**107學年度下學期國民中學5月份素食菜單-清泉**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **日期** | **星期** | **循環別** | **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** | **豆蛋類** | **油脂堅果種子** | **熱量** | **鈣** | **鈉** | **水果** |
| 1 | 三 | P3 | 拌麵特餐 | 濕麵條 | 香滷豆包 | 豆包 | 拌麵配料 | 高麗菜 素絞肉 紅蘿蔔 乾香菇 薑 | 蛋香刈薯 | 蛋 刈薯 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 三絲羹湯 | 時蔬 木耳絲 紅蘿蔔 薑 筍絲 | 5 | 2 | 2.5 | 2.5 | 700 | 145 | 850 |  |
| 2 | 四 | P4 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 咖哩豆干 | 豆干 南瓜 西芹 紅蘿蔔 咖哩粉 | 家常豆腐 | 豆腐 鮮菇 薑 彩椒 | 若絲時蔬 | 素肉絲 時蔬 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 綠豆西米露 | 綠豆 西谷米 糖 | 7.4 | 1.8 | 2.5 | 2 | 841 | 467 | 176 |  |
| 3 | 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 薑 | 花椰炒蛋 | 雞蛋 青花菜 紅蘿蔔 薑 | 有機蔬菜 | 大醬湯 | 時蔬 豆腐 味噌 | 5.3 | 2.1 | 2.5 | 2 | 701 | 360 | 112 |  |
| 6 | 一 | Q1 | 白米飯 | 米 | 京醬干片 | 豆干 刈薯 紅蘿蔔 甜麵醬 | 番茄炒蛋 | 蛋 番茄 薑 番茄醬 | 絞若扁蒲 | 扁蒲 素絞肉 紅蘿蔔 薑  | 蔬菜 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔 薑 | 5 | 2.5 | 2.5 | 2.5 | 713 | 484 | 210 |  |
| 7 | 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 | 麻婆豆腐 | 茄子 素絞肉 豆腐 三色豆 | 蔬菜 | 健康瓜湯 | 冬瓜 紅蘿蔔 薑 | 5 | 1.6 | 2.5 | 2.5 | 690 | 424 | 165 |  |
| 8 | 三 | Q3 | 炊粉特餐 | 乾炊粉 | 蜜汁豆包 | 豆包 滷包 醬油 薑 | 炊粉配料 | 高麗菜 素絞肉 紅蘿蔔 香菇絲 | 雙色花椰 | 綠花椰 白花椰 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 鹹粥 | 白米 乾香菇絲 時蔬 雞蛋 紅蘿蔔 | 4.5 | 2.1 | 2.5 | 2.5 | 748 | 153 | 124 |  |
| 9 | 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 | 雞蛋 時蔬 薑 紅蘿蔔 | 筍干豆皮 | 筍干 豆皮 薑 | 蔬菜 | 紅豆湯圓 | 紅豆 小湯圓 糖 | 6.3 | 1.8 | 2.5 | 2.5 | 786 | 343 | 467 |  |
| 10 | 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 九層塔 薑 | 豆包時蔬 | 豆包 時蔬 黑木耳 薑 紅蘿蔔  | 有機蔬菜 | 金茸番茄湯 | 金針菇 番茄 雞蛋 薑 | 5.4 | 2 | 2 | 2.5 | 691 | 280 | 162 |  |
| 13 | 一 | R1 | 白米飯 | 米 | 沙茶凍腐 | 凍豆腐 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 沙茶醬 | 毛豆時蔬 | 毛豆 時蔬 紅蘿蔔 薑 | 蔬香冬粉 | 素絞肉 乾冬粉 時蔬 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 蛋 乾紫菜 薑 | 6 | 1.9 | 2 | 2.6 | 715 | 433 | 194 |  |
| 14 | 二 | R2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 滷煎蒸炒蛋 | 雞蛋 薑 | 彩椒豆腐 | 豆腐 素絞肉 彩椒 薑 | 玉米三色 | 玉米粒 三色丁 豆干丁 薑 | 蔬菜 | 味噌時蔬湯 | 時蔬 紅蘿蔔 薑 味噌 豆皮 | 5.3 | 1.2 | 2.3 | 2.7 | 672 | 243 | 206 |  |
| 15 | 三 | R3 | 拌飯特餐 | 米 糙米 | 蘿蔔油腐 | 油豆腐 白蘿蔔 紅蘿蔔 | 拌飯配料 | 豆干丁 玉米粒 時蔬 乾香菇 毛豆 | 豆包花椰 | 花椰菜 紅蘿蔔 豆包 薑 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 紅蘿蔔 薑 | 5.1 | 2.3 | 2.6 | 2.6 | 707 | 500 | 151 |  |
| 16 | 四 | R4 | 紫米飯 | 米 黑糯米 | 照燒干片 | 豆干片 杏鮑菇 白芝麻 | 香滷海結 | 海帶結 油豆腐 薑 | 鮮燴時瓜 | 時瓜 黑木耳 紅蘿蔔 薑 蛋 | 蔬菜 | 地瓜甜湯 | 地瓜 糖 | 5.6 | 1.6 | 2.5 | 2.7 | 716 | 673 | 222 |  |
| 17 | 五 | R5 | 糙米飯 | 米 糙米 | 塔香豆包 | 豆包 九層塔 刈薯 番茄 | 鮮炒時蔬 | 時蔬 紅蘿蔔 薑 黑木耳 | 紅仁炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 薑 | 有機蔬菜 | 榨菜湯 | 榨菜 薑 | 5 | 2.4 | 2.5 | 2.8 | 699 | 234 | 329 |  |
| 20 | 一 | S1 | 白米飯 | 米 | 回鍋凍腐 | 凍豆腐 紅蘿蔔 高麗菜 薑 | 蛋香瓜粒 | 雞蛋 時瓜 薑 | 芹香干片 | 豆干 芹菜 薑 | 蔬菜 | 味噌海芽湯 | 海芽 時蔬 味噌 | 5 | 1.9 | 2.5 | 2.5 | 698 | 243 | 227 |  |
| 21 | 二 | S2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 蜜汁豆包 | 豆包 滷包 醬油 薑 | 蘿蔔油腐 | 白蘿蔔 油豆腐 紅蘿蔔 薑 | 塔香海根 | 海根 薑 九層塔 | 蔬菜 | 番茄蛋花湯 | 時蔬 番茄 蛋 薑 | 5 | 1.8 | 2.5 | 2.7 | 704 | 247 | 232 |  |
| 22 | 三 | S3 | 西式特餐 | 麵條 | 滷煎蒸炒蛋 | 雞蛋 薑 | 茄汁若醬 | 素絞肉 番茄 西芹 紅蘿蔔 番茄醬 | 玉菜豆干 | 豆干 高麗菜 紅蘿蔔 黑木耳 薑 | 蔬菜 | 玉米濃湯 | 三色豆 玉米粒 蛋 | 5.4 | 1.8 | 2.5 | 2.6 | 728 | 244 | 203 |  |
| 23 | 四 | S4 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 咖哩油腐 | 油腐 南瓜 西芹 紅蘿蔔  咖哩粉 | 豆皮時蔬 | 豆皮 時蔬 乾香菇 薑 | 季豆炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 季節豆 薑 | 蔬菜 | 綠豆麥仁湯 | 綠豆 麥仁 糖  | 6.5 | 1.8 | 2.4 | 2.8 | 806 | 221 | 224 |  |
| 24 | 五 | S5 | 糙米飯 | 米 糙米 | 筍干豆包 | 豆包 筍干 薑 | 清炒花椰 | 花椰菜 素肉絲 薑 | 鮮菇豆腐 | 豆腐 紅蘿蔔 芹菜 鮮菇 薑 | 有機蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 薑 | 5 | 2 | 2.5 | 2.6 | 705 | 204 | 163 |  |
| 27 | 一 | T1 | 白米飯 | 米 | 時瓜干丁 | 豆干丁 時瓜 杏鮑菇 薑 | 番茄炒蛋 | 蛋 番茄 薑 番茄醬 | 沙茶寬粉 | 寬粉 素絞肉 時蔬紅蘿蔔 薑 素沙茶醬 | 蔬菜 | 四神湯 | 四神 枸杞 | 5.5 | 1.7 | 2.6 | 2.2 | 722 | 542 | 229 |  |
| 28 | 二 | T2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 滷煎蒸炒蛋 | 雞蛋 薑 | 鐵板豆腐 | 豆腐 筍片 彩椒 薑 | 清炒花椰 | 金針菇 花椰菜 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 白玉枸杞湯 | 白蘿蔔 枸杞 薑 | 5 | 2.1 | 2 | 2.1 | 647 | 279 | 127 |  |
| 29 | 三 | A3 | 油飯特餐 | 米 糯米 | 滷豆包 | 豆包 薑 滷包 | 油飯配料 | 豆干丁 乾香菇絲 菜脯 薑 | 毛豆甘藍 | 毛豆 高麗菜 紅蘿蔔 豆皮 薑 | 蔬菜 | 金針粉絲湯 | 乾金針 粉絲 薑 | 5.3 | 1.5 | 2.5 | 2.5 | 709 | 391 | 242 |  |
| 30 | 四 | T4 | 小米飯 | 米 小米 | 醬瓜干丁 | 豆干丁 醬瓜 薑 刈薯 | 時蔬蛋香 | 蛋 紅蘿蔔 時蔬 薑 | 海結油腐 | 油豆腐 海帶結 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 仙草湯 | 仙草 糖 | 5.2 | 1.7 | 2.5 | 2.1 | 689 | 615 | 438 |  |
| 31 | 五 | T5 | 糙米飯 | 米 糙米 | 黑椒豆腐 | 豆腐 西芹 紅蘿蔔 薑 黑椒粒 | 銀蘿絞若 | 素絞肉 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 | 雪菜豆干 | 雪裡紅 豆干 薑 | 有機蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 薑 | 5 | 2.3 | 2.5 | 2.4 | 703 | 443 | 224 |  |

**過敏原警語:「本月產品含有雞蛋、麩質及海鮮不適合其過敏體質者食用」。**

說明:5月份菜單編排說明如下:一、每周五蔬菜為有機蔬菜。二、為配合縣政府有機米政策，將T3拌麵特餐與A3油飯特餐對調供應。三、由於白菜供應數量與品質不穩定，R5、S4白菜改為供應時蔬◦　四、因食材重覆，將A3主菜改為香滷豆包供應。

**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 |
| P3 | 拌麵特餐 | 濕麵條 | 香滷豆包 | 豆包 | 拌麵配料 | 高麗菜 素絞肉 紅蘿蔔 乾香菇 薑 | 蛋香刈薯 | 蛋 刈薯 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 三絲羹湯 | 時蔬 木耳絲 紅蘿蔔 薑 筍絲 |
| P4 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 咖哩豆干 | 豆干 南瓜 西芹 紅蘿蔔 咖哩粉 | 家常豆腐 | 豆腐 鮮菇 薑 彩椒 | 若絲時蔬 | 素肉絲 時蔬 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 綠豆西米露 | 綠豆 西谷米 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 薑 | 花椰炒蛋 | 雞蛋 青花菜 紅蘿蔔 薑 | 有機蔬菜 | 大醬湯 | 時蔬 豆腐 味噌 |

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） 其中生雞丁為包含23%骨頭之採購量；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 | 豆蛋類/份 | 油脂堅果種子類/份 | 熱量 | 鈣mg | 鈉mg |
| P3 | 拌麵特餐 | 濕麵條15公斤 | 香滷豆包 | 豆包4.5公斤 | 拌麵配料 | 高麗菜5公斤素絞肉0.6公斤紅蘿蔔0.5公斤乾香菇10公克薑10公克 | 蛋香刈薯 | 蛋2.7公斤刈薯3公斤紅蘿蔔1公斤薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑10公克 | 三絲羹湯 | 時蔬2公斤木耳絲10公克紅蘿蔔0.5公斤薑10公克筍絲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 | 家常豆腐 | 豆腐4公斤鮮菇1公斤彩椒1公斤薑10公克 | 若絲時蔬 | 素肉絲0.6公斤時蔬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 | 綠豆西米露 | 綠豆2公斤西谷米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0.5公斤白菜6.5公斤乾香菇10公克薑10公克 | 花椰炒蛋 | 雞蛋2.7公斤青花菜5公斤紅蘿蔔1公斤薑10公克 | 有機蔬菜 | 有機蔬菜7公斤薑10公克 | 大醬湯 | 時蔬1公斤豆腐3公斤味噌10公克 | 5.3 | 2.1 | 2.5 | 2 | 701 | 360 | 112 |

**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 | 京醬干片 | 豆干 刈薯 紅蘿蔔 甜麵醬 | 番茄炒蛋 | 蛋 番茄 薑 番茄醬 | 絞若扁蒲 | 扁蒲 素絞肉 紅蘿蔔 薑  | 蔬菜 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔 薑 |
| 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 | 麻婆豆腐 | 茄子 素絞肉 豆腐 三色豆 | 蔬菜 | 健康瓜湯 | 冬瓜 紅蘿蔔 薑 |
| Q3 | 炊粉特餐 | 乾炊粉 | 蜜汁豆包 | 豆包 滷包 醬油 薑 | 炊粉配料 | 高麗菜 素絞肉 紅蘿蔔 香菇絲 | 雙色花椰 | 綠花椰 白花椰 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 鹹粥 | 白米 乾香菇絲 時蔬 雞蛋 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 | 雞蛋 時蔬 薑 紅蘿蔔 | 筍干豆皮 | 筍干 豆皮 薑 | 蔬菜 | 紅豆湯圓 | 紅豆 小湯圓 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 九層塔 薑 | 豆包時蔬 | 豆包 時蔬 黑木耳 薑 紅蘿蔔  | 有機蔬菜 | 金茸番茄湯 | 金針菇 番茄 雞蛋 薑 |

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 | 豆蛋類/份 | 油脂堅果種子類/份 | 熱量kcal | 鈣mg | 鈉mg |
| Q1 | 白米飯 | 米10公斤 | 京醬干片 | 豆干6公斤刈薯3公斤紅蘿蔔0.5公斤甜麵醬 | 番茄炒蛋 | 蛋3公斤番茄4公斤薑10公克 番茄醬 | 絞若扁蒲 | 扁蒲6.5公斤素絞肉0.6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3.5公斤薑10公克 | 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公斤芹菜0.5公斤紅蘿蔔 0.5公斤薑10公克 | 麻婆豆腐 | 茄子2.5公斤 素絞肉 0.1公斤豆腐3公斤三色豆0.5公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑10公克 | 健康瓜湯 | 冬瓜4公斤紅蘿蔔 0.5公斤薑10公克 | 5 | 1.6 | 2.5 | 2.5 | 690 | 424 | 165 |
| Q3 | 炊粉特餐 | 乾炊粉3公斤 | 蜜汁豆包 | 豆包6公斤薑10公克滷包醬油 | 炊粉配料 | 高麗菜4公斤素絞肉0.5公斤紅蘿蔔1公斤香菇絲10公克 | 雙色花椰 | 綠花椰 3公斤白花椰 3公斤紅蘿蔔 1公斤薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑10公克 | 鹹粥 | 白米3公斤乾香菇絲10公克時蔬2公斤雞蛋0.55公斤紅蘿蔔0.5公斤 | 4.5 | 2.1 | 2.5 | 2.5 | 748 | 153 | 124 |
| Q4 | 小米飯 | 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 | 雞蛋5.5公斤時蔬2公斤薑10公克紅蘿蔔0.5公斤 | 筍干豆皮 | 筍干5公斤豆皮1.5公斤薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑10公克 | 紅豆湯圓 | 紅豆1.5公斤小湯圓1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 | 海茸4.5公斤九層塔10公克薑10公克 | 豆包時蔬 | 豆包 1.5公斤時蔬 5公斤黑木耳10公克薑10公克紅蘿蔔 0.5公斤 | 有機蔬菜 | 有機蔬菜7公斤薑10公克 | 金茸番茄湯 | 金針菇0.5公斤番茄2公斤雞蛋1.5公斤薑10公克 | 5.4 | 2 | 2 | 2.5 | 691 | 280 | 162 |

**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 | 沙茶凍腐 | 凍豆腐 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 沙茶醬 | 毛豆時蔬 | 毛豆 時蔬 紅蘿蔔 薑 | 蔬香冬粉 | 素絞肉 乾冬粉 時蔬 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 蛋 乾紫菜 薑 |
| R2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 滷煎蒸炒蛋 | 雞蛋 薑 | 彩椒豆腐 | 豆腐 素絞肉 彩椒 薑 | 玉米三色 | 玉米粒 三色丁 豆干丁 薑 | 蔬菜 | 味噌時蔬湯 | 時蔬 紅蘿蔔 薑 味噌 豆皮 |
| R3 | 拌飯特餐 | 米 糙米 | 蘿蔔油腐 | 油豆腐 白蘿蔔 紅蘿蔔 | 拌飯配料 | 豆干丁 玉米粒 時蔬 乾香菇 毛豆 | 豆包花椰 | 花椰菜 紅蘿蔔 豆包 薑 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 紅蘿蔔 薑 |
| R4 | 紫米飯 | 米 黑糯米 | 照燒干片 | 豆干片 杏鮑菇 白芝麻 | 香滷海結 | 海帶結 油豆腐 薑 | 鮮燴時瓜 | 時瓜 黑木耳 紅蘿蔔 薑 蛋 | 蔬菜 | 地瓜甜湯 | 地瓜 糖 |
| R5 | 糙米飯 | 米 糙米 | 塔香豆包 | 豆包 九層塔 刈薯 番茄 | 鮮炒時蔬 | 時蔬 紅蘿蔔 薑 黑木耳 | 紅仁炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 薑 | 有機蔬菜 | 榨菜湯 | 榨菜 薑 |

 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 | 鈉 |
| R1 | 白米飯 | 米10公斤 | 沙茶凍腐 | 凍豆腐8公斤白蘿蔔2公斤紅蘿蔔0.5公斤薑10公克沙茶醬 | 毛豆時蔬 | 毛豆1公斤時蔬6公斤紅蘿蔔0.5公斤薑10公克 | 蔬香冬粉 | 素絞肉0.6公斤乾冬粉1.6公斤時蔬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 | 紫菜蛋花湯 | 蛋1.5公斤乾紫菜0.1公斤薑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 | 滷煎蒸炒蛋 | 雞蛋5.5公斤薑10公克 | 彩椒豆腐 | 豆腐4公斤素絞肉0.25公斤彩椒1公斤薑10公克 | 玉米三色 | 玉米粒2公斤三色丁1公斤豆干丁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公斤紅蘿蔔1公斤薑10公克味噌豆皮0.7公斤 | 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 | 蘿蔔油腐 | 油豆腐7公斤白蘿蔔3公斤紅蘿蔔1公斤 | 拌飯配料 | 豆干丁2.4公斤玉米粒1公斤時蔬2公斤乾香菇10公克毛豆0.5公斤 | 豆包花椰 | 花椰菜5公斤紅蘿蔔0.5公斤豆包1.5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 | 5.1 | 2.3 | 2.6 | 2.6 | 707 | 500 | 151 |
| R4 | 紫米飯 | 米10公斤黑糯米0.4公斤 | 照燒干片 | 豆干片6公斤杏鮑菇1.5公斤白芝麻0.02公斤 | 香滷海結 | 海帶結2公斤油豆腐2.75公斤薑10公克 | 鮮燴時瓜 | 時瓜4.5公斤黑木耳10公克紅蘿蔔0.5公斤薑10公克蛋2.75公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑10公克 | 地瓜甜湯 | 地瓜3.5公斤糖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公斤九層塔0.2公斤刈薯2公斤番茄1.5公斤 | 鮮炒時蔬 | 時蔬6.5公斤紅蘿蔔0.5公斤薑10公克黑木耳10公克 | 紅仁炒蛋 | 蛋2.75公斤紅蘿蔔3公斤薑10公克 | 有機蔬菜 | 有機蔬菜7公斤薑10公克 | 榨菜湯 | 榨菜3公斤薑10公克 | 5 | 2.4 | 2.5 | 2.8 | 699 | 234 | 329 |

**107學年國民中學素食S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 |
| S1 | 白米飯 | 米 | 回鍋凍腐 | 凍豆腐 紅蘿蔔 高麗菜 薑 | 蛋香瓜粒 | 雞蛋 時瓜 薑 | 芹香干片 | 豆干 芹菜 薑 | 蔬菜 | 味噌海芽湯 | 海芽 時蔬 味噌 |
| S2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 蜜汁豆包 | 豆包 滷包 醬油 薑 | 蘿蔔油腐 | 白蘿蔔 油豆腐 紅蘿蔔 薑 | 塔香海根 | 海根 薑 九層塔 | 蔬菜 | 番茄蛋花湯 | 時蔬 番茄 蛋 薑 |
| S3 | 西式特餐 | 麵條 | 滷煎蒸炒蛋 | 雞蛋 薑 | 茄汁若醬 | 素絞肉 番茄 西芹 紅蘿蔔 番茄醬 | 玉菜豆干 | 豆干 高麗菜 紅蘿蔔 黑木耳 薑 | 蔬菜 | 玉米濃湯 | 三色豆 玉米粒 蛋 |
| S4 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 咖哩油腐 | 油腐 南瓜 西芹 紅蘿蔔  咖哩粉 | 豆皮時蔬 | 豆皮 時蔬 乾香菇 薑 | 季豆炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 季節豆 薑 | 蔬菜 | 綠豆麥仁湯 | 綠豆 麥仁 糖  |
| S5 | 糙米飯 | 米 糙米 | 筍干豆包 | 豆包 筍干 薑 | 清炒花椰 | 花椰菜 素肉絲 薑 | 鮮菇豆腐 | 豆腐 紅蘿蔔 芹菜 鮮菇 薑 | 有機蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 薑 |

S組食材明細（食材重量以100人份計量，營養分析以個人計量） 麵條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 | 豆蛋類/份 | 油脂堅果種子類/份 | 熱量 | 鈣mg | 鈉mg |
| S1 | 白米飯 | 米10公斤 | 回鍋凍腐 | 凍豆腐8公斤紅蘿蔔0.5公斤高麗菜2公斤薑10公克 | 蛋香瓜粒 | 雞蛋5.5公斤時瓜4公斤薑10公克 | 芹香干片 | 豆干2公斤芹菜3公斤薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑10公克 | 味噌海芽湯 | 海芽10公克時蔬2公斤味噌 | 5 | 1.9 | 2.5 | 2.5 | 698 | 243 | 227 |
| S2 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 蜜汁豆包 | 豆包6公斤滷包醬油薑10公克 | 蘿蔔油腐 | 白蘿蔔3公斤油豆腐2.5公斤紅蘿蔔0.5公斤薑10公克 | 塔香海根 | 海根4公斤薑10公克九層塔10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑10公克 | 番茄蛋花湯 | 時蔬2.5公斤番茄1公斤蛋0.6公斤薑10公克 | 5 | 1.8 | 2.5 | 2.7 | 704 | 247 | 232 |
| S3 | 西式特餐 | 麵條15公斤 | 滷煎蒸炒蛋 | 雞蛋5.5公斤薑10公克 | 茄汁若醬 | 素絞肉1公斤番茄3公斤西芹2公斤紅蘿蔔0.5公斤番茄醬 | 玉菜豆干 | 豆干2公斤高麗菜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 | 玉米濃湯 | 三色豆2公斤玉米粒1.5公斤蛋0.6公斤 | 5.4 | 1.8 | 2.5 | 2.6 | 728 | 244 | 203 |
| S4 | 燕麥飯 | 米10公斤燕麥0.4公斤 | 咖哩油腐 | 油腐6.5公斤南瓜2公斤西芹1.5公斤紅蘿蔔0.5公斤咖哩粉 | 豆皮時蔬 | 豆皮2.1公斤時蔬6公斤乾香菇10公克薑10公克 | 季豆炒蛋 | 蛋2.75公斤紅蘿蔔0.5公斤季節豆2.5公斤薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑10公克 | 綠豆麥仁湯 | 綠豆2公斤麥仁1公斤糖 1公斤 | 6.5 | 1.8 | 2.4 | 2.8 | 806 | 221 | 224 |
| S5 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 筍干豆包 | 豆包4.5公斤筍干2公斤薑10公克 | 清炒花椰 | 花椰菜6公斤素肉絲0.6公斤薑10公克 | 鮮菇豆腐 | 豆腐4公斤紅蘿蔔0.5公斤芹菜0.1公斤鮮菇1公斤薑10公克 | 有機蔬菜 | 有機蔬菜7公斤薑10公克 | 時蔬湯 | 時蔬3公斤薑10公克 | 5 | 2 | 2.5 | 2.6 | 705 | 204 | 163 |

**107學年國民中學素食T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 |
| T1 | 白米飯 | 米 | 時瓜干丁 | 豆干丁 時瓜 杏鮑菇 薑 | 番茄炒蛋 | 蛋 番茄 薑 番茄醬 | 沙茶寬粉 | 寬粉 素絞肉 時蔬紅蘿蔔 薑 素沙茶醬 | 蔬菜 | 四神湯 | 四神 枸杞 |
| T2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 滷煎蒸炒蛋 | 雞蛋 薑 | 鐵板豆腐 | 豆腐 筍片 彩椒 薑 | 清炒花椰 | 金針菇 花椰菜 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 白玉枸杞湯 | 白蘿蔔 枸杞 薑 |
| A3 | 油飯特餐 | 米 糯米 | 滷豆包 | 豆包 薑 滷包 | 油飯配料 | 豆干丁 乾香菇絲 菜脯 薑 | 毛豆甘藍 | 毛豆 高麗菜 紅蘿蔔 豆皮 薑 | 蔬菜 | 金針粉絲湯 | 乾金針 粉絲 薑 |
| T4 | 小米飯 | 米 小米 | 醬瓜干丁 | 豆干丁 醬瓜 薑 刈薯 | 時蔬蛋香 | 蛋 紅蘿蔔 時蔬 薑 | 海結油腐 | 油豆腐 海帶結 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 仙草湯 | 仙草 糖 |
| T5 | 糙米飯 | 米 糙米 | 黑椒豆腐 | 豆腐 西芹 紅蘿蔔 薑 黑椒粒 | 銀蘿絞若 | 素絞肉 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 | 雪菜豆干 | 雪裡紅 豆干 薑 | 有機蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 薑 |

T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 | 豆蛋類/份 | 油脂堅果種子類/份 | 熱量 | 鈣mg | 鈉mg |
| T1 | 白米飯 | 米10公斤 | 時瓜干丁 | 豆干丁6公斤時瓜3公斤杏鮑菇0.5公斤薑10公克 | 番茄炒蛋 | 蛋3公斤番茄4公斤薑10公克番茄醬 | 沙茶寬粉 | 寬粉1.5公斤素絞肉0.6公斤時蔬1.5公斤紅蘿蔔0.5公斤薑10公克素沙茶醬 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑10公克 | 四神湯 | 四神1公斤枸杞10公克 | 5.5 | 1.7 | 2.6 | 2.2 | 722 | 542 | 229 |
| T2 | 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 | 鐵板豆腐 | 豆腐4公斤筍片2公斤彩椒0.5公斤薑10公克 | 清炒花椰 | 金針菇0.5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 | 白玉枸杞湯 | 白蘿蔔4公斤枸杞10公克薑10公克 | 5 | 2.1 | 2 | 2.1 | 647 | 279 | 127 |
| A3 | 油飯特餐 | 米7公斤糯米3公斤 | 滷豆包 | 豆包3公斤薑10公克滷包 | 油飯配料 | 豆干丁4公斤乾香菇絲0.25公斤菜脯1公斤薑10公克 | 毛豆甘藍 | 毛豆0.5公斤高麗菜6公斤紅蘿蔔 0.5公斤豆皮1.2公斤薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑10公克 | 金針粉絲湯 | 乾金針0.1公斤粉絲0.6公斤薑10公克 | 5.3 | 1.5 | 2.5 | 2.5 | 709 | 391 | 242 |
| T4 | 小米飯 | 米10公斤小米0.4公斤 | 醬瓜干丁 | 豆干丁6公斤醬瓜1.5公斤薑10公克刈薯2公斤 | 時蔬蛋香 | 蛋2.7公斤紅蘿蔔0.5公斤時蔬3公斤薑10公克 | 海結油腐 | 油豆腐2.75公斤海帶結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 | 仙草湯 | 仙草6公斤糖1公斤 | 5.2 | 1.7 | 2.5 | 2.1 | 689 | 615 | 438 |
| T5 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 黑椒豆腐 | 豆腐8公斤西芹3公斤紅蘿蔔1公斤薑10公克黑椒粒 | 銀蘿絞若 | 素絞肉1.2公斤白蘿蔔6公斤紅蘿蔔0.5公斤薑10公克 | 雪菜豆干 | 雪裡紅2.5公斤豆干2公斤薑10公克 | 有機蔬菜 | 有機蔬菜7公斤薑10公克 | 時瓜湯 | 時瓜3公斤薑10公克 | 5 | 2.3 | 2.5 | 2.4 | 703 | 443 | 224 |

**107學年度下學期國民小學5月份素食菜單-清泉**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **日期** | **星期** | **循環別** | **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****雜糧** | **蔬菜** | **豆蛋類** | **油脂堅果種子** | **熱量** | **鈣** | **鈉** | **水果** |
| 1 | 三 | P3 | 拌麵特餐 | 濕麵條 | 香滷豆包 | 豆包 | 拌麵配料 | 高麗菜 素絞肉 紅蘿蔔 乾香菇 薑 | 蔬菜 | 三絲羹湯 | 時蔬 木耳絲 紅蘿蔔 薑 筍絲 | 4 | 1.6 | 2 | 1.5 | 538 | 125 | 689 |  |
| 2 | 四 | P4 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 咖哩豆干 | 豆干 南瓜 西芹 紅蘿蔔 咖哩粉 | 家常豆腐 | 豆腐 鮮菇 薑 彩椒 | 蔬菜 | 綠豆西米露 | 綠豆 西谷米 糖 | 6.4 | 1.2 | 2 | 1.5 | 696 | 426 | 90 |  |
| 3 | 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 薑 | 蔬菜 | 大醬湯 | 時蔬 豆腐 味噌 | 4.3 | 1.5 | 2 | 1.5 | 556 | 324 | 57 |  |
| 6 | 一 | Q1 | 白米飯 | 米 | 京醬干片 | 豆干 刈薯 紅蘿蔔 甜麵醬 | 番茄炒蛋 | 蛋 番茄 薑 番茄醬 | 蔬菜 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔 薑 | 4 | 1.8 | 2 | 2 | 565 | 484 | 202 |  |
| 7 | 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 | 冬瓜 紅蘿蔔 薑 | 4 | 1.6 | 2.4 | 2 | 590 | 414 | 120 |  |
| 8 | 三 | Q3 | 炊粉特餐 | 乾炊粉 | 蜜汁豆包 | 豆包 滷包 醬油 薑 | 炊粉配料 | 高麗菜 素絞肉 紅蘿蔔 香菇絲 | 蔬菜 | 鹹粥 | 白米 乾香菇絲 時蔬 雞蛋 紅蘿蔔 | 4.5 | 1.4 | 2.5 | 2 | 708 | 133 | 111 |  |
| 9 | 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 | 雞蛋 時蔬 薑 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 紅豆湯圓 | 紅豆 小湯圓 糖 | 5.3 | 1.3 | 2 | 2 | 644 | 316 | 361 |  |
| 10 | 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 九層塔 薑 | 有機蔬菜 | 金茸番茄湯 | 金針菇 番茄 雞蛋 薑 | 4 | 1.5 | 1.5 | 2 | 520 | 277 | 156 |  |
| 13 | 一 | R1 | 白米飯 | 米 | 沙茶凍腐 | 凍豆腐 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 沙茶醬 | 毛豆時蔬 | 毛豆 時蔬 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 蛋 乾紫菜 薑 | 4 | 1.7 | 1.5 | 2.4 | 528 | 418 | 151 |  |
| 14 | 二 | R2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 滷煎蒸炒蛋 | 雞蛋 薑 | 彩椒豆腐 | 豆腐 素絞肉 彩椒 薑 | 蔬菜 | 味噌時蔬湯 | 時蔬 紅蘿蔔 薑 味噌 豆皮 | 4 | 1.1 | 1.7 | 2.5 | 531 | 233 | 171 |  |
| 15 | 三 | R3 | 拌飯特餐 | 米 糙米 | 蘿蔔油腐 | 油豆腐 白蘿蔔 紅蘿蔔 | 拌飯配料 | 豆干丁 玉米粒 時蔬 乾香菇 毛豆 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 紅蘿蔔 薑 | 4.1 | 1.6 | 2.1 | 2.4 | 572 | 460 | 135 |  |
| 16 | 四 | R4 | 紫米飯 | 米 黑糯米 | 照燒干片 | 豆干片 杏鮑菇 白芝麻 | 香滷海結 | 海帶結 油豆腐 薑 | 蔬菜 | 地瓜甜湯 | 地瓜 糖  | 4.6 | 1.1 | 2 | 2.5 | 592 | 654 | 179 |  |
| 17 | 五 | R5 | 糙米飯 | 米 糙米 | 塔香豆包 | 豆包 九層塔 刈薯 番茄 | 鮮炒時蔬 | 時蔬 紅蘿蔔 薑 黑木耳 | 有機蔬菜 | 榨菜湯 | 榨菜 薑 | 4 | 2.1 | 2 | 2.6 | 580 | 213 | 270 |  |
| 20 | 一 | S1 | 白米飯 | 米 | 回鍋凍腐 | 凍豆腐 紅蘿蔔 高麗菜 薑 | 蛋香瓜粒 | 雞蛋 時瓜 薑 | 蔬菜 | 味噌海芽湯 | 海芽 時蔬 味噌 | 4 | 1.6 | 2 | 2.2 | 569 | 222 | 215 |  |
| 21 | 二 | S2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 蜜汁豆包 | 豆包 滷包 醬油 薑 | 蘿蔔油腐 | 白蘿蔔 油豆腐 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 番茄蛋花湯 | 時蔬 番茄 蛋 薑 | 4 | 1.4 | 2.5 | 2.3 | 606 | 223 | 207 |  |
| 22 | 三 | S3 | 西式特餐 | 麵條 | 滷煎蒸炒蛋 | 雞蛋 薑 | 茄汁若醬 | 素絞肉 番茄 西芹 紅蘿蔔 番茄醬 | 蔬菜 | 玉米濃湯 | 三色豆 玉米粒 蛋 | 4.4 | 1.3 | 2 | 2.3 | 594 | 226 | 186 |  |
| 23 | 四 | S4 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 咖哩油腐 | 油腐 南瓜 西芹 紅蘿蔔  咖哩粉 | 豆皮時蔬 | 豆皮 時蔬 乾香菇 薑 | 蔬菜 | 綠豆麥仁湯 | 綠豆 麥仁 糖  | 5.5 | 1.5 | 1.9 | 2.4 | 673 | 195 | 184 |  |
| 24 | 五 | S5 | 糙米飯 | 米 糙米 | 筍干豆包 | 豆包 筍干 薑 | 清炒花椰 | 花椰菜 素肉絲 薑 | 有機蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 薑 | 4 | 1.8 | 2 | 2.3 | 579 | 164 | 152 |  |
| 27 | 一 | T1 | 白米飯 | 米 | 時瓜干丁 | 豆干丁 時瓜 杏鮑菇 薑 | 番茄炒蛋 | 蛋 番茄 薑 番茄醬 | 蔬菜 | 四神湯 | 四神 枸杞 | 4.5 | 1.5 | 2.1 | 1.8 | 591 | 523 | 154 |  |
| 28 | 二 | T2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 滷煎蒸炒蛋 | 雞蛋 薑 | 鐵板豆腐 | 豆腐 筍片 彩椒 薑 | 蔬菜 | 白玉枸杞湯 | 白蘿蔔 枸杞 薑 | 4 | 1.4 | 2 | 1.7 | 542 | 255 | 116 |  |
| 29 | 三 | A3 | 油飯特餐 | 米 糯米 | 滷豆包 | 豆包 薑 滷包 | 油飯配料 | 豆干丁 乾香菇絲 菜脯 薑 | 蔬菜 | 金針粉絲湯 | 乾金針 粉絲 薑 | 4.3 | 1.2 | 2 | 2 | 557 | 351 | 229 |  |
| 30 | 四 | T4 | 小米飯 | 米 小米 | 醬瓜干丁 | 豆干丁 醬瓜 薑 刈薯 | 時蔬蛋香 | 蛋 紅蘿蔔 時蔬 薑 | 蔬菜 | 仙草湯 | 仙草 糖 | 4.2 | 1.5 | 2 | 1.8 | 563 | 550 | 432 |  |
| 31 | 五 | T5 | 糙米飯 | 米 糙米 | 黑椒豆腐 | 豆腐 西芹 紅蘿蔔 薑 黑椒粒 | 銀蘿絞若 | 素絞肉 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 | 有機蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 薑 | 4 | 2.1 | 2 | 2.1 | 577 | 284 | 198 |  |

**過敏原警語:「本月產品含有雞蛋、麩質及海鮮不適合其過敏體質者食用」。**

說明:5月份菜單編排說明如下:一、每周五蔬菜為有機蔬菜。二、為配合縣政府有機米政策，將T3拌麵特餐與A3油飯特餐對調供應。三、由於白菜供應數量與品質不穩定，R5、S4白菜改為供應時蔬。四、因食材重覆，將A3主菜改為香滷豆包供應。

**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 |
| P3 | 拌麵特餐 | 濕麵條 | 香滷豆包 | 豆包 | 拌麵配料 | 高麗菜 素絞肉 紅蘿蔔 乾香菇 薑 | 蔬菜 | 三絲羹湯 | 時蔬 木耳絲 紅蘿蔔 薑 筍絲 |
| P4 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 咖哩豆干 | 豆干 南瓜 西芹 紅蘿蔔 咖哩粉 | 家常豆腐 | 豆腐 鮮菇 薑 彩椒 | 蔬菜 | 綠豆西米露 | 綠豆 西谷米 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 薑 | 蔬菜 | 大醬湯 | 時蔬 豆腐 味噌 |

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） 其中生雞丁為包含23%骨頭之採購量；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 | 豆蛋類/份 | 油脂堅果種子類/份 | 熱量 | 鈣mg | 鈉mg |
| P3 | 拌麵特餐 | 濕麵條12公斤 | 香滷豆包 | 豆包4.5公斤 | 拌麵配料 | 高麗菜5公斤素絞肉0.6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 | 時蔬2公斤木耳絲10公克紅蘿蔔0.5公斤薑10公克筍絲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 | 家常豆腐 | 豆腐4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 | 綠豆西米露 | 綠豆2公斤西谷米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0.5公斤白菜6.5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1公斤豆腐3公斤味噌10公克 | 4.3 | 1.5 | 2 | 1.5 | 556 | 324 | 57 |

**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 | 京醬干片 | 豆干 刈薯 紅蘿蔔 甜麵醬 | 番茄炒蛋 | 蛋 番茄 薑 番茄醬 | 蔬菜 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔 薑 |
| 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 | 冬瓜 紅蘿蔔 薑 |
| Q3 | 炊粉特餐 | 乾炊粉 | 蜜汁豆包 | 豆包 滷包 醬油 薑 | 炊粉配料 | 高麗菜 素絞肉 紅蘿蔔 香菇絲 | 蔬菜 | 鹹粥 | 白米 乾香菇絲 時蔬 雞蛋 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 | 雞蛋 時蔬 薑 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 紅豆湯圓 | 紅豆 小湯圓 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 九層塔 薑 | 有機蔬菜 | 金茸番茄湯 | 金針菇 番茄 雞蛋 薑 |

 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 | 豆蛋類/份 | 油脂堅果種子類/份 | 熱量kcal | 鈣mg | 鈉mg |
| Q1 | 白米飯 | 米8公斤 | 京醬干片 | 豆干6公斤刈薯3公斤紅蘿蔔0.5公斤甜麵醬 | 番茄炒蛋 | 蛋3公斤番茄4公斤薑10公克 番茄醬 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑10公克 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔3.5公斤薑10公克 | 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公斤芹菜0.5公斤紅蘿蔔 0.5公斤薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑10公克 | 健康瓜湯 | 冬瓜4公斤紅蘿蔔 0.5公斤薑10公克 | 4 | 1.6 | 2.4 | 2 | 590 | 414 | 120 |
| Q3 | 炊粉特餐 | 乾炊粉3公斤 | 蜜汁豆包 | 豆包6公斤薑10公克滷包醬油 | 炊粉配料 | 高麗菜4公斤素絞肉0.5公斤紅蘿蔔1公斤香菇絲10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑10公克 | 鹹粥 | 白米3公斤乾香菇絲10公克時蔬2公斤雞蛋0.55公斤紅蘿蔔0.5公斤 | 4.5 | 1.4 | 2.5 | 2 | 708 | 133 | 111 |
| Q4 | 小米飯 | 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 | 雞蛋5.5公斤時蔬2公斤薑10公克紅蘿蔔0.5公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑10公克 | 紅豆湯圓 | 紅豆1.5公斤小湯圓1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 | 海茸4.5公斤九層塔10公克薑10公克 | 有機蔬菜 | 有機蔬菜7公斤薑10公克 | 金茸番茄湯 | 金針菇0.5公斤番茄2公斤雞蛋1.5公斤薑10公克 | 4 | 1.5 | 1.5 | 2 | 520 | 277 | 156 |

**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 | 沙茶凍腐 | 凍豆腐 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 沙茶醬 | 毛豆時蔬 | 毛豆 時蔬 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 蛋 乾紫菜 薑 |
| R2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 滷煎蒸炒蛋 | 雞蛋 薑 | 彩椒豆腐 | 豆腐 素絞肉 彩椒 薑 | 蔬菜 | 味噌時蔬湯 | 時蔬 紅蘿蔔 薑 味噌 豆皮 |
| R3 | 拌飯特餐 | 米 糙米 | 蘿蔔油腐 | 油豆腐 白蘿蔔 紅蘿蔔 | 拌飯配料 | 豆干丁 玉米粒 時蔬 乾香菇 毛豆 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 紅蘿蔔 薑 |
| R4 | 紫米飯 | 米 黑糯米 | 照燒干片 | 豆干片 杏鮑菇 白芝麻 | 香滷海結 | 海帶結 油豆腐 薑 | 蔬菜 | 地瓜甜湯 | 地瓜 糖  |
| R5 | 糙米飯 | 米 糙米 | 塔香豆包 | 豆包 九層塔 刈薯 番茄 | 鮮炒時蔬 | 時蔬 紅蘿蔔 薑 黑木耳 | 有機蔬菜 | 榨菜湯 | 榨菜 薑 |

 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 | 鈉 |
| R1 | 白米飯 | 米8公斤 | 沙茶凍腐 | 凍豆腐8公斤白蘿蔔2公斤紅蘿蔔0.5公斤薑10公克沙茶醬 | 毛豆時蔬 | 毛豆1公斤時蔬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 | 紫菜蛋花湯 | 蛋1.5公斤乾紫菜0.1公斤薑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 | 滷煎蒸炒蛋 | 雞蛋5.5公斤薑10公克 | 彩椒豆腐 | 豆腐4公斤素絞肉0.25公斤彩椒1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公斤紅蘿蔔1公斤薑10公克味噌豆皮0.7公斤 | 4 | 1.1 | 1.7 | 2.5 | 531 | 233 | 171 |
| R3 | 拌飯特餐 | 米6公斤糙米2公斤 | 蘿蔔油腐 | 油豆腐7公斤白蘿蔔3公斤紅蘿蔔1公斤 | 拌飯配料 | 豆干丁2.4公斤玉米粒1公斤時蔬2公斤乾香菇10公克毛豆0.5公斤 | 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 | 4.1 | 1.6 | 2.1 | 2.4 | 572 | 460 | 135 |
| R4 | 紫米飯 | 米8公斤黑糯米0.4公斤 | 照燒干片 | 豆干片6公斤杏鮑菇1.5公斤白芝麻0.02公斤 | 香滷海結 | 海帶結2公斤油豆腐2.75公斤薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑10公克 | 地瓜甜湯 | 地瓜3.5公斤糖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公斤九層塔0.2公斤刈薯2公斤番茄1.5公斤 | 鮮炒時蔬 | 時蔬6.5公斤紅蘿蔔0.5公斤薑10公克黑木耳10公克 | 有機蔬菜 | 有機蔬菜7公斤薑10公克 | 榨菜湯 | 榨菜3公斤薑10公克 | 4 | 2.1 | 2 | 2.6 | 580 | 213 | 270 |

**107學年國民小學素食S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 |
| S1 | 白米飯 | 米 | 回鍋凍腐 | 凍豆腐 紅蘿蔔 高麗菜 薑 | 蛋香瓜粒 | 雞蛋 時瓜 薑 | 蔬菜 | 味噌海芽湯 | 海芽 時蔬 味噌 |
| S2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 蜜汁豆包 | 豆包 滷包 醬油 薑 | 蘿蔔油腐 | 白蘿蔔 油豆腐 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 番茄蛋花湯 | 時蔬 番茄 蛋 薑 |
| S3 | 西式特餐 | 麵條 | 滷煎蒸炒蛋 | 雞蛋 薑 | 茄汁若醬 | 素絞肉 番茄 西芹 紅蘿蔔 番茄醬 | 蔬菜 | 玉米濃湯 | 三色豆 玉米粒 蛋 |
| S4 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 咖哩油腐 | 油腐 南瓜 西芹 紅蘿蔔  咖哩粉 | 豆皮時蔬 | 豆皮 時蔬 乾香菇 薑 | 蔬菜 | 綠豆麥仁湯 | 綠豆 麥仁 糖  |
| S5 | 糙米飯 | 米 糙米 | 筍干豆包 | 豆包 筍干 薑 | 清炒花椰 | 花椰菜 素肉絲 薑 | 有機蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 薑 |

S組食材明細（食材重量以100人份計量，營養分析以個人計量） 麵條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 | 豆蛋類/份 | 油脂堅果種子類/份 | 熱量 | 鈣mg | 鈉mg |
| S1 | 白米飯 | 米8公斤 | 回鍋凍腐 | 凍豆腐8公斤紅蘿蔔0.5公斤高麗菜2公斤薑10公克 | 蛋香瓜粒 | 雞蛋5.5公斤時瓜4公斤薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑10公克 | 味噌海芽湯 | 海芽10公克時蔬2公斤味噌 | 4 | 1.6 | 2 | 2.2 | 569 | 222 | 215 |
| S2 | 糙米飯 | 米6公斤糙米2公斤 | 蜜汁豆包 | 豆包6公斤滷包醬油薑10公克 | 蘿蔔油腐 | 白蘿蔔3公斤油豆腐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 | 番茄蛋花湯 | 時蔬2.5公斤番茄1公斤蛋0.6公斤薑10公克 | 4 | 1.4 | 2.5 | 2.3 | 606 | 223 | 207 |
| S3 | 西式特餐 | 麵條12公斤 | 滷煎蒸炒蛋 | 雞蛋5.5公斤薑10公克 | 茄汁若醬 | 素絞肉1公斤番茄3公斤西芹2公斤紅蘿蔔0.5公斤番茄醬 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑10公克 | 玉米濃湯 | 三色豆2公斤玉米粒1.5公斤蛋0.6公斤 | 4.4 | 1.3 | 2 | 2.3 | 594 | 226 | 186 |
| S4 | 燕麥飯 | 米8公斤燕麥0.4公斤 | 咖哩油腐 | 油腐6.5公斤南瓜2公斤西芹1.5公斤紅蘿蔔0.5公斤咖哩粉 | 豆皮時蔬 | 豆皮2.1公斤時蔬6公斤乾香菇10公克薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑10公克 | 綠豆麥仁湯 | 綠豆2公斤麥仁1公斤糖 1公斤 | 5.5 | 1.5 | 1.9 | 2.4 | 673 | 195 | 184 |
| S5 | 糙米飯 | 米6公斤糙米2公斤 | 筍干豆包 | 豆包4.5公斤筍干2公斤薑10公克 | 清炒花椰 | 花椰菜6公斤素肉絲0.6公斤薑10公克 | 有機蔬菜 | 有機蔬菜7公斤薑10公克 | 時蔬湯 | 時蔬3公斤薑10公克 | 4 | 1.8 | 2 | 2.3 | 579 | 164 | 152 |

**107學年國民小學素食T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 |
| T1 | 白米飯 | 米 | 時瓜干丁 | 豆干丁 時瓜 杏鮑菇 薑 | 番茄炒蛋 | 蛋 番茄 薑 番茄醬 | 蔬菜 | 四神湯 | 四神 枸杞 |
| T2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 滷煎蒸炒蛋 | 雞蛋 薑 | 鐵板豆腐 | 豆腐 筍片 彩椒 薑 | 蔬菜 | 白玉枸杞湯 | 白蘿蔔 枸杞 薑 |
| A3 | 油飯特餐 | 米 糯米 | 滷豆包 | 豆包 薑 滷包 | 油飯配料 | 豆干丁 乾香菇絲 菜脯 薑 | 蔬菜 | 金針粉絲湯 | 乾金針 粉絲 薑 |
| T4 | 小米飯 | 米 小米 | 醬瓜干丁 | 豆干丁 醬瓜 薑 刈薯 | 時蔬蛋香 | 蛋 紅蘿蔔 時蔬 薑 | 蔬菜 | 仙草湯 | 仙草 糖 |
| T5 | 糙米飯 | 米 糙米 | 黑椒豆腐 | 豆腐 西芹 紅蘿蔔 薑 黑椒粒 | 銀蘿絞若 | 素絞肉 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 | 有機蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 薑 |

T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 | 豆蛋類/份 | 油脂堅果種子類/份 | 熱量 | 鈣mg | 鈉mg |
| T1 | 白米飯 | 米8公斤 | 時瓜干丁 | 豆干丁6公斤時瓜3公斤杏鮑菇0.5公斤薑10公克 | 番茄炒蛋 | 蛋3公斤番茄4公斤薑10公克番茄醬 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑10公克 | 四神湯 | 四神1公斤枸杞10公克 | 4.5 | 1.5 | 2.1 | 1.8 | 591 | 523 | 154 |
| T2 | 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 | 鐵板豆腐 | 豆腐4公斤筍片2公斤彩椒0.5公斤薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑10公克 | 白玉枸杞湯 | 白蘿蔔4公斤枸杞10公克薑10公克 | 4 | 1.4 | 2 | 1.7 | 542 | 255 | 116 |
| A3 | 油飯特餐 | 米6公斤糯米2公斤 | 滷豆包 | 豆包3公斤薑10公克滷包 | 油飯配料 | 豆干丁4公斤乾香菇絲0.25公斤菜脯1公斤薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑10公克 | 金針粉絲湯 | 乾金針0.1公斤粉絲0.6公斤薑10公克 | 4.3 | 1.2 | 2 | 2 | 557 | 351 | 229 |
| T4 | 小米飯 | 米8公斤小米0.4公斤 | 醬瓜干丁 | 豆干丁6公斤醬瓜1.5公斤薑10公克刈薯2公斤 | 時蔬蛋香 | 蛋2.7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 | 仙草湯 | 仙草6公斤糖1公斤 | 4.2 | 1.5 | 2 | 1.8 | 563 | 550 | 432 |
| T5 | 糙米飯 | 米6公斤糙米2公斤 | 黑椒豆腐 | 豆腐8公斤西芹3公斤紅蘿蔔1公斤薑10公克黑椒粒 | 銀蘿絞若 | 素絞肉1.2公斤白蘿蔔6公斤紅蘿蔔0.5公斤薑10公克 | 有機蔬菜 | 有機蔬菜7公斤薑10公克 | 時瓜湯 | 時瓜3公斤薑10公克 | 4 | 2.1 | 2 | 2.1 | 577 | 284 | 198 |