**107學年度下學期國民中學4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 |
| 1 | 一 | J1 | 白米飯 | 米 | 茄汁豆包 | 豆包 洋芋 番茄 番茄醬 | 毛豆瓜粒 | 時瓜 毛豆 紅蘿蔔 薑 | 回鍋豆干 | 豆干 時蔬 黑木耳 高麗菜 薑 | 蔬菜 | 紫菜時蔬湯 | 紫菜 時蔬 薑 | 5 | 2.1 | 2.5 | 2.5 | 703 | 195 | 202 |  |
| 2 | 二 | J2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 滷/煎/蒸蛋 | 雞蛋 | 田園豆皮 | 豆皮 季節豆 花椰菜 紅蘿蔔 | 蘿蔔油腐 | 白蘿蔔 紅蘿蔔 油豆腐 薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 紅蘿蔔 薑 | 5.1 | 2 | 2.3 | 2.6 | 697 | 168 | 160 |  |
| 3 | 三 | J3 | 西式特餐 | 麵條 | 黑椒毛豆 | 毛豆莢 黑椒粒 薑 | 玉米絞若 | 素絞肉 玉米粒 混合豆 薑 | 小餐包 | 小餐包 | 蔬菜 | 南瓜濃湯 | 南瓜 玉米醬 蛋 | 5.1 | 1.8 | 2.5 | 2.7 | 711 | 215 | 232 |  |
| 8 | 一 | K1 | 白米飯 | 米 | 蜜汁豆干 | 豆干 滷包 | 蛋香花椰 | 蛋 花椰菜 季節豆 紅蘿蔔 薑 | 螞蟻上樹 | 冬粉 素絞肉 時蔬 黑木耳 薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 紅蘿蔔 時蔬 | 5 | 1.8 | 2.5 | 2 | 673 | 608 | 158 |  |
| 9 | 二 | K2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷豆包 | 豆包 滷包 | 麻婆豆腐 | 豆腐 紅蘿蔔 筍丁 薑 | 豆皮時蔬 | 豆皮 時蔬 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 番茄時蔬湯 | 番茄 時蔬 番茄醬 | 5 | 1.9 | 2.5 | 2 | 675 | 143 | 191 |  |
| 10 | 三 | K3 | 拌麵特餐 | 麵條 | 滷蛋 | 雞蛋 滷包 | 拌麵配料 | 素絞肉 高麗菜 紅蘿蔔 乾香菇 薑 | 芝麻海結 | 海帶結 白芝麻 時瓜 薑 | 蔬菜 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔 紅蘿蔔 | 5 | 1.7 | 2.5 | 2 | 670 | 268 | 971 |  |
| 11 | 四 | K4 | 小米飯 | 米 小米 | 咖哩油腐 | 油豆腐 馬鈴薯 紅蘿蔔 咖哩粉 | 毛豆瓜粒 | 毛豆 時瓜 紅蘿蔔 薑 | 香炒碎脯 | 豆干 碎脯 薑 | 蔬菜 | 花生西米露 | 花生罐 西谷米 糖 | 6.1 | 1.7 | 2.5 | 3.2 | 801 | 239 | 764 |  |
| 12 | 五 | K5 | 糙米飯 | 米 糙米 | 鮮菇凍腐 | 凍豆腐 鮮菇 薑 紅蘿蔔 | 蛋香白菜 | 蛋 白菜 筍絲 黑木耳 紅蘿蔔 薑 | 時瓜油腐 | 時瓜 油豆腐 黑木耳 薑 | 蔬菜 | 味噌湯 | 海芽 時蔬 味噌 | 5.5 | 1.8 | 2.5 | 2.5 | 730 | 268 | 559 |  |
| 15 | 一 | L1 | 白米飯 | 米 | 豉香豆干 | 豆干 紅蘿蔔 白蘿蔔 豆豉 薑 | 時蔬炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 黑木耳 時蔬 薑 | 塔香海茸 | 海茸 凍豆腐 九層塔 薑 | 蔬菜 | 金針湯 | 乾金針 酸菜 薑 | 5 | 2.1 | 2.5 | 2.3 | 694 | 249 | 228 |  |
| 16 | 二 | L2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 滷/煎/蒸蛋 | 雞蛋 | 豆皮花椰 | 豆皮 花椰菜 敏豆 紅蘿蔔 薑 | 茄汁豆腐 | 豆腐 番茄 薑 | 蔬菜 | 海芽蛋花湯 | 海帶芽 蛋 時蔬 薑 | 5 | 1.9 | 4 | 2.8 | 824 | 210 | 149 |  |
| 17 | 三 | L3 | 刈包特餐 | 刈包 | 刈包配料 | 豆包 酸菜 薑 | 關東煮 | 油豆腐 海帶結 白蘿蔔 薑 | 甘藍炒蛋 | 蛋 高麗菜 紅蘿蔔 黑木耳 薑 | 蔬菜 | 豆皮粥 | 白米 豆皮 乾香菇 時蔬 紅蘿蔔 | 6 | 1.8 | 3.2 | 2.5 | 818 | 289 | 155 |  |
| 18 | 四 | L4 | 麥仁飯 | 米 麥仁 | 三杯絞若 | 素絞肉 海茸 九層塔 薑 | 時瓜毛豆 | 時瓜 毛豆 紅蘿蔔 薑 | 蔬香冬粉 | 時蔬 紅蘿蔔 冬粉 豆皮 薑 | 蔬菜 | 冬瓜山粉圓 | 冬瓜糖磚 山粉圓 糖 | 5.8 | 2.1 | 2.7 | 2.4 | 769 | 237 | 626 |  |
| 19 | 五 | L5 | 糙米飯 | 米 糙米 | 泡菜油腐 | 油豆腐 高麗菜 泡菜 薑 | 瓜仔干丁 | 豆干 碎瓜 薑 | 玉米三色 | 蛋 玉米粒 混合豆 洋芋 薑 | 蔬菜 | 白玉湯 | 白蘿蔔 乾香菇 枸杞 | 5 | 2.3 | 3.1 | 2.7 | 762 | 390 | 314 |  |
| 22 | 一 | M1 | 白米飯 | 米 | 鳳梨豆干 | 豆干 白蘿蔔 紅蘿蔔 鳳梨醬 薑 | 蔬香粉絲 | 冬粉 豆皮 紅蘿蔔 黑木耳 薑 | 香滷筍干 | 豆包 筍干 酸菜 薑 | 蔬菜 | 時蔬番茄湯 | 時蔬 番茄罐 薑 | 6 | 2.1 | 2.5 | 2.6 | 752 | 397 | 297 |  |
| 23 | 二 | M2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 滷/煎/蒸蛋 | 雞蛋 | 白菜豆腐 | 豆腐 白菜 紅蘿蔔 乾香菇 薑 | 絞若時瓜 | 素絞肉 時瓜 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 時蔬 乾紫菜 蛋 薑 | 5 | 2.2 | 2.2 | 2.7 | 670 | 354 | 203 |  |
| 24 | 三 | M3 | 炊粉特餐 | 炊粉 | 蠔油豆包 | 豆包 素蠔油 | 炊粉配料 | 素絞肉 高麗菜 紅蘿蔔 黑木耳 | 時蔬油腐 | 油豆腐 時蔬 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 金茸羹湯 | 金針菇 筍絲 蛋 紅蘿蔔 黑木耳 薑 | 5 | 1.8 | 2.5 | 2.8 | 684 | 578 | 369 |  |
| 25 | 四 | M4 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 銀蘿凍腐 | 凍豆腐 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 | 豆皮海根 | 豆皮 海根 薑 | 雪菜干丁 | 豆干 雪裡紅 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 仙草甜湯 | 仙草 糖 | 5.4 | 1.9 | 2.5 | 2.7 | 710 | 560 | 255 |  |
| 26 | 五 | M5 | 糙米飯 | 米 糙米 | 咖哩油腐 | 油豆腐 馬鈴薯 紅蘿蔔 咖哩粉 | 毛豆時瓜 | 毛豆 時瓜 黑木耳 薑 | 豆包時蔬 | 豆包 時蔬 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 榨菜湯 | 榨菜 粉絲 紅蘿蔔 薑 | 5.3 | 2.1 | 2 | 2.8 | 680 | 356 | 556 |  |
| 29 | 一 | N1 | 白米飯 | 米 | 洋芋凍腐 | 凍豆腐 馬鈴薯 紅蘿蔔 薑 | 蛋香花椰 | 蛋 花椰菜 季節豆 紅蘿蔔 薑 | 時蔬冬粉 | 素絞肉 冬粉 時蔬 黑木耳 薑 | 蔬菜 | 海芽味噌湯 | 海帶芽 味噌 時蔬 | 6.1 | 2 | 2.5 | 2 | 705 | 284 | 655 |  |
| 30 | 二 | N2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 滷/煎/蒸蛋 | 雞蛋 | 豆皮時瓜 | 時瓜 豆皮 紅蘿蔔 薑 | 毛豆白菜 | 毛豆 白菜 紅蘿蔔 筍絲 薑 | 蔬菜 | 番茄蛋花湯 | 時蔬 番茄 蛋 薑 | 6.1 | 1.9 | 2.2 | 2 | 686 | 119 | 111 |  |

**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」。**

配合葷食菜單調整。

**107學年國民中學素食J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 |
| J1 | 白米飯 | 米 | 茄汁豆包 | 豆包 洋芋 番茄 番茄醬 | 毛豆瓜粒 | 時瓜 毛豆 紅蘿蔔 薑 | 回鍋豆干 | 豆干 時蔬 黑木耳 高麗菜 薑 | 蔬菜 | 紫菜時蔬湯 | 紫菜 時蔬 薑 |
| J2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 滷/煎/蒸蛋 | 雞蛋 | 田園豆皮 | 豆皮 季節豆 花椰菜 紅蘿蔔 | 蘿蔔油腐 | 白蘿蔔 紅蘿蔔 油豆腐 薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 紅蘿蔔 薑 |
| J3 | 西式特餐 | 麵條 | 黑椒毛豆 | 毛豆莢 黑椒粒 薑 | 玉米絞若 | 素絞肉 玉米粒 混合豆 薑 | 小餐包 | 小餐包 | 蔬菜 | 南瓜濃湯 | 南瓜 玉米醬 蛋 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

J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 |
| J1 | 白米飯 | 米10公斤 | 茄汁豆包 | 豆包5.4公斤  西芹1公斤  番茄2公斤  番茄醬10公克 | 毛豆瓜粒 | 毛豆0.5公斤  時瓜6公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑10公克 | 回鍋干片 | 豆干片3公斤  高麗菜3公斤  時蔬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 | 紫菜時蔬湯 | 乾紫菜0.1公斤  時蔬1.5公斤  薑10公克 | 5 | 2.1 | 2.5 | 2.5 | 703 | 195 | 202 |
| J2 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 滷/煎/蒸蛋 | 雞蛋5.5公斤 | 田園豆皮 | 豆皮0.3公斤  花椰菜2.5公斤  季節豆2.5公斤  紅蘿蔔1公斤  薑10公克 | 蘿蔔油腐 | 油豆腐3公斤  白蘿蔔3公斤  紅蘿蔔1公斤  薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑10公克 | 時蔬湯 | 時蔬2.5公斤  黑木耳10公克  薑10公克 | 5.1 | 2 | 2.3 | 2.6 | 697 | 168 | 160 |
| J3 | 西式特餐 | 濕麵條15公斤 | 黑椒毛豆 | 毛豆莢6公斤  黑椒粒  薑10公克 | 玉米絞若 | 素絞肉0.6公斤  洋芋2公斤  玉米粒2公斤  混合豆2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 | 南瓜濃湯 | 南瓜2公斤  玉米醬1公斤  蛋0.6公斤 | 5.1 | 1.8 | 2.5 | 2.7 | 711 | 215 | 232 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**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K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 |
| K1 | 白米飯 | 米 | 蜜汁豆干 | 豆干 滷包 | 蛋香花椰 | 蛋 花椰菜 季節豆 紅蘿蔔 薑 | 螞蟻上樹 | 冬粉 素絞肉 時蔬 黑木耳 薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 紅蘿蔔 時蔬 |
| K2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷豆包 | 豆包 滷包 | 麻婆豆腐 | 豆腐 紅蘿蔔 筍丁 薑 | 豆皮時蔬 | 豆皮 時蔬 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 番茄時蔬湯 | 番茄 時蔬 番茄醬 |
| K3 | 拌麵特餐 | 麵條 | 滷蛋 | 雞蛋 滷包 | 拌麵配料 | 素絞肉 高麗菜 紅蘿蔔 乾香菇 薑 | 芝麻海結 | 海帶結 白芝麻 時瓜 薑 | 蔬菜 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔 紅蘿蔔 |
| K4 | 小米飯 | 米 小米 | 咖哩油腐 | 油豆腐 馬鈴薯 紅蘿蔔 咖哩粉 | 毛豆瓜粒 | 毛豆 時瓜 紅蘿蔔 薑 | 香炒碎脯 | 豆干 碎脯 薑 | 蔬菜 | 花生西米露 | 花生罐 西谷米 糖 |
| K5 | 糙米飯 | 米 糙米 | 鮮菇凍腐 | 凍豆腐 鮮菇 薑 紅蘿蔔 | 蛋香白菜 | 蛋 白菜 筍絲 黑木耳 紅蘿蔔 薑 | 時瓜油腐 | 時瓜 油豆腐 黑木耳 薑 | 蔬菜 | 味噌湯 | 海芽 時蔬 味噌 |

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 | 豆魚肉蛋類/份 | 油脂堅果種子類/份 | 熱量 | 鈣 | 鈉 |
| K1 | 白米飯 | 米10公斤 | 蜜汁豆干 | 豆干6公斤  滷包 | 蛋香花椰 | 蛋0.6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 | 螞蟻上樹 | 冬粉1公斤  素絞肉0.6公斤  時蔬1公斤  黑木耳10公克  薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑10公克 | 時蔬湯 | 時蔬2公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑10公克 | 5 | 1.8 | 2.5 | 2 | 673 | 608 | 158 |
| K2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 香滷豆包 | 豆包4.5公斤  滷包 | 麻婆豆腐 | 豆腐4公斤  筍丁1公斤  紅蘿蔔1公斤  薑10公克 | 豆皮時蔬 | 豆皮0.3公斤  時蔬5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2公斤  時蔬2.3公斤  薑10公克 | 5 | 1.9 | 2.5 | 2 | 675 | 143 | 191 |
| K3 | 拌麵特餐 | 濕麵條15公斤 | 滷蛋 | 雞蛋5.5公斤  滷包 | 拌麵配料 | 素絞肉1.2公斤  高麗菜3公斤  红蘿蔔0.5公斤  乾香菇10公克 | 芝麻海結 | 海帶結1.5公斤  時瓜2公斤  白芝麻  薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑10公克 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔2公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑10公克 | 5 | 1.7 | 2.5 | 2 | 670 | 268 | 971 |
| K4 | 小米飯 | 米10公斤  小米0.4公斤 | 咖哩油腐 | 油豆腐8.2公斤  馬鈴薯2公斤  紅蘿蔔2公斤  咖哩粉 | 毛豆瓜粒 | 毛豆0.5公斤  時瓜6公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑10公克 | 香炒碎脯 | 碎脯2公斤  豆干3公斤  薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑10公克 | 花生西米露 | 花生罐1.2公斤  西谷米1公斤  糖1公斤 | 6.1 | 1.7 | 2.5 | 3.2 | 801 | 239 | 764 |
| K5 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 鮮菇凍腐 | 凍豆腐8公斤  杏鮑菇1公斤  薑10公克  紅蘿蔔0.5公斤 | 蛋香白菜 | 蛋0.6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 | 時瓜油腐 | 油豆腐3公斤  時瓜3公斤  黑木耳10公克  薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑10公克 | 味噌湯 | 海帶芽10公克  時蔬2公斤  味噌 | 5.5 | 1.8 | 2.5 | 2.5 | 730 | 268 | 559 |

**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L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 |
| L1 | 白米飯 | 米 | 豉香豆干 | 豆干 紅蘿蔔 白蘿蔔 豆豉 薑 | 時蔬炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 黑木耳 時蔬 薑 | 塔香海茸 | 海茸 凍豆腐 九層塔 薑 | 蔬菜 | 金針湯 | 乾金針 酸菜 薑 |
| L2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 滷/煎/蒸蛋 | 雞蛋 | 豆皮花椰 | 豆皮 花椰菜 敏豆 紅蘿蔔 薑 | 茄汁豆腐 | 豆腐 番茄 時蔬 薑 | 蔬菜 | 海芽蛋花湯 | 海帶芽 蛋 時蔬 薑 |
| L3 | 刈包特餐 | 刈包 | 刈包配料 | 豆包 酸菜 薑 | 關東煮 | 油豆腐 海帶結 白蘿蔔 薑 | 甘藍炒蛋 | 蛋 高麗菜 紅蘿蔔 黑木耳 薑 | 蔬菜 | 豆皮粥 | 白米 豆皮 乾香菇 時蔬 紅蘿蔔 |
| L4 | 麥仁飯 | 米 麥仁 | 三杯絞若 | 素絞肉 海茸 九層塔 薑 | 時瓜毛豆 | 時瓜 毛豆 紅蘿蔔 薑 | 蔬香冬粉 | 時蔬 紅蘿蔔 冬粉 豆皮 薑 | 蔬菜 | 冬瓜山粉圓 | 冬瓜糖磚 山粉圓 糖 |
| L5 | 糙米飯 | 米 糙米 | 泡菜油腐 | 油豆腐 高麗菜 泡菜 薑 | 瓜仔干丁 | 豆干 碎瓜 薑 | 玉米三色 | 蛋 玉米粒 混合豆 薑 | 蔬菜 | 白玉湯 | 白蘿蔔 乾香菇 枸杞 |

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 |
| L1 | 白米飯 | 米10公斤 | 豉香豆干 | 豆干6公斤  白蘿蔔4公斤  紅蘿蔔1公斤  豆豉1公克  薑10公克 | 時蔬炒蛋 | 蛋1.2公斤  時蔬2.5公斤  紅蘿蔔2.5公斤  黑木耳10公克  薑10公克 | 塔香海茸 | 濕海茸2.4公斤  凍豆腐2.4公斤  九層塔10公克  薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑10公克 | 金針湯 | 酸菜1.2公斤  乾金針0.1公斤  薑10公克 | 5 | 2.1 | 2.5 | 2.3 | 694 | 249 | 228 |
| L2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 滷/煎/蒸蛋 | 雞蛋5.5公斤 | 豆皮花椰 | 豆皮0.6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 | 茄汁豆腐 | 豆腐4公斤  時蔬1公斤  番茄罐2公斤  番茄醬0.1公斤  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  時蔬2公斤  乾海芽10公克  薑10公克 | 5 | 1.9 | 4 | 2.8 | 824 | 210 | 149 |
| L3 | 刈包特餐 | 刈包5公斤 | 刈包配料 | 豆包4.5公斤  酸菜3公斤  薑10公克 | 關東煮 | 油豆腐2.4公斤  白蘿蔔2.4公斤  乾海結1.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑10公克 | 甘藍炒蛋 | 蛋0.6公斤  高麗菜5公斤  紅蘿蔔1公斤  黑木耳10公克  薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑10公克 | 豆皮粥 | 豆皮0.3公斤  白米3公斤  時蔬0.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  乾香菇10公克 | 6 | 1.8 | 3.2 | 2.5 | 818 | 289 | 155 |
| L4 | 麥仁飯 | 米10公斤  麥仁0.4公斤 | 三杯絞若 | 素絞肉1.2公斤  乾海茸0.6公斤  九層塔10公克  薑10公克 | 時瓜毛豆 | 毛豆1公斤  時瓜6公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑10公克 | 蔬香冬粉 | 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 | 冬瓜山粉圓 | 冬瓜糖磚1公斤  山粉圓0.1公斤  糖1公斤 | 5.8 | 2.1 | 2.7 | 2.4 | 769 | 237 | 626 |
| L5 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 泡菜油腐 | 油腐5.5公斤  高麗菜3公斤  泡菜1公斤  薑10公克 | 瓜仔干丁 | 豆干3.5公斤  碎瓜1.5公斤  薑10公克 | 玉米三色 | 絞肉1公斤  玉米粒2.5公斤  三色豆2.5公斤  薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑10公克 | 白玉湯 | 白蘿蔔3公斤  枸杞10公克  乾香菇10公克  薑10公克 | 5 | 2.3 | 3.1 | 2.7 | 762 | 390 | 314 |

**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 |
| M1 | 白米飯 | 米 | 鳳梨豆干 | 豆干 白蘿蔔 紅蘿蔔 鳳梨醬 薑 | 蔬香粉絲 | 冬粉 豆皮 紅蘿蔔 黑木耳 薑 | 香滷筍干 | 豆包 筍干 酸菜 薑 | 蔬菜 | 時蔬番茄湯 | 時蔬 番茄罐 薑 |
| M2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 滷/煎/蒸蛋 | 雞蛋 | 白菜豆腐 | 豆腐 白菜 紅蘿蔔 乾香菇 薑 | 絞若時瓜 | 素絞肉 時瓜 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 時蔬 乾紫菜 蛋 薑 |
| M3 | 炊粉特餐 | 炊粉 | 蠔油豆包 | 豆包 素蠔油 | 炊粉配料 | 素絞肉 高麗菜 紅蘿蔔 黑木耳 | 時蔬油腐 | 油豆腐 時蔬 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 金茸羹湯 | 金針菇 筍絲 蛋 紅蘿蔔 黑木耳 薑 |
| M4 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 銀蘿凍腐 | 凍豆腐 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 | 豆皮海根 | 豆皮 海根 薑 | 雪菜干丁 | 豆干 雪裡紅 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 仙草甜湯 | 仙草 糖 |
| M5 | 糙米飯 | 米 糙米 | 咖哩油腐 | 油豆腐 馬鈴薯 紅蘿蔔 咖哩粉 | 毛豆時瓜 | 毛豆 時瓜 黑木耳 薑 | 豆包時蔬 | 豆包 時蔬 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 榨菜湯 | 榨菜 粉絲 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） 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 | 豆魚肉蛋類/份 | 油脂堅果種子類/份 | 熱量 | 鈣  (mg) | 鈉  (mg) |
| M1 | 白米飯 | 米10公斤 | 鳳梨豆干 | 豆干5.6公斤  白蘿蔔3公斤  紅蘿蔔1公斤  鳳梨醬1公斤  薑10公克 | 蔬香粉絲 | 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 | 香滷筍干 | 豆包1.2公斤  乾筍干2.2公斤  酸菜0.6公斤  薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑10公克 | 時蔬番茄湯 | 時蔬2公斤  番茄罐2公斤  薑10公克 | 6 | 2.1 | 2.5 | 2.6 | 752 | 397 | 297 |
| M2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 滷/煎/蒸蛋 | 雞蛋5.5公斤 | 白菜豆腐 | 豆腐4.2公斤  白菜3公斤  紅蘿蔔0.5公斤  乾香菇10公克  薑10公克 | 絞若時瓜 | 素絞肉0.6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 | 紫菜蛋花湯 | 蛋0.6公斤  乾紫菜20公克  時蔬2公斤  薑10公克 | 5 | 2.2 | 2.2 | 2.7 | 670 | 354 | 203 |
| M3 | 炊粉特餐 | 炊粉16公斤 | 蠔油豆包 | 豆包6公斤  素蠔油 | 炊粉配料 | 素絞肉0.6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 | 時蔬油腐 | 時蔬3公斤  油豆腐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 | 金茸羹湯 | 蛋0.6公斤  金針菇0.6公斤  筍絲1.8公斤  黑木耳10公克  紅蘿蔔1公斤 | 5 | 1.8 | 2.5 | 2.8 | 684 | 578 | 369 |
| M4 | 燕麥飯 | 米10公斤  燕麥0.4公斤 | 銀蘿凍腐 | 凍豆腐8公斤  白蘿蔔3公斤  紅蘿蔔1公斤  薑10公克 | 豆皮海根 | 豆皮0.3公斤  海根4公斤  薑10公克 | 雪菜干丁 | 豆干3公斤  紅蘿蔔0.5公斤  時蔬3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 | 5.4 | 1.9 | 2.5 | 2.7 | 710 | 560 | 255 |
| M5 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 咖哩油腐 | 油豆腐7公斤  馬鈴薯3公斤  紅蘿蔔1公斤  咖哩粉 | 毛豆時瓜 | 毛豆1公斤  時瓜6公斤  黑木耳10公克  薑10公克 | 豆包時蔬 | 豆包1.2公斤  時蔬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 | 榨菜湯 | 榨菜3公斤  粉絲0.1公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑10公克 | 5.3 | 2.1 | 2 | 2.8 | 680 | 356 | 556 |

**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 |
| N1 | 白米飯 | 米 | 洋芋凍腐 | 凍豆腐 馬鈴薯 紅蘿蔔 薑 | 蛋香花椰 | 蛋 花椰菜 季節豆 紅蘿蔔 薑 | 時蔬冬粉 | 素絞肉 冬粉 時蔬 黑木耳 薑 | 蔬菜 | 海芽味噌湯 | 海帶芽 味噌 時蔬 |
| N2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 滷/煎/蒸蛋 | 雞蛋 | 豆皮時瓜 | 時瓜 豆皮 紅蘿蔔 薑 | 毛豆白菜 | 毛豆 白菜 紅蘿蔔 筍絲 薑 | 蔬菜 | 番茄蛋花湯 | 時蔬 番茄 蛋 薑 |
| N3 | 西式特餐 | 濕麵條 | 蘑菇若醬 | 素絞肉 混合豆 洋芋 蘑菇醬 番茄醬 薑 | 田園花椰 | 豆包 花椰菜 敏豆 紅蘿蔔 薑 | 小餐包 | 小餐包 | 蔬菜 | 玉米濃湯 | 玉米粒 玉米醬 蛋 |
| N4 | 小米飯 | 米 小米 | 京醬豆包 | 豆包 高麗菜 紅蘿蔔 薑 | 關東煮 | 凍豆腐 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 | 豆皮根絲 | 豆皮 根絲 薑 | 蔬菜 | 冬瓜山粉圓 | 冬瓜糖磚 山粉圓 糖 |
| N5 | 糙米飯 | 米 糙米 | 豆瓣油腐 | 油豆腐 紅蘿蔔 豆瓣醬 | 雪菜干丁 | 豆干 時蔬 紅蘿蔔 薑 | 時瓜毛豆 | 毛豆 時瓜 紅蘿蔔 黑木耳 薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 紅蘿蔔 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 |
| N1 | 白米飯 | 白米10公斤 | 洋芋凍腐 | 凍豆腐8公斤  馬鈴薯3公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑10公克 | 蛋香花椰 | 蛋0.6公斤  花椰菜2.5公斤  敏豆2.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑10公克 | 時蔬冬粉 | 素絞肉0.3公斤  冬粉1公斤  時蔬1公斤  黑木耳10公克  薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑10公克 | 海芽味噌  湯 | 海芽10公克  味噌10公克  時蔬2公斤 | 6.1 | 2 | 2.5 | 2 | 705 | 284 | 655 |
| N2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 滷/煎/蒸蛋 | 雞蛋5.5公斤 | 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 | 毛豆白菜 | 毛豆1公斤  白菜3公斤  筍絲1.8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 | 番茄蛋花湯 | 番茄罐2公斤  時蔬2公斤  蛋0.6公斤  薑10公克 | 6.1 | 1.9 | 2.2 | 2 | 686 | 119 | 111 |
| N3 | 西式特餐 | 濕麵條15公斤 | 蘑菇若醬 | 素絞肉1.2公斤  混合豆1公斤  洋芋2公斤  蘑菇罐1.5公斤  薑10公克  番茄醬 | 田園花椰 | 豆包1.2公斤  花椰菜2.5公斤  敏豆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 | 玉米濃湯 | 玉米粒1.5公斤  玉米醬1公斤  蛋0.6公斤 | 5 | 1.9 | 3 | 2 | 653 | 495 | 824 |
| N4 | 小米飯 | 米10公斤  小米0.4公斤 | 京醬豆包 | 豆包4.8公斤  高麗菜3公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑10公克 | 關東煮 | 凍豆腐3公斤  白蘿蔔3公斤  紅蘿蔔1公斤  薑10公克 | 豆皮根絲 | 根絲5公斤  豆皮0.3公斤  薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑10公克 | 冬瓜山粉圓 | 冬瓜糖磚1公斤  山粉圓0.1公斤  糖1公斤 | 5.2 | 1.9 | 2.5 | 2 | 640 | 192 | 41 |
| N5 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 豆瓣油腐 | 油腐5.5公斤  乾海結1.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑或蒜10公克 | 雪菜干丁 | 豆干3公斤  時蔬3公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑10公克 | 時瓜毛豆 | 毛豆1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 | 時蔬湯 | 時蔬3公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑10公克 | 5 | 2.2 | 2.4 | 2 | 627 | 310 | 658 |

**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04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  雜糧 | 蔬菜 | 豆魚  肉蛋 | 油脂堅果種子 | 熱量 | 鈣 | 鈉 | 水果 |
| 1 | 一 | J1 | 白米飯 | 米 | 茄汁豆包 | 豆包 洋芋 番茄 番茄醬 | 毛豆瓜粒 | 時瓜 毛豆 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 紫菜時蔬湯 | 紫菜 時蔬 薑 | 4 | 1.9 | 2 | 2.4 | 586 | 164 | 142 |  |
| 2 | 二 | J2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 滷/煎/蒸蛋 | 雞蛋 | 田園豆皮 | 豆皮 季節豆 花椰菜 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 紅蘿蔔 薑 | 4.1 | 1.3 | 2 | 2.3 | 573 | 132 | 112 |  |
| 3 | 三 | J3 | 西式特餐 | 麵條 | 黑椒毛豆 | 毛豆莢 黑椒粒 薑 | 玉米絞若 | 素絞肉 玉米粒 混合豆 薑 | 蔬菜 | 南瓜濃湯 | 南瓜 玉米醬 蛋 | 4.1 | 1.3 | 2 | 2.5 | 582 | 184 | 163 |  |
| 8 | 一 | K1 | 白米飯 | 米 | 蜜汁豆干 | 豆干 滷包 | 蛋香花椰 | 蛋 花椰菜 季節豆 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 紅蘿蔔 時蔬 | 4 | 1.6 | 2 | 1.5 | 538 | 505 | 145 |  |
| 9 | 二 | K2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷豆包 | 豆包 滷包 | 麻婆豆腐 | 豆腐 紅蘿蔔 筍丁 薑 | 蔬菜 | 番茄時蔬湯 | 番茄 時蔬 番茄醬 | 4 | 1.5 | 2 | 1.5 | 535 | 117 | 120 |  |
| 10 | 三 | K3 | 拌麵特餐 | 麵條 | 滷蛋 | 雞蛋 滷包 | 拌麵配料 | 素絞肉 高麗菜 紅蘿蔔 乾香菇 薑 | 蔬菜 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔 紅蘿蔔 | 4 | 1.5 | 2 | 1.5 | 535 | 115 | 901 |  |
| 11 | 四 | K4 | 小米飯 | 米 小米 | 咖哩油腐 | 油豆腐 馬鈴薯 紅蘿蔔 咖哩粉 | 毛豆瓜粒 | 毛豆 時瓜 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 花生西米露 | 花生罐 西谷米 糖 | 5.1 | 1.5 | 2 | 1.5 | 612 | 208 | 70 |  |
| 12 | 五 | K5 | 糙米飯 | 米 糙米 | 鮮菇凍腐 | 凍豆腐 鮮菇 薑 紅蘿蔔 | 蛋香白菜 | 蛋 白菜 筍絲 黑木耳 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 味噌湯 | 海芽 時蔬 味噌 | 4 | 1.5 | 2 | 1.5 | 535 | 267 | 495 |  |
| 15 | 一 | L1 | 白米飯 | 米 | 豉香豆干 | 豆干 紅蘿蔔 白蘿蔔 豆豉 薑 | 時蔬炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 黑木耳 時蔬 薑 | 蔬菜 | 金針湯 | 乾金針 酸菜 薑 | 4 | 2 | 2.5 | 2.6 | 635 | 202 | 197 |  |
| 16 | 二 | L2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 滷/煎/蒸蛋 | 雞蛋 | 豆皮花椰 | 豆皮 花椰菜 敏豆 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 海芽蛋花湯 | 海帶芽 蛋 時蔬 薑 | 4 | 1.9 | 2.5 | 2.6 | 632 | 195 | 184 |  |
| 17 | 三 | L3 | 刈包特餐 | 刈包 | 刈包配料 | 豆包 酸菜 薑 | 關東煮 | 油豆腐 海帶結 白蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 豆皮粥 | 白米 豆皮 乾香菇 時蔬 紅蘿蔔 | 5 | 1.9 | 2.5 | 2.7 | 707 | 186 | 194 |  |
| 18 | 四 | L4 | 麥仁飯 | 米 麥仁 | 三杯絞若 | 素絞肉 海茸 九層塔 薑 | 時瓜毛豆 | 時瓜 毛豆 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 冬瓜山粉圓 | 冬瓜糖磚 山粉圓 糖 | 5.4 | 1.7 | 2.5 | 2.8 | 734 | 179 | 168 |  |
| 19 | 五 | L5 | 糙米飯 | 米 糙米 | 泡菜油腐 | 油豆腐 高麗菜 泡菜 薑 | 瓜仔干丁 | 豆干 碎瓜 薑 | 蔬菜 | 白玉湯 | 白蘿蔔 乾香菇 枸杞 | 4.4 | 1.7 | 2.5 | 2.6 | 655 | 173 | 164 |  |
| 22 | 一 | M1 | 白米飯 | 米 | 鳳梨豆干 | 豆干 白蘿蔔 紅蘿蔔 鳳梨醬 薑 | 蔬香粉絲 | 冬粉 豆皮 紅蘿蔔 黑木耳 薑 | 蔬菜 | 時蔬番茄湯 | 時蔬 番茄罐 薑 | 5 | 1.7 | 2 | 2.6 | 640 | 238 | 125 |  |
| 23 | 二 | M2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 滷/煎/蒸蛋 | 雞蛋 | 白菜豆腐 | 豆腐 白菜 紅蘿蔔 乾香菇 薑 | 蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 時蔬 乾紫菜 蛋 薑 | 4 | 1.5 | 2.2 | 2.7 | 582 | 345 | 195 |  |
| 24 | 三 | M3 | 炊粉特餐 | 炊粉 | 蠔油豆包 | 豆包 素蠔油 | 炊粉配料 | 素絞肉 高麗菜 紅蘿蔔 黑木耳 | 蔬菜 | 金茸羹湯 | 金針菇 筍絲 蛋 紅蘿蔔 黑木耳 薑 | 4 | 1.4 | 2 | 2.8 | 571 | 492 | 344 |  |
| 25 | 四 | M4 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 銀蘿凍腐 | 凍豆腐 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 | 豆皮海根 | 豆皮 海根 薑 | 蔬菜 | 仙草甜湯 | 仙草 糖 | 4.4 | 1.5 | 2 | 2.7 | 597 | 395 | 206 |  |
| 26 | 五 | M5 | 糙米飯 | 米 糙米 | 咖哩油腐 | 油豆腐 馬鈴薯 紅蘿蔔 咖哩粉 | 毛豆時瓜 | 毛豆 時瓜 黑木耳 薑 | 蔬菜 | 榨菜湯 | 榨菜 粉絲 紅蘿蔔 薑 | 4.3 | 1.6 | 1.5 | 2.8 | 565 | 310 | 520 |  |
| 29 | 一 | N1 | 白米飯 | 米 | 洋芋凍腐 | 凍豆腐 馬鈴薯 紅蘿蔔 薑 | 蛋香花椰 | 蛋 花椰菜 季節豆 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 海芽味噌湯 | 海帶芽 味噌 時蔬 | 4.3 | 1.8 | 2 | 1.5 | 524 | 274 | 652 |  |
| 30 | 二 | N2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 滷/煎/蒸蛋 | 雞蛋 | 豆皮時瓜 | 時瓜 豆皮 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 番茄蛋花湯 | 時蔬 番茄 蛋 薑 | 5.1 | 1.4 | 1.7 | 1.5 | 554 | 108 | 109 |  |

**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J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 |
| J1 | 白米飯 | 米 | 茄汁豆包 | 豆包 洋芋 番茄 番茄醬 | 毛豆瓜粒 | 時瓜 毛豆 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 紫菜時蔬湯 | 紫菜 時蔬 薑 |
| J2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 滷/煎/蒸蛋 | 雞蛋 | 田園豆皮 | 豆皮 季節豆 花椰菜 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 紅蘿蔔 薑 |
| J3 | 西式特餐 | 濕麵條 | 黑椒毛豆 | 毛豆莢 黑椒粒 薑 | 玉米絞若 | 素絞肉 玉米粒 混合豆 薑 | 蔬菜 | 南瓜濃湯 | 南瓜 玉米醬 蛋 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

J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 | 豆魚蛋肉類/份 | 油脂堅果種子類/份 | 熱量 | 鈣  mg | 鈉  mg |
| J1 | 白米飯 | 米8公斤 | 茄汁豆包 | 豆包5.4公斤  西芹1公斤  番茄2公斤  番茄醬10公克 | 毛豆瓜粒 | 毛豆0.5公斤  時瓜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 | 紫菜時蔬湯 | 乾紫菜0.1公斤  薑10公克  時蔬2公斤 | 4 | 1.9 | 2 | 2.4 | 586 | 164 | 142 |
| J2 | 糙米飯 | 米6公斤  糙米2公斤 | 滷/煎/蒸蛋 | 雞蛋5.5公斤 | 田園豆皮 | 豆皮0.3公斤  花椰菜2.5公斤  季節豆2.5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2.5公斤  豆包0.6公斤  薑10公克 | 4.1 | 1.3 | 2 | 2.3 | 573 | 132 | 112 |
| J3 | 西式特餐 | 濕麵條12公斤 | 黑椒毛豆 | 毛豆莢6公斤  黑椒粒  薑10公克 | 玉米絞若 | 素絞肉0.6公斤  洋芋2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 | 南瓜濃湯 | 南瓜2公斤  玉米醬1公斤  蛋0.6公斤 | 4.1 | 1.3 | 2 | 2.5 | 582 | 184 | 163 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**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 |
| K1 | 白米飯 | 米 | 蜜汁豆干 | 豆干 滷包 | 蛋香花椰 | 蛋 花椰菜 季節豆 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 紅蘿蔔 時蔬 |
| K2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷豆包 | 豆包 滷包 | 麻婆豆腐 | 豆腐 紅蘿蔔 筍丁 薑 | 蔬菜 | 番茄時蔬湯 | 番茄 時蔬 番茄醬 |
| K3 | 拌麵特餐 | 麵條 | 滷蛋 | 雞蛋 滷包 | 拌麵配料 | 素絞肉 高麗菜 紅蘿蔔 乾香菇 薑 | 蔬菜 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔 紅蘿蔔 |
| K4 | 小米飯 | 米 小米 | 咖哩油腐 | 油豆腐 馬鈴薯 紅蘿蔔 咖哩粉 | 毛豆瓜粒 | 毛豆 時瓜 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 花生西米露 | 花生罐 西谷米 糖 |
| K5 | 糙米飯 | 米 糙米 | 鮮菇凍腐 | 凍豆腐 鮮菇 薑 紅蘿蔔 | 蛋香白菜 | 蛋 白菜 筍絲 黑木耳 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 味噌湯 | 海芽 時蔬 味噌 |

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 |
| K1 | 白米飯 | 米8公斤 | 蜜汁豆干 | 豆干6公斤  滷包 | 蛋香花椰 | 蛋0.6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 | 時蔬湯 | 時蔬2公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑10公克 | 4 | 1.6 | 2 | 1.5 | 538 | 505 | 145 |
| K2 | 糙米飯 | 米6公斤  糙米2公斤 | 香滷豆包 | 豆包4.5公斤  滷包 | 麻婆豆腐 | 豆腐4公斤  筍丁1公斤  紅蘿蔔1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2公斤  時蔬2.3公斤  薑10公克 | 4 | 1.5 | 2 | 1.5 | 535 | 117 | 120 |
| K3 | 拌麵特餐 | 濕麵條12公斤 | 滷蛋 | 雞蛋5.5公斤  滷包 | 拌麵配料 | 素絞肉1.2公斤  高麗菜3公斤  红蘿蔔0.5公斤  乾香菇10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑10公克 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔2公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑10公克 | 4 | 1.5 | 2 | 1.5 | 535 | 115 | 901 |
| K4 | 小米飯 | 米8公斤  小米0.4公斤 | 咖哩油腐 | 油豆腐8.2公斤  馬鈴薯2公斤  紅蘿蔔1公斤  咖哩粉 | 毛豆瓜粒 | 毛豆1公斤  時瓜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 | 花生西米露 | 花生罐1.2公斤  西谷米1公斤  糖1公斤 | 5.1 | 1.5 | 2 | 1.5 | 612 | 208 | 70 |
| K5 | 糙米飯 | 米6公斤  糙米2公斤 | 鮮菇凍腐 | 凍豆腐8.2公斤  杏鮑菇1公斤  薑10公克  紅蘿蔔0.5公斤 | 蛋香白菜 | 蛋0.6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 | 味噌湯 | 海帶芽10公克  時蔬2公斤  味噌 | 4 | 1.5 | 2 | 1.5 | 535 | 267 | 495 |

**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L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 |
| L1 | 白米飯 | 米 | 豉香豆干 | 豆干 紅蘿蔔 白蘿蔔 豆豉 薑 | 時蔬炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 黑木耳 時蔬 薑 | 蔬菜 | 金針湯 | 乾金針 酸菜 薑 |
| L2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 滷/煎/蒸蛋 | 雞蛋 | 豆皮花椰 | 豆皮 花椰菜 敏豆 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 海芽蛋花湯 | 海帶芽 蛋 時蔬 薑 |
| L3 | 刈包特餐 | 刈包 | 刈包配料 | 豆包 酸菜 薑 | 關東煮 | 油豆腐 海帶結 白蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 豆皮粥 | 白米 豆皮 乾香菇 時蔬 紅蘿蔔 |
| L4 | 麥仁飯 | 米 麥仁 | 三杯絞若 | 素絞肉 海茸 九層塔 薑 | 時瓜毛豆 | 時瓜 毛豆 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 冬瓜山粉圓 | 冬瓜糖磚 山粉圓 糖 |
| L5 | 糙米飯 | 米 糙米 | 泡菜油腐 | 油豆腐 高麗菜 泡菜 薑 | 瓜仔干丁 | 豆干 碎瓜 薑 | 蔬菜 | 白玉湯 | 白蘿蔔 乾香菇 枸杞 |

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 | 豉香豆干 | 豆干6公斤  白蘿蔔4公斤  紅蘿蔔1公斤  豆豉1公克  薑10公克 | 時蔬炒蛋 | 蛋1.2公斤  時蔬2.5公斤  紅蘿蔔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 | 酸菜1.2公斤  乾金針0.1公斤  薑10公克 | 4 | 2 | 2.5 | 2.6 | 635 | 202 | 197 |
| L2 | 糙米飯 | 米6公斤  糙米2公斤 | 滷/煎/蒸蛋 | 雞蛋5.5公斤 | 豆皮花椰 | 豆皮0.6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 | 海芽蛋花湯 | 蛋0.6公斤  時蔬2公斤  乾海芽10公克  薑10公克 | 4 | 1.9 | 2.5 | 2.6 | 632 | 195 | 184 |
| L3 | 刈包特餐 | 刈包5公斤 | 刈包配料 | 豆包4.5公斤  酸菜3公斤  薑10公克 | 關東煮 | 油豆腐2.4公斤  白蘿蔔2.4公斤  乾海結1.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑10公克 | 豆皮粥 | 豆皮0.3公斤  白米3公斤  時蔬0.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  乾香菇10公克 | 5 | 1.9 | 2.5 | 2.7 | 707 | 186 | 194 |
| L4 | 麥仁飯 | 米8公斤  麥仁0.4公斤 | 三杯絞若 | 素絞肉1.2公斤  乾海茸0.6公斤  九層塔10公克  薑10公克 | 時瓜毛豆 | 毛豆1公斤  時瓜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 | 冬瓜山粉圓 | 冬瓜糖磚1公斤  山粉圓0.1公斤  糖1公斤 | 5.4 | 1.7 | 2.5 | 2.8 | 734 | 179 | 168 |
| L5 | 糙米飯 | 米6公斤  糙米2公斤 | 泡菜油腐 | 油腐5.5公斤  高麗菜3公斤  泡菜1公斤  薑10公克 | 瓜仔干丁 | 豆干3.5公斤  碎瓜1.5公斤  薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑10公克 | 白玉湯 | 白蘿蔔3公斤  枸杞10公克  乾香菇10公克  薑10公克 | 4.4 | 1.7 | 2.5 | 2.6 | 655 | 173 | 164 |

**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 |
| M1 | 白米飯 | 米 | 鳳梨豆干 | 豆干 白蘿蔔 紅蘿蔔 鳳梨醬 薑 | 蔬香粉絲 | 冬粉 豆皮 紅蘿蔔 黑木耳 薑 | 蔬菜 | 時蔬番茄湯 | 時蔬 番茄罐 薑 |
| M2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 滷/煎/蒸蛋 | 雞蛋 | 白菜豆腐 | 豆腐 白菜 紅蘿蔔 乾香菇 薑 | 蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 時蔬 乾紫菜 蛋 薑 |
| M3 | 炊粉特餐 | 炊粉 | 蠔油豆包 | 豆包 素蠔油 | 炊粉配料 | 素絞肉 高麗菜 紅蘿蔔 黑木耳 | 蔬菜 | 金茸羹湯 | 金針菇 筍絲 蛋 紅蘿蔔 黑木耳 薑 |
| M4 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 銀蘿凍腐 | 凍豆腐 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 | 豆皮海根 | 豆皮 海根 薑 | 蔬菜 | 仙草甜湯 | 仙草 糖 |
| M5 | 糙米飯 | 米 糙米 | 咖哩油腐 | 油豆腐 馬鈴薯 紅蘿蔔 咖哩粉 | 毛豆時瓜 | 毛豆 時瓜 黑木耳 薑 | 蔬菜 | 榨菜湯 | 榨菜 粉絲 紅蘿蔔 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) |
| M1 | 白米飯 | 米8.5公斤 | 鳳梨豆干 | 豆干5.6公斤  白蘿蔔3公斤  紅蘿蔔1公斤  鳳梨醬1公斤  薑10公克 | 蔬香粉絲 | 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 | 時蔬番茄湯 | 時蔬2公斤  番茄罐2公斤  薑10公克 | 5 | 1.7 | 2 | 2.6 | 640 | 238 | 125 |
| M2 | 糙米飯 | 米6公斤  糙米2公斤 | 滷/煎/蒸蛋 | 雞蛋5.5公斤 | 白菜豆腐 | 豆腐4.2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 | 紫菜蛋花湯 | 蛋0.6公斤  乾紫菜20公克  時蔬2公斤  薑10公克 | 4 | 1.5 | 2.2 | 2.7 | 582 | 345 | 195 |
| M3 | 炊粉特餐 | 濕炊粉12公斤 | 蠔油豆包 | 豆包6公斤  素蠔油 | 炊粉配料 | 素絞肉0.6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 | 金茸羹湯 | 蛋0.6公斤  金針菇0.6公斤  筍絲1.8公斤  黑木耳10公克  紅蘿蔔1公斤 | 4 | 1.4 | 2 | 2.8 | 571 | 492 | 344 |
| M4 | 燕麥飯 | 米8.5公斤  燕麥0.4公斤 | 銀蘿凍腐 | 凍豆腐8公斤  白蘿蔔3公斤  紅蘿蔔1公斤  薑10公克 | 豆皮海根 | 豆皮0.3公斤  海根4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 | 4.4 | 1.5 | 2 | 2.7 | 597 | 395 | 206 |
| M5 | 糙米飯 | 米6公斤  糙米2公斤 | 咖哩油腐 | 油豆腐7公斤  馬鈴薯3公斤  紅蘿蔔1公斤  咖哩粉 | 毛豆時瓜 | 毛豆1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 | 榨菜湯 | 榨菜3公斤  粉絲0.1公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑10公克 | 4.3 | 1.6 | 1.5 | 2.8 | 565 | 310 | 520 |

**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N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 |
| N1 | 白米飯 | 米 | 洋芋凍腐 | 凍豆腐 馬鈴薯 紅蘿蔔 薑 | 蛋香花椰 | 蛋 花椰菜 季節豆 紅蘿蔔 薑 | 時蔬 | 海芽味噌湯 | 海帶芽 味噌 時蔬 |
| N2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 滷/煎/蒸蛋 | 雞蛋 | 豆皮時瓜 | 時瓜 豆皮 紅蘿蔔 薑 | 時蔬 | 番茄蛋花湯 | 時蔬 番茄 蛋 薑 |
| N3 | 西式特餐 | 濕麵條 | 蘑菇若醬 | 素絞肉 混合豆 洋芋 蘑菇罐 薑 番茄醬 | 田園花椰 | 豆包 花椰菜 敏豆 紅蘿蔔 薑 | 時蔬 | 玉米濃湯 | 玉米粒 玉米醬 蛋 |
| N4 | 小米飯 | 米 小米 | 京醬豆包 | 豆包 高麗菜 紅蘿蔔 薑 | 關東煮 | 凍豆腐 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 | 時蔬 | 冬瓜山粉圓 | 冬瓜糖磚 山粉圓 糖 |
| N5 | 糙米飯 | 米 糙米 | 豆瓣油腐 | 油腐 乾海結 紅蘿蔔 薑 | 雪菜干丁 | 豆干 時蔬 紅蘿蔔 薑 | 時蔬 | 時蔬湯 | 時蔬 紅蘿蔔 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 | 洋芋凍腐 | 凍豆腐8公斤  馬鈴薯3公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑10公克 | 蛋香花椰 | 蛋0.6公斤  花椰菜2.5公斤  敏豆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 | 海芽味噌  湯 | 海芽10公克  味噌10公克  時蔬2公斤 | 4.3 | 1.8 | 2 | 1.5 | 524 | 274 | 652 |
| N2 | 糙米飯 | 米6公斤  糙米2公斤 | 滷/煎/蒸蛋 | 雞蛋5.5公斤 | 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 | 番茄蛋花湯 | 番茄罐2公斤  時蔬2公斤  蛋0.6公斤  薑10公克 | 5.1 | 1.4 | 1.7 | 1.5 | 554 | 108 | 109 |
| N3 | 西式特餐 | 麵條12公斤 | 蘑菇若醬 | 素絞肉1.2公斤  混合豆1公斤  洋芋2公斤  蘑菇罐1.5公斤  薑10公克  番茄醬 | 田園花椰 | 豆包1.2公斤  花椰菜2.5公斤  敏豆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 | 玉米濃湯 | 玉米粒1.5公斤  玉米醬1公斤  蛋0.6公斤 | 4 | 1.9 | 2 | 1.5 | 506 | 475 | 754 |
| N4 | 小米飯 | 白米8公斤  小米0.4公斤 | 京醬豆包 | 豆包4.8公斤  高麗菜3公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑10公克 | 關東煮 | 凍豆腐3公斤  白蘿蔔3公斤  紅蘿蔔1公斤  薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑10公克 | 冬瓜山粉圓 | 冬瓜糖磚1公斤  山粉圓0.1公斤  糖1公斤 | 4.2 | 1.5 | 2 | 1.5 | 465 | 111 | 43 |
| N5 | 糙米飯 | 米6公斤  糙米2公斤 | 豆瓣油腐 | 油腐5.5公斤  乾海結1.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑10公克 | 雪菜干丁 | 豆干3公斤  時蔬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 | 時蔬湯 | 時蔬3公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑10公克 | 4 | 1.6 | 2 | 1.5 | 498 | 288 | 656 |

**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」。**