**108學年度第二學期國民中學5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 |
| 1 | 五 | M5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 醬瓜豆干 | 豆干 醬瓜 時瓜 薑 | 蔬香佐蛋 | 蛋 紅蘿蔔 時蔬 薑 | 塔香海茸 | 海茸 九層塔 凍豆腐 薑 | 蔬菜 | 味噌湯 | 時蔬 味噌 薑 豆皮 | 5.4 | 2 | 2.8 | 2.7 | 732 |  | 97 | 139 |
| 4 | 一 | N1 | 白米飯 | 米 | 銀蘿凍腐 | 凍豆腐 紅蘿蔔 白蘿蔔薑 | 毛豆甘藍 | 毛豆 高麗菜 黑木耳 薑 | 筍干油腐 | 筍干 油豆腐 薑 | 蔬菜 | 枸杞瓜湯 | 時瓜 枸杞 薑 | 5 | 2.5 | 2.1 | 2.5 | 683 |  | 112 | 111 |
| 5 | 二 | N2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋 | 沙茶豆腐 | 豆腐 青椒 沙茶醬 薑 | 毛豆時瓜 | 毛豆 時瓜 黑木耳 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 蛋花蔬湯 | 時蔬 蛋 薑 | 5 | 2.3 | 3 | 2.8 | 759 |  | 92 | 94 |
| 6 | 三 | N3 | 西式特餐 | 義大利麵 | 美味豆包 | 豆包 | 茄汁若醬 | 素絞肉 紅蘿蔔 時蔬 番茄醬 | 小餐包 | 小餐包 | 蔬菜 | 玉米濃湯 | 玉米粒 蛋 玉米醬 濃湯粉 | 4.3 | 1.7 | 2 | 2.7 | 615 |  | 552 | 463 |
| 7 | 四 | N4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 時瓜油腐 | 油豆腐 時瓜 香菇絲 薑 | 蛋佐時蔬 | 蛋 紅蘿蔔 時蔬 薑 | 雪菜豆干 | 豆干 雪裡紅 薑 | 蔬菜 | 仙草甜湯 | 仙草 糖 | 6.3 | 2.1 | 2.5 | 2.8 | 807 |  | 134 | 142 |
| 8 | 五 | N5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 咖哩豆干 | 豆干 馬鈴薯 紅蘿蔔 咖哩粉 | 塔香海根 | 豆皮 海根絲 九層塔 薑 | 豆包時蔬 | 豆包 時蔬 紅蘿蔔 黑木耳 薑 | 蔬菜 | 金針湯 | 乾金針 榨菜 薑 | 5.5 | 2.1 | 1.9 | 2.7 | 702 |  | 242 | 92 |
| 11 | 一 | O1 | 白米飯 | 米 | 泡菜油腐 | 油腐 泡菜 高麗菜 薑 | 毛豆瓜粒 | 毛豆 時瓜 紅蘿蔔 黑木耳 薑 | 滷味雙拼 | 豆干 青椒 薑  | 蔬菜 | 牛蒡湯 | 牛蒡 銀杏 枸杞 | 5 | 2.2 | 2.5 | 2.5 | 656 |  | 129 | 196 |
| 12 | 二 | O2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷豆包 | 豆包 薑 滷包 | 時蔬炒蛋 | 蛋 時蔬 紅蘿蔔 黑木耳 薑 | 毛豆玉菜 | 毛豆 高麗菜 乾香菇 薑 | 蔬菜 | 羅宋湯 | 芹菜 洋芋 時蔬 番茄罐 | 5 | 2 | 3.3 | 2.5 | 695 |  | 93 | 155 |
| 13 | 三 | O3 | 拌麵特餐 | 麵條 | 滷煎蒸炒蛋 | 雞蛋 | 拌麵配料 | 素絞肉 高麗菜 紅蘿蔔 乾香菇 薑 | 蘿蔔油腐 | 油豆腐 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 三絲羹湯 | 蛋 筍絲 黑木耳 紅蘿蔔 薑 | 5 | 1.8 | 2.7 | 2.5 | 657 |  | 151 | 719 |
| 14 | 四 | O4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 京醬凍腐 | 凍豆腐 時蔬 紅蘿蔔 甜麵醬 | 豆包參絲 | 豆包 時蔬 黑木耳 薑 | 碎脯蛋香 | 蛋 碎脯 時蔬 薑 | 蔬菜 | 冬瓜西米露 | 冬瓜糖磚 西谷米 糖 | 5.7 | 2 | 2.9 | 2.5 | 722 |  | 112 | 140 |
| 15 | 五 | O5 | 小米飯 | 米 小米 | 鮮菇豆腐 | 豆腐 杏鮑菇 彩椒 薑 | 蛋香白菜 | 蛋 白菜 紅蘿蔔 乾香菇 薑 | 螞蟻上樹 | 素絞肉 冬粉 時蔬 黑木耳 薑 | 蔬菜 | 味噌湯 | 海芽 時蔬 味噌 | 5.7 | 1.8 | 3.4 | 2.5 | 744 |  | 139 | 138 |
| 18 | 一 | P1 | 白米飯 | 米 | 蕃茄炒蛋 | 蛋 時蔬 番茄 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 | 5.2 | 1.9 | 2.6 | 2 | 697 |  | 182 | 289 |
| 19 | 二 | P2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 豆瓣豆腐 | 豆腐 海結 豆瓣醬 薑 | 枸杞時瓜 | 毛豆 枸杞 時瓜 乾香菇 薑 | 時蔬粉絲 | 冬粉 素絞肉 時蔬 紅蘿蔔 黑木耳 薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 紅蘿蔔 薑 | 5.5 | 2.1 | 2.8 | 2.5 | 760 |  | 122 | 469 |
| 20 | 三 | P3 | 丼飯特餐 | 米 糙米 | 滷煎蒸炒蛋 | 雞蛋 | 丼飯配料 | 素絞肉 時蔬 三色豆 海苔粉 薑 | 鐵板油腐 | 油豆腐 時蔬 筍片 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 大醬湯 | 時蔬 味噌 薑 | 5.1 | 1.7 | 2.1 | 2.5 | 670 |  | 158 | 500 |
| 21 | 四 | P4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 咖哩麵腸 | 麵腸 馬鈴薯 紅蘿蔔 咖哩粉 | 家常豆腐 | 豆腐 金針菇 乾香菇 薑 | 毛豆時蔬 | 毛豆 時蔬 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 糖 | 6.3 | 1.9 | 2.5 | 2.5 | 789 |  | 199 | 90 |
| 22 | 五 | P5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 鳳梨豆包 | 豆包 鳳梨 黑木耳 薑 | 蛋香時蔬 | 蛋 時蔬 紅蘿蔔 薑 | 干香青椒 | 青椒 豆干 薑 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 黑木耳 薑 | 5.5 | 2.4 | 2.4 | 2.5 | 738 |  | 105 | 179 |
| 25 | 一 | Q1 | 白米飯 | 米 | 醬燒凍腐 | 凍豆腐 青椒 紅蘿蔔 薑 | 金珠翠玉 | 蛋 玉米粒 三色豆 洋芋 薑 | 銀蘿豆干 | 白蘿蔔 豆干 碎脯 薑 | 蔬菜 | 針菇湯 | 金針菇 時蔬 紅蘿蔔 薑 | 5.3 | 1.8 | 2.6 | 2.9 | 716 |  | 177 | 103 |
| 26 | 二 | Q2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 茄醬麵腸 | 麵腸 海茸 九層塔 薑 | 西滷菜 | 毛豆 白菜 紅蘿蔔 乾香菇 薑 | 鮮燴豆腐 | 豆腐 青椒 薑 | 蔬菜 | 枸杞瓜湯 | 時瓜 枸杞 薑 | 5 | 2 | 2.6 | 2.9 | 700 |  | 256 | 123 |
| 27 | 三 | Q3 | 炊粉特餐 | 炊粉 | 滷煎蒸炒蛋 | 雞蛋 | 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 | 3 | 1.5 | 2.5 | 3 | 545 |  | 100 | 222 |
| 28 | 四 | Q4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 碎瓜絞若 | 素絞肉 碎瓜 乾香菇 時瓜 薑 | 椒香油腐 | 油腐 青椒 紅蘿蔔 薑 | 雙色蛋香 | 蛋 時蔬 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 檸檬愛玉 | 愛玉 檸檬 糖 | 5 | 1.9 | 2.5 | 3 | 695 |  | 188 | 146 |
| 29 | 五 | Q5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 洋芋毛豆 | 毛豆 馬鈴薯 紅蘿蔔 薑 | 塔香根絲 | 豆干 海根絲 九層塔 薑 | 豆包時蔬 | 豆包 時蔬 黑木耳 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 味噌蔬湯 | 時蔬 味噌 薑 | 5.6 | 2.1 | 2.8 | 2.5 | 767 |  | 162 | 197 |

**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」。**

素食菜單配合葷食菜單調整。

**108學年國民中學素食N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 |
| M5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 醬瓜豆干 | 豆干 醬瓜 時瓜 薑 | 蔬香佐蛋 | 蛋 紅蘿蔔 時蔬 薑 | 塔香海茸 | 海茸 九層塔 凍豆腐 薑 | 蔬菜 | 味噌湯 | 時蔬 味噌 薑 豆皮 |
| N1 | 白米飯 | 米 | 銀蘿凍腐 | 凍豆腐 紅蘿蔔 白蘿蔔薑 | 毛豆甘藍 | 毛豆 高麗菜 黑木耳 薑 | 筍干油腐 | 筍干 油豆腐 薑 | 蔬菜 | 枸杞瓜湯 | 時瓜 枸杞 薑 |
| N2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋 | 沙茶豆腐 | 豆腐 青椒 沙茶醬 薑 | 毛豆時瓜 | 毛豆 時瓜 黑木耳 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 蛋花蔬湯 | 時蔬 蛋 薑 |
| N3 | 西式特餐 | 義大利麵 | 美味豆包 | 豆包 | 茄汁若醬 | 素絞肉 紅蘿蔔 時蔬 番茄醬 | 小餐包 | 小餐包 | 蔬菜 | 玉米濃湯 | 玉米粒 蛋 玉米醬 濃湯粉 |
| N4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 時瓜油腐 | 油豆腐 時瓜 香菇絲 薑 | 蛋佐時蔬 | 蛋 紅蘿蔔 時蔬 薑 | 雪菜豆干 | 豆干 雪裡紅 薑 | 蔬菜 | 仙草甜湯 | 仙草 糖 |
| N5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 咖哩豆干 | 豆干 馬鈴薯 紅蘿蔔 咖哩粉 | 塔香海根 | 豆皮 海根絲 九層塔 薑 | 豆包時蔬 | 豆包 時蔬 紅蘿蔔 黑木耳 薑 | 蔬菜 | 金針湯 | 乾金針 榨菜 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 |
| 5/1 | 紫米飯 | 米10公斤紫米0.4公斤 | 醬瓜豆干 | 豆干4.5公斤醬瓜1公斤時瓜2公斤薑10公克 | 蔬香佐蛋 | 蛋5.5公斤時蔬2公斤紅蘿蔔0.5公斤洋蔥0.5公斤薑10公克 | 塔香海茸 | 凍豆腐5.5公斤乾海茸1.8公斤九層塔3公克薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑10公克 | 味噌湯 | 時蔬3公斤味噌3公克薑10公克豆皮0.2公斤 | 5.4 | 2 | 2.8 | 2.7 | 732 | 97 | 139 |
| 5/4 | 白米飯 | 米10公斤 | 銀蘿凍腐 | 凍豆腐8公斤白蘿蔔4公斤紅蘿蔔0.5公斤薑10公克 | 毛豆甘藍 | 毛豆1公斤高麗菜7公斤紅蘿蔔0.5公斤黑木耳10公克薑10公克 | 筍干油腐 | 筍干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 | 枸杞瓜湯 | 時瓜4公斤枸杞3公克薑10公克 | 5 | 2.5 | 2.1 | 2.5 | 683 | 112 | 111 |
| 5/5 | 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 | 沙茶豆腐 | 豆腐8公斤青椒1公斤沙茶醬薑10公克 | 毛豆時瓜 | 毛豆2公斤時瓜4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 | 蛋花蔬湯 | 蛋0.6公斤時蔬3公斤薑10公克 | 5 | 2.3 | 3 | 2.8 | 759 | 92 | 94 |
| 5/6 | 西式特餐 | 義大利麵6公斤 | 美味豆包 | 豆包6公斤薑10公克滷包 | 茄汁肉醬 | 素絞肉1公斤紅蘿蔔1.5公斤洋芹1.5公斤時蔬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 | 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 | 1.7 | 2 | 2.7 | 615 | 552 | 463 |
| 5/7 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 時瓜油腐 | 油豆腐6公斤醬瓜1公斤時瓜2公斤乾香菇10公克薑10公克 | 蛋佐時蔬 | 蛋5.5公斤時蔬2公斤紅蘿蔔0.5公斤洋芹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 | 仙草甜湯 | 仙草6公斤糖1公斤 | 6.3 | 2.1 | 2.5 | 2.8 | 807 | 134 | 142 |
| 5/8 | 燕麥飯 | 米10公斤燕麥0.4公斤 | 咖哩豆干 | 豆干9公斤馬鈴薯3公斤洋芹1公斤紅蘿蔔0.5公斤咖哩粉 | 塔香海根 | 豆皮0.3公斤海根絲5公斤九層塔3公克薑10公克 | 豆包時蔬 | 豆包2.5公斤時蔬2.5公斤紅蘿蔔0.5公斤黑木耳10公克薑0.1公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑10公克 | 金針湯 | 乾金針0.1公斤榨菜0.6公斤薑10公克 | 5.5 | 2.1 | 1.9 | 2.7 | 702 | 242 | 92 |

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學年國民中學素食O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 |
| O1 | 白米飯 | 米 | 泡菜油腐 | 油腐 泡菜 高麗菜 薑 | 毛豆瓜粒 | 毛豆 時瓜 紅蘿蔔 黑木耳 薑 | 滷味雙拼 | 豆干 青椒 薑  | 蔬菜 | 牛蒡湯 | 牛蒡 銀杏 枸杞 |
| O2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷豆包 | 豆包 薑 滷包 | 時蔬炒蛋 | 蛋 時蔬 紅蘿蔔 黑木耳 薑 | 毛豆玉菜 | 毛豆 高麗菜 乾香菇 薑 | 蔬菜 | 羅宋湯 | 芹菜 洋芋 時蔬 番茄罐 |
| O3 | 拌麵特餐 | 麵條 | 滷煎蒸炒蛋 | 雞蛋 | 拌麵配料 | 素絞肉 高麗菜 紅蘿蔔 乾香菇 薑 | 蘿蔔油腐 | 油豆腐 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 三絲羹湯 | 蛋 筍絲 黑木耳 紅蘿蔔 薑 |
| O4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 京醬凍腐 | 凍豆腐 時蔬 紅蘿蔔 甜麵醬 | 豆包參絲 | 豆包 時蔬 黑木耳 薑 | 碎脯蛋香 | 蛋 碎脯 時蔬 薑 | 蔬菜 | 冬瓜西米露 | 冬瓜糖磚 西谷米 糖 |
| O5 | 小米飯 | 米 小米 | 鮮菇豆腐 | 豆腐 杏鮑菇 彩椒 薑 | 蛋香白菜 | 蛋 白菜 紅蘿蔔 乾香菇 薑 | 螞蟻上樹 | 素絞肉 冬粉 時蔬 黑木耳 薑 | 蔬菜 | 味噌湯 | 海芽 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 | 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 |
| 5/11 | 白米飯 | 米10公斤 | 泡菜油腐 | 油豆腐6公斤高麗菜3公斤泡菜1公斤薑10公克 | 毛豆瓜粒 | 毛豆1公斤時瓜6.5公斤紅蘿蔔0.5公斤黑木耳10公克薑10公克 | 滷味雙拼 | 豆干3.6公斤青椒1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1公斤枸杞3公克薑10公克 | 5 | 2.2 | 2.5 | 2.5 | 656 | 129 | 196 |
| 5/12 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 香滷豆包 | 豆包9公斤薑10公克滷包 | 時蔬炒蛋 | 蛋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 | 毛豆玉菜 | 毛豆3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 | 羅宋湯 | 時蔬1公斤洋芋1公斤芹菜1公斤番茄罐1公斤 | 5 | 2 | 3.3 | 2.5 | 695 | 93 | 155 |
| 5/13 | 拌麵特餐 | 麵條6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公斤高麗菜4公斤紅蘿蔔1公斤乾香菇10公克薑10公克 | 蘿蔔油腐 | 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 | 三絲羹湯 | 蛋0.6公斤筍絲2公斤紅蘿蔔1公斤黑木耳10公克薑10公克 | 5 | 1.8 | 2.7 | 2.5 | 657 | 151 | 719 |
| 5/14 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 京醬凍腐 | 凍豆腐6公斤敏豆2公斤紅蘿蔔0.5公斤薑10公克甜麵醬 | 豆包參絲 | 豆包1.2公斤時蔬5公斤芹菜0.5公斤黑木耳10公克薑10公克 | 碎脯蛋香 | 蛋2.4公斤碎脯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 | 冬瓜西米露 | 冬瓜糖磚1公斤西谷米1.8公斤糖1公斤 | 5.7 | 2 | 2.9 | 2.5 | 722 | 112 | 140 |
| 5/15 | 小米飯 | 米10公斤小米0.4公斤 | 鮮菇豆腐 | 豆腐8公斤杏鮑菇2公斤紅蘿蔔1公斤薑10公克 | 蛋香白菜 | 蛋5.5公斤白菜3公斤乾香菇10公克紅蘿蔔1公斤薑10公克 | 螞蟻上樹 | 乾冬粉1公斤素絞肉0.3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 | 時蔬2公斤海帶芽10公克味噌0.01公斤 | 5.7 | 1.8 | 3.4 | 2.5 | 744 | 139 | 138 |

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 | 蕃茄炒蛋 | 蛋 時蔬 番茄 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 |
| P2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 豆瓣豆腐 | 豆腐 海結 豆瓣醬 薑 | 枸杞時瓜 | 毛豆 枸杞 時瓜 乾香菇 薑 | 時蔬粉絲 | 冬粉 素絞肉 時蔬 紅蘿蔔 黑木耳 薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 紅蘿蔔 薑 |
| P3 | 丼飯特餐 | 米 糙米 | 滷煎蒸炒蛋 | 雞蛋 | 丼飯配料 | 素絞肉 時蔬 三色豆 海苔粉 薑 | 鐵板油腐 | 油豆腐 時蔬 筍片 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 大醬湯 | 時蔬 味噌 薑 |
| P4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 咖哩麵腸 | 麵腸 馬鈴薯 紅蘿蔔 咖哩粉 | 家常豆腐 | 豆腐 金針菇 乾香菇 薑 | 毛豆時蔬 | 毛豆 時蔬 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 糖 |
| P5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 鳳梨豆包 | 豆包 鳳梨 黑木耳 薑 | 蛋香時蔬 | 蛋 時蔬 紅蘿蔔 薑 | 干香青椒 | 青椒 豆干 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 |
| 5/18 | 白米飯 | 米10公斤 | 蕃茄炒蛋 | 蛋5.5公斤番茄2.5公斤時蔬1公斤薑10公克番茄醬 | 關東煮 | 白蘿蔔2公斤玉米段2公斤凍豆腐2公斤紅蘿蔔0.5公斤薑10公克 | 蔬香豆包 | 生豆包2.5公斤時蔬3公斤紅蘿蔔0.5公斤黑木耳10公克薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑10公克 | 酸菜金針湯 | 乾金針0.1公斤酸菜0.6公斤薑0.01公斤 | 5.2 | 1.9 | 2.6 | 2 | 697 | 182 | 289 |
| 5/19 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 豆瓣豆腐 | 豆腐8公斤海結1公斤紅蘿蔔0.5公斤薑10公克豆瓣醬 | 枸杞時瓜 | 毛豆3公斤時瓜3公斤枸杞0.01公斤乾香菇0.01公斤薑10公克 | 時蔬粉絲 | 素絞肉0.3公斤乾冬粉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 | 時蔬湯 | 時蔬3公斤紅蘿蔔0.5公斤薑0.01公斤 | 5.5 | 2.1 | 2.8 | 2.5 | 760 | 122 | 469 |
| 5/20 | 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公克滷包 | 丼飯配料 | 素絞肉1公斤時蔬1.5公斤三色豆1.5公斤薑10公克海苔粉0.01公斤 | 鐵板油腐 | 油豆腐3公斤時蔬2.4公斤筍片1公斤紅蘿蔔1公斤薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑10公克 | 大醬湯 | 時蔬3公斤味噌0.01公斤薑0.01公斤 | 5.1 | 1.7 | 2.1 | 2.5 | 670 | 158 | 500 |
| 5/21 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 咖哩麵腸 | 麵腸5.5公斤馬鈴薯3公斤紅蘿蔔1公斤咖哩粉 | 家常豆腐 | 金針菇1公斤豆腐8公斤乾香菇0.01公斤薑10公克 | 毛豆時蔬 | 毛豆3公斤時蔬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 | 綠豆湯 | 綠豆2.4公斤糖1公斤 | 6.3 | 1.9 | 2.5 | 2.5 | 789 | 199 | 90 |
| 5/22 | 紫米飯 | 米10公斤紫米0.4公斤 | 鳳梨豆包 | 豆包4.5公斤白蘿蔔2公斤紅蘿蔔1公斤鳳梨醬薑10公克 | 蛋香時蔬 | 蛋5.5公斤時蔬3公斤黑木耳0.01公斤紅蘿蔔1公斤薑10公克 | 干香青椒 | 豆干4.5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4公斤紅蘿蔔0.5公斤薑0.01公斤 | 5.5 | 2.4 | 2.4 | 2.5 | 738 | 105 | 175 |

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 | 醬燒凍腐 | 凍豆腐 青椒 紅蘿蔔 薑 | 金珠翠玉 | 蛋 玉米粒 三色豆 洋芋 薑 | 銀蘿豆干 | 白蘿蔔 豆干 碎脯 薑 | 蔬菜 | 針菇湯 | 金針菇 時蔬 紅蘿蔔 薑 |
| Q2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 茄醬麵腸 | 麵腸 海茸 九層塔 薑 | 西滷菜 | 毛豆 白菜 紅蘿蔔 乾香菇 薑 | 鮮燴豆腐 | 豆腐 青椒 薑 | 蔬菜 | 枸杞瓜湯 | 時瓜 枸杞 薑 |
| Q3 | 炊粉特餐 | 乾炊粉 | 滷煎蒸炒蛋 | 雞蛋 | 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 | 碎瓜絞若 | 素絞肉 碎瓜 乾香菇 時瓜 薑 | 椒香油腐 | 油腐 青椒 紅蘿蔔 薑 | 雙色蛋香 | 蛋 時蔬 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 檸檬愛玉 | 愛玉 檸檬 糖 |
| Q5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 洋芋毛豆 | 毛豆 馬鈴薯 紅蘿蔔 薑 | 塔香根絲 | 豆干 海根絲 九層塔 薑 | 豆包時蔬 | 豆包 時蔬 黑木耳 紅蘿蔔 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 |
| 5/25 | 白米飯 | 米10公斤 | 醬燒凍腐 | 凍豆腐8公斤青椒2公斤紅蘿蔔1公斤黑椒粒薑10公克 | 金珠翠玉 | 蛋2公斤玉米粒2公斤三色豆2公斤馬鈴薯2公斤薑10公克 | 銀蘿豆干 | 豆干4.5公斤白蘿蔔1公斤碎脯1公斤薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑10公克 | 針菇湯 | 金針菇0.6公斤時蔬3公斤紅蘿蔔0.5公斤薑10公克 | 5.3 | 1.8 | 2.6 | 2.9 | 716 | 177 | 103 |
| 5/26 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 茄醬麵腸 | 麵腸5.5公斤乾海茸0.6公斤薑10公克九層塔0.01公斤 | 西滷菜 | 毛豆1公斤白菜6.5公斤乾香菇10公克紅蘿蔔0.5公斤薑10公克 | 鮮燴豆腐 | 青椒1公斤豆腐8公斤薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑10公克 | 枸杞瓜湯 | 時瓜4公斤薑10公克枸杞0.01公斤 | 5 | 2 | 2.6 | 2.9 | 700 | 256 | 123 |
| 5/27 | 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5公斤紅蘿蔔1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 | 時蔬1.5公斤筍絲1公斤豆皮0.3公斤紅蘿蔔0.5公斤黑木耳10公克 | 3 | 1.5 | 2.5 | 3 | 545 | 100 | 222 |
| 5/28 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 碎瓜絞若 | 素絞肉1.3公斤碎瓜1公斤時瓜3公斤乾香菇0.01公斤薑10公克 | 椒香油腐 | 油豆腐5.5公斤青椒1公斤紅蘿蔔0.5公斤薑10公克 | 雙色蛋香 | 蛋3公斤時蔬3公斤洋芹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 | 檸檬愛玉 | 愛玉5公斤檸檬0.1公斤糖1公斤 | 5 | 1.9 | 2.5 | 3 | 695 | 188 | 146 |
| 5/29 | 燕麥飯 | 米10公斤燕麥0.4公斤 | 洋芋毛豆 | 毛豆3公斤馬鈴薯3公斤紅蘿蔔0.5公斤薑10公克咖哩粉 | 塔香根絲 | 豆干4.5公斤海根絲1公斤九層塔0.01公斤薑10公克 | 豆包時蔬 | 豆包2.4公斤時蔬2.4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 | 味噌蔬湯 | 時蔬2公斤薑10公克味噌0.01公斤 | 5.6 | 2.1 | 2.8 | 2.5 | 767 | 162 | 197 |

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學年度第二學期國民小學5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 | 豆魚蛋肉 | 油脂堅果種子 | 熱量 | 水果 | 鈣 | 鈉 |
| 1 | 五 | M5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 醬瓜豆干 | 豆干 醬瓜 時瓜 薑 | 蔬香佐蛋 | 蛋 紅蘿蔔 時蔬 薑 | 蔬菜 | 味噌湯 | 時蔬 味噌 薑 豆皮 | 4.2 | 1.8 | 2.2 | 2 | 594 |  | 191 | 138 |
| 4 | 一 | N1 | 白米飯 | 米 | 銀蘿凍腐 | 凍豆腐 紅蘿蔔 白蘿蔔薑 | 毛豆甘藍 | 毛豆 高麗菜 黑木耳 薑 | 蔬菜 | 枸杞瓜湯 | 時瓜 枸杞 薑 | 4 | 1.5 | 2.9 | 2 | 625 |  | 105 | 144 |
| 5 | 二 | N2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋 | 沙茶豆腐 | 豆腐 青椒 沙茶醬 薑 | 蔬菜 | 蛋花蔬湯 | 時蔬 蛋 薑 | 4 | 1.6 | 3.4 | 1 | 620 |  | 78 | 192 |
| 6 | 三 | N3 | 西式特餐 | 義大利麵 | 美味豆包 | 豆包 | 茄汁若醬 | 素絞肉 紅蘿蔔 時蔬 番茄醬 | 蔬菜 | 玉米濃湯 | 玉米粒 蛋 玉米醬 濃湯粉 | 4.5 | 1.6 | 2.4 | 2.5 | 648 |  | 67 | 180 |
| 7 | 四 | N4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 時瓜油腐 | 油豆腐 時瓜 香菇絲 薑 | 蛋佐時蔬 | 蛋 紅蘿蔔 時蔬 薑 | 蔬菜 | 仙草甜湯 | 仙草 糖 | 5 | 1.6 | 2.1 | 2 | 638 |  | 95 | 139 |
| 8 | 五 | N5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 咖哩豆干 | 豆干 馬鈴薯 紅蘿蔔 咖哩粉 | 塔香海根 | 豆皮 海根絲 九層塔 薑 | 蔬菜 | 金針湯 | 乾金針 榨菜 薑 | 4.2 | 1.5 | 2.5 | 1.5 | 587 |  | 162 | 148 |
| 11 | 一 | O1 | 白米飯 | 米 | 泡菜油腐 | 油腐 泡菜 高麗菜 薑 | 毛豆瓜粒 | 毛豆 時瓜 紅蘿蔔 黑木耳 薑 | 蔬菜 | 牛蒡湯 | 牛蒡 銀杏 枸杞 | 4 | 1.9 | 2.2 | 2.4 | 579 |  | 96 | 99 |
| 12 | 二 | O2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷豆包 | 豆包 薑 滷包 | 時蔬炒蛋 | 蛋 時蔬 紅蘿蔔 黑木耳 薑 | 蔬菜 | 羅宋湯 | 芹菜 洋芋 時蔬 番茄罐 | 4 | 1.4 | 3 | 2.6 | 627 |  | 160 | 132 |
| 13 | 三 | O3 | 拌麵特餐 | 麵條 | 滷煎蒸炒蛋 | 雞蛋 | 拌麵配料 | 素絞肉 高麗菜 紅蘿蔔 乾香菇 薑 | 蔬菜 | 三絲羹湯 | 蛋 筍絲 黑木耳 紅蘿蔔 薑 | 5.3 | 1.2 | 3 | 2.5 | 709 |  | 90 | 88 |
| 14 | 四 | O4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 京醬凍腐 | 凍豆腐 時蔬 紅蘿蔔 甜麵醬 | 豆包參絲 | 豆包 時蔬 黑木耳 薑 | 蔬菜 | 冬瓜西米露 | 冬瓜糖磚 西谷米 糖 | 4.3 | 1.6 | 2.1 | 2.8 | 604 |  | 95 | 101 |
| 15 | 五 | O5 | 小米飯 | 米 小米 | 鮮菇豆腐 | 豆腐 杏鮑菇 彩椒 薑 | 蛋香白菜 | 蛋 白菜 紅蘿蔔 乾香菇 薑 | 蔬菜 | 味噌湯 | 海芽 時蔬 味噌 | 4.4 | 1.5 | 2.8 | 2.5 | 640 |  | 96 | 139 |
| 18 | 一 | P1 | 白米飯 | 米 | 蕃茄炒蛋 | 蛋 時蔬 番茄 薑 | 關東煮 | 白蘿蔔 玉米段 凍豆腐 薑 | 蔬菜 | 酸菜金針湯 | 酸菜 乾金針  | 4 | 2 | 2.1 | 2.2 | 587 |  | 112 | 111 |
| 19 | 二 | P2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 豆瓣豆腐 | 豆腐 海結 豆瓣醬 薑 | 枸杞時瓜 | 毛豆 枸杞 時瓜 乾香菇 薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 紅蘿蔔 薑 | 4 | 1.7 | 2.8 | 2.5 | 645 |  | 92 | 94 |
| 20 | 三 | P3 | 丼飯特餐 | 米 糙米 | 滷煎蒸炒蛋 | 雞蛋 | 丼飯配料 | 素絞肉 時蔬 三色豆 海苔粉 薑 | 蔬菜 | 大醬湯 | 時蔬 味噌 薑 | 3.6 | 1.7 | 2 | 2.3 | 548 |  | 552 | 463 |
| 21 | 四 | P4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 咖哩麵腸 | 麵腸 馬鈴薯 紅蘿蔔 咖哩粉 | 家常豆腐 | 豆腐 金針菇 乾香菇 薑 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 糖 | 5.3 | 1.5 | 2.1 | 2.6 | 683 |  | 134 | 142 |
| 22 | 五 | P5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 鳳梨豆包 | 豆包 鳳梨 黑木耳 薑 | 蛋香時蔬 | 蛋 時蔬 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 黑木耳 薑 | 4.5 | 1.5 | 1.8 | 2.5 | 600 |  | 242 | 92 |
| 25 | 一 | Q1 | 白米飯 | 米 | 醬燒凍腐 | 凍豆腐 青椒 紅蘿蔔 薑 | 金珠翠玉 | 蛋 玉米粒 三色豆 洋芋 薑 | 蔬菜 | 針菇湯 | 金針菇 時蔬 紅蘿蔔 薑 | 4 | 2 | 2 | 2 | 530 |  | 59 | 61 |
| 26 | 二 | Q2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 茄醬麵腸 | 麵腸 海茸 九層塔 薑 | 西滷菜 | 毛豆 白菜 紅蘿蔔 乾香菇 薑 | 蔬菜 | 枸杞瓜湯 | 時瓜 枸杞 薑 | 4 | 1.5 | 3 | 2 | 573 |  | 67 | 143 |
| 27 | 三 | Q3 | 炊粉特餐 | 炊粉 | 滷煎蒸炒蛋 | 雞蛋 | 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 | 3 | 1.4 | 2.2 | 2 | 506 |  | 82 | 709 |
| 28 | 四 | Q4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 碎瓜絞若 | 素絞肉 碎瓜 乾香菇 時瓜 薑 | 椒香油腐 | 油腐 青椒 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 檸檬愛玉 | 愛玉 檸檬 糖 | 4.7 | 1.8 | 2 | 2 | 574 |  | 90 | 69 |
| 29 | 五 | Q5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 洋芋毛豆 | 毛豆 馬鈴薯 紅蘿蔔 薑 | 塔香根絲 | 豆干 海根絲 九層塔 薑 | 蔬菜 | 味噌蔬湯 | 時蔬 味噌 薑 | 4.2 | 1.6 | 3.1 | 2 | 595 |  | 132 | 128 |

**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學年國民小學素食N循環菜單**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 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 |
| M5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 醬瓜豆干 | 豆干 醬瓜 時瓜 薑 | 蔬香佐蛋 | 蛋 紅蘿蔔 時蔬 薑 | 蔬菜 | 味噌湯 | 時蔬 味噌 薑 豆皮 |
| N1 | 白米飯 | 米 | 銀蘿凍腐 | 凍豆腐 紅蘿蔔 白蘿蔔薑 | 毛豆甘藍 | 毛豆 高麗菜 黑木耳 薑 | 蔬菜 | 枸杞瓜湯 | 時瓜 枸杞 薑 |
| N2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋 | 沙茶豆腐 | 豆腐 青椒 沙茶醬 薑 | 蔬菜 | 蛋花蔬湯 | 時蔬 蛋 薑 |
| N3 | 西式特餐 | 義大利麵 | 美味豆包 | 豆包 | 茄汁若醬 | 素絞肉 紅蘿蔔 時蔬 番茄醬 | 蔬菜 | 玉米濃湯 | 玉米粒 蛋 玉米醬 濃湯粉 |
| N4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 時瓜油腐 | 油豆腐 時瓜 香菇絲 薑 | 蛋佐時蔬 | 蛋 紅蘿蔔 時蔬 薑 | 蔬菜 | 仙草甜湯 | 仙草 糖 |
| N5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 咖哩豆干 | 豆干 馬鈴薯 紅蘿蔔 咖哩粉 | 塔香海根 | 豆皮 海根絲 九層塔 薑 | 蔬菜 | 金針湯 | 乾金針 榨菜 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 | 鈉 |
| 5/1 | 紫米飯 | 米8公斤小米0.4公斤 | 醬瓜豆干 | 豆干4.5公斤醬瓜1公斤時瓜2公斤薑10公克 | 蔬香佐蛋 | 蛋5.5公斤時蔬2公斤紅蘿蔔0.5公斤洋蔥0.5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3公克薑10公克豆皮0.2公斤 | 4.2 | 1.8 | 2.2 | 2 | 594 | 191 | 138 |
| 5/4 | 白米飯 | 米8公斤 | 銀蘿凍腐 | 凍豆腐8公斤白蘿蔔4公斤紅蘿蔔0.5公斤薑10公克 | 毛豆甘藍 | 毛豆1公斤高麗菜7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 | 枸杞瓜湯 | 時瓜4公斤枸杞3公克薑10公克 | 4 | 1.5 | 2.9 | 2 | 625 | 105 | 144 |
| 5/5 | 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 | 沙茶豆腐 | 豆腐8公斤青椒1公斤沙茶醬薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑10公克 | 蛋花蔬湯 | 蛋0.6公斤時蔬3公斤薑10公克 | 4 | 1.6 | 3.4 | 1 | 620 | 78 | 192 |
| 5/6 | 西式特餐 | 義大利麵6公斤 | 美味豆包 | 豆包6公斤薑10公克滷包 | 茄汁肉醬 | 素絞肉1公斤紅蘿蔔1.5公斤洋芹1.5公斤時蔬1.5公斤番茄醬 | 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公斤濃湯粉 | 4.5 | 1.6 | 2.4 | 2.5 | 648 | 67 | 180 |
| 5/7 | 糙米飯 | 米6公斤糙米2公斤 | 時瓜油腐 | 油豆腐6公斤醬瓜1公斤時瓜2公斤乾香菇10公克薑10公克 | 蛋佐時蔬 | 蛋5.5公斤時蔬2公斤紅蘿蔔0.5公斤洋芹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 | 5 | 1.6 | 2.1 | 2 | 638 | 95 | 139 |
| 5/8 | 燕麥飯 | 米8公斤燕麥0.4公斤 | 咖哩豆干 | 豆干9公斤馬鈴薯3公斤洋芹1公斤紅蘿蔔0.5公斤咖哩粉 | 塔香海根 | 豆皮0.3公斤海根絲5公斤九層塔3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0.6公斤薑10公克 | 4.2 | 1.5 | 2.5 | 1.5 | 587 | 162 | 148 |

**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O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 |
| O1 | 白米飯 | 米 | 泡菜油腐 | 油腐 泡菜 高麗菜 薑 | 毛豆瓜粒 | 毛豆 時瓜 紅蘿蔔 黑木耳 薑 | 蔬菜 | 牛蒡湯 | 牛蒡 銀杏 枸杞 |
| O2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷豆包 | 豆包 薑 滷包 | 時蔬炒蛋 | 蛋 時蔬 紅蘿蔔 黑木耳 薑 | 蔬菜 | 羅宋湯 | 芹菜 洋芋 時蔬 番茄罐 |
| O3 | 拌麵特餐 | 麵條 | 滷煎蒸炒蛋 | 雞蛋 | 拌麵配料 | 素絞肉 高麗菜 紅蘿蔔 乾香菇 薑 | 蔬菜 | 三絲羹湯 | 蛋 筍絲 黑木耳 紅蘿蔔 薑 |
| O4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 京醬凍腐 | 凍豆腐 時蔬 紅蘿蔔 甜麵醬 | 豆包參絲 | 豆包 時蔬 黑木耳 薑 | 蔬菜 | 冬瓜西米露 | 冬瓜糖磚 西谷米 糖 |
| O5 | 小米飯 | 米 小米 | 鮮菇豆腐 | 豆腐 杏鮑菇 彩椒 薑 | 蛋香白菜 | 蛋 白菜 紅蘿蔔 乾香菇 薑 | 蔬菜 | 味噌湯 | 海芽 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 | 豆魚蛋肉類/份 | 油脂堅果種子類/份 | 熱量 | 鈣 | 鈉 |
| 5/11 | 白米飯 | 米8公斤 | 泡菜油腐 | 油豆腐6公斤高麗菜3公斤泡菜1公斤薑10公克 | 毛豆瓜粒 | 毛豆1公斤時瓜6.5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 | 牛蒡湯 | 牛蒡1公斤銀杏1公斤枸杞3公克薑10公克 | 4 | 1.9 | 2.2 | 2.4 | 579 | 96 | 99 |
| 5/12 | 糙米飯 | 米6公斤糙米2公斤 | 香滷豆包 | 豆包9公斤薑10公克滷包 | 時蔬炒蛋 | 蛋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 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑10公克 | 羅宋湯 | 時蔬1公斤洋芋1公斤芹菜1公斤番茄罐1公斤 | 4 | 1.4 | 3 | 2.6 | 627 | 160 | 132 |
| 5/13 | 拌麵特餐 | 麵條12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公斤高麗菜4公斤紅蘿蔔1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 | 蛋0.6公斤筍絲2公斤紅蘿蔔1公斤黑木耳10公克薑10公克 | 5.3 | 1.2 | 3 | 2.5 | 709 | 90 | 88 |
| 5/14 | 糙米飯 | 米6公斤糙米2公斤 | 京醬凍腐 | 凍豆腐6公斤敏豆2公斤紅蘿蔔0.5公斤薑10公克甜麵醬 | 豆包參絲 | 豆包1.2公斤時蔬5公斤芹菜0.5公斤黑木耳10公克薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公薑10公克 | 冬瓜西米露 | 冬瓜糖磚1公斤西谷米1.8公斤糖1公斤 | 4.3 | 1.6 | 2.1 | 2.8 | 604 | 95 | 101 |
| 5/15 | 小米飯 | 米8公斤小米0.4公斤 | 鮮菇豆腐 | 豆腐8公斤杏鮑菇2公斤紅蘿蔔1公斤薑10公克 | 蛋香白菜 | 蛋5.5公斤白菜3公斤乾香菇10公克紅蘿蔔1公斤薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑10公克 | 味噌湯 | 時蔬2公斤海帶芽10公克味噌0.01公斤 | 4.4 | 1.5 | 2.8 | 2.5 | 640 | 96 | 139 |

**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 | 蕃茄炒蛋 | 蛋 時蔬 番茄 薑 | 關東煮 | 白蘿蔔 玉米段 凍豆腐 薑 | 蔬菜 | 酸菜金針湯 | 酸菜 乾金針  |
| P2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 豆瓣豆腐 | 豆腐 海結 豆瓣醬 薑 | 枸杞時瓜 | 毛豆 枸杞 時瓜 乾香菇 薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 紅蘿蔔 薑 |
| P3 | 丼飯特餐 | 米 糙米 | 滷煎蒸炒蛋 | 雞蛋 | 丼飯配料 | 素絞肉 時蔬 三色豆 海苔粉 薑 | 蔬菜 | 大醬湯 | 時蔬 味噌 薑 |
| P4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 咖哩麵腸 | 麵腸 馬鈴薯 紅蘿蔔 咖哩粉 | 家常豆腐 | 豆腐 金針菇 乾香菇 薑 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 糖 |
| P5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 鳳梨豆包 | 豆包 鳳梨 黑木耳 薑 | 蛋香時蔬 | 蛋 時蔬 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 | 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 |
| 5/18 | 白米飯 | 米8公斤 | 蕃茄炒蛋 | 蛋5.5公斤番茄2.5公斤時蔬1公斤薑10公克番茄醬 | 關東煮 | 白蘿蔔2公斤玉米段2公斤凍豆腐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 | 酸菜金針湯 | 乾金針0.1公斤酸菜0.6公斤薑0.01公斤 | 4 | 2 | 2.1 | 2.2 | 587 | 112 | 111 |
| 5/19 | 糙米飯 | 米6公斤糙米2公斤 | 豆瓣豆腐 | 豆腐8公斤海結1公斤紅蘿蔔0.5公斤薑10公克豆瓣醬 | 枸杞時瓜 | 毛豆3公斤時瓜3公斤枸杞0.01公斤乾香菇0.01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0.01公斤 | 4 | 1.7 | 2.8 | 2.5 | 645 | 92 | 94 |
| 5/20 | 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公克滷包 | 丼飯配料 | 素絞肉1公斤時蔬1.5公斤三色豆1.5公斤薑10公克海苔粉0.01公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑10公克 | 大醬湯 | 時蔬3公斤味噌0.6公斤薑0.01公斤 | 3.6 | 1.7 | 2 | 2.3 | 548 | 552 | 463 |
| 5/21 | 糙米飯 | 米6公斤糙米2公斤 | 咖哩麵腸 | 麵腸5.5公斤馬鈴薯3公斤紅蘿蔔1公斤咖哩粉 | 家常豆腐 | 金針菇1公斤豆腐8公斤乾香菇0.01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 | 5.3 | 1.5 | 2.1 | 2.6 | 683 | 134 | 142 |
| 5/22 | 紫米飯 | 米8公斤紫米0.4公斤 | 鳳梨豆包 | 豆包4.5公斤白蘿蔔2公斤紅蘿蔔1公斤鳳梨醬薑10公克 | 蛋香時蔬 | 蛋5.5公斤時蔬3公斤黑木耳0.01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公斤紅蘿蔔0.5公斤薑0.01公斤 | 4.5 | 1.5 | 1.8 | 2.5 | 600 | 242 | 92 |

**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學年上學期國民小學素食Q循環菜單**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 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 | 醬燒凍腐 | 凍豆腐 青椒 紅蘿蔔 薑 | 金珠翠玉 | 蛋 玉米粒 三色豆 洋芋 薑 | 蔬菜 | 針菇湯 | 金針菇 時蔬 紅蘿蔔 薑 |
| Q2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 茄醬麵腸 | 麵腸 海茸 九層塔 薑 | 西滷菜 | 毛豆 白菜 紅蘿蔔 乾香菇 薑 | 蔬菜 | 枸杞瓜湯 | 時瓜 枸杞 薑 |
| Q3 | 炊粉特餐 | 炊粉 | 滷煎蒸炒蛋 | 雞蛋 | 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 | 碎瓜絞若 | 素絞肉 碎瓜 乾香菇 時瓜 薑 | 椒香油腐 | 油腐 青椒 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 檸檬愛玉 | 愛玉 檸檬 糖 |
| Q5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 洋芋毛豆 | 毛豆 馬鈴薯 紅蘿蔔 薑 | 塔香根絲 | 豆干 海根絲 九層塔 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 | 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) |
| 5/25 | 白米飯 | 米8公斤 | 醬燒凍腐 | 凍豆腐8公斤青椒2公斤紅蘿蔔1公斤黑椒粒薑10公克 | 金珠翠玉 | 蛋2公斤玉米粒2公斤三色豆2公斤馬鈴薯2公斤薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑10公克 | 針菇湯 | 金針菇0.6公斤時蔬3公斤紅蘿蔔0.5公斤薑10公克 | 4 | 2 | 2 | 2 | 530 | 59 | 61 |
| 5/26 | 糙米飯 | 米6公斤糙米2公斤 | 茄醬麵腸 | 麵腸5.5公斤乾海茸0.6公斤薑10公克九層塔0.01公斤 | 西滷菜 | 毛豆1公斤白菜6.5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 | 枸杞瓜湯 | 時瓜4公斤薑10公克枸杞0.01公斤 | 4 | 1.5 | 3 | 2 | 573 | 67 | 143 |
| 5/27 | 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5公斤紅蘿蔔1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 | 時蔬1.5公斤筍絲1公斤豆皮0.3公斤紅蘿蔔0.5公斤黑木耳10公克 | 3 | 1.4 | 2.2 | 2 | 506 | 82 | 709 |
| 5/28 | 糙米飯 | 米6公斤糙米2公斤 | 碎瓜絞若 | 素絞肉1.3公斤碎瓜1公斤時瓜3公斤乾香菇0.01公斤薑10公克 | 椒香油腐 | 油豆腐5.5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 | 檸檬愛玉 | 愛玉5公斤檸檬0.1公斤糖1公斤 | 4.7 | 1.8 | 2 | 2 | 574 | 90 | 69 |
| 5/29 | 燕麥飯 | 米8公斤燕麥0.4公斤 | 洋芋毛豆 | 毛豆3公斤馬鈴薯3公斤紅蘿蔔0.5公斤薑10公克咖哩粉 | 塔香根絲 | 豆干4.5公斤海根絲1公斤九層塔0.01公斤薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑10公克 | 味噌蔬湯 | 時蔬2公斤薑10公克味噌0.01公斤 | 4.2 | 1.6 | 3.1 | 2 | 595 | 132 | 128 |

**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」。**