**108學年度第一學期國民中學11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  蛋肉 | 油脂堅果種子 | 熱量 |  | 鈣 | 鈉 |
| 1 | 五 | K5 | 小米飯 | 米 小米 | 豆瓣豆干 | 豆干 時蔬 豆瓣醬 薑 | 時蔬炒蛋 | 蛋 時蔬 紅蘿蔔 黑木耳 薑 | 泡菜凍腐 | 凍豆腐 泡菜 濕海芽 薑 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 紅蘿蔔 薑 | 5.2 | 2.2 | 2.2 | 2.2 | 683 |  | 297 | 208 |
| 4 | 一 | L1 | 白米飯 | 米 | 豆豉油腐 | 油豆腐 刈薯 豆豉 薑 | 芹香炒蛋 | 蛋 芹菜 時蔬 紅蘿蔔 薑 | 豆包海根 | 海根 豆包 薑 | 蔬菜 | 針菇時蔬湯 | 金針菇 時蔬 薑 | 5 | 1.9 | 2.5 | 2 | 675 |  | 251 | 284 |
| 5 | 二 | L2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋 薑 滷包 | 咖哩洋芋 | 油腐 馬鈴薯 紅蘿蔔 咖哩粉 | 蘿蔔干丁 | 豆干 白蘿蔔 碎脯 薑 | 蔬菜 | 牛蒡湯 | 牛蒡 銀杏 枸杞 薑 | 5 | 1.9 | 2.5 | 2 | 675 |  | 237 | 273 |
| 6 | 三 | L3 | 拌飯特餐 | 米 糙米 | 香滷豆腐 | 豆腐 薑 滷包 | 拌飯配料 | 素絞肉 時蔬 三色豆 薑 | 甘藍炒蛋 | 蛋 高麗菜 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 紅蘿蔔 薑 | 5.5 | 1.6 | 2.5 | 2 | 703 |  | 474 | 240 |
| 7 | 四 | L4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 三杯麵腸 | 麵腸 九層塔 海茸 薑 | 毛豆瓜香 | 時瓜 毛豆 黑木耳 薑 | 豆皮花椰 | 豆皮 花椰菜 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 糖 | 6.6 | 1.5 | 2.5 | 2 | 757 |  | 260 | 205 |
| 8 | 五 | L5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 泡菜豆包 | 豆包 高麗菜 泡菜 薑 | 家常豆腐 | 豆腐 紅蘿蔔 洋芹 薑 | 時蔬粉絲 | 素絞肉 粉絲 時蔬 黑木耳 薑 | 蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 紫菜 蛋 薑 | 5.8 | 1.7 | 2.5 | 2 | 726 |  | 203 | 203 |
| 11 | 一 | M1 | 白米飯 | 米 | 茄汁凍腐 | 凍豆腐 番茄 番茄醬 | 毛豆瓜粒 | 毛豆 時瓜 紅蘿蔔 薑 | 回鍋豆干 | 豆干 時蔬 黑木耳 薑 | 蔬菜 | 時蔬蛋花湯 | 時蔬 乾香菇 蛋 | 5 | 2.1 | 2.6 | 2.8 | 698 |  | 334 | 147 |
| 12 | 二 | M2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 芹香豆包 | 西芹 豆包 滷包 | 蘿蔔油腐 | 油豆腐 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 | 田園花椰 | 豆皮 馬鈴薯 花椰菜 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 薑 | 5 | 2 | 2.5 | 3 | 698 |  | 142 | 67 |
| 13 | 三 | M3 | 拌飯特餐 | 米 糙米 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋 薑 滷包 | 拌飯配料 | 素絞肉 時蔬 三色豆 薑 | 時瓜豆干 | 時瓜 豆干 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 紫菜菇湯 | 紫菜 鮮菇 | 6.3 | 1.7 | 2.5 | 2.8 | 772 |  | 117 | 186 |
| 14 | 四 | M4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 洋芋油腐 | 油豆腐 馬鈴薯 紅蘿蔔 薑 | 豆包玉菜 | 豆包 高麗菜 紅蘿蔔 乾香菇 薑 | 時蔬佐蛋 | 蛋 時蔬 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 仙草甜湯 | 仙草 糖 | 5.2 | 2.2 | 2.5 | 3 | 717 |  | 228 | 86 |
| 15 | 五 | M5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 醬瓜麵腸 | 麵腸 薑 醬瓜 | 玉米炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 玉米粒 薑 | 塔香海茸 | 海茸 九層塔 凍豆腐 薑 | 蔬菜 | 味噌湯 | 時蔬 味噌 薑 | 5 | 1.8 | 2.5 | 2.9 | 688 |  | 640 | 146 |
| 18 | 一 | N1 | 白米飯 | 米 | 銀蘿油腐 | 油豆腐 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 | 毛豆甘藍 | 毛豆 高麗菜 黑木耳 薑 | 香滷筍干 | 筍干 豆腐 薑 | 蔬菜 | 時蔬番茄湯 | 時蔬 番茄罐 | 5 | 2.4 | 2.5 | 2.5 | 710 |  | 131 | 120 |
| 19 | 二 | N2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 鳳梨麵腸 | 鳳梨 麵腸 黑木耳 薑 | 沙茶豆干 | 豆干 時蔬 素沙茶醬 薑 | 豆皮時瓜 | 豆皮 時瓜 黑木耳 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 乾紫菜 蛋 薑 | 5 | 2.1 | 2.5 | 2.8 | 716 |  | 168 | 109 |
| 20 | 三 | N3 | 西式特餐 | 義大利麵 | 紅燒豆包 | 豆包 | 茄醬絞若 | 素絞肉 紅蘿蔔 西芹 薑 番茄醬 | 小餐包 | 小餐包 | 蔬菜 | 玉米濃湯 | 玉米粒 蛋 玉米醬 | 4.3 | 1.6 | 2.5 | 2.7 | 650 |  | 172 | 125 |
| 21 | 四 | N4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 碎瓜干丁 | 豆干 醬瓜 刈薯 薑 | 紅仁炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 時蔬 薑 | 豆包時蔬 | 豆包 花椰菜 黑木耳 薑 | 蔬菜 | 紅豆麥仁湯 | 紅豆小薏仁糖 | 6.3 | 2.1 | 2.5 | 2.8 | 807 |  | 219 | 135 |
| 22 | 五 | N5 | 小米飯 | 米 小米 | 咖哩凍腐 | 凍豆腐 馬鈴薯 紅蘿蔔 咖哩粉 | 海結油腐 | 海結 油豆腐 薑 | 毛豆鮮燴 | 毛豆 白菜 紅蘿蔔 乾香姑 薑 | 蔬菜 | 金針湯 | 乾金針 時蔬 薑 | 5.5 | 1.9 | 2.5 | 2.7 | 742 |  | 160 | 126 |
| 25 | 一 | O1 | 白米飯 | 米 | 黑椒毛豆 | 毛豆 黑椒粒 薑 | 豆皮花菜 | 豆皮 花椰菜 紅蘿蔔 薑 | 滷味雙拼 | 豆干 海根 薑 | 蔬菜 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔 紅蘿蔔 | 5 | 2.2 | 2.5 | 2.5 | 656 |  | 766 | 223 |
| 26 | 二 | O2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 塔香麵腸 | 麵腸 海茸 九層塔 薑 | 刈薯蛋香 | 蛋 白蘿蔔 紅蘿蔔 黑木耳 薑 | 麻婆豆腐 | 豆腐 三色豆 薑 | 蔬菜 | 番茄時蔬湯 | 時蔬 番茄罐 | 5 | 2 | 2.6 | 2.5 | 655 |  | 147 | 116 |
| 27 | 三 | O3 | 拌麵特餐 | 濕麵條 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋 薑 | 拌麵配料 | 素絞肉 高麗菜 紅蘿蔔 黑木耳 薑 | 蘿蔔油腐 | 油豆腐 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 紅蘿蔔 薑 | 5 | 1.8 | 2.5 | 2.5 | 601 |  | 170 | 751 |
| 28 | 四 | O4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 京醬豆干 | 豆干 時蔬 紅蘿蔔  甜麵醬 | 豆包瓜條 | 豆包 時瓜 黑木耳 薑 | 碎脯蛋香 | 蛋 碎脯 時蔬 薑 | 蔬菜 | 冬瓜西米露 | 冬瓜糖磚 西谷米 糖 | 5.7 | 2 | 2.5 | 2.5 | 699 |  | 454 | 171 |
| 29 | 五 | O5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 鮮菇凍腐 | 凍腐 杏鮑菇 薑 紅蘿蔔 | 蛋香白菜 | 蛋 白菜 紅蘿蔔 乾香菇 薑 | 螞蟻上樹 | 素絞肉 冬粉 時蔬 紅蘿蔔 黑木耳 薑 | 蔬菜 | 味噌湯 | 海芽 時蔬 味噌 | 5.7 | 1.5 | 1.7 | 2.5 | 644 |  | 194 | 65 |

**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」。**

11月份菜單編排說明

**108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 |
| K5 | 小米飯 | 米 小米 | 豆瓣豆干 | 豆干 時蔬 豆瓣醬 薑 | 時蔬炒蛋 | 蛋 時蔬 紅蘿蔔 黑木耳 薑 | 泡菜凍腐 | 凍豆腐 泡菜 濕海芽 薑 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 紅蘿蔔 薑 |
| L1 | 白米飯 | 米 | 豆豉油腐 | 油豆腐 刈薯 豆豉 薑 | 芹香炒蛋 | 蛋 芹菜 時蔬 紅蘿蔔 薑 | 豆包海根 | 海根 豆包 薑 | 蔬菜 | 針菇時蔬湯 | 金針菇 時蔬 薑 |
| L2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋 薑 滷包 | 咖哩洋芋 | 油腐 馬鈴薯 紅蘿蔔 咖哩粉 | 蘿蔔干丁 | 豆干 白蘿蔔 碎脯 薑 | 蔬菜 | 牛蒡湯 | 牛蒡 銀杏 枸杞 薑 |
| L3 | 拌飯特餐 | 米 糙米 | 香滷豆腐 | 豆腐 薑 滷包 | 拌飯配料 | 素絞肉 時蔬 三色豆 薑 | 甘藍炒蛋 | 蛋 高麗菜 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 紅蘿蔔 薑 |
| L4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 三杯麵腸 | 麵腸 九層塔 海茸 薑 | 毛豆瓜香 | 時瓜 毛豆 黑木耳 薑 | 豆皮花椰 | 豆皮 花椰菜 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 糖 |
| L5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 泡菜豆包 | 豆包 高麗菜 泡菜 薑 | 家常豆腐 | 豆腐 紅蘿蔔 洋芹 薑 | 時蔬粉絲 | 素絞肉 粉絲 時蔬 黑木耳 薑 | 蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 紫菜 蛋 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 | 豆魚蛋肉類/份 | 油脂堅果種子類/份 | 熱量 | 鈣  mg | 鈉  mg |
| K5 | 小米飯 | 米10公斤  小米0.4公斤 | 豆瓣豆干 | 豆干4.5公斤  時蔬3公斤  豆瓣醬10公克  薑10公克 | 時蔬炒蛋 | 蛋2.7公斤  時蔬5公斤  木耳絲10公克  薑10公克 | 泡菜凍腐 | 凍豆腐4公斤  紅蘿蔔0.5公斤  泡菜2公斤  濕海芽2公斤  薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑10公克 | 時瓜湯 | 時瓜3公斤  紅蘿蔔1公斤  薑10公克 | 5.2 | 2.2 | 2.2 | 2.2 | 683 | 297 | 208 |
| L1 | 白米飯 | 米10公斤 | 豆豉油腐 | 油豆腐5.5公斤  刈薯3公斤  豆豉0.1公斤  薑10公克 | 芹香炒蛋 | 蛋5.5公斤  芹菜1公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑10公克 | 豆包海根 | 海根2.4公斤  豆包2.4公斤  薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑10公克 | 針菇時蔬湯 | 時蔬2公斤  金針菇1公斤  薑10公克 | 5 | 1.9 | 2.5 | 2 | 675 | 251 | 284 |
| L2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋5.5公斤  薑10公克  滷包 | 咖哩洋芋 | 油豆腐3公斤  馬鈴薯5公斤  紅蘿蔔1公斤  咖哩粉3公克 | 蘿蔔干丁 | 白蘿蔔1.8公斤  豆干1.8公斤  碎脯1.8公斤  薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑10公克 | 牛蒡湯 | 牛蒡1公斤  銀杏罐1公斤  枸杞3公克  薑10公克 | 5 | 1.9 | 2.5 | 2 | 675 | 237 | 273 |
| L3 | 拌飯特餐 | 米8公斤  糙米3公斤 | 香滷豆腐 | 豆腐8公斤  薑10公克  滷包 | 拌飯配料 | 素絞肉0.6公斤  時蔬1.5公斤  三色豆1.5公斤  薑10公克 | 甘藍炒蛋 | 高麗菜2.4公斤  蛋2.4公斤  紅蘿蔔2.4公斤  薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑10公克 | 時瓜湯 | 時瓜3公斤  紅蘿蔔1公斤  薑10公克 | 5.5 | 1.6 | 2.5 | 2 | 703 | 474 | 240 |
| L4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 三杯麵腸 | 麵腸6公斤  九層塔10公克  海茸0.6公斤  薑10公克 | 毛豆瓜香 | 毛豆1公斤  時瓜5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑10公克 | 豆皮花椰 | 豆皮1.5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 | 綠豆湯 | 綠豆2公斤  糖1公斤 | 6.6 | 1.5 | 2.5 | 2 | 757 | 260 | 205 |
| L5 | 紫米飯 | 米10公斤  紫米0.4公斤 | 泡菜豆包 | 豆包4.5公斤  高麗菜3公斤  泡菜1公斤  薑10公克 | 家常豆腐 | 豆腐4公斤  紅蘿蔔0.5公斤  西芹1公斤  薑10公克 | 時蔬粉絲 | 素絞肉0.3公斤  乾粉絲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 | 紫菜蛋花湯 | 乾紫菜0.1公斤  薑10公克  時蔬1.5公斤  雞蛋0.6公斤 | 5.8 | 1.7 | 2.5 | 2 | 726 | 203 | 203 |

**108學年國民中學素食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 | 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 | 茄汁凍腐 | 凍豆腐 番茄 番茄醬 | 毛豆瓜粒 | 毛豆 時瓜 紅蘿蔔 薑 | 回鍋豆干 | 豆干 時蔬 黑木耳 薑 | 蔬菜 | 時蔬蛋花湯 | 時蔬 乾香菇 蛋 |
| M2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 芹香豆包 | 西芹 豆包 滷包 | 蘿蔔油腐 | 油豆腐 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 | 田園花椰 | 豆皮 馬鈴薯 花椰菜 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 薑 |
| M3 | 拌飯特餐 | 米 糙米 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋 薑 滷包 | 拌飯配料 | 素絞肉 時蔬 三色豆 薑 | 時瓜豆腐 | 時瓜 豆腐 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 紫菜菇湯 | 紫菜 鮮菇 |
| M4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 洋芋油腐 | 油豆腐 馬鈴薯 紅蘿蔔 薑 | 豆包玉菜 | 豆包 高麗菜 紅蘿蔔 乾香菇 薑 | 時蔬佐蛋 | 蛋 時蔬 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 仙草甜湯 | 仙草 糖 |
| M5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 醬瓜麵腸 | 麵腸 薑 醬瓜 | 玉米炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 玉米粒 薑 | 塔香海茸 | 海茸 九層塔 凍豆腐 薑 | 蔬菜 | 味噌湯 | 時蔬 味噌 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 | 豆魚蛋肉類/份 | 油脂堅果種子類/份 | 熱量 | 鈣 | 鈉 |
| M1 | 白米飯 | 米10公斤 | 茄汁凍腐 | 凍豆腐8公斤  番茄3公斤  番茄醬 | 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 | 回鍋豆干 | 豆干4.5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 | 時蔬蛋花湯 | 時蔬2公斤  蛋0.6公斤  乾香菇3公克 | 5 | 2.1 | 2.6 | 2.8 | 698 | 334 | 147 |
| M2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 芹香豆包 | 西芹2公斤  豆包4.5公斤  滷包 | 蘿蔔油腐 | 油豆腐2.5公斤  白蘿蔔2.5公斤  紅蘿蔔1公斤  薑10公克 | 田園花椰 | 豆皮0.3公斤  馬鈴薯1.8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 | 時蔬湯 | 時蔬3公斤  薑10公克 | 5 | 2 | 2.5 | 3 | 698 | 142 | 67 |
| M3 | 拌飯特餐 | 米7公斤  糙米3公斤 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋5.5公斤  薑10公克  滷包 | 拌飯配料 | 素絞肉1公斤  時蔬1.5公斤  三色豆1.5公斤  薑10公克 | 時瓜豆腐 | 時瓜3公斤  豆腐3公斤  紅蘿蔔1公斤  薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑10公克 | 紫菜菇湯 | 乾紫菜0.1公斤  薑10公克  時菇1公斤 | 6.3 | 1.7 | 2.5 | 2.8 | 772 | 117 | 186 |
| M4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 洋芋油腐 | 油豆腐5.5公斤  馬鈴薯2公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑10公克 | 豆包玉菜 | 高麗菜6公斤  豆包3公斤  紅蘿蔔0.5公斤  木耳絲10公克  薑10公克 | 時蔬佐蛋 | 蛋2.5公斤  時蔬2.5公斤  紅蘿蔔2.5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 | 5.2 | 2.2 | 2.5 | 3 | 717 | 228 | 86 |
| M5 | 燕麥飯 | 米10公斤  燕麥0.4公斤 | 醬瓜麵腸 | 麵腸6公斤  薑10公克  醬瓜2公斤 | 玉米炒蛋 | 蛋5.5公斤  玉米粒2.5公斤  紅蘿蔔2.5公斤  薑10公克 | 塔香海茸 | 乾海茸0.6公斤  凍豆腐1.8公斤  九層塔2公克  薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑10公克 | 味噌湯 | 時蔬2公斤  味噌10公克  薑10公克 | 5 | 1.8 | 2.5 | 2.9 | 688 | 640 | 146 |

**108學年國民中學素食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 | 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 | 銀蘿油腐 | 油豆腐 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 | 毛豆甘藍 | 毛豆 高麗菜 黑木耳 薑 | 香滷筍干 | 筍干 豆腐 薑 | 蔬菜 | 時蔬番茄湯 | 時蔬 番茄罐 |
| N2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 鳳梨麵腸 | 鳳梨 麵腸 黑木耳 薑 | 沙茶豆干 | 豆干 時蔬 素沙茶醬 薑 | 豆皮時瓜 | 豆皮 時瓜 黑木耳 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 乾紫菜 蛋 薑 |
| N3 | 西式特餐 | 義大利麵 | 紅燒豆包 | 豆包 | 茄醬絞若 | 素絞肉 紅蘿蔔 西芹 薑 番茄醬 | 小餐包 | 小餐包 | 蔬菜 | 玉米濃湯 | 玉米粒 蛋 玉米醬 |
| N4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 碎瓜干丁 | 豆干 醬瓜 刈薯 薑 | 紅仁炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 時蔬 薑 | 豆包時蔬 | 豆包 花椰菜 黑木耳 薑 | 蔬菜 | 紅豆麥仁湯 | 紅豆 小薏仁 糖 |
| N5 | 小米飯 | 米 小米 | 咖哩凍腐 | 凍豆腐 馬鈴薯 紅蘿蔔 咖哩粉 | 海結油腐 | 海結 油豆腐 薑 | 毛豆鮮燴 | 毛豆 白菜 紅蘿蔔 乾香姑 薑 | 蔬菜 | 金針湯 | 乾金針 時蔬 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 | 豆魚蛋肉類/份 | 油脂堅果種子類/份 | 熱量 | 鈣  mg | 鈉  mg |
| N1 | 白米飯 | 米10公斤 | 銀蘿油腐 | 油豆腐5.5公斤  白蘿蔔2公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑10公克 | 毛豆甘藍 | 高麗菜6公斤  毛豆1公斤  紅蘿蔔0.5公斤  黑木耳10公克 | 香滷筍干 | 筍干2.4公斤  豆腐2.4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1公斤 | 5 | 2.4 | 2.5 | 2.5 | 710 | 131 | 120 |
| N2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 鳳梨麵腸 | 麵腸6公斤  鳳梨1.5公斤  黑木耳10公克  薑10公克 | 沙茶豆干 | 豆干3公斤  時蔬3公斤  素沙茶醬  薑10公克 | 豆皮時瓜 | 豆皮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0.1公斤  薑10公克 | 5 | 2.1 | 2.5 | 2.8 | 716 | 168 | 109 |
| N3 | 西式特餐 | 義大利麵6公斤 | 紅燒豆包 | 豆包5.4公斤  薑10公克  滷包 | 茄醬絞若 | 素絞肉2.4公斤  紅蘿蔔0.5公斤  西芹3公斤  薑10公克  番茄醬 | 小餐包 | 小餐包2公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑10公克 | 玉米濃湯 | 蛋0.6公斤  玉米粒2公斤  玉米醬2公斤 | 4.3 | 1.6 | 2.5 | 2.7 | 650 | 172 | 125 |
| N4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 碎瓜干丁 | 豆干6公斤  醬瓜2公斤  刈薯2公斤  薑10公克 | 紅仁炒蛋 | 紅蘿蔔2.4公斤  蛋5.5公斤  時蔬2.4公斤  薑10公克 | 豆包時蔬 | 豆包1.3公斤  花菜5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑0.1公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑10公克 | 紅豆麥仁湯 | 紅豆0.6公斤  小薏仁1.2公斤  糖1公斤 | 6.3 | 2.1 | 2.5 | 2.8 | 807 | 219 | 135 |
| N5 | 小米飯 | 米10公斤  小米0.4公斤 | 咖哩凍腐 | 凍豆腐8公斤  馬鈴薯3公斤  紅蘿蔔0.5公斤  咖哩粉 | 海結油腐 | 乾海結1.8公斤  油豆腐5.5公斤  薑10公克 | 毛豆鮮燴 | 毛豆1公斤  白菜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 | 金針湯 | 乾金針0.1公斤  榨菜0.6公斤  薑10公克 | 5.5 | 1.9 | 2.5 | 2.7 | 742 | 160 | 126 |

**108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 黑椒粒 薑 | 豆皮花菜 | 豆皮 花椰菜 紅蘿蔔 薑 | 滷味雙拼 | 豆干 海根 薑 | 蔬菜 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔 紅蘿蔔 |
| O2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 塔香麵腸 | 麵腸 海茸 九層塔 薑 | 刈薯蛋香 | 蛋 白蘿蔔 紅蘿蔔 黑木耳 薑 | 麻婆豆腐 | 豆腐 三色豆 薑 | 蔬菜 | 番茄時蔬湯 | 時蔬 番茄罐 |
| O3 | 拌麵特餐 | 濕麵條 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋 薑 | 拌麵配料 | 素絞肉 高麗菜 紅蘿蔔 黑木耳 薑 | 蘿蔔油腐 | 油豆腐 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 紅蘿蔔 薑 |
| O4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 京醬豆干 | 豆干 時蔬 紅蘿蔔  甜麵醬 | 豆包瓜條 | 豆包 時瓜 黑木耳 薑 | 碎脯蛋香 | 蛋 碎脯 時蔬 薑 | 蔬菜 | 冬瓜西米露 | 冬瓜糖磚 西谷米 糖 |
| O5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 鮮菇凍腐 | 凍腐 杏鮑菇 薑 紅蘿蔔 | 蛋香白菜 | 蛋 白菜 紅蘿蔔 乾香菇 薑 | 螞蟻上樹 | 素絞肉 冬粉 時蔬 紅蘿蔔 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 | 豆魚蛋肉類/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6公斤  黑胡椒粒1公克  薑10公克 | 豆皮花菜 | 豆皮1公斤  花椰菜5.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑10公克 | 滷味雙拼 | 豆干1.8公斤  乾海根1.8公斤  薑10公克  滷包 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑10公克 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔3公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑10公克 | 5 | 2.2 | 2.5 | 2.5 | 656 | 766 | 223 |
| O2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 塔香麵腸 | 麵腸6公斤  乾海茸0.6公斤  九層塔3公克  薑10公克 | 刈薯蛋香 | 蛋2.5公斤  白蘿蔔2.5公斤  紅蘿蔔1公斤  黑木耳10公克  薑10公克 | 麻婆豆腐 | 豆腐8公斤  三色豆0.5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1公斤  時蔬2公斤  薑10公克 | 5 | 2 | 2.6 | 2.5 | 655 | 147 | 116 |
| O3 | 拌麵特餐 | 濕麵條15公斤 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋5.5公斤  薑10公克 | 拌麵配料 | 素絞肉1公斤  高麗菜4公斤  紅蘿蔔0.5公斤  香菇絲10公克 | 蘿蔔油腐 | 油豆腐3公斤  白蘿蔔3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 | 5 | 1.8 | 2.5 | 2.5 | 601 | 170 | 751 |
| O4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 京醬豆干 | 豆干5公斤  時蔬3公斤  紅蘿蔔0.5公斤甜麵醬 | 豆包瓜條 | 豆包1.2公斤  時瓜6公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑10公克 | 碎脯蛋 | 蛋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 | 冬瓜西米露 | 冬瓜糖磚1公斤  西谷米1.8公斤  糖1公斤 | 5.7 | 2 | 2.5 | 2.5 | 699 | 454 | 171 |
| O5 | 紫米飯 | 米10公斤  紫米0.4公斤 | 鮮菇凍腐 | 凍腐8公斤  杏鮑菇1.5公斤薑10公克  紅蘿蔔0.5公斤 | 蛋香白菜 | 蛋0.6公斤  白菜6公斤  乾香菇10公克  紅蘿蔔1公斤  薑10公克 | 螞蟻上樹 | 乾冬粉1公斤  素絞肉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 | 味噌湯 | 海帶芽10公克  時蔬2公斤  味噌0.1公斤 | 5.7 | 1.5 | 1.7 | 2.5 | 644 | 194 | 65 |

**108學年度上學期國民小學11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 | 水果 | 鈣 | 鈉 |
| 1 | 五 | K5 | 小米飯 | 米 小米 | 豆瓣豆干 | 豆干 時蔬 豆瓣醬 薑 | 時蔬炒蛋 | 蛋 時蔬 紅蘿蔔 黑木耳 薑 | 時蔬 | 時瓜湯 | 時瓜 紅蘿蔔 薑 | 4.2 | 1.7 | 1.9 | 2.2 | 578 |  | 276 | 118 |
| 4 | 一 | L1 | 白米飯 | 米 | 豆豉油腐 | 油豆腐 刈薯 豆豉 薑 | 芹香炒蛋 | 蛋 芹菜 時蔬 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 針菇時蔬湯 | 金針菇 時蔬 薑 | 4 | 1.7 | 2.5 | 2.2 | 609 |  | 154 | 219 |
| 5 | 二 | L2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋 薑 滷包 | 咖哩洋芋 | 油腐 馬鈴薯 紅蘿蔔 咖哩粉 | 蔬菜 | 牛蒡湯 | 牛蒡 銀杏 枸杞 薑 | 4 | 1.6 | 2.5 | 2.1 | 602 |  | 165 | 144 |
| 6 | 三 | L3 | 拌飯特餐 | 米 糙米 | 香滷豆腐 | 豆腐 薑 滷包 | 拌飯配料 | 素絞肉 時蔬 三色豆 薑 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 紅蘿蔔 薑 | 4 | 1.6 | 3.5 | 2.6 | 700 |  | 148 | 147 |
| 7 | 四 | L4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 三杯麵腸 | 麵腸 九層塔 海茸 薑 | 毛豆瓜香 | 時瓜 毛豆 黑木耳 薑 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 糖 | 5 | 1.3 | 2.7 | 2 | 675 |  | 258 | 103 |
| 8 | 五 | L5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 泡菜豆包 | 豆包 高麗菜 泡菜 薑 | 家常豆腐 | 豆腐 紅蘿蔔 洋芹 薑 | 蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 紫菜 蛋 薑 | 4.8 | 1.7 | 2.5 | 2.1 | 661 |  | 217 | 100 |
| 11 | 一 | M1 | 白米飯 | 米 | 茄汁凍腐 | 凍豆腐 番茄 番茄醬 | 毛豆瓜粒 | 毛豆 時瓜 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 時蔬蛋花湯 | 時蔬 乾香菇 蛋 | 4 | 1.7 | 2.9 | 2.3 | 644 |  | 296 | 142 |
| 12 | 二 | M2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 芹香豆包 | 西芹 豆包 滷包 | 蘿蔔油腐 | 油豆腐 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 薑 | 4.8 | 1.5 | 2.1 | 2.2 | 630 |  | 144 | 72 |
| 13 | 三 | M3 | 拌飯特餐 | 米 糙米 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋 薑 滷包 | 拌飯配料 | 素絞肉 時蔬 三色豆 薑 | 蔬菜 | 紫菜菇湯 | 紫菜 鮮菇 | 4 | 1.9 | 2.6 | 2.1 | 617 |  | 177 | 254 |
| 14 | 四 | M4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 洋芋油腐 | 油豆腐 馬鈴薯 紅蘿蔔 薑 | 豆皮玉菜 | 生豆包 高麗菜 紅蘿蔔 乾香菇 薑 | 蔬菜 | 仙草甜湯 | 仙草 糖 | 4.2 | 1.4 | 2.4 | 3 | 644 |  | 135 | 611 |
| 15 | 五 | M5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 醬瓜麵腸 | 麵腸 薑 醬瓜 | 玉米炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 玉米粒 薑 | 蔬菜 | 味噌湯 | 時蔬 味噌 薑 | 5.2 | 1.6 | 1.9 | 2.4 | 655 |  | 150 | 62 |
| 18 | 一 | N1 | 白米飯 | 米 | 銀蘿油腐 | 油豆腐 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 | 毛豆甘藍 | 毛豆 高麗菜 黑木耳 薑 | 蔬菜 | 時蔬番茄湯 | 時蔬 番茄罐 | 4.4 | 1.7 | 2.6 | 2.3 | 649 |  | 129 | 107 |
| 19 | 二 | N2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 鳳梨麵腸 | 鳳梨 麵腸 黑木耳 薑 | 沙茶豆干 | 豆干 時蔬 素沙茶醬 薑 | 蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 乾紫菜 蛋 薑 | 4 | 1.4 | 2.8 | 2 | 640 |  | 290 | 122 |
| 20 | 三 | N3 | 西式特餐 | 義大利麵 | 紅燒豆包 | 豆包 | 茄醬絞若 | 素絞肉 紅蘿蔔 西芹 薑 番茄醬 | 蔬菜 | 玉米濃湯 | 玉米粒 蛋 玉米醬 | 4.2 | 2 | 3.4 | 2 | 632 |  | 78 | 547 |
| 21 | 四 | N4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 碎瓜干丁 | 豆干 醬瓜 刈薯 薑 | 紅仁炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 時蔬 薑 | 蔬菜 | 紅豆麥仁湯 | 紅豆 小薏仁 糖 | 4.3 | 1.5 | 2.5 | 2.5 | 660 |  | 70.4 | 710 |
| 22 | 五 | N5 | 小米飯 | 米 小米 | 咖哩凍腐 | 凍豆腐 馬鈴薯 紅蘿蔔 咖哩粉 | 海結油腐 | 海結 油豆腐 薑 | 蔬菜 | 金針湯 | 乾金針 時蔬 薑 | 5.4 | 1.4 | 2.3 | 1.5 | 629 |  | 110 | 172 |
| 25 | 一 | O1 | 白米飯 | 米 | 黑椒毛豆 | 毛豆 黑椒粒 薑 | 豆皮花菜 | 豆皮 花椰菜 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔 紅蘿蔔 | 4 | 1.6 | 3.3 | 2 | 619 |  | 87 | 481 |
| 26 | 二 | O2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 塔香麵腸 | 麵腸 海茸 九層塔 薑 | 刈薯蛋香 | 蛋 白蘿蔔 紅蘿蔔 黑木耳 薑 | 蔬菜 | 番茄時蔬湯 | 時蔬 番茄罐 | 4.8 | 1.9 | 2.4 | 2.4 | 672 |  | 273 | 265 |
| 27 | 三 | O3 | 拌麵特餐 | 濕麵條 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋 薑 | 拌麵配料 | 素絞肉 高麗菜 紅蘿蔔 黑木耳 薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 紅蘿蔔 薑 | 4 | 1.5 | 3.4 | 2.3 | 676 |  | 168 | 132 |
| 28 | 四 | O4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 京醬豆干 | 豆干 時蔬 紅蘿蔔  甜麵醬 | 豆包瓜條 | 豆包 時瓜 黑木耳 薑 | 蔬菜 | 冬瓜西米露 | 冬瓜糖磚 西谷米 糖 | 3.8 | 1.6 | 2.1 | 2.2 | 563 |  | 263 | 127 |
| 29 | 五 | O5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 鮮菇凍腐 | 凍腐 杏鮑菇 薑 紅蘿蔔 | 蛋香白菜 | 蛋 白菜 紅蘿蔔 乾香菇 薑 | 蔬菜 | 味噌湯 | 海芽 時蔬 味噌 | 5 | 1.7 | 2.5 | 2.2 | 679 |  | 207 | 586 |

**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」。**

**108學年上學期國民小學素食循環菜單**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 |
| K5 | 小米飯 | 米 小米 | 豆瓣豆干 | 豆干 時蔬 豆瓣醬 薑 | 時蔬炒蛋 | 蛋 時蔬 紅蘿蔔 黑木耳 薑 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 紅蘿蔔 薑 |
| L1 | 白米飯 | 米 | 豆豉油腐 | 油豆腐 刈薯 豆豉 薑 | 芹香炒蛋 | 蛋 芹菜 時蔬 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 針菇時蔬湯 | 金針菇 時蔬 薑 |
| L2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋 薑 滷包 | 咖哩洋芋 | 油腐 馬鈴薯 紅蘿蔔 咖哩粉 | 蔬菜 | 牛蒡湯 | 牛蒡 銀杏 枸杞 薑 |
| L3 | 拌飯特餐 | 米 糙米 | 香滷豆腐 | 豆腐 薑 滷包 | 拌飯配料 | 素絞肉 時蔬 三色豆 薑 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 紅蘿蔔 薑 |
| L4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 三杯麵腸 | 麵腸 九層塔 海茸 薑 | 毛豆瓜香 | 時瓜 毛豆 黑木耳 薑 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 糖 |
| L5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 泡菜豆包 | 豆包 高麗菜 泡菜 薑 | 家常豆腐 | 豆腐 紅蘿蔔 洋芹 薑 | 蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 紫菜 蛋 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 | | 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 |
| K5 | 小米飯 | 米10公斤  小米0.4公斤 | 豆瓣豆干 | 豆干4.5公斤  時蔬3公斤  豆瓣醬10公克  薑10公克 | 時蔬炒蛋 | 蛋2.7公斤  時蔬5公斤  木耳絲10公克  薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑10公克 | 時瓜湯 | 時瓜3公斤  紅蘿蔔1公斤  薑10公克 | 4.2 | 1.7 | 1.9 | 2.2 | 578 | 276 | 118 |
| L1 | 白米飯 | 米10公斤 | 豆豉油腐 | 油豆腐5.5公斤  刈薯3公斤  豆豉0.1公斤  薑10公克 | 芹香炒蛋 | 蛋5.5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 | 針菇時蔬湯 | 時蔬2公斤  金針菇1公斤  薑10公克 | 4 | 1.7 | 2.5 | 2.2 | 609 | 154 | 219 |
| L2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋5.5公斤  薑10公克  滷包 | 咖哩洋芋 | 油豆腐3公斤  馬鈴薯5公斤  紅蘿蔔1公斤  咖哩粉3公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑10公克 | 牛蒡湯 | 牛蒡1公斤  銀杏罐1公斤  枸杞3公克  薑10公克 | 4 | 1.6 | 2.5 | 2.1 | 602 | 165 | 144 |
| L3 | 拌飯特餐 | 米8公斤  糙米3公斤 | 香滷豆腐 | 豆腐8公斤  薑10公克  滷包 | 拌飯配料 | 素絞肉0.6公斤  時蔬1.5公斤  三色豆1.5公斤  薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑10公克 | 時瓜湯 | 時瓜3公斤  紅蘿蔔1公斤  薑10公克 | 4 | 1.6 | 3.5 | 2.6 | 700 | 148 | 147 |
| L4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 三杯麵腸 | 麵腸6公斤  九層塔10公克  海茸0.6公斤  薑10公克 | 毛豆瓜香 | 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 | 綠豆湯 | 綠豆2公斤  糖1公斤 | 5 | 1.3 | 2.7 | 2 | 675 | 258 | 103 |
| L5 | 紫米飯 | 米10公斤  紫米0.4公斤 | 泡菜豆包 | 豆包4.5公斤  高麗菜3公斤  泡菜1公斤  薑10公克 | 家常豆腐 | 豆腐4公斤  紅蘿蔔0.5公斤  西芹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0.1公斤  薑10公克  時蔬1.5公斤  雞蛋0.6公斤 | 4.8 | 1.7 | 2.5 | 2.1 | 661 | 217 | 100 |

**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」。**

**108學年上學期國民小學素食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 | 茄汁凍腐 | 凍豆腐 番茄 番茄醬 | 毛豆瓜粒 | 毛豆 時瓜 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 時蔬蛋花湯 | 時蔬 乾香菇 蛋 |
| M2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 芹香豆包 | 西芹 豆包 滷包 | 蘿蔔油腐 | 油豆腐 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 薑 |
| M3 | 拌飯特餐 | 米 糙米 | 刈薯炒蛋 | 蛋 刈薯 紅蘿蔔 薑 | 拌飯配料 | 素絞肉 時蔬 三色豆 薑 | 蔬菜 | 紫菜菇湯 | 紫菜 鮮菇 |
| M4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 洋芋油腐 | 油豆腐 馬鈴薯 紅蘿蔔 薑 | 豆皮玉菜 | 生豆包 高麗菜 紅蘿蔔 乾香菇 薑 | 蔬菜 | 仙草甜湯 | 仙草 糖 |
| M5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 醬瓜麵腸 | 麵腸 薑 醬瓜 | 玉米炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 玉米粒 薑 | 蔬菜 | 味噌湯 | 時蔬 味噌 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 | | 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) |
| M1 | 白米飯 | 米8公斤 | 茄汁凍腐 | 凍豆腐8公斤  番茄3公斤  番茄醬 | 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 | 時蔬蛋花湯 | 時蔬2公斤  蛋0.6公斤  乾香菇3公克 | 4 | 1.7 | 2.9 | 2.3 | 644 | 296 | 142 |
| M2 | 糙米飯 | 米6公斤  糙米2公斤 | 芹香豆包 | 西芹2公斤  豆包4.5公斤  滷包 | 蘿蔔油腐 | 油豆腐2.5公斤  白蘿蔔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3公斤  薑10公克 | 4.8 | 1.5 | 2.1 | 2.2 | 630 | 144 | 72 |
| M3 | 拌飯特餐 | 米6公斤  糙米2公斤 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋5.5公斤  薑10公克  滷包 | 拌飯配料 | 素絞肉1公斤  時蔬1.5公斤  三色豆1.5公斤  薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑10公克 | 紫菜菇湯 | 乾紫菜0.1公斤  薑10公克  時菇1公斤 | 4 | 1.9 | 2.6 | 2.1 | 617 | 177 | 254 |
| M4 | 糙米飯 | 米6公斤  糙米2公斤 | 洋芋油腐 | 油豆腐5.5公斤  馬鈴薯2公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑10公克 | 豆皮玉菜 | 高麗菜6公斤  豆皮3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 | 仙草甜湯 | 仙草4公斤  糖1公斤 | 4.2 | 1.4 | 2.4 | 3 | 644 | 135 | 611 |
| M5 | 燕麥飯 | 米8公斤  燕麥0.4公斤 | 醬瓜麵腸 | 麵腸6公斤  薑10公克  醬瓜2公斤 | 玉米炒蛋 | 蛋5.5公斤  玉米粒2.5公斤  紅蘿蔔2.5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  味噌10公克  薑10公克 | 5.2 | 1.6 | 1.9 | 2.4 | 655 | 150 | 62 |

**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」。**

**108學年上學期國民小學素食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 | 銀蘿油腐 | 油豆腐 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 | 毛豆甘藍 | 毛豆 高麗菜 黑木耳 薑 | 蔬菜 | 時蔬番茄湯 | 時蔬 番茄罐 |
| N2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 鳳梨麵腸 | 鳳梨 麵腸 黑木耳 薑 | 沙茶豆干 | 豆干 時蔬 素沙茶醬 薑 | 蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 乾紫菜 蛋 薑 |
| N3 | 西式特餐 | 義大利麵 | 紅燒豆包 | 豆包 | 茄醬絞若 | 素絞肉 紅蘿蔔 西芹 薑 番茄醬 | 蔬菜 | 玉米濃湯 | 玉米粒 蛋 玉米醬 |
| N4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 碎瓜干丁 | 豆干 醬瓜 刈薯 薑 | 紅仁炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 時蔬 薑 | 蔬菜 | 紅豆麥仁湯 | 紅豆 小薏仁 糖 |
| N5 | 小米飯 | 米 小米 | 咖哩凍腐 | 凍豆腐 馬鈴薯 紅蘿蔔 咖哩粉 | 海結油腐 | 海結 油豆腐 薑 | 蔬菜 | 金針湯 | 乾金針 時蔬 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 | | 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 | 米10公斤 | 銀蘿油腐 | 油豆腐5.5公斤  白蘿蔔2公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑10公克 | 毛豆甘藍 | 高麗菜6公斤  毛豆1公斤  紅蘿蔔0.5公斤  黑木耳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1公斤 | 4.4 | 1.7 | 2.6 | 2.3 | 649 | 129 | 107 |
| N2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 鳳梨麵腸 | 麵腸6公斤  鳳梨1.5公斤  黑木耳10公克  薑10公克 | 沙茶豆干 | 豆干3公斤  時蔬3公斤  素沙茶醬  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0.1公斤  薑10公克 | 4 | 1.4 | 2.8 | 2 | 640 | 290 | 122 |
| N3 | 西式特餐 | 義大利麵6公斤 | 紅燒豆包 | 豆包5.4公斤  薑10公克  滷包 | 茄醬絞若 | 素絞肉2.4公斤  紅蘿蔔0.5公斤  西芹3公斤  薑10公克  番茄醬 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑10公克 | 玉米濃湯 | 蛋0.6公斤  玉米粒2公斤  玉米醬2公斤 | 4.2 | 2 | 3.4 | 2 | 632 | 78 | 547 |
| N4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 碎瓜干丁 | 豆干6公斤  醬瓜2公斤  刈薯2公斤  薑10公克 | 紅仁炒蛋 | 紅蘿蔔2.4公斤  蛋5.5公斤  時蔬2.4公斤  薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑10公克 | 紅豆麥仁湯 | 紅豆0.6公斤  小薏仁1.2公斤  糖1公斤 | 4.3 | 1.5 | 2.5 | 2.5 | 660 | 70.4 | 710 |
| N5 | 小米飯 | 米10公斤  小米0.4公斤 | 咖哩凍腐 | 凍豆腐8公斤  馬鈴薯3公斤  紅蘿蔔0.5公斤  咖哩粉 | 海結油腐 | 乾海結1.8公斤  油豆腐5.5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  榨菜0.6公斤  薑10公克 | 5.4 | 1.4 | 2.3 | 1.5 | 629 | 110 | 172 |

**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」。108學年上學期國民小學素食O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 |
| O1 | 白米飯 | 米 | 黑椒毛豆 | 毛豆 黑椒粒 薑 | 豆皮花菜 | 豆皮 花椰菜 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔 紅蘿蔔 |
| O2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 塔香麵腸 | 麵腸 海茸 九層塔 薑 | 刈薯蛋香 | 蛋 白蘿蔔 紅蘿蔔 黑木耳 薑 | 蔬菜 | 番茄時蔬湯 | 時蔬 番茄罐 |
| O3 | 拌麵特餐 | 濕麵條 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋 薑 | 拌麵配料 | 素絞肉 高麗菜 紅蘿蔔 黑木耳 薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 紅蘿蔔 薑 |
| O4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 京醬豆干 | 豆干 時蔬 紅蘿蔔  甜麵醬 | 豆包瓜條 | 豆包 時瓜 黑木耳 薑 | 蔬菜 | 冬瓜西米露 | 冬瓜糖磚 西谷米 糖 |
| O5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 鮮菇凍腐 | 凍腐 杏鮑菇 薑 紅蘿蔔 | 蛋香白菜 | 蛋 白菜 紅蘿蔔 乾香菇 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(mg) | 鈉(mg) |
| O1 | 白米飯 | 米8公斤 | 黑椒毛豆 | 毛豆6公斤  黑胡椒粒1公克  薑10公克 | 豆皮花菜 | 豆皮1公斤  花椰菜5.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑10公克 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔3公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑10公克 | 4 | 1.6 | 3.3 | 2 | 619 | 87 | 481 |
| O2 | 糙米飯 | 米6公斤  糙米2公斤 | 塔香麵腸 | 麵腸6公斤  乾海茸0.6公斤  九層塔3公克  薑10公克 | 刈薯蛋香 | 蛋2.5公斤  白蘿蔔2.5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 | 番茄時蔬湯 | 番茄罐1公斤  時蔬2公斤  薑10公克 | 4.8 | 1.9 | 2.4 | 2.4 | 672 | 273 | 265 |
| O3 | 拌麵特餐 | 濕麵條12公斤 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋5.5公斤  薑10公克 | 拌麵配料 | 素絞肉1公斤  高麗菜4公斤  紅蘿蔔0.5公斤  香菇絲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 | 1.5 | 3.4 | 2.3 | 676 | 168 | 132 |
| O4 | 糙米飯 | 米6公斤  糙米2公斤 | 京醬豆干 | 豆干5公斤  時蔬3公斤  紅蘿蔔0.5公斤甜麵醬 | 豆包瓜條 | 豆包1.2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 | 冬瓜西米露 | 冬瓜糖磚1公斤  西谷米1.8公斤  糖1公斤 | 3.8 | 1.6 | 2.1 | 2.2 | 563 | 263 | 127 |
| O5 | 紫米飯 | 米8公斤  紫米0.4公斤 | 鮮菇凍腐 | 凍腐8公斤  杏鮑菇1.5公斤薑10公克  紅蘿蔔0.5公斤 | 蛋香白菜 | 蛋0.6公斤  白菜6公斤  乾香菇10公克  紅蘿蔔1公斤  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0.1公斤 | 5 | 1.7 | 2.5 | 2.2 | 679 | 207 | 586 |