**107學年度下學期國民中學05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 | 水  果 |
| 1 | 三 | N3 | 西式特餐 | 濕麵條 | 蘑菇若醬 | 素絞肉 三色豆 蘑菇罐 薑 | 田園花椰 | 豆皮 花椰菜 敏豆 紅蘿蔔 薑 | 蛋相伴蔬 | 蛋 時蔬 彩椒 薑 | 蔬菜 | 番茄瓜湯 | 時瓜 紅蘿蔔 番茄罐 | 5 | 1.9 | 3 | 2 | 653 | 495 | 824 |  |
| 2 | 四 | N4 | 小米飯 | 米 小米 | 京醬豆包 | 豆包 時瓜 紅蘿蔔 薑 | 關東煮 | 凍豆腐 紅蘿蔔 白蘿蔔 薑 | 雪菜干丁 | 豆干 雪裡紅 薑 | 蔬菜 | 冬瓜山粉圓 | 冬瓜茶磚 山粉圓 糖 | 5.2 | 1.9 | 2.5 | 2 | 640 | 192 | 41 |  |
| 3 | 五 | N5 | 糙米飯 | 米 糙米 | 豆瓣豆干 | 豆干 玉米筍 紅蘿蔔 豆瓣醬 薑 | 塔香海茸 | 海茸 九層塔 油豆腐 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 | 5 | 2.2 | 2.4 | 2 | 627 | 310 | 658 |  |
| 6 | 一 | O1 | 白米飯 | 米 | 黑椒毛豆 | 毛豆莢 黑胡椒 | 番茄蛋香 | 蛋 番茄 時蔬 番茄醬 | 滷味雙拼 | 油豆腐 海帶結 薑 | 蔬菜 | 時瓜針菇湯 | 時瓜 金針菇 紅蘿蔔 | 5 | 1.8 | 2.5 | 2.5 | 695 | 227 | 83 |  |
| 7 | 二 | O2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋 | 麻婆豆腐 | 豆腐 玉米筍 黑木耳 紅蘿蔔 薑 | 椒粒季豆 | 豆皮 季節豆 紅蘿蔔 黑椒粒 薑 | 蔬菜 | 時蔬味噌湯 | 海芽 時蔬 味噌 | 5 | 2 | 3 | 2.8 | 751 | 503 | 207 |  |
| 8 | 三 | O3 | 刈包特餐 | 刈包 | 酸菜豆包 | 豆包 酸菜 薑 | 蔬香冬粉 | 素絞肉 乾冬粉 時蔬 紅蘿蔔 黑木耳 薑 | 豆瓣海根 | 海根絲 豆干 薑 | 蔬菜 | 糙米粥 | 糙米 蛋 紅蘿蔔 乾香菇 | 5.5 | 1.8 | 2.9 | 2.7 | 769 | 418 | 304 |  |
| 9 | 四 | O4 | 紫米飯 | 米 紫米 | 三杯油腐 | 油腐 薑 九層塔 | 毛豆時瓜 | 毛豆 時瓜 紅蘿蔔 黑木耳 薑 | 泡菜凍腐 | 凍豆腐 泡菜 時蔬 薑 | 蔬菜 | 仙草甜湯 | 仙草 糖 | 5.2 | 1.8 | 2.7 | 2.6 | 729 | 228 | 160 |  |
| 10 | 五 | O5 | 糙米飯 | 米 糙米 | 時瓜豆干 | 豆干 杏鮑菇 薑 時瓜 | 紅仁炒蛋 | 蛋 時蔬 紅蘿蔔 薑 | 豆皮時蔬 | 豆皮 時蔬 紅蘿蔔 黑木耳 薑 | 蔬菜 | 蒡香薏仁湯 | 薏仁 牛蒡 枸杞 | 5.4 | 2.2 | 3 | 2.9 | 789 | 403 | 134 |  |
| 13 | 一 | P1 | 白米飯 | 米 | 番茄炒蛋 | 蛋 番茄 番茄醬 | 關東煮 | 白蘿蔔 海帶結 凍豆腐 薑 | 蔬香豆包 | 豆包 時蔬 紅蘿蔔 黑木耳 薑 | 蔬菜 | 酸菜金針湯 | 酸菜 乾金針 薑 | 5.1 | 1.9 | 2.5 | 2 | 682 | 238 | 334 |  |
| 14 | 二 | P2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 蜜汁豆干 | 豆干 | 毛豆時瓜 | 毛豆 時瓜 紅蘿蔔 黑木耳 薑 | 蛋香粉絲 | 乾粉絲 蛋 時蔬 黑木耳 薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 紅蘿蔔 薑 | 5.5 | 2 | 2.5 | 2 | 713 | 580 | 191 |  |
| 15 | 三 | P3 | 拌麵特餐 | 濕麵條 | 香滷豆包 | 豆包 海帶結 | 拌麵配料 | 素絞肉 時蔬 紅蘿蔔 乾香菇 薑 | 香炒碎脯 | 豆干 碎脯 白蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 三絲羹湯 | 蛋 筍絲 金針菇 黑木耳 紅蘿蔔 | 5 | 2 | 2.5 | 2.5 | 700 | 145 | 850 |  |
| 16 | 四 | P4 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 咖哩豆干 | 豆干 南瓜 西芹 紅蘿蔔 咖哩粉 | 家常油腐 | 油豆腐 鮮菇 彩椒 薑 | 豆皮時蔬 | 豆皮 時蔬 黑木耳 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 糖 | 7.4 | 1.8 | 2.5 | 2 | 841 | 467 | 176 |  |
| 17 | 五 | P5 | 糙米飯 | 米 糙米 | 洋芋油腐 | 油豆腐 薑 馬鈴薯 紅蘿蔔 | 毛豆白菜 | 毛豆 白菜 乾香菇 紅蘿蔔 薑 | 拌蛋佐蔬 | 蛋 時蔬 三色豆 薑 | 蔬菜 | 大醬湯 | 時蔬 豆皮 味噌 薑 | 5.3 | 2.1 | 2.5 | 2 | 701 | 360 | 112 |  |
| 20 | 一 | Q1 | 白米飯 | 米 | 京醬豆干 | 豆干 玉米筍 紅蘿蔔 黑木耳 薑 | 番茄蛋香 | 蛋 番茄 時蔬 番茄醬 薑 | 毛豆蒲瓜 | 毛豆 蒲瓜 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔 紅蘿蔔 | 5 | 2.5 | 2.5 | 2.5 | 713 | 484 | 210 |  |
| 21 | 二 | Q2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 滷煎蒸炒蛋 | 雞蛋 薑 | 芹香豆干 | 豆干 芹菜 紅蘿蔔 薑 | 餘香煲蔬 | 素絞肉 時蔬 紅蘿蔔 黑木耳 薑 | 蔬菜 | 健康瓜湯 | 時瓜 枸杞 | 5 | 1.6 | 2.5 | 2.5 | 690 | 424 | 165 |  |
| 22 | 三 | Q3 | 炊粉特餐 | 乾炊粉 | 家常豆腐 | 豆腐 時瓜 醬油 薑 | 炊粉配料 | 素絞肉 時蔬 紅蘿蔔 乾香菇 薑 | 雪菜豆包 | 豆包 雪裡紅 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 時蔬蛋花湯 | 時蔬 蛋 紅蘿蔔 | 3 | 2.1 | 2.5 | 2.5 | 563 | 153 | 124 |  |
| 23 | 四 | Q4 | 小米飯 | 米 小米 | 碎瓜凍腐 | 凍豆腐 碎瓜 杏鮑菇 薑 | 蛋香時蔬 | 蛋 時蔬 紅蘿蔔 薑 | 筍干油腐 | 油豆腐 筍干 薑 | 蔬菜 | 花生西米露 | 西谷米 花生罐 糖 | 6.3 | 1.8 | 2.5 | 2.5 | 786 | 343 | 467 |  |
| 24 | 五 | Q5 | 糙米飯 | 米 糙米 | 洋芋油腐 | 油豆腐 馬鈴薯 紅蘿蔔 | 塔香海茸 | 海茸 凍豆腐 九層塔 薑 | 蔬香毛豆 | 毛豆 時蔬 紅蘿蔔 黑木耳 薑 | 蔬菜 | 金茸番茄湯 | 金針菇 番茄 | 5.4 | 2 | 2 | 2.5 | 691 | 280 | 162 |  |
| 27 | 一 | R1 | 白米飯 | 米 | 醬燒凍腐 | 凍豆腐 玉米筍 黑木耳 薑 | 毛豆時蔬 | 毛豆 時蔬 紅蘿蔔 薑 | 螞蟻上樹 | 素絞肉 乾冬粉 時蔬 紅蘿蔔 黑木耳 薑 | 蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 乾紫菜 蛋 薑 | 6 | 1.9 | 2 | 2.6 | 715 | 433 | 194 |  |
| 28 | 二 | R2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 蜜汁豆干 | 豆干 薑 滷包 | 彩椒豆腐 | 豆腐 彩椒 薑 | 玉米三色 | 蛋 玉米粒 三色豆 馬鈴薯 薑 | 蔬菜 | 味噌時蔬湯 | 海芽 時蔬 味噌 | 5.3 | 1.2 | 2.3 | 2.7 | 672 | 243 | 206 |  |
| 29 | 三 | R3 | 拌飯特餐 | 米 糙米 | 鐵板油腐 | 油豆腐 筍片 紅蘿蔔 黑木耳 薑 | 拌飯配料 | 素絞肉 三色豆 芹菜 乾香菇 | 豆干蔬香 | 豆干 時蔬 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 紅蘿蔔 | 5.2 | 2.3 | 2.6 | 2.6 | 708 | 500 | 151 |  |
| 30 | 四 | R4 | 紫米飯 | 米 紫米 | 滷煎蒸炒蛋 | 雞蛋 薑 | 香滷海結 | 海帶結 油豆腐 薑 | 鮮燴時瓜 | 豆皮 時瓜 紅蘿蔔 黑木耳 薑 | 蔬菜 | 檸檬愛玉 | 愛玉 檸檬 糖 | 5.6 | 1.6 | 2.5 | 2.7 | 716 | 673 | 222 |  |
| 31 | 五 | R5 | 糙米飯 | 米 糙米 | 塔香豆包 | 豆包 海茸 九層塔 薑 | 毛豆白菜 | 毛豆 白菜 紅蘿蔔 黑木耳 薑 | 紅仁炒蛋 | 蛋 時蔬 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 榨菜湯 | 榨菜 紅蘿蔔 | 5 | 2.4 | 2.5 | 2.8 | 699 | 234 | 329 |  |

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」。

一、有機蔬菜供應時間：每周二-鳳林國小廚房、每周五-國風國中廚房、美崙國中廚房、和平國小廚房。

**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 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| N3 | 西式特餐 | 濕麵條 | 蘑菇若醬 | 素絞肉 三色豆 蘑菇罐 薑 | 田園花椰 | 豆皮 花椰菜 敏豆 紅蘿蔔 薑 | 蛋相伴蔬 | 蛋 時蔬 彩椒 薑 | 蔬菜 | 番茄瓜湯 | 時瓜 紅蘿蔔 番茄罐 |
| N4 | 小米飯 | 米 小米 | 京醬豆包 | 豆包 時瓜 紅蘿蔔 薑 | 關東煮 | 凍豆腐 紅蘿蔔 白蘿蔔 薑 | 雪菜干丁 | 豆干 雪裡紅 薑 | 蔬菜 | 冬瓜山粉圓 | 冬瓜茶磚 山粉圓 糖 |
| N5 | 糙米飯 | 米 糙米 | 豆瓣豆干 | 豆干 玉米筍 紅蘿蔔 豆瓣醬 薑 | 塔香海茸 | 海茸 九層塔 油豆腐 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） 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 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| N3 | 西式特餐 | 濕麵條15公斤 | 蘑菇若醬 | 絞肉1.2公斤  三色豆3公斤  蘑菇罐2公斤  薑10公克 | 田園花椰 | 豆皮0.3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 | 蛋相伴蔬 | 蛋2.4公斤  時蔬4.5公斤  彩椒0.5公斤  薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑10公克 | 番茄瓜湯 | 時瓜3公斤  紅蘿蔔1公斤  番茄罐1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  時瓜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 | 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 | 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 | 豆瓣豆干 | 豆干6公斤  玉米筍3公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑10公克 | 塔香海茸 | 濕海茸3公斤  油豆腐3公斤  薑10公克  九層塔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學年國民中學素食O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 |
| O1 | 白米飯 | 米 | 黑椒毛豆 | 毛豆莢 黑胡椒 | 番茄蛋香 | 蛋 番茄 時蔬 番茄醬 | 滷味雙拼 | 油豆腐 海帶結 薑 | 蔬菜 | 時瓜針菇湯 | 時瓜 金針菇 紅蘿蔔 |
| O2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 滷/煎/蒸/炒蛋 | 蛋 | 麻婆豆腐 | 豆腐 玉米筍 黑木耳 紅蘿蔔 薑 | 椒粒季豆 | 豆皮 季節豆 紅蘿蔔 黑椒粒 薑 | 蔬菜 | 時蔬味噌湯 | 海芽 時蔬 味噌 |
| O3 | 刈包特餐 | 刈包 | 酸菜豆包 | 豆包 酸菜 薑 | 蔬香冬粉 | 素絞肉 乾冬粉 時蔬 紅蘿蔔 黑木耳 薑 | 豆瓣海根 | 海根絲 豆干 薑 | 蔬菜 | 糙米粥 | 糙米 蛋 紅蘿蔔 乾香菇 |
| O4 | 紫米飯 | 米 紫米 | 三杯油腐 | 油腐 薑 九層塔 | 毛豆時瓜 | 毛豆 時瓜 紅蘿蔔 黑木耳 薑 | 泡菜凍腐 | 凍豆腐 泡菜 時蔬 薑 | 蔬菜 | 仙草甜湯 | 仙草 糖 |
| O5 | 糙米飯 | 米 糙米 | 時瓜豆干 | 豆干 杏鮑菇 薑 時瓜 | 紅仁炒蛋 | 蛋 時蔬 紅蘿蔔 薑 | 豆皮時蔬 | 豆皮 時蔬 紅蘿蔔 黑木耳 薑 | 蔬菜 | 蒡香薏仁湯 | 薏仁 牛蒡 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） 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) |
| O1 | 白米飯 | 米10公斤 | 黑椒毛豆 | 毛豆莢6公斤  黑胡椒 | 番茄蛋香 | 蛋2.4公斤  番茄2.5公斤  時蔬2.5公斤  番茄醬 | 滷味雙拼 | 油豆腐3公斤  海帶結3公斤  薑10公克 | 蔬  菜 | 蔬菜7公斤  薑10公克 | 時瓜針菇湯 | 時瓜3公斤  金針菇0.6公斤  紅蘿蔔0.5公斤 | 5 | 1.8 | 2.5 | 2.5 | 695 | 227 | 83 |
| O2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 滷/煎/蒸/炒蛋 | 蛋5.5公斤 | 麻婆豆腐 | 豆腐8公斤  玉米筍1公斤  黑木耳10公克  薑10公克 | 椒粒季豆 | 豆皮1.5公斤  季節豆5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑10公克  黑椒粒 | 蔬  菜 | 蔬菜7公斤  薑10公克 | 時蔬味噌湯 | 時蔬2公斤  海芽5公克  薑10公克  味噌 | 5 | 2 | 3 | 2.8 | 751 | 503 | 207 |
| O3 | 刈包特餐 | 刈包4公斤 | 酸菜豆包 | 豆包6公斤  酸菜3公斤  薑10公克 | 蔬香冬粉 | 素絞肉1公斤  乾冬粉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 | 豆瓣海根 | 海根絲3公斤  豆干2.4公斤  薑10公克  豆瓣醬 | 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  紅蘿蔔1公斤 | 5.5 | 1.8 | 2.9 | 2.7 | 769 | 418 | 304 |
| O4 | 紫米飯 | 米10公斤  紫米0.4公斤 | 三杯油腐 | 油豆腐8公斤  薑10公克  九層塔0.1公斤 | 毛豆時瓜 | 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 | 泡菜凍腐 | 泡菜1公斤  時蔬3公斤  凍豆腐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 | 5.2 | 1.8 | 2.7 | 2.6 | 729 | 228 | 160 |
| O5 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 時瓜豆干 | 豆干6公斤  杏鮑菇1公斤  薑10公克  時瓜2.5公斤 | 紅仁炒蛋 | 蛋2.4公斤  紅蘿蔔2.4公斤  時蔬2.4公斤 | 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 | 蒡香薏仁湯 | 薏仁1公斤  牛蒡1公斤  枸杞1公克 | 5.4 | 2.2 | 3 | 2.9 | 789 | 403 | 134 |

**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P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 |
| P1 | 白米飯 | 米 | 番茄炒蛋 | 蛋 番茄 番茄醬 | 關東煮 | 白蘿蔔 海帶結 凍豆腐 薑 | 蔬香豆包 | 豆包 時蔬 紅蘿蔔 黑木耳 薑 | 蔬菜 | 酸菜金針湯 | 酸菜 乾金針 薑 |
| P2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 蜜汁豆干 | 豆干 | 毛豆時瓜 | 毛豆 時瓜 紅蘿蔔 黑木耳 薑 | 蛋香粉絲 | 乾粉絲 蛋 時蔬 黑木耳 薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 紅蘿蔔 薑 |
| P3 | 拌麵特餐 | 濕麵條 | 香滷豆包 | 豆包 海帶結 | 拌麵配料 | 素絞肉 時蔬 紅蘿蔔 乾香菇 薑 | 香炒碎脯 | 豆干 碎脯 白蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 三絲羹湯 | 蛋 筍絲 金針菇 黑木耳 紅蘿蔔 |
| P4 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 咖哩豆干 | 豆干 南瓜 西芹 紅蘿蔔 咖哩粉 | 家常油腐 | 油豆腐 鮮菇 彩椒 薑 | 豆皮時蔬 | 豆皮 時蔬 黑木耳 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 糖 |
| P5 | 糙米飯 | 米 糙米 | 洋芋油腐 | 油豆腐 薑 馬鈴薯 紅蘿蔔 | 毛豆白菜 | 毛豆 白菜 乾香菇 紅蘿蔔 薑 | 拌蛋佐蔬 | 蛋 時蔬 三色豆 薑 | 蔬菜 | 大醬湯 | 時蔬 豆皮 味噌 薑 |

P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  kcal | 鈣  mg | 鈉  mg |
| P1 | 白米飯 | 米10公斤 | 番茄炒蛋 | 蛋8公斤  番茄3公斤  番茄醬 | 關東煮 | 白蘿蔔2.4公斤  乾海結1.5公斤  凍豆腐4公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑10公克 | 蔬香豆包 | 生豆包1.2公斤  時蔬5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  木耳絲10公克  薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑10公克 | 酸菜金針湯 | 乾金針0.1公斤  酸菜1公斤  薑10公克 | 5.1 | 1.9 | 2.5 | 2 | 682 | 238 | 334 |
| P2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 蜜汁豆干 | 豆干6.8公斤 | 毛豆時瓜 | 毛豆1公斤  時瓜6公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑10公克 | 蛋香粉絲 | 蛋1公斤  乾粉絲1公斤  時蔬1公斤  紅蘿蔔0.5公斤  木耳絲10公克  薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑10公克 | 時蔬湯 | 時蔬3.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑10公克 | 5.5 | 2 | 2.5 | 2 | 713 | 580 | 191 |
| P3 | 拌麵特餐 | 濕麵條15公斤 | 香滷豆包 | 豆包4.5公斤  海帶結1.5公斤 | 拌麵配料 | 素絞肉1公斤  時蔬4公斤  紅蘿蔔0.5公斤  洋蔥 1公斤  乾香菇10公克  薑10公克 | 香炒碎脯 | 豆干3公斤  碎脯1公斤  白蘿蔔3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  時蔬2公斤  木耳絲10公克  紅蘿蔔0.5公斤  筍絲1公斤 | 5 | 2 | 2.5 | 2.5 | 700 | 145 | 850 |
| P4 | 燕麥飯 | 米10公斤  燕麥0.4公斤 | 咖哩豆干 | 豆干4公斤  南瓜2公斤  西芹2公斤  紅蘿蔔0.5公斤  咖哩粉 | 家常油腐 | 油豆腐3公斤  鮮菇1公斤  彩椒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  木耳絲10公克  薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑10公克 | 綠豆湯 | 綠豆2.1公斤  糖1公斤 | 7.4 | 1.8 | 2.5 | 2 | 841 | 467 | 176 |
| P5 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 洋芋油腐 | 油豆腐8公斤  薑10公克  馬鈴薯3公斤  紅蘿蔔1公斤 | 毛豆白菜 | 毛豆1公斤  白菜5公斤  紅蘿蔔1公斤  乾香菇10公克  薑10公克 | 拌蛋佐蔬 | 蛋1.2公斤  時蔬5公斤  三色豆1公斤  薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑10公克 | 大醬湯 | 時蔬2公斤  豆皮0.3公斤  味噌5公克  薑10公克 | 5.3 | 2.1 | 2.5 | 2 | 701 | 360 | 112 |

**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Q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 |
| Q1 | 白米飯 | 米 | 京醬豆干 | 豆干 玉米筍 紅蘿蔔 黑木耳 薑 | 番茄蛋香 | 蛋 番茄 時蔬 番茄醬 薑 | 毛豆蒲瓜 | 毛豆 蒲瓜 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔 紅蘿蔔 |
| Q2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 滷煎蒸炒蛋 | 雞蛋 薑 | 芹香豆干 | 豆干 芹菜 紅蘿蔔 薑 | 餘香煲蔬 | 素絞肉 時蔬 紅蘿蔔 黑木耳 薑 | 蔬菜 | 健康瓜湯 | 時瓜 枸杞 |
| Q3 | 炊粉特餐 | 乾炊粉 | 家常豆腐 | 豆腐 時瓜 醬油 薑 | 炊粉配料 | 素絞肉 時蔬 紅蘿蔔 乾香菇 薑 | 雪菜豆包 | 豆包 雪裡紅 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 時蔬蛋花湯 | 時蔬 蛋 紅蘿蔔 |
| Q4 | 小米飯 | 米 小米 | 碎瓜凍腐 | 凍豆腐 碎瓜 杏鮑菇 薑 | 蛋香時蔬 | 蛋 時蔬 紅蘿蔔 薑 | 筍干油腐 | 油豆腐 筍干 薑 | 蔬菜 | 花生西米露 | 西谷米 花生罐 糖 |
| Q5 | 糙米飯 | 米 糙米 | 洋芋油腐 | 油豆腐 馬鈴薯 紅蘿蔔 | 塔香海茸 | 海茸 凍豆腐 九層塔 薑 | 蔬香毛豆 | 毛豆 時蔬 紅蘿蔔 黑木耳 薑 | 蔬菜 | 金茸番茄湯 | 金針菇 番茄 |

Q 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 |
| Q1 | 白米飯 | 米10公斤 | 京醬豆干 | 豆干6公斤  玉米筍3公斤  紅蘿蔔1公斤  黑木耳10公克  薑10公克 | 番茄蛋香 | 蛋2.4公斤  時蔬2.4公斤  番茄2.4公斤  番茄醬 | 毛豆蒲瓜 | 毛豆1公斤  蒲瓜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 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔3公斤  紅蘿蔔1公斤 | 5 | 2.5 | 2.5 | 2.5 | 713 | 484 | 210 |
| Q2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 滷煎蒸炒蛋 | 雞蛋5.5公斤  薑10公克 | 芹香豆干 | 豆干4.2公斤  芹菜1公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑10公克 | 餘香煲蔬 | 素絞肉1公斤  時蔬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 | 健康瓜湯 | 時瓜5公斤  枸杞5公克  薑10公克 | 5 | 1.6 | 2.5 | 2.5 | 690 | 424 | 165 |
| Q3 | 炊粉特餐 | 乾炊粉3公斤 | 家常豆腐 | 豆腐8公斤  薑10公克  時瓜4公斤  醬油 | 炊粉配料 | 素絞肉1公斤  時蔬4公斤  紅蘿蔔1公斤  黑木耳10公克  薑10公克 | 雪菜豆包 | 生豆包1.2公斤  雪裡紅3公斤  紅蘿蔔1公斤  薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑10公克 | 時蔬蛋花湯 | 時蔬3公斤  蛋0.6公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑10公克 | 3 | 2.1 | 2.5 | 2.5 | 563 | 153 | 124 |
| Q4 | 小米飯 | 白米10公斤  小米0.4公斤 | 碎瓜凍腐 | 凍豆腐8公斤  碎瓜2公斤  杏鮑菇1公斤  薑10公克 | 蛋香時蔬 | 蛋1.2公斤  時蔬5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑10公克 | 筍干油腐 | 乾筍干1.2公斤  油腐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1.8公斤  糖1公斤 | 6.3 | 1.8 | 2.5 | 2.5 | 786 | 343 | 467 |
| Q5 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 洋芋油腐 | 油豆腐6.5公斤  馬鈴薯2公斤  紅蘿蔔 0.5公斤 | 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 | 蔬香毛豆 | 毛豆1公斤  時蔬5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 | 金茸番茄湯 | 金針菇0.5公斤  番茄2公斤  薑10公克 | 5.4 | 2 | 2 | 2.5 | 691 | 280 | 162 |

**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R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 |
| R1 | 白米飯 | 米 | 醬燒凍腐 | 凍豆腐 玉米筍 黑木耳 薑 | 毛豆時蔬 | 毛豆 時蔬 紅蘿蔔 薑 | 螞蟻上樹 | 素絞肉 乾冬粉 時蔬 紅蘿蔔 黑木耳 薑 | 蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 乾紫菜 蛋 薑 |
| R2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 蜜汁豆干 | 豆干 薑 滷包 | 彩椒豆腐 | 豆腐 彩椒 薑 | 玉米三色 | 蛋 玉米粒 三色豆 馬鈴薯 薑 | 蔬菜 | 味噌時蔬湯 | 海芽 時蔬 味噌 |
| R3 | 拌飯特餐 | 米 糙米 | 鐵板油腐 | 油豆腐 筍片 紅蘿蔔 黑木耳 薑 | 拌飯配料 | 素絞肉 三色豆 芹菜 乾香菇 | 豆干蔬香 | 豆干 時蔬 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 紅蘿蔔 |
| R4 | 紫米飯 | 米 紫米 | 滷煎蒸炒蛋 | 雞蛋 薑 | 香滷海結 | 海帶結 油豆腐 薑 | 鮮燴時瓜 | 豆皮 時瓜 紅蘿蔔 黑木耳 薑 | 蔬菜 | 檸檬愛玉 | 愛玉 檸檬 糖 |
| R5 | 糙米飯 | 米 糙米 | 塔香豆包 | 豆包 海茸 九層塔 薑 | 毛豆白菜 | 毛豆 白菜 紅蘿蔔 黑木耳 薑 | 紅仁炒蛋 | 蛋 時蔬 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 榨菜湯 | 榨菜 紅蘿蔔 |

R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 |
| R1 | 白米飯 | 米10公斤 | 醬燒凍腐 | 凍豆腐8公斤  玉米筍3公斤  黑木耳10公克  薑10公克 | 毛豆時蔬 | 毛豆1公斤  時蔬5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑10公克 | 螞蟻上樹 | 素絞肉1公斤  乾冬粉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 | 紫菜蛋 花湯 | 蛋0.6公斤  乾紫菜10公克  薑10公克 | 6 | 1.9 | 2 | 2.6 | 715 | 433 | 194 |
| R2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 蜜汁豆干 | 豆干6公斤  滷包 | 彩椒豆腐 | 豆腐8公斤  彩椒0.5公斤  薑10公克 | 玉米三色 | 蛋2公斤  玉米粒2公斤  三色豆2公斤  馬鈴薯2公斤  薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑10公克 | 味噌時蔬湯 | 時蔬2公斤  海芽5公克  薑10公克  味噌 | 5.3 | 1.2 | 2.3 | 2.7 | 672 | 243 | 206 |
| R3 | 拌飯特餐 | 米7公斤糙米3公斤 | 鐵板油腐 | 油腐7公斤  筍片1.2公斤  紅蘿蔔1公斤  黑木耳10公克  薑10公克 | 拌飯配料 | 素絞肉1公斤  芹菜1公斤  三色豆1公斤  乾香菇10公克 | 豆干蔬香 | 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 | 時瓜湯 | 時瓜4公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑10公克 | 5.2 | 2.3 | 2.6 | 2.6 | 708 | 500 | 151 |
| R4 | 紫米飯 | 米10公斤  紫米0.4公斤 | 滷煎蒸炒蛋 | 雞蛋5.5公斤  薑10公克 | 香滷海結 | 濕海結3公斤  油豆腐3公斤  薑10公克 | 鮮燴時瓜 | 豆皮0.3公斤  時瓜6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 | 檸檬愛玉 | 愛玉4公斤  檸檬10公克  糖1公斤 | 5.6 | 1.6 | 2.5 | 2.7 | 716 | 673 | 222 |
| R5 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 塔香豆包 | 豆包6公斤  乾海茸0.6公斤  九層塔10公克  薑10公克 | 毛豆白菜 | 毛豆1公斤  白菜5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  黑木耳10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 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑10公克 | 榨菜湯 | 榨菜絲3公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑10公克 | 5 | 2.4 | 2.5 | 2.8 | 699 | 234 | 329 |

**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05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 | 水果 |
| 1 | 三 | N3 | 西式特餐 | 濕麵條 | 蘑菇若醬 | 素絞肉 三色豆 蘑菇罐 薑 | 田園花椰 | 豆皮 花椰菜 敏豆 紅蘿蔔 薑 | 時蔬 | 番茄瓜湯 | 時瓜 紅蘿蔔 番茄罐 | 4 | 1.9 | 2 | 1.5 | 506 | 475 | 754 |  |
| 2 | 四 | N4 | 小米飯 | 米 小米 | 京醬豆包 | 豆包 時瓜 紅蘿蔔 薑 | 關東煮 | 凍豆腐 紅蘿蔔 白蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 冬瓜山粉圓 | 冬瓜茶磚 山粉圓 糖 | 4.2 | 1.5 | 2 | 1.5 | 465 | 111 | 43 |  |
| 3 | 五 | N5 | 糙米飯 | 米 糙米 | 豆瓣豆干 | 豆干 玉米筍 紅蘿蔔 豆瓣醬 薑 | 塔香海茸 | 海茸 九層塔 油豆腐 薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 紅蘿蔔 薑 | 4 | 1.6 | 2 | 1.5 | 498 | 288 | 656 |  |
| 6 | 一 | O1 | 白米飯 | 米 | 黑椒毛豆 | 毛豆莢 黑胡椒 | 番茄蛋香 | 蛋 番茄 時蔬 番茄醬 | 蔬菜 | 時瓜針菇湯 | 時瓜 金針菇 紅蘿蔔 | 4 | 1.6 | 2 | 2.1 | 565 | 163 | 81 |  |
| 7 | 二 | O2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋 | 麻婆豆腐 | 豆腐 玉米筍 黑木耳 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 時蔬味噌湯 | 海芽 時蔬 味噌 | 4 | 1.4 | 2 | 2 | 555 | 481 | 181 |  |
| 8 | 三 | O3 | 刈包特餐 | 刈包 | 酸菜豆包 | 豆包 酸菜 薑 | 蔬香冬粉 | 素絞肉 乾冬粉 時蔬 紅蘿蔔 黑木耳 薑 | 蔬菜 | 糙米粥 | 糙米 蛋 時蔬 紅蘿蔔 乾香菇 | 4.5 | 1.4 | 1.9 | 2 | 583 | 375 | 187 |  |
| 9 | 四 | O4 | 紫米飯 | 米 紫米 | 三杯油腐 | 油腐 薑 九層塔 | 毛豆時瓜 | 毛豆 時瓜 紅蘿蔔 黑木耳 薑 | 蔬菜 | 仙草甜湯 | 仙草 糖 | 4.2 | 1.4 | 2.2 | 2.1 | 589 | 151 | 107 |  |
| 10 | 五 | O5 | 糙米飯 | 米 糙米 | 時瓜豆干 | 豆干 杏鮑菇 薑 時瓜 | 紅仁炒蛋 | 蛋 時蔬 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 蒡香薏仁湯 | 薏仁 牛蒡 枸杞 | 4.4 | 1.5 | 2 | 2.1 | 590 | 324 | 106 |  |
| 13 | 一 | P1 | 白米飯 | 米 | 番茄炒蛋 | 蛋 番茄 番茄醬 | 關東煮 | 白蘿蔔 海帶結 凍豆腐 薑 | 蔬菜 | 酸菜金針湯 | 酸菜 乾金針 薑 | 4.1 | 1.5 | 2 | 2 | 565 | 108 | 315 |  |
| 14 | 二 | P2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 蜜汁豆干 | 豆干 | 毛豆時瓜 | 毛豆 時瓜 紅蘿蔔 黑木耳 薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 紅蘿蔔 薑 | 4 | 1.4 | 2 | 1.5 | 533 | 557 | 144 |  |
| 15 | 三 | P3 | 拌麵特餐 | 濕麵條 | 香滷豆包 | 豆包 海帶結 | 拌麵配料 | 素絞肉 時蔬 紅蘿蔔 乾香菇 薑 | 蔬菜 | 三絲羹湯 | 蛋 筍絲 金針菇 黑木耳 紅蘿蔔 | 4 | 1.6 | 2 | 1.5 | 538 | 125 | 689 |  |
| 16 | 四 | P4 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 咖哩豆干 | 豆干 南瓜 西芹 紅蘿蔔 咖哩粉 | 家常油腐 | 油豆腐 鮮菇 彩椒 薑 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 糖 | 6.4 | 1.2 | 2 | 1.5 | 696 | 426 | 90 |  |
| 17 | 五 | P5 | 糙米飯 | 米 糙米 | 洋芋油腐 | 油豆腐 薑 馬鈴薯 紅蘿蔔 | 毛豆白菜 | 毛豆 白菜 乾香菇 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 大醬湯 | 時蔬 豆皮 味噌 薑 | 4.3 | 1.5 | 2 | 1.5 | 556 | 324 | 57 |  |
| 20 | 一 | Q1 | 白米飯 | 米 | 京醬豆干 | 豆干 玉米筍 紅蘿蔔 黑木耳 薑 | 番茄蛋香 | 蛋 番茄 時蔬 番茄醬 薑 | 蔬菜 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔 紅蘿蔔 | 4 | 1.8 | 2 | 2 | 565 | 484 | 202 |  |
| 21 | 二 | Q2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 滷煎蒸炒蛋 | 雞蛋 薑 | 芹香豆干 | 豆干 芹菜 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 健康瓜湯 | 時瓜 枸杞 | 4 | 1.6 | 2.4 | 2 | 590 | 414 | 120 |  |
| 22 | 三 | Q3 | 炊粉特餐 | 乾炊粉 | 家常豆腐 | 豆腐 時瓜 醬油 薑 | 炊粉配料 | 素絞肉 時蔬 紅蘿蔔 乾香菇 薑 | 蔬菜 | 時蔬蛋花湯 | 時蔬 蛋 紅蘿蔔 | 3 | 1.4 | 2.5 | 2 | 523 | 133 | 111 |  |
| 23 | 四 | Q4 | 小米飯 | 米 小米 | 碎瓜凍腐 | 凍豆腐 碎瓜 杏鮑菇 薑 | 蛋香時蔬 | 蛋 時蔬 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 花生西米露 | 西谷米 花生罐 糖 | 5.3 | 1.3 | 2 | 2 | 644 | 316 | 361 |  |
| 24 | 五 | Q5 | 糙米飯 | 米 糙米 | 洋芋油腐 | 油豆腐 馬鈴薯 紅蘿蔔 | 塔香海茸 | 海茸 凍豆腐 九層塔 薑 | 蔬菜 | 金茸番茄湯 | 金針菇 番茄 | 4 | 1.5 | 1.5 | 2 | 520 | 277 | 156 |  |
| 27 | 一 | R1 | 白米飯 | 米 | 醬燒凍腐 | 凍豆腐 玉米筍 黑木耳 薑 | 毛豆時蔬 | 毛豆 時蔬 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 乾紫菜 蛋 薑 | 4 | 1.7 | 1.5 | 2.4 | 528 | 418 | 151 |  |
| 28 | 二 | R2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 蜜汁豆干 | 豆干 薑 滷包 | 彩椒豆腐 | 豆腐 彩椒 薑 | 蔬菜 | 味噌時蔬湯 | 海芽 時蔬 味噌 | 4 | 1.1 | 1.7 | 2.5 | 531 | 233 | 171 |  |
| 29 | 三 | R3 | 拌飯特餐 | 米 糙米 | 鐵板油腐 | 油豆腐 筍片 紅蘿蔔 黑木耳 薑 | 拌飯配料 | 素絞肉 三色豆 芹菜 乾香菇 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 紅蘿蔔 | 4.2 | 1.6 | 2.1 | 2.4 | 579 | 460 | 135 |  |
| 30 | 四 | R4 | 紫米飯 | 米 紫米 | 滷煎蒸炒蛋 | 雞蛋 薑 | 香滷海結 | 海帶結 油豆腐 薑 | 蔬菜 | 檸檬愛玉 | 愛玉 檸檬 糖 | 4.6 | 1.1 | 2 | 2.5 | 592 | 654 | 179 |  |
| 31 | 五 | R5 | 糙米飯 | 米 糙米 | 塔香豆包 | 豆包 海茸 九層塔 薑 | 毛豆白菜 | 毛豆 白菜 紅蘿蔔 黑木耳 薑 | 蔬菜 | 榨菜湯 | 榨菜 紅蘿蔔 | 4 | 2.1 | 2 | 2.6 | 580 | 213 | 270 |  |

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」。

一、有機蔬菜供應時間：每周二-鳳林國小廚房、每周五-國風國中廚房、美崙國中廚房、和平國小廚房。

**107學年國民小學素食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 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| N3 | 西式特餐 | 濕麵條 | 蘑菇若醬 | 素絞肉 三色豆 蘑菇罐 薑 | 田園花椰 | 豆皮 花椰菜 敏豆 紅蘿蔔 薑 | 時蔬 | 番茄瓜湯 | 時瓜 紅蘿蔔 番茄罐 |
| N4 | 小米飯 | 米 小米 | 京醬豆包 | 豆包 時瓜 紅蘿蔔 薑 | 關東煮 | 凍豆腐 紅蘿蔔 白蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 冬瓜山粉圓 | 冬瓜茶磚 山粉圓 糖 |
| N5 | 糙米飯 | 米 糙米 | 豆瓣豆干 | 豆干 玉米筍 紅蘿蔔 豆瓣醬 薑 | 塔香海茸 | 海茸 九層塔 油豆腐 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） 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 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| N3 | 西式特餐 | 濕麵條12公斤 | 蘑菇若醬 | 絞肉1.2公斤  三色豆3公斤  蘑菇罐2公斤  薑10公克 | 田園花椰 | 豆皮0.3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 | 番茄瓜湯 | 時瓜3公斤  紅蘿蔔1公斤  番茄罐1公斤 | 4 | 1.9 | 2 | 1.5 | 506 | 475 | 754 |
| N4 | 小米飯 | 米8公斤  小米0.4公斤 | 京醬豆包 | 豆包4.8公斤  時瓜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 | 豆瓣豆干 | 豆干6公斤  玉米筍3公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑10公克 | 塔香海茸 | 濕海茸3公斤  油豆腐3公斤  薑10公克  九層塔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O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 |
| O1 | 白米飯 | 米 | 黑椒毛豆 | 毛豆莢 黑胡椒 | 番茄蛋香 | 蛋 番茄 時蔬 番茄醬 | 蔬菜 | 時瓜針菇湯 | 時瓜 金針菇 紅蘿蔔 |
| O2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋 | 麻婆豆腐 | 豆腐 玉米筍 黑木耳 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 時蔬味噌湯 | 海芽 時蔬 味噌 |
| O3 | 刈包特餐 | 刈包 | 酸菜豆包 | 豆包 酸菜 薑 | 蔬香冬粉 | 素絞肉 乾冬粉 時蔬 紅蘿蔔 黑木耳 薑 | 蔬菜 | 糙米粥 | 糙米 蛋 時蔬 紅蘿蔔 乾香菇 |
| O4 | 紫米飯 | 米 紫米 | 三杯油腐 | 油腐 薑 九層塔 | 毛豆時瓜 | 毛豆 時瓜 紅蘿蔔 黑木耳 薑 | 蔬菜 | 仙草甜湯 | 仙草 糖 |
| O5 | 糙米飯 | 米 糙米 | 時瓜豆干 | 豆干 杏鮑菇 薑 時瓜 | 紅仁炒蛋 | 蛋 時蔬 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 蒡香薏仁湯 | 薏仁 牛蒡 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） 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) |
| O1 | 白米飯 | 米8公斤 | 黑椒毛豆 | 毛豆莢6公斤  黑胡椒 | 番茄蛋香 | 蛋2.4公斤  番茄2.5公斤  時蔬2.5公斤  番茄醬 | 蔬  菜 | 蔬菜7公斤  薑10公克 | 時瓜針菇湯 | 時瓜3公斤  金針菇0.6公斤  紅蘿蔔0.5公斤 | 4 | 1.6 | 2 | 2.1 | 565 | 163 | 81 |
| O2 | 糙米飯 | 米6公斤  糙米2公斤 | 滷/煎/蒸/炒蛋 | 蛋5.5公斤 | 麻婆豆腐 | 豆腐8公斤  玉米筍1公斤  黑木耳10公克  薑10公克 | 蔬  菜 | 蔬菜7公斤  薑10公克 | 時蔬味噌湯 | 時蔬2公斤  海芽5公克  薑10公克  味噌 | 4 | 1.4 | 2 | 2 | 555 | 481 | 181 |
| O3 | 刈包特餐 | 刈包4公斤 | 酸菜豆包 | 豆包6公斤  酸菜3公斤  薑10公克 | 蔬香冬粉 | 素絞肉1公斤  乾冬粉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 | 糙米粥 | 蛋0.6公斤  糙米3公斤  時蔬1公斤  乾香菇10公克  紅蘿蔔1公斤 | 4.5 | 1.4 | 1.9 | 2 | 583 | 375 | 187 |
| O4 | 紫米飯 | 米8公斤  紫米0.4公斤 | 三杯油腐 | 油豆腐8公斤  薑10公克  九層塔0.1公斤 | 毛豆時瓜 | 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 | 仙草甜湯 | 仙草4公斤  糖1公斤 | 4.2 | 1.4 | 2.2 | 2.1 | 589 | 151 | 107 |
| O5 | 糙米飯 | 米6公斤  糙米2公斤 | 時瓜豆干 | 豆干6公斤  杏鮑菇1公斤  薑10公克  時瓜2.5公斤 | 紅仁炒蛋 | 蛋2.4公斤  紅蘿蔔2.4公斤  時蔬2.4公斤 | 蔬  菜 | 蔬菜7公斤  薑10公克 | 蒡香薏仁湯 | 薏仁1公斤  牛蒡1公斤  枸杞1公克 | 4.4 | 1.5 | 2 | 2.1 | 590 | 324 | 106 |

**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P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 |
| P1 | 白米飯 | 米 | 番茄炒蛋 | 蛋 番茄 番茄醬 | 關東煮 | 白蘿蔔 海帶結 凍豆腐 薑 | 蔬菜 | 酸菜金針湯 | 酸菜 乾金針 薑 |
| P2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 蜜汁豆干 | 豆干 | 毛豆時瓜 | 毛豆 時瓜 紅蘿蔔 黑木耳 薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 紅蘿蔔 薑 |
| P3 | 拌麵特餐 | 濕麵條 | 香滷豆包 | 豆包 海帶結 | 拌麵配料 | 素絞肉 時蔬 紅蘿蔔 乾香菇 薑 | 蔬菜 | 三絲羹湯 | 蛋 筍絲 金針菇 黑木耳 紅蘿蔔 |
| P4 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 咖哩豆干 | 豆干 南瓜 西芹 紅蘿蔔 咖哩粉 | 家常油腐 | 油豆腐 鮮菇 彩椒 薑 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 糖 |
| P5 | 糙米飯 | 米 糙米 | 洋芋油腐 | 油豆腐 薑 馬鈴薯 紅蘿蔔 | 毛豆白菜 | 毛豆 白菜 乾香菇 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 大醬湯 | 時蔬 豆皮 味噌 薑 |

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 循環 | 主食 | | 主菜 | | 副菜一 | | 蔬菜 | | 湯品 | | 全榖雜糧類/份 | 蔬菜類/份 | 豆魚蛋肉類/份 | 油脂堅果種子類/份 | 熱量  kcal | 鈣  mg | 鈉  mg |
| P1 | 白米飯 | 米8公斤 | 番茄炒蛋 | 蛋8公斤  番茄3公斤  番茄醬 | 關東煮 | 白蘿蔔2.4公斤  乾海結1.5公斤  凍豆腐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 | 酸菜金針湯 | 乾金針0.1公斤  酸菜1公斤  薑10公克 | 4.1 | 1.5 | 2 | 2 | 565 | 108 | 315 |
| P2 | 糙米飯 | 米6公斤  糙米2公斤 | 蜜汁豆干 | 豆干6.8公斤 | 毛豆時瓜 | 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 | 時蔬湯 | 時蔬3.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑10公克 | 4 | 1.4 | 2 | 1.5 | 533 | 557 | 144 |
| P3 | 拌麵特餐 | 濕麵條12公斤 | 香滷豆包 | 豆包4.5公斤  海帶結1.5公斤 | 拌麵配料 | 素絞肉1公斤  時蔬4公斤  紅蘿蔔0.5公斤  洋蔥 1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  時蔬2公斤  木耳絲10公克  紅蘿蔔0.5公斤  筍絲1公斤 | 4 | 1.6 | 2 | 1.5 | 538 | 125 | 689 |
| P4 | 燕麥飯 | 米8公斤  燕麥0.4公斤 | 咖哩豆干 | 豆干4公斤  南瓜2公斤  西芹2公斤  紅蘿蔔0.5公斤  咖哩粉 | 家常油腐 | 油豆腐3公斤  鮮菇1公斤  彩椒1公斤  薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑10公克 | 綠豆湯 | 綠豆2.1公斤  糖1公斤 | 6.4 | 1.2 | 2 | 1.5 | 696 | 426 | 90 |
| P5 | 糙米飯 | 米6公斤  糙米2公斤 | 洋芋油腐 | 油豆腐8公斤  薑10公克  馬鈴薯3公斤  紅蘿蔔1公斤 | 毛豆白菜 | 毛豆1公斤  白菜5公斤  紅蘿蔔1公斤  乾香菇10公克  薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑10公克 | 大醬湯 | 時蔬2公斤  豆皮0.3公斤  味噌5公克  薑10公克 | 4.3 | 1.5 | 2 | 1.5 | 556 | 324 | 57 |

**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Q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 |
| Q1 | 白米飯 | 米 | 京醬豆干 | 豆干 玉米筍 紅蘿蔔 黑木耳 薑 | 番茄蛋香 | 蛋 番茄 時蔬 番茄醬 薑 | 蔬菜 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔 紅蘿蔔 |
| Q2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 滷煎蒸炒蛋 | 雞蛋 薑 | 芹香豆干 | 豆干 芹菜 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 健康瓜湯 | 時瓜 枸杞 |
| Q3 | 炊粉特餐 | 乾炊粉 | 家常豆腐 | 豆腐 時瓜 醬油 薑 | 炊粉配料 | 素絞肉 時蔬 紅蘿蔔 乾香菇 薑 | 蔬菜 | 時蔬蛋花湯 | 時蔬 蛋 紅蘿蔔 |
| Q4 | 小米飯 | 米 小米 | 碎瓜凍腐 | 凍豆腐 碎瓜 杏鮑菇 薑 | 蛋香時蔬 | 蛋 時蔬 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 花生西米露 | 西谷米 花生罐 糖 |
| Q5 | 糙米飯 | 米 糙米 | 洋芋油腐 | 油豆腐 馬鈴薯 紅蘿蔔 | 塔香海茸 | 海茸 凍豆腐 九層塔 薑 | 蔬菜 | 金茸番茄湯 | 金針菇 番茄 |

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 循環 | 主食 | | 主菜 | | 副菜一 | | 蔬菜 | | 湯品 | | 全榖雜糧類/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 |
| Q1 | 白米飯 | 米8公斤 | 京醬豆干 | 豆干6公斤  玉米筍3公斤  紅蘿蔔1公斤  黑木耳10公克  薑10公克 | 番茄蛋香 | 蛋2.4公斤  時蔬2.4公斤  番茄2.4公斤  番茄醬 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑10公克 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔3公斤  紅蘿蔔1公斤 | 4 | 1.8 | 2 | 2 | 565 | 484 | 202 |
| Q2 | 糙米飯 | 米6公斤  糙米2公斤 | 滷煎蒸炒蛋 | 雞蛋5.5公斤  薑10公克 | 芹香豆干 | 豆干4.2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 | 健康瓜湯 | 時瓜5公斤  枸杞5公克  薑10公克 | 4 | 1.6 | 2.4 | 2 | 590 | 414 | 120 |
| Q3 | 炊粉特餐 | 乾炊粉3公斤 | 家常豆腐 | 豆腐8公斤  薑10公克  時瓜4公斤  醬油 | 炊粉配料 | 素絞肉1公斤  時蔬4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 | 時蔬蛋花湯 | 時蔬3公斤  蛋0.6公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑10公克 | 3 | 1.4 | 2.5 | 2 | 523 | 133 | 111 |
| Q4 | 小米飯 | 白米8公斤  小米0.4公斤 | 碎瓜凍腐 | 凍豆腐8公斤  碎瓜2公斤  杏鮑菇1公斤  薑10公克 | 蛋香時蔬 | 蛋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 | 花生西米露 | 花生罐1.2公斤  西谷米1.8公斤  糖1公斤 | 5.3 | 1.3 | 2 | 2 | 644 | 316 | 361 |
| Q5 | 糙米飯 | 米6公斤  糙米2公斤 | 洋芋油腐 | 油豆腐6.5公斤  馬鈴薯2公斤  紅蘿蔔 0.5公斤 | 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 | 金茸番茄湯 | 金針菇0.5公斤  番茄2公斤  薑10公克 | 4 | 1.5 | 1.5 | 2 | 520 | 277 | 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R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 |
| R1 | 白米飯 | 米 | 醬燒凍腐 | 凍豆腐 玉米筍 黑木耳 薑 | 毛豆時蔬 | 毛豆 時蔬 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 乾紫菜 蛋 薑 |
| R2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 蜜汁豆干 | 豆干 薑 滷包 | 彩椒豆腐 | 豆腐 彩椒 薑 | 蔬菜 | 味噌時蔬湯 | 海芽 時蔬 味噌 |
| R3 | 拌飯特餐 | 米 糙米 | 鐵板油腐 | 油豆腐 筍片 紅蘿蔔 黑木耳 薑 | 拌飯配料 | 素絞肉 三色豆 芹菜 乾香菇 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 紅蘿蔔 |
| R4 | 紫米飯 | 米 紫米 | 滷煎蒸炒蛋 | 雞蛋 薑 | 香滷海結 | 海帶結 油豆腐 薑 | 蔬菜 | 檸檬愛玉 | 愛玉 檸檬 糖 |
| R5 | 糙米飯 | 米 糙米 | 塔香豆包 | 豆包 海茸 九層塔 薑 | 毛豆白菜 | 毛豆 白菜 紅蘿蔔 黑木耳 薑 | 蔬菜 | 榨菜湯 | 榨菜 紅蘿蔔 |

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 循環 | 主食 | | 主菜 | | 副菜一 | | 蔬菜 | | 湯品 | | 全榖雜糧類/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 |
| R1 | 白米飯 | 米8公斤 | 醬燒凍腐 | 凍豆腐8公斤  玉米筍3公斤  黑木耳10公克  薑10公克 | 毛豆時蔬 | 毛豆1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 | 紫菜蛋 花湯 | 蛋0.6公斤  乾紫菜10公克  薑10公克 | 4 | 1.7 | 1.5 | 2.4 | 528 | 418 | 151 |
| R2 | 糙米飯 | 米6公斤  糙米2公斤 | 蜜汁豆干 | 豆干6公斤  滷包 | 彩椒豆腐 | 豆腐8公斤  彩椒0.5公斤  薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑10公克 | 味噌時蔬湯 | 時蔬2公斤  海芽5公克  薑10公克  味噌 | 4 | 1.1 | 1.7 | 2.5 | 531 | 233 | 171 |
| R3 | 拌飯特餐 | 米6公斤糙米2公斤 | 鐵板油腐 | 油腐7公斤  筍片1.2公斤  紅蘿蔔1公斤  黑木耳10公克  薑10公克 | 拌飯配料 | 素絞肉1公斤  芹菜1公斤  三色豆1公斤  乾香菇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  薑10公克 | 4.2 | 1.6 | 2.1 | 2.4 | 579 | 460 | 135 |
| R4 | 紫米飯 | 米8公斤  紫米0.4公斤 | 滷煎蒸炒蛋 | 雞蛋5.5公斤  薑10公克 | 香滷海結 | 濕海結3公斤  油豆腐3公斤  薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑10公克 | 檸檬愛玉 | 愛玉4公斤  檸檬10公克  糖1公斤 | 4.6 | 1.1 | 2 | 2.5 | 592 | 654 | 179 |
| R5 | 糙米飯 | 米6公斤  糙米2公斤 | 塔香豆包 | 豆包6公斤  乾海茸0.6公斤  九層塔10公克  薑10公克 | 毛豆白菜 | 毛豆1公斤  白菜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 | 榨菜湯 | 榨菜絲3公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑10公克 | 4 | 2.1 | 2 | 2.6 | 580 | 213 | 270 |

**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」。**