**107學年度下學期國民中學2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 | 蔬菜 | 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 |
| 11 | 一 | C1 | 白米飯 | 米 | 滷/煎/蒸蛋 | 雞蛋 薑 | 筍干豆腐 | 豆腐 筍乾 薑 | 螞蟻上樹 | 素絞肉 冬粉 時蔬 黑木耳 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 海芽時蔬湯 | 海芽 時蔬 | 5 | 1.5 | 2.5 | 2.4 | 658 | 425 | 461 |  |
| 12 | 二 | C2 | 芝麻飯 | 米 黑芝麻 | 紅燒油腐 | 油豆腐 紅蘿蔔 滷包 薑 | 三色采頭 | 豆皮 白蘿蔔 三色豆 薑 | 木須蛋香 | 蛋 紅蘿蔔 黑木耳 時蔬 薑 | 蔬菜 | 金針湯 | 酸菜 乾金針 薑 | 5 | 1.9 | 2.5 | 2.5 | 673 | 363 | 387 |  |
| 13 | 三 | C3 | 西式特餐 | 濕麵條 | 黑椒若醬 | 豆干丁 三色豆 黑胡椒醬 薑 | 毛豆玉菜 | 毛豆 高麗菜 黑木耳 薑 | 小餐包 | 小餐包 | 蔬菜 | 玉米濃湯 | 玉米粒 玉米醬 蛋 | 5 | 1.7 | 2.5 | 2.7 | 677 | 1279 | 264 |  |
| 14 | 四 | C4 | 白米飯 | 米 | 豆瓣豆包 | 豆包 時蔬 紅蘿蔔 豆瓣醬 薑 | 毛豆白菜 | 毛豆 白菜 筍絲 紅蘿蔔 黑木耳 | 海結油腐 | 油豆腐 海帶結 薑 | 蔬菜 | 山粉圓湯 | 冬瓜茶磚 山粉圓 糖 | 5 | 2 | 2.8 | 2.6 | 699 | 341 | 373 |  |
| 15 | 五 | C5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 碎瓜凍腐 | 碎瓜 凍豆腐 薑 | 番茄炒蛋 | 蛋 番茄 時蔬 番茄醬 薑 | 芹香豆干 | 豆干 芹菜 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔 紅蘿蔔 | 5 | 1.6 | 2.5 | 2.7 | 674 | 333 | 619 |  |
| 18 | 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 季節豆 紅蘿蔔 薑 | 家常豆包 | 豆包 時蔬 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 時蔬味噌湯 | 時蔬 味噌 薑 | 6.4 | 1.7 | 2.5 | 2.3 | 782 | 314 | 251 |  |
| 19 | 二 | D2 | 紫米飯 | 米 紫米 | 香滷豆包 | 豆包 滷包 薑 | 茄汁豆腐 | 豆腐 青椒 紅蘿蔔 番茄醬 薑 | 榨菜粉絲 | 榨菜 素絞肉 粉絲 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 金茸海裙湯 | 海帶芽 金針菇 薑 | 5.7 | 1.5 | 2.8 | 2.5 | 759 | 690 | 164 |  |
| 20 | 三 | D3 | 炊粉特餐 | 炊粉 | 蜜汁豆干 | 豆干 薑 滷包 | 炊粉配料 | 素絞肉 高麗菜 紅蘿蔔 乾香菇 薑 | 銀蘿油腐 | 白蘿蔔 紅蘿蔔 油豆腐 薑 | 蔬菜 | 三絲羹湯 | 筍絲 時蔬 蛋 紅蘿蔔 黑木耳 | 5 | 1.7 | 2.9 | 2.5 | 723 | 222 | 357 |  |
| 21 | 四 | D4 | 白米飯 | 米 | 筍干油腐 | 油豆腐 筍干 薑 | 毛豆三色 | 毛豆 玉米粒 馬鈴薯 三色豆 薑 | 紅仁炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 時蔬 薑 | 蔬菜 | 仙草甜湯 | 仙草 糖 | 5.4 | 1.3 | 2.5 | 2.3 | 702 | 434 | 201 |  |
| 22 | 五 | D5 | 麥片飯 | 米 麥片 | 三杯凍腐 | 凍豆腐 海茸 九層塔 薑 | 蛋香玉菜 | 蛋 高麗菜 紅蘿蔔 黑木耳 薑 | 酸菜絞若 | 酸菜 素絞肉 薑 | 蔬菜 | 牛蒡薏仁湯 | 牛蒡 薏仁 枸杞 | 5 | 2.2 | 2.5 | 2.4 | 701 | 351 | 755 |  |
| 23 | 六 | E5 | 白米飯 | 米 | 京醬油腐 | 油豆腐 紅蘿蔔 高麗菜 薑 | 豆皮花椰 | 豆皮 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 | 2.3 | 2.5 | 2.5 | 708 | 177 | 165 |  |
| 25 | 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 時蔬 薑 | 香燒時瓜 | 毛豆 時瓜 乾香菇 薑 | 蔬菜 | 珍菇番茄湯 | 番茄 金針菇 時蔬 薑 | 5 | 2.3 | 2.6 | 2 | 693 | 470 | 298 |  |
| 26 | 二 | E2 | 麥仁飯 | 米 小薏仁 | 滷/煎/蒸蛋 | 雞蛋 薑 | 麻婆豆腐 | 豆腐 紅蘿蔔 黑木耳 薑 | 塔香根絲 | 豆包 九層塔 海根絲 薑 | 蔬菜 | 木須豆皮湯 | 黑木耳 豆皮 榨菜 薑 | 5.4 | 2 | 2.4 | 2 | 763 | 186 | 278 |  |
| 27 | 三 | E3 | 丼飯特餐 | 米 糙米 | 香滷豆干 | 豆干 薑 滷包 | 丼飯配料 | 素絞肉 三色豆 薑 海苔粉 | 鐵板油腐 | 油豆腐 時蔬 紅蘿蔔 黑木耳 青椒 薑 | 蔬菜 | 海芽蛋花湯 | 海芽 蛋 薑 | 6 | 1.8 | 2.9 | 2.5 | 796 | 711 | 461 |  |

**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 | 滷/煎/蒸蛋 | 雞蛋 薑 | 筍干豆腐 | 豆腐 筍乾 薑 | 螞蟻上樹 | 素絞肉 冬粉 時蔬 黑木耳 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 海芽時蔬湯 | 海芽 時蔬 |
| **C2** | 芝麻飯 | 米 黑芝麻 | 紅燒油腐 | 油豆腐 紅蘿蔔 滷包 薑 | 三色采頭 | 豆皮 白蘿蔔 三色豆 薑 | 木須蛋香 | 蛋 紅蘿蔔 黑木耳 時蔬 薑 | 蔬菜 | 金針湯 | 酸菜 乾金針 薑 |
| **C3** | 西式特餐 | 濕麵條 | 黑椒若醬 | 豆干丁 三色豆 黑胡椒醬 薑 | 毛豆玉菜 | 毛豆 高麗菜 黑木耳 薑 | 小餐包 | 小餐包 | 蔬菜 | 玉米濃湯 | 玉米粒 玉米醬 蛋 |
| **C4** | 白米飯 | 米 | 豆瓣豆包 | 豆包 時蔬 紅蘿蔔 豆瓣醬 薑 | 毛豆白菜 | 毛豆 白菜 筍絲 紅蘿蔔 黑木耳 | 海結油腐 | 油豆腐 海帶結 薑 | 蔬菜 | 山粉圓湯 | 冬瓜茶磚 山粉圓 糖 |
| **C5** | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 碎瓜凍腐 | 碎瓜 凍豆腐 薑 | 番茄炒蛋 | 蛋 番茄 時蔬 番茄醬 薑 | 芹香豆干 | 豆干 芹菜 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔 紅蘿蔔 |

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 | 滷/煎/蒸蛋 | 蛋5.5公斤 | 筍干豆腐 | 筍干3公斤  豆腐4公斤  薑10公克 | 螞蟻上樹 | 冬粉1.6公斤  素絞肉0.3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 | 海芽蔬菜湯 | 海芽0.2公斤  時蔬2公斤  薑10公克 | 5 | 1.5 | 2.5 | 2.4 | 658 | 425 | 461 |
| **C2** | 芝麻飯 | 米10公斤  黑芝麻10公克 | 紅燒油腐 | 油豆腐5.5公斤  紅蘿蔔1公斤  滷包  薑10公克 | 三色采頭 | 豆皮1.5公斤  白蘿蔔3公斤  三色豆2公斤  薑10公克 | 木須蛋香 | 蛋1.8公斤  紅蘿蔔2.4公斤  時蔬3公斤  黑木耳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  酸菜1公斤  薑10公克 | 5 | 1.9 | 2.5 | 2.5 | 673 | 363 | 387 |
| **C3** | 西式特餐 | 濕麵條15公斤 | 黑椒若醬 | 豆干丁5.6公斤  芹菜0.5公斤  三色豆1公斤  薑10公克  黑椒粒10公克 | 毛豆玉菜 | 毛豆1公斤  高麗菜6公斤  乾香菇10公克  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 | 玉米粒2公斤  玉米醬1.5公斤  蛋0.6公斤 | 5 | 1.7 | 2.5 | 2.7 | 677 | 1279 | 264 |
| **C4** | 白米飯 | 米10公斤 | 豆瓣豆包 | 豆包7.2公斤  時蔬1公斤  紅蘿蔔0.5公斤  豆瓣醬 | 毛豆白菜 | 白菜5公斤  毛豆1公斤  紅蘿蔔0.5公斤  筍絲1.5公斤  薑10公克 | 海結油腐 | 海帶結2.5公斤  油豆腐2.7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2公斤  山粉圓0.5公斤  糖1公斤 | 5 | 2 | 2.8 | 2.6 | 699 | 341 | 373 |
| **C5** | 燕麥飯 | 米10公斤  燕麥0.4公斤 | 碎瓜凍腐 | 凍豆腐8公斤  碎瓜2公斤  薑10公克  杏鮑菇1公斤 | 番茄炒蛋 | 蛋5.5公斤  番茄2公斤  時蔬2公斤  番茄醬0.2公斤  薑10公克 | 芹香干片 | 豆干片2.5公斤  芹菜2.5公斤  薑10公克  紅蘿蔔0.5公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑10公克 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔3公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑10公克 | 5 | 1.6 | 2.5 | 2.7 | 674 | 333 | 619 |

**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 | 蛋香花椰 | 蛋 花椰菜 季節豆 紅蘿蔔 薑 | 家常豆包 | 豆包 時蔬 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 時蔬味噌湯 | 時蔬 味噌 薑 |
| D2 | 紫米飯 | 米 紫米 | 香滷豆包 | 豆包 滷包 薑 | 茄汁豆腐 | 豆腐 青椒 紅蘿蔔 番茄醬 薑 | 榨菜粉絲 | 榨菜 素絞肉 粉絲 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 金茸海裙湯 | 海帶芽 金針菇 薑 |
| D3 | 炊粉特餐 | 炊粉 | 蜜汁豆干 | 豆干 薑 滷包 | 炊粉配料 | 素絞肉 高麗菜 紅蘿蔔 乾香菇 薑 | 銀蘿油腐 | 白蘿蔔 紅蘿蔔 油豆腐 薑 | 蔬菜 | 三絲羹湯 | 筍絲 時蔬 蛋 紅蘿蔔 黑木耳 |
| D4 | 白米飯 | 米 | 筍干油腐 | 油豆腐 筍干 薑 | 毛豆三色 | 毛豆 玉米粒 馬鈴薯 三色豆 薑 | 紅仁炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 時蔬 薑 | 蔬菜 | 仙草甜湯 | 仙草 糖 |
| D5 | 麥片飯 | 米 麥片 | 三杯凍腐 | 凍豆腐 海茸 九層塔 薑 | 蛋香玉菜 | 蛋 高麗菜 紅蘿蔔 黑木耳 薑 | 酸菜絞若 | 酸菜 素絞肉 薑 | 蔬菜 | 牛蒡薏仁湯 | 牛蒡 薏仁 枸杞 |
| E5 | 白米飯 | 米 | 京醬油腐 | 油豆腐 紅蘿蔔 高麗菜 薑 | 豆皮花椰 | 豆皮 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 |

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1.5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1公斤  薑10公克 | 家常豆包 | 豆包1.3公斤  時蔬5.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑10公克 | 時蔬味噌湯 | 時蔬3公斤  味噌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 | 香滷豆包 | 豆包6公斤  薑0.01公斤  滷包 | 茄汁豆腐 | 豆腐4公斤  青椒1公斤  番茄罐2.5公斤  薑10公克  番茄醬 | 榨菜粉絲 | 榨菜1公斤  素絞肉0.3公斤  紅蘿蔔0.5  粉絲1公斤  薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑10公克 | 金茸海裙湯 | 乾海芽3公克  金針菇1公斤  薑0.01公斤 | 5.7 | 1.5 | 2.8 | 2.5 | 759 | 690 | 164 |
| D3 | 炊粉特餐 | 炊粉15公斤 | 蜜汁豆干 | 豆干6.6公斤 | 炊粉配料 | 高麗菜4公斤  素絞肉0.3公斤  紅蘿蔔0.5公斤  乾香菇絲10公克薑10公克 | 銀蘿油腐 | 紅蘿蔔0.5公斤  白蘿蔔3.5公斤  油腐2.8公斤  薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑10公克 | 三絲羹湯 | 筍絲1公斤  時蔬1公斤  蛋0.6公斤  紅蘿蔔0.5公斤  黑木耳10公克 | 5 | 1.7 | 2.9 | 2.5 | 723 | 222 | 357 |
| D4 | 白米飯 | 米10公斤 | 筍干油腐 | 油豆腐5.5公斤  筍干2公斤  薑10公克 | 毛豆三色 | 毛豆1.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  馬鈴薯3公斤  玉米粒3公斤  薑10公克 | 紅仁炒蛋 | 紅蘿蔔2.4公斤  蛋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 | 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 | 三杯凍腐 | 凍豆腐8公斤  紅蘿蔔0.5公斤  杏鮑菇2公斤  九層塔0.2公斤  薑10公克 | 蛋香玉菜 | 蛋5.5公斤  高麗菜5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑10公克 | 酸菜絞若 | 酸菜4公斤  素絞肉0.6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1.2公斤  枸杞10公克 | 5 | 2.2 | 2.5 | 2.4 | 701 | 351 | 755 |
| E5 | 白米飯 | 米10公斤 | 京醬油腐 | 油豆腐5.5公斤  高麗菜1公斤  紅蘿蔔 0.5公斤  薑10公克  甜麵醬 | 豆皮花椰 | 豆皮1.5公斤  花椰菜3公斤  敏豆3公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑10公克 | 雪菜豆干 | 豆干丁2公斤  雪裡紅3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  枸杞10公克  薑10公克 | 5 | 2.3 | 2.5 | 2.5 | 708 | 177 | 165 |

**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 時蔬 薑 | 香燒時瓜 | 毛豆 時瓜 乾香菇 薑 | 蔬菜 | 珍菇番茄湯 | 番茄 金針菇 時蔬 薑 |
| E2 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 滷/煎/蒸蛋 | 雞蛋 薑 | 麻婆豆腐 | 豆腐 紅蘿蔔 黑木耳 薑 | 塔香根絲 | 豆包 九層塔 海根絲 薑 | 蔬菜 | 木須豆皮湯 | 黑木耳 豆皮 榨菜 薑 |
| E3 | 丼飯特餐 | 米 糙米 | 香滷豆干 | 豆干 薑 滷包 | 丼飯配料 | 素絞肉 三色豆 薑 海苔粉 | 鐵板油腐 | 油豆腐 時蔬 紅蘿蔔 黑木耳 青椒 薑 | 蔬菜 | 海芽蛋花湯 | 海芽 蛋 薑 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

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  薑10公克 | 香燒時瓜 | 毛豆0.5公斤  時瓜6.5公斤  乾香菇10公克  薑10公克  枸杞10公克  素絞肉0.5公斤 | 蔬菜 | 時蔬 7公斤  薑10公克 | 珍菇番茄湯 | 蕃茄醬1.5公斤  金針菇1.5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 | 滷/煎/蒸蛋 | 蛋5.5公斤 | 麻婆豆腐 | 豆腐8公斤  紅蘿蔔0.5公斤  黑木耳10公克  薑10公克 | 塔香根絲 | 九層塔0.15公斤  濕海帶根5公斤  豆包1.5公斤  薑10公克 | 蔬菜 | 時蔬 7公斤  薑10公克 | 木須豆皮湯 | 黑木耳20公克  豆皮0.3公斤  時蔬2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 | 香滷豆干 | 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公斤  時蔬3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 | 海芽蛋花湯 | 蛋0.6公斤  海芽6公克  薑10公克 | 6 | 1.8 | 2.9 | 2.5 | 796 | 711 | 461 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**107學年度下學期國民小學2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 | 蔬菜 | 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 |
| 11 | 一 | C1 | 白米飯 | 米 | 滷/煎/蒸蛋 | 雞蛋 薑 | 筍干豆腐 | 豆腐 筍乾 薑 | 蔬菜 | 海芽時蔬湯 | 海芽 時蔬 |  | 1 | 2 | 2.6 | 607 | 268 | 164 |
| 12 | 二 | C2 | 芝麻飯 | 米 黑芝麻 | 紅燒油腐 | 油豆腐 紅蘿蔔 滷包 薑 | 三色采頭 | 豆皮 白蘿蔔 三色豆 薑 | 蔬菜 | 金針湯 | 酸菜 乾金針 薑 | 4 | 1.7 | 2 | 2.4 | 580 | 178 | 266 |
| 13 | 三 | C3 | 西式特餐 | 濕麵條 | 黑椒若醬 | 豆干丁 三色豆 黑胡椒醬 薑 | 毛豆玉菜 | 毛豆 高麗菜 黑木耳 薑 | 蔬菜 | 玉米濃湯 | 玉米粒 玉米醬 蛋 | 4.1 | 1.3 | 1.6 | 2.4 | 555 | 215 | 716 |
| 14 | 四 | C4 | 白米飯 | 米 | 豆瓣豆包 | 豆包 時蔬 紅蘿蔔 豆瓣醬 薑 | 毛豆白菜 | 毛豆 白菜 筍絲 紅蘿蔔 黑木耳 | 蔬菜 | 山粉圓湯 | 冬瓜茶磚 山粉圓 糖 | 4 | 1.6 | 1.3 | 2.2 | 517 | 207 | 102 |
| 15 | 五 | C5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 碎瓜凍腐 | 碎瓜 凍豆腐 薑 | 番茄炒蛋 | 蛋 番茄 時蔬 番茄醬 薑 | 蔬菜 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔 紅蘿蔔 | 4.2 | 1.3 | 2.2 | 2.2 | 590 | 265 | 447 |
| 18 | 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 季節豆 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 時蔬味噌湯 | 時蔬 味噌 薑 | 4.3 | 1.5 | 2 | 2 | 579 | 280 | 205 |
| 19 | 二 | D2 | 紫米飯 | 米 紫米 | 香滷豆包 | 豆包 滷包 薑 | 茄汁豆腐 | 豆腐 青椒 紅蘿蔔 番茄醬 薑 | 蔬菜 | 金茸海裙湯 | 海帶芽 金針菇 薑 | 4.7 | 1.4 | 2.3 | 2.2 | 636 | 592 | 157 |
| 20 | 三 | D3 | 炊粉特餐 | 炊粉 | 蜜汁豆干 | 豆干 薑 滷包 | 炊粉配料 | 素絞肉 高麗菜 紅蘿蔔 乾香菇 薑 | 蔬菜 | 三絲羹湯 | 筍絲 時蔬 蛋 紅蘿蔔 黑木耳 | 4 | 1.3 | 2.4 | 2.3 | 596 | 199 | 284 |
| 21 | 四 | D4 | 白米飯 | 米 | 筍干油腐 | 油豆腐 筍干 薑 | 毛豆三色 | 毛豆 玉米粒 馬鈴薯 三色豆 薑 | 蔬菜 | 仙草甜湯 | 仙草 糖 | 4.4 | 0.8 | 2 | 2.1 | 573 | 392 | 187 |
| 22 | 五 | D5 | 麥片飯 | 米 麥片 | 三杯凍腐 | 凍豆腐 海茸 九層塔 薑 | 蛋香玉菜 | 蛋 高麗菜 紅蘿蔔 黑木耳 薑 | 蔬菜 | 牛蒡薏仁湯 | 牛蒡 薏仁 枸杞 | 4 | 1.8 | 2 | 2.2 | 574 | 330 | 113 |
| 23 | 六 | E5 | 白米飯 | 米 | 京醬油腐 | 油豆腐 紅蘿蔔 高麗菜 薑 | 豆皮花椰 | 豆皮 花椰菜 季節豆 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 紅蘿蔔 | 4 | 2 | 2 | 2.2 | 579 | 146 | 121 |
| 25 | 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 時蔬 薑 | 蔬菜 | 珍菇番茄湯 | 番茄 金針菇 時蔬 薑 | 4 | 1.9 | 2 | 2.4 | 586 | 202 | 287 |
| 26 | 二 | E2 | 麥仁飯 | 米 小薏仁 | 滷/煎/蒸蛋 | 雞蛋 薑 | 麻婆豆腐 | 豆腐 紅蘿蔔 黑木耳 薑 | 蔬菜 | 木須豆皮湯 | 黑木耳 豆皮 榨菜 薑 | 4.2 | 1.6 | 2 | 2.3 | 588 | 176 | 182 |
| 27 | 三 | E3 | 丼飯特餐 | 米 糙米 | 香滷豆干 | 豆干 薑 滷包 | 丼飯配料 | 素絞肉 三色豆 薑 海苔粉 | 蔬菜 | 海芽蛋花湯 | 海芽 蛋 薑 | 5.2 | 1.2 | 2 | 2.4 | 652 | 223 | 214 |

**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 | 滷/煎/蒸蛋 | 雞蛋 薑 | 筍干豆腐 | 豆腐 筍乾 薑 | 蔬菜 | 四神湯 | 四神 枸杞 |
| **C2** | 芝麻飯 | 米 黑芝麻 | 紅燒油腐 | 油豆腐 紅蘿蔔 滷包 薑 | 三色采頭 | 豆皮 白蘿蔔 三色豆 薑 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 紅蘿蔔薑 |
| **C3** | 西式特餐 | 濕麵條 | 黑椒若醬 | 豆干丁 三色豆 黑胡椒醬 薑 | 毛豆玉菜 | 毛豆 高麗菜 黑木耳 薑 | 蔬菜 | 羅宋湯 | 番茄 南瓜 紅蘿蔔 |
| **C4** | 白米飯 | 米 | 豆瓣豆包 | 豆包 時蔬 紅蘿蔔 豆瓣醬 薑 | 毛豆白菜 | 毛豆 白菜 筍絲 紅蘿蔔 黑木耳 | 蔬菜 | 山粉圓湯 | 冬瓜茶磚 山粉圓 糖 |
| **C5** | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 碎瓜凍腐 | 碎瓜 凍豆腐 薑 | 番茄炒蛋 | 蛋 番茄 時蔬 番茄醬 薑 | 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 | 滷/煎/蒸蛋 | 蛋5.5公斤 | 筍干豆腐 | 筍干3公斤  豆腐4公斤  薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑10公克 | 海芽蔬菜湯 | 海芽0.2公斤  時蔬2公斤  薑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 | 紅燒油腐 | 油豆腐5.5公斤  紅蘿蔔1公斤  滷包  薑10公克 | 三色采頭 | 豆皮1.5公斤  白蘿蔔3公斤  三色豆2公斤  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  酸菜1公斤  薑10公克 | 4 | 1.7 | 2 | 2.4 | 580 | 178 | 266 |
| C3 | 西  式  特  餐 | 濕麵條15公斤 | 黑椒若醬 | 豆干丁5.6公斤  芹菜0.5公斤  三色豆1公斤  薑10公克  黑椒粒10公克 | 毛豆玉菜 | 毛豆1公斤  高麗菜6公斤  乾香菇10公克  薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑10公克 | 玉米濃湯 | 玉米粒2公斤  玉米醬1.5公斤  蛋0.6公斤 | 4.1 | 1.3 | 1.6 | 2.4 | 555 | 215 | 716 |
| C4 | 白米飯 | 米8公斤 | 豆瓣豆包 | 豆包7.2公斤  時蔬1公斤  紅蘿蔔0.5公斤  豆瓣醬 | 毛豆白菜 | 白菜5公斤  毛豆1公斤  紅蘿蔔0.5公斤  筍絲1.5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2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 | 碎瓜凍腐 | 凍豆腐8公斤  碎瓜2公斤  薑10公克  杏鮑菇1公斤 | 番茄炒蛋 | 蛋5.5公斤  番茄2公斤  時蔬2公斤  番茄醬0.2公斤  薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑10公克 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔3公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑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 | 蛋香花椰 | 蛋 花椰菜 季節豆 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 時蔬味噌湯 | 時蔬 味噌 薑 |
| D2 | 紫米飯 | 米 紫米 | 香滷豆包 | 豆包 滷包 薑 | 茄汁豆腐 | 豆腐 青椒 紅蘿蔔 番茄醬 薑 | 蔬菜 | 金茸海裙湯 | 海帶芽 金針菇 薑 |
| D3 | 炊粉特餐 | 炊粉 | 蜜汁豆干 | 豆干 薑 滷包 | 炊粉配料 | 素絞肉 高麗菜 紅蘿蔔 乾香菇 薑 | 蔬菜 | 三絲羹湯 | 筍絲 時蔬 蛋 紅蘿蔔 黑木耳 |
| D4 | 白米飯 | 米 | 筍干油腐 | 油豆腐 筍干 薑 | 毛豆三色 | 毛豆 玉米粒 馬鈴薯 三色豆 薑 | 蔬菜 | 仙草甜湯 | 仙草 糖 |
| D5 | 麥片飯 | 米 麥片 | 三杯凍腐 | 凍豆腐 海茸 九層塔 薑 | 蛋香玉菜 | 蛋 高麗菜 紅蘿蔔 黑木耳 薑 | 蔬菜 | 牛蒡薏仁湯 | 牛蒡 薏仁 枸杞 |
| E5 | 白米飯 | 米 | 京醬油腐 | 油豆腐 紅蘿蔔 高麗菜 薑 | 豆皮花椰 | 豆皮 花椰菜 季節豆 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 紅蘿蔔 |

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0.5公斤  咖哩粉 | 蛋香花椰 | 蛋5.5公斤  花椰菜3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3公斤  味噌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 | 香滷豆包 | 豆包6公斤  薑0.01公斤  滷包 | 茄汁豆腐 | 豆腐4公斤  青椒1公斤  番茄罐2.5公斤  薑10公克  番茄醬 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑10公克 | 金茸海裙湯 | 乾海芽3公克  金針菇1公斤  薑0.01公斤 | 4.7 | 1.4 | 2.3 | 2.2 | 636 | 592 | 157 |
| D3 | 炊粉特餐 | 炊粉12公斤 | 蜜汁豆干 | 豆干6.6公斤 | 炊粉配料 | 高麗菜4公斤  素絞肉0.3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 | 三絲羹湯 | 筍絲1公斤  時蔬1公斤  蛋0.6公斤  紅蘿蔔0.5公斤  黑木耳10公克 | 4 | 1.3 | 2.4 | 2.3 | 596 | 199 | 284 |
| D4 | 白米飯 | 米8公斤 | 筍干油腐 | 油豆腐5.5公斤  筍干2公斤  薑10公克 | 毛豆三色 | 毛豆1.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  馬鈴薯3公斤  玉米粒3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 | 4.4 | 0.8 | 2 | 2.1 | 573 | 392 | 187 |
| D5 | 麥片飯 | 麥片0.4公斤  米8公斤 | 三杯凍腐 | 凍豆腐8公斤  紅蘿蔔0.5公斤  杏鮑菇2公斤  九層塔0.2公斤  薑10公克 | 蛋香玉菜 | 蛋5.5公斤  高麗菜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 | 牛蒡薏仁湯 | 牛蒡1公斤  薏仁1.2公斤  枸杞10公克 | 4 | 1.8 | 2 | 2.2 | 574 | 330 | 113 |
| E5 | 白米飯 | 米8公斤 | 京醬油腐 | 油豆腐5.5公斤  高麗菜1公斤  紅蘿蔔 0.5公斤  薑10公克  甜麵醬 | 豆皮花椰 | 豆皮1.5公斤  花椰菜3公斤  敏豆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4公斤  紅蘿蔔0.5公斤  枸杞10公克  薑10公克 | 4 | 2 | 2 | 2.2 | 579 | 146 | 121 |

**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 時蔬 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 珍菇番茄湯 | 番茄 金針菇 時蔬 薑 |
| E2 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 滷/煎/蒸蛋 | 雞蛋 薑 | 麻婆豆腐 | 豆腐 紅蘿蔔 黑木耳 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 木須豆皮湯 | 黑木耳 豆皮 榨菜 薑 |
| E3 | 丼飯特餐 | 米 糙米 | 香滷豆干 | 豆干 薑 滷包 | 丼飯配料 | 素絞肉 三色豆 芹菜 海苔粉 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 海芽蛋花湯 | 海芽 蛋 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 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8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  薑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 | 1.9 | 2 | 2.4 | 586 | 202 | 287 |
| E2 | 燕麥飯 | 燕麥0.4公斤  米8公斤 | 滷/煎/蒸蛋 | 蛋5.5公斤 | 麻婆豆腐 | 豆腐8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 | 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 | 4.2 | 1.6 | 2 | 2.3 | 588 | 176 | 182 |
| E3 | 丼飯特餐 | 糙米3公斤  米7公斤 | 香滷豆干 | 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 | 海芽蛋花湯 | 蛋0.6公斤  海芽6公克  薑10公克 | 5.2 | 1.2 | 2 | 2.4 | 652 | 223 | 214 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**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」。**