5.3 | 1.6 | 2.1 | 2.5 | 685 | 517 | 753 |
| N4 | 小米飯 | 白米8公斤  小米0.4公斤 | 塔香豆包 | 豆包4.5公斤  乾海茸0.6公斤  九層塔5公克  薑10公克 | 關東煮 | 凍豆腐2.5公斤  玉米塊2公斤  白蘿蔔2公斤  紅蘿蔔0.5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 | 5.9 | 1.2 | 2 | 1.5 | 661 | 128 | 79 |
| N5 | 白米飯 | 白米8公斤 | 醬瓜干片 | 豆干6公斤  醬瓜2公斤  薑10公克 | 脆炒蘿蔔 | 毛豆1公斤  白蘿蔔6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 | 乾紫菜10公克  蛋0.6公斤  薑10公克 | 4.3 | 1.6 | 2 | 2 | 581 | 472 | 439 |

**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O循環菜單**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 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 |
| 11/26 | 白米飯 | 米 | 黑椒油腐 | 油腐 洋芋 紅蘿蔔 黑胡椒 | 番茄蛋香 | 蛋 番茄 高麗菜 番茄醬 | 蔬菜 | 玉米蘿蔔湯 | 白蘿蔔 玉米塊 紅蘿蔔 |
| 11/27 | 芝麻飯 | 米 黑芝麻 | 滷蛋 | 蛋 滷包 薑 | 麻婆豆腐 | 豆腐 黑木耳 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 味噌海芽湯 | 海芽 豆皮 時蔬 味噌 |
| 11/28 | 刈包特餐 | 刈包 | 酸菜豆包 | 豆包 酸菜 薑 | 玉米三色 | 素絞肉 玉米粒 三色豆 馬鈴薯 薑 | 蔬菜 | 糙米粥 | 糙米 蛋 紅蘿蔔 乾香菇 |
| 11/29 | 白米飯 | 米 | 三杯豆干 | 豆干 海茸 九層塔 薑 | 銀蘿豆皮 | 豆皮 白蘿蔔 紅蘿蔔 黑木耳 薑 | 蔬菜 | 冬瓜銀耳湯 | 濕白木耳 冬瓜糖磚 糖 |
| 11/30 | 白米飯 | 米 | 香菇凍腐 | 凍豆腐 時瓜 乾香菇 薑 | 紅仁炒蛋 | 蛋 時蔬 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 薏仁雪蓮湯 | 薏仁 雪蓮子 枸杞 |

O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) |
| O1 | 白米飯 | 米8公斤 | 黑椒油腐 | 油豆腐8公斤  洋芋2公斤  紅蘿蔔1公斤  黑胡椒 | 番茄蛋香 | 蛋2.4公斤  番茄罐3公斤  高麗菜3斤  薑10公克  番茄醬 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑10公克 | 玉米蘿蔔湯 | 玉米塊2公斤  白蘿蔔2公斤  紅蘿蔔0.5公斤 | 4.8 | 1.8 | 2 | 2.4 | 639 | 264 | 237 |
| O2 | 芝麻飯 | 米8公斤  黑芝麻10公克 | 滷蛋 | 雞蛋5.5公斤  薑10公克  滷包 | 麻婆豆腐 | 豆腐4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 | 味噌海芽湯 | 豆皮0.15公斤  海芽1公克  薑10公克  味噌 | 4 | 1.5 | 2 | 2.4 | 576 | 181 | 126 |
| O3 | 刈包特餐 | 刈包6公斤 | 酸菜豆包 | 豆包5公斤  酸菜3公斤  薑10公克 | 玉米三色 | 素絞肉1公斤  玉米粒2.5公斤  三色豆4公斤  薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑10公克 | 糙米粥 | 蛋0.6公斤  糙米3公斤  時蔬1公斤  乾香菇10公克 | 3.8 | 1.5 | 2 | 2.4 | 562 | 237 | 124 |
| O4 | 白米飯 | 米8公斤 | 三杯豆干 | 豆干6公斤  乾海茸0.6公斤  薑10公克  九層塔10公克 | 銀蘿豆皮 | 豆皮0.3公斤  白蘿蔔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 | 冬瓜銀耳露 | 濕白木耳2公斤  冬瓜糖0.5公斤  糖1公斤 | 5 | 1.5 | 2 | 2.2 | 637 | 276 | 573 |
| O5 | 白米飯 | 米8公斤 | 香菇凍腐 | 凍豆腐8公斤  時瓜4公斤  乾香菇30公克  薑10公克 | 紅仁炒蛋 | 蛋2.4公斤  紅蘿蔔2.4公斤  時蔬2.4公斤  薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑10公克 | 薏仁雪蓮湯 | 薏仁1公斤  雪蓮子1公斤  枸杞1公克 | 4 | 2 | 2 | 2.2 | 579 | 341 | 259 |

**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」。**