**108學年度第二學期國民中學4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 |
| 1 | 三 | I3 | 炊粉特餐 | 乾炊粉 | 滷味雙拼 | 豆干 蛋 滷包 | 炊粉配料 | 素絞肉 時蔬 紅蘿蔔 乾香菇 薑 | 包子饅頭 | 包子饅頭 | 蔬菜 | 大滷湯 | 豆皮 筍絲 黑木耳 紅蘿蔔 薑 | 3.4 | 1.9 | 2.5 | 3 | 583 |  | 726 | 322 |
| 6 | 一 | J1 | 白米飯 | 米 | 椒鹽毛豆 | 毛豆 | 蜜汁豆干 | 豆干 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 | 螞蟻上樹 | 素絞肉 冬粉 時蔬 黑木耳 薑 | 蔬菜 | 味噌湯 | 味噌 乾海芽 薑 | 5.3 | 1.8 | 3.2 | 2.5 | 769 |  | 445 | 256 |
| 7 | 二 | J2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 醬瓜絞若 | 素絞肉 醬瓜 薑 | 菇香燴腐 | 豆腐 乾香菇 鮮菇 薑 | 蛋香白菜 | 蛋 白菜 黑木耳 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 時蔬番茄湯 | 時蔬 番茄罐 薑 | 5.7 | 2.1 | 2.5 | 2.3 | 743 |  | 441 | 222 |
| 8 | 三 | J3 | 拌飯特餐 | 米 糙米 | 滷味雙拼 | 豆干 蛋 滷包 | 拌飯配料 | 素絞肉 三色豆 時蔬 薑 | 清炒時瓜 | 時瓜 乾香菇 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 三絲羹湯 | 豆皮 筍絲 髮菜 紅蘿蔔 薑 | 5.2 | 2 | 2.7 | 2.4 | 725 |  | 495 | 270 |
| 9 | 四 | J4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 京醬豆腐 | 豆腐 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 | 塔香海茸 | 麵腸 乾海茸 九層塔 薑 | 時蔬豆包 | 豆包 時蔬 紅蘿蔔 黑木耳 薑 | 蔬菜 | 仙草甜湯 | 仙草 糖 | 6.2 | 2.2 | 2.5 | 2.4 | 785 |  | 346 | 230 |
| 10 | 五 | J5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 豆瓣豆包 | 豆包 乾海結 豆瓣醬 薑 | 時瓜絞若 | 素絞肉 時瓜 紅蘿蔔 黑木耳 薑 | 蔬菜佃煮 | 油豆腐 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬枸杞 薑 | 5.8 | 2.3 | 2.6 | 2.5 | 771 |  | 267 | 173 |
| 13 | 一 | K1 | 白米飯 | 米 | 咖哩絞若 | 素絞肉 馬鈴薯 紅蘿蔔 咖哩粉 | 豆干黃瓜 | 豆干 黃瓜 薑 | 蔬香冬粉 | 豆皮 冬粉 時蔬 黑木耳 薑 | 蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 紫菜 蛋 薑 | 6 | 1.7 | 2 | 2.5 | 725 |  | 412 | 106 |
| 14 | 二 | K2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 筍干麵腸 | 麵腸 筍干 薑 | 椒香豆腐 | 豆腐 青椒 黑木耳 紅蘿蔔 薑 | 毛豆白菜 | 毛豆 白菜 乾香菇 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 金針湯 | 乾金針 榨菜 薑 | 5 | 2.3 | 2.5 | 2 | 685 |  | 263 | 167 |
| 15 | 三 | K3 | 西式特餐 | 義大利麵 | 紅燒豆包 | 豆包 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 | 南瓜濃湯 | 蛋 南瓜 玉米醬 玉米粒 | 5.6 | 1.6 | 2.5 | 2 | 710 |  | 808 | 185 |
| 16 | 四 | K4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 黑椒豆干 | 豆干 紅蘿蔔 黑椒粒 薑 | 毛豆時瓜 | 毛豆 時瓜 紅蘿蔔 黑木耳 薑 | 海結油腐 | 油豆腐 海結 薑 | 蔬菜 | 冬瓜西米露 | 冬瓜糖磚 西谷米 糖 | 6.5 | 1.9 | 2.5 | 2 | 780 |  | 557 | 232 |
| 17 | 五 | K5 | 小米飯 | 米 小米 | 茄醬凍腐 | 凍豆腐 乾海茸 九層塔 薑 | 時蔬炒蛋 | 蛋 時蔬 紅蘿蔔 薑 | 泡菜豆包 | 豆包 泡菜 薑 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 枸杞 薑 | 5.2 | 2.3 | 2.5 | 2 | 699 |  | 210 | 108 |
| 20 | 一 | L1 | 白米飯 | 米 | 豉香油腐 | 油豆腐 白蘿蔔 紅蘿蔔 豆豉 薑 | 時瓜炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 時瓜 薑 | 蘿勒根絲 | 豆包 根絲 蘿勒 薑 | 蔬菜 | 珍菇蔬湯 | 金針菇 時蔬 薑 | 5 | 2 | 2.5 | 2 | 678 |  | 267 | 356 |
| 21 | 二 | L2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷豆腐 | 豆腐 薑 滷包 | 毛豆時蔬 | 毛豆 時蔬 紅蘿蔔 薑 | 雪菜豆干 | 雪裡紅 豆干 薑 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 枸杞 薑  | 5 | 1.9 | 2.5 | 1.5 | 653 |  | 384 | 98 |
| 22 | 三 | L3 | 丼飯特餐 | 米 糙米 | 香煎豆包 | 豆包 薑 | 丼飯配料 | 素絞肉 三色豆 海苔粉 薑 | 麗菜炒蛋 | 蛋 高麗菜 紅蘿蔔 黑木耳 薑 | 蔬菜 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 | 5.5 | 1.7 | 2 | 1.5 | 645 |  | 393 | 214 |
| 23 | 四 | L4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 三杯凍腐 | 凍豆腐 乾海茸 九層塔 薑 | 毛豆瓜香 | 毛豆 時瓜 黑木耳 紅蘿蔔 薑 | 油腐相煲 | 油腐 白菜 紅蘿蔔 乾香菇 薑 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 糖 | 6.5 | 1.9 | 2.7 | 2 | 795 |  | 281 | 335 |
| 24 | 五 | L5 | 小米飯 | 米 小米 | 泡菜豆皮 | 豆皮 泡菜 薑 | 家常豆腐 | 豆腐 三色豆 薑 | 時蔬冬粉 | 蛋 時蔬 冬粉 黑木耳 薑 | 蔬菜 | 牛蒡湯 | 牛蒡 銀杏罐 枸杞 薑 | 6 | 1.7 | 2.5 | 2 | 740 |  | 190 | 153 |
| 27 | 一 | M1 | 白米飯 | 米 | 茄汁豆腐 | 豆腐 番茄 番茄醬 | 毛豆瓜粒 | 毛豆 時瓜 紅蘿蔔 乾香菇 薑 | 回鍋豆干 | 豆干 時蔬 黑木耳 薑 | 蔬菜 | 味噌湯 | 味噌 乾海芽 薑 | 5 | 1.9 | 2.5 | 2.5 | 649 |  | 292 | 220 |
| 28 | 二 | M2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 照燒麵腸 | 麵腸 海結 薑 | 關東煮 | 油豆腐 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 | 田園蛋香 | 蛋 馬鈴薯 玉米 甜椒 薑 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 枸杞 薑 | 5.2 | 2.1 | 3.5 | 2.5 | 723 |  | 191 | 66 |
| 29 | 三 | M3 | 拌飯特餐 | 米 糙米 | 滷煎蒸炒蛋 | 雞蛋 | 拌飯配料 | 素絞肉 三色豆 時蔬 薑 | 豆包參絲 | 豆包 時蔬 紅蘿蔔 黑木耳 薑 | 蔬菜 | 珍菇湯 | 金針菇 時瓜 薑 | 5.2 | 1.3 | 2.5 | 2.5 | 665 |  | 230 | 199 |
| 30 | 四 | M4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 洋芋絞若 | 素絞肉 馬鈴薯 咖哩粉 薑 | 蛋香白菜 | 蛋 白菜 紅蘿蔔 黑木耳 薑 | 鮮菇燒腐 | 豆腐 杏鮑菇 乾香菇 薑 | 蔬菜 | 紅豆湯 | 紅豆 西谷米 糖 | 6.4 | 2 | 2.5 | 2.5 | 749 |  | 297 | 308 |

**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 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| I3 | 炊粉特餐 | 乾炊粉 | 滷味雙拼 | 豆干 蛋 滷包 | 炊粉配料 | 絞肉 時蔬 紅蘿蔔 乾香菇 油蔥酥 薑 | 包子饅頭 | 包子饅頭 | 蔬菜 | 大滷湯 | 豆皮 筍絲 黑木耳 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 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| I3 | 炊粉特餐 | 乾炊粉3公斤 | 滷味雙拼 | 豆干4公斤蛋5.5公斤滷包 | 炊粉配料 | 時蔬5公斤素絞肉0.6公斤紅蘿蔔1公斤香菇絲50公克 | 包子饅頭 | 包子饅頭3公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑10公克 | 大滷湯 | 筍絲2公斤豆皮0.3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:「本週產品含有雞蛋與麩質，不適合其過敏體質者食用」。**

**108學年國民中學素食J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 |
| J1 | 白米飯 | 米 | 椒鹽毛豆 | 毛豆 | 蜜汁豆干 | 豆干 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 | 螞蟻上樹 | 素絞肉 冬粉 時蔬 黑木耳 薑 | 蔬菜 | 味噌湯 | 味噌 乾海芽 薑 |
| J2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 醬瓜絞若 | 素絞肉 醬瓜 薑 | 菇香燴腐 | 豆腐 乾香菇 鮮菇 薑 | 蛋香白菜 | 蛋 白菜 黑木耳 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 時蔬番茄湯 | 時蔬 番茄罐 薑 |
| J3 | 拌飯特餐 | 米 糙米 | 滷味雙拼 | 豆干 蛋 滷包 | 拌飯配料 | 素絞肉 三色豆 時蔬 薑 | 清炒時瓜 | 時瓜 乾香菇 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 三絲羹湯 | 豆皮 筍絲 髮菜 紅蘿蔔 薑 |
| J4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 京醬豆腐 | 豆腐 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 | 塔香海茸 | 麵腸 乾海茸 九層塔 薑 | 時蔬豆包 | 豆包 時蔬 紅蘿蔔 黑木耳 薑 | 蔬菜 | 仙草甜湯 | 仙草 糖 |
| J5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 豆瓣豆包 | 豆包 乾海結 豆瓣醬 薑 | 時瓜絞若 | 素絞肉 時瓜 紅蘿蔔 黑木耳 薑 | 蔬菜佃煮 | 油豆腐 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬枸杞 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 |
| J1 | 白米飯 | 米10公斤 | 椒鹽毛豆 | 毛豆6公斤 | 蜜汁豆干 | 豆干3.6公斤白蘿蔔3.6公斤紅蘿蔔0.5公斤薑10公克 | 螞蟻上樹 | 素絞肉0.3公斤冬粉1公斤時蔬1公斤黑木耳10公克薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑10公克 | 味噌湯 | 味噌3公克乾海芽6公克薑10公克 | 5.3 | 1.8 | 3.2 | 2.5 | 769 | 445 | 256 |
| J2 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 醬瓜絞若 | 素絞肉1公斤時瓜4公斤薑10公克 | 菇香燴腐 | 豆腐4.2公斤鮮菇0.5公斤乾香菇10公克薑10公克 | 蛋香白菜 | 蛋2.7公斤白菜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 | 時蔬番茄湯 | 時蔬2公斤番茄罐1公斤薑10公克 | 5.7 | 2.1 | 2.5 | 2.3 | 743 | 441 | 222 |
| J3 | 拌飯特餐 | 米7公斤糙米3公斤 | 滷味雙拼 | 豆干4公斤蛋5.5公斤滷包 | 拌飯配料 | 素絞肉1公斤時蔬1.5公斤三色豆1.5公斤薑10公克 | 清炒時瓜 | 時瓜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 | 三絲羹湯 | 豆皮0.3公斤筍絲2公斤髮菜1公克紅蘿蔔0.5公斤薑10公克 | 5.2 | 2 | 2.7 | 2.4 | 725 | 495 | 270 |
| J4 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 京醬豆腐 | 豆腐8公斤白蘿蔔3公斤紅蘿蔔0.5公斤薑10公克 | 塔香海茸 | 麵腸4.5公斤乾海茸0.6公斤九層塔10公克薑10公克 | 時蔬豆包 | 豆包2.4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 | 仙草甜湯 | 仙草6公斤糖1公斤 | 6.2 | 2.2 | 2.5 | 2.4 | 785 | 346 | 230 |
| J5 | 小米飯 | 米10公斤小米0.4公斤 | 豆瓣豆包 | 豆包6公斤杏鮑菇1.5公斤青椒1公斤豆瓣醬 | 時瓜絞若 | 素絞肉0.6公斤時瓜6公斤紅蘿蔔0.5公斤黑木耳10公克薑10公克 | 蔬菜佃煮 | 油豆腐3公斤白蘿蔔3公斤紅蘿蔔1公斤薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑10公克 | 時蔬湯 | 時蔬3公斤枸杞3公克薑10公克 | 5.8 | 2.3 | 2.6 | 2.5 | 771 | 267 | 173 |

**過敏原警語:「本週產品含有雞蛋與麩質，不適合其過敏體質者食用」。**

**108學年國民中學素食K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 |
| K1 | 白米飯 | 米 | 咖哩絞若 | 素絞肉 馬鈴薯 紅蘿蔔 咖哩粉 | 豆干黃瓜 | 豆干 黃瓜 薑 | 蔬香冬粉 | 豆皮 冬粉 時蔬 黑木耳 薑 | 蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 紫菜 蛋 薑 |
| K2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 筍干麵腸 | 麵腸 筍干 薑 | 椒香豆腐 | 豆腐 青椒 黑木耳 紅蘿蔔 薑 | 毛豆白菜 | 毛豆 白菜 乾香菇 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 金針湯 | 乾金針 榨菜 薑 |
| K3 | 西式特餐 | 麵條 | 紅燒豆包 | 豆包 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 | 南瓜濃湯 | 蛋 南瓜 玉米醬 玉米粒 |
| K4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 黑椒豆干 | 豆干 紅蘿蔔 黑椒粒 薑 | 毛豆時瓜 | 毛豆 時瓜 紅蘿蔔 黑木耳 薑 | 海結油腐 | 油豆腐 海結 薑 | 蔬菜 | 冬瓜西米露 | 冬瓜糖磚 西谷米 糖 |
| K5 | 小米飯 | 米 小米 | 茄醬凍腐 | 凍豆腐 乾海茸 九層塔 薑 | 時蔬炒蛋 | 蛋 時蔬 紅蘿蔔 薑 | 泡菜豆包 | 豆包 泡菜 薑 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 枸杞 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 |
| K1 | 白米飯 | 米10公斤 | 咖哩絞若 | 素絞肉1公斤馬鈴薯3公斤紅蘿蔔1公斤咖哩粉 | 豆干黃瓜 | 黃瓜3公斤豆干4.5公斤薑10公克 | 蔬香冬粉 | 豆皮0.3公斤乾冬粉1公斤時蔬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 | 紫菜蛋花湯 | 蛋0.6公斤乾紫菜6公克薑10公克 | 6 | 1.7 | 2 | 2.5 | 725 | 412 | 106 |
| K2 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 筍干麵腸 | 麵腸4.5公斤筍干1.5公斤薑10公克 | 青椒豆腐 | 豆腐6公斤青椒1.2公斤紅蘿蔔0.5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公斤乾香菇10公克薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑10公克 | 金針湯 | 乾金針0.1公斤榨菜0.5公斤薑10公克 | 5 | 2.3 | 2.5 | 2 | 685 | 263 | 167 |
| K3 | 西式特餐 | 義大利麵5.5公斤 | 紅燒豆包 | 豆包4.5公斤薑10公克滷包 | 茄汁若醬 | 素絞肉1公斤馬鈴薯3公斤三色豆2公斤番茄1.5公斤番茄醬 | 小餐包 | 小餐包3公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑10公克 | 南瓜濃湯 | 蛋0.6公斤南瓜1公斤玉米醬1公斤玉米粒1公斤 | 5.6 | 1.6 | 2.5 | 2 | 710 | 808 | 185 |
| K4 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 黑椒豆干 | 豆干6公斤紅蘿蔔1公斤黑椒粒薑10公克 | 毛豆時瓜 | 毛豆1公斤時瓜7公斤紅蘿蔔1公斤薑10公克 | 海結油腐 | 油豆腐2公斤乾海結2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 | 6.5 | 1.9 | 2.5 | 2 | 780 | 557 | 232 |
| K5 | 小米飯 | 米10公斤小米0.4公斤 | 茄醬凍腐 | 凍豆腐8公斤乾海茸0.5公斤九層塔50公克薑10公克 | 時蔬炒蛋 | 蛋5.5公斤時蔬2公斤木耳絲10公克薑10公克 | 泡菜豆包 | 豆包1.2公斤泡菜5公斤薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑10公克 | 時瓜湯 | 時瓜4公斤枸杞3公克薑10公克 | 5.2 | 2.3 | 2.5 | 2 | 699 | 210 | 108 |

**過敏原警語:「本週產品含有雞蛋與麩質，不適合其過敏體質者食用」。**

**108學年國民中學素食L循環菜單**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 循環 | 主食 | 主食食材明細 | 主菜 | 主菜食材明細 | 副菜一 | 副菜一食材明細 | 副菜二 | 副菜二食材明細 | 蔬菜 | 湯品 | 湯品食材明細 |
| L1 | 白米飯 | 米 | 豉香油腐 | 油豆腐 白蘿蔔 紅蘿蔔 豆豉 薑 | 時瓜炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 時瓜 薑 | 蘿勒根絲 | 豆包 根絲 蘿勒 薑 | 蔬菜 | 珍菇蔬湯 | 金針菇 時蔬 薑 |
| L2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷豆腐 | 豆腐 薑 滷包 | 毛豆時蔬 | 毛豆 時蔬 紅蘿蔔 薑 | 雪菜豆干 | 雪裡紅 豆干 薑 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 枸杞 薑  |
| L3 | 丼飯特餐 | 米 糙米 | 香煎豆包 | 豆包 薑 | 丼飯配料 | 素絞肉 三色豆 海苔粉 薑 | 麗菜炒蛋 | 蛋 高麗菜 紅蘿蔔 黑木耳 薑 | 蔬菜 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 |
| L4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 三杯凍腐 | 凍豆腐 乾海茸 九層塔 薑 | 毛豆瓜香 | 毛豆 時瓜 黑木耳 紅蘿蔔 薑 | 油腐相煲 | 油腐 白菜 紅蘿蔔 乾香菇 薑 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 糖 |
| L5 | 小米飯 | 米 小米 | 泡菜豆皮 | 豆皮 泡菜 薑 | 家常豆腐 | 豆腐 三色豆 薑 | 時蔬冬粉 | 蛋 時蔬 冬粉 黑木耳 薑 | 蔬菜 | 牛蒡湯 | 牛蒡 銀杏罐 枸杞 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 |
| L1 | 白米飯 | 米10公斤 | 豉香油腐 | 油腐5.5公斤白蘿蔔3公斤紅蘿蔔1公斤豆豉5公克薑10公克 | 時瓜炒蛋 | 蛋5.5公斤時瓜5公斤紅蘿蔔0.5公斤薑10公克 | 蘿勒根絲 | 豆包2.4公斤根絲2.4公斤蘿勒2公克薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑10公克 | 珍菇蔬湯 | 時蔬3公斤金針菇0.6公斤薑10公克 | 5 | 2 | 2.5 | 2 | 678 | 267 | 356 |
| L2 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 香滷豆腐 | 豆腐8公斤薑10公克滷包 | 毛豆時蔬 | 毛豆1公斤時蔬6.5公斤紅蘿蔔0.5公斤薑10公克 | 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 | 時瓜湯 | 時瓜4公斤枸杞3公克薑10公克 | 5 | 1.9 | 2.5 | 1.5 | 653 | 384 | 98 |
| L3 | 丼飯特餐 | 米8公斤糙米3公斤 | 香煎豆包 | 豆包5.4公斤 | 丼飯配料 | 素絞肉1公斤三色豆1.5公斤時蔬1.5公斤海苔粉2公克薑10公克 | 麗菜炒蛋 | 蛋2.4公斤高麗菜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 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔4公斤紅蘿蔔0.5公斤薑10公克 | 5.5 | 1.7 | 2 | 1.5 | 645 | 393 | 214 |
| L4 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 三杯凍腐 | 凍豆腐8公斤乾海茸0.6公斤九層塔10公克薑10公克 | 毛豆瓜香 | 毛豆1公斤時瓜5公斤黑木耳10公克紅蘿蔔0.5公斤薑10公克 | 油腐相煲 | 油豆腐3公斤白菜3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 | 綠豆湯 | 綠豆2.1公斤糖1公斤 | 6.5 | 1.9 | 2.7 | 2 | 795 | 281 | 335 |
| L5 | 小米飯 | 米10公斤小米0.4公斤 | 泡菜豆皮 | 乾豆皮1公斤泡菜4公斤薑10公克 | 家常豆腐 | 豆腐8公斤三色豆1.5公斤薑10公克 | 時蔬冬粉 | 蛋2.7公斤乾冬粉1公斤時蔬1公斤黑木耳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 | 牛蒡湯 | 銀杏罐1公斤牛蒡1公斤枸杞3公克薑10公克 | 6 | 1.7 | 2.5 | 2 | 740 | 190 | 153 |

**過敏原警語:「本週產品含有雞蛋與麩質，不適合其過敏體質者食用」。108學年國民中學素食M循環菜單**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 循環 | 主食 | 主食食材明細 | 主菜 | 主菜食材明細 | 副菜一 | 副菜一食材明細 | 副菜二 | 副菜二食材明細 | 蔬菜 | 湯品 | 湯品食材明細 |
| M1 | 白米飯 | 米 | 茄汁豆腐 | 豆腐 番茄 番茄醬 | 毛豆瓜粒 | 毛豆 時瓜 紅蘿蔔 乾香菇 薑 | 回鍋豆干 | 豆干 時蔬 黑木耳 薑 | 蔬菜 | 味噌湯 | 味噌 乾海芽 薑 |
| M2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 照燒麵腸 | 麵腸 海結 薑 | 關東煮 | 油豆腐 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 | 田園蛋香 | 蛋 馬鈴薯 玉米 甜椒 薑 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 枸杞 薑 |
| M3 | 拌飯特餐 | 米 糙米 | 滷煎蒸炒蛋 | 雞蛋 | 拌飯配料 | 素絞肉 三色豆 時蔬 薑 | 豆包參絲 | 豆包 時蔬 紅蘿蔔 黑木耳 薑 | 蔬菜 | 珍菇湯 | 金針菇 時瓜 薑 |
| M4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 洋芋絞若 | 素絞肉 馬鈴薯 咖哩粉 薑 | 蛋香白菜 | 蛋 白菜 紅蘿蔔 黑木耳 薑 | 鮮菇燒腐 | 豆腐 杏鮑菇 乾香菇 薑 | 蔬菜 | 紅豆湯 | 紅豆 西谷米 糖 |
| M5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 醬瓜豆干 | 豆干 醬瓜 時瓜 薑 | 蔬香佐蛋 | 蛋 時蔬 紅蘿蔔 薑 | 塔香海茸 | 豆皮 九層塔 海茸 薑 | 蔬菜 | 味噌蔬湯 | 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mg | 鈉mg |
| M1 | 白米飯 | 米10公斤 | 茄汁豆腐 | 豆腐8公斤番茄3公斤番茄醬 | 毛豆瓜粒 | 毛豆1公斤時瓜6公斤紅蘿蔔0.5公斤乾香菇10公克薑10公克 | 回鍋豆干 | 豆干4.5公斤時蔬1公斤黑木耳0.01公斤薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑10公克 | 味噌湯 | 海芽6公克味噌3公克薑0.01公斤 | 5 | 1.9 | 2.5 | 2.5 | 649 | 292 | 220 |
| M2 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 照燒麵腸 | 麵腸4.5公斤乾海結1.5公斤薑10公克 | 關東煮 | 油豆腐3公斤白蘿蔔3公斤紅蘿蔔1公斤薑10公克 | 田園蛋香 | 蛋2.4公斤馬鈴薯2.4公斤玉米粒2.4公斤甜椒0.5公斤薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑10公克 | 時瓜湯 | 時瓜4公斤枸杞3公克薑10公克 | 5.2 | 2.1 | 3.5 | 2.5 | 723 | 191 | 66 |
| M3 | 拌飯特餐 | 米7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公斤三色豆1.5公斤時蔬4公斤薑10公克 | 豆包參絲 | 豆包2.4公斤時蔬5公斤紅蘿蔔1公斤黑木耳10公克薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑10公克 | 珍菇湯 | 金針菇1公斤時瓜3公斤薑10公克 | 5.2 | 1.3 | 2.5 | 2.5 | 665 | 230 | 199 |
| M4 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 洋芋絞若 | 素絞肉1公斤馬鈴薯3公斤紅蘿蔔1公斤咖哩粉薑10公克 | 蛋香白菜 | 蛋3公斤白菜5公斤紅蘿蔔0.5公斤黑木耳0.01公斤薑10公克 | 鮮菇燒腐 | 豆腐4公斤乾香菇10公克杏鮑菇0.5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 | 6.4 | 2 | 2.5 | 2.5 | 749 | 297 | 308 |
| M5 | 紫米飯 | 米10公斤紫米0.4公斤 | 醬瓜豆干 | 豆干6公斤 醬瓜1公斤時瓜2公斤薑10公克 | 蔬香佐蛋 | 蛋3公斤時蔬5公斤紅蘿蔔1公斤薑10公克 | 塔香海茸 | 豆皮0.6公斤乾海茸1.5公斤薑10公克九層塔0.01公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑10公克 | 味噌蔬湯 | 時蔬3公斤味噌3公克薑0.01公斤 | 5.6 | 1.6 | 1.9 | 2.5 | 650 | 187 | 614 |

**過敏原警語:「本週產品含有雞蛋與麩質，不適合其過敏體質者食用」。**

**108學年度下學期國民小學4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 | 豆魚肉蛋 | 油脂堅果種子 | 熱量 | 水果 | 鈣 | 鈉 |
| 1 | 三 | I3 | 炊粉特餐 | 乾炊粉 | 滷味雙拼 | 豆干 蛋 滷包 | 炊粉配料 | 素絞肉 時蔬 紅蘿蔔 乾香菇 薑 | 蔬菜 | 大滷湯 | 豆皮 筍絲 黑木耳 紅蘿蔔 薑 | 3.4 | 1.5 | 2.5 | 3 | 573 |  | 365 | 144 |
| 6 | 一 | J1 | 白米飯 | 米 | 椒鹽毛豆 | 毛豆 | 蜜汁豆干 | 豆干 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 味噌湯 | 味噌 乾海芽 薑 | 4.3 | 1.8 | 2 | 1.9 | 582 |  | 357 | 248 |
| 7 | 二 | J2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 醬瓜絞若 | 素絞肉 醬瓜 薑 | 菇香燴腐 | 豆腐 乾香菇 鮮菇 薑 | 蔬菜 | 時蔬番茄湯 | 時蔬 番茄罐 薑 | 4.7 | 1.7 | 2 | 1.9 | 607 |  | 411 | 175 |
| 8 | 三 | J3 | 拌飯特餐 | 米 糙米 | 滷味雙拼 | 豆干 蛋 滷包 | 拌飯配料 | 素絞肉 三色豆 時蔬 薑 | 蔬菜 | 三絲羹湯 | 豆皮 筍絲 髮菜 紅蘿蔔 薑 | 4.2 | 1.3 | 2.7 | 2 | 619 |  | 480 | 263 |
| 9 | 四 | J4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 京醬豆腐 | 豆腐 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 | 塔香海茸 | 麵腸 乾海茸 九層塔 薑 | 蔬菜 | 仙草甜湯 | 仙草 糖 | 5.2 | 1.6 | 2 | 1.8 | 635 |  | 306 | 226 |
| 10 | 五 | J5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 豆瓣豆包 | 豆包 乾海結 豆瓣醬 薑 | 時瓜絞若 | 素絞肉 時瓜 紅蘿蔔 黑木耳 薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬枸杞 薑 | 4.5 | 2 | 2.1 | 2.1 | 617 |  | 187 | 162 |
| 13 | 一 | K1 | 白米飯 | 米 | 咖哩絞若 | 素絞肉 馬鈴薯 紅蘿蔔 咖哩粉 | 豆干黃瓜 | 豆干 黃瓜 薑 | 蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 紫菜 蛋 薑 | 4 | 1.4 | 2 | 1.5 | 533 |  | 399 | 95 |
| 14 | 二 | K2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 筍干麵腸 | 麵腸 筍干 薑 | 椒香豆腐 | 豆腐 青椒 黑木耳 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 金針湯 | 乾金針 榨菜 薑 | 4 | 1.5 | 2 | 1.5 | 535 |  | 216 | 78 |
| 15 | 三 | K3 | 西式特餐 | 義大利麵 | 紅燒豆包 | 豆包 薑 滷包 | 茄汁若醬 | 素絞肉 時蔬 紅蘿蔔 番茄醬 | 蔬菜 | 南瓜濃湯 | 蛋 南瓜 玉米醬 玉米粒 | 4.6 | 1 | 2 | 1.5 | 565 |  | 179 | 170 |
| 16 | 四 | K4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 黑椒豆干 | 豆干 紅蘿蔔 黑椒粒 薑 | 毛豆時瓜 | 毛豆 時瓜 紅蘿蔔 黑木耳 薑 | 蔬菜 | 冬瓜西米露 | 冬瓜糖磚 西谷米 糖 | 5.5 | 1.7 | 2 | 1.5 | 645 |  | 478 | 174 |
| 17 | 五 | K5 | 小米飯 | 米 小米 | 茄醬凍腐 | 凍豆腐 乾海茸 九層塔 薑 | 時蔬炒蛋 | 蛋 時蔬 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 枸杞 薑 | 4.2 | 1.9 | 2 | 1.5 | 559 |  | 139 | 72 |
| 20 | 一 | L1 | 白米飯 | 米 | 豉香油腐 | 油豆腐 白蘿蔔 紅蘿蔔 豆豉 薑 | 時瓜炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 時瓜 薑 | 蔬菜 | 珍菇蔬湯 | 金針菇 時蔬 薑 | 4 | 1.6 | 2 | 1.5 | 538 |  | 231 | 193 |
| 21 | 二 | L2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷豆腐 | 豆腐薑 滷包 | 毛豆時蔬 | 毛豆 時蔬 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 枸杞 薑  | 4 | 1.8 | 2 | 1.5 | 543 |  | 109 | 151 |
| 22 | 三 | L3 | 丼飯特餐 | 米 糙米 | 香煎豆包 | 豆包 薑 | 丼飯配料 | 素絞肉 三色豆 海苔粉 薑 | 蔬菜 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 | 4.5 | 1.4 | 1.5 | 2 | 553 |  | 363 | 168 |
| 23 | 四 | L4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 三杯凍腐 | 凍豆腐 乾海茸 九層塔 薑 | 毛豆瓜香 | 毛豆 時瓜 黑木耳 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 糖 | 5.3 | 1.8 | 2 | 1.5 | 634 |  | 212 | 158 |
| 24 | 五 | L5 | 小米飯 | 米 小米 | 泡菜豆皮 | 豆皮 泡菜 薑 | 家常豆腐 | 豆腐 三色豆 薑 | 蔬菜 | 牛蒡湯 | 牛蒡 銀杏罐 枸杞 薑 | 4.2 | 1.4 | 2.5 | 1.5 | 584 |  | 167 | 143 |
| 27 | 一 | M1 | 白米飯 | 米 | 茄汁豆腐 | 豆腐 番茄 番茄醬 | 毛豆瓜粒 | 毛豆 時瓜 紅蘿蔔 乾香菇 薑 | 蔬菜 | 味噌湯 | 味噌 乾海芽 薑 | 4 | 1.8 | 1.9 | 2 | 520 |  | 168 | 91 |
| 28 | 二 | M2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 照燒麵腸 | 麵腸 海結 薑 | 關東煮 | 油豆腐 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 枸杞 薑 | 4.2 | 1.6 | 3.5 | 2 | 617 |  | 179 | 55 |
| 29 | 三 | M3 | 拌飯特餐 | 米 糙米 | 滷煎蒸炒蛋 | 雞蛋 | 拌飯配料 | 素絞肉 三色豆 時蔬 薑 | 蔬菜 | 珍菇湯 | 金針菇 時瓜 薑 | 5.2 | 1.1 | 2 | 2 | 522 |  | 208 | 137 |
| 30 | 四 | M4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 洋芋絞若 | 素絞肉 馬鈴薯 咖哩粉 薑 | 蛋香白菜 | 蛋 白菜 紅蘿蔔 黑木耳 薑 | 蔬菜 | 紅豆湯 | 紅豆 西谷米 糖 | 5.4 | 1.5 | 2 | 2 | 683 |  | 270 | 298 |

**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。

**108學年上學期國民小學素食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 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| I3 | 炊粉特餐 | 乾炊粉 | 滷味雙拼 | 豆干 蛋 滷包 | 炊粉配料 | 素絞肉 時蔬 紅蘿蔔 乾香菇 薑 | 蔬菜 | 大滷湯 | 豆皮 筍絲 黑木耳 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 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| I3 | 炊粉特餐 | 乾炊粉3公斤 | 滷味雙拼 | 豆干4公斤蛋5.5公斤滷包 | 炊粉配料 | 高麗菜5公斤素絞肉1公斤紅蘿蔔1公斤香菇絲20公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑10公克 | 大滷湯 | 筍絲1公斤時蔬1公斤豆皮0.3公斤紅蘿蔔0.5公斤黑木耳10公克 | 3.4 | 1.5 | 2.5 | 3 | 573 | 365 | 144 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**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J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 |
| J1 | 白米飯 | 米 | 椒鹽魚排 | 魚排 | 蜜汁豆干 | 豆干 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑或蒜 | 蔬菜 | 味噌湯 | 味噌 乾海芽 薑 |
| J2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 大雞腿 | 骨腿 薑 | 菇香燴腐 | 絞肉 豆腐 乾香菇 鮮菇 薑或蒜 | 蔬菜 | 時蔬番茄湯 | 時蔬 番茄罐 薑 |
| J3 | 拌飯特餐 | 米 糙米 | 醬燒肉排 | 肉排 薑或蒜 滷包 | 拌飯配料 | 絞肉 三色豆 洋蔥 時蔬油蔥酥薑或蒜 | 蔬菜 | 三絲羹湯 | 豆皮 筍絲 髮菜 紅蘿蔔 薑或蒜 |
| J4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 京醬肉片 | 肉片 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑或蒜 | 塔香海茸 | 肉絲 乾海茸 九層塔 薑或蒜 | 蔬菜 | 仙草甜湯 | 仙草 糖 |
| J5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 豆瓣雞丁 | 生雞丁 乾海結 豆瓣醬 薑或蒜 | 時瓜絞肉 | 絞肉 時瓜 紅蘿蔔 黑木耳 薑或蒜 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 大骨 枸杞 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 |
| J1 | 白米飯 | 米8公斤 | 椒鹽毛豆 | 毛豆6公斤 | 蜜汁豆干 | 豆干3.6公斤白蘿蔔3.6公斤紅蘿蔔0.5公斤薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑10公克 | 味噌湯 | 味噌3公克乾海芽6公克薑10公克 | 4.3 | 1.8 | 2 | 1.9 | 582 | 357 | 248 |
| J2 | 糙米飯 | 米6公斤糙米2公斤 | 醬瓜絞若 | 素絞肉1公斤時瓜4公斤薑10公克 | 菇香燴腐 | 豆腐4.2公斤鮮菇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 | 時蔬番茄湯 | 時蔬2公斤番茄罐1公斤薑10公克 | 4.7 | 1.7 | 2 | 1.9 | 607 | 411 | 175 |
| J3 | 拌飯特餐 | 米7公斤糙米2公斤 | 滷味雙拼 | 豆干4公斤蛋5.5公斤滷包 | 拌飯配料 | 素絞肉1公斤時蔬1.5公斤三色豆1.5公斤薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑10公克 | 三絲羹湯 | 豆皮0.3公斤筍絲2公斤髮菜1公克紅蘿蔔0.5公斤薑10公克 | 4.2 | 1.3 | 2.7 | 2 | 619 | 480 | 263 |
| J4 | 糙米飯 | 米6公斤糙米2公斤 | 京醬豆腐 | 豆腐8公斤白蘿蔔3公斤紅蘿蔔0.5公斤薑10公克 | 塔香海茸 | 麵腸4.5公斤乾海茸0.6公斤九層塔10公克薑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 | 5.2 | 1.6 | 2 | 1.8 | 635 | 306 | 226 |
| J5 | 燕麥飯 | 米8公斤燕麥0.4公斤 | 豆瓣豆包 | 豆包6公斤杏鮑菇1.5公斤青椒1公斤豆瓣醬 | 時瓜絞若 | 素絞肉0.6公斤時瓜6公斤紅蘿蔔0.5公斤黑木耳10公克薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑10公克 | 時蔬湯 | 時蔬3公斤枸杞3公克薑10公克 | 4.5 | 2 | 2.1 | 2.1 | 617 | 187 | 162 |

**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K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 |
| K1 | 白米飯 | 米 | 咖哩絞若 | 素絞肉 馬鈴薯 紅蘿蔔 咖哩粉 | 豆干黃瓜 | 豆干 黃瓜 薑 | 蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 紫菜 蛋 薑 |
| K2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 筍干麵腸 | 麵腸 筍干 薑 | 椒香豆腐 | 豆腐 青椒 黑木耳 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 金針湯 | 乾金針 榨菜 薑 |
| K3 | 西式特餐 | 義大利麵 | 紅燒豆包 | 豆包 薑 滷包 | 茄汁若醬 | 素絞肉 時蔬 紅蘿蔔 番茄醬 | 蔬菜 | 南瓜濃湯 | 蛋 南瓜 玉米醬 玉米粒 |
| K4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 黑椒豆干 | 豆干 紅蘿蔔 黑椒粒 薑 | 毛豆時瓜 | 毛豆 時瓜 紅蘿蔔 黑木耳 薑 | 蔬菜 | 冬瓜西米露 | 冬瓜糖磚 西谷米 糖 |
| K5 | 小米飯 | 米 小米 | 茄醬凍腐 | 凍豆腐 乾海茸 九層塔 薑 | 時蔬炒蛋 | 蛋 時蔬 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 枸杞 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 | 豆魚蛋肉類/份 | 油脂堅果種子類/份 | 熱量kcal | 鈣mg | 鈉mg |
| K1 | 白米飯 | 米8公斤 | 咖哩絞若 | 素絞肉1公斤馬鈴薯3公斤紅蘿蔔1公斤咖哩粉 | 豆干黃瓜 | 黃瓜3公斤豆干4.5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公斤乾紫菜6公克薑10公克 | 4 | 1.4 | 2 | 1.5 | 533 | 399 | 95 |
| K2 | 糙米飯 | 米6公斤糙米2公斤 | 筍干麵腸 | 麵腸4.5公斤筍干1.5公斤薑10公克 | 青椒豆腐 | 豆腐6公斤青椒1.2公斤紅蘿蔔0.5公斤薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑10公克 | 金針湯 | 乾金針0.1公斤榨菜0.5公斤薑10公克 | 4 | 1.5 | 2 | 1.5 | 535 | 216 | 78 |
| K3 | 西式特餐 | 麵條15公斤 | 紅燒豆包 | 豆包4.5公斤薑10公克滷包 | 茄汁若醬 | 素絞肉1公斤馬鈴薯3公斤三色豆2公斤番茄1.5公斤番茄醬 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑10公克 | 南瓜濃湯 | 蛋0.6公斤南瓜1公斤玉米醬1公斤玉米粒1公斤 | 4.6 | 1 | 2 | 1.5 | 565 | 179 | 170 |
| K4 | 糙米飯 | 米6公斤糙米2公斤 | 黑椒豆干 | 豆干6公斤紅蘿蔔1公斤黑椒粒薑10公克 | 毛豆時瓜 | 毛豆1公斤時瓜7公斤紅蘿蔔1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 | 5.5 | 1.7 | 2 | 1.5 | 645 | 478 | 174 |
| K5 | 小米飯 | 米8公斤小米0.4公斤 | 茄醬凍腐 | 凍豆腐8公斤乾海茸0.5公斤九層塔50公克薑10公克 | 時蔬炒蛋 | 蛋5.5公斤時蔬2公斤木耳絲10公克薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑10公克 | 時瓜湯 | 時瓜4公斤枸杞3公克薑10公克 | 4.2 | 1.9 | 2 | 1.5 | 559 | 139 | 72 |

**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L循環菜單**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 循環 | 主食 | 主食食材明細 | 主菜 | 主菜食材明細 | 副菜一 | 副菜一食材明細 | 蔬菜 | 湯品 | 湯品食材明細 |
| L1 | 白米飯 | 米 | 豉香油腐 | 油豆腐 白蘿蔔 紅蘿蔔 豆豉 薑 | 時瓜炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 時瓜 薑 | 蔬菜 | 珍菇蔬湯 | 金針菇 時蔬 薑 |
| L2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷豆腐 | 豆腐薑 滷包 | 毛豆時蔬 | 毛豆 時蔬 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 枸杞 薑  |
| L3 | 丼飯特餐 | 米 糙米 | 香煎豆包 | 豆包 薑 | 丼飯配料 | 素絞肉 三色豆 海苔粉 薑 | 蔬菜 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 |
| L4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 三杯凍腐 | 凍豆腐 乾海茸 九層塔 薑 | 毛豆瓜香 | 毛豆 時瓜 黑木耳 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 糖 |
| L5 | 小米飯 | 米 小米 | 泡菜豆皮 | 豆皮 泡菜 薑 | 家常豆腐 | 豆腐 三色豆 薑 | 蔬菜 | 牛蒡湯 | 牛蒡 銀杏罐 枸杞 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 | 豆魚蛋肉類/份 | 油脂堅果種子類/份 | 熱量 | 鈣mg | 鈉mg |
| L1 | 白米飯 | 米8公斤 | 豉香油腐 | 油腐5.5公斤白蘿蔔3公斤紅蘿蔔1公斤豆豉5公克薑10公克 | 時瓜炒蛋 | 蛋5.5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 | 珍菇蔬湯 | 時蔬3公斤金針菇0.6公斤薑10公克 | 4 | 1.6 | 2 | 1.5 | 538 | 231 | 193 |
| L2 | 糙米飯 | 米6公斤糙米2公斤 | 香滷豆腐 | 豆腐8公斤薑10公克滷包 | 毛豆時蔬 | 毛豆1公斤時蔬6.5公斤紅蘿蔔0.5公斤薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑10公克 | 時瓜湯 | 時瓜4公斤枸杞3公克薑10公克 | 4 | 1.8 | 2 | 1.5 | 543 | 109 | 151 |
| L3 | 丼飯特餐 | 米7公斤糙米2公斤 | 香煎豆包 | 豆包5.4公斤 | 丼飯配料 | 素絞肉1公斤三色豆1.5公斤時蔬1.5公斤海苔粉2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 | 4.5 | 1.4 | 1.5 | 2 | 553 | 363 | 168 |
| L4 | 糙米飯 | 米6公斤糙米2公斤 | 三杯凍腐 | 凍豆腐8公斤乾海茸0.6公斤九層塔10公克薑10公克 | 毛豆瓜香 | 毛豆1公斤時瓜5公斤黑木耳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 | 綠豆湯 | 綠豆2.1公斤糖1公斤 | 5.3 | 1.8 | 2 | 1.5 | 634 | 212 | 158 |
| L5 | 小米飯 | 米8公斤小米0.4公斤 | 泡菜豆皮 | 乾豆皮1公斤泡菜4公斤薑10公克 | 家常豆腐 | 豆腐8公斤三色豆1.5公斤薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑10公克 | 牛蒡湯 | 銀杏罐1公斤牛蒡1公斤枸杞3公克薑10公克 | 4.2 | 1.4 | 2.5 | 1.5 | 584 | 167 | 143 |

**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M循環菜單**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 循環 | 主食 | 主食食材明細 | 主菜 | 主菜食材明細 | 副菜一 | 副菜一食材明細 | 蔬菜 | 湯品 | 湯品食材明細 |
| M1 | 白米飯 | 米 | 茄汁豆腐 | 豆腐 番茄 番茄醬 | 毛豆瓜粒 | 毛豆 時瓜 紅蘿蔔 乾香菇 薑 | 蔬菜 | 味噌湯 | 味噌 乾海芽 薑 |
| M2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 照燒麵腸 | 麵腸 海結 薑 | 關東煮 | 油豆腐 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 枸杞 薑 |
| M3 | 拌飯特餐 | 米 糙米 | 滷煎蒸炒蛋 | 雞蛋 | 拌飯配料 | 素絞肉 三色豆 時蔬 薑 | 蔬菜 | 珍菇湯 | 金針菇 時瓜 薑 |
| M4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 洋芋絞若 | 素絞肉 馬鈴薯 咖哩粉 薑 | 蛋香白菜 | 蛋 白菜 紅蘿蔔 黑木耳 薑 | 蔬菜 | 紅豆湯 | 紅豆 西谷米 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 | 豆魚蛋肉類/份 | 油脂堅果種子類/份 | 熱量 | 鈣mg | 鈉mg |
| M1 | 白米飯 | 米8公斤 | 茄汁豆腐 | 豆腐8公斤番茄3公斤番茄醬 | 毛豆瓜粒 | 毛豆1公斤時瓜6公斤紅蘿蔔0.5公斤乾香菇10公克薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑10公克 | 味噌湯 | 海芽6公克味噌3公克薑0.01公斤 | 4 | 1.8 | 1.9 | 2 | 520 | 168 | 91 |
| M2 | 糙米飯 | 米6公斤糙米2公斤 | 照燒麵腸 | 麵腸4.5公斤乾海結1.5公斤薑10公克 | 關東煮 | 油豆腐3公斤白蘿蔔3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4公斤枸杞3公克薑10公克 | 4.2 | 1.6 | 3.5 | 2 | 617 | 179 | 55 |
| M3 | 拌飯特餐 | 米7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公斤三色豆1.5公斤時蔬4公斤薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑10公克 | 珍菇湯 | 金針菇1公斤時瓜3公斤薑10公克 | 5.2 | 1.1 | 2 | 2 | 522 | 208 | 137 |
| M4 | 糙米飯 | 米6公斤糙米2公斤 | 洋芋絞若 | 素絞肉1公斤馬鈴薯3公斤紅蘿蔔1公斤咖哩粉薑10公克 | 蛋香白菜 | 蛋3公斤白菜5公斤紅蘿蔔0.5公斤黑木耳0.01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 | 5.4 | 1.5 | 2 | 2 | 683 | 270 | 298 |

**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」。**