**108學年度第二學期國民中學2-3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 | 水果 | 鈣 | 鈉 |
| 25 | 二 | D2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 醬瓜絞若 | 素絞肉 碎瓜 薑 | 玉米炒蛋 | 蛋 玉米粒 馬鈴薯 薑 | 螞蟻上樹 | 豆皮 乾冬粉 時蔬 紅蘿蔔 黑木耳 薑 | 蔬菜 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 | 6.1 | 1.7 | 2.5 | 3 | 767 |  | 268 | 78 |
| 26 | 三 | D3 | 炊粉特餐 | 炊粉 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋 | 炊粉配料 | 素絞肉 高麗菜 紅蘿蔔 乾香菇 薑 | 包子饅頭 | 包子饅頭 | 蔬菜 | 大滷湯 | 筍絲 時蔬 豆皮 紅蘿蔔 黑木耳 | 3 | 1.6 | 2.4 | 3 | 541 |  | 264 | 141 |
| 27 | 四 | D4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 茄汁麵腸 | 麵腸 紅蘿蔔 薑 番茄醬 | 蛋香時蔬 | 蛋 時蔬 紅蘿蔔 薑 | 滷味雙拼 | 豆干 時瓜 薑 | 蔬菜 | 仙草甜湯 | 仙草 糖 | 5.5 | 1.9 | 2.6 | 2.8 | 728 |  | 203 | 129 |
| 3/2 | 一 | E1 | 白米飯 | 米 | 海結豆干 | 豆干 海帶結 薑 | 椒香炒蛋 | 蛋 青椒 時蔬 薑 | 銀蘿油腐 | 油豆腐 白蘿蔔 紅蘿 蔔薑 | 蔬菜 | 榨菜湯 | 榨菜 乾金針 薑 | 6 | 1.6 | 2.5 | 2.8 | 774 |  | 223 | 212 |
| 3 | 二 | E2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋 | 咖哩花椰 | 花椰菜 馬鈴薯 咖哩粉 薑 | 時瓜毛豆 | 毛豆 時瓜 紅蘿蔔 黑木耳 薑 | 蔬菜 | 味噌海芽湯 | 海芽 味噌 薑 | 5 | 2.1 | 2.5 | 2.6 | 707 |  | 255 | 232 |
| 4 | 三 | E3 | 西式特餐 | 義大利麵 | 紅燒豆包 | 豆包 薑 滷包 | 西式配料 | 素絞肉 紅蘿蔔 時蔬 薑 番茄醬 | 小餐包 | 小餐包 | 蔬菜 | 玉米濃湯 | 玉米粒 玉米醬 蛋 濃湯粉 | 3.4 | 1.4 | 2.5 | 2.6 | 578 |  | 325 | 346 |
| 5 | 四 | E4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 咕咾麵腸 | 麵腸 鳳梨 黑木耳 薑 | 雪菜豆干 | 豆干 雪裡紅 薑 | 西滷菜 | 毛豆 白菜紅蘿蔔 乾香菇 薑 | 蔬菜 | 紅豆湯 | 紅豆 西谷米 糖 | 5.8 | 2 | 2.5 | 2.6 | 761 |  | 200 | 207 |
| 6 | 五 | E5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 花生若末 | 素絞肉 花生 碎瓜 薑 | 家常豆腐 | 豆腐 乾香菇 紅蘿蔔 薑 | 木須蛋香 | 蛋 紅蘿蔔 黑木耳 時蔬 薑 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 紅蘿蔔 薑 | 5.2 | 1.9 | 2.5 | 3 | 734 |  | 204 | 210 |
| 9 | 一 | F1 | 白米飯 | 米 | 鮮燴豆干 | 豆干 時蔬 黑木耳 薑 | 玉米佐蛋 | 蛋 玉米粒 馬鈴薯 紅蘿蔔 薑 | 清炒高麗 | 素絞肉 高麗菜 乾香菇 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 味噌海芽湯 | 海芽 味噌 薑 | 5.2 | 1.9 | 2.1 | 2.7 | 691 |  | 256 | 248 |
| 10 | 二 | F2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 咖哩凍腐 | 凍豆腐 馬鈴薯 西芹 咖哩粉 | 蛋香時蔬 | 蛋 時蔬 紅蘿蔔 薑 | 油腐雙仁 | 油豆腐 白蘿蔔 紅蘿蔔薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 紅蘿蔔 黑木耳 時蔬 薑 | 5.1 | 2.1 | 2.5 | 2.7 | 719 |  | 233 | 229 |
| 11 | 三 | F3 | 拌麵特餐 | 麵條 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋 | 拌麵配料 | 素絞肉 高麗菜 紅蘿蔔 乾香菇 薑 | 鮮匯豆包 | 豆包 時蔬 紅蘿蔔 黑木耳 薑 | 蔬菜 | 三絲羹湯 | 筍絲 時蔬 豆皮 紅蘿蔔 乾髮菜 | 5.1 | 1.3 | 3.1 | 2.6 | 739 |  | 237 | 227 |
| 12 | 四 | F4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 三杯麵腸 | 麵腸 海茸 九層塔 薑 | 毛豆時瓜 | 毛豆 時瓜 紅蘿蔔 黑木耳 薑 | 滷味雙拼 | 豆干 海結 薑 | 蔬菜 | 檸檬愛玉 | 愛玉 檸檬 糖 | 6.3 | 1.8 | 2.5 | 2.5 | 786 |  | 219 | 206 |
| 13 | 五 | F5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 泡菜豆包 | 豆包 高麗菜 泡菜 薑 | 照燒豆腐 | 豆腐 紅蘿蔔 薑 | 蔬香若末 | 素絞肉 時蔬 黑木耳 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 針菇枸杞湯 | 金針菇 時瓜 枸杞 | 5.2 | 2.4 | 2.5 | 2.5 | 724 |  | 204 | 213 |
| 16 | 一 | G1 | 白米飯 | 米 | 京醬豆干 | 豆干 敏豆 紅蘿蔔 薑 甜麵醬 | 茄汁油腐 | 油豆腐 番茄罐 番茄醬 薑 | 螞蟻上樹 | 豆皮 乾冬粉 時蔬 黑木耳 薑 | 蔬菜 | 時蔬蛋花湯 | 時蔬 紅蘿蔔 蛋 薑 | 6 | 1.7 | 2.5 | 2.1 | 745 |  | 189 | 166 |
| 17 | 二 | G2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 鳳梨豆包 | 豆包 蔭鳳梨 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 | 毛豆玉菜 | 毛豆 高麗菜 黑木耳 薑 | 珍菇豆腐 | 豆腐 金針菇 乾香菇 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 金針湯 | 乾金針 酸菜 薑 | 5 | 1.9 | 2.7 | 2.3 | 704 |  | 184 | 160 |
| 18 | 三 | G3 | 拌飯特餐 | 米 糙米 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋 | 拌飯配料 | 素絞肉 三色豆 薑 | 鮮炒時瓜 | 豆包 時瓜 紅蘿蔔 黑木耳 薑 | 蔬菜 | 味噌湯 | 味噌 海芽 時蔬 薑 | 5.5 | 1.6 | 3 | 2.3 | 754 |  | 114 | 154 |
| 19 | 四 | G4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 蠔油麵腸 | 麵腸 高麗菜 醬油膏 | 蘿蔔豆干 | 豆干 白蘿蔔 碎脯 薑 | 蛋香時蔬 | 蛋 時蔬 紅蘿蔔 黑木耳 洋蔥 薑 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 糖 | 6.2 | 2 | 2.5 | 2.3 | 775 |  | 251 | 111 |
| 20 | 五 | G5 | 小米飯 | 米 小米 | 打拋諸 | 素絞肉 海茸 九層塔 薑 | 芹香鮮菇 | 蛋 芹菜 鮮菇 時蔬 紅蘿蔔 薑 | 滷味雙併 | 凍豆腐 時瓜 薑 | 蔬菜 | 牛蒡湯 | 牛蒡 銀杏罐 枸杞 薑 | 5.2 | 2 | 2.6 | 2.3 | 713 |  | 198 | 105 |
| 23 | 一 | H1 | 白米飯 | 米 | 照燒油腐 | 油豆腐 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 | 豆包蔬香 | 豆包 時蔬 乾香菇 薑 | 時蔬冬粉 | 素絞肉 乾冬粉 時蔬 紅蘿蔔 黑木耳 薑 | 蔬菜 | 味噌湯 | 味噌 海芽 時蔬 薑 | 6 | 1.7 | 3 | 2.4 | 796 |  | 226 | 105 |
| 24 | 二 | H2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 筍乾凍腐 | 凍豆腐 筍乾 薑 | 蛋燴時瓜 | 蛋 時瓜 紅蘿蔔 黑木耳 薑 | 蜜汁豆干 | 豆干 薑 | 蔬菜 | 番茄蔬湯 | 時蔬 番茄罐 薑 | 5.6 | 1.8 | 3.1 | 2.5 | 782 |  | 245 | 127 |
| 25 | 三 | H3 | 拌麵特餐 | 麵條 | 紅燒豆包 | 豆包 滷包 薑 | 拌麵配料 | 絞肉 紅蘿蔔 時蔬 番茄醬 | 小餐包 | 小餐包 | 蔬菜 | 玉米濃湯 | 玉米粒 玉米醬 蛋 | 5 | 2.2 | 2.5 | 2.4 | 701 |  | 146 | 160 |
| 26 | 四 | H4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 回鍋麵腸 | 麵腸 時瓜 紅蘿蔔 薑 | 海結油腐 | 海帶結 油豆腐 薑 | 紅仁炒蛋 | 蛋 時蔬 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 冬瓜西米露 | 冬瓜糖磚 西谷米 糖 | 5.4 | 1.6 | 2.5 | 2.1 | 700 |  | 127 | 101 |
| 27 | 五 | H5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 咖哩豆干 | 豆干 馬鈴薯 紅蘿蔔 咖哩粉 | 紅燒豆腐 | 豆腐 鮮菇 乾香菇 薑 | 毛豆白菜 | 毛豆 白菜 黑木耳 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 紅蘿蔔 薑 | 5.4 | 2.1 | 2.7 | 2.4 | 741 |  | 193 | 188 |
| 30 | 一 | I1 | 白米飯 | 米 | 黑椒毛豆 | 毛豆 薑 黑椒粒 | 回鍋豆干 | 豆干 彩椒 時蔬 黑木耳 薑 | 絞若瓜粒 | 素絞肉 時瓜 紅蘿蔔 黑木耳 薑 | 蔬菜 | 時蔬蛋花湯 | 時蔬 紅蘿蔔 蛋 薑 | 5 | 2 | 2.5 | 2.7 | 684 |  | 574 | 119 |
| 31 | 二 | I2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 醬瓜燒腐 | 豆腐 紅蘿蔔 醬瓜 薑 | 田園參色 | 蛋 玉米粒 馬鈴薯 三色豆 薑 | 三杯鮮菇 | 麵腸 杏鮑菇 九層塔 薑 | 蔬菜 | 味噌湯 | 味噌 海芽 時蔬 薑 | 5.3 | 1.7 | 2.5 | 2.8 | 702 |  | 145 | 115 |

過敏原警語:「本月產品含有蛋類及麩質，不適合其過敏體質者食用」。 說明：配合葷食菜單調整。

**108學年國民中學素食D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 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| D2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 時瓜絞若 | 素絞肉 時瓜 碎瓜 薑 | 玉米炒蛋 | 蛋 玉米粒 馬鈴薯 薑 | 螞蟻上樹 | 豆皮 乾冬粉 時蔬 紅蘿蔔 黑木耳 薑 | 蔬菜 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 |
| D3 | 炊粉特餐 | 炊粉 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋 | 炊粉配料 | 素絞肉 高麗菜 紅蘿蔔 乾香菇 薑 | 包子饅頭 | 包子饅頭 | 蔬菜 | 大滷湯 | 筍絲 時蔬 豆皮 紅蘿蔔 黑木耳 |
| D4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 茄汁麵腸 | 麵腸 紅蘿蔔 薑 番茄醬 | 蛋香時蔬 | 蛋 時蔬 紅蘿蔔 薑 | 滷味雙拼 | 豆干 時瓜 薑 | 蔬菜 | 仙草甜湯 | 仙草 糖 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

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 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| D2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 時瓜絞若 | 素絞肉2公斤  碎瓜1公斤  薑10公克 | 玉米炒蛋 | 蛋5公斤  玉米粒2.4公斤  馬鈴薯2.4公斤  薑10公克 | 螞蟻上樹 | 豆皮0.3公斤  時蔬1公斤  乾冬粉1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 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔4公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑10公克 | 6.1 | 1.7 | 2.5 | 3 | 767 | 268 | 78 |
| D3 | 炊粉特餐 | 乾炊粉5公斤 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋5.5公斤  薑10公克  滷包 | 炊粉配料 | 素絞肉1公斤  高麗菜3公斤  紅蘿蔔0.5公斤  乾香菇10公克  薑10公克 | 包子饅頭 | 包子饅頭4公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑10公克 | 大滷湯 | 豆皮0.3公斤  筍絲1公斤  時蔬1公斤  紅蘿蔔0.5公斤  黑木耳10公克 | 3 | 1.6 | 2.4 | 3 | 541 | 264 | 141 |
| D4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 茄汁麵腸 | 麵腸5.5公斤  番茄罐2公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑10公克 | 蛋香時蔬 | 蛋4.5公斤  時蔬2公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑10公克 | 滷味雙拼 | 豆干4.5公斤  時瓜3公斤  薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑10公克 | 仙草甜湯 | 仙草6公斤  糖1公斤 | 5 | 1.8 | 2.5 | 2.9 | 688 | 371 | 193 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

過敏原警語:「本月產品含有蛋類及麩質，不適合其過敏體質者食用」。**108學年國民中學素食E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 |
| E1 | 白米飯 | 米 | 海結豆干 | 豆干 海帶結 薑 | 椒香炒蛋 | 蛋 青椒 時蔬 薑 | 銀蘿油腐 | 油豆腐 白蘿蔔 紅蘿 蔔薑 | 蔬菜 | 榨菜湯 | 榨菜 乾金針 薑 |
| E2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋 | 咖哩花椰 | 花椰菜 馬鈴薯 咖哩粉 薑 | 時瓜毛豆 | 毛豆 時瓜 紅蘿蔔 黑木耳 薑 | 蔬菜 | 味噌海芽湯 | 海芽 味噌 薑 |
| E3 | 西式特餐 | 義大利麵 | 紅燒豆包 | 豆包 薑 滷包 | 西式配料 | 素絞肉 紅蘿蔔 時蔬 薑 番茄醬 | 小餐包 | 小餐包 | 蔬菜 | 玉米濃湯 | 玉米粒 玉米醬 蛋 |
| E4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 咕咾麵腸 | 麵腸 鳳梨 黑木耳 薑 | 雪菜豆干 | 豆干 雪裡紅 薑 | 西滷菜 | 毛豆 白菜紅蘿蔔 乾香菇 薑 | 蔬菜 | 紅豆湯 | 紅豆 西谷米 糖 |
| E5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 花生若末 | 素絞肉 花生 碎瓜 薑 | 家常豆腐 | 豆腐 乾香菇 紅蘿蔔 薑 | 木須蛋香 | 蛋 紅蘿蔔 黑木耳 時蔬 薑 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 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 | | 全穀雜糧類/份 | 蔬菜/份 | 豆魚蛋肉類/份 | 油脂堅果種子/份 | 熱量 | 鈣mg | 鈉mg |
| E1 | 白米飯 | 米10公斤 | 海結豆干 | 豆干5公斤  乾海結1.5公斤  薑10公克 | 椒香炒蛋 | 蛋5.5公斤  時蔬1公斤  青椒1公斤  紅蘿蔔1公斤  薑10公克 | 銀蘿油腐 | 油豆腐5.5公斤  白蘿蔔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 | 榨菜湯 | 榨菜0.6公斤  乾金針0.1公斤  薑0.01公斤 | 6 | 1.6 | 2.5 | 2.8 | 774 | 223 | 212 |
| E2 | 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 | 咖哩花椰 | 花椰菜3公斤  馬鈴薯3公斤  咖哩粉  薑10公克 | 時瓜毛豆 | 毛豆1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 | 味噌海芽湯 | 味噌1公克  海芽6公克  薑10公克 | 5 | 2.1 | 2.5 | 2.6 | 707 | 255 | 232 |
| E3 | 西式特餐 | 義大利麵6公斤 | 紅燒豆包 | 豆包6公斤  滷包  薑10公克 | 西式配料 | 素絞肉1公斤  時蔬1.5公斤  紅蘿蔔1.5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 | 玉米濃湯 | 蛋0.6公斤  玉米粒2公斤  玉米醬2公斤 | 3.4 | 1.4 | 2.5 | 2.6 | 578 | 325 | 346 |
| E4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 咕咾麵腸 | 麵腸5.5公斤  黑木耳10公克  鳳梨醬1公斤  薑10公克 | 雪菜豆干 | 豆干4.5公斤  雪裡紅3公斤  薑10公克 | 西滷菜 | 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 | 紅豆湯 | 紅豆1公斤  西谷米1公斤  糖1公斤 | 5.8 | 2 | 2.5 | 2.6 | 761 | 200 | 207 |
| E5 | 燕麥飯 | 米10公斤  燕麥0.4公斤 | 花生若末 | 素絞肉1公斤  碎瓜2公斤  花生0.3公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑10公克 | 家常豆腐 | 豆腐8公斤  紅蘿蔔0.5公斤  乾香菇10公克  薑10公克 | 木須蛋香 | 蛋2.4公斤  時蔬2.4公斤  紅蘿蔔1公斤  黑木耳20公克  薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑10公克 | 時瓜湯 | 時瓜4公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑10公克 | 5.2 | 1.9 | 2.5 | 3 | 734 | 204 | 210 |

過敏原警語:「本月產品含有蛋類及麩質，不適合其過敏體質者食用」。

**108學年國民中學素食F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 |
| F1 | 白米飯 | 米 | 鮮燴豆干 | 豆干 時蔬 黑木耳 薑 | 玉米佐蛋 | 蛋 玉米粒 馬鈴薯 紅蘿蔔 薑 | 清炒高麗 | 素絞肉 高麗菜 乾香菇 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 味噌海芽湯 | 海芽 味噌 薑 |
| F2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 咖哩凍腐 | 凍豆腐 馬鈴薯 西芹 咖哩粉 | 蛋香時蔬 | 蛋 時蔬 紅蘿蔔 薑 | 油腐雙仁 | 油豆腐 白蘿蔔 紅蘿蔔薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 紅蘿蔔 黑木耳 時蔬 薑 |
| F3 | 拌麵特餐 | 麵條 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋 | 拌麵配料 | 素絞肉 高麗菜 紅蘿蔔 乾香菇 薑 | 鮮匯豆包 | 豆包 時蔬 紅蘿蔔 黑木耳 薑 | 蔬菜 | 三絲羹湯 | 筍絲 時蔬 豆皮 紅蘿蔔 乾髮菜 |
| F4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 三杯麵腸 | 麵腸 海茸 九層塔 薑 | 毛豆時瓜 | 毛豆 時瓜 紅蘿蔔 黑木耳 薑 | 滷味雙拼 | 豆干 海結 薑 | 蔬菜 | 檸檬愛玉 | 愛玉 檸檬 糖 |
| F5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 泡菜豆包 | 豆包 高麗菜 泡菜 薑 | 照燒豆腐 | 豆腐 紅蘿蔔 薑 | 蔬香若末 | 素絞肉 時蔬 黑木耳 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 針菇枸杞湯 | 金針菇 時瓜 枸杞 |

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 |
| F1 | 白米飯 | 米10公斤 | 鮮燴豆干 | 豆干5.5公斤  時蔬3公斤  紅蘿蔔0.5公斤  黑木耳10公克  薑10公克 | 玉米佐蛋 | 蛋5.5公斤  玉米粒2.5公斤  馬鈴薯2.5公斤  薑10公克 | 清炒高麗 | 素絞肉0.3公斤  高麗菜6公斤  乾香菇0.01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6公克  味噌3公克  薑10公克 | 5.2 | 1.9 | 2.1 | 2.7 | 691 | 256 | 248 |
| F2 | 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1公斤  西芹1公斤  咖哩粉 | 蛋香時蔬 | 蛋3公斤  時蔬3公斤  紅蘿蔔1公斤  薑10公克 | 油腐雙仁 | 油豆腐5.5公斤  白蘿蔔3公斤  紅蘿蔔1公斤  薑0.01公斤 | 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  黑木耳10公克  薑10公克 | 5.1 | 2.1 | 2.5 | 2.7 | 719 | 233 | 229 |
| F3 | 拌麵特餐 | 濕麵條18公斤 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋5.5公斤  薑10公克  滷包 | 拌麵配料 | 素絞肉1公斤  時蔬3公斤  紅蘿蔔0.5公斤  乾香菇0.01公斤  薑0.01公斤 | 鮮匯豆包 | 豆包4.5公斤  時蔬5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  黑木耳10公克  薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑10公克 | 三絲羹湯 | 豆皮0.3公斤  筍絲1公斤  時蔬1公斤  紅蘿蔔0.5公斤  乾髮菜1公克 | 5.1 | 1.3 | 3.1 | 2.6 | 739 | 237 | 227 |
| F4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 三杯麵腸 | 麵腸6.5公斤  海茸0.6公斤  九層塔5公克  薑0.01公斤 | 毛豆時瓜 | 毛豆1公斤  時瓜6公斤  紅蘿蔔0.5公斤  黑木耳0.01公斤  薑0.01公斤 | 滷味雙拼 | 豆干4.5公斤  海結2.5公斤  薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑10公克 | 檸檬愛玉 | 愛玉5公斤  檸檬0.1公斤  糖1公斤 | 6.3 | 1.8 | 2.5 | 2.5 | 786 | 219 | 206 |
| F5 | 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2公斤  泡菜0.5公斤  薑10公克 | 照燒凍腐 | 凍豆腐4公斤  白蘿蔔4公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑10公克 | 蔬香若末 | 素絞肉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 | 針菇時蔬湯 | 金針菇1.5公斤  時蔬1公斤  薑10公克  紅蘿蔔0.5公斤 | 5.2 | 2.4 | 2.5 | 2.5 | 724 | 204 | 213 |

**過敏原警語:「產品含有蛋類及麩質，不適合其過敏體質者食用」。**

**108學年國民中學素食G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 |
| G1 | 白米飯 | 米 | 京醬豆干 | 豆干 敏豆 紅蘿蔔 薑 甜麵醬 | 茄汁油腐 | 油豆腐 番茄 番茄醬 薑 | 螞蟻上樹 | 豆皮 乾冬粉 時蔬 黑木耳 薑 | 蔬菜 | 時蔬蛋花湯 | 時蔬 紅蘿蔔 蛋 薑 |
| G2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 鳳梨豆包 | 豆包 蔭鳳梨 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 | 毛豆玉菜 | 毛豆 高麗菜 黑木耳 薑 | 珍菇豆腐 | 豆腐 金針菇 乾香菇 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 金針湯 | 乾金針 酸菜 薑 |
| G3 | 拌飯特餐 | 米 糙米 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋 | 拌飯配料 | 素絞肉 三色豆 薑 | 鮮炒時瓜 | 豆包 時瓜 紅蘿蔔 黑木耳 薑 | 蔬菜 | 味噌湯 | 味噌 海芽 時蔬 薑 |
| G4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 蠔油麵腸 | 麵腸 高麗菜 醬油膏 | 蘿蔔豆干 | 豆干 白蘿蔔 碎脯 薑 | 蛋香時蔬 | 蛋 時蔬 紅蘿蔔 黑木耳 洋蔥 薑 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 糖 |
| G5 | 小米飯 | 米 小米 | 打拋諸 | 素絞肉 海茸 九層塔 薑 | 芹香鮮菇 | 蛋 芹菜 鮮菇 時蔬 紅蘿蔔 薑 | 滷味雙併 | 凍豆腐 時瓜 薑 | 蔬菜 | 牛蒡湯 | 牛蒡 銀杏罐 枸杞 薑 |

G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 |
| G1 | 白米飯 | 米10公斤 | 京醬豆干 | 豆干4.5公斤  敏豆2公斤  紅蘿蔔0.5公斤  甜麵醬 | 茄汁油腐 | 油豆腐5.5公斤  番茄3公斤  番茄醬  薑10公克 | 蔬香粉絲 | 乾冬粉1公斤  素絞肉1公斤  時蔬1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 | 時蔬蛋花湯 | 蛋0.6公斤  時蔬3公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑10公克 | 6 | 1.7 | 2.5 | 2.1 | 745 | 189 | 166 |
| G2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 鳳梨豆包 | 豆包6公斤  白蘿蔔2公斤  蔭鳳梨1公斤  薑10公克 | 毛豆玉菜 | 毛豆0.6公斤  高麗菜6公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑10公克 | 珍菇豆腐 | 豆腐4公斤  金針菇1公斤  乾香菇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 | 金針湯 | 乾金針0.3公斤  酸菜0.5公斤  薑10公克 | 5 | 1.9 | 2.7 | 2.3 | 704 | 184 | 160 |
| G3 | 拌飯特餐 | 米8公斤  糙米3公斤 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋5.5公斤 | 拌飯配料 | 素絞肉1.2公斤  乾香菇0.2公斤  三色豆1.5公斤  薑10公克 | 鮮炒時瓜 | 豆包2.7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 | 味噌湯 | 海芽5公克  味噌5公克  時蔬2公斤  薑10公克 | 5.5 | 1.6 | 3 | 2.3 | 754 | 114 | 154 |
| G4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 蠔油麵腸 | 麵腸5.3公斤  高麗菜3.5公斤  薑10公克 | 蘿蔔豆干 | 豆干2公斤  白蘿蔔4公斤  碎脯0.5公斤  薑10公克 | 蛋香時蔬 | 蛋2.7公斤  時蔬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 | 綠豆湯 | 綠豆2.4公斤  糖1公斤 | 6.2 | 2 | 2.5 | 2.3 | 775 | 251 | 111 |
| G5 | 小米飯 | 米10公斤  小米0.4公斤 | 打拋諸 | 素絞肉1.5公斤  海茸0.6公斤  九層塔0.2公斤  薑10公克 | 芹香鮮菇 | 蛋5.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  西芹2.5公斤  杏鮑菇2.5公斤  薑10公克 | 滷味雙拼 | 凍豆腐4公斤  時瓜1.5公斤  薑10公克  滷包 | 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 | 5.2 | 2 | 2.6 | 2.3 | 713 | 198 | 105 |

過敏原警語:「本月產品含有蛋類及麩質，不適合其過敏體質者食用」。

**108學年國民中學素食H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 |
| H1 | 白米飯 | 米 | 照燒油腐 | 油豆腐 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 | 豆包蔬香 | 豆包 時蔬 乾香菇 薑 | 時蔬冬粉 | 素絞肉 乾冬粉 時蔬 紅蘿蔔 黑木耳 薑 | 蔬菜 | 味噌湯 | 味噌 海芽 時蔬 薑 |
| H2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 筍乾凍腐 | 凍豆腐 筍乾 薑 | 蛋燴時瓜 | 蛋 時瓜 紅蘿蔔 黑木耳 薑 | 蜜汁豆干 | 豆干 薑 | 蔬菜 | 番茄蔬湯 | 時蔬 番茄罐 薑 |
| H3 | 拌麵特餐 | 麵條 | 紅燒豆包 | 豆包 滷包 薑 | 拌麵配料 | 絞肉 紅蘿蔔 時蔬 番茄醬 | 小餐包 | 小餐包 | 蔬菜 | 玉米濃湯 | 玉米粒 玉米醬 蛋 |
| H4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 回鍋麵腸 | 麵腸 時瓜 紅蘿蔔 薑 | 海結油腐 | 海帶結 油豆腐 薑 | 紅仁炒蛋 | 蛋 時蔬 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 冬瓜西米露 | 冬瓜糖磚 西谷米 糖 |
| H5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 咖哩豆干 | 豆干 馬鈴薯 紅蘿蔔 咖哩粉 | 紅燒豆腐 | 豆腐 鮮菇 乾香菇 薑 | 毛豆白菜 | 毛豆 白菜 黑木耳 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 紅蘿蔔 薑 |

H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 |
| H1 | 白米飯 | 米10公斤 | 照燒油腐 | 油豆腐5.5公斤  時蔬3公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑10公克 | 豆包蔬香 | 豆包4.5公斤  時蔬2公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑10公克 | 時蔬冬粉 | 素絞肉0.3公斤  乾冬粉1公斤  時蔬1公斤  木耳絲10公克  薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑10公克 | 味噌湯 | 海芽5公克  味噌5公克  時蔬2公斤  薑10公克 | 6 | 1.7 | 3 | 2.4 | 796 | 226 | 105 |
| H2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 筍乾凍腐 | 凍豆腐8公斤  筍乾1.8公斤  薑10公克 | 蛋燴時瓜 | 蛋5.5公斤  時瓜2公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑10公克 | 蜜汁豆干 | 豆干5公斤  薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑10公克 | 番茄蔬湯 | 時蔬2公斤  番茄1公斤  薑10公克 | 5.6 | 1.8 | 3.1 | 2.5 | 782 | 245 | 127 |
| H3 | 拌麵特餐 | 麵條15公斤 | 紅燒豆包 | 豆包6公斤  滷包  薑10公克 | 拌麵配料 | 素絞肉0.6公斤豆干丁2.8公斤  時蔬4公斤  紅蘿蔔1公斤  番茄醬  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 | 5 | 2.2 | 2.5 | 2.4 | 701 | 146 | 160 |
| H4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 回鍋麵腸 | 麵腸6公斤  時瓜2公斤  薑  紅蘿蔔0.5公斤 | 海結油腐 | 海結1.5公斤  油豆腐5.5公斤  薑10公克 | 紅仁炒蛋 | 蛋2.7公斤  紅蘿蔔2.7公斤  時蔬2.7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1.2公斤  糖1公斤 | 5.4 | 1.6 | 2.5 | 2.1 | 700 | 127 | 101 |
| H5 | 燕麥飯 | 米10公斤  燕麥0.4公斤 | 咖哩豆干 | 豆干6公斤  馬鈴薯1公斤  紅蘿蔔1公斤  咖哩粉  薑 | 紅燒豆腐 | 豆腐8公斤  鮮菇2公斤  青椒1公斤  薑10公克 | 毛豆白菜 | 毛豆1公斤  白菜5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  香菇絲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0.5公斤  薑10公克 | 5.4 | 2.1 | 2.7 | 2.4 | 741 | 193 | 188 |

過敏原警語:「本月產品含有蛋類及麩質，不適合其過敏體質者食用」。

**108學年國民中學素食I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 |
| I1 | 白米飯 | 米 | 黑椒毛豆 | 毛豆 薑 黑椒粒 | 回鍋豆干 | 豆干 彩椒 時蔬 黑木耳 薑 | 絞若瓜粒 | 素絞肉 時瓜 紅蘿蔔 黑木耳 薑 | 蔬菜 | 時蔬蛋花湯 | 時蔬 紅蘿蔔 蛋 薑 |
| I2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 醬瓜燒腐 | 豆腐 紅蘿蔔 醬瓜 薑 | 田園參色 | 蛋 玉米粒 馬鈴薯 三色豆 薑 | 三杯鮮菇 | 麵腸 杏鮑菇 九層塔 薑 | 蔬菜 | 味噌湯 | 味噌 海芽 時蔬 薑 |
| I3 | 炊粉特餐 | 乾炊粉 | 滷味雙拼 | 豆干 蛋 滷包 | 炊粉配料 | 高麗菜 素絞肉 紅蘿蔔 香菇絲 | 包子饅頭 | 包子饅頭 | 蔬菜 | 大滷湯 | 豆皮 筍絲 時蔬 紅蘿蔔 木耳絲 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

I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 |
| I1 | 白米飯 | 米10公斤 | 黑椒毛豆 | 毛豆6公斤  薑10公克  黑椒粒 | 回鍋豆干 | 豆干片4.5公斤  彩椒1公斤  時蔬1公斤  黑木耳10公克  薑10公克 | 絞若時瓜 | 素絞肉0.6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1.1公斤  香菇絲10公克  薑10公克 | 5 | 2 | 2.5 | 2.7 | 684 | 574 | 119 |
| I2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 醬瓜燒腐 | 豆腐8公斤  醬瓜1公斤  薑10公克 | 田園參色 | 蛋5.5公斤  馬鈴薯1公斤  玉米粒1公斤  三色豆1公斤  薑10公克 | 三杯鮮菇 | 麵腸1.8公斤  杏鮑菇3公斤  九層塔5公克  薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑10公克 | 味噌湯 | 海芽5公克  味噌5公克  時蔬2公斤  薑10公克 | 5.3 | 1.7 | 2.5 | 2.8 | 702 | 145 | 115 |
| I3 | 炊粉特餐 | 乾炊粉3公斤 | 滷味雙拼 | 蛋5.5公斤  豆干4公斤  滷包 | 炊粉配料 | 素絞肉0.6公斤  高麗菜5公斤  紅蘿蔔1公斤  香菇絲10公克 | 包子饅頭 | 包子饅頭4公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑10公克 | 大滷湯 | 豆皮0.3公斤  筍絲0.5公斤  時蔬1.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  木耳絲10公克 | 3.4 | 1.9 | 2.5 | 3 | 583 | 726 | 322 |

過敏原警語:「本月產品含有蛋類及麩質，不適合其過敏體質者食用」。

**108學年度第二學期國民小學2-3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 | 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 | 水果 | 鈣 | 鈉 |
| 25 | 二 | D2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 醬瓜絞若 | 素絞肉 碎瓜 薑 | 玉米炒蛋 | 蛋 玉米粒 馬鈴薯 薑 | 蔬菜 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 | 4.1 | 1.4 | 2 | 2.4 | 560 |  | 267 | 77 |
| 26 | 三 | D3 | 炊粉特餐 | 炊粉 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋 | 炊粉配料 | 素絞肉 高麗菜 紅蘿蔔 乾香菇 薑 | 蔬菜 | 大滷湯 | 筍絲 時蔬 豆皮 紅蘿蔔 黑木耳 | 1.5 | 1.6 | 2.4 | 2.6 | 418 |  | 256 | 125 |
| 27 | 四 | D4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 茄汁麵腸 | 麵腸 紅蘿蔔 薑 番茄醬 | 蛋香時蔬 | 蛋 時蔬 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 仙草甜湯 | 仙草 糖 | 4 | 1.5 | 1.8 | 2.4 | 543 |  | 199 | 164 |
| 3/2 | 一 | E1 | 白米飯 | 米 | 海結豆干 | 豆干 海帶結 薑 | 椒香炒蛋 | 蛋 青椒 時蔬 薑 | 蔬菜 | 榨菜湯 | 榨菜 乾金針 薑 | 5 | 1.2 | 2 | 2.5 | 643 |  | 206 | 197 |
| 3 | 二 | E2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋 | 咖哩花椰 | 花椰菜 馬鈴薯 咖哩粉 薑 | 蔬菜 | 味噌海芽湯 | 海芽 味噌 薑 | 4 | 1.4 | 2 | 2.5 | 578 |  | 224 | 217 |
| 4 | 三 | E3 | 西式特餐 | 義大利麵 | 紅燒豆包 | 豆包 薑 滷包 | 西式配料 | 素絞肉 紅蘿蔔 時蔬 薑 番茄醬 | 蔬菜 | 玉米濃湯 | 玉米粒 玉米醬 蛋 濃湯粉 | 3.4 | 0.8 | 2.1 | 2.8 | 542 |  | 289 | 302 |
| 5 | 四 | E4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 咕咾麵腸 | 麵腸 鳳梨 黑木耳 薑 | 雪菜豆干 | 豆干 雪裡紅 薑 | 蔬菜 | 紅豆湯 | 紅豆 西谷米 糖 | 4.8 | 1.4 | 2.3 | 2.5 | 656 |  | 176 | 185 |
| 6 | 五 | E5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 花生若末 | 素絞肉 花生 碎瓜 薑 | 家常豆腐 | 豆腐 乾香菇 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 紅蘿蔔 薑 | 4.2 | 1.4 | 2 | 2.8 | 605 |  | 187 | 175 |
| 9 | 一 | F1 | 白米飯 | 米 | 鮮燴豆干 | 豆干 時蔬 黑木耳 薑 | 玉米佐蛋 | 蛋 玉米粒 馬鈴薯 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 味噌海芽湯 | 海芽 味噌 薑 | 4.2 | 1.2 | 2.1 | 2.5 | 594 |  | 223 | 212 |
| 10 | 二 | F2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 咖哩凍腐 | 凍豆腐 馬鈴薯 西芹 咖哩粉 | 蛋香時蔬 | 蛋 時蔬 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 紅蘿蔔 黑木耳 時蔬 薑 | 4.1 | 1.5 | 2 | 2.4 | 583 |  | 212 | 204 |
| 11 | 三 | F3 | 拌麵特餐 | 麵條 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋 | 拌麵配料 | 素絞肉 高麗菜 紅蘿蔔 乾香菇 薑 | 蔬菜 | 三絲羹湯 | 筍絲 時蔬 豆皮 紅蘿蔔 乾髮菜 | 4.1 | 1.2 | 2.1 | 2.4 | 583 |  | 201 | 207 |
| 12 | 四 | F4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 三杯麵腸 | 麵腸 海茸 九層塔 薑 | 毛豆時瓜 | 毛豆 時瓜 紅蘿蔔 黑木耳 薑 | 蔬菜 | 檸檬愛玉 | 愛玉 檸檬 糖 | 5.3 | 1.6 | 2 | 2.3 | 665 |  | 198 | 189 |
| 13 | 五 | F5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 泡菜豆包 | 豆包 高麗菜 泡菜 薑 | 照燒豆腐 | 豆腐 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 針菇枸杞湯 | 金針菇 時瓜 枸杞 | 5.2 | 2.4 | 2.5 | 2.5 | 724 |  | 204 | 213 |
| 16 | 一 | G1 | 白米飯 | 米 | 京醬豆干 | 豆干 敏豆 紅蘿蔔 薑 甜麵醬 | 茄汁油腐 | 油豆腐 番茄罐 番茄醬 薑 | 蔬菜 | 時蔬蛋花湯 | 時蔬 紅蘿蔔 蛋 薑 | 4 | 1.4 | 2 | 1.7 | 542 |  | 188 | 164 |
| 17 | 二 | G2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 鳳梨豆包 | 豆包 蔭鳳梨 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 | 毛豆玉菜 | 毛豆 高麗菜 黑木耳 薑 | 蔬菜 | 金針湯 | 乾金針 酸菜 薑 | 4 | 1.6 | 2.2 | 1.9 | 571 |  | 125 | 145 |
| 18 | 三 | G3 | 拌飯特餐 | 米 糙米 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋 | 拌飯配料 | 素絞肉 三色豆 薑 | 蔬菜 | 味噌湯 | 味噌 海芽 時蔬 薑 | 4.5 | 1 | 3 | 2 | 655 |  | 108 | 154 |
| 19 | 四 | G4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 蠔油麵腸 | 麵腸 高麗菜 醬油膏 | 蘿蔔豆干 | 豆干 白蘿蔔 碎脯 薑 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 糖 | 5.2 | 1.5 | 2 | 1.8 | 633 |  | 240 | 102 |
| 20 | 五 | G5 | 小米飯 | 米 小米 | 打拋諸 | 素絞肉 海茸 九層塔 薑 | 芹香鮮菇 | 蛋 芹菜 鮮菇 時蔬 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 牛蒡湯 | 牛蒡 銀杏罐 枸杞 薑 | 4.2 | 1.8 | 2.1 | 2 | 587 |  | 142 | 102 |
| 23 | 一 | H1 | 白米飯 | 米 | 照燒油腐 | 油豆腐 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 | 豆包蔬香 | 豆包 時蔬 乾香菇 薑 | 蔬菜 | 味噌湯 | 味噌 海芽 時蔬 薑 | 4 | 1.5 | 2 | 1.8 | 549 |  | 220 | 103 |
| 24 | 二 | H2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 筍乾凍腐 | 凍豆腐 筍乾 薑 | 蛋燴時瓜 | 蛋 時瓜 紅蘿蔔 黑木耳 薑 | 蔬菜 | 番茄蔬湯 | 時蔬 番茄罐 薑 | 4.6 | 1.8 | 1.9 | 1.9 | 595 |  | 225 | 108 |
| 25 | 三 | H3 | 拌麵特餐 | 麵條 | 紅燒豆包 | 豆包 滷包 薑 | 拌麵配料 | 絞肉 紅蘿蔔 時蔬 番茄醬 | 蔬菜 | 玉米濃湯 | 玉米粒 玉米醬 蛋 | 4 | 1.6 | 2.2 | 1.9 | 571 |  | 134 | 120 |
| 26 | 四 | H4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 回鍋麵腸 | 麵腸 時瓜 紅蘿蔔 薑 | 海結油腐 | 海帶結 油豆腐 薑 | 蔬菜 | 冬瓜西米露 | 冬瓜糖磚 西谷米 糖 | 4.4 | 1.3 | 1.9 | 1.6 | 555 |  | 117 | 98 |
| 27 | 五 | H5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 咖哩豆干 | 豆干 馬鈴薯 紅蘿蔔 咖哩粉 | 紅燒豆腐 | 豆腐 鮮菇 乾香菇 薑 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 紅蘿蔔 薑 | 4.4 | 1.5 | 2.2 | 1.9 | 596 |  | 180 | 151 |
| 30 | 一 | I1 | 白米飯 | 米 | 黑椒毛豆 | 毛豆 薑 黑椒粒 | 回鍋豆干 | 豆干 彩椒 時蔬 黑木耳 薑 | 蔬菜 | 時蔬蛋花湯 | 時蔬 紅蘿蔔 蛋 薑 | 4 | 1.3 | 2 | 2.7 | 564 |  | 565 | 117 |
| 31 | 二 | I2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 醬瓜燒腐 | 豆腐 紅蘿蔔 醬瓜 薑 | 田園參色 | 蛋 玉米粒 馬鈴薯 三色豆 薑 | 蔬菜 | 味噌湯 | 味噌 海芽 時蔬 薑 | 4.3 | 1.4 | 2 | 2.8 | 592 |  | 144 | 107 |

**過敏原警語:「本月產品含有**蛋類及麩質**，不適合其過敏體質者食用」。** 說明：配合葷食菜單調整

**108學年國民小學素食D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 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| D2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 醬瓜絞若 | 素絞肉 碎瓜 薑 | 玉米炒蛋 | 蛋 玉米粒 馬鈴薯 薑 | 蔬菜 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 |
| D3 | 炊粉特餐 | 炊粉 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋 | 炊粉配料 | 素絞肉 高麗菜 紅蘿蔔 乾香菇 薑 | 蔬菜 | 大滷湯 | 筍絲 時蔬 豆皮 紅蘿蔔 黑木耳 |
| D4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 茄汁麵腸 | 麵腸 紅蘿蔔 薑 番茄醬 | 蛋香時蔬 | 蛋 時蔬 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 仙草甜湯 | 仙草 糖 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

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  mg | 鈉  mg |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| D2 | 糙米飯 | 米6公斤  糙米2公斤 | 時瓜絞若 | 素絞肉2公斤  碎瓜1公斤  薑10公克 | 玉米炒蛋 | 蛋5公斤  玉米粒2.4公斤  馬鈴薯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4公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑10公克 | 4.1 | 1.4 | 2 | 2.4 | 560 | 267 | 77 |
| D3 | 炊粉特餐 | 乾炊粉3公斤 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋5.5公斤  薑10公克  滷包 | 炊粉配料 | 素絞肉1公斤  高麗菜3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 | 大滷湯 | 豆皮0.3公斤  筍絲1公斤  時蔬1公斤  紅蘿蔔0.5公斤  黑木耳10公克 | 1.5 | 1.6 | 2.4 | 2.6 | 418 | 256 | 125 |
| D4 | 糙米飯 | 米6公斤  糙米2公斤 | 茄汁麵腸 | 麵腸5.5公斤  番茄罐2公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑10公克 | 蛋香時蔬 | 蛋4.5公斤  時蔬2公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑10公克 | 仙草甜湯 | 仙草6公斤  糖1公斤 | 4 | 1.5 | 1.8 | 2.4 | 543 | 199 | 164 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

過敏原警語:「本月產品含有蛋類及麩質，不適合其過敏體質者食用」。**108學年國民小學素食E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 |
| E1 | 白米飯 | 米 | 海結豆干 | 豆干 海帶結 薑 | 椒香炒蛋 | 蛋 青椒 時蔬 薑 | 蔬菜 | 榨菜湯 | 榨菜 乾金針 薑 |
| E2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋 | 咖哩花椰 | 花椰菜 馬鈴薯 咖哩粉 薑 | 蔬菜 | 味噌海芽湯 | 海芽 味噌 薑 |
| E3 | 西式特餐 | 義大利麵 | 紅燒豆包 | 豆包 薑 滷包 | 西式配料 | 素絞肉 紅蘿蔔 時蔬 薑 番茄醬 | 蔬菜 | 玉米濃湯 | 玉米粒 玉米醬 蛋 |
| E4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 咕咾麵腸 | 麵腸 鳳梨 黑木耳 薑 | 雪菜豆干 | 豆干 雪裡紅 薑 | 蔬菜 | 紅豆湯 | 紅豆 西谷米 糖 |
| E5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 花生若末 | 素絞肉 花生 碎瓜 薑 | 家常豆腐 | 豆腐 乾香菇 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 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 | 鈣 | 鈉 |
| E1 | 白米飯 | 米8公斤 | 海結豆干 | 豆干5公斤  乾海結1.5公斤  薑10公克 | 椒香炒蛋 | 蛋5.5公斤  時蔬1公斤  青椒1公斤  紅蘿蔔1公斤  薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑10公克 | 榨菜湯 | 榨菜0.6公斤  乾金針0.1公斤  薑0.01公斤 | 5 | 1.2 | 2 | 2.5 | 643 | 206 | 197 |
| E2 | 糙米飯 | 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 | 咖哩花椰 | 花椰菜3公斤  馬鈴薯3公斤  咖哩粉  薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑10公克 | 味噌海芽湯 | 味噌1公克  海芽6公克  薑10公克 | 4 | 1.4 | 2 | 2.5 | 578 | 224 | 217 |
| E3 | 西式特餐 | 義大利麵6公斤 | 紅燒豆包 | 豆包6公斤  滷包  薑10公克 | 西式配料 | 素絞肉1公斤  時蔬1.5公斤  紅蘿蔔1.5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 | 3.4 | 0.8 | 2.1 | 2.8 | 542 | 289 | 302 |
| E4 | 糙米飯 | 米6公斤  糙米2公斤 | 咕咾麵腸 | 麵腸5.5公斤  黑木耳10公克  鳳梨醬1公斤  薑10公克 | 雪菜豆干 | 豆干4.5公斤  雪裡紅3公斤  薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑10公克 | 紅豆湯 | 紅豆1公斤  西谷米1公斤  糖1公斤 | 4.8 | 1.4 | 2.3 | 2.5 | 656 | 176 | 185 |
| E5 | 燕麥飯 | 米8公斤  燕麥0.4公斤 | 花生若末 | 素絞肉1公斤  碎瓜2公斤  花生0.3公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑10公克 | 家常豆腐 | 豆腐8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 | 時瓜湯 | 時瓜4公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑10公克 | 4.2 | 1.4 | 2 | 2.8 | 605 | 187 | 175 |

過敏原警語:「本月產品含有蛋類及麩質，不適合其過敏體質者食用」。

**108學年國民小學素食F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 |
| F1 | 白米飯 | 米 | 鮮燴豆干 | 豆干 時蔬 黑木耳 薑 | 玉米佐蛋 | 蛋 玉米粒 馬鈴薯 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 味噌海芽湯 | 海芽 味噌 薑 |
| F2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 咖哩凍腐 | 凍豆腐 馬鈴薯 西芹 咖哩粉 | 蛋香時蔬 | 蛋 時蔬 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 紅蘿蔔 黑木耳 時蔬 薑 |
| F3 | 拌麵特餐 | 麵條 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋 | 拌麵配料 | 素絞肉 高麗菜 紅蘿蔔 乾香菇 薑 | 蔬菜 | 三絲羹湯 | 筍絲 時蔬 豆皮 紅蘿蔔 乾髮菜 |
| F4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 三杯麵腸 | 麵腸 海茸 九層塔 薑 | 毛豆時瓜 | 毛豆 時瓜 紅蘿蔔 黑木耳 薑 | 蔬菜 | 檸檬愛玉 | 愛玉 檸檬 糖 |
| F5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 泡菜豆包 | 豆包 高麗菜 泡菜 薑 | 照燒豆腐 | 豆腐 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 針菇枸杞湯 | 金針菇 時瓜 枸杞 |

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 | 豆魚蛋肉類/份 | 油脂堅果種子類/份 | 熱量 | 鈣  mg | 鈉  mg |
| F1 | 白米飯 | 米8公斤 | 鮮燴豆干 | 豆干5.5公斤  時蔬3公斤  紅蘿蔔0.5公斤  黑木耳10公克  薑10公克 | 玉米佐蛋 | 蛋5.5公斤  玉米粒2.5公斤  馬鈴薯2.5公斤  薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑10公克 | 味噌海芽湯 | 海芽6公克  味噌3公克  薑10公克 | 4.2 | 1.2 | 2.1 | 2.5 | 594 | 223 | 212 |
| F2 | 糙米飯 | 米6公斤  糙米2公斤 | 咖哩凍腐 | 凍豆腐5.5公斤  馬鈴薯0.5公斤  西芹0.5公斤  紅蘿蔔1公斤  咖哩粉 | 蛋香時蔬 | 蛋5.5公斤  時蔬5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 | 時蔬湯 | 時蔬3公斤  紅蘿蔔0.5公斤  黑木耳10公克  薑10公克 | 4.1 | 1.5 | 2 | 2.4 | 583 | 212 | 204 |
| F3 | 拌麵特餐 | 麵條12公斤 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋5.5公斤 | 拌麵配料 | 素絞肉1公斤  時蔬3公斤  紅蘿蔔0.5公斤  乾香菇0.01公斤  薑0.01公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑10公克 | 三絲羹湯 | 豆皮0.3公斤  筍絲1公斤  時蔬1公斤  紅蘿蔔0.5公斤  乾髮菜1公克 | 4.1 | 1.2 | 2.1 | 2.4 | 583 | 201 | 207 |
| F4 | 糙米飯 | 米6公斤  糙米2公斤 | 三杯麵腸 | 麵腸6.5公斤  海茸0.6公斤  九層塔0.05公斤  薑10公克 | 毛豆時瓜 | 毛豆1公斤  時瓜6公斤  紅蘿蔔0.5公斤  黑木耳0.01公斤  薑0.01公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑10公克 | 檸檬愛玉 | 愛玉5公斤  檸檬0.1公斤  糖1公斤 | 5.3 | 1.6 | 2 | 2.3 | 665 | 198 | 189 |
| F5 | 紫米飯 | 米8公斤  紫米0.4公斤 | 泡菜豆包 | 豆包4.5公斤  高麗菜2公斤  泡菜0.5公斤  薑10公克 | 照燒豆腐 | 豆腐8公斤  紅蘿蔔1公斤  薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑10公克 | 針菇枸杞湯 | 金針菇1.5公斤  時蔬1公斤  薑10公克  枸杞5公克 | 5.2 | 2.4 | 2.5 | 2.5 | 724 | 204 | 213 |

過敏原警語:「本月產品含有蛋類及麩質，不適合其過敏體質者食用」。

**108學年國民小學素食G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 |
| G1 | 白米飯 | 米 | 京醬豆干 | 豆干 敏豆 紅蘿蔔 薑 甜麵醬 | 茄汁油腐 | 油豆腐 番茄 番茄醬 薑 | 蔬菜 | 時蔬蛋花湯 | 時蔬 紅蘿蔔 蛋 薑 |
| G2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 鳳梨豆包 | 豆包 蔭鳳梨 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 | 毛豆玉菜 | 毛豆 高麗菜 黑木耳 薑 | 蔬菜 | 金針湯 | 乾金針 酸菜 薑 |
| G3 | 拌飯特餐 | 米 糙米 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋 | 拌飯配料 | 素絞肉 三色豆 薑 | 蔬菜 | 味噌湯 | 味噌 海芽 時蔬 薑 |
| G4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 蠔油麵腸 | 麵腸 高麗菜 醬油膏 | 蘿蔔豆干 | 豆干 白蘿蔔 碎脯 薑 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 糖 |
| G5 | 小米飯 | 米 小米 | 打拋諸 | 素絞肉 海茸 九層塔 薑 | 芹香鮮菇 | 蛋 芹菜 鮮菇 時蔬 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 牛蒡湯 | 牛蒡 銀杏罐 枸杞 薑 |

G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 |
| G1 | 白米飯 | 米8公斤 | 京醬豆干 | 豆干4.5公斤  敏豆2公斤  紅蘿蔔0.5公斤  甜麵醬 | 茄汁油腐 | 油豆腐5.5公斤  番茄3公斤  番茄醬  薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑10公克 | 時蔬蛋花湯 | 蛋0.6公斤  時蔬3公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑10公克 | 4 | 1.4 | 2 | 1.7 | 542 | 188 | 164 |
| G2 | 糙米飯 | 米6公斤  糙米2公斤 | 鳳梨豆包 | 豆包6公斤  白蘿蔔2公斤  蔭鳳梨1公斤  薑10公克 | 毛豆玉菜 | 毛豆0.6公斤  高麗菜6公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑10公克 | 金針湯 | 乾金針0.3公斤  酸菜0.5公斤  薑10公克 | 4 | 1.6 | 2.2 | 1.9 | 571 | 125 | 145 |
| G3 | 拌飯特餐 | 米8公斤  糙米2公斤 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋5.5公斤 | 拌飯配料 | 素絞肉1.2公斤  乾香菇0.2公斤  三色豆1.5公斤  薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑10公克 | 味噌湯 | 海芽5公克  味噌5公克  時蔬2公斤  薑10公克 | 4.5 | 1 | 3 | 2 | 655 | 108 | 154 |
| G4 | 糙米飯 | 米6公斤  糙米2公斤 | 蠔油麵腸 | 麵腸5.3公斤  高麗菜3.5公斤  薑10公克 | 蘿蔔豆干 | 豆干2公斤  白蘿蔔4公斤  碎脯0.5公斤  薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑10公克 | 綠豆湯 | 綠豆2.4公斤  糖1公斤 | 5.2 | 1.5 | 2 | 1.8 | 633 | 240 | 102 |
| G5 | 小米飯 | 米8公斤  小米0.4公斤 | 打拋諸 | 素絞肉1.5公斤  海茸0.6公斤  九層塔0.2公斤  薑10公克 | 芹香鮮菇 | 蛋5.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  西芹2.5公斤  杏鮑菇2.5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 | 4.2 | 1.8 | 2.1 | 2 | 587 | 142 | 102 |

過敏原警語:「本月產品含有蛋類及麩質，不適合其過敏體質者食用」。

**108學年國民小學素食H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 |
| H1 | 白米飯 | 米 | 照燒油腐 | 油豆腐 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 | 豆包蔬香 | 豆包 時蔬 乾香菇 薑 | 蔬菜 | 味噌湯 | 味噌 海芽 時蔬 薑 |
| H2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 筍乾凍腐 | 凍豆腐 筍乾 薑 | 蛋燴時瓜 | 蛋 時瓜 紅蘿蔔 黑木耳 薑 | 蔬菜 | 番茄蔬湯 | 時蔬 番茄罐 薑 |
| H3 | 拌麵特餐 | 麵條 | 紅燒豆包 | 豆包 滷包 薑 | 拌麵配料 | 絞肉 紅蘿蔔 時蔬 番茄醬 | 蔬菜 | 玉米濃湯 | 玉米粒 玉米醬 蛋 |
| H4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 回鍋麵腸 | 麵腸 時瓜 紅蘿蔔 薑 | 海結油腐 | 海帶結 油豆腐 薑 | 蔬菜 | 冬瓜西米露 | 冬瓜糖磚 西谷米 糖 |
| H5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 咖哩豆干 | 豆干 馬鈴薯 紅蘿蔔 咖哩粉 | 紅燒豆腐 | 豆腐 鮮菇 乾香菇 薑 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 紅蘿蔔 薑 |

H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 |
| H1 | 白米飯 | 米10公斤 | 照燒油腐 | 油豆腐5.5公斤  時蔬3公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑10公克 | 豆包蔬香 | 豆包4.5公斤  時蔬2公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑10公克 | 味噌湯 | 海芽5公克  味噌5公克  時蔬2公斤  薑10公克 | 4 | 1.5 | 2 | 1.8 | 549 | 220 | 103 |
| H2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 筍乾凍腐 | 凍豆腐8公斤  筍乾1.8公斤  薑10公克 | 蛋燴時瓜 | 蛋5.5公斤  時瓜2公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑10公克 | 番茄蔬湯 | 時蔬2公斤  番茄1公斤  薑10公克 | 4.6 | 1.8 | 1.9 | 1.9 | 595 | 225 | 108 |
| H3 | 拌麵特餐 | 麵條15公斤 | 紅燒豆包 | 豆包6公斤  滷包  薑10公克 | 拌麵配料 | 素絞肉0.6公斤豆干丁2.8公斤  時蔬4公斤  紅蘿蔔1公斤  番茄醬  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 | 4 | 1.6 | 2.2 | 1.9 | 571 | 134 | 120 |
| H4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 回鍋麵腸 | 麵腸6公斤  時瓜2公斤  薑  紅蘿蔔0.5公斤 | 海結油腐 | 海結1.5公斤  油豆腐5.5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1.2公斤  糖1公斤 | 4.4 | 1.3 | 1.9 | 1.6 | 555 | 117 | 98 |
| H5 | 燕麥飯 | 米10公斤  燕麥0.4公斤 | 咖哩豆干 | 豆干6公斤  馬鈴薯1公斤  紅蘿蔔1公斤  咖哩粉  薑 | 紅燒豆腐 | 豆腐8公斤  鮮菇2公斤  青椒1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0.5公斤  薑10公克 | 4.4 | 1.5 | 2.2 | 1.9 | 596 | 180 | 151 |

過敏原警語:「本月產品含有蛋類及麩質，不適合其過敏體質者食用」。

**108學年國民小學素食I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 |
| I1 | 白米飯 | 米 | 黑椒毛豆 | 毛豆 薑 黑椒粒 | 回鍋豆干 | 豆干 彩椒 時蔬 黑木耳 薑 | 蔬菜 | 時蔬蛋花湯 | 時蔬 紅蘿蔔 蛋 薑 |
| I2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 醬瓜燒腐 | 豆腐 紅蘿蔔 醬瓜 薑 | 田園參色 | 蛋 玉米粒 馬鈴薯 三色豆 薑 | 蔬菜 | 味噌湯 | 味噌 海芽 時蔬 薑 |
| I3 | 炊粉特餐 | 乾炊粉 | 滷味雙拼 | 豆干 蛋 滷包 | 炊粉配料 | 高麗菜 素絞肉 紅蘿蔔 香菇絲 | 蔬菜 | 大滷湯 | 豆皮 筍絲 時蔬 紅蘿蔔 木耳絲 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

I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 |
| I1 | 白米飯 | 米8公斤 | 黑椒毛豆 | 毛豆6公斤  薑10公克  黑椒粒 | 回鍋豆干 | 豆干片4.5公斤  彩椒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 | 時蔬蛋花湯 | 時蔬2公斤  蛋1.1公斤  香菇絲10公克  薑10公克 | 4 | 1.3 | 2 | 2.7 | 564 | 565 | 117 |
| I2 | 糙米飯 | 米6公斤  糙米2公斤 | 醬瓜燒腐 | 豆腐8公斤  醬瓜1公斤  薑10公克 | 田園參色 | 蛋5.5公斤  馬鈴薯1公斤  玉米粒1公斤  三色豆1公斤  薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑10公克 | 味噌湯 | 海芽5公克  味噌5公克  時蔬2公斤  薑10公克 | 4.3 | 1.4 | 2 | 2.8 | 592 | 144 | 107 |
| I3 | 炊粉特餐 | 乾炊粉3公斤 | 滷味雙拼 | 蛋5.5公斤  豆干4公斤  滷包 | 炊粉配料 | 素絞肉0.6公斤  高麗菜5公斤  紅蘿蔔1公斤  香菇絲10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑10公克 | 大滷湯 | 豆皮0.3公斤  筍絲0.5公斤  時蔬1.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  木耳絲10公克 | 3.4 | 1.5 | 2.5 | 3 | 573 | 365 | 144 |

過敏原警語:「本月產品含有蛋類及麩質，不適合其過敏體質者食用」。