**108學年度第一學期國民中學12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  蛋肉 | 油脂堅果種子 | 熱量 | 鈣 | 鈉 | 水  果 |
| 2 | 一 | P1 | 白米飯 | 米 | 照燒麵腸 | 麵腸 芹菜 紅蘿蔔 時蔬 薑 | 關東煮 | 白蘿蔔 玉米段 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 | 5.5 | 1.9 | 2.3 | 2.6 | 722 | 138 | 375 |  |
| 3 | 二 | P2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 豆豉豆干 | 豆干 時蔬 豆豉 紅蘿蔔薑 | 枸杞時瓜 | 枸杞 時瓜 豆腐 薑 | 蔬香粉絲 | 粉絲 豆皮 時蔬 紅蘿蔔 黑木耳 薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 黑木耳 薑 | 5.2 | 2.5 | 2.5 | 2.6 | 731 | 176 | 169 |  |
| 4 | 三 | P3 | 丼飯特餐 | 米 糙米 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋 薑 滷包 | 丼飯配料 | 素絞肉 三色豆 玉米粒 海苔粉 薑 | 鐵板油腐 | 油豆腐 青椒 筍片 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 大醬湯 | 時蔬 豆皮 味噌 薑 | 5 | 2.1 | 2.2 | 3.1 | 685 | 941 | 644 |  |
| 5 | 四 | P4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 咖哩豆腐 | 豆腐 馬鈴薯 紅蘿蔔 咖哩粉 | 雪菜豆干 | 豆干 雪裡紅 薑 | 毛豆時蔬 | 毛豆 時蔬 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 糖 | 6 | 1.8 | 2.1 | 2.8 | 749 | 105 | 956 |  |
| 6 | 五 | P5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 海結凍腐 | 凍豆腐 乾海結 薑 | 蛋香白菜 | 蛋 白菜 乾香菇 紅蘿蔔 薑 | 清炒花椰 | 花椰菜 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 黑木耳 薑 | 5.5 | 2.3 | 2.8 | 2.7 | 774 | 135 | 163 |  |
| 9 | 一 | Q1 | 白米飯 | 米 | 黑椒毛豆 | 毛豆 黑椒粒 薑 | 金珠翠玉 | 蛋 玉米粒 紅蘿蔔 洋芋 薑 | 銀蘿豆干 | 豆干 白蘿蔔 碎脯 薑 | 蔬菜 | 枸杞針菇湯 | 金針菇 枸杞 時蔬 薑 | 5 | 2.5 | 2.1 | 2.7 | 692 | 119 | 422 |  |
| 10 | 二 | Q2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 茄汁麵腸 | 麵腸 番茄 番茄罐 薑 | 西滷菜 | 毛豆 白菜 紅蘿蔔 乾香菇 薑 | 鮮燴豆腐 | 豆腐 三色豆 薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 紅蘿蔔 薑 | 5.2 | 2.5 | 2.5 | 2.6 | 731 | 176 | 169 |  |
| 11 | 三 | Q3 | 炊粉特餐 | 炊粉 | 香滷油腐 | 油豆腐 薑 滷包 | 炊粉配料 | 素絞肉 高麗菜 紅蘿蔔 乾香菇 | 包子饅頭 | 包子 | 蔬菜 | 大滷湯 | 豆皮 筍絲 黑木耳 時蔬 紅蘿蔔 | 5.5 | 1.8 | 2.7 | 3 | 768 | 251 | 208 |  |
| 12 | 四 | Q4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 碎瓜豆干 | 豆干 碎瓜 乾香菇 薑 | 椒香炒蛋 | 蛋 青椒 時蔬 紅蘿蔔 薑 | 雙色花椰 | 豆皮 花椰菜 紅蘿蔔薑 | 蔬菜 | 冬瓜西米露 | 西谷米 冬瓜糖磚 糖 | 6.3 | 1.9 | 2.8 | 2.5 | 811 | 355 | 668 |  |
| 13 | 五 | Q5 | 小米飯 | 米 小米 | 洋芋凍腐 | 凍豆腐 馬鈴薯 紅蘿蔔 薑 | 塔香海茸 | 豆干 海茸 薑 | 豆包時蔬 | 豆包 時蔬 黑木耳 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 時蔬味噌湯 | 時蔬 味噌 薑 | 5 | 2.6 | 2.3 | 2.8 | 714 | 118 | 160 |  |
| 16 | 一 | R1 | 白米飯 | 米 | 回鍋麵腸 | 麵腸 時蔬 紅蘿蔔 薑 | 毛豆甘藍 | 毛豆 高麗菜 黑木耳薑 | 芹香豆干 | 豆干 芹菜 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 榨菜金針湯 | 金針 榨菜 薑 | 6.1 | 1.9 | 2.1 | 2.3 | 736 | 259 | 178 |  |
| 17 | 二 | R2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 洋芋豆腐 | 豆腐 馬鈴薯 紅蘿蔔 薑 咖哩粉 | 塔香海根 | 豆皮 海根 九層塔 薑 | 蘿蔔油腐 | 油豆腐 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 味噌蔬菜湯 | 時蔬 味噌 薑 | 5.4 | 1.9 | 3.4 | 2.2 | 780 | 194 | 201 |  |
| 18 | 三 | R3 | 西式特餐 | 義大利麵 | 蜜汁豆干 | 豆干 薑 滷包 | 茄汁若醬 | 素絞肉 時蔬 紅蘿蔔 番茄醬 | 小餐包 | 小餐包 | 蔬菜 | 玉米濃湯 | 蛋 玉米粒 玉米醬 濃湯粉 | 5 | 2.8 | 2.5 | 2.6 | 725 | 257 | 281 |  |
| 19 | 四 | R4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 瓜仔凍腐 | 凍豆腐 醬瓜 薑 | 豆包白菜 | 豆包 白菜 乾香菇 紅蘿蔔 薑 | 紅仁炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 時蔬 薑 | 蔬菜 | 紅豆湯 | 紅豆 小圓子 糖 | 6.3 | 2.1 | 2.4 | 2.5 | 786 | 263 | 292 |  |
| 20 | 五 | R5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 筍干豆包 | 豆包 筍干 薑 | 蛋香花椰 | 蛋 花椰菜 紅蘿蔔 薑 | 鮮菇豆腐 | 豆腐 鮮菇 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 結頭菜湯 | 結頭菜 紅蘿蔔 | 5 | 1.8 | 2.7 | 2.7 | 719 | 214 | 274 |  |
| 23 | 一 | S1 | 白米飯 | 米 | 打拋豆干 | 豆干 海茸羅勒薑 | 麵腸玉菜 | 麵腸 高麗菜 黑木耳 紅蘿蔔 薑 | 螞蟻上樹 | 冬粉 豆皮 時蔬 紅蘿蔔 黑木耳 薑 | 蔬菜 | 番茄蛋花湯 | 時蔬 番茄罐 蛋 | 5 | 2.3 | 3 | 2.5 | 688 | 165 | 130 |  |
| 24 | 二 | S2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 照燒油腐 | 油豆腐 紅蘿蔔 白蘿蔔 薑 | 毛豆白菜 | 毛豆 白菜 紅蘿蔔 黑木耳 薑 | 玉米三色 | 蛋 馬鈴薯 三色豆 玉米粒 薑 | 蔬菜 | 味噌珍菇湯 | 金針菇 海芽 味噌 薑 | 5.2 | 2.5 | 3.9 | 2.5 | 755 | 213 | 244 |  |
| 25 | 三 | S3 | 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 乾香菇 薑 | 清炒花椰 | 豆包 花椰菜 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 牛蒡銀杏湯 | 牛蒡 銀杏 薑 枸杞 | 5.6 | 2 | 2.5 | 2.5 | 693 | 297 | 296 |  |
| 26 | 四 | S4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 茄汁豆包 | 豆包 時蔬 紅蘿蔔 番茄醬 薑 | 香滷海結 | 油豆腐 海帶結 薑 | 鮮燴時瓜 | 蛋 時瓜 紅蘿蔔 黑木耳 薑 | 蔬菜 | 燒仙草 | 仙草 小薏仁 糖 | 5.5 | 2.1 | 3.5 | 2.5 | 844 | 166 | 185 |  |
| 27 | 五 | S5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 鐵板豆腐 | 豆腐 筍丁 紅蘿蔔 青椒 薑 | 蔬香豆干 | 時蔬 豆干 薑 | 關東煮 | 白蘿蔔 玉米段 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 蕪菁菜湯 | 蕪菁菜 薑 | 5 | 2.3 | 2.6 | 2.5 | 659 | 200 | 298 |  |
| 30 | 一 | T1 | 白米飯 | 米 | 黑椒毛豆 | 毛豆 黑椒粒 薑 | 時蔬蛋香 | 蛋 紅蘿蔔 時蔬 薑 | 蔬香粉絲 | 冬粉 豆皮 時蔬 紅蘿蔔 乾香菇 薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 黑木耳 | 5 | 1.6 | 2.8 | 2.7 | 694 | 143 | 238 |  |
| 31 | 二 | T2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 三杯麵腸 | 麵腸 海茸 九層塔 薑 | 針菇花椰 | 金針菇 花椰菜 紅蘿蔔 薑 | 鐵板豆腐 | 豆腐 青椒 筍片 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 白玉枸杞湯 | 白蘿蔔 枸杞 薑 |  |  |  |  |  |  |  |  |

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」。

12月份素食菜單編排配合葷食調整。

**108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 | 照燒麵腸 | 麵腸 芹菜 紅蘿蔔 時蔬 薑 | 關東煮 | 白蘿蔔 玉米段 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 | 豆豉豆干 | 豆干 時蔬 豆豉 紅蘿蔔薑 | 枸杞時瓜 | 枸杞 時瓜 豆腐 薑 | 蔬香粉絲 | 粉絲 豆皮 時蔬 紅蘿蔔 黑木耳 薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 黑木耳 薑 |
| P3 | 丼飯特餐 | 米 糙米 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋 薑 滷包 | 丼飯配料 | 素絞肉 三色豆 玉米粒 海苔粉 薑 | 鐵板油腐 | 油豆腐 青椒 筍片 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 大醬湯 | 時蔬 豆皮 味噌 薑 |
| P4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 咖哩豆腐 | 豆腐 馬鈴薯 紅蘿蔔 咖哩粉 | 雪菜豆干 | 豆干 雪裡紅 薑 | 毛豆時蔬 | 毛豆 時蔬 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 糖 |
| P5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 海結凍腐 | 凍豆腐 乾海結 薑 | 蛋香白菜 | 蛋 白菜 乾香菇 紅蘿蔔 薑 | 清炒花椰 | 花椰菜 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 黑木耳 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 |
| P1 | 白米飯 | 米10公斤 | 照燒麵腸 | 麵腸6公斤  西芹2公斤  青椒0.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑10公克 | 關東煮 | 白蘿蔔2公斤  海帶結1公斤  玉米段2公斤  凍豆腐2.5公斤 | 蔬香豆包 | 生豆包1.5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 | 酸菜金針湯 | 乾金針0.2公斤  酸菜1公斤  薑10公克 | 5 | 2 | 2.5 | 2.5 | 700 | 183 | 286 |
| P2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 豆豉豆干 | 豆干7公斤  時蔬2公斤  紅蘿蔔0.5公斤  豆豉5公克  薑10公克 | 枸杞時瓜 | 時瓜3公斤  枸杞0.05公斤  豆腐4公斤  香菇絲10公克  薑10公克 | 玉菜粉絲 | 豆皮0.7公斤  乾冬粉1公斤  高麗菜1.5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 | 時蔬湯 | 時蔬3.5公斤  薑10公克 | 5.5 | 2 | 2.5 | 2.5 | 735 | 603 | 437 |
| P3 | 丼飯特餐 | 米7公斤  糙米3公斤 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋5.5公斤  薑10公克 | 丼飯配料 | 素絞肉1公斤  三色豆1公斤  時蔬2.5公斤  玉米粒1公斤  薑10公克  海苔粉1公克 | 鐵板油腐 | 油豆腐2.7公斤  筍片2公斤  紅蘿蔔1公斤  青椒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  豆包0.3公斤  味噌10公克 | 5.1 | 1.7 | 2.4 | 2.5 | 692 | 177 | 404 |
| P4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 咖哩豆腐 | 豆腐8公斤  洋芋3公斤  紅蘿蔔1公斤  咖哩粉 | 雪菜豆干 | 豆干4公斤  雪裡紅3公斤  薑10公克 | 毛豆時蔬 | 毛豆0.7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 | 綠豆湯 | 綠豆2公斤  糖1公斤 | 6.3 | 1.9 | 2.5 | 2 | 766 | 204 | 59 |
| P5 | 燕麥飯 | 米10公斤  燕麥0.4公斤 | 海結凍腐 | 凍豆腐8公斤  薑10公克  海結2公斤  紅蘿蔔1公斤 | 蛋香白菜 | 蛋2.75公斤  大白菜4公斤  木耳絲10公克  紅蘿蔔0.5公斤  薑10公克 | 清炒花椰 | 花椰菜5公斤  紅蘿蔔1公斤  薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑10公克 | 時瓜湯 | 時瓜3.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤薑10公克 | 5.2 | 2.2 | 2.5 | 2 | 697 | 303 | 170 |

**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 | 黑椒毛豆 | 毛豆 黑椒粒 薑 | 金珠翠玉 | 蛋 玉米粒 紅蘿蔔 洋芋 薑 | 銀蘿豆干 | 豆干 白蘿蔔 碎脯 薑 | 蔬菜 | 枸杞針菇湯 | 金針菇 枸杞 時蔬 薑 |
| Q2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 茄汁麵腸 | 麵腸 番茄 番茄罐 薑 | 西滷菜 | 毛豆 白菜 紅蘿蔔 乾香菇 薑 | 鮮燴豆腐 | 豆腐 三色豆 薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 紅蘿蔔 薑 |
| Q3 | 炊粉特餐 | 乾炊粉 | 香滷油腐 | 油豆腐 薑 滷包 | 炊粉配料 | 素絞肉 高麗菜 紅蘿蔔 乾香菇 | 包子饅頭 | 包子 | 蔬菜 | 大滷湯 | 豆皮 筍絲 黑木耳 時蔬 紅蘿蔔 |
| Q4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 碎瓜豆干 | 豆干 碎瓜 乾香菇 薑 | 椒香炒蛋 | 蛋 青椒 時蔬 紅蘿蔔 薑 | 雙色花椰 | 豆皮 花椰菜 紅蘿蔔薑 | 蔬菜 | 冬瓜西米露 | 西谷米 冬瓜糖磚 糖 |
| Q5 | 小米飯 | 米 小米 | 洋芋凍腐 | 凍豆腐 馬鈴薯 紅蘿蔔 薑 | 塔香海茸 | 豆干 海茸 薑 | 豆包時蔬 | 豆包 時蔬 黑木耳 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 時蔬味噌湯 | 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 |
| Q1 | 白米飯 | 米10公斤 | 黑椒毛豆 | 毛豆6公斤  薑10公克  黑椒粒 | 金珠翠玉 | 蛋1.5公斤  玉米粒3公斤  紅蘿蔔1.5公斤  薑10公克 | 銀蘿豆干 | 白蘿蔔2公斤  豆干2公斤  碎脯1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 | 茄汁麵腸 | 麵腸5.5公斤  番茄2公斤  薑10公克 | 西滷菜 | 毛豆2公斤  大白菜6.5公斤  木耳絲10公克  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 | 香滷油腐 | 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 | 包子饅頭 | 包子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  豆皮0.3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 | 碎瓜豆干 | 豆干6公斤  碎瓜2公斤  香菇絲0.1公斤  薑10公克  醬油 | 彩椒炒蛋 | 蛋4公斤  青椒1公斤  薑10公克  紅蘿蔔1公斤  時蔬1公斤 | 雙色花椰 | 豆皮1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 | 冬瓜西米露 | 西谷米1.2公斤  冬瓜糖磚1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 | 洋芋凍腐 | 凍腐8公斤  馬鈴薯3.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑10公克 | 塔香海茸 | 豆干2公斤  海茸3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  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 | 回鍋麵腸 | 麵腸 時蔬 紅蘿蔔 薑 | 毛豆甘藍 | 毛豆 高麗菜 黑木耳薑 | 芹香豆干 | 豆干 芹菜 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 榨菜金針湯 | 金針 榨菜 薑 |
| R2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 洋芋豆腐 | 豆腐 馬鈴薯 紅蘿蔔 薑 咖哩粉 | 塔香海根 | 豆皮 海根 九層塔 薑 | 蘿蔔油腐 | 油豆腐 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 味噌蔬菜湯 | 時蔬 味噌 薑 |
| R3 | 西式特餐 | 義大利麵 | 蜜汁豆干 | 豆干 薑 滷包 | 茄汁若醬 | 素絞肉 時蔬 紅蘿蔔 番茄醬 | 小餐包 | 小餐包 | 蔬菜 | 玉米濃湯 | 蛋 玉米粒 玉米醬 |
| R4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 瓜仔凍腐 | 凍豆腐 醬瓜 薑 | 豆包白菜 | 豆包 白菜 乾香菇 紅蘿蔔 薑 | 紅仁炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 時蔬 薑 | 蔬菜 | 紅豆湯 | 紅豆 小圓子 糖 |
| R5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 筍干豆包 | 豆包 筍干 薑 | 蛋香花椰 | 蛋 花椰菜 紅蘿蔔 薑 | 鮮菇豆腐 | 豆腐 鮮菇 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 結頭菜湯 | 結頭菜 紅蘿蔔 |

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 |
| R1 | 白米飯 | 米10公斤 | 回鍋麵腸 | 麵腸6公斤  紅蘿蔔0.5公斤  時蔬3公斤  薑10公克 | 毛豆甘藍 | 毛豆1公斤  高麗菜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2.5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公斤  乾金針0.1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 | 洋芋豆腐 | 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 | 豆皮0.3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 | 味噌蔬菜湯 | 蔬菜2公斤  薑10公克  味噌0.6公斤 | 5.3 | 1.5 | 2.5 | 2.6 | 713 | 168 | 109 |
| R3 | 西式特餐 | 義大利麵5.5公斤 | 蜜汁豆干 | 豆干6.7公斤 | 茄汁若醬 | 素絞肉1公斤  番茄2.5公斤  西芹0.5公斤  薑10公克  番茄醬 | 小餐包 | 小餐包3公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑10公克 | 玉米蛋花湯 | 玉米粒2公斤  玉米醬1公斤  蛋1公斤  薑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 | 瓜仔凍腐 | 凍豆腐8公斤  醬瓜2公斤  薑10公克 | 豆包白菜 | 豆包1.2公斤  白菜6公斤  香菇絲10公克  薑10公克 | 紅仁炒蛋 | 蛋2.7公斤  紅蘿蔔2公斤  時蔬2公斤  薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑10公克 | 紅豆湯 | 紅豆0.6公斤  小園子1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 | 筍干豆包 | 豆包5公斤  筍干2公斤  薑10公克 | 蛋香花椰 | 花椰菜6公斤  蛋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 | 結頭菜湯 | 結頭菜2公斤  紅蘿蔔1公斤  薑10公克 | 5.4 | 1.7 | 2.5 | 2.4 | 716 | 160 | 126 |

**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 | 打拋豆干 | 豆干 海茸羅勒薑 | 麵腸玉菜 | 麵腸 高麗菜 黑木耳 紅蘿蔔 薑 | 螞蟻上樹 | 冬粉 豆皮 時蔬 紅蘿蔔 黑木耳 薑 | 蔬菜 | 番茄蛋花湯 | 時蔬 番茄罐 蛋 |
| S2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 照燒油腐 | 油豆腐 紅蘿蔔 白蘿蔔 薑 | 毛豆白菜 | 毛豆 白菜 紅蘿蔔 黑木耳 薑 | 玉米三色 | 蛋 馬鈴薯 三色豆 玉米粒 薑 | 蔬菜 | 味噌珍菇湯 | 金針菇 海芽 味噌 薑 |
| S3 | 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 乾香菇 薑 | 清炒花椰 | 豆包 花椰菜 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 牛蒡銀杏湯 | 牛蒡 銀杏 薑 枸杞 |
| S4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 茄汁豆包 | 豆包 時蔬 紅蘿蔔 番茄醬 薑 | 香滷海結 | 油豆腐 海帶結 薑 | 鮮燴時瓜 | 蛋 時瓜 紅蘿蔔 黑木耳 薑 | 蔬菜 | 燒仙草 | 仙草 小薏仁 糖 |
| S5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 鐵板豆腐 | 豆腐 筍丁 紅蘿蔔 青椒 薑 | 蔬香豆干 | 時蔬 豆干 薑 | 關東煮 | 白蘿蔔 玉米段 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 蕪菁菜湯 | 蕪菁菜 薑 |

食材明細（食材重量以100人份計量，營養分析以個人計量） 其中生麵條及米粉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 |
| S1 | 白米飯 | 米10公斤 | 打拋豆干 | 豆干6公斤  羅勒0.01公斤  乾海茸0.5公斤  薑0.01公斤 | 麵腸玉菜 | 麵腸2公斤  高力菜5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  木耳絲0.01公斤  薑0.01公斤 | 螞蟻上樹 | 豆皮0.6公斤  乾冬粉1公斤  時蔬1公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑0.01公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑10公克 | 番茄蛋花湯 | 蛋1公斤  番茄1公斤  時蔬2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 | 照燒油腐 | 油腐6公斤  杏鮑菇0.5公斤  紅蘿蔔1公斤  薑0.01公斤 | 毛豆白菜 | 毛豆1公斤  白菜6公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑0.01公斤 | 玉米三色 | 玉米粒3公斤  三色丁2公斤  薑0.01公斤  蛋0.5公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑10公克 | 味噌珍菇湯 | 海芽3公克  金針菇0.5公斤  薑0.01公斤  味噌0.6公斤 | 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0.01公斤 | 清炒花椰 | 花椰菜6公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑0.01公斤  豆皮0.4公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑10公克 | 牛蒡銀杏湯 | 牛蒡1公斤  銀杏1公斤  枸杞0.01公斤  薑0.01公斤 | 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0.01公斤  番茄醬 | 香滷海結 | 海帶結1.5公斤  油豆腐4公斤  薑0.01公斤 | 鮮燴時瓜 | 蛋0.6公斤  時瓜6公斤  木耳絲0.01公斤紅蘿蔔0.5公斤  薑0.01公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑10公克 | 燒仙草 | 仙草2公斤  糖1公斤  小薏仁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 | 鐵板豆腐 | 豆腐8公斤  筍片3公斤  紅蘿蔔1公斤  薑0.01公斤 | 蔬香豆干 | 豆干3公斤  時蔬3公斤  薑0.01公斤 | 關東煮 | 玉米段2公斤  白蘿蔔4公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑0.01公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑10公克 | 蕪菁菜湯 | 結頭菜3公斤  薑0.01公斤  紅蘿蔔1公斤 | 5.9 | 1.8 | 2.6 | 2.5 | 714 | 192 | 95 |

**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 黑椒粒 薑 | 時蔬蛋香 | 蛋 紅蘿蔔 時蔬 薑 | 蔬香粉絲 | 冬粉 豆皮 時蔬 紅蘿蔔 乾香菇 薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 黑木耳 |
| T2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 三杯麵腸 | 麵腸 海茸 九層塔 薑 | 針菇花椰 | 金針菇 花椰菜 紅蘿蔔 薑 | 鐵板豆腐 | 豆腐 青椒 筍片 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 白玉枸杞湯 | 白蘿蔔 枸杞 薑 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| T4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香菇絞若 | 素絞肉 朴菜 乾香菇 薑 | 海結油腐 | 油豆腐 海帶結 紅蘿蔔 薑 | 時蔬蛋香 | 蛋 紅蘿蔔 時蔬 薑 | 蔬菜 | 海芽味噌湯 | 時蔬味噌 海芽 薑 |
| T5 | 小米飯 | 米 小米 | 滷煎蒸炒蛋 | 雞蛋 | 銀蘿豆干 | 豆干 白蘿蔔 黑木耳 薑 | 泡菜凍腐 | 凍豆腐 紅蘿蔔 泡菜 薑 高麗菜 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 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  kcal | 鈣  mg | 鈉  mg |
| T1 | 白米飯 | 米10公斤 | 黑椒毛豆 | 毛豆6公斤  薑10公克  黑椒粒 | 時蔬蛋香 | 蛋2.4公斤  紅蘿蔔2.4公斤  時蔬2.4公斤  薑10公克 | 蔬香粉絲 | 乾冬粉1公斤  豆皮0.3公斤  時蔬1公斤  乾香菇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  黑木耳10公克  薑10公克 | 6.4 | 1.8 | 2.7 | 2.3 | 799 | 129 | 128 |
| T2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 三杯麵腸 | 麵腸6公斤  乾海茸0.6公斤  九層塔10公克  薑10公克 | 針菇花椰 | 金針菇1公斤  花椰菜5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑10公克 | 鐵板豆腐 | 豆腐4公斤  筍片2公斤  青椒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 | 白玉枸杞湯 | 白蘿蔔4公斤  枸杞10公克  薑10公克 | 5 | 2.3 | 2.8 | 2.6 | 735 | 244 | 107 |
| T3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| T4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 香菇絞若 | 素絞肉1.2公斤  朴菜2公斤  乾香菇10公克  薑10公克 | 海結油腐 | 油豆腐2.4公斤  海帶結2.4公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑10公克 | 時蔬蛋香 | 蛋2.4公斤  紅蘿蔔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 | 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 | 6 | 1.8 | 2.77 | 2.3 | 776 | 244 | 119 |
| T5 | 小米飯 | 米10公斤  小米0.4公斤 | 滷煎蒸炒蛋 | 雞蛋5.5公斤 | 銀蘿豆干 | 豆干4公斤  白蘿蔔4公斤  黑木耳10公克  薑10公克 | 泡菜凍腐 | 凍豆腐4公斤  高麗菜3公斤  泡菜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 | 時蔬湯 | 時蔬3公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑10公克 | 5.2 | 2.4 | 2.8 | 2.6 | 751 | 222 | 170 |

**108學年度第一學期國民小學12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 | 鈣 | 鈉 | 水果 |
| 2 | 一 | P1 | 白米飯 | 米 | 照燒麵腸 | 麵腸 芹菜 紅蘿蔔 時蔬 薑 | 關東煮 | 白蘿蔔 玉米段 凍豆腐 薑 | 時蔬 | 酸菜金針湯 | 酸菜 乾金針 薑 | 4.5 | 1.6 | 2 | 2.7 | 607 | 163 | 237 |  |
| 3 | 二 | P2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 豆豉豆干 | 豆干 時蔬 豆豉 紅蘿蔔薑 | 枸杞時瓜 | 枸杞 時瓜 豆腐 薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 黑木耳 薑 | 4.2 | 1.7 | 2.2 | 2.8 | 606 | 147 | 243 |  |
| 4 | 三 | P3 | 丼飯特餐 | 米 糙米 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋 薑 滷包 | 丼飯配料 | 素絞肉 三色豆 玉米粒 海苔粉 薑 | 蔬菜 | 大醬湯 | 時蔬 豆皮 味噌 薑 | 4 | 1.5 | 2.2 | 2.9 | 591 | 841 | 616 |  |
| 5 | 四 | P4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 咖哩豆腐 | 豆腐 馬鈴薯 紅蘿蔔 咖哩粉 | 雪菜豆干 | 豆干 雪裡紅 薑 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 糖 | 4.2 | 1.3 | 1.7 | 2.7 | 559 | 237 | 189 |  |
| 6 | 五 | P5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 海結凍腐 | 凍豆腐 乾海結 薑 | 蛋香白菜 | 蛋 白菜 乾香菇 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 黑木耳 薑 | 4 | 1.9 | 2.3 | 2.6 | 594 | 196 | 223 |  |
| 9 | 一 | Q1 | 白米飯 | 米 | 黑椒毛豆 | 毛豆 黑椒粒 薑 | 金珠翠玉 | 蛋 玉米粒 紅蘿蔔 洋芋 薑 | 蔬菜 | 枸杞針菇湯 | 金針菇 枸杞 時蔬 薑 | 4 | 1.7 | 2.3 | 2.2 | 594 | 141 | 135 |  |
| 10 | 二 | Q2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 茄汁麵腸 | 麵腸 番茄 番茄罐 薑 | 西滷菜 | 毛豆 白菜 紅蘿蔔 乾香菇 薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 紅蘿蔔 薑 | 4.2 | 1.4 | 3.3 | 2 | 667 | 186 | 137 |  |
| 11 | 三 | Q3 | 炊粉特餐 | 炊粉 | 香滷油腐 | 油豆腐 薑 滷包 | 炊粉配料 | 素絞肉 高麗菜 紅蘿蔔 乾香菇 | 蔬菜 | 大滷湯 | 豆皮 筍絲 黑木耳 時蔬 紅蘿蔔 | 4.9 | 1.3 | 2.8 | 2 | 676 | 124 | 430 |  |
| 12 | 四 | Q4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 碎瓜豆干 | 豆干 碎瓜 乾香菇 薑 | 椒香炒蛋 | 蛋 青椒 時蔬 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 冬瓜西米露 | 西谷米 冬瓜糖磚 糖 | 4 | 1.5 | 2.2 | 2.7 | 604 | 301 | 330 |  |
| 13 | 五 | Q5 | 小米飯 | 米 小米 | 洋芋凍腐 | 凍豆腐 馬鈴薯 紅蘿蔔 薑 | 塔香海茸 | 豆干 海茸 薑 | 蔬菜 | 時蔬味噌湯 | 時蔬 味噌 薑 | 4.4 | 1.9 | 2 | 2.3 | 609 | 144 | 236 |  |
| 16 | 一 | R1 | 白米飯 | 米 | 回鍋麵腸 | 麵腸 時蔬 紅蘿蔔 薑 | 毛豆甘藍 | 毛豆 高麗菜 黑木耳薑 | 蔬菜 | 榨菜金針湯 | 金針 榨菜 薑 | 4 | 1.6 | 1.9 | 2 | 553 | 202 | 154 |  |
| 17 | 二 | R2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 洋芋豆腐 | 豆腐 馬鈴薯 紅蘿蔔 薑 咖哩粉 | 塔香海根 | 豆皮 海根 九層塔 薑 | 蔬菜 | 味噌蔬菜湯 | 時蔬 味噌 薑 | 4 | 1.7 | 3.3 | 2.1 | 665 | 125 | 176 |  |
| 18 | 三 | R3 | 西式特餐 | 義大利麵 | 蜜汁豆干 | 豆干 薑 滷包 | 茄汁若醬 | 素絞肉 時蔬 紅蘿蔔 番茄醬 | 蔬菜 | 玉米濃湯 | 蛋 玉米粒 玉米醬 濃湯粉 | 5 | 2.1 | 2 | 2.2 | 652 | 196 | 189 |  |
| 19 | 四 | R4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 瓜仔凍腐 | 凍豆腐 醬瓜 薑 | 豆包白菜 | 豆包 白菜 乾香菇 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 紅豆湯 | 紅豆 小圓子 糖 | 5.3 | 1.5 | 2.4 | 2.3 | 692 | 211 | 206 |  |
| 20 | 五 | R5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 筍干豆包 | 豆包 筍干 薑 | 蛋香花椰 | 蛋 花椰菜 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 結頭菜湯 | 結頭菜 紅蘿蔔 | 4 | 1.5 | 2.2 | 2.3 | 586 | 196 | 185 |  |
| 23 | 一 | S1 | 白米飯 | 米 | 打拋豆干 | 豆干 海茸 羅勒 薑 | 麵腸玉菜 | 麵腸 高麗菜 黑木耳 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 番茄蛋花湯 | 時蔬 番茄罐 蛋 | 4 | 1.6 | 2.4 | 2.6 | 593 | 127 | 215 |  |
| 24 | 二 | S2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 照燒油腐 | 油豆腐 紅蘿蔔 白蘿蔔 薑 | 毛豆白菜 | 毛豆 白菜 紅蘿蔔 黑木耳 薑 | 蔬菜 | 味噌珍菇湯 | 金針菇 海芽 味噌 薑 | 4 | 2.1 | 2.3 | 2 | 505 | 162 | 120 |  |
| 25 | 三 | S3 | 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 乾香菇 薑 | 蔬菜 | 牛蒡銀杏湯 | 牛蒡 銀杏 薑 枸杞 | 4.2 | 1.8 | 3.6 | 2 | 627 | 186 | 164 |  |
| 26 | 四 | S4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 茄汁豆包 | 豆包 時蔬 紅蘿蔔 番茄醬 薑 | 香滷海結 | 油豆腐 海帶結 薑 | 蔬菜 | 燒仙草 | 仙草 小薏仁 糖 | 4.5 | 1.2 | 2.1 | 2 | 551 | 260 | 206 |  |
| 27 | 五 | S5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 鐵板豆腐 | 豆腐 筍丁 紅蘿蔔 青椒 薑 | 蔬香豆干 | 時蔬 豆干 薑 | 蔬菜 | 蕪菁菜湯 | 蕪菁菜 薑 | 4.5 | 2 | 3.1 | 2 | 625 | 136 | 125 |  |
| 30 | 一 | T1 | 白米飯 | 米 | 黑椒毛豆 | 毛豆 黑椒粒 薑 | 時蔬蛋香 | 蛋 紅蘿蔔 時蔬 薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 黑木耳 | 4 | 2.2 | 2.4 | 2 | 557 | 138 | 243 |  |
| 31 | 二 | T2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 三杯麵腸 | 麵腸 海茸 九層塔 薑 | 針菇花椰 | 金針菇 花椰菜 紅蘿蔔 薑 |  | 白玉枸杞湯 | 白蘿蔔 枸杞 薑 |  |  |  |  |  |  |  |  |

**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 | 照燒麵腸 | 麵腸 芹菜 紅蘿蔔 時蔬 薑 | 關東煮 | 白蘿蔔 玉米段 凍豆腐 薑 | 時蔬 | 酸菜金針湯 | 酸菜 乾金針 薑 |
| P2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 豆豉豆干 | 豆干 時蔬 豆豉 紅蘿蔔薑 | 枸杞時瓜 | 枸杞 時瓜 豆腐 薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 黑木耳 薑 |
| P3 | 丼飯特餐 | 米 糙米 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋 薑 滷包 | 丼飯配料 | 素絞肉 三色豆 玉米粒 海苔粉 薑 | 蔬菜 | 大醬湯 | 時蔬 豆皮 味噌 薑 |
| P4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 咖哩豆腐 | 豆腐 馬鈴薯 紅蘿蔔 咖哩粉 | 雪菜豆干 | 豆干 雪裡紅 薑 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 糖 |
| P5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 海結凍腐 | 凍豆腐 乾海結 薑 | 蛋香白菜 | 蛋 白菜 乾香菇 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 黑木耳 薑 |

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) |
| P1 | 白米飯 | 米8公斤 | 照燒麵腸 | 麵腸6公斤  西芹2公斤  青椒0.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑10公克 | 關東煮 | 白蘿蔔2公斤  海帶結1公斤  玉米段2公斤  凍豆腐2.5公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑10公克 | 酸菜金針湯 | 乾金針0.2公斤  酸菜1公斤  薑10公克 | 4 | 1.5 | 2 | 2 | 558 | 140 | 263 |
| P2 | 糙米飯 | 米6公斤  糙米2公斤 | 豆豉豆干 | 豆干7公斤  時蔬2公斤  紅蘿蔔0.5公斤  豆豉5公克  薑10公克 | 枸杞時瓜 | 時瓜3公斤  枸杞0.05公斤  豆腐4公斤  香菇絲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  薑10公克 | 4 | 1.9 | 2 | 2 | 568 | 594 | 425 |
| P3 | 丼飯特餐 | 米6公斤  糙米2公斤 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋5.5公斤  薑10公克 | 丼飯配料 | 素絞肉1公斤  三色豆1公斤  時蔬2.5公斤  玉米粒1公斤  薑10公克  海苔粉4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10公克 | 4.1 | 1.3 | 1.9 | 2 | 552 | 113 | 232 |
| P4 | 糙米飯 | 米6公斤  糙米2公斤 | 咖哩豆腐 | 豆腐4公斤  馬鈴薯3公斤  紅蘿蔔1公斤  咖哩粉  西芹2公斤 | 雪菜豆干 | 豆干3公斤  雪裡紅3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 | 5.3 | 1.3 | 2.5 | 1.5 | 659 | 159 | 35 |
| P5 | 燕麥飯 | 米8公斤  燕麥0.4公斤 | 海結凍腐 | 凍豆腐8公斤  薑10公克  海結2公斤  紅蘿蔔1公斤 | 蛋香白菜 | 蛋2.75公斤  白菜4公斤  乾香菇10公克  薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑10公克 | 時瓜湯 | 時瓜3.5公斤  薑10公克 | 4.2 | 1.6 | 2 | 1.5 | 552 | 280 | 151 |

**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 | 黑椒毛豆 | 毛豆 黑椒粒 薑 | 金珠翠玉 | 蛋 玉米粒 紅蘿蔔 洋芋 薑 | 蔬菜 | 枸杞針菇湯 | 金針菇 枸杞 時蔬 薑 |
| Q2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 茄汁麵腸 | 麵腸 番茄 番茄罐 薑 | 西滷菜 | 毛豆 白菜 紅蘿蔔 乾香菇 薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 紅蘿蔔 薑 |
| Q3 | 炊粉特餐 | 炊粉 | 香滷油腐 | 油豆腐 薑 滷包 | 炊粉配料 | 素絞肉 高麗菜 紅蘿蔔 乾香菇 | 蔬菜 | 大滷湯 | 豆皮 筍絲 黑木耳 時蔬 紅蘿蔔 |
| Q4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 碎瓜豆干 | 豆干 碎瓜 乾香菇 薑 | 椒香炒蛋 | 蛋 青椒 時蔬 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 冬瓜西米露 | 西谷米 冬瓜糖磚 糖 |
| Q5 | 小米飯 | 米 小米 | 洋芋凍腐 | 凍豆腐 馬鈴薯 紅蘿蔔 薑 | 塔香海茸 | 豆干 海茸 薑 | 蔬菜 | 時蔬味噌湯 | 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）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) |
| Q1 | 白米飯 | 米8公斤 | 黑椒毛豆 | 毛豆6公斤  黑椒粒  薑10公克 | 金珠翠玉 | 蛋1.2公斤  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 | 茄汁麵腸 | 麵腸6公斤  番茄2公斤  薑10公克 | 西滷菜 | 毛豆1公斤  大白菜6.5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 | 香滷油腐 | 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  豆皮0.3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 | 碎瓜豆干 | 豆干6公斤  碎瓜2公斤  香菇絲0.1公斤  薑10公克  醬油 | 彩椒炒蛋 | 蛋4公斤  青椒1公斤  薑10公克  紅蘿蔔1公斤  時蔬2公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑10公克 | 冬瓜西米露 | 西谷米1.2公斤  冬瓜糖磚1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 | 洋芋凍腐 | 凍腐8公斤  馬鈴薯3.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑10公克 | 塔香海茸 | 豆干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  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 |

**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 | 回鍋麵腸 | 麵腸 時蔬 紅蘿蔔 薑 | 毛豆甘藍 | 毛豆 高麗菜 黑木耳薑 | 蔬菜 | 榨菜金針湯 | 金針 榨菜 薑 |
| R2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 洋芋豆腐 | 豆腐 馬鈴薯 紅蘿蔔 薑 咖哩粉 | 塔香海根 | 豆皮 海根 九層塔 薑 | 蔬菜 | 味噌蔬菜湯 | 時蔬 味噌 薑 |
| R3 | 西式特餐 | 義大利麵 | 蜜汁豆干 | 豆干 薑 滷包 | 茄汁若醬 | 素絞肉 時蔬 紅蘿蔔 番茄醬 | 蔬菜 | 玉米濃湯 | 蛋 玉米粒 玉米醬 濃湯粉 |
| R4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 瓜仔凍腐 | 凍豆腐 醬瓜 薑 | 豆包白菜 | 豆包 白菜 乾香菇 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 紅豆湯 | 紅豆 小圓子 糖 |
| R5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 筍干豆包 | 豆包 筍干 薑 | 蛋香花椰 | 蛋 花椰菜 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 結頭菜湯 | 結頭菜 紅蘿蔔 |

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 |
| R1 | 白米飯 | 米8公斤 | 回鍋麵腸 | 麵腸6公斤  紅蘿蔔0.5公斤  時蔬3公斤  薑10公克 | 毛豆甘藍 | 毛豆1公斤  高麗菜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公斤  乾金針0.1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 | 洋芋豆腐 | 豆腐8公斤  馬鈴薯3公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑10公克  咖哩粉 | 塔香海根 | 豆皮0.6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 | 味噌蔬菜湯 | 蔬菜2公斤  薑10公克  味噌0.6公斤 | 4.3 | 1.2 | 2 | 2.2 | 580 | 168 | 109 |
| R3 | 西式特餐 | 義大利麵5.5公斤 | 蜜汁豆干 | 豆干6.7公斤 | 茄汁肉醬 | 素絞肉1公斤  番茄2.5公斤  西芹0.5公斤  薑10公克  番茄醬 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑10公克 | 玉米蛋花湯 | 玉米粒2公斤  玉米醬1公斤  蛋1公斤  薑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 | 瓜仔凍腐 | 凍豆腐8公斤  醬瓜2公斤  薑10公克 | 豆皮白菜 | 豆包1.2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0.6公斤  小園子1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 | 筍干豆包 | 豆包4.5公斤  筍干2公斤  薑10公克 | 蛋相花椰 | 花椰菜6公斤  蛋0.6公斤  薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑10公克 | 結頭菜湯 | 結頭菜2公斤  紅蘿蔔1公斤  薑10公克 | 4.4 | 1.6 | 2 | 2.2 | 597 | 160 | 126 |

**過敏原警語:「本週產品含有雞蛋、不適合其過敏體質者食用」。**

**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 | 打拋豆干 | 豆干 海茸羅勒薑 | 麵腸玉菜 | 麵腸 高麗菜 黑木耳 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 番茄蛋花湯 | 時蔬 番茄罐 蛋 |
| S2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 照燒油腐 | 油豆腐 紅蘿蔔 白蘿蔔 薑 | 毛豆白菜 | 毛豆 白菜 紅蘿蔔 黑木耳 薑 | 蔬菜 | 味噌珍菇湯 | 金針菇 海芽 味噌 薑 |
| S3 | 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 乾香菇 薑 | 蔬菜 | 牛蒡銀杏湯 | 牛蒡 銀杏 薑 枸杞 |
| S4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 茄汁豆包 | 豆包 時蔬 紅蘿蔔 番茄醬 薑 | 香滷海結 | 油豆腐 海帶結 薑 | 蔬菜 | 燒仙草 | 仙草 小薏仁 糖 |
| S5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 鐵板豆腐 | 豆腐 筍丁 紅蘿蔔 青椒 薑 | 蔬香豆干 | 時蔬 豆干 薑 | 蔬菜 | 蕪菁菜湯 | 菁蕪菜 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） 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 |
| S1 | 白米飯 | 米8公斤 | 打拋豆干 | 豆干6公斤  羅勒0.01公斤  乾海茸0.5公斤  薑0.01公斤 | 麵腸玉菜 | 麵腸2公斤  高力菜5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  木耳絲0.01公斤  薑0.01公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑10公克 | 番茄蛋花湯 | 蛋1公斤  番茄1公斤  時蔬2公斤 | 4 | 1.8 | 2 | 2 | 525 | 538 | 127 |
| S2 | 糙米飯 | 米6公斤  糙米2公斤 | 照燒油腐 | 油腐6公斤  杏鮑菇0.5公斤  紅蘿蔔1公斤  薑0.01公斤 | 毛豆白菜 | 毛豆1公斤  白菜6公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑0.01公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑10公克 | 味噌珍菇湯 | 海芽3公克  金針菇0.5公斤  薑0.01公斤  味噌0.6公斤 | 4 | 1.8 | 1.8 | 2 | 514 | 437 | 98 |
| 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0.01公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑10公克 | 牛蒡銀杏湯 | 牛蒡1公斤  銀杏1公斤  枸杞0.01公斤  薑0.01公斤 | 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0.01公斤  番茄醬 | 香滷海結 | 海帶結1.5公斤  油豆腐4公斤  薑0.01公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑10公克 | 燒仙草 | 仙草2公斤  糖1公斤  小薏仁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 | 鐵板豆腐 | 豆腐8公斤  筍片3公斤  紅蘿蔔1公斤  薑0.01公斤 | 蔬香豆干 | 豆干3公斤  時蔬3公斤  薑0.01公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑10公克 | 蕪菁菜湯 | 結頭菜3公斤  薑0.01公斤  紅蘿蔔1公斤 | 5.7 | 1.4 | 2.6 | 2 | 667 | 174 | 76 |

**過敏原警語:「本週產品含有雞蛋、不適合其過敏體質者食用」。**

**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 黑椒粒 薑 | 時蔬蛋香 | 蛋 紅蘿蔔 時蔬 薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 黑木耳 |
| T2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 三杯油腐 | 油豆腐 海茸 九層塔 薑 | 針菇花椰 | 金針菇 花椰菜 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 白玉枸杞湯 | 白蘿蔔 枸杞 薑 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| T4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香菇絞若 | 素絞肉 朴菜 乾香菇 薑 | 海結油腐 | 油豆腐 海帶結 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 海芽味噌湯 | 時蔬味噌 海芽 薑 |
| T5 | 小米飯 | 米 小米 | 滷煎蒸炒蛋 | 雞蛋 | 銀蘿豆干 | 豆干 白蘿蔔 黑木耳 薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 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） 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 |
| T1 | 白米飯 | 米8公斤 | 黑椒毛豆 | 毛豆6公斤  薑10公克  黑椒粒 | 時蔬蛋香 | 蛋2.4公斤  紅蘿蔔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 | 時蔬湯 | 時蔬3公斤  黑木耳10公克  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6公斤  乾海茸0.6公斤  九層塔10公克  薑10公克 | 針菇花椰 | 金針菇1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 | 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 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| T4 | 糙米飯 | 米6公斤  糙米2公斤 | 香菇絞若 | 素絞肉1.2公斤  朴菜2公斤  乾香菇10公克  薑10公克 | 海結油腐 | 油豆腐5公斤  海帶結2.4公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑10公克 | 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 | 1.4 | 2.5 | 2 | 663 | 237 | 132 |
| T5 | 小米飯 | 米8公斤  小米0.4公斤 | 滷煎蒸炒蛋 | 雞蛋5.5公斤 | 銀蘿豆干 | 豆干4公斤  白蘿蔔4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 | 4.2 | 2 | 2 | 2 | 584 | 264 | 197 |