**108學年度第二學期國民中學7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 | 附餐 | 鈣 | 鈉 |
| 1 | 三 | B3 | 西式特餐 | 義大利麵 | 滷味雙併 | 雞蛋 豆干 | 茄汁若醬 | 素絞肉 番茄 西芹 薑 番茄醬 | 小餐包 | 小餐包 | 蔬菜 | 南瓜濃湯 | 南瓜 蛋 玉米粒 玉米醬 濃湯粉 | 5.1 | 2 | 2.3 | 2.5 | 647 |  | 94 | 105 |
| 2 | 四 | B4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 豆瓣豆腐 | 豆腐 白蘿蔔 紅蘿蔔 豆瓣醬 | 豆包玉菜 | 豆包 高麗菜 乾香菇 薑 | 海結油腐 | 海帶結 油豆腐 薑 | 蔬菜 | 冬瓜西米露 | 西谷米 冬瓜糖磚 糖 | 6 | 2 | 3.2 | 2.5 | 759 |  | 212 | 192 |
| 3 | 五 | B5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 碎瓜絞若 | 素絞若 碎瓜 杏鮑菇 薑 | 時蔬炒蛋 | 蛋 時蔬 薑 | 芹香干片 | 豆干片 芹菜 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 枸杞 薑 | 5.2 | 2.1 | 3.8 | 2.5 | 739 |  | 193 | 178 |
| 6 | 一 | C1 | 白米飯 | 米 | 回鍋凍腐 | 凍豆腐 甜麵醬 薑 | 雪菜豆干 | 豆干 雪裡紅 薑 | 紅白雙丁 | 毛豆 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 番茄蛋花湯 | 番茄罐 蛋 時蔬 薑 | 5.5 | 2 | 2.5 | 2.7 | 744 |  | 274 | 319 |
| 7 | 二 | C2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 紅燒豆包 | 豆包 滷包 薑 | 番茄蛋香 | 蛋 番茄 時蔬 薑 | 毛豆白菜 | 毛豆 白菜 乾香菇 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 味噌豆皮湯 | 味噌 豆皮 時蔬 | 5.5 | 2.3 | 2.5 | 2.6 | 747 |  | 298 | 311 |
| 8 | 三 | C3 | 丼飯特餐 | 米 糙米 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋 | 丼飯配料 | 素絞肉 時蔬 三色豆 海苔粉 薑 | 鐵板油腐 | 油豆腐 黃瓜 紅蘿蔔 黑木耳 薑或蒜 | 蔬菜 | 枸杞瓜湯 | 時瓜 枸杞 薑 | 6 | 2.2 | 2.5 | 2.5 | 775 |  | 236 | 316 |
| 9 | 四 | C4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 咖哩豆干 | 豆干 馬鈴薯 紅蘿蔔 咖哩粉 | 蔬香冬粉 | 蛋 乾冬粉 時蔬 黑木耳 薑 | 麻婆豆腐 | 豆腐 三色豆 薑 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 糖 | 5.5 | 2.2 | 2.1 | 2.5 | 750 |  | 265 | 304 |
| 10 | 五 | C5 | 小米飯 | 米 小米 | 筍干麵腸 | 麵腸 筍乾 薑 | 蔬菜佃煮 | 玉米段 海結 凍豆腐 紅蘿蔔 薑 | 蛋香拌蔬 | 蛋 豆芽菜 黑木耳 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 金針湯 | 乾金針 榨菜 薑 | 5.7 | 2.4 | 2.5 | 2.5 | 759 |  | 251 | 326 |
| 13 | 一 | D1 | 白米飯 | 米 | 時瓜油腐 | 油豆腐 碎瓜 時瓜 乾香菇 薑 | 豆包參絲 | 豆包 豆芽菜 黑木耳 薑 | 紅仁炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 龍鬚菜 薑 | 蔬菜 | 番茄蔬湯 | 時蔬 番茄罐 薑 | 6.2 | 2.2 | 2.3 | 2.6 | 756 |  | 297 | 278 |
| 14 | 二 | D2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 醬瓜燒腐 | 凍豆腐 醬瓜 薑或蒜 | 玉米炒蛋 | 蛋 玉米粒 三色豆 時蔬 薑 | 螞蟻上樹 | 素絞肉 時蔬 黑木耳 乾冬粉 薑 | 蔬菜 | 味噌湯 | 海芽 時蔬 味噌 薑 | 5.5 | 1.7 | 3.4 | 2.3 | 752 |  | 268 | 281 |

**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 | 香滷豆包 | 豆包 薑 | 毛豆時蔬 | 毛豆 時蔬 紅蘿蔔 薑 | 螞蟻上樹 | 豆皮 冬粉 時蔬 紅蘿蔔 黑木耳 薑 | 蔬菜 | 海芽湯 | 味噌 海芽 薑 |
| B2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 筍乾麵腸 | 麵腸 筍乾 薑 | 彩椒豆腐 | 豆腐 彩椒 薑 | 紅仁炒蛋 | 蛋 時蔬 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 牛蒡湯 | 牛蒡 銀杏 薑 枸杞 |
| B3 | 西式特餐 | 義大利麵 | 滷味雙併 | 雞蛋 豆干 | 茄汁若醬 | 素絞肉 番茄 西芹 薑 番茄醬 | 小餐包 | 小餐包 | 蔬菜 | 南瓜濃湯 | 南瓜 蛋 玉米粒 玉米醬 濃湯粉 |
| B4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 豆瓣豆腐 | 豆腐 白蘿蔔 紅蘿蔔 豆瓣醬 | 豆包玉菜 | 豆包 高麗菜 乾香菇 薑 | 海結油腐 | 海帶結 油豆腐 薑 | 蔬菜 | 冬瓜西米露 | 西谷米 冬瓜糖磚 糖 |
| B5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 碎瓜絞若 | 素絞若 碎瓜 杏鮑菇 薑 | 時蔬炒蛋 | 蛋 時蔬 薑 | 芹香干片 | 豆干片 芹菜 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 |
| 6/29 | 白米飯 | 米10公斤 | 香滷豆包 | 豆包6公斤薑10公克滷包 | 毛豆時蔬 | 毛豆2公斤時蔬4公斤紅蘿蔔0.5公斤薑10公克 | 螞蟻上樹 | 乾冬粉1公斤豆皮0.3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 | 海芽湯 | 海芽6公克薑10公克味噌 | 6 | 2.2 | 2.2 | 2.5 | 709 | 110 | 139 |
| 6/30 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 筍乾麵腸 | 麵腸6公斤筍干2公斤薑10公克 | 彩椒豆腐 | 彩椒1公斤豆腐8公斤薑10公克 | 紅仁炒蛋 | 蛋2.7公斤紅蘿蔔2公斤時蔬2公斤薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑10公克 | 牛蒡湯 | 牛蒡1公斤銀杏1公斤枸杞5公克薑0.01公斤 | 5 | 2 | 3.2 | 2.5 | 689 | 183 | 466 |
| 7/1 | 西式特餐 | 義大利麵5公斤 | 滷味雙併 | 蛋4.5公斤豆干4.5公斤薑10公克滷包 | 茄汁若醬 | 素絞肉1公斤時蔬1.5公斤芹菜0.5公斤薑10公克番茄醬 | 小餐包 | 小餐包3公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑10公克 | 南瓜濃湯 | 蛋1公斤南瓜1公斤玉米粒1公斤玉米醬1公斤濃湯粉 | 3.1 | 2 | 2.3 | 2.5 | 507 | 94 | 105 |
| 7/2 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 豆瓣豆腐 | 豆腐8公斤白蘿蔔2公斤紅蘿蔔1公斤豆瓣醬1公斤 | 豆包玉菜 | 豆包1.2公斤高麗菜6公斤乾香菇0.01公斤薑10公克 | 海結油腐 | 海帶結2.4公斤油豆腐3公斤薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑10公克 | 冬瓜西米露 | 西谷米1.8公斤冬瓜糖磚1公斤糖1公斤 | 6 | 2 | 3.2 | 2.5 | 759 | 212 | 392 |
| 7/3 | 紫米飯 | 米10公斤紫米0.4公斤 | 碎瓜絞若 | 素絞肉1公斤碎瓜2公斤杏鮑菇1公斤薑10公克 | 時蔬炒蛋 | 蛋5.5公斤時蔬3公斤紅蘿蔔1公斤薑10公克 | 芹香豆干 | 豆干4.5公斤芹菜1公斤紅蘿蔔0.5公斤薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑10公克 | 時瓜湯 | 時瓜4公斤枸杞3公克薑10公克 | 5.2 | 2.1 | 3.8 | 2.5 | 739 | 193 | 578 |

**108學年國民中學素食C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 |
| C1 | 白米飯 | 米 | 回鍋凍腐 | 凍豆腐 甜麵醬 薑 | 雪菜豆干 | 豆干 雪裡紅 薑 | 紅白雙丁 | 毛豆 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 番茄蛋花湯 | 番茄罐 蛋 時蔬 薑 |
| C2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 紅燒豆包 | 豆包 滷包 薑 | 番茄蛋香 | 蛋 番茄 時蔬 薑 | 毛豆白菜 | 毛豆 白菜 乾香菇 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 味噌豆皮湯 | 味噌 豆皮 時蔬 |
| C3 | 丼飯特餐 | 米 糙米 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋 | 丼飯配料 | 素絞肉 時蔬 三色豆 海苔粉 薑 | 鐵板油腐 | 油豆腐 黃瓜 紅蘿蔔 黑木耳 薑或蒜 | 蔬菜 | 枸杞瓜湯 | 時瓜 枸杞 薑 |
| C4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 咖哩豆干 | 豆干 馬鈴薯 紅蘿蔔 咖哩粉 | 蔬香冬粉 | 蛋 乾冬粉 時蔬 黑木耳 薑 | 麻婆豆腐 | 豆腐 三色豆 薑 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 糖 |
| C5 | 小米飯 | 米 小米 | 筍干麵腸 | 麵腸 筍乾 薑 | 蔬菜佃煮 | 玉米段 海結 凍豆腐 紅蘿蔔 薑 | 蛋香拌蔬 | 蛋 豆芽菜 黑木耳 紅蘿蔔 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 |
| C1 | 白米飯 | 米10公斤 | 回鍋凍腐 | 凍豆腐5.5公斤杏鮑菇1公斤薑10公克甜麵醬 | 雪菜豆干 | 豆干3公斤雪裡紅3公斤薑10公克 | 紅白雙丁 | 毛豆1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 | 番茄蛋花湯 | 蛋0.6公斤番茄罐2公斤時蔬2公斤薑10公克 | 5.5 | 2 | 2.5 | 2.7 | 744 | 274 | 319 |
| C2 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 紅燒豆包 | 豆包4.5公斤滷包薑10公克 | 番茄蛋香 | 蛋5.5公斤番茄2公斤時蔬6.5公斤薑10公克 | 毛豆白菜 | 毛豆1公斤白菜6.5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 | 味噌豆皮湯 | 豆皮0.2公斤時蔬2公斤味噌薑10公克 | 5.5 | 2.3 | 2.5 | 2.6 | 747 | 298 | 311 |
| C3 | 丼飯特餐 | 米8公斤糙米3公斤 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋5.5公斤滷包薑10公克 | 丼飯配料 | 素絞肉1公斤三色豆1.5公斤洋芹1.5公斤海苔粉3公克薑10公克 | 鐵板油腐 | 油豆腐2.4公斤黃瓜2.4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 | 枸杞瓜湯 | 時瓜4公斤枸杞3公克薑10公克 | 6 | 2.2 | 2.5 | 2.5 | 775 | 236 | 316 |
| C4 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 咖哩豆干 | 豆干6公斤馬鈴薯2公斤紅蘿蔔1公斤咖哩粉 | 蔬香冬粉 | 蛋1公斤乾冬粉1公斤時蔬1公斤黑木耳10公克薑10公克 | 麻婆豆腐 | 豆腐4公斤三色豆1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 | 5.5 | 2.2 | 2.1 | 2.5 | 750 | 265 | 304 |
| C5 | 小米飯 | 小米0.4公斤米10公斤 | 筍干麵腸 | 麵腸6公斤筍乾2公斤薑10公克 | 蔬菜佃煮 | 凍豆腐5.5公斤海結1公斤玉米段1公斤紅蘿蔔0.5公斤薑10公克 | 蛋香拌蔬 | 蛋2.7公斤豆芽菜3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 | 金針湯 | 乾金針0.1公斤榨菜0.6公斤薑10公克 | 5.7 | 2.4 | 2.5 | 2.5 | 759 | 251 | 326 |

**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 |
| D1 | 白米飯 | 米 | 時瓜油腐 | 油豆腐 碎瓜 時瓜 乾香菇 薑 | 豆包參絲 | 豆包 豆芽菜 黑木耳 薑 | 紅仁炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 龍鬚菜 薑 | 蔬菜 | 番茄蔬湯 | 時蔬 番茄罐 薑 |
| D2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 醬瓜燒腐 | 凍豆腐 醬瓜 薑或蒜 | 玉米炒蛋 | 蛋 玉米粒 三色豆 時蔬 薑 | 螞蟻上樹 | 素絞肉 時蔬 黑木耳 乾冬粉 薑 | 蔬菜 | 味噌湯 | 海芽 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 |
| D1 | 白米飯 | 米10公斤 | 時瓜油腐 | 油豆腐6公斤碎瓜1公斤時瓜2公斤乾香菇10公克薑10公克 | 豆包參絲 | 豆包4.5公斤豆芽菜2公斤紅蘿蔔0.5公斤黑木耳10公克薑10公克 | 紅仁炒蛋 | 蛋2.7公斤龍鬚菜2.5公斤紅蘿蔔2.5公斤薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑10公克 | 番茄蔬湯 | 時蔬3公斤番茄罐2公斤薑10公克 | 6.2 | 2.2 | 2.3 | 2.6 | 756 | 297 | 278 |
| D2 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 醬瓜燒腐 | 凍豆腐6公斤醬瓜2公斤薑10公克滷包 | 玉米炒蛋 | 蛋5.5公斤玉米粒2公斤時蔬1公斤三色豆1公斤薑10公克 | 螞蟻上樹 | 素絞肉0.3公斤冬粉1公斤韭菜1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 | 味噌湯 | 時蔬2公斤海芽0.01公斤味噌薑10公克 | 5.5 | 1.7 | 3.4 | 2.3 | 752 | 268 | 281 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**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學年度第二學期國民小學7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 | 鈣 | 鈉 |
| 1 | 三 | B3 | 西式特餐 | 義大利麵 | 滷味雙併 | 雞蛋 豆干 | 茄汁若醬 | 素絞肉 番茄 西芹 薑 番茄醬 | 蔬菜 | 南瓜濃湯 | 南瓜 蛋 玉米粒 玉米醬 濃湯粉 | 3.1 | 2 | 2.3 | 2.5 | 507 | 94 | 105 |
| 2 | 四 | B4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 豆瓣豆腐 | 豆腐 白蘿蔔 紅蘿蔔 豆瓣醬 | 豆包玉菜 | 豆包 高麗菜 乾香菇 薑 | 蔬菜 | 冬瓜西米露 | 西谷米 冬瓜糖磚 糖 | 5 | 1.4 | 2.2 | 1.8 | 631 | 196 | 102 |
| 3 | 五 | B5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 碎瓜絞若 | 素絞若 碎瓜 杏鮑菇 薑 | 時蔬炒蛋 | 蛋 時蔬 薑 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 枸杞 薑 | 4.2 | 2 | 2.6 | 2.3 | 643 | 164 | 103 |
| 6 | 一 | C1 | 白米飯 | 米 | 回鍋凍腐 | 凍豆腐 甜麵醬 薑 | 雪菜豆干 | 豆干 雪裡紅 薑 | 蔬菜 | 番茄蛋花湯 | 番茄罐 蛋 時蔬 薑 | 4 | 1.7 | 2.3 | 2 | 585 | 160 | 114 |
| 7 | 二 | C2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 紅燒豆包 | 豆包 滷包 薑 | 番茄蛋香 | 蛋 番茄 時蔬 薑 | 蔬菜 | 味噌豆皮湯 | 味噌 豆皮 時蔬 | 4 | 2 | 2.2 | 2.1 | 590 | 139 | 145 |
| 8 | 三 | C3 | 丼飯特餐 | 米 糙米 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋 | 丼飯配料 | 素絞肉 時蔬 三色豆 海苔粉 薑 | 蔬菜 | 枸杞瓜湯 | 時瓜 枸杞薑 | 4 | 1.7 | 2.3 | 2 | 585 | 283 | 130 |
| 9 | 四 | C4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 咖哩豆干 | 豆干 馬鈴薯 紅蘿蔔 咖哩粉 | 蔬香冬粉 | 蛋 乾冬粉 時蔬 黑木耳 薑 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 糖 | 4.8 | 1.8 | 2.2 | 2 | 636 | 226 | 126 |
| 10 | 五 | C5 | 小米飯 | 米 小米 | 筍干麵腸 | 麵腸 筍乾 薑 | 蔬菜佃煮 | 玉米段 海結 凍豆腐 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 金針湯 | 乾金針 榨菜 薑 | 4 | 1.7 | 2.5 | 2.1 | 605 | 134 | 104 |
| 13 | 一 | D1 | 白米飯 | 米 | 時瓜油腐 | 油豆腐 碎瓜 時瓜 乾香菇 薑 | 豆包參絲 | 豆包 豆芽菜 黑木耳 薑 | 蔬菜 | 番茄蔬湯 | 時蔬 番茄罐 薑 | 4.1 | 2 | 2.1 | 2.3 | 577 | 258 | 267 |
| 14 | 二 | D2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 醬瓜燒腐 | 凍豆腐 醬瓜 薑或蒜 | 玉米炒蛋 | 蛋 玉米粒 三色豆 時蔬 薑 | 蔬菜 | 味噌湯 | 海芽 時蔬 味噌 薑 | 4.5 | 1.4 | 3 | 2.1 | 640 | 244 | 253 |

**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 | 蔬菜 | 湯品 | 湯品食材明細 |
| B1 | 白米飯 | 米 | 香滷豆包 | 豆包 薑 | 毛豆時蔬 | 毛豆 時蔬 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 海芽湯 | 味噌 海芽 薑 |
| B2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 筍乾麵腸 | 麵腸 筍乾 薑 | 彩椒豆腐 | 豆腐 彩椒 薑 | 蔬菜 | 牛蒡湯 | 牛蒡 銀杏 薑 枸杞 |
| B3 | 西式特餐 | 義大利麵 | 滷味雙併 | 雞蛋 豆干 | 茄汁若醬 | 素絞肉 番茄 西芹 薑 番茄醬 | 蔬菜 | 南瓜濃湯 | 南瓜 蛋 玉米粒 玉米醬 濃湯粉 |
| B4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 豆瓣豆腐 | 豆腐 白蘿蔔 紅蘿蔔 豆瓣醬 | 豆包玉菜 | 豆包 高麗菜 乾香菇 薑 | 蔬菜 | 冬瓜西米露 | 西谷米 冬瓜糖磚 糖 |
| B5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 碎瓜絞若 | 素絞若 碎瓜 杏鮑菇 薑 | 時蔬炒蛋 | 蛋 時蔬 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 |
| 6/29 | 白米飯 | 米8公斤 | 香滷豆包 | 豆包6公斤薑10公克滷包 | 毛豆時蔬 | 毛豆2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 | 海芽湯 | 海芽6公克薑10公克味噌 | 4.4 | 1.6 | 2.3 | 2 | 611 | 110 | 112 |
| 6/30 | 糙米飯 | 米6公斤糙米2公斤 | 筍乾麵腸 | 麵腸6公斤筍干2公斤薑10公克 | 彩椒豆腐 | 彩椒1公斤豆腐8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5公克薑0.01公斤 | 4 | 2 | 2.3 | 2.2 | 602 | 151 | 105 |
| 7/1 | 西式特餐 | 義大利麵5公斤 | 滷味雙併 | 蛋4.5公斤豆干4.5公斤薑10公克滷包 | 茄汁若醬 | 素絞肉1公斤時蔬1.5公斤芹菜0.5公斤薑10公克番茄醬 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑10公克 | 南瓜濃湯 | 蛋1公斤南瓜1公斤玉米粒1公斤玉米醬1公斤濃湯粉 | 3.1 | 2 | 2.3 | 2.5 | 507 | 94 | 105 |
| 7/2 | 糙米飯 | 米6公斤糙米2公斤 | 豆瓣豆腐 | 豆腐8公斤白蘿蔔2公斤紅蘿蔔1公斤豆瓣醬1公斤 | 豆包玉菜 | 豆包1.2公斤高麗菜6公斤乾香菇0.01公斤薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑10公克 | 冬瓜西米露 | 西谷米1.8公斤冬瓜糖磚1公斤糖1公斤 | 5 | 1.4 | 2.2 | 1.8 | 631 | 196 | 102 |
| 7/3 | 紫米飯 | 米8公斤紫米0.4公斤 | 碎瓜絞若 | 素絞肉1公斤碎瓜2公斤杏鮑菇1公斤薑10公克 | 時蔬炒蛋 | 蛋5.5公斤時蔬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 | 2 | 2.6 | 2.3 | 643 | 164 | 103 |

**108學年國民小學素食C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 |
| C1 | 白米飯 | 米 | 回鍋凍腐 | 凍豆腐 甜麵醬 薑 | 雪菜豆干 | 豆干 雪裡紅 薑 | 蔬菜 | 番茄蛋花湯 | 番茄罐 蛋 時蔬 薑 |
| C2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 紅燒豆包 | 豆包 滷包 薑 | 番茄蛋香 | 蛋 番茄高麗菜 薑 | 蔬菜 | 味噌豆皮湯 | 味噌 豆皮 海芽 |
| C3 | 丼飯特餐 | 米 糙米 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋 | 丼飯配料 | 素絞肉 時蔬 三色豆 海苔粉 薑 | 蔬菜 | 枸杞瓜湯 | 時瓜 枸杞薑 |
| C4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 咖哩豆干 | 豆干 馬鈴薯 紅蘿蔔 咖哩粉 | 蔬香冬粉 | 蛋 乾冬粉 時蔬 黑木耳 薑 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 糖 |
| C5 | 小米飯 | 米 小米 | 筍干麵腸 | 麵腸 筍乾 薑 | 蔬菜佃煮 | 玉米段 海結 凍豆腐 紅蘿蔔 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 | 豆魚肉蛋類/份 | 油脂堅果種子類/份 | 熱量 | 鈣mg | 鈉mg |
| C1 | 白米飯 | 米8公斤 | 回鍋凍腐 | 凍豆腐5.5公斤杏鮑菇1公斤薑10公克甜麵醬 | 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 | 番茄蛋花湯 | 蛋0.6公斤番茄罐2公斤時蔬2公斤薑10公克 | 4 | 1.7 | 2.3 | 2 | 585 | 160 | 114 |
| C2 | 糙米飯 | 米6公斤糙米2公斤 | 紅燒豆包 | 豆包4.5公斤滷包薑10公克 | 番茄蛋香 | 蛋5.5公斤番茄2公斤時蔬6.5公斤薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑10公克 | 味噌豆皮湯 | 豆皮0.2公斤時蔬2公斤味噌薑10公克 | 4 | 2 | 2.2 | 2.1 | 590 | 139 | 145 |
| C3 | 丼飯特餐 | 米7公斤糙米2公斤 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋5.5公斤滷包薑10公克 | 丼飯配料 | 素絞肉1公斤三色豆1.5公斤洋芹1.5公斤海苔粉3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 | 1.7 | 2.3 | 2 | 585 | 283 | 130 |
| C4 | 糙米飯 | 米6公斤糙米2公斤 | 咖哩豆干 | 豆干6公斤馬鈴薯2公斤紅蘿蔔1公斤咖哩粉 | 蔬香冬粉 | 蛋1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 | 綠豆湯 | 綠豆2.1公斤糖1公斤 | 4.8 | 1.8 | 2.2 | 2 | 636 | 226 | 126 |
| C5 | 小米飯 | 米8公斤小米0.4公斤 | 筍干麵腸 | 麵腸6公斤筍乾2公斤薑10公克 | 蔬菜佃煮 | 凍豆腐5.5公斤海結1公斤玉米段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 | 金針湯 | 乾金針0.1公斤榨菜0.6公斤薑10公克 | 4 | 1.7 | 2.5 | 2.1 | 605 | 134 | 104 |

**過敏原警語:「本週產品含有雞蛋、麩質，不適合其過敏體質者食用」。**

**108學年國民小學葷食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 |
| D1 | 白米飯 | 米 | 時瓜油腐 | 油豆腐 碎瓜 時瓜 乾香菇 薑 | 豆包參絲 | 豆包 豆芽菜 黑木耳 薑 | 蔬菜 | 番茄蔬湯 | 時蔬 番茄罐 薑 |
| D2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 醬瓜燒腐 | 凍豆腐 醬瓜 薑或蒜 | 玉米炒蛋 | 蛋 玉米粒 三色豆 時蔬 薑 | 蔬菜 | 味噌湯 | 海芽 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） 其中生雞丁為包含23%骨頭之採購量；麵條及米粉100人份供應量為濕重；每週供應特餐一次，當日主食及副菜一得混搭供應，國中:4菜1湯，國小:3菜1湯

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 循環 | 主食 | 主菜 | 副菜一 | 蔬菜 | 湯品 | 全榖雜糧類/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 |
| D1 | 白米飯 | 米8公斤 | 時瓜油腐 | 油豆腐6公斤碎瓜1公斤時瓜2公斤乾香菇10公克薑10公克 | 豆包參絲 | 豆包4.5公斤豆芽菜2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 | 番茄蔬湯 | 時蔬3公斤番茄罐2公斤薑10公克 | 4.1 | 2 | 2.1 | 2.3 | 577 | 258 | 267 |
| D2 | 糙米飯 | 米6公斤糙米2公斤 | 醬瓜燒腐 | 凍豆腐6公斤醬瓜2公斤薑10公克滷包 | 玉米炒蛋 | 蛋5.5公斤玉米粒2公斤時蔬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 | 時蔬2公斤海芽0.01公斤味噌薑10公克 | 4.5 | 1.4 | 3 | 2.1 | 640 | 244 | 253 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**過敏原警語:「本週產品含有海鮮、雞蛋、麩質，不適合其過敏體質者食用」。**