**108學年度第一學期國民中學01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 | 水果 | 鈣 | 鈉 |
| 2 | 四 | T4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷豆包 | 豆包 朴菜 乾香菇 薑 | 海結油腐 | 油豆腐 海帶結 薑 | 時蔬蛋香 | 蛋 紅蘿蔔 時蔬 薑 | 蔬菜 | 味噌湯 | 時蔬 味噌 薑 | 5 | 2.3 | 3 | 2.7 | 754 |  | 249 | 106 |
| 3 | 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 泡菜 薑 高麗菜 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 紅蘿蔔 薑 | 5.2 | 2.4 | 2.5 | 2.5 | 724 |  | 282 | 257 |
| 6 | 一 | A1 | 白米飯 | 米 | 香滷油腐 | 油豆腐 滷包 薑 | 彩椒蛋香 | 蛋 彩椒 時蔬 紅蘿蔔 薑 | 田園花椰 | 素絞肉花椰菜 馬鈴薯 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 番茄蔬湯 | 時蔬 番茄罐 薑 | 5.3 | 1.9 | 2.5 | 2 | 696 |  | 134 | 314 |
| 7 | 二 | A2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 蠔油豆包 | 豆包 素蠔油 薑 | 西滷菜 | 金針菇 白菜 紅蘿蔔 乾香菇 薑 | 芹香豆腐 | 豆腐 芹菜 薑 | 蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 紫菜 薑 蛋 | 5 | 1.7 | 2.5 | 2 | 670 |  | 81 | 174 |
| 8 | 三 | A3 | 拌飯特餐 | 米 糙米 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋 薑 滷包 | 拌飯配料 | 素絞肉 三色豆 芹菜 時蔬 薑 | 毛豆瓜粒 | 毛豆 時瓜 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 三絲羹湯 | 豆皮 筍絲 黑木耳 紅蘿蔔 | 5 | 2.2 | 2.5 | 2.5 | 705 |  | 944 | 267 |
| 9 | 四 | A4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 咖哩凍腐 | 凍豆腐 馬鈴薯 紅蘿蔔 咖哩粉 | 絞若玉菜 | 素絞肉 高麗菜 紅蘿蔔 乾香菇 薑 | 筍干油腐 | 油豆腐 筍干 薑 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 糖 | 6.2 | 1.8 | 2.5 | 2 | 757 |  | 258 | 264 |
| 10 | 五 | A5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 鳳梨麵腸 | 麵腸 鳳梨黑木耳薑 | 蛋香花椰 | 蛋 花椰菜 紅蘿蔔薑 | 蜜汁豆干 | 豆干 薑 | 蔬菜 | 時蔬菇湯 | 時蔬 鮮菇 薑 | 5.2 | 1.8 | 3 | 2 | 724 |  | 163 | 380 |
| 13 | 一 | B1 | 白米飯 | 米 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋 薑 滷包 | 毛豆白菜 | 毛豆 白菜 紅蘿蔔 乾香菇 薑 | 螞蟻上樹 | 素絞肉 粉絲 紅蘿蔔 黑木耳 時蔬 薑 | 蔬菜 | 味噌海芽湯 | 海芽 薑 時蔬 味噌 | 5.8 | 2.1 | 2.3 | 2.5 | 699 |  | 306 | 89 |
| 14 | 二 | B2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 蜜汁豆干 | 豆干 滷包 薑 | 筍干豆腐 | 豆腐 筍干 薑 | 木須蛋香 | 蛋 時蔬 黑木耳 薑 | 蔬菜 | 牛蒡湯 | 牛蒡 枸杞 銀杏 | 5 | 2 | 2.6 | 2.5 | 656 |  | 615 | 152 |
| 15 | 三 | B3 | 西式特餐 | 濕麵條 | 黑椒油腐 | 油腐 時蔬 紅蘿蔔 薑 黑椒粒 | 清炒花椰 | 花椰菜 馬鈴薯 紅蘿蔔 薑 | 小餐包 | 小餐包 | 蔬菜 | 玉米濃湯 | 玉米粒 玉米醬 蛋 | 5.7 | 1.7 | 2.5 | 2.5 | 693 |  | 630 | 628 |
| 16 | 四 | B4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 豆瓣麵腸 | 麵腸 白蘿蔔 紅蘿蔔 豆瓣醬 | 豆包玉菜 | 豆包 高麗菜 紅蘿蔔 黑木耳 薑 | 海結油腐 | 油腐 海結 薑 | 蔬菜 | 冬瓜西米露 | 冬瓜糖磚 西谷米 糖 | 5.2 | 1.9 | 2 | 2.5 | 635 |  | 216 | 407 |
| 17 | 五 | B5 | 白米飯 | 米 | 碎瓜絞若 | 素絞肉 碎瓜 紅蘿蔔 薑 | 芹香豆干 | 豆干 芹菜 黑木耳 薑 | 時蔬炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 時蔬 薑 | 蔬菜 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔 紅蘿蔔 | 5 | 2.2 | 2.5 | 2.5 | 656 |  | 371 | 567 |
| 20 | 一 | C1 | 白米飯 | 米 | 玉米若末 | 素絞肉 玉米粒 三色豆 薑 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋 薑 滷包 | 紅白雙絲 | 豆包 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 味噌湯 | 薑 時蔬 味噌 | 5 | 2.2 | 2.5 | 2.4 | 701 |  | 366 | 260 |

**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」。**

素食菜單配合葷食菜單調整。

**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 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| T4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷豆包 | 豆包 朴菜 乾香菇 薑 | 海結油腐 | 油豆腐 海帶結 薑 | 時蔬蛋香 | 蛋 紅蘿蔔 時蔬 薑 | 蔬菜 | 味噌湯 | 時蔬 味噌 薑 |
| T5 | 白米飯 | 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 泡菜 薑 高麗菜 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 紅蘿蔔 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 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| T4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 香滷豆包 | 豆包4.5公斤  朴菜2公斤  乾香菇10公克  薑10公克 | 海結油腐 | 油豆腐5.5公斤  海帶結2公斤  紅蘿蔔1公斤  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 薑10公克 | 味噌湯 | 時蔬2公斤  薑10公克  味噌0.1公斤 | 5 | 2.3 | 3 | 2.7 | 754 | 249 | 106 |
| 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 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 |

**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 | 香滷油腐 | 油豆腐 滷包 薑 | 彩椒蛋香 | 蛋 彩椒 時蔬 紅蘿蔔 薑 | 田園花椰 | 素絞肉 花椰菜 馬鈴薯 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 番茄蔬湯 | 時蔬 番茄罐 薑 |
| A2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 蠔油豆包 | 豆包 素蠔油 薑 | 西滷菜 | 素絞肉 金針菇 白菜 紅蘿蔔 乾香菇 薑 | 芹香豆腐 | 豆腐 芹菜 薑 | 蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 紫菜 薑 蛋 |
| A3 | 拌飯特餐 | 米 糙米 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋 薑 滷包 | 拌飯配料 | 素絞肉 三色豆 芹菜 時蔬 薑 | 毛豆瓜粒 | 毛豆 時瓜 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 三絲羹湯 | 豆皮 筍絲 黑木耳 紅蘿蔔 |
| A4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 咖哩凍腐 | 凍豆腐 馬鈴薯 紅蘿蔔 咖哩粉 | 絞若玉菜 | 素絞肉 高麗菜 紅蘿蔔 乾香菇 薑 | 筍干油腐 | 油豆腐 筍干 薑 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 糖 |
| A5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 鳳梨麵腸 | 麵腸 鳳梨黑木耳薑 | 蛋香花椰 | 蛋 花椰菜 紅蘿蔔薑 | 蜜汁豆干 | 豆干 薑 | 蔬菜 | 時蔬菇湯 | 時蔬 鮮菇 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 |
| A1 | 白米飯 | 米10公斤 | 香滷油腐 | 油豆腐5.5公斤  素蠔油  滷包 | 彩椒蛋香 | 蛋5.5公斤  青椒1公斤  薑10公克  時蔬1公斤  黃椒1公斤 | 田園花椰 | 素絞肉0.2公斤  花椰菜3公斤  紅蘿蔔0.5公斤  馬鈴薯3公斤  薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑10公克 | 番茄蔬湯 | 番茄罐1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 | 蠔油豆包 | 豆包6公斤  素蠔油  滷包 | 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 | 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 薑10公克 | 紫菜蛋花湯 | 蛋0.6公斤  紫菜0.06公斤  薑10公克 | 5 | 1.7 | 2.5 | 2 | 670 | 81 | 174 |
| A3 | 拌飯特餐 | 米8公斤  糙米3公斤 | 滷煎蒸炒蛋 | 雞蛋5.5公斤 | 拌麵配料 | 素絞肉0.5公斤  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 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑10公克 | 三絲羹湯 | 豆皮0.3公斤  筍絲2公斤  金針菇0.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  黑木耳10公克 | 5 | 2.2 | 2.5 | 2.5 | 705 | 944 | 267 |
| A4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 咖哩凍腐 | 凍豆腐8公斤  馬鈴薯0.5公斤  紅蘿蔔1公斤  咖哩粉 | 絞若玉菜 | 高麗菜6.5公斤  素絞肉1.2公斤  紅蘿蔔0.5公斤  香菇絲10公克  薑10公克 | 筍干油腐 | 筍干4公斤  油豆腐2.7公斤  薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑10公克 | 綠豆湯 | 綠豆2.5公斤  糖1公斤 | 6.2 | 1.8 | 2.5 | 2 | 757 | 258 | 264 |
| A5 | 紫米飯 | 米10公斤  紫米0.4公斤 | 鳳梨麵腸 | 麵腸6公斤  鳳梨2公斤  黑木耳10公克  薑10公克 | 蛋香花椰 | 蛋1.7公斤  花椰菜4.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑10公克 | 蜜汁豆干 | 豆干4公斤  薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑10公克 | 時蔬菇湯 | 時蔬2公斤  鮮菇 1公斤  薑10公克 | 5.2 | 1.8 | 3 | 2 | 724 | 163 | 380 |

**108學年國民中學素食B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 |
| B1 | 白米飯 | 米 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋 薑 滷包 | 毛豆白菜 | 毛豆 白菜 紅蘿蔔 乾香菇 薑 | 螞蟻上樹 | 素絞肉 粉絲 紅蘿蔔 黑木耳 時蔬 薑 | 蔬菜 | 味噌海芽湯 | 海芽 薑 時蔬 味噌 |
| B2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 蜜汁豆干 | 豆干 滷包 薑 | 筍干豆腐 | 豆腐 筍干 薑 | 木須蛋香 | 蛋 時蔬 黑木耳 薑 | 蔬菜 | 牛蒡湯 | 牛蒡 枸杞 銀杏 |
| B3 | 西式特餐 | 濕麵條 | 黑椒油腐 | 油腐 時蔬 紅蘿蔔 薑 黑椒粒 | 清炒花椰 | 花椰菜 馬鈴薯 紅蘿蔔 薑 | 小餐包 | 小餐包 | 蔬菜 | 玉米濃湯 | 玉米粒 玉米醬 蛋 |
| B4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 豆瓣麵腸 | 麵腸 白蘿蔔 紅蘿蔔 豆瓣醬 | 豆包玉菜 | 豆包 高麗菜 紅蘿蔔 黑木耳 薑 | 海結油腐 | 油腐 海結 薑 | 蔬菜 | 冬瓜西米露 | 冬瓜糖磚 西谷米 糖 |
| B5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 碎瓜絞若 | 素絞肉 碎瓜 紅蘿蔔 薑 | 芹香豆干 | 豆干 芹菜 黑木耳 薑 | 時蔬炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 時蔬 薑 | 蔬菜 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔 紅蘿蔔 |
| C1 | 白米飯 | 米 | 玉米若末 | 素絞肉 玉米粒 三色豆 薑 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋 薑 滷包 | 紅白雙絲 | 豆包 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 味噌湯 | 薑 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 | 豆魚蛋肉類/份 | 油脂堅果種子類/份 | 熱量 | 鈣  mg | 鈉  mg |
| B1 | 白米飯 | 米10公斤 | 滷煎蒸炒蛋 | 雞蛋5.5公斤 | 毛豆白菜 | 毛豆6公斤  白菜1公斤  紅蘿蔔0.5公斤  乾香菇10公克  薑10公克 | 螞蟻上樹 | 乾冬粉1公斤  素絞肉0.1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 | 味噌海芽湯 | 海芽3公克  味噌3公克  時蔬2公斤  薑10公克 | 5.8 | 2.1 | 2.3 | 2.5 | 699 | 306 | 89 |
| B2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 蜜汁豆干 | 豆干4.5公斤  滷包  薑0.01公斤 | 筍干豆腐 | 豆腐8公斤  筍干2公斤  薑10公克 | 木須蛋香 | 蛋2.4公斤  時蔬2.4公斤  紅蘿蔔2.4公斤  黑木耳10公克  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0.01公斤  薑10公克 | 5 | 2 | 2.6 | 2.5 | 656 | 615 | 152 |
| B3 | 西式特餐 | 濕麵條15公斤 | 黑椒油腐 | 油豆腐5.5公斤時蔬2公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑10公克  黑椒粒 | 清炒花椰 | 素絞肉0.1公斤  花椰菜3公斤  馬鈴薯3公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑10公克 | 小餐包 | 小餐包3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  濃湯粉 | 5.7 | 1.7 | 2.5 | 2.5 | 693 | 630 | 628 |
| B4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 豆瓣麵腸 | 麵腸6公斤  白蘿蔔2公斤  紅蘿蔔1公斤  豆瓣醬 | 豆包玉菜 | 豆包1.2公斤  高麗菜6公斤  黑木耳10公克  薑10公克 | 海結油腐 | 海帶結2.4公斤  油豆腐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2公斤  西谷米1.2公斤  糖1公斤 | 5.2 | 1.9 | 2 | 2.5 | 635 | 216 | 407 |
| B5 | 白米飯 | 米10公斤 | 碎瓜絞若 | 素絞肉0.6公斤  碎瓜2公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑10公克 | 芹香豆干 | 豆干3.5公斤  芹菜1公斤  黑木耳10公克  薑10公克 | 時蔬炒蛋 | 蛋2.4公斤  時蔬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 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔3公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑0.01公斤 | 5 | 2.2 | 2.5 | 2.5 | 656 | 371 | 567 |
| C1 | 白米飯 | 米10公斤 | 玉米若末 | 素絞肉0.6公斤  玉米粒1公斤  三色豆1公斤  薑10公克 | 滷煎蒸炒蛋 | 雞蛋5.5公斤 | 紅白雙絲 | 豆包2.4公斤  白蘿蔔2.4公斤  紅蘿蔔1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  薑10公克  味噌0.1公斤 | 5 | 2.2 | 2.5 | 2.4 | 701 | 366 | 260 |

**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學年度第一學期國民小學01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  雜糧 | 蔬菜 | 豆魚  肉蛋 | 油脂堅果種子 | 熱量 | 鈣 | 鈉 | 水果 |
| 2 | 四 | T4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷豆包 | 豆包 朴菜 乾香菇 薑 | 海結油腐 | 油豆腐 海帶結 薑 | 時蔬 | 味噌湯 | 時蔬 味噌 薑 | 4 | 2 | 2 | 2 | 570 | 196 | 102 |  |
| 3 | 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 紅蘿蔔 薑 | 4.2 | 2 | 2 | 2 | 584 | 264 | 197 |  |
| 6 | 一 | A1 | 白米飯 | 米 | 香滷油腐 | 油豆腐 滷包 薑 | 彩椒蛋香 | 蛋 彩椒 時蔬 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 番茄蔬湯 | 時蔬 番茄罐 薑 | 4 | 1.7 | 2.6 | 2.5 | 630 | 132 | 110 |  |
| 7 | 二 | A2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 蠔油豆包 | 豆包 素蠔油 薑 | 西滷菜 | 金針菇 白菜 紅蘿蔔 乾香菇 薑 | 蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 紫菜 薑 蛋 | 4 | 1.7 | 2.4 | 1.5 | 570 | 172 | 153 |  |
| 8 | 三 | A3 | 拌飯特餐 | 米 糙米 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋 薑 滷包 | 拌飯配料 | 素絞肉 三色豆 芹菜 時蔬 薑 | 蔬菜 | 三絲羹湯 | 豆皮 筍絲 黑木耳 紅蘿蔔 | 4 | 1.5 | 2.2 | 2.5 | 595 | 206 | 299 |  |
| 9 | 四 | A4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 咖哩凍腐 | 凍豆腐 馬鈴薯 紅蘿蔔 咖哩粉 | 絞若玉菜 | 素絞肉 高麗菜 紅蘿蔔 乾香菇 薑 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 糖 | 5.2 | 1.4 | 2 | 1.5 | 617 | 70 | 113 |  |
| 10 | 五 | A5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 鳳梨麵腸 | 麵腸 鳳梨黑木耳薑 | 蛋香花椰 | 蛋 花椰菜 紅蘿蔔薑 | 蔬菜 | 時蔬菇湯 | 時蔬 鮮菇 薑 | 4.2 | 1.9 | 2.1 | 1.5 | 567 | 67 | 76 |  |
| 13 | 一 | B1 | 白米飯 | 米 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋 薑 滷包 | 毛豆白菜 | 毛豆 白菜 紅蘿蔔 乾香菇 薑 | 蔬菜 | 味噌海芽湯 | 海芽 薑 時蔬 味噌 | 4 | 1.9 | 2 | 2 | 528 | 290 | 84 |  |
| 14 | 二 | B2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 蜜汁豆干 | 豆干 滷包 薑 | 筍干豆腐 | 豆腐 筍干 薑 | 蔬菜 | 牛蒡湯 | 牛蒡 枸杞 銀杏 | 4 | 1.5 | 1.5 | 2 | 491 | 590 | 84 |  |
| 15 | 三 | B3 | 西式特餐 | 濕麵條 | 黑椒油腐 | 油腐 時蔬 紅蘿蔔 薑 黑椒粒 | 清炒花椰 | 花椰菜 馬鈴薯 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 玉米濃湯 | 玉米粒 玉米醬 蛋 | 4.3 | 1.5 | 2 | 2 | 539 | 622 | 558 |  |
| 16 | 四 | B4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 豆瓣麵腸 | 麵腸 白蘿蔔 紅蘿蔔 豆瓣醬 | 豆包玉菜 | 豆包 高麗菜 紅蘿蔔 黑木耳 薑 | 蔬菜 | 冬瓜西米露 | 冬瓜糖磚 西谷米 糖 | 4.2 | 1.6 | 1.5 | 2 | 507 | 136 | 315 |  |
| 17 | 五 | B5 | 白米飯 | 米 | 碎瓜絞若 | 素絞肉 碎瓜 紅蘿蔔 薑 | 芹香豆干 | 豆干 芹菜 黑木耳 薑 | 蔬菜 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔 紅蘿蔔 | 4 | 1.8 | 2 | 2 | 525 | 359 | 527 |  |
| 20 | 一 | C1 | 白米飯 | 米 | 玉米若末 | 素絞肉 玉米粒 三色豆 薑 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋 薑 滷包 | 蔬菜 | 味噌湯 | 薑 時蔬 味噌 | 4 | 1.7 | 2.1 | 1.9 | 566 | 349 | 185 |  |

**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」。**

素食菜單配合葷食菜單調整。

**108學年度國民小學葷食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 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| T4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷豆包 | 豆包 朴菜 乾香菇 薑 | 海結油腐 | 油豆腐 海帶結 薑 | 時蔬 | 味噌湯 | 時蔬 味噌 薑 |
| 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 紅蘿蔔 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 | | 全榖雜糧類/份 | 蔬菜類/份 | 豆魚肉蛋類/份 | 油脂堅果種子類/份 | 熱量  (Kcal) | 鈣  (mg) | 鈉  (mg) |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| T4 | 糙米飯 | 米6公斤  糙米2公斤 | 香滷豆包 | 豆包4.5公斤  朴菜2公斤  乾香菇10公克  薑10公克 | 海結油腐 | 油豆腐5.5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 | 味噌湯 | 時蔬3公斤  味噌10公克  薑10公克 | 4 | 2 | 2 | 2 | 570 | 196 | 102 |
| 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  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 |

**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 | 香滷油腐 | 油豆腐 滷包 薑 | 彩椒蛋香 | 蛋 彩椒 時蔬 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 番茄蔬湯 | 時蔬 番茄罐 薑 |
| **A2** | 糙米飯 | 米 糙米 | 蠔油豆包 | 豆包 素蠔油 薑 | 西滷菜 | 金針菇 白菜 紅蘿蔔 乾香菇 薑 | 蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 紫菜 薑 蛋 |
| **A3** | 拌飯特餐 | 米 糙米 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋 薑 滷包 | 拌飯配料 | 素絞肉 三色豆 芹菜 時蔬 薑 | 蔬菜 | 三絲羹湯 | 豆皮 筍絲 黑木耳 紅蘿蔔 |
| **A4** | 糙米飯 | 米 糙米 | 咖哩凍腐 | 凍豆腐 馬鈴薯 紅蘿蔔 咖哩粉 | 絞若玉菜 | 素絞肉 高麗菜 紅蘿蔔 乾香菇 薑 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 糖 |
| **A5** | 紫米飯 | 米 紫米 | 鳳梨麵腸 | 麵腸 鳳梨黑木耳薑 | 蛋香花椰 | 蛋 花椰菜 紅蘿蔔薑 | 蔬菜 | 時蔬菇湯 | 時蔬 鮮菇 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 | | 全榖雜糧類/份 | 蔬菜類/份 | 豆魚肉蛋類/份 | 油脂堅果種子類/份 | 熱量 | 鈣 | 鈉 |
| **A1** | 白米飯 | 米8公斤 | 香滷油腐 | 油豆腐5.5公斤  素蠔油  滷包 | 彩椒蛋香 | 蛋5.5公斤  青椒1公斤  薑10公克  時蔬1公斤  黃椒1公斤 | 時  蔬 | 蔬菜7公斤  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 | 1.7 | 2.6 | 2.5 | 630 | 132 | 110 |
| **A2** | 糙米飯 | 米6公斤  糙米2公斤 | 蠔油豆包 | 豆包6公斤  素蠔油  滷包 | 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 | 時  蔬 | 蔬菜7公斤  薑10公克 | 紫菜蛋花湯 | 蛋0.6公斤  紫菜0.06公斤  薑10公克 | 4 | 1.7 | 2.4 | 1.5 | 570 | 172 | 153 |
| **A3** | 拌飯特餐 | 米7公斤  糙米2公斤 | 滷煎蒸炒蛋 | 雞蛋5.5公斤 | 拌麵配料 | 素絞肉0.5公斤  豆干丁3.6公斤  時蔬4公斤  紅蘿蔔1公斤  香菇絲10公克 | 時  蔬 | 蔬菜7公斤  薑10公克 | 三絲羹湯 | 豆皮0.3公斤  筍絲2公斤  金針菇0.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  黑木耳10公克 | 4 | 1.5 | 2.2 | 2.5 | 595 | 206 | 299 |
| **A4** | 糙米飯 | 米6公斤  糙米2公斤 | 咖哩凍腐 | 凍豆腐8公斤  馬鈴薯0.5公斤  紅蘿蔔1公斤  咖哩粉 | 絞若玉菜 | 高麗菜6.5公斤  素絞肉1.2公斤  紅蘿蔔0.5公斤  香菇絲10公克  薑10公克 | 時  蔬 | 蔬菜7公斤  薑10公克 | 綠豆湯 | 綠豆2.5公斤  糖1公斤 | 5.2 | 1.4 | 2 | 1.5 | 617 | 70 | 113 |
| **A5** | 紫米飯 | 米8公斤  紫米0.4公斤 | 鳳梨麵腸 | 麵腸6公斤  鳳梨2公斤  黑木耳10公克  薑10公克 | 蛋香花椰 | 蛋1.7公斤  花椰菜4.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑10公克 | 時  蔬 | 蔬菜7公斤  薑10公克 | 時蔬菇湯 | 時蔬2公斤  鮮菇 1公斤  薑10公克 | 4.2 | 1.9 | 2.1 | 1.5 | 567 | 67 | 76 |

**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 |
| B1 | 白米飯 | 米 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋 薑 滷包 | 毛豆白菜 | 毛豆 白菜 紅蘿蔔 乾香菇 薑 | 蔬菜 | 味噌海芽湯 | 海芽 薑 時蔬 味噌 |
| B2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 蜜汁豆干 | 豆干 滷包 薑 | 筍干豆腐 | 豆腐 筍干 薑 | 蔬菜 | 牛蒡湯 | 牛蒡枸杞 銀杏 |
| B3 | 西式特餐 | 濕麵條 | 黑椒油腐 | 油腐 時蔬 紅蘿蔔 薑 黑椒粒 | 清炒花椰 | 花椰菜 馬鈴薯 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 玉米濃湯 | 玉米粒 玉米醬 蛋 |
| B4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 豆瓣麵腸 | 麵腸 白蘿蔔 紅蘿蔔 豆瓣醬 | 豆包玉菜 | 豆包 高麗菜 紅蘿蔔 黑木耳 薑 | 蔬菜 | 冬瓜西米露 | 冬瓜糖磚 西谷米 糖 |
| B5 | 白米飯 | 米 | 碎瓜絞若 | 素絞肉 碎瓜 紅蘿蔔 薑 | 芹香豆干 | 豆干 芹菜 黑木耳 薑 | 蔬菜 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔 紅蘿蔔 |
| C1 | 白米飯 | 米 | 玉米若末 | 素絞肉 玉米粒 三色豆 薑 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋 薑 滷包 | 蔬菜 | 味噌湯 | 薑 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 | | 全榖雜糧類/份 | 蔬菜類/份 | 豆魚肉蛋類/份 | 油脂堅果種子類/份 | 熱量 | 鈣 | 鈉 |
| **B1** | 白米飯 | 米8公斤 | 滷煎蒸炒蛋 | 雞蛋5.5公斤 | 毛豆白菜 | 毛豆6公斤  白菜1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 | 味噌海芽湯 | 海芽3公克  味噌3公克  時蔬2公斤  薑10公克 | 4 | 1.9 | 2 | 2 | 528 | 290 | 84 |
| **B2** | 糙米飯 | 米6公斤  糙米2公斤 | 蜜汁豆干 | 豆干4.5公斤  滷包  薑0.01公斤 | 筍干豆腐 | 豆腐8公斤  筍干2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0.01公斤  薑10公克 | 4 | 1.5 | 1.5 | 2 | 491 | 590 | 84 |
| **B3** | 西式特餐 | 麵條12公斤 | 黑椒油腐 | 油豆腐5.5公斤時蔬2公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑10公克  黑椒粒 | 清炒花椰 | 素絞肉0.1公斤  花椰菜3公斤  馬鈴薯3公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑10公克 | 玉米濃湯 | 蛋0.6公斤  玉米粒2公斤  玉米醬2公斤  濃湯粉 | 4.3 | 1.5 | 2 | 2 | 539 | 622 | 558 |
| **B4** | 糙米飯 | 米6公斤  糙米2公斤 | 豆瓣麵腸 | 麵腸6公斤  白蘿蔔2公斤  紅蘿蔔1公斤  豆瓣醬 | 豆包玉菜 | 豆包1.2公斤  高麗菜6公斤  黑木耳10公克  薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑10公克 | 冬瓜西米露 | 冬瓜糖磚2公斤  西谷米1.2公斤  糖1公斤 | 4.2 | 1.6 | 1.5 | 2 | 507 | 136 | 315 |
| **B5** | 白米飯 | 米8公斤 | 碎瓜絞若 | 素絞肉0.6公斤  碎瓜2公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑10公克 | 芹香豆干 | 豆干3.5公斤  芹菜1公斤  黑木耳10公克  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0.01公斤 | 4 | 1.8 | 2 | 2 | 525 | 359 | 527 |
| **C1** | 白米飯 | 米8公斤 | 玉米若末 | 素絞肉0.6公斤  玉米粒1公斤  三色豆1公斤  薑10公克 | 滷煎蒸炒蛋 | 雞蛋5.5公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑10公克 | 味噌湯 | 時蔬2公斤  薑10公克  味噌0.1公斤 | 4 | 1.7 | 2.1 | 1.9 | 566 | 349 | 185 |

**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」。**