**107學年度下學期國民中學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 | 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 |
| 4 | 一 | F1 | 白米飯 | 米 | 香菇絞若 | 素絞肉 時瓜 乾香菇 薑 | 豆皮粉絲 | 豆皮 粉絲 時蔬 紅蘿蔔 薑 | 木須蛋香 | 蛋 時蔬 紅蘿蔔 黑木耳 薑 | 蔬菜 | 金針湯 | 乾金針 酸菜 薑 | 5.3 | 2.1 | 2.5 | 2.1 | 706 | 558 | 195 |  |
| 5 | 二 | F2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 滷/煎/蒸蛋 | 蛋 | 樹子豆腐 | 豆腐 紅蘿蔔 薑 樹子 | 豆包筍干 | 豆包 筍干 薑 | 蔬菜 | 味噌海芽湯 | 海芽 時蔬 味噌 | 5.3 | 1.8 | 2.5 | 2.2 | 703 | 267 | 699 |  |
| 6 | 三 | F3 | 拌麵特餐 | 濕麵條 | 海結豆包 | 生豆包 海帶結 滷包 薑 | 拌麵配料 | 素絞肉 高麗菜 紅蘿蔔 乾香菇 薑 | 黃瓜豆干 | 豆干 黃瓜 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 三絲羹湯 | 蛋 筍絲 時蔬 黑木耳 紅蘿蔔 | 5 | 1.5 | 2.5 | 2 | 665 | 286 | 251 |  |
| 7 | 四 | F4 | 芝麻飯 | 米 黑芝麻 | 咖哩油腐 | 油豆腐 馬鈴薯 紅蘿蔔 咖哩粉 | 豆皮時瓜 | 時瓜 豆皮 黑木耳 薑 | 絞若花椰 | 素絞肉 花椰菜 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 仙草甜湯 | 仙草 糖 | 6.4 | 1.7 | 2.5 | 2.2 | 777 | 309 | 120 |  |
| 8 | 五 | F5 | 糙米飯 | 米 糙米 | 泡菜凍腐 | 凍豆腐 白蘿蔔 泡菜 薑 | 三色炒蛋 | 蛋 混合豆 玉米粒 薑 | 白玉毛豆 | 毛豆 時瓜 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 番茄蔬湯 | 番茄 時蔬 | 6.2 | 1.8 | 2.5 | 2 | 757 | 271 | 289 |  |
| 11 | 一 | G1 | 白米飯 | 米 | 黑椒毛豆 | 毛豆莢 黑椒粒 | 芹香豆干 | 芹菜 豆干 紅蘿蔔 薑 | 絞若時瓜 | 時瓜 素絞肉 黑木耳 薑 | 蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 乾紫菜 蛋 薑 | 5 | 2 | 2.5 | 2.1 | 682 | 554 | 174 |  |
| 12 | 二 | G2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷豆包 | 生豆包 薑 滷包 | 鐵板豆腐 | 豆腐 筍丁 青椒 紅蘿蔔 薑 | 豆皮根絲 | 豆皮 海根絲 薑 | 蔬菜 | 蒡香麥仁湯 | 牛蒡 小薏仁 枸杞 | 5 | 2 | 2.5 | 2 | 678 | 370 | 229 |  |
| 13 | 三 | G3 | 西式特餐 | 濕麵條 | 茄汁豆干 | 豆干 洋芋 紅蘿蔔 番茄醬 | 花椰佐菇 | 紅蘿蔔 花椰菜 季節豆 金針菇 薑 | 小餐包 | 小餐包 | 蔬菜 | 田園濃湯 | 蛋 玉米罐 南瓜 | 5.2 | 1.7 | 2.5 | 2.2 | 693 | 988 | 977 |  |
| 14 | 四 | G4 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 塔香油腐 | 油豆腐 九層塔 乾海茸 薑 | 豆皮時瓜 | 豆皮 時瓜 紅蘿蔔 黑木耳 薑 | 關東煮 | 凍豆腐 白蘿蔔 紅蘿蔔 海帶結 薑 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 糖 | 6.5 | 1.9 | 2.5 | 1.6 | 762 | 288 | 84 |  |
| 15 | 五 | G5 | 糙米飯 | 米 糙米 | 花生凍腐 | 凍豆腐 花生 紅蘿蔔 時瓜 薑 | 毛豆西滷 | 毛豆 白菜 筍絲 紅蘿蔔 薑 | 香炒碎脯 | 豆干 碎脯 薑 | 蔬菜 | 青菜蛋花湯 | 蛋 時蔬 紅蘿蔔 薑 | 5 | 2 | 2.5 | 2.7 | 709 | 741 | 981 |  |
| 18 | 一 | H1 | 白米飯 | 米 | 京醬油腐 | 油豆腐 高麗菜 紅蘿蔔 薑 | 玉米豆干 | 豆干 玉米粒 混合豆 薑 | 螞蟻上樹 | 冬粉 素絞肉 時蔬 黑木耳 薑 | 蔬菜 | 味噌海裙湯 | 味噌 海芽 時蔬 | 6.1 | 1.7 | 2.5 | 2.5 | 777 | 237 | 142 |  |
| 19 | 二 | H2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 蜜汁豆干 | 豆干 滷包 薑 | 燴時瓜 | 時瓜 豆皮 紅蘿蔔 黑木耳 薑 | 麻婆豆腐 | 豆腐 筍丁 青椒 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 羅宋湯 | 番茄 時蔬 番茄醬  | 5.5 | 2 | 2.2 | 2.5 | 669 | 393 | 140 |  |
| 20 | 三 | H3 | 刈包特餐 | 刈包 | 刈包配料 | 豆皮 酸菜 薑 | 絞若花菜 | 素絞肉 花椰菜 紅蘿蔔 薑 | 蔬香豆包 | 豆包 時蔬 黑木耳 薑 | 蔬菜 | 糙米粥 | 糙米 蛋 紅蘿蔔 乾香菇 | 5 | 2.2 | 2.5 | 2.5 | 656 | 290 | 748 |  |
| 21 | 四 | H4 | 小米飯 | 米 小米 | 瓜仔凍腐 | 凍豆腐 醬瓜 時瓜 薑 | 蛋香白菜 | 蛋 白菜 筍絲 紅蘿蔔乾香菇 薑 | 珍菇油腐 | 油豆腐 金針菇 白蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 枸杞愛玉 | 愛玉 枸杞 糖 | 7.2 | 2.1 | 2.5 | 2.5 | 808 | 347 | 584 |  |
| 22 | 五 | H5 | 糙米飯 | 米 糙米 | 打拋絞若 | 素絞肉 海茸 九層塔 薑 | 毛豆鮮菇 | 毛豆 鮮菇 時瓜 紅蘿蔔 黑木耳 薑 | 滷味雙拼 | 凍豆腐 海帶結 滷包 薑 | 蔬菜 | 仙草菇湯 | 乾香菇 仙草乾 薑 | 5 | 2.2 | 2.5 | 2.5 | 656 | 526 | 152 |  |
| 25 | 一 | I1 | 白米飯 | 米 | 洋芋燒腐 | 油豆腐 洋芋 紅蘿蔔 薑 | 蛋香花椰 | 蛋 花椰菜 紅蘿蔔 季節豆 薑 | 時蔬冬粉 | 時蔬 豆皮 冬粉 黑木耳 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 味噌湯 | 海芽 時蔬 味噌 | 5.7 | 1.7 | 2.5 | 2.8 | 730 | 395 | 298 |  |
| 26 | 二 | I2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 紅燒豆包 | 豆包 醬油 薑 | 咖哩豆腐 | 豆腐 紅蘿蔔 馬鈴薯 咖哩粉 | 毛豆白菜 | 毛豆 白菜 筍絲 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 番茄蛋花湯 | 番茄罐 時蔬 蛋 | 5 | 2.3 | 2.5 | 3 | 705 | 186 | 167 |  |
| 27 | 三 | I3 | 炊粉特餐 | 炊粉 | 蜜汁豆干 | 豆干 滷包 | 炊粉配料 | 素絞肉 高麗菜 紅蘿蔔 乾香菇 | 金珠翠玉 | 蛋 玉米粒 混合豆 濕白木耳 薑 | 蔬菜 | 養生菇湯 | 時蔬 金針菇 紅蘿蔔 薑 | 5.2 | 1.6 | 2.5 | 3.2 | 711 | 299 | 596 |  |
| 28 | 四 | I4 | 紫米飯 | 米 紫米 | 餘香豆皮 | 豆皮 紅蘿蔔 白蘿蔔 青椒 薑 | 毛豆時瓜 | 毛豆 時瓜 紅蘿蔔 黑木耳 薑 | 雪菜干丁 | 豆干 雪裡紅 薑 | 蔬菜 | 山粉圓湯 | 冬瓜茶磚 山粉圓 糖 | 5.2 | 1.7 | 2.5 | 3 | 704 | 357 | 233 |  |
| 29 | 五 | I5 | 糙米飯 | 米 糙米 | 豆瓣凍腐 | 凍豆腐 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 豆瓣醬 | 芝麻海結 | 白芝麻 海帶結 油豆腐 薑 | 絞若瓜香 | 素絞肉 時瓜 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 黑木耳 薑 | 5 | 2.1 | 2.5 | 2.9 | 696 | 387 | 423 |  |

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」。

素食菜單配合葷食菜單變化。

**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 |
| F1 | 白米飯 | 米 | 香菇絞若 | 素絞肉 時瓜 乾香菇 薑 | 豆皮粉絲 | 豆皮 粉絲 時蔬 紅蘿蔔 薑 | 木須蛋香 | 蛋 時蔬 紅蘿蔔 黑木耳 薑 | 蔬菜 | 金針湯 | 乾金針 酸菜 薑 |
| F2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 滷/煎/蒸蛋 | 蛋 | 樹子豆腐 | 豆腐 紅蘿蔔 薑 樹子 | 豆包筍干 | 豆包 筍干 薑 | 蔬菜 | 味噌海芽湯 | 海芽 時蔬 味噌 |
| F3 | 拌麵特餐 | 濕麵條 | 紅燒豆包 | 生豆包 滷包 薑 | 拌麵配料 | 素絞肉 高麗菜 紅蘿蔔 乾香菇 薑 | 黃瓜豆干 | 豆干 黃瓜 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 三絲羹湯 | 蛋 筍絲 時蔬 黑木耳 紅蘿蔔 |
| F4 | 芝麻飯 | 米 黑芝麻 | 咖哩油腐 | 油豆腐 馬鈴薯 紅蘿蔔 咖哩粉 | 豆皮時瓜 | 時瓜 豆皮 黑木耳 薑 | 絞若花椰 | 素絞肉 花椰菜 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 仙草甜湯 | 仙草 糖 |
| F5 | 糙米飯 | 米 糙米 | 泡菜凍腐 | 凍豆腐 白蘿蔔 泡菜 薑 | 三色炒蛋 | 蛋 混合豆 玉米粒 薑 | 白玉毛豆 | 毛豆 時瓜 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 番茄蔬湯 | 番茄 時蔬 |

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 |
| F1 | 白米飯 | 米10公斤 | 香菇絞若 | 素絞肉1.2公斤時瓜3公斤乾香菇10公克薑10公克 | 豆皮粉絲 | 豆皮0.3公斤粉絲1公斤時蔬1公斤紅蘿蔔0.5公斤薑10公克 | 木須蛋香 | 蛋1.2公斤紅蘿蔔2.5公斤時蔬2.5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1.5公斤薑10公克 | 5.3 | 2.1 | 2.5 | 2.1 | 706 | 558 | 195 |
| F2 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 滷/煎/蒸蛋 | 蛋5.5公斤 | 樹子豆腐 | 豆腐4.2公斤紅蘿蔔1公斤薑10公克黑木耳10公克樹子10公克 | 豆包筍干 | 生豆包1.5公斤筍乾1.5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0.2公斤味噌0.3公斤 | 5.3 | 1.8 | 2.5 | 2.2 | 703 | 267 | 699 |
| F3 | 拌麵特餐 | 濕麵條15公斤 | 紅燒豆包 | 生豆包5.7公斤滷包薑10公克 | 拌麵配料 | 高麗菜3.5公斤素絞肉0.8公斤紅蘿蔔0.5公斤乾香菇10公克薑10公克 | 黃瓜豆干 | 豆干2公斤黃瓜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 | 三絲羹湯 | 蛋0.6公斤筍絲1公斤時蔬1公斤黑木耳10公克紅蘿蔔0.5公斤 | 5 | 1.5 | 2.5 | 2 | 665 | 286 | 251 |
| F4 | 芝麻飯 | 米10公斤黑芝麻10公克 | 咖哩油腐 | 油豆腐8.25公斤馬鈴薯1公斤紅蘿蔔1公斤咖哩粉 | 豆皮時瓜 | 豆皮0.3公斤時瓜5公斤黑木耳10公克薑10公克 | 絞若花椰 | 素絞肉0.6公斤花椰菜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 | 仙草甜湯 | 仙草4公斤糖1公斤 | 6.4 | 1.7 | 2.5 | 2.2 | 777 | 309 | 120 |
| F5 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 泡菜凍腐 | 凍豆腐5.5公斤白蘿蔔3公斤泡菜1.5公斤薑10公克 | 三色炒蛋 | 蛋5.5公斤玉米粒2公斤混合豆2公斤薑10公克 | 白玉毛豆 | 毛豆1公斤時瓜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 | 時蔬番茄湯 | 番茄1公斤時蔬1.5公斤薑10公克 | 6.2 | 1.8 | 2.5 | 2 | 757 | 271 | 289 |

**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 | 黑椒毛豆 | 毛豆莢 黑椒粒 | 芹香豆干 | 芹菜 豆干 紅蘿蔔 薑 | 絞若時瓜 | 時瓜 素絞肉 黑木耳 薑 | 蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 乾紫菜 蛋 薑 |
| G2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷豆包 | 生豆包 薑 滷包 | 鐵板豆腐 | 豆腐 筍丁 青椒 紅蘿蔔 薑 | 豆皮根絲 | 豆皮 海根絲 薑 | 蔬菜 | 蒡香麥仁湯 | 牛蒡 小薏仁 枸杞 |
| G3 | 西式特餐 | 濕麵條 | 茄汁豆干 | 豆干 洋芋 紅蘿蔔 番茄醬 | 花椰佐菇 | 紅蘿蔔 花椰菜 季節豆 金針菇 薑 | 小餐包 | 小餐包 | 蔬菜 | 田園濃湯 | 蛋 玉米罐 南瓜 |
| G4 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 塔香油腐 | 油豆腐 九層塔 乾海茸 薑 | 豆皮時瓜 | 豆皮 時瓜 紅蘿蔔 黑木耳 薑 | 關東煮 | 凍豆腐 白蘿蔔 紅蘿蔔 海帶結 薑 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 糖 |
| G5 | 糙米飯 | 米 糙米 | 花生凍腐 | 凍豆腐 花生 紅蘿蔔 時瓜 薑 | 毛豆西滷 | 毛豆 白菜 筍絲 紅蘿蔔 薑 | 香炒碎脯 | 豆干 碎脯 薑 | 蔬菜 | 青菜蛋花湯 | 蛋 時蔬 紅蘿蔔 薑 |

G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 |
| G1 | 白米飯 | 米10公斤 | 黑椒毛豆 | 毛豆莢6公斤黑椒粒薑10公克 | 芹香干片 | 芹菜1.5公斤豆干片4公斤紅蘿蔔1公斤薑10公克 | 絞若時瓜 | 素絞肉0.6公斤時瓜6公斤黑木耳10公克薑10公克 | 蔬菜 | 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 | 5 | 2 | 2.5 | 2.1 | 682 | 554 | 174 |
| G2 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 香滷豆包 | 生豆包5.7公斤滷包薑10公克 | 鐵板豆腐 | 豆腐4公斤筍丁1公斤青椒0.5公斤紅蘿蔔1公斤薑10公克 | 豆皮根絲 | 海根絲5公斤豆皮1.5公斤薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑10公克 | 蒡香麥仁湯 | 牛蒡1公斤小薏仁0.6公斤枸杞10公克 | 5 | 2 | 2.5 | 2 | 678 | 370 | 229 |
| G3 | 西式特餐 | 濕麵條15公斤 | 茄汁豆干 | 豆干6公斤洋芋3公斤紅蘿蔔0.5公斤番茄醬薑10公克 | 花椰佐菇 | 金針菇1公斤花椰菜2.5公斤季節豆2.5公斤紅蘿蔔0.5公斤薑10公克 | 小餐包 | 小餐包3公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑10公克 | 田園濃湯 | 蛋0.6公斤玉米醬1.5公斤南瓜1公斤 | 5.2 | 1.7 | 2.5 | 2.2 | 693 | 988 | 977 |
| G4 | 燕麥飯 | 米10公斤燕麥0.4公斤 | 塔香油腐 | 油豆腐8公斤紅蘿蔔0.5公斤乾海茸0.6公斤九層塔0.2公斤薑10公克 | 豆皮時瓜 | 豆皮0.3公斤時瓜6公斤紅蘿蔔0.5公斤黑木耳10公克薑10公克 | 關東煮 | 凍豆腐1.8公斤白蘿蔔1.8公斤乾海結1.8公斤紅蘿蔔0.5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 | 6.5 | 1.9 | 2.5 | 1.6 | 762 | 288 | 84 |
| G5 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 花生燒肉 | 凍豆腐8公斤花生0.3公斤時瓜3公斤紅蘿蔔1公斤薑10公克 | 毛豆西滷 | 毛豆1公斤白菜3公斤筍絲2公斤乾香菇10公克紅蘿蔔0.5公斤薑10公克 | 香炒碎脯 | 豆干2.4公斤碎脯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 | 青菜蛋花湯 | 時蔬2公斤蛋0.6公斤紅蘿蔔1公斤薑10公克 | 5 | 2 | 2.5 | 2.7 | 709 | 741 | 981 |

**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 | 油豆腐 高麗菜 紅蘿蔔 薑 | 玉米豆干 | 豆干 玉米粒 混合豆 薑 | 螞蟻上樹 | 冬粉 素絞肉 時蔬 黑木耳 薑 | 蔬菜 | 味噌海裙湯 | 味噌 海芽 時蔬 |
| H2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 蜜汁豆干 | 豆干 滷包 薑 | 燴時瓜 | 時瓜 豆皮 紅蘿蔔 黑木耳 薑 | 麻婆豆腐 | 豆腐 筍丁 青椒 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 羅宋湯 | 番茄 時蔬 番茄醬  |
| H3 | 刈包特餐 | 刈包 | 刈包配料 | 豆皮 酸菜 薑 | 絞若花菜 | 素絞肉 花椰菜 紅蘿蔔 薑 | 蔬香豆包 | 豆包 時蔬 黑木耳 薑 | 蔬菜 | 糙米粥 | 糙米 蛋 紅蘿蔔 乾香菇 |
| H4 | 小米飯 | 米 小米 | 瓜仔凍腐 | 凍豆腐 醬瓜 時瓜 薑 | 蛋香白菜 | 蛋 白菜 筍絲 紅蘿蔔乾香菇 薑 | 珍菇油腐 | 油豆腐 金針菇 白蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 枸杞愛玉 | 愛玉 枸杞 糖 |
| H5 | 糙米飯 | 米 糙米 | 打拋絞若 | 素絞肉 海茸 九層塔 薑 | 毛豆鮮菇 | 毛豆 鮮菇 時瓜 紅蘿蔔 黑木耳 薑 | 滷味雙拼 | 凍豆腐 海帶結 滷包 薑 | 蔬菜 | 仙草菇湯 | 仙草乾 乾香菇 薑 |

H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 | 鈉 |
| H1 | 白米飯 | 米10公斤 | 京醬油腐 | 油豆腐5.5公斤高麗菜3公斤紅蘿蔔0.5公斤甜麵醬 | 玉米豆干 | 豆干2.5公斤玉米粒2.5公斤混合豆2.5公斤薑10公克 | 螞蟻上樹 | 冬粉1公斤絞肉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 | 味噌海裙湯 | 海裙菜0.01公斤時蔬2公斤味噌 | 6.1 | 1.7 | 2.5 | 2.5 | 777 | 237 | 142 |
| H2 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 蜜汁豆干 | 豆干6公斤滷包 | 燴時瓜 | 豆皮0.3公斤時瓜6公斤紅蘿蔔0.5公斤黑木耳10公克薑10公克 | 麻婆豆腐 | 豆腐4公斤筍丁1公斤青椒0.5公斤紅蘿蔔1公斤薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑10公克 | 羅宋湯 | 番茄罐2公斤洋蔥1公斤番茄醬1公斤大骨1公斤 | 5.5 | 2 | 2.2 | 2.5 | 669 | 393 | 140 |
| H3 | 刈包特餐 | 刈包5公斤 | 刈包配料 | 豆皮6公斤酸菜3公斤薑10公克 | 絞若花菜 | 素絞肉0.6公斤花椰菜5公斤紅蘿蔔0.5公斤薑10公克 | 蔬香豆包 | 豆包0.7公斤時蔬5公斤黑木耳10公克薑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0.5公斤紅蘿蔔0.5公斤乾香菇10公克 | 5 | 2.2 | 2.5 | 2.5 | 656 | 290 | 748 |
| H4 | 小米飯 | 米10公斤小米0.4公斤 | 瓜仔凍腐 | 凍豆腐8公斤醬瓜1公斤時瓜3公斤薑0.01公斤 | 蛋香白菜 | 蛋1公斤白菜3公斤筍絲2公斤紅蘿蔔1公斤乾香菇10公克薑0.01公斤 | 珍菇油腐 | 油豆腐3公斤白蘿蔔3公斤金針菇0.5公斤薑0.01公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑10公克 | 枸杞愛玉 | 愛玉4公斤枸杞5公克糖1公斤 | 7.2 | 2.1 | 2.5 | 2.5 | 808 | 347 | 584 |
| H5 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 打拋絞若 | 素絞肉1.2公斤乾海茸0.6公斤九層塔1公克薑0.01公斤 | 毛豆鮮菇 | 毛豆1公斤鮮姑1公斤時瓜4公斤紅蘿蔔0.5公斤薑10公克 | 滷味雙拼 | 凍豆腐2.4公斤乾海結1.5公斤薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑10公克 | 仙草菇湯 | 乾香菇10公克仙草乾30公克薑10公克 | 5 | 2.2 | 2.5 | 2.5 | 656 | 526 | 152 |

**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學年國民中學素食I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 |
| I1 | 白米飯 | 米 | 洋芋燒腐 | 油豆腐 洋芋 紅蘿蔔 薑 | 蛋香花椰 | 蛋 花椰菜 紅蘿蔔 季節豆 薑 | 時蔬冬粉 | 時蔬 豆皮 冬粉 黑木耳 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 味噌湯 | 海芽 時蔬 味噌 |
| I2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 紅燒豆包 | 豆包 醬油 薑 | 咖哩豆腐 | 豆腐 紅蘿蔔 馬鈴薯 咖哩粉 | 毛豆白菜 | 毛豆 白菜 筍絲 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 番茄蛋花湯 | 番茄罐 時蔬 蛋 |
| I3 | 炊粉特餐 | 炊粉 | 蜜汁豆干 | 豆干 滷包 | 炊粉配料 | 素絞肉 高麗菜 紅蘿蔔 乾香菇 | 金珠翠玉 | 蛋 玉米粒 混合豆 濕白木耳 薑 | 蔬菜 | 養生菇湯 | 時蔬 金針菇 紅蘿蔔 薑 |
| I4 | 紫米飯 | 米 紫米 | 餘香豆皮 | 豆皮 紅蘿蔔 白蘿蔔 青椒 薑 | 毛豆時瓜 | 毛豆 時瓜 紅蘿蔔 黑木耳 薑 | 雪菜干丁 | 豆干 雪裡紅 薑 | 蔬菜 | 山粉圓湯 | 冬瓜茶磚 山粉圓 糖 |
| I5 | 糙米飯 | 米 糙米 | 豆瓣凍腐 | 凍豆腐 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 豆瓣醬 | 芝麻海結 | 白芝麻 海帶結 油豆腐 薑 | 絞若瓜香 | 素絞肉 時瓜 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 黑木耳 薑 |

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 |
| I1 | 白米飯 | 米10公斤 | 洋芋燒腐 | 油豆腐8.25公斤洋芋3公斤紅蘿蔔0.5公斤薑10公克 | 蛋香花椰 | 蛋1公斤花椰菜2.5公斤季節豆2.5公斤紅蘿蔔0.5公斤薑10公克 | 時蔬冬粉 | 冬粉1公斤豆皮0.3公斤時蔬1公斤黑木耳10公克紅蘿蔔0.5公斤薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑10公克 | 味噌湯 | 時蔬2公斤海芽6公克味噌10公克 | 5.7 | 1.7 | 2.5 | 2.8 | 730 | 395 | 298 |
| I2 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 紅燒豆包 | 生豆包5.7公斤滷包薑10公克 | 咖哩豆腐 | 豆腐4公斤馬鈴薯3公斤紅蘿蔔1公斤咖哩粉 | 毛豆白菜 | 毛豆1公斤白菜3公斤筍絲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 | 番茄蛋花湯 | 蛋0.6公斤番茄罐0.75公斤時蔬3公斤番茄醬 | 5 | 2.3 | 2.5 | 3 | 705 | 186 | 167 |
| I3 | 炊粉特餐 | 炊粉16公斤 | 蜜汁豆干 | 豆干6公斤滷包 | 炊粉配料 | 素絞肉0.6公斤高麗菜4公斤紅蘿蔔1公斤乾香菇10公克 | 金珠翠玉 | 蛋1.2公斤玉米粒2公斤混合豆2公斤濕白木耳2公斤薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑10公克 | 養生菇湯 | 金針菇0.6公斤時蔬2公斤紅蘿蔔0.5公斤薑10公克 | 5.2 | 1.6 | 2.5 | 3.2 | 711 | 299 | 596 |
| I4 | 紫米飯 | 米10公斤紫米0.4公斤 | 餘香豆皮 | 豆皮6公斤白蘿蔔3公斤青椒0.5公斤紅蘿蔔0.5公斤薑10公克 | 毛豆時瓜 | 時瓜6公斤毛豆1公斤紅蘿蔔0.5公斤黑木耳10公克薑10公克 | 雪菜干丁 | 豆干3公斤雪裡紅3公斤薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑10公克 | 山粉圓湯 | 冬瓜糖磚0.5公斤糖0.5公斤山粉圓0.1公斤 | 5.2 | 1.7 | 2.5 | 3 | 704 | 357 | 233 |
| I5 | 糙米飯 | 米7公斤糙米4公斤 | 豆瓣凍腐 | 凍豆腐5.5公斤白蘿蔔3公斤紅蘿蔔0.5公斤薑10公克豆瓣醬 | 芝麻海結 | 乾海結1.5公斤油豆腐5.5公斤白芝麻1公克薑10公克 | 絞若瓜香 | 素絞肉0.3公斤時瓜6公斤紅蘿蔔1公斤薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑10公克 | 時蔬湯 | 時蔬3公斤薑10公克 | 5 | 2.1 | 2.5 | 2.9 | 696 | 387 | 423 |

**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學年度下學期國民小學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 |
| 4 | 一 | F1 | 白米飯 | 米 | 香菇絞若 | 素絞肉 時瓜 乾香菇 薑 | 豆皮粉絲 | 豆皮 粉絲 時蔬 紅蘿蔔 薑 | 時蔬 | 金針湯 | 乾金針 酸菜 薑 | 4.3 | 1.7 | 2 | 1.6 | 566 | 535 | 122 |
| 5 | 二 | F2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 滷/煎/蒸蛋 | 蛋 | 樹子豆腐 | 豆腐 紅蘿蔔 薑 樹子 | 蔬菜 | 味噌海芽湯 | 海芽 時蔬 味噌 | 4.3 | 1.5 | 2 | 1.5 | 556 | 242 | 262 |
| 6 | 三 | F3 | 拌麵特餐 | 濕麵條 | 海結豆包 | 生豆包 海帶結 滷包 薑 | 拌麵配料 | 素絞肉 高麗菜 紅蘿蔔 乾香菇 薑 | 蔬菜 | 三絲羹湯 | 蛋 筍絲 時蔬 黑木耳 紅蘿蔔 | 4 | 1.3 | 2 | 1.6 | 535 | 130 | 210 |
| 7 | 四 | F4 | 芝麻飯 | 米 黑芝麻 | 咖哩油腐 | 油豆腐 馬鈴薯 紅蘿蔔 咖哩粉 | 豆皮時瓜 | 時瓜 豆皮 黑木耳 薑 | 蔬菜 | 仙草甜湯 | 仙草 糖 | 5.4 | 1.1 | 2 | 1.5 | 623 | 285 | 50 |
| 8 | 五 | F5 | 糙米飯 | 米 糙米 | 泡菜凍腐 | 凍豆腐 白蘿蔔 泡菜 薑 | 三色炒蛋 | 蛋 混合豆 玉米粒 薑 | 蔬菜 | 番茄蔬湯 | 番茄 時蔬 | 4.2 | 1.6 | 2 | 1.5 | 552 | 247 | 213 |
| 11 | 一 | G1 | 白米飯 | 米 | 黑椒毛豆 | 毛豆莢 黑椒粒 | 芹香豆干 | 芹菜 豆干 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 乾紫菜 蛋 薑 | 4 | 1.3 | 2 | 1.6 | 535 | 544 | 100 |
| 12 | 二 | G2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷豆包 | 生豆包 薑 滷包 | 鐵板豆腐 | 豆腐 筍丁 青椒 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 蒡香麥仁湯 | 牛蒡 小薏仁 枸杞 | 4 | 1.5 | 2 | 1.5 | 535 | 278 | 122 |
| 13 | 三 | G3 | 西式特餐 | 濕麵條 | 茄汁豆干 | 豆干 洋芋 紅蘿蔔 番茄醬 | 花椰佐菇 | 紅蘿蔔 花椰菜 季節豆 金針菇 薑 | 蔬菜 | 田園濃湯 | 蛋 玉米罐 南瓜 | 4.2 | 1.2 | 2 | 1.8 | 555 | 227 | 1243 |
| 14 | 四 | G4 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 塔香油腐 | 油豆腐 九層塔 乾海茸 薑 | 豆皮時瓜 | 豆皮 時瓜 紅蘿蔔 黑木耳 薑 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 糖 | 5.4 | 1.5 | 2 | 1.4 | 629 | 175 | 69 |
| 15 | 五 | G5 | 糙米飯 | 米 糙米 | 花生凍腐 | 凍豆腐 花生 紅蘿蔔 時瓜 薑 | 毛豆西滷 | 毛豆 白菜 筍絲 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 青菜蛋花湯 | 蛋 時蔬 紅蘿蔔 薑 | 4 | 1.7 | 2 | 2.1 | 567 | 700 | 156 |
| 18 | 一 | H1 | 白米飯 | 米 | 京醬油腐 | 油豆腐 高麗菜 紅蘿蔔 薑 | 玉米豆干 | 豆干 玉米粒 混合豆 薑 | 蔬菜 | 味噌海裙湯 | 味噌 海芽 時蔬 | 5.3 | 1.5 | 2 | 2 | 609 | 210 | 111 |
| 19 | 二 | H2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 蜜汁豆干 | 豆干 滷包 薑 | 燴時瓜 | 時瓜 豆皮 紅蘿蔔 黑木耳 薑 | 蔬菜 | 羅宋湯 | 番茄 時蔬 番茄醬  | 4.5 | 1.7 | 1.7 | 2 | 565 | 383 | 108 |
| 20 | 三 | H3 | 刈包特餐 | 刈包 | 刈包配料 | 豆皮 酸菜 薑 | 絞若花菜 | 素絞肉 花椰菜 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 糙米粥 | 糙米 蛋 紅蘿蔔 乾香菇 | 5 | 1.6 | 2 | 2 | 590 | 153 | 620 |
| 21 | 四 | H4 | 小米飯 | 米 小米 | 瓜仔凍腐 | 凍豆腐 醬瓜 時瓜 薑 | 蛋香白菜 | 蛋 白菜 筍絲 紅蘿蔔乾香菇 薑 | 蔬菜 | 枸杞愛玉 | 愛玉 枸杞 糖 | 6.2 | 1.3 | 2.5 | 2 | 695 | 326 | 577 |
| 22 | 五 | H5 | 糙米飯 | 米 糙米 | 打拋絞若 | 素絞肉 海茸 九層塔 薑 | 毛豆鮮菇 | 毛豆 鮮菇 時瓜 紅蘿蔔 黑木耳 薑 | 蔬菜 | 仙草菇湯 | 乾香菇 仙草乾 薑 | 4 | 1.9 | 2 | 2.5 | 505 | 488 | 107 |
| 25 | 一 | I1 | 白米飯 | 米 | 洋芋燒腐 | 油豆腐 洋芋 紅蘿蔔 薑 | 蛋香花椰 | 蛋 花椰菜 紅蘿蔔 季節豆 薑 | 蔬菜 | 味噌湯 | 海芽 時蔬 味噌 | 4.2 | 1.4 | 2 | 2.6 | 576 | 368 | 272 |
| 26 | 二 | I2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 紅燒豆包 | 豆包 醬油 薑 | 咖哩豆腐 | 豆腐 紅蘿蔔 馬鈴薯 咖哩粉 | 蔬菜 | 番茄蛋花湯 | 番茄罐 時蔬 蛋 | 4 | 1.6 | 2 | 2.8 | 576 | 157 | 149 |
| 27 | 三 | I3 | 炊粉特餐 | 炊粉 | 蜜汁豆干 | 豆干 滷包 | 炊粉配料 | 素絞肉 高麗菜 紅蘿蔔 乾香菇 | 蔬菜 | 養生菇湯 | 時蔬 金針菇 紅蘿蔔 薑 | 4 | 1.5 | 2 | 3 | 583 | 286 | 553 |
| 28 | 四 | I4 | 紫米飯 | 米 紫米 | 餘香豆皮 | 豆皮 紅蘿蔔 白蘿蔔 青椒 薑 | 毛豆時瓜 | 毛豆 時瓜 紅蘿蔔 黑木耳 薑 | 蔬菜 | 山粉圓湯 | 冬瓜茶磚 山粉圓 糖 | 4.2 | 1.3 | 2 | 2.8 | 583 | 317 | 225 |
| 29 | 五 | I5 | 糙米飯 | 米 糙米 | 豆瓣凍腐 | 凍豆腐 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 豆瓣醬 | 芝麻海結 | 白芝麻 海帶結 油豆腐 薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 黑木耳 薑 | 4 | 1.5 | 2 | 2.7 | 569 | 373 | 392 |

**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學年國民小學素食F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 |
| F1 | 白米飯 | 米 | 香菇絞若 | 素絞肉 時瓜 乾香菇 薑 | 豆皮粉絲 | 豆皮 粉絲 時蔬 紅蘿蔔 薑 | 時蔬 | 金針湯 | 乾金針 酸菜 薑 |
| F2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 滷/煎/蒸蛋 | 蛋 | 樹子豆腐 | 豆腐 紅蘿蔔 薑 樹子 | 蔬菜 | 味噌海芽湯 | 海芽 時蔬 味噌 |
| F3 | 拌麵特餐 | 濕麵條 | 海結豆包 | 生豆包 海帶結 滷包 薑 | 拌麵配料 | 素絞肉 高麗菜 紅蘿蔔 乾香菇 薑 | 蔬菜 | 三絲羹湯 | 蛋 筍絲 時蔬 黑木耳 紅蘿蔔 |
| F4 | 芝麻飯 | 米 黑芝麻 | 咖哩油腐 | 油豆腐 馬鈴薯 紅蘿蔔 咖哩粉 | 豆皮時瓜 | 時瓜 豆皮 黑木耳 薑 | 蔬菜 | 仙草甜湯 | 仙草 糖 |
| F5 | 糙米飯 | 米 糙米 | 泡菜凍腐 | 凍豆腐 白蘿蔔 泡菜 薑 | 三色炒蛋 | 蛋 混合豆 玉米粒 薑 | 蔬菜 | 番茄蔬湯 | 番茄 時蔬 |

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 |
| F1 | 白米飯 | 米8公斤 | 香菇絞若 | 素絞肉1.2公斤時瓜3公斤乾香菇10公克薑10公克 | 豆皮粉絲 | 豆皮0.3公斤粉絲1公斤時蔬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 | 金針湯 | 乾金針0.1公斤酸菜1.5公斤薑10公克 | 4.3 | 1.7 | 2 | 1.6 | 566 | 535 | 122 |
| F2 | 糙米飯 | 米6公斤糙米2公斤 | 滷/煎/蒸蛋 | 蛋5.5公斤 | 樹子豆腐 | 豆腐4.2公斤紅蘿蔔1公斤薑10公克黑木耳10公克樹子10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑10公克 | 味噌海芽湯 | 濕海芽0.2公斤味噌0.3公斤 | 4.3 | 1.5 | 2 | 1.5 | 556 | 242 | 262 |
| F3 | 拌麵特餐 | 濕麵條12公斤 | 紅燒豆包 | 生豆包5.7公斤滷包薑10公克 | 拌麵配料 | 高麗菜3.5公斤素絞肉0.8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0.6公斤筍絲1公斤時蔬1公斤黑木耳10公克紅蘿蔔0.5公斤 | 4 | 1.3 | 2 | 1.6 | 535 | 130 | 210 |
| F4 | 芝麻飯 | 米8公斤黑芝麻10公克 | 咖哩油腐 | 油豆腐8.25公斤馬鈴薯1公斤紅蘿蔔1公斤咖哩粉 | 豆皮時瓜 | 豆皮0.3公斤時瓜5公斤黑木耳10公克薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑10公克 | 仙草甜湯 | 仙草4公斤糖1公斤 | 5.4 | 1.1 | 2 | 1.5 | 623 | 285 | 50 |
| F5 | 糙米飯 | 米6公斤糙米2公斤 | 泡菜凍腐 | 凍豆腐5.5公斤白蘿蔔3公斤泡菜1.5公斤薑10公克 | 三色炒蛋 | 蛋5.5公斤玉米粒2公斤混合豆2公斤薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑10公克 | 時蔬番茄湯 | 番茄1公斤時蔬1.5公斤薑10公克 | 4.2 | 1.6 | 2 | 1.5 | 552 | 247 | 213 |

**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 | 黑椒毛豆 | 毛豆莢 黑椒粒 | 芹香豆干 | 芹菜 豆干 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 乾紫菜 蛋 薑 |
| G2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷豆包 | 生豆包 薑 滷包 | 鐵板豆腐 | 豆腐 筍丁 青椒 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 蒡香麥仁湯 | 牛蒡 小薏仁 枸杞 |
| G3 | 西式特餐 | 濕麵條 | 茄汁豆干 | 豆干 洋芋 紅蘿蔔 番茄醬 | 花椰佐菇 | 紅蘿蔔 花椰菜 季節豆 金針菇 薑 | 蔬菜 | 田園濃湯 | 蛋 玉米罐 南瓜 |
| G4 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 塔香油腐 | 油豆腐 九層塔 乾海茸 薑 | 豆皮時瓜 | 豆皮 時瓜 紅蘿蔔 黑木耳 薑 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 糖 |
| G5 | 糙米飯 | 米 糙米 | 花生凍腐 | 凍豆腐 花生 紅蘿蔔 時瓜 薑 | 毛豆西滷 | 毛豆 白菜 筍絲 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 青菜蛋花湯 | 蛋 時蔬 紅蘿蔔 薑 |

食材明細（食材重量以100人份計量，營養分析以個人計量） 每週供應特餐一次，當日主食及副菜一得混搭供應，國中:4菜1湯，國小:3菜1湯

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 循環 | 主食 | 主菜 | 副菜一 | 蔬菜 | 湯品 | 全榖根莖類/份 | 蔬菜類/份 | 豆魚肉蛋類/份 | 油脂堅果種子類/份 | 熱量 | 鈣mg | 鈉mg |
| G1 | 白米飯 | 米8公斤 | 黑椒毛豆 | 毛豆莢6公斤黑椒粒薑10公克 | 芹香干片 | 芹菜1.5公斤豆干片4公斤紅蘿蔔1公斤薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑10公克 | 紫菜蛋花湯 | 乾紫菜10公克蛋0.6公斤薑10公克 | 4 | 1.3 | 2 | 1.6 | 535 | 544 | 100 |
| G2 | 糙米飯 | 米6公斤糙米2公斤 | 香滷豆包 | 生豆包5.7公斤滷包薑10公克 | 鐵板豆腐 | 豆腐4公斤筍丁1公斤青椒0.5公斤紅蘿蔔1公斤薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑10公克 | 蒡香麥仁湯 | 牛蒡1公斤小薏仁0.6公斤枸杞10公克 | 4 | 1.5 | 2 | 1.5 | 535 | 278 | 122 |
| G3 | 西式特餐 | 濕麵條12公斤 | 茄汁豆干 | 豆干6公斤洋芋3公斤紅蘿蔔0.5公斤番茄醬薑10公克 | 花椰佐菇 | 金針菇1公斤花椰菜2.5公斤季節豆2.5公斤紅蘿蔔0.5公斤薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑10公克 | 田園濃湯 | 蛋0.6公斤玉米醬1.5公斤南瓜1公斤 | 4.2 | 1.2 | 2 | 1.8 | 555 | 227 | 1243 |
| G4 | 白米飯 | 米8公斤 | 塔香油腐 | 油豆腐8公斤紅蘿蔔0.5公斤乾海茸0.6公斤九層塔0.2公斤薑10公克 | 豆皮時瓜 | 豆皮0.3公斤時瓜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 | 綠豆湯 | 綠豆2公斤糖1公斤 | 5.4 | 1.5 | 2 | 1.4 | 629 | 175 | 69 |
| G5 | 糙米飯 | 米6公斤糙米2公斤 | 花生燒肉 | 凍豆腐8公斤花生0.3公斤時瓜3公斤紅蘿蔔1公斤薑10公克 | 毛豆西滷 | 毛豆1公斤白菜3公斤筍絲2公斤乾香菇10公克紅蘿蔔0.5公斤薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑10公克 | 青菜蛋花湯 | 時蔬2公斤蛋0.6公斤紅蘿蔔1公斤薑10公克 | 4 | 1.7 | 2 | 2.1 | 567 | 700 | 156 |

**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H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 |
| H1 | 白米飯 | 米 | 京醬油腐 | 油豆腐 高麗菜 紅蘿蔔 薑 | 玉米豆干 | 豆干 玉米粒 混合豆 薑 | 蔬菜 | 味噌海裙湯 | 味噌 海芽 時蔬 |
| H2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 蜜汁豆干 | 豆干 滷包 薑 | 燴時瓜 | 時瓜 豆皮 紅蘿蔔 黑木耳 薑 | 蔬菜 | 羅宋湯 | 番茄 時蔬 番茄醬  |
| H3 | 刈包特餐 | 刈包 | 刈包配料 | 豆皮 酸菜 薑 | 絞若花菜 | 素絞肉 花椰菜 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 糙米粥 | 糙米 蛋 紅蘿蔔 乾香菇 |
| H4 | 小米飯 | 米 小米 | 瓜仔凍腐 | 凍豆腐 醬瓜 時瓜 薑 | 蛋香白菜 | 蛋 白菜 筍絲 紅蘿蔔乾香菇 薑 | 蔬菜 | 枸杞愛玉 | 愛玉 枸杞 糖 |
| H5 | 糙米飯 | 米 糙米 | 打拋絞若 | 素絞肉 海茸 九層塔 薑 | 毛豆鮮菇 | 毛豆 鮮菇 時瓜 紅蘿蔔 黑木耳 薑 | 蔬菜 | 仙草菇湯 | 乾香菇 仙草乾 薑 |

食材明細（食材重量以100人份計量，營養分析以個人計量） 每週供應特餐一次，當日主食及副菜一得混搭供應，國中:4菜1湯，國小:3菜1湯

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 循環 | 主食 | 主菜 | 副菜一 | 蔬菜 | 湯品 | 全榖根莖類/份 | 蔬菜類/份 | 豆魚肉蛋類/份 | 油脂堅果種子類/份 | 熱量 | 鈣mg | 鈉mg |
| H1 | 白米飯 | 米8公斤 | 京醬油腐 | 油豆腐5.5公斤高麗菜3公斤紅蘿蔔0.5公斤甜麵醬 | 玉米豆干 | 豆干2.5公斤玉米粒2.5公斤混合豆2.5公斤薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑10公克 | 味噌海裙湯 | 海裙菜0.01公斤時蔬2公斤味噌 | 5.3 | 1.5 | 2 | 2 | 609 | 210 | 111 |
| H2 | 糙米飯 | 米6公斤糙米2公斤 | 蜜汁豆干 | 豆干6公斤滷包 | 燴時瓜 | 豆皮0.3公斤時瓜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 | 羅宋湯 | 番茄罐2公斤洋蔥1公斤番茄醬1公斤大骨1公斤 | 4.5 | 1.7 | 1.7 | 2 | 565 | 383 | 108 |
| H3 | 炊粉特餐 | 乾炊粉16公斤 | 刈包配料 | 豆皮6公斤酸菜3公斤薑10公克 | 絞若花菜 | 素絞肉0.6公斤花椰菜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 | 糙米粥 | 蛋0.6公斤糙米3公斤時蔬0.5公斤紅蘿蔔0.5公斤乾香菇10公克 | 5 | 1.6 | 2 | 2 | 590 | 153 | 620 |
| H4 | 小米飯 | 米8公斤小米0.4公斤 | 瓜仔凍腐 | 凍豆腐8公斤醬瓜1公斤時瓜3公斤薑0.01公斤 | 蛋香白菜 | 蛋1公斤白菜3公斤筍絲2公斤紅蘿蔔1公斤乾香菇10公克薑0.01公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑10公克 | 枸杞愛玉 | 愛玉4公斤枸杞5公克糖1公斤 | 6.2 | 1.3 | 2.5 | 2 | 695 | 326 | 577 |
| H5 | 糙米飯 | 米6公斤糙米2公斤 | 打拋絞若 | 素絞肉1.2公斤乾海茸0.6公斤九層塔1公克薑0.01公斤 | 毛豆鮮菇 | 毛豆1公斤鮮姑1公斤時瓜4公斤紅蘿蔔0.5公斤薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑10公克 | 仙草菇湯 | 乾香菇10公克仙草乾30公克薑10公克 | 4 | 1.9 | 2 | 2.5 | 505 | 488 | 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學年國民小學素食I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 |
| I1 | 白米飯 | 米 | 洋芋燒腐 | 油豆腐 洋芋 紅蘿蔔 薑 | 蛋香花椰 | 蛋 花椰菜 紅蘿蔔 季節豆 薑 | 蔬菜 | 味噌湯 | 海芽 時蔬 味噌 |
| I2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 紅燒豆包 | 豆包 醬油 薑 | 咖哩豆腐 | 豆腐 紅蘿蔔 馬鈴薯 咖哩粉 | 蔬菜 | 番茄蛋花湯 | 番茄罐 時蔬 蛋 |
| I3 | 炊粉特餐 | 炊粉 | 蜜汁豆干 | 豆干 滷包 | 炊粉配料 | 素絞肉 高麗菜 紅蘿蔔 乾香菇 | 蔬菜 | 養生菇湯 | 時蔬 金針菇 紅蘿蔔 薑 |
| I4 | 紫米飯 | 米 紫米 | 餘香豆皮 | 豆皮 紅蘿蔔 白蘿蔔 青椒 薑 | 毛豆時瓜 | 毛豆 時瓜 紅蘿蔔 黑木耳 薑 | 蔬菜 | 山粉圓湯 | 冬瓜茶磚 山粉圓 糖 |
| I5 | 糙米飯 | 米 糙米 | 豆瓣凍腐 | 凍豆腐 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 豆瓣醬 | 芝麻海結 | 白芝麻 海帶結 油豆腐 薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 黑木耳 薑 |

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 |
| I1 | 白米飯 | 米8公斤 | 洋芋燒腐 | 油豆腐8.25公斤洋芋3公斤紅蘿蔔0.5公斤薑10公克 | 蛋香花椰 | 蛋1公斤花椰菜2.5公斤季節豆2.5公斤紅蘿蔔0.5公斤薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑10公克 | 味噌湯 | 時蔬2公斤海芽6公克味噌10公克 | 4.2 | 1.4 | 2 | 2.6 | 576 | 368 | 272 |
| I2 | 糙米飯 | 米6公斤糙米2公斤 | 紅燒豆包 | 生豆包5.7公斤滷包薑10公克 | 咖哩豆腐 | 豆腐4公斤馬鈴薯3公斤紅蘿蔔1公斤咖哩粉 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑10公克 | 番茄蛋花湯 | 蛋0.6公斤番茄罐0.75公斤時蔬3公斤番茄醬 | 4 | 1.6 | 2 | 2.8 | 576 | 157 | 149 |
| I3 | 西式特餐 | 濕麵條12公斤 | 蜜汁豆干 | 豆干6公斤滷包 | 炊粉配料 | 素絞肉0.6公斤高麗菜4公斤紅蘿蔔1公斤乾香菇10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑10公克 | 養生菇湯 | 金針菇0.6公斤時蔬2公斤紅蘿蔔0.5公斤薑10公克 | 4 | 1.5 | 2 | 3 | 583 | 286 | 553 |
| I4 | 白米飯 | 米8公斤 | 餘香豆皮 | 豆皮6公斤白蘿蔔3公斤青椒0.5公斤紅蘿蔔0.5公斤薑10公克 | 毛豆時瓜 | 時瓜6公斤毛豆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 | 山粉圓湯 | 冬瓜糖磚0.5公斤糖0.5公斤山粉圓0.1公斤 | 4.2 | 1.3 | 2 | 2.8 | 583 | 317 | 225 |
| I5 | 糙米飯 | 米6公斤糙米2公斤 | 豆瓣凍腐 | 凍豆腐5.5公斤白蘿蔔3公斤紅蘿蔔0.5公斤薑10公克豆瓣醬 | 芝麻海結 | 乾海結1.5公斤油豆腐5.5公斤白芝麻1公克薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑10公克 | 時蔬湯 | 時蔬3公斤薑10公克 | 4 | 1.5 | 2 | 2.7 | 569 | 373 | 392 |

**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」。**