**108學年度上學期國民中學12月份素食菜單-尚好便當**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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** | **蔬菜** | **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** | **水果** | **鈣** | **鈉** |
| **2** | **一** | **Q1** | **白米飯** | **米** | **蜜汁豆包** | **豆包 滷包 醬油 薑** | **金珠翠玉** | **玉米粒 紅蘿蔔 西芹 薑** | **銀蘿豆干** | **白蘿蔔 豆干 薑** | **蔬菜** | **枸杞針菇湯** | **金針菇 時蔬 薑 枸杞** | **5.3** | **1.5** | **2.5** | **2.9** | **702** |  | **93** | **110** |
| **3** | **二** | **Q2** | **糙米飯** | **米 糙米** | **番茄炒蛋** | **蛋 番茄 薑** | **西滷菜** | **素肉絲 大白菜 木耳絲 筍絲 紅蘿蔔 薑** | **鮮燴豆腐** | **豆腐 三色豆 薑** | **蔬菜** | **時蔬湯** | **時蔬 薑** | **5** | **2** | **2.5** | **2.9** | **693** |  | **176** | **194** |
| **4** | **三** | **Q3** | **炊粉特餐** | **乾炊粉** | **醬燒油腐** | **油豆腐 滷包 薑 醬油** | **炊粉配料** | **素絞肉 高麗菜 紅蘿蔔 薑** | **小餐包** | **小餐包** | **蔬菜** | **大滷湯** | **筍絲 時蔬 豆腐 紅蘿蔔 木耳絲** | **3** | **1.5** | **2.2** | **3** | **526** |  | **226** | **151** |
| **5** | **四** | **Q4** | **糙米飯** | **米 糙米** | **冬瓜干丁** | **豆干 冬瓜 香菇絲 薑 醬油** | **紅仁炒蛋** | **蛋 紅蘿蔔 薑** | **雙色花椰** | **豆皮 青花菜 白花菜 紅蘿蔔 薑** | **蔬菜** | **冬瓜粉圓湯** | **粉圓 冬瓜糖磚 糖** | **5** | **1.9** | **2.8** | **3** | **715** |  | **496** | **185** |
| **6** | **五** | **Q5** | **小米飯** | **米 小米** | **馬鈴薯凍腐** | **凍腐 馬鈴薯 紅蘿蔔 薑** | **海結油腐** | **油豆腐 海帶結 紅蘿蔔 薑** | **豆包時蔬** | **豆包 時蔬 木耳絲 紅蘿蔔 薑** | **蔬菜** | **時蔬味噌湯** | **時蔬 味噌** | **5.2** | **1.7** | **2.5** | **2.8** | **695** |  | **282** | **115** |
| **9** | **一** | **R1** | **白米飯** | **米** | **回鍋豆包** | **豆包 紅蘿蔔 高麗菜 薑** | **絞若瓜粒** | **素絞肉 時瓜 紅蘿蔔 木耳絲**  **薑** | **芹香干片** | **豆干 芹菜 薑** | **蔬菜** | **榨菜金針湯** | **榨菜 乾金針 薑** | **5** | **2.2** | **2.5** | **2.5** | **705** |  | **131** | **120** |
| **10** | **二** | **R2** | **糙米飯** | **米 糙米** | **洋芋凍腐** | **凍豆腐 馬鈴薯 紅蘿蔔**  **薑** | **塔香海根** | **素肉絲 海根 九層塔 薑** | **蘿蔔油腐** | **白蘿蔔 油豆腐 紅蘿蔔** **薑** | **蔬菜** | **味噌海芽湯** | **海芽 薑 味噌** | **5.3** | **1.5** | **2.5** | **2.6** | **713** |  | **168** | **109** |
| **11** | **三** | **R3** | **拌麵特餐** | **麵條** | **蜜汁油腐** | **油腐** | **拌麵配料** | **豆干丁 時蔬 紅蘿蔔 香菇絲** | **毛豆瓜粒** | **毛豆 時瓜 紅蘿蔔 木耳絲 薑 素絞肉** | **蔬菜** | **三絲羹湯** | **蛋 筍絲 金針菇 紅蘿蔔 木耳絲** | **5** | **2** | **2.5** | **2.6** | **705** |  | **172** | **125** |
| **12** | **四** | **R4** | **糙米飯** | **米 糙米** | **瓜仔干丁** | **干丁 醬瓜 薑** | **豆皮白菜** | **豆皮 白菜 香菇絲 薑** | **彩椒炒蛋** | **蛋 青椒 薑 紅蘿蔔 黃椒** | **蔬菜** | **紅豆湯** | **紅豆 糖** | **5.8** | **1.8** | **3** | **2.6** | **793** |  | **219** | **135** |
| **13** | **五** | **R5** | **紫米飯** | **米 紫米** | **筍干麵腸** | **麵腸 筍干 薑** | **若絲花椰** | **花椰菜 素肉絲 薑** | **鮮菇豆腐** | **豆腐 紅蘿蔔 鮮菇 薑** | **蔬菜** | **玉米蛋花湯** | **玉米粒 紅蘿蔔 蛋**  **薑** | **5.4** | **1.7** | **2.5** | **2.4** | **716** |  | **160** | **126** |
| **16** | **一** | **S1** | **白米飯** | **米** | **打拋干丁** | **干丁 九層塔 刈薯 番茄**  **薑** | **螞蟻上樹** | **素絞肉 乾冬粉 時蔬 紅蘿蔔 西芹 薑** | **若絲白菜** | **素肉絲 白菜 紅蘿蔔 木耳絲 薑** | **蔬菜** | **味噌時蔬湯** | **時蔬 紅蘿蔔 薑 味噌** | **5.5** | **2** | **2.5** | **2.5** | **686** |  | **550** | **137** |
| **17** | **二** | **S2** | **糙米飯** | **米 糙米** | **照燒豆干** | **豆干 杏鮑菇 紅蘿蔔 薑** | **毛豆時蔬** | **毛豆 時蔬 紅蘿蔔 薑** | **玉米三色** | **玉米粒 三色丁 薑 素絞肉** | **蔬菜** | **海芽蛋花湯** | **蛋 海芽 薑** | **5.4** | **2** | **2.2** | **2.5** | **597** |  | **448** | **105** |
| **18** | **三** | **S3** | **拌飯特餐** | **米 糙米** | **滷煎蒸炒蛋** | **雞蛋** | **拌飯配料** | **素絞肉 高麗菜 香菇絲 黑芝麻** | **清炒花椰** | **花椰菜 紅蘿蔔 薑 豆皮** | **蔬菜** | **時蔬豆腐湯** | **時蔬 豆腐 枸杞 薑** | **5** | **2** | **2.3** | **2.5** | **640** |  | **221** | **145** |
| **19** | **四** | **S4** | **糙米飯** | **米 糙米** | **茄汁豆包** | **豆包 青椒 彩椒 薑 番茄醬** | **香滷海結** | **海帶結 油豆腐 薑** | **鮮燴時瓜** | **時瓜 木耳絲 紅蘿蔔 薑** | **蔬菜** | **地瓜甜湯** | **地瓜 糖 西谷米** | **6.1** | **1.8** | **2.5** | **2.5** | **723** |  | **240** | **105** |
| **20** | **五** | **S5** | **燕麥飯** | **米 燕麥** | **鐵板麵腸** | **麵腸 筍片 紅蘿蔔 薑** | **彩椒豆腐** | **豆腐 素絞肉 彩椒 薑** | **關東煮** | **玉米段 白蘿蔔 紅蘿蔔**  **薑** | **蔬菜** | **南瓜濃湯** | **南瓜 蛋 西芹 馬鈴薯 濃湯粉** | **5.9** | **1.8** | **2.6** | **2.5** | **714** |  | **192** | **95** |
| **23** | **一** | **T1** | **白米飯** | **米** | **黑椒毛豆** | **毛豆 馬鈴薯 紅蘿蔔 薑**  **黑椒粒** | **鐵板豆腐** | **豆腐 筍片 彩椒 薑** | **蔬香粉絲** | **乾冬粉 素絞肉 時蔬 紅蘿蔔 薑** | **蔬菜** | **冬瓜薑絲湯** | **冬瓜 薑** | **6.4** | **1.8** | **2.5** | **2.2** | **780** |  | **183** | **269** |
| **24** | **二** | **T2** | **糙米飯** | **米 糙米** | **三杯麵腸** | **麵腸 杏鮑菇 九層塔 薑** | **針菇花椰** | **花椰菜 金針菇 紅蘿蔔 薑** | **番茄炒蛋** | **蛋 番茄 薑 番茄醬** | **蔬菜** | **白玉枸杞湯** | **白蘿蔔 枸杞 薑** | **5** | **2.3** | **3** | **2.7** | **754** |  | **249** | **106** |
| **25** | **三** | **T3** | **油飯特餐** | **米 糯米** | **滷煎蒸炒蛋** | **雞蛋** | **油飯配料** | **豆干丁 香菇絲 筍丁 薑** | **鮮炒玉菜** | **高麗菜 紅蘿蔔 薑 豆皮** | **蔬菜** | **海芽味噌湯** | **時蔬 味噌 海芽 薑** | **5.5** | **1.8** | **2.5** | **2.2** | **717** |  | **270** | **226** |
| **26** | **四** | **T4** | **糙米飯** | **米 糙米** | **香滷豆包** | **豆包 時瓜 香菇絲 薑** | **塔香海茸** | **素肉絲 海茸 九層塔 薑** | **時蔬蛋香** | **蛋 紅蘿蔔 時蔬 薑** | **蔬菜** | **三寶甜湯** | **紅豆 紫米 糖 麥仁** | **6** | **1.8** | **3** | **2.4** | **798** |  | **284** | **165** |
| **27** | **五** | **T5** | **小米飯** | **米 小米** | **醬瓜豆干** | **豆干 醬瓜 杏鮑菇 薑** | **銀蘿絞若** | **素絞肉 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑** | **泡菜凍腐** | **凍豆腐 紅蘿蔔 泡菜 高麗菜 薑** | **蔬菜** | **時蔬湯** | **時蔬 薑** | **5.2** | **2.4** | **2.5** | **2.5** | **724** |  | **282** | **257** |
| **30** | **一** | **A1** | **白米飯** | **米** | **沙茶凍腐** | **凍豆腐 高麗菜 素沙茶醬** | **芹香豆腐** | **豆腐 西芹 薑** | **田園花椰** | **花椰菜 紅蘿蔔 馬鈴薯**  **薑 素絞肉** | **蔬菜** | **番茄蔬湯** | **番茄 時蔬 薑** | **5.3** | **1.9** | **2.5** | **2** | **696** |  | **134** | **314** |
| **31** | **二** | **A2** | **糙米飯** | **米 糙米** | **咖哩豆包** | **豆包 馬鈴薯 紅蘿蔔 咖哩粉** | **西滷菜** | **白菜 金針菇 紅蘿蔔 香菇絲**  **薑** | **彩椒炒蛋** | **蛋 青椒 薑 紅蘿蔔 黃椒** | **蔬菜** | **紫菜蛋花湯** | **蛋 紫菜 薑** | **5** | **1.7** | **2.5** | **2** | **670** |  | **81** | **174** |

**過敏原警語:「本月產品含有雞蛋、麩質及堅果不適合其過敏體質者食用」。** 說明:12月份菜單編排說明如下:一、星期一的蔬菜為有機蔬菜。

二、因食材調度問題，Q3副菜二改為小餐包，Q4、R4副菜對調，Q5、T4副菜對調，R3、A3主食副菜湯品對調，S1副菜對調，S1、S2湯品對調，T1、T2副菜對調，A1、A2副菜對調。

**108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 | 蜜汁豆包 | 豆包 滷包 醬油 薑 | 金珠翠玉 | 玉米粒 紅蘿蔔 西芹 薑 | 銀蘿豆干 | 白蘿蔔 豆干 薑 | 蔬菜 | 枸杞針菇湯 | 金針菇 時蔬 薑 枸杞 |
| Q2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 番茄炒蛋 | 蛋 番茄 薑 | 西滷菜 | 素肉絲 大白菜 木耳絲 筍絲 紅蘿蔔 薑 | 鮮燴豆腐 | 豆腐 三色豆 薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 薑 |
| Q3 | 炊粉特餐 | 乾炊粉 | 醬燒油腐 | 油豆腐 滷包 薑 醬油 | 炊粉配料 | 素絞肉 高麗菜 紅蘿蔔 薑 | 小餐包 | 小餐包 | 蔬菜 | 大滷湯 | 筍絲 時蔬 豆腐 紅蘿蔔 木耳絲 |
| Q4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 冬瓜干丁 | 豆干 冬瓜 香菇絲 薑 醬油 | 紅仁炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 薑 | 雙色花椰 | 豆皮 青花菜 白花菜 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 冬瓜粉圓湯 | 粉圓 冬瓜糖磚 糖 |
| Q5 | 小米飯 | 米 小米 | 馬鈴薯凍腐 | 凍腐 馬鈴薯 紅蘿蔔 薑 | 海結油腐 | 油豆腐 海帶結 紅蘿蔔 薑 | 豆包時蔬 | 豆包 時蔬 木耳絲 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 時蔬味噌湯 | 時蔬 味噌 |

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 | 鈣 | 鈉 |
| Q1 | 白米飯 | 米10公斤 | 蜜汁豆包 | 豆包6公斤滷包醬油薑10公克 | 金珠翠玉 | 玉米粒3公斤紅蘿蔔1.5公斤西芹1.5公斤薑10公克 | 銀蘿豆干 | 白蘿蔔3公斤豆干2公斤薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑10公克 | 枸杞針菇湯 | 金針菇1公斤時蔬1公斤薑10公克枸杞20公克 | 5.3 | 1.5 | 2.5 | 2.9 | 702 | 93 | 110 |
| Q2 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 番茄炒蛋 | 蛋7.5公斤番茄2公斤薑10公克 | 西滷菜 | 素肉絲0.7公斤大白菜6.5公斤木耳絲10公克筍絲0.5公斤紅蘿蔔0.5公斤薑10公克 | 鮮燴豆腐 | 豆腐4公斤三色豆1.5公斤薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑10公克 | 時蔬湯 | 時蔬2.5公斤薑10公克 | 5 | 2 | 2.5 | 2.9 | 693 | 176 | 194 |
| Q3 | 炊粉特餐 | 乾炊粉3公斤 | 醬燒油腐 | 油豆腐7公斤滷包薑10公克醬油 | 炊粉配料 | 素絞肉0.8公斤高麗菜4公斤紅蘿蔔1公斤薑10公克 | 小餐包 | 小餐包4公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑10公克 | 大滷湯 | 筍絲1公斤時蔬1.5公斤豆腐1公斤紅蘿蔔0.5公斤木耳絲10公克 | 3 | 1.5 | 2.2 | 3 | 526 | 226 | 151 |
| Q4 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 冬瓜干丁 | 豆干6公斤冬瓜3公斤香菇絲0.1公斤薑10公克醬油 | 紅仁炒蛋 | 蛋2.7公斤紅蘿蔔3公斤薑10公克 | 雙色花椰 | 豆皮1公斤青花菜2.5公斤白花菜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 | 冬瓜粉圓湯 | 粉圓2公斤冬瓜糖磚1.5公斤糖1公斤 | 5 | 1.9 | 2.8 | 3 | 715 | 496 | 185 |
| Q5 | 小米飯 | 米10公斤小米0.4公斤 | 馬鈴薯凍腐 | 凍腐8公斤馬鈴薯3.5公斤紅蘿蔔0.5公斤薑10公克 | 海結油腐 | 油豆腐2.8公斤海帶結2公斤紅蘿蔔1公斤薑10公克 | 豆包時蔬 | 豆包1.5公斤時蔬5公斤木耳絲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 | 時蔬味噌湯 | 時蔬2公斤味噌0.6公斤 | 5.2 | 1.7 | 2.5 | 2.8 | 695 | 282 | 115 |

**108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 | 回鍋豆包 | 豆包 紅蘿蔔 高麗菜 薑 | 絞若瓜粒 | 素絞肉 時瓜 紅蘿蔔 木耳絲 薑 | 芹香干片 | 豆干 芹菜 薑 | 蔬菜 | 榨菜金針湯 | 榨菜 乾金針 薑 |
| R2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 洋芋凍腐 | 凍豆腐 馬鈴薯 紅蘿蔔 薑 | 塔香海根 | 素肉絲 海根 九層塔 薑 | 蘿蔔油腐 | 白蘿蔔 油豆腐 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 味噌海芽湯 | 海芽 薑 味噌 |
| R3 | 拌麵特餐 | 麵條 | 蜜汁油腐 | 油腐 | 拌麵配料 | 豆干丁 時蔬 紅蘿蔔 香菇絲 | 毛豆瓜粒 | 毛豆 時瓜 紅蘿蔔 木耳絲 薑 素絞肉 | 蔬菜 | 三絲羹湯 | 蛋 筍絲 金針菇 紅蘿蔔 木耳絲 |
| R4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 瓜仔干丁 | 干丁 醬瓜 薑 | 豆皮白菜 | 豆皮 白菜 香菇絲 薑 | 彩椒炒蛋 | 蛋 青椒 薑 紅蘿蔔 黃椒 | 蔬菜 | 紅豆湯 | 紅豆 糖 |
| R5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 筍干麵腸 | 麵腸 筍干 薑 | 若絲花椰 | 花椰菜 素肉絲 薑 | 鮮菇豆腐 | 豆腐 紅蘿蔔 鮮菇 薑 | 蔬菜 | 玉米蛋花湯 | 玉米粒 紅蘿蔔 蛋 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 | 豆蛋類/份 | 油脂堅果種子類/份 | 熱量kcal | 鈣mg | 鈉mg |
| R1 | 白米飯 | 米10公斤 | 回鍋豆包 | 豆包5.7公斤紅蘿蔔0.5公斤高麗菜3公斤薑10公克 | 絞若瓜粒 | 素絞肉0.1公斤時瓜6.5公斤紅蘿蔔1公斤木耳絲10公克薑10公克 | 芹香干片 | 豆干2公斤芹菜2.5公斤薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑10公克 | 榨菜金針湯 | 榨菜1.5公斤乾金針0.2公斤薑10公克 | 5 | 2.2 | 2.5 | 2.5 | 705 | 131 | 120 |
| R2 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3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 | 塔香海根 | 素肉絲1.2公斤海根4公斤九層塔10公克薑10公克 | 蘿蔔油腐 | 白蘿蔔3公斤油豆腐2.75公斤紅蘿蔔0.5公斤薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑10公克 | 味噌海芽湯 | 海芽0.1公斤薑10公克味噌0.6公斤 | 5.3 | 1.5 | 2.5 | 2.6 | 713 | 168 | 109 |
| R3 | 拌麵特餐 | 麵條15公斤 | 蜜汁油腐 | 油腐5.5公斤 | 拌麵配料 | 豆干丁3.6公斤時蔬4公斤紅蘿蔔1公斤香菇絲10公克 | 毛豆瓜粒 | 毛豆0.6公斤時瓜6公斤紅蘿蔔1公斤木耳絲10公克薑10公克素絞肉0.5公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜或薑10公克 | 三絲羹湯 | 蛋0.55公斤筍絲2公斤金針菇0.5公斤紅蘿蔔0.5公斤木耳絲10公克 | 5 | 2 | 2.5 | 2.6 | 705 | 172 | 125 |
| R4 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 瓜仔干丁 | 干丁6公斤醬瓜2公斤薑10公克 | 豆皮白菜 | 豆皮0.7公斤白菜6公斤香菇絲10公克薑10公克 | 彩椒炒蛋 | 蛋4公斤青椒1公斤薑10公克紅蘿蔔1公斤黃椒1公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑10公克 | 紅豆湯 | 紅豆2公斤糖1公斤 | 5.8 | 1.8 | 3 | 2.6 | 793 | 219 | 135 |
| R5 | 紫米飯 | 米10公斤紫米0.4公斤 | 筍干麵腸 | 麵腸5公斤筍干2公斤薑10公克 | 若絲花椰 | 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公斤鮮菇1公斤薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑10公克 | 玉米蛋花湯 | 玉米粒2公斤紅蘿蔔0.5公斤蛋0.5公斤薑10公克 | 5.4 | 1.7 | 2.5 | 2.4 | 716 | 160 | 126 |

**108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 | 打拋干丁 | 干丁 九層塔 刈薯 番茄薑 | 螞蟻上樹 | 素絞肉 乾冬粉 時蔬 紅蘿蔔西芹 薑 | 若絲白菜 | 素肉絲 白菜 紅蘿蔔 木耳絲 薑 | 蔬菜 | 味噌時蔬湯 | 時蔬 紅蘿蔔 薑 味噌 |
| S2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 照燒豆干 | 豆干 杏鮑菇 紅蘿蔔 薑 | 毛豆時蔬 | 毛豆 時蔬 紅蘿蔔 薑 | 玉米三色 | 玉米粒 三色丁 薑 素絞肉 | 蔬菜 | 海芽蛋花湯 | 蛋 海芽 薑 |
| S3 | 拌飯特餐 | 米 糙米 | 滷煎蒸炒蛋 | 雞蛋 | 拌飯配料 | 素絞肉 高麗菜 香菇絲 黑芝麻 | 清炒花椰 | 花椰菜 紅蘿蔔 薑 豆皮 | 蔬菜 | 時蔬豆腐湯 | 時蔬 豆腐 枸杞 薑 |
| S4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 茄汁豆包 | 豆包 青椒 彩椒 薑 番茄醬 | 香滷海結 | 海帶結 油豆腐 薑 | 鮮燴時瓜 | 時瓜 木耳絲 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 地瓜甜湯 | 地瓜 糖 西谷米 |
| S5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 鐵板麵腸 | 麵腸 筍片 紅蘿蔔 薑 | 彩椒豆腐 | 豆腐 素絞肉 彩椒 薑 | 關東煮 | 玉米段 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 南瓜濃湯 | 南瓜 蛋 西芹 馬鈴薯濃湯粉 |

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）

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 | 鈉 |
| S1 | 白米飯 | 米10公斤 | 打拋干丁 | 干丁6公斤九層塔0.2公斤刈薯2公斤番茄1.5公斤薑10公克 | 螞蟻上樹 | 素絞肉0.6公斤乾冬粉1公斤時蔬1公斤紅蘿蔔0.5公斤西芹0.5公斤薑10公克 | 若絲白菜 | 素肉絲0.4公斤白菜6.5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 | 味噌時蔬湯 | 時蔬2公斤紅蘿蔔0.5公斤薑10公克味噌0.6公斤 | 5.5 | 2 | 2.5 | 2.5 | 686 | 550 | 137 |
| S2 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 照燒豆干 | 豆干6公斤杏鮑菇0.5公斤紅蘿蔔1公斤薑10公克 | 毛豆時蔬 | 毛豆0.6公斤時蔬6公斤紅蘿蔔0.5公斤薑10公克 | 玉米三色 | 玉米粒3公斤三色丁2公斤薑10公克素絞肉0.5公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑10公克 | 海芽蛋花湯 | 蛋1公斤海芽0.1公斤薑10公克 | 5.4 | 2 | 2.2 | 2.5 | 597 | 448 | 105 |
| S3 | 拌飯特餐 | 米7公斤糙米3公斤 | 滷煎蒸炒蛋 | 雞蛋5.5公斤 | 拌飯配料 | 素絞肉1.2公斤高麗菜3公斤香菇絲10公克黑芝麻0.05公斤 | 清炒花椰 | 花椰菜6公斤紅蘿蔔0.5公斤薑10公克豆皮0.4公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑10公克 | 時蔬豆腐湯 | 時蔬3公斤豆腐2公斤枸杞10公克薑10公克 | 5 | 2 | 2.3 | 2.5 | 640 | 221 | 145 |
| S4 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 茄汁豆包 | 豆包5.4公斤青椒2公斤彩椒0.5公斤薑10公克番茄醬 | 香滷海結 | 海帶結1.5公斤油豆腐4公斤薑10公克 | 鮮燴時瓜 | 時瓜6公斤木耳絲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 | 地瓜甜湯 | 地瓜3.5公斤糖1公斤西谷米1公斤 | 6.1 | 1.8 | 2.5 | 2.5 | 723 | 240 | 105 |
| S5 | 燕麥飯 | 米10公斤燕麥0.4公斤 | 鐵板麵腸 | 麵腸6公斤筍片3公斤紅蘿蔔1公斤薑10公克 | 彩椒豆腐 | 豆腐4公斤素絞肉0.2公斤彩椒1公斤薑10公克 | 關東煮 | 玉米段2公斤白蘿蔔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 | 南瓜濃湯 | 南瓜3公斤蛋0.6公斤西芹1公斤馬鈴薯2公斤濃湯粉 | 5.9 | 1.8 | 2.6 | 2.5 | 714 | 192 | 95 |

**108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 | 黑椒毛豆 | 毛豆 馬鈴薯 紅蘿蔔 薑 黑椒粒 | 鐵板豆腐 | 豆腐 筍片 彩椒 薑 | 蔬香粉絲 | 乾冬粉 素絞肉 時蔬 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 冬瓜薑絲湯 | 冬瓜 薑 |
| T2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 三杯麵腸 | 麵腸 杏鮑菇 九層塔 薑 | 針菇花椰 | 花椰菜 金針菇 紅蘿蔔 薑 | 番茄炒蛋 | 蛋 番茄 薑 番茄醬 | 蔬菜 | 白玉枸杞湯 | 白蘿蔔 枸杞 薑 |
| T3 | 油飯特餐 | 米 糯米 | 滷煎蒸炒蛋 | 雞蛋 | 油飯配料 | 豆干丁 香菇絲 筍丁 薑 | 鮮炒玉菜 | 高麗菜 紅蘿蔔 薑 豆皮 | 蔬菜 | 海芽味噌湯 | 時蔬 味噌 海芽 薑 |
| T4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷豆包 | 豆包 時瓜 香菇絲 薑 | 塔香海茸 | 素肉絲 海茸 九層塔 薑 | 時蔬蛋香 | 蛋 紅蘿蔔 時蔬 薑 | 蔬菜 | 三寶甜湯 | 紅豆 紫米 糖 麥仁 |
| T5 | 小米飯 | 米 小米 | 醬瓜豆干 | 豆干 醬瓜 杏鮑菇 薑 | 銀蘿絞若 | 素絞肉 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 | 泡菜凍腐 | 凍豆腐 紅蘿蔔 泡菜 高麗菜 薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 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kcal | 鈣mg | 鈉mg |
| T1 | 白米飯 | 米10公斤 | 黑椒毛豆 | 毛豆5公斤馬鈴薯4公斤紅蘿蔔1公斤薑10公克黑椒粒 | 鐵板豆腐 | 豆腐4公斤筍片2公斤彩椒1公斤薑10公克 | 蔬香粉絲 | 乾冬粉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 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜或薑10公克 | 冬瓜薑絲湯 | 冬瓜4公斤薑10公克 | 6.4 | 1.8 | 2.5 | 2.2 | 780 | 183 | 269 |
| T2 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 三杯麵腸 | 麵腸7公斤杏鮑菇1.5公斤九層塔20公克薑10公克 | 針菇花椰 | 花椰菜6公斤金針菇0.5公斤紅蘿蔔0.5公斤薑10公克 | 番茄炒蛋 | 蛋5.5公斤番茄3.5公斤薑10公克番茄醬 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜或薑10公克 | 白玉枸杞湯 | 白蘿蔔4公斤枸杞10公克薑10公克 | 5 | 2.3 | 3 | 2.7 | 754 | 249 | 106 |
| T3 | 油飯特餐 | 米8公斤糯米3公斤 | 滷煎蒸炒蛋 | 雞蛋5.5公斤 | 油飯配料 | 豆干丁4公斤香菇絲0.1公斤筍丁1.5公斤薑10公克 | 鮮炒玉菜 | 高麗菜6公斤紅蘿蔔0.5公斤薑10公克豆皮0.75公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜或薑10公克 | 海芽味噌湯 | 時蔬2公斤味噌0.6公斤海芽0.1公斤薑10公克 | 5.5 | 1.8 | 2.5 | 2.2 | 717 | 270 | 226 |
| T4 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 香滷豆包 | 豆包6公斤時瓜4公斤香菇絲0.1公斤薑10公克 | 塔香海茸 | 素肉絲1.2公斤海茸4公斤九層塔10公克薑10公克 | 時蔬蛋香 | 蛋2.75公斤紅蘿蔔0.5公斤時蔬3公斤薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜或薑10公克 | 三寶甜湯 | 紅豆0.5公斤紫米1公斤糖1公斤麥仁0.5公斤 | 6 | 1.8 | 3 | 2.4 | 798 | 284 | 165 |
| T5 | 小米飯 | 米10公斤小米0.4公斤 | 醬瓜豆干 | 豆干6公斤醬瓜2公斤杏鮑菇1公斤薑10公克 | 銀蘿絞若 | 素絞肉0.6公斤白蘿蔔6公斤紅蘿蔔0.5公斤薑10公克 | 泡菜凍腐 | 凍豆腐4公斤紅蘿蔔0.5公斤泡菜1公斤高麗菜3公斤薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜或薑10公克 | 時蔬湯 | 時蔬3公斤薑10公克 | 5.2 | 2.4 | 2.5 | 2.5 | 724 | 282 | 257 |

**108學年國民中學素食A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 |
| A1 | 白米飯 | 米 | 沙茶凍腐 | 凍豆腐 高麗菜 素沙茶醬 | 芹香豆腐 | 豆腐 西芹 薑 | 田園花椰 | 花椰菜 紅蘿蔔 馬鈴薯 薑 素絞肉 | 蔬菜 | 番茄蔬湯 | 番茄 時蔬 薑 |
| A2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 咖哩豆包 | 豆包 馬鈴薯 紅蘿蔔 咖哩粉  | 西滷菜 | 白菜 金針菇 紅蘿蔔香菇絲 薑 | 彩椒炒蛋 | 蛋 青椒 薑 紅蘿蔔 黃椒 | 蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 蛋 紫菜 薑 |

A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 |
| A1 | 白米飯 | 米10公斤 | 沙茶凍腐 | 凍豆腐8公斤高麗菜2.5公斤素沙茶醬 | 芹香豆腐 | 豆腐4公斤西芹1公斤薑10公克 | 田園花椰 | 花椰菜3公斤紅蘿蔔0.5公斤馬鈴薯3公斤薑10公克素絞肉0.6公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜或薑10公克 | 番茄蔬湯 | 番茄0.5公斤時蔬2.5公斤薑10公克 | 5.3 | 1.9 | 2.5 | 2 | 696 | 134 | 314 |
| A2 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 咖哩豆包 | 豆包6公斤馬鈴薯0.5公斤紅蘿蔔1公斤咖哩粉 | 西滷菜 | 白菜6.5公斤金針菇1公斤紅蘿蔔0.5公斤香菇絲0.05公斤薑10公克 | 彩椒炒蛋 | 蛋5.5公斤青椒1公斤薑10公克紅蘿蔔1公斤黃椒1公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜或薑10公克 | 紫菜蛋花湯 | 蛋1公斤紫菜0.06公斤薑10公克 | 5 | 1.7 | 2.5 | 2 | 670 | 81 | 174 |

**108學年度上學期國民中學12月份素食菜單-尚好便當**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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** | **蔬菜** | **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** | **水果** | **鈣** | **鈉** |
| **2** | **一** | **Q1** | **白米飯** | **米** | **蜜汁豆包** | **豆包 滷包 醬油 薑** | **金珠翠玉** | **玉米粒 紅蘿蔔 西芹 薑** | **蔬菜** | **枸杞針菇湯** | **金針菇 時蔬 薑 枸杞** | **4.3** | **1.2** | **2** | **2.7** | **583** |  | **86** | **96** |
| **3** | **二** | **Q2** | **糙米飯** | **米 糙米** | **番茄炒蛋** | **蛋 番茄 薑** | **西滷菜** | **素肉絲 大白菜 木耳絲 筍絲 紅蘿蔔 薑** | **蔬菜** | **時蔬湯** | **時蔬 薑** | **4** | **1.9** | **2** | **2.7** | **579** |  | **120** | **194** |
| **4** | **三** | **Q3** | **炊粉特餐** | **乾炊粉** | **醬燒油腐** | **油豆腐 滷包 薑 醬油** | **炊粉配料** | **素絞肉 高麗菜 紅蘿蔔 薑** | **蔬菜** | **大滷湯** | **筍絲 時蔬 豆腐 紅蘿蔔 木耳絲** | **3** | **1.5** | **2.2** | **2.8** | **517** |  | **222** | **114** |
| **5** | **四** | **Q4** | **糙米飯** | **米 糙米** | **冬瓜干丁** | **豆干 冬瓜 香菇絲 薑 醬油** | **紅仁炒蛋** | **蛋 紅蘿蔔 薑** | **蔬菜** | **冬瓜粉圓湯** | **粉圓 冬瓜糖磚 糖** | **4** | **1.3** | **2.2** | **2.8** | **582** |  | **493** | **178** |
| **6** | **五** | **Q5** | **小米飯** | **米 小米** | **馬鈴薯凍腐** | **凍腐 馬鈴薯 紅蘿蔔 薑** | **海結油腐** | **油豆腐 海帶結 紅蘿蔔 薑** | **蔬菜** | **時蔬味噌湯** | **時蔬 味噌** | **4.2** | **1.7** | **2** | **2.6** | **584** |  | **227** | **104** |
| **9** | **一** | **R1** | **白米飯** | **米** | **回鍋豆包** | **豆包 紅蘿蔔 高麗菜 薑** | **絞若瓜粒** | **素絞肉 時瓜 紅蘿蔔 木耳絲**  **薑** | **蔬菜** | **榨菜金針湯** | **榨菜 乾金針 薑** | **4** | **2** | **2** | **2.3** | **584** |  | **131** | **120** |
| **10** | **二** | **R2** | **糙米飯** | **米 糙米** | **洋芋凍腐** | **凍豆腐 馬鈴薯 紅蘿蔔**  **薑** | **塔香海根** | **素肉絲 海根 九層塔 薑** | **蔬菜** | **味噌海芽湯** | **海芽 薑 味噌** | **4.3** | **1.2** | **2** | **2.2** | **580** |  | **168** | **109** |
| **11** | **三** | **R3** | **拌麵特餐** | **麵條** | **蜜汁油腐** | **油腐** | **拌麵配料** | **豆干丁 時蔬 紅蘿蔔 香菇絲** | **蔬菜** | **三絲羹湯** | **蛋 筍絲 金針菇 紅蘿蔔 木耳絲** | **4** | **1.3** | **2** | **2.3** | **566** |  | **172** | **125** |
| **12** | **四** | **R4** | **糙米飯** | **米 糙米** | **瓜仔干丁** | **干丁 醬瓜 薑** | **豆皮白菜** | **豆皮 白菜 香菇絲 薑** | **蔬菜** | **紅豆湯** | **紅豆 糖** | **4.8** | **1.5** | **2.5** | **2.2** | **660** |  | **219** | **135** |
| **13** | **五** | **R5** | **紫米飯** | **米 紫米** | **筍干麵腸** | **麵腸 筍干 薑** | **若絲花椰** | **花椰菜 素肉絲 薑** | **蔬菜** | **玉米蛋花湯** | **玉米粒 紅蘿蔔 蛋**  **薑** | **4.4** | **1.6** | **2** | **2.2** | **597** |  | **160** | **126** |
| **16** | **一** | **S1** | **白米飯** | **米** | **打拋干丁** | **干丁 九層塔 刈薯 番茄**  **薑** | **螞蟻上樹** | **素絞肉 乾冬粉 時蔬 紅蘿蔔 西芹 薑** | **蔬菜** | **味噌時蔬湯** | **時蔬 紅蘿蔔 薑 味噌** | **4** | **1.8** | **2** | **2** | **525** |  | **538** | **127** |
| **17** | **二** | **S2** | **糙米飯** | **米 糙米** | **照燒豆干** | **豆干 杏鮑菇 紅蘿蔔 薑** | **毛豆時蔬** | **毛豆 時蔬 紅蘿蔔 薑** | **蔬菜** | **海芽蛋花湯** | **蛋 海芽 薑** | **4** | **1.8** | **1.8** | **2** | **514** |  | **437** | **98** |
| **18** | **三** | **S3** | **拌飯特餐** | **米 糙米** | **滷煎蒸炒蛋** | **雞蛋** | **拌飯配料** | **素絞肉 高麗菜 香菇絲 黑芝麻** | **蔬菜** | **時蔬豆腐湯** | **時蔬 豆腐 枸杞 薑** | **5** | **1.5** | **2.2** | **2** | **574** |  | **191** | **131** |
| **19** | **四** | **S4** | **糙米飯** | **米 糙米** | **茄汁豆包** | **豆包 青椒 彩椒 薑 番茄醬** | **香滷海結** | **海帶結 油豆腐 薑** | **蔬菜** | **地瓜甜湯** | **地瓜 糖 西谷米** | **6.1** | **1.2** | **2.5** | **2** | **685** |  | **230** | **98** |
| **20** | **五** | **S5** | **燕麥飯** | **米 燕麥** | **鐵板麵腸** | **麵腸 筍片 紅蘿蔔 薑** | **彩椒豆腐** | **豆腐 素絞肉 彩椒 薑** | **蔬菜** | **南瓜濃湯** | **南瓜 蛋 西芹 馬鈴薯 濃湯粉** | **5.7** | **1.4** | **2.6** | **2** | **667** |  | **174** | **76** |
| **23** | **一** | **T1** | **白米飯** | **米** | **黑椒毛豆** | **毛豆 馬鈴薯 紅蘿蔔 薑**  **黑椒粒** | **鐵板豆腐** | **豆腐 筍片 彩椒 薑** | **蔬菜** | **冬瓜薑絲湯** | **冬瓜 薑** | **4.4** | **1.6** | **2** | **1.8** | **579** |  | **164** | **273** |
| **24** | **二** | **T2** | **糙米飯** | **米 糙米** | **三杯麵腸** | **麵腸 杏鮑菇 九層塔 薑** | **針菇花椰** | **花椰菜 金針菇 紅蘿蔔 薑** | **蔬菜** | **白玉枸杞湯** | **白蘿蔔 枸杞 薑** | **4** | **2** | **2** | **2** | **570** |  | **145** | **102** |
| **25** | **三** | **T3** | **油飯特餐** | **米 糯米** | **滷煎蒸炒蛋** | **雞蛋** | **油飯配料** | **豆干丁 香菇絲 筍丁 薑** | **蔬菜** | **海芽味噌湯** | **時蔬 味噌 海芽 薑** | **4.5** | **1.1** | **2** | **1.6** | **565** |  | **234** | **214** |
| **26** | **四** | **T4** | **糙米飯** | **米 糙米** | **香滷豆包** | **豆包 時瓜 香菇絲 薑** | **塔香海茸** | **素肉絲 海茸 九層塔 薑** | **蔬菜** | **三寶甜湯** | **紅豆 紫米 糖 麥仁** | **5** | **1.4** | **2.5** | **2** | **663** |  | **237** | **132** |
| **27** | **五** | **T5** | **小米飯** | **米 小米** | **醬瓜豆干** | **豆干 醬瓜 杏鮑菇 薑** | **銀蘿絞若** | **素絞肉 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑** | **蔬菜** | **時蔬湯** | **時蔬 薑** | **4.2** | **2** | **2** | **2** | **584** |  | **264** | **197** |
| **30** | **一** | **A1** | **白米飯** | **米** | **沙茶凍腐** | **凍豆腐 高麗菜 素沙茶醬** | **芹香豆腐** | **豆腐 西芹 薑** | **蔬菜** | **番茄蔬湯** | **番茄 時蔬 薑** | **4** | **6** | **2** | **1.5** | **648** |  | **126** | **300** |
| **31** | **二** | **A2** | **糙米飯** | **米 糙米** | **咖哩豆包** | **豆包 馬鈴薯 紅蘿蔔 咖哩粉** | **西滷菜** | **白菜 金針菇 紅蘿蔔 香菇絲**  **薑** | **蔬菜** | **紫菜蛋花湯** | **蛋 紫菜 薑** | **4** | **1.6** | **2** | **1.5** | **538** |  | **72** | **113** |

**過敏原警語:「本月產品含有雞蛋、麩質及堅果不適合其過敏體質者食用」。** 說明:12月份菜單編排說明如下:一、星期一的蔬菜為有機蔬菜。

二、因食材調度問題，Q3副菜二改為小餐包，Q4、R4副菜對調，Q5、T4副菜對調，R3、A3主食副菜湯品對調，S1副菜對調，S1、S2湯品對調，T1、T2副菜對調，A1、A2副菜對調。**108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 | 蜜汁豆包 | 豆包 滷包 醬油 薑 | 金珠翠玉 | 玉米粒 紅蘿蔔 西芹 薑 | 蔬菜 | 枸杞針菇湯 | 金針菇 時蔬 薑 枸杞 |
| Q2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 番茄炒蛋 | 蛋 番茄 薑 | 西滷菜 | 素肉絲 大白菜 木耳絲 筍絲 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 薑 |
| Q3 | 炊粉特餐 | 乾炊粉 | 醬燒油腐 | 油豆腐 滷包 薑 醬油 | 炊粉配料 | 素絞肉 高麗菜 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 大滷湯 | 筍絲 時蔬 豆腐 紅蘿蔔 木耳絲 |
| Q4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 冬瓜干丁 | 豆干 冬瓜 香菇絲 薑 醬油 | 紅仁炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 冬瓜粉圓湯 | 粉圓 冬瓜糖磚 糖 |
| Q5 | 小米飯 | 米 小米 | 馬鈴薯凍腐 | 凍豆腐 馬鈴薯 紅蘿蔔 薑 | 海結油腐 | 油豆腐 海帶結 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 時蔬味噌湯 | 時蔬 味噌 |

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 | 鈣 | 鈉 |
| Q1 | 白米飯 | 米8公斤 | 蜜汁豆包 | 豆包6公斤滷包醬油薑10公克 | 金珠翠玉 | 玉米粒3公斤紅蘿蔔1.5公斤西芹1.5公斤薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑10公克 | 枸杞針菇湯 | 金針菇1公斤時蔬1公斤薑10公克枸杞20公克 | 4.3 | 1.2 | 2 | 2.7 | 583 | 86 | 96 |
| Q2 | 糙米飯 | 米6公斤糙米2公斤 | 番茄炒蛋 | 蛋7.5公斤番茄2公斤薑10公克 | 西滷菜 | 素肉絲0.7公斤大白菜6.5公斤木耳絲10公克筍絲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 | 時蔬湯 | 時蔬2.5公斤薑10公克 | 4 | 1.9 | 2 | 2.7 | 579 | 120 | 194 |
| Q3 | 炊粉特餐 | 乾炊粉3公斤 | 醬燒油腐 | 油豆腐7公斤滷包薑10公克醬油 | 炊粉配料 | 素絞肉0.8公斤高麗菜4公斤紅蘿蔔1公斤薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑10公克 | 大滷湯 | 筍絲1公斤時蔬1.5公斤豆腐1公斤紅蘿蔔0.5公斤木耳絲10公克 | 3 | 1.5 | 2.2 | 2.8 | 517 | 222 | 114 |
| Q4 | 糙米飯 | 米6公斤糙米2公斤 | 冬瓜干丁 | 豆干6公斤冬瓜3公斤香菇絲0.1公斤薑10公克醬油 | 紅仁炒蛋 | 蛋2.7公斤紅蘿蔔3公斤薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑10公克 | 冬瓜粉圓湯 | 粉圓2公斤冬瓜糖磚1.5公斤糖1公斤 | 4 | 1.3 | 2.2 | 2.8 | 582 | 493 | 178 |
| Q5 | 小米飯 | 米8公斤小米0.4公斤 | 馬鈴薯凍腐 | 凍腐8公斤馬鈴薯3.5公斤紅蘿蔔0.5公斤薑10公克 | 海結油腐 | 油豆腐2.8公斤海帶結2公斤紅蘿蔔1公斤薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑10公克 | 時蔬味噌湯 | 時蔬2公斤味噌0.6公斤 | 4.2 | 1.7 | 2 | 2.6 | 584 | 227 | 104 |

**108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 | 回鍋豆包 | 豆包 紅蘿蔔 高麗菜 薑 | 絞若瓜粒 | 素絞肉 時瓜 紅蘿蔔 木耳絲 薑 | 蔬菜 | 榨菜金針湯 | 榨菜 乾金針 薑 |
| R2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 洋芋凍腐 | 凍豆腐 馬鈴薯 紅蘿蔔 薑 | 塔香海根 | 素肉絲 海根 九層塔 薑 | 蔬菜 | 味噌海芽湯 | 海芽 薑 味噌 |
| R3 | 拌麵特餐 | 麵條 | 蜜汁油腐 | 油腐 | 拌麵配料 | 豆干丁 時蔬 紅蘿蔔 香菇絲 | 蔬菜 | 三絲羹湯 | 蛋 筍絲 金針菇 紅蘿蔔 木耳絲 |
| R4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 瓜仔干丁 | 干丁 醬瓜 薑 | 豆皮白菜 | 豆皮 白菜 香菇絲 薑 | 蔬菜 | 紅豆湯 | 紅豆 糖 |
| R5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 筍干麵腸 | 麵腸 筍干 薑 | 若絲花椰 | 花椰菜 素肉絲 薑 | 蔬菜 | 玉米蛋花湯 | 玉米粒 紅蘿蔔 蛋 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 | 豆蛋類/份 | 油脂堅果種子類/份 | 熱量kcal | 鈣mg | 鈉mg |
| R1 | 白米飯 | 米8公斤 | 回鍋豆包 | 豆包5.7公斤紅蘿蔔0.5公斤高麗菜3公斤薑10公克 | 絞若瓜粒 | 素絞肉0.1公斤時瓜6.5公斤紅蘿蔔1公斤木耳絲10公克薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑10公克 | 榨菜金針湯 | 榨菜1.5公斤乾金針0.2公斤薑10公克 | 4 | 2 | 2 | 2.3 | 584 | 131 | 120 |
| R2 | 糙米飯 | 米6公斤糙米2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 | 塔香海根 | 素肉絲1.2公斤海根4公斤九層塔10公克薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑10公克 | 味噌海芽湯 | 海芽0.1公斤薑10公克味噌0.6公斤 | 4.3 | 1.2 | 2 | 2.2 | 580 | 168 | 109 |
| R3 | 拌麵特餐 | 麵條12公斤 | 蜜汁油腐 | 油腐5.5公斤 | 拌麵配料 | 豆干丁3.6公斤時蔬4公斤紅蘿蔔1公斤香菇絲10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜或薑10公克 | 三絲羹湯 | 蛋0.55公斤筍絲2公斤金針菇0.5公斤紅蘿蔔0.5公斤木耳絲10公克 | 4 | 1.3 | 2 | 2.3 | 566 | 172 | 125 |
| R4 | 糙米飯 | 米6公斤糙米2公斤 | 瓜仔干丁 | 干丁6公斤醬瓜2公斤薑10公克 | 豆皮白菜 | 豆皮0.7公斤白菜6公斤香菇絲10公克薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑10公克 | 紅豆湯 | 紅豆2公斤糖1公斤 | 4.8 | 1.5 | 2.5 | 2.2 | 660 | 219 | 135 |
| R5 | 紫米飯 | 米8公斤紫米0.4公斤 | 筍干麵腸 | 麵腸5公斤筍干2公斤薑10公克 | 若絲花椰 | 花椰菜6公斤素肉絲0.6公斤薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑10公克 | 玉米蛋花湯 | 玉米粒2公斤紅蘿蔔0.5公斤蛋0.5公斤薑10公克 | 4.4 | 1.6 | 2 | 2.2 | 597 | 160 | 126 |

**108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 | 打拋干丁 | 干丁 九層塔 刈薯 番茄薑 | 螞蟻上樹 | 素絞肉 乾冬粉 時蔬 紅蘿蔔西芹 薑 | 蔬菜 | 味噌時蔬湯 | 時蔬 紅蘿蔔 薑 味噌 |
| S2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 照燒豆干 | 豆干 杏鮑菇 紅蘿蔔 薑 | 毛豆時蔬 | 毛豆 時蔬 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 海芽蛋花湯 | 蛋 海芽 薑 |
| S3 | 拌飯特餐 | 米 糙米 | 滷煎蒸炒蛋 | 雞蛋 | 拌飯配料 | 素絞肉 高麗菜 香菇絲 黑芝麻 | 蔬菜 | 時蔬豆腐湯 | 時蔬 豆腐 枸杞 薑 |
| S4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 茄汁豆包 | 豆包 青椒 彩椒 薑 番茄醬 | 香滷海結 | 海帶結 油豆腐 薑 | 蔬菜 | 地瓜甜湯 | 地瓜 糖 西谷米 |
| S5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 鐵板麵腸 | 麵腸 筍片 紅蘿蔔 薑 | 彩椒豆腐 | 豆腐 素絞肉 彩椒 薑 | 蔬菜 | 南瓜濃湯 | 南瓜 蛋 西芹 馬鈴薯濃湯粉 |

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）

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 | 鈉 |
| S1 | 白米飯 | 米8公斤 | 打拋干丁 | 干丁6公斤九層塔0.2公斤刈薯2公斤番茄1.5公斤薑10公克 | 螞蟻上樹 | 素絞肉0.6公斤乾冬粉1公斤時蔬1公斤紅蘿蔔0.5公斤西芹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公斤紅蘿蔔0.5公斤薑10公克味噌0.6公斤 | 4 | 1.8 | 2 | 2 | 525 | 538 | 127 |
| S2 | 糙米飯 | 米6公斤糙米2公斤 | 照燒豆干 | 豆干6公斤杏鮑菇0.5公斤紅蘿蔔1公斤薑10公克 | 毛豆時蔬 | 毛豆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 | 海芽蛋花湯 | 蛋1公斤海芽0.1公斤薑10公克 | 4 | 1.8 | 1.8 | 2 | 514 | 437 | 98 |
| S3 | 拌飯特餐 | 米6公斤糙米2公斤 | 滷煎蒸炒蛋 | 雞蛋5.5公斤 | 拌飯配料 | 素絞肉1.2公斤高麗菜3公斤香菇絲10公克黑芝麻0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑10公克 | 時蔬豆腐湯 | 時蔬3公斤豆腐2公斤枸杞10公克薑10公克 | 5 | 1.5 | 2.2 | 2 | 574 | 191 | 131 |
| S4 | 糙米飯 | 米6公斤糙米2公斤 | 茄汁豆包 | 豆包5.4公斤青椒2公斤彩椒0.5公斤薑10公克番茄醬 | 香滷海結 | 海帶結1.5公斤油豆腐4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公斤西谷米1公斤 | 6.1 | 1.2 | 2.5 | 2 | 685 | 230 | 98 |
| S5 | 燕麥飯 | 米8公斤燕麥0.4公斤 | 鐵板麵腸 | 麵腸6公斤筍片3公斤紅蘿蔔1公斤薑10公克 | 彩椒豆腐 | 豆腐4公斤素絞肉0.2公斤彩椒1公斤薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑10公克 | 南瓜濃湯 | 南瓜3公斤蛋0.6公斤西芹1公斤馬鈴薯2公斤濃湯粉 | 5.7 | 1.4 | 2.6 | 2 | 667 | 174 | 76 |

**108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 | 黑椒毛豆 | 毛豆 馬鈴薯 紅蘿蔔 薑 黑椒粒 | 鐵板豆腐 | 豆腐 筍片 彩椒 薑 | 蔬菜 | 冬瓜薑絲湯 | 冬瓜 薑 |
| T2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 三杯麵腸 | 麵腸 杏鮑菇 九層塔 薑 | 針菇花椰 | 花椰菜 金針菇 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 白玉枸杞湯 | 白蘿蔔 枸杞 薑 |
| T3 | 油飯特餐 | 米 糯米 | 滷煎蒸炒蛋 | 雞蛋 | 油飯配料 | 豆干丁 香菇絲 筍丁 薑 | 蔬菜 | 海芽味噌湯 | 時蔬 味噌 海芽 薑 |
| T4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷豆包 | 豆包 時瓜 香菇絲 薑 | 塔香海茸 | 素肉絲 海茸 九層塔 薑 | 蔬菜 | 三寶甜湯 | 紅豆 紫米 糖 麥仁 |
| T5 | 小米飯 | 米 小米 | 醬瓜豆干 | 豆干 醬瓜 杏鮑菇 薑 | 銀蘿絞若 | 素絞肉 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 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kcal | 鈣mg | 鈉mg |
| T1 | 白米飯 | 米8公斤 | 黑椒毛豆 | 毛豆5公斤馬鈴薯4公斤紅蘿蔔1公斤薑10公克黑椒粒 | 鐵板豆腐 | 豆腐4公斤筍片2公斤彩椒1公斤薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜或薑10公克 | 冬瓜薑絲湯 | 冬瓜4公斤薑10公克 | 4.4 | 1.6 | 2 | 1.8 | 579 | 164 | 273 |
| T2 | 糙米飯 | 米6公斤糙米2公斤 | 三杯麵腸 | 麵腸7公斤杏鮑菇1.5公斤九層塔20公克薑10公克 | 針菇花椰 | 花椰菜6公斤金針菇0.5公斤紅蘿蔔0.5公斤薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜或薑10公克 | 白玉枸杞湯 | 白蘿蔔4公斤枸杞10公克薑10公克 | 4 | 2 | 2 | 2 | 570 | 145 | 102 |
| T3 | 油飯特餐 | 米7公斤糯米2公斤 | 滷煎蒸炒蛋 | 雞蛋5.5公斤 | 油飯配料 | 豆干丁4公斤香菇絲0.1公斤筍丁1.5公斤薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜或薑10公克 | 海芽味噌湯 | 時蔬2公斤味噌0.6公斤海芽0.1公斤薑10公克 | 4.5 | 1.1 | 2 | 1.6 | 565 | 234 | 214 |
| T4 | 糙米飯 | 米6公斤糙米2公斤 | 香滷豆包 | 豆包6公斤時瓜4公斤香菇絲0.1公斤薑10公克 | 塔香海茸 | 素肉絲1.2公斤海茸4公斤九層塔10公克薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜或薑10公克 | 三寶甜湯 | 紅豆0.5公斤紫米1公斤糖1公斤麥仁0.5公斤 | 5 | 1.4 | 2.5 | 2 | 663 | 237 | 132 |
| T5 | 小米飯 | 米8公斤小米0.4公斤 | 醬瓜豆干 | 豆干6公斤醬瓜2公斤杏鮑菇1公斤薑10公克 | 銀蘿絞若 | 素絞肉0.6公斤白蘿蔔6公斤紅蘿蔔0.5公斤薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜或薑10公克 | 時蔬湯 | 時蔬3公斤薑10公克 | 4.2 | 2 | 2 | 2 | 584 | 264 | 197 |

**108學年國民小學素食A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 |
| A1 | 白米飯 | 米 | 沙茶凍腐 | 凍豆腐 高麗菜 素沙茶醬 | 芹香豆腐 | 豆腐 西芹 薑 | 蔬菜 | 番茄蔬湯 | 番茄 時蔬 薑 |
| A2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 咖哩豆包 | 豆包 馬鈴薯 紅蘿蔔 咖哩粉  | 西滷菜 | 白菜 金針菇 紅蘿蔔香菇絲 薑 | 蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 蛋 紫菜 薑 |

A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 | 鈉 |
| A1 | 白米飯 | 米8公斤 | 沙茶凍腐 | 凍豆腐8公斤高麗菜2.5公斤素沙茶醬 | 芹香豆腐 | 豆腐4公斤西芹1公斤薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜或薑10公克 | 番茄蔬湯 | 番茄0.5公斤時蔬2.5公斤薑10公克 | 4 | 6 | 2 | 1.5 | 648 | 126 | 300 |
| A2 | 糙米飯 | 米6公斤糙米2公斤 | 咖哩豆包 | 豆包6公斤馬鈴薯0.5公斤紅蘿蔔1公斤咖哩粉 | 西滷菜 | 白菜6.5公斤金針菇1公斤紅蘿蔔0.5公斤香菇絲0.05公斤薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜或薑10公克 | 紫菜蛋花湯 | 蛋1公斤紫菜0.06公斤薑10公克 | 4 | 1.6 | 2 | 1.5 | 538 | 72 | 113 |