**109學年度第一學期國民中學11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 |  | 鈣 | 鈉 |
| 2 | 一 | J1 | 白米飯 | 米 | 豆瓣豆干 | 豆干 豆瓣醬 白蘿蔔 紅蘿蔔 | 豆皮花椰 | 豆皮 馬鈴薯 花椰菜 | 芹香豆包 | 豆包 西芹 紅蘿蔔 乾木耳 | 蔬菜 | 蛋花芽湯 | 蛋 乾海帶 薑 | 5 | 2 | 3 | 2 | 715 |  | 404 | 128 |
| 3 | 二 | J2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 鳳梨麵腸 | 麵腸 鳳梨 乾木耳 薑 | 白菜豆腐 | 白菜 乾香菇 豆腐 | 蛋香甘藍 | 蛋 高麗菜 乾木耳 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 | 5.2 | 1.8 | 2.8 | 2.5 | 732 |  | 100 | 177 |
| 4 | 三 | J3 | 丼飯特餐 | 米 糙米 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋 滷包 | 丼飯配料 | 素絞肉 時蔬 乾香菇 海苔粉 | 香滷筍干 | 筍干 油豆腐 蒜 | 蔬菜 | 味噌蔬湯 | 時蔬 味噌 豆皮 薑 | 5 | 1.6 | 3.5 | 2.5 | 765 |  | 171 | 174 |
| 5 | 四 | J4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 京醬豆腐 | 豆腐 甜麵醬 | 參鮮燴蔬 | 白菜 豆皮 乾木耳 玉米筍 紅蘿蔔 | 蜜汁豆干 | 豆干 滷包 | 蔬菜 | 紅豆西米露 | 紅豆 西谷米 二砂糖 | 6 | 1.9 | 2.4 | 2 | 738 |  | 230 | 155 |
| 6 | 五 | J5 | 小米飯 | 米 小米 | 咖哩毛豆 | 毛豆 馬鈴薯 紅蘿蔔 咖哩粉 | 蔬香冬粉 | 冬粉 素絞肉 時蔬 乾木耳 | 蔬菜佃煮 | 凍豆腐 海帶結 玉米段 薑 | 有機蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 紅蘿蔔 薑 | 7.1 | 1.9 | 2.7 | 2.5 | 860 |  | 131 | 121 |
| 9 | 一 | K1 | 白米飯 | 米 | 時瓜凍腐 | 凍豆腐 時瓜 醬瓜 | 芹香豆干 | 豆干 西芹 紅蘿蔔 | 羅勒海茸 | 豆皮 乾海帶 羅勒片 | 蔬菜 | 蛋花蔬湯 | 時蔬 蛋 乾木耳薑 | 6 | 1.7 | 2.6 | 3 | 793 |  | 294 | 289 |
| 10 | 二 | K2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋 滷包 | 番茄豆腐 | 豆腐 番茄 蕃茄醬 | 清炒高麗 | 豆皮 高麗菜 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 牛蒡湯 | 牛蒡 白果 枸杞子 薑 | 5 | 2.3 | 3 | 3 | 768 |  | 244 | 254 |
| 11 | 三 | K3 | 拌飯特餐 | 米 糙米 | 美味豆包 | 豆包 滷包 | 拌飯配料 | 素絞肉 時蔬 乾香菇 | 紅仁炒蛋 | 紅蘿蔔 蛋 時蔬 | 蔬菜 | 大滷湯 | 豆皮 筍絲 紅蘿蔔 乾木耳 | 6 | 1.4 | 3.2 | 3.2 | 839 |  | 285 | 251 |
| 12 | 四 | K4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 薑香豆干 | 豆乾 高麗菜 紅蘿蔔 薑 | 珍菇油腐 | 油豆腐 金針菇 乾香菇 | 枸杞時瓜 | 枸杞子 時瓜 乾木耳 | 蔬菜 | 粉圓甜湯 | 粉圓 糖 | 6.3 | 2.1 | 2.2 | 2.8 | 785 |  | 244 | 232 |
| 13 | 五 | K5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 豆瓣麵腸 | 麵腸 豆瓣醬 海帶結 薑 | 木須炒蛋 | 蛋 時蔬 紅蘿蔔 乾木耳 洋蔥 | 泡菜凍腐 | 凍豆腐 韓式泡菜 薑 | 有機蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 紅蘿蔔 乾香菇 薑 | 5.2 | 2 | 3 | 2.8 | 765 |  | 222 | 235 |
| 16 | 一 | L1 | 白米飯 | 米 | 豆豉油腐 | 油豆腐 筍乾 豆豉 薑 | 玉米炒蛋 | 蛋 玉米粒 三色豆 馬鈴薯 | 清炒花椰 | 花椰菜 豆包 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 珍菇蔬湯 | 金針菇 時蔬 紅蘿蔔 薑 | 6 | 1.8 | 3.1 | 2.5 | 810 |  | 205 | 166 |
| 17 | 二 | L2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 打拋豆干 | 豆干 乾海帶 九層塔 | 豆腐煲 | 豆腐 紅蘿蔔 醬瓜 | 毛豆白菜 | 毛豆 白菜 紅蘿蔔 乾香菇 | 蔬菜 | 金針湯 | 乾金針 榨菜 薑 | 5.2 | 1.9 | 3.4 | 2.7 | 788 |  | 222 | 146 |
| 18 | 三 | L3 | 油飯特餐 | 米 糯米 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋 滷包 | 油飯配料 | 素絞肉 乾香菇 碎脯 | 醬滷豆干 | 豆干 滷包 | 蔬菜 | 蛋花蔬湯 | 時蔬 蛋 乾木耳薑 | 5.5 | 2 | 2.8 | 2.4 | 753 |  | 287 | 125 |
| 19 | 四 | L4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 三杯麵腸 | 麵腸 乾海帶 九層塔 | 毛豆時瓜 | 毛豆 時瓜 紅蘿蔔 乾木耳 | 家常凍腐 | 杏鮑菇 凍豆腐 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 糖 | 6.3 | 1.6 | 3.2 | 2.4 | 829 |  | 313 | 133 |
| 20 | 五 | L5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 咖哩絞若 | 素絞肉 馬鈴薯 紅蘿蔔 咖哩粉 | 紅燒油腐 | 油豆腐 玉米筍 青椒 | 時蔬冬粉 | 冬粉 豆皮 時蔬 乾木耳 | 有機蔬菜 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 | 5.2 | 2.1 | 3 | 2.6 | 759 |  | 232 | 125 |
| 23 | 一 | M1 | 白米飯 | 米 | 茄汁豆包 | 豆包 馬鈴薯 蕃茄醬 | 毛豆瓜粒 | 毛豆 時瓜 乾香菇 紅蘿蔔 | 回鍋豆干 | 豆干 時蔬 乾木耳 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 蛋花芽湯 | 蛋 乾海芽 薑 | 5.1 | 2.9 | 2 | 2.5 | 653 |  | 113 | 382 |
| 24 | 二 | M2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 豆瓣麵腸 | 麵腸 豆瓣醬 海帶結 薑 | 關東煮 | 白蘿蔔 油豆腐 玉米段 | 清炒玉菜 | 高麗菜 乾香菇 | 蔬菜 | 結頭菜湯 | 結頭菜 薑 | 5.8 | 1.9 | 2.5 | 2.5 | 706 |  | 83 | 89 |
| 25 | 三 | M3 | 拌飯特餐 | 米 糙米 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋 滷包 | 拌飯配料 | 素絞肉 時蔬 乾香菇 | 毛豆白菜 | 毛豆 白菜 紅蘿蔔 乾木耳 | 蔬菜 | 三絲羹湯 | 豆皮 筍絲 紅蘿蔔 髮菜 | 6.2 | 1.9 | 2.1 | 2.5 | 711 |  | 601 | 527 |
| 26 | 四 | M4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 銀蘿凍腐 | 凍豆腐 白蘿蔔 紅蘿蔔 | 滷味雙拼 | 豆干 海帶結 滷包 | 蛋香花椰 | 蛋 馬鈴薯 花椰菜 | 蔬菜 | 仙草甜湯 | 仙草 二砂糖 | 5.9 | 2.1 | 3.3 | 2.5 | 761 |  | 162 | 270 |
| 27 | 五 | M5 | 芝麻飯 | 黑芝麻(熟) 米 | 醬瓜豆干 | 豆干 醬瓜 薑 | 季豆炒蛋 | 蛋 冷凍菜豆 紅蘿蔔 | 枸杞時瓜 | 豆包 時瓜 乾木耳 枸杞子 | 有機蔬菜 | 味噌蔬湯 | 味噌 時蔬 薑 | 5.6 | 2 | 2.8 | 2.5 | 709 |  | 224 | 92 |
| 30 | 一 | N1 | 白米飯 | 米 | 洋芋凍腐 | 凍豆腐 馬鈴薯 蒜 | 毛豆甘藍 | 毛豆 高麗菜 紅蘿蔔 乾木耳 | 筍乾油腐 | 油豆腐 筍乾 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 紅蘿蔔 薑 | 5.6 | 2.1 | 2.8 | 2.5 | 767 |  | 363 | 113 |

過敏原警語:「本月產品含有蛋、芝麻、含麩質之穀物、花生、大豆、亞硫酸鹽類及其相關製品，不適合其過敏體質者食用」。

配合葷食菜單調整。

**109學年度國民中學素食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 | 豆瓣豆干 | 豆干 豆瓣醬 白蘿蔔 紅蘿蔔 | 豆皮花椰 | 豆皮 馬鈴薯 花椰菜 | 芹香豆包 | 豆包 西芹 紅蘿蔔 乾木耳 | 蔬菜 | 蛋花芽湯 | 蛋 乾海帶 薑 |
| J2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 鳳梨麵腸 | 麵腸 鳳梨 乾木耳 薑 | 白菜豆腐 | 白菜 乾香菇 豆腐 | 蛋香甘藍 | 蛋 高麗菜 乾木耳 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 |
| J3 | 丼飯特餐 | 米 糙米 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋 滷包 | 丼飯配料 | 素絞肉 時蔬 乾香菇 海苔粉 | 香滷筍干 | 筍干 油豆腐 蒜 | 蔬菜 | 味噌蔬湯 | 時蔬 味噌 豆皮 薑 |
| J4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 京醬豆腐 | 豆腐 甜麵醬 | 參鮮燴蔬 | 白菜 豆皮 乾木耳 玉米筍 紅蘿蔔 | 蜜汁豆干 | 豆干 滷包 | 蔬菜 | 紅豆西米露 | 紅豆 西谷米 二砂糖 |
| J5 | 小米飯 | 米 小米 | 咖哩毛豆 | 毛豆 馬鈴薯 紅蘿蔔 咖哩粉 | 蔬香冬粉 | 冬粉 素絞肉 時蔬 乾木耳 | 蔬菜佃煮 | 凍豆腐 海帶結 玉米段 薑 | 有機蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 紅蘿蔔 薑 |

食材明細（食材重量以100人份計量，營養分析以個人計量）其中蔬菜驗收量為每100人7.5公斤 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 |
| J1 | 白米飯 | 米10公斤 | 豆瓣豆干 | 豆干5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  白蘿蔔3公斤  豆瓣醬 | 豆皮花菜 | 豆皮0.3公斤  **花椰菜3公斤**  馬鈴薯3公斤  薑0.05公斤 | 芹香豆包 | 西芹1公斤  **豆包3.6公斤**  紅蘿蔔1公斤  乾木耳10公克  薑0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑50公克 | 蛋花芽湯 | 乾海帶0.03公斤  蛋0.6公斤  薑0.02公斤 | 5 | 2 | 3 | 2 | 715 | 404 | 128 |
| J2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 鳳梨麵腸 | 麵腸6.3公斤  鳳梨0.5公斤  乾木耳10公克  薑0.05公斤 | 白菜豆腐 | 白菜2公斤  **豆腐4公斤**  乾香菇0.01公斤 | 蛋香甘藍 | 蛋2.4公斤  **高麗菜3.5公斤**  紅蘿蔔1公斤  乾木耳10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑50公克 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔3.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤薑0.02公斤 | 5.2 | 1.8 | 2.8 | 2.5 | 732 | 100 | 177 |
| J3 | 丼飯特餐 | 米7公斤  糙米3公斤 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋5.5公斤  薑0.01公斤  滷包 | 丼飯配料 | **素絞肉1公斤**  時蔬1.5公斤  乾香菇10公克  海苔粉0.01公斤 | 香滷筍干 | 筍干2.4公斤  **油豆腐3公斤**  薑0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑50公克 | 味噌蔬湯 | 味噌  時蔬3公斤  豆皮0.3公斤  薑0.02公斤 | 5 | 1.6 | 3.5 | 2.5 | 765 | 171 | 174 |
| J4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 京醬豆腐 | 豆腐8公斤  冷凍菜豆2公斤  薑0.05公斤 | 參鮮燴蔬 | 豆皮0.3公斤  **白菜3公斤**  玉米筍1公斤  紅蘿蔔0.5公斤  乾木耳10公克 | 蜜汁豆干 | **豆干5公斤**  滷包 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑50公克 | 紅豆西米露 | 紅豆0.6公斤  二砂糖1公斤  西谷米1.2公斤 | 6 | 1.9 | 2.4 | 2 | 738 | 230 | 155 |
| J5 | 小米飯 | 米10公斤  小米0.4公斤 | 咖哩毛豆 | 毛豆5公斤  馬鈴薯3公斤  紅蘿蔔1公斤  咖哩粉 | 蔬香冬粉 | 冬粉1公斤  **素絞肉0.6公斤**  時蔬1公斤  乾木耳0.01公斤  薑0.05公斤 | 蔬菜佃煮 | 凍豆腐1.8公斤  **白蘿蔔3公斤**  玉米段3公斤  薑50公克 | 有機蔬菜 | 有機蔬菜7公斤 薑50公克 | 時蔬湯 | 時蔬3公斤  紅蘿蔔1公斤  薑0.02公斤 | 7.1 | 1.9 | 2.7 | 2.5 | 860 | 131 | 121 |

**109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 | 時瓜凍腐 | 凍豆腐 時瓜 醬瓜 | 芹香豆干 | 豆干 西芹 紅蘿蔔 | 羅勒海茸 | 豆皮 乾海帶 羅勒片 | 蔬菜 | 蛋花蔬湯 | 時蔬 蛋 乾木耳薑 |
| K2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋 滷包 | 番茄豆腐 | 豆腐 番茄 蕃茄醬 | 清炒高麗 | 豆皮 高麗菜 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 牛蒡湯 | 牛蒡 白果 枸杞子 薑 |
| K3 | 拌飯特餐 | 米 糙米 | 美味豆包 | 豆包 滷包 | 拌飯配料 | 素絞肉 時蔬 乾香菇 | 紅仁炒蛋 | 紅蘿蔔 蛋 時蔬 | 蔬菜 | 大滷湯 | 豆皮 筍絲 紅蘿蔔 乾木耳 |
| K4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 薑香豆干 | 豆乾 高麗菜 紅蘿蔔 薑 | 珍菇油腐 | 油豆腐 金針菇 乾香菇 | 枸杞時瓜 | 枸杞子 時瓜 乾木耳 | 蔬菜 | 粉圓甜湯 | 粉圓 糖 |
| K5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 豆瓣麵腸 | 麵腸 豆瓣醬 海帶結 薑 | 木須炒蛋 | 蛋 時蔬 紅蘿蔔 乾木耳 洋蔥 | 泡菜凍腐 | 凍豆腐 韓式泡菜 薑 | 有機蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 紅蘿蔔 乾香菇 薑 |

食材明細（食材重量以100人份計量，營養分析以個人計量）其中蔬菜驗收量為每100人7.5公斤每週供應特餐一次，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 |
| K1 | 白米飯 | 米10公斤 | 時瓜凍腐 | 凍豆腐8公斤  時瓜3公斤  薑0.05公斤  醬瓜1公斤 | 芹香豆干 | **豆干4公斤**  西芹1公斤  紅蘿蔔0.5公斤 | 羅勒海茸 | **豆皮0.3公斤**  乾海帶1公斤  羅勒片2公克  薑0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑50公克 | 蛋花蔬湯 | 時蔬2公斤  蛋0.6公斤  薑20公克 | 6 | 1.7 | 2.6 | 3 | 793 | 294 | 289 |
| K2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋5.5公斤 | 番茄豆腐 | 豆腐4.2公斤  番茄1公斤  蕃茄醬 | 清炒高麗 | 豆皮0.3公斤  **高麗菜6.5公斤**  紅蘿蔔0.5公斤  薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑50公克 | 牛蒡湯 | 牛蒡1公斤  白果1公斤  枸杞子10公克  薑20公克 | 5 | 2.3 | 3 | 3 | 768 | 244 | 254 |
| K3 | 拌飯特餐 | 米8公斤  糙米3公斤 | 美味豆包 | 豆包6公斤  滷包 | 拌飯配料 | **素絞肉1公斤**  時蔬1.5公斤  乾香菇10公克  薑50公克 | 紅仁炒蛋 | **蛋2.4公斤**  紅蘿蔔2.4公斤  時蔬2.4公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑50公克 | 大滷湯 | 豆皮0.3公斤  筍絲2公斤  紅蘿蔔1.5公斤  乾木耳10公克 | 6 | 1.4 | 3.2 | 3.2 | 839 | 285 | 251 |
| K4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 薑香豆干 | 豆干6公斤  高麗菜3公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑50公克 | 珍菇油腐 | **油豆腐3公斤**  金針菇1公斤  乾香菇10公克 | 枸杞時瓜 | 枸杞子3公克  **時瓜8公斤**  乾木耳10公克  薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑50公克 | 粉圓甜湯 | 粉圓2公斤  二砂糖1公斤 | 6.3 | 2.1 | 2.2 | 2.8 | 785 | 244 | 232 |
| k5 | 紫米飯 | 米10公斤  紫米0.4公斤 | 豆瓣麵腸 | 麵腸6.3公斤  海帶結1公斤  薑50公克  豆瓣醬 | 木須炒蛋 | 蛋1公斤  **時蔬6公斤**  乾木耳0.02公斤  薑0.05公斤  紅蘿蔔0.5公斤 | 泡菜凍腐 | 凍豆腐1.8公斤  **韓式泡菜3公斤**  薑50公克 | 有機蔬菜 | 有機蔬菜7公斤  薑50公克 | 時蔬湯 | 時蔬3公斤  紅蘿蔔0.5公斤  乾香菇10公克  薑20公克 | 5.2 | 2 | 3 | 2.8 | 765 | 222 | 235 |

**109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 | 豆豉油腐 | 油豆腐 筍乾 豆豉 薑 | 玉米炒蛋 | 蛋 玉米粒 三色豆 馬鈴薯 | 清炒花椰 | 花椰菜 豆包 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 珍菇蔬湯 | 金針菇 時蔬 紅蘿蔔 薑 |
| L2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 打拋豆干 | 豆干 乾海帶 九層塔 | 豆腐煲 | 豆腐 紅蘿蔔 醬瓜 | 毛豆白菜 | 毛豆 白菜 紅蘿蔔 乾香菇 | 蔬菜 | 金針湯 | 乾金針 榨菜 薑 |
| L3 | 油飯特餐 | 米 糯米 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋 滷包 | 油飯配料 | 素絞肉 乾香菇 碎脯 | 醬滷豆干 | 豆干 滷包 | 蔬菜 | 蛋花蔬湯 | 時蔬 蛋 乾木耳薑 |
| L4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 三杯麵腸 | 麵腸 乾海帶 九層塔 | 毛豆時瓜 | 毛豆 時瓜 紅蘿蔔 乾木耳 | 家常凍腐 | 杏鮑菇 凍豆腐 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 糖 |
| L5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 咖哩絞若 | 素絞肉 馬鈴薯 紅蘿蔔 咖哩粉 | 紅燒油腐 | 油豆腐 玉米筍 青椒 | 時蔬冬粉 | 冬粉 豆皮 時蔬 乾木耳 | 有機蔬菜 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔 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）其中蔬菜驗收量為每100人7.5公斤 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 |
| L1 | 白米飯 | 米10公斤 | 豆豉油腐 | 油豆腐5.5公斤  筍乾1公斤  豆豉0.1公斤  薑20公克 | 玉米炒蛋 | **蛋2.4公斤**  玉米粒2.4公斤  三色豆2.4公斤  馬鈴薯2.4公斤 | 清炒花椰 | 豆包1.2公斤  **花椰菜5公斤**  紅蘿蔔0.5公斤  薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑50公克 | 珍菇蔬湯 | 時蔬2公斤  金針菇0.6公斤  薑20公克  紅蘿蔔1公斤 | 6 | 1.8 | 3.1 | 2.5 | 810 | 205 | 166 |
| L2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 打拋豆干 | 豆干6公斤  乾海帶0.6公斤  九層塔5公克  薑50公克 | 豆腐煲 | **豆腐4.2公斤**  醬瓜1公斤  紅蘿蔔1公斤  薑50公克 | 毛豆白菜 | 毛豆1公斤  **白菜6公斤**  紅蘿蔔0.5公斤  乾香菇10公克  薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑50公克 | 金針湯 | 乾金針0.1公斤  榨菜1公斤  薑20公克 | 5.2 | 1.9 | 3.4 | 2.7 | 788 | 222 | 146 |
| L3 | 油飯特餐 | 米8公斤  糯米3公斤 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋5.5公斤  薑20公克  滷包 | 油飯配料 | **絞肉1.5公斤**  碎脯1.5公斤  乾香菇0.01公斤  薑50公克 | 醬滷豆干 | **豆干5公斤**  滷包 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑50公克 | 蛋花蔬湯 | 蛋0.6公斤  時蔬2公斤  薑20公克  乾木耳10公克 | 5.5 | 2 | 2.8 | 2.4 | 753 | 287 | 125 |
| L4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 三杯麵腸 | 麵腸6.3公斤  乾海帶0.6公斤  九層塔5公克  薑50公克 | 毛豆時瓜 | 毛豆1公斤  **時瓜7公斤**  紅蘿蔔0.5公斤  薑50公克 | 家常凍腐 | **凍豆腐2公斤**  杏鮑菇1公斤  紅蘿蔔1公斤  薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑50公克 | 綠豆湯 | 綠豆2公斤  二砂糖1公斤 | 6.3 | 1.6 | 3.2 | 2.4 | 829 | 313 | 133 |
| L5 | 燕麥飯 | 米10公斤  燕麥0.4公斤 | 咖哩絞若 | 素絞肉1.6公斤  馬鈴薯3公斤  紅蘿蔔1公斤  咖哩粉 | 紅燒油腐 | **油豆腐3公斤**  玉米筍1公斤  青椒1公斤 | 時蔬冬粉 | 冬粉1公斤  **豆皮0.3公斤**  時蔬1公斤  乾木耳10公克  薑50公克 | 有機蔬菜 | 有機蔬菜7公斤  薑50公克 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔3公斤  紅蘿蔔1公斤  薑20公克 | 5.2 | 2.1 | 3 | 2.6 | 759 | 232 | 125 |

**109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 | 茄汁豆包 | 豆包 馬鈴薯 蕃茄醬 | 毛豆瓜粒 | 毛豆 時瓜 乾香菇 紅蘿蔔 | 回鍋豆干 | 豆干 時蔬 乾木耳 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 蛋花芽湯 | 蛋 乾海芽 薑 |
| M2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 豆瓣麵腸 | 麵腸 豆瓣醬 海帶結 薑 | 關東煮 | 白蘿蔔 油豆腐 玉米段 | 清炒玉菜 | 高麗菜 乾香菇 | 蔬菜 | 結頭菜湯 | 結頭菜 薑 |
| M3 | 拌飯特餐 | 米 糙米 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋 滷包 | 拌飯配料 | 素絞肉 時蔬 乾香菇 | 毛豆白菜 | 毛豆 白菜 紅蘿蔔 乾木耳 | 蔬菜 | 三絲羹湯 | 豆皮 筍絲 紅蘿蔔 髮菜 |
| M4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 銀蘿凍腐 | 凍豆腐 白蘿蔔 紅蘿蔔 | 滷味雙拼 | 豆干 海帶結 滷包 | 蛋香花椰 | 蛋 馬鈴薯 花椰菜 | 蔬菜 | 仙草甜湯 | 仙草 二砂糖 |
| M5 | 芝麻飯 | 黑芝麻(熟) 米 | 醬瓜豆干 | 豆干 醬瓜 薑 | 季豆炒蛋 | 蛋 冷凍菜豆 紅蘿蔔 | 枸杞時瓜 | 豆包 時瓜 乾木耳 枸杞子 | 有機蔬菜 | 味噌蔬湯 | 味噌 時蔬 薑 |
| N1 | 白米飯 | 米 | 洋芋凍腐 | 凍豆腐 馬鈴薯 蒜 | 毛豆甘藍 | 毛豆 高麗菜 紅蘿蔔 乾木耳 | 筍乾油腐 | 油豆腐 筍乾 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 紅蘿蔔 薑 |

食材明細（食材重量以100人份計量，營養分析以個人計量） 其中蔬菜驗收量為每100人7.5公斤 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 | 茄汁豆包 | 豆包6公斤  西芹1公斤  馬鈴薯3公斤  番茄醬 | 毛豆瓜粒 | 毛豆1公斤  **時瓜7公斤**  紅蘿蔔0.5公斤  薑50公克 | 回鍋干片 | **豆干4.5公斤**  時蔬1公斤  紅蘿蔔0.5公斤  乾木耳10公克  薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑50公克 | 蛋花芽湯 | 蛋0.6公斤  乾海帶3公克  薑20公克 | 5.1 | 2.9 | 2 | 2.5 | 653 | 113 | 382 |
| M2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 豆瓣麵腸 | 麵腸6公斤  豆瓣醬 | 關東煮 | 油豆腐2.4公斤  **白蘿蔔2.4公斤**  玉米段2.4公斤 | 清炒玉菜 | **高麗菜6公斤**  紅蘿蔔0.5公斤  乾香菇10公克  薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑50公克 | 結頭菜湯 | 結頭菜2.5公斤  薑20公克 | 5.8 | 1.9 | 2.5 | 2.5 | 706 | 83 | 89 |
| M3 | 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公斤**  時蔬1.5公斤  乾香菇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  乾木耳10公克  薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑50公克 | 三絲羹湯 | 蛋0.6公斤  筍絲2公斤  紅蘿蔔0.5公斤  髮菜1公克 | 6.2 | 1.9 | 2.1 | 2.5 | 711 | 601 | 527 |
| M4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3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50公克 | 滷味雙拼 | **豆干2公**斤  海帶結2公斤  薑20公克  滷包 | 蛋香花椰 | 蛋1公斤  **花椰菜3公斤**  馬鈴薯3公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑50公克 | 仙草甜湯 | 仙草5公斤  二砂糖1公斤 | 5.9 | 2.1 | 3.3 | 2.5 | 761 | 162 | 270 |
| M5 | 芝麻飯 | 米10公斤  黑芝麻(熟)10公克 | 醬瓜豆干 | 豆干6公斤  醬瓜2.5公斤  薑50公克 | 季豆炒蛋 | **蛋2.4公斤**  冷凍菜豆2.4公斤  薑50公克  紅蘿蔔1公斤 | 枸杞時瓜 | 豆包0.6公斤  **時瓜6公斤**  枸杞子10公克  薑50公克 | 有機蔬菜 | 有機蔬菜7公斤 薑50公克 | 味噌豆腐湯 | 味噌  薑10公克  時蔬2公斤 | 5.6 | 2 | 2.8 | 2.5 | 709 | 224 | 92 |
| N1 | 白米飯 | 米10公斤 | 洋芋凍腐 | 凍豆腐8公斤  馬鈴薯3公斤  薑50公克 | 毛豆甘藍 | 毛豆1公斤  **高麗菜6公斤**  紅蘿蔔0.5公斤  乾香菇10公克  薑50公克 | 筍干油腐 | 筍干2.4公斤  **油豆腐2.4公斤**  薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑50公克 | 時蔬湯 | 時蔬3公斤  紅蘿蔔0.5公斤  乾木耳10公克  薑20公克 | 5.6 | 2.1 | 2.8 | 2.5 | 767 | 363 | 113 |

**109學年度第一學期國民小學11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 |
| 2 | 一 | J1 | 白米飯 | 米 | 豆瓣豆干 | 豆干 豆瓣醬 白蘿蔔 紅蘿蔔 | 豆皮花椰 | 豆皮 馬鈴薯 花椰菜 | 蔬菜 | 蛋花芽湯 | 蛋 乾海帶 薑 | 4 | 1.4 | 2.7 | 1.5 | 585 |  | 168 | 77 |
| 3 | 二 | J2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 鳳梨麵腸 | 麵腸 鳳梨 乾木耳 薑 | 白菜豆腐 | 白菜 乾香菇 豆腐 | 蔬菜 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 | 4.4 | 1.7 | 2.6 | 2 | 636 |  | 79 | 163 |
| 4 | 三 | J3 | 丼飯特餐 | 米 糙米 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋 滷包 | 丼飯配料 | 素絞肉 時蔬 乾香菇 海苔粉 | 蔬菜 | 味噌蔬湯 | 時蔬 味噌 豆皮 薑 | 4.5 | 1.4 | 2.2 | 2 | 605 |  | 81 | 100 |
| 5 | 四 | J4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 京醬豆腐 | 豆腐 甜麵醬 | 參鮮燴蔬 | 白菜 豆皮 乾木耳 玉米筍 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 紅豆西米露 | 紅豆 西谷米 二砂糖 | 4.5 | 1.5 | 2.6 | 2 | 638 |  | 58 | 157 |
| 6 | 五 | J5 | 小米飯 | 米 小米 | 咖哩毛豆 | 毛豆 馬鈴薯 紅蘿蔔 咖哩粉 | 蔬香冬粉 | 冬粉 素絞肉 時蔬 乾木耳 | 有機蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 紅蘿蔔 薑 | 5.1 | 1.5 | 2.7 | 2 | 687 |  | 119 | 96 |
| 9 | 一 | K1 | 白米飯 | 米 | 時瓜凍腐 | 凍豆腐 時瓜 醬瓜 | 芹香豆干 | 豆干 西芹 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 蛋花蔬湯 | 時蔬 蛋 乾木耳薑 | 4 | 1.5 | 2.3 | 2.6 | 607 |  | 287 | 263 |
| 10 | 二 | K2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋 滷包 | 番茄豆腐 | 豆腐 番茄 蕃茄醬 | 蔬菜 | 牛蒡湯 | 牛蒡 白果 枸杞子 薑 | 4 | 1.3 | 3.1 | 2.5 | 658 |  | 231 | 220 |
| 11 | 三 | K3 | 拌飯特餐 | 米 糙米 | 美味豆包 | 豆包 滷包 | 拌飯配料 | 素絞肉 時蔬 乾香菇 | 蔬菜 | 大滷湯 | 豆皮 筍絲 紅蘿蔔 乾木耳 | 3.6 | 1.8 | 1.8 | 2.4 | 540 |  | 265 | 210 |
| 12 | 四 | K4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 薑香豆干 | 豆乾 高麗菜 紅蘿蔔 薑 | 珍菇油腐 | 油豆腐 金針菇 乾香菇 | 蔬菜 | 粉圓甜湯 | 粉圓 糖 | 5.3 | 1.4 | 2.7 | 2.4 | 717 |  | 201 | 189 |
| 13 | 五 | K5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 豆瓣麵腸 | 麵腸 豆瓣醬 海帶結 薑 | 木須炒蛋 | 蛋 時蔬 紅蘿蔔 乾木耳 洋蔥 | 有機蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 紅蘿蔔 乾香菇 薑 | 4.6 | 1.4 | 2.5 | 2.6 | 662 |  | 204 | 211 |
| 16 | 一 | L1 | 白米飯 | 米 | 豆豉油腐 | 油豆腐 筍乾 豆豉 薑 | 玉米炒蛋 | 蛋 玉米粒 三色豆 馬鈴薯 | 蔬菜 | 珍菇蔬湯 | 金針菇 時蔬 紅蘿蔔 薑 | 4 | 1.7 | 2.9 | 2.3 | 644 |  | 250 | 100 |
| 17 | 二 | L2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 打拋豆干 | 豆干 乾海帶 九層塔 | 豆腐煲 | 豆腐 紅蘿蔔 醬瓜 | 蔬菜 | 金針湯 | 乾金針 榨菜 薑 | 4 | 1.7 | 2.7 | 2.2 | 624 |  | 154 | 159 |
| 18 | 三 | L3 | 油飯特餐 | 米 糯米 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋 滷包 | 油飯配料 | 素絞肉 乾香菇 碎脯 | 蔬菜 | 蛋花蔬湯 | 時蔬 蛋 乾木耳薑 | 4.5 | 1.4 | 2.7 | 2.1 | 647 |  | 113 | 80 |
| 19 | 四 | L4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 三杯麵腸 | 麵腸 乾海帶 九層塔 | 毛豆時瓜 | 毛豆 時瓜 紅蘿蔔 乾木耳 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 糖 | 5 | 1.5 | 2.3 | 1.9 | 646 |  | 165 | 99 |
| 20 | 五 | L5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 咖哩絞若 | 素絞肉 馬鈴薯 紅蘿蔔 咖哩粉 | 紅燒油腐 | 油豆腐 玉米筍 青椒 | 有機蔬菜 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 | 4.5 | 1.6 | 2.6 | 2.1 | 645 |  | 200 | 123 |
| 23 | 一 | M1 | 白米飯 | 米 | 茄汁豆包 | 豆包 馬鈴薯 蕃茄醬 | 毛豆瓜粒 | 毛豆 時瓜 乾香菇 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 蛋花芽湯 | 蛋 乾海芽 薑 | 4 | 1.9 | 1.9 | 2 | 523 |  | 104 | 111 |
| 24 | 二 | M2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 豆瓣麵腸 | 麵腸 豆瓣醬 海帶結 薑 | 關東煮 | 白蘿蔔 油豆腐 玉米段 | 蔬菜 | 結頭菜湯 | 結頭菜 薑 | 4 | 1.7 | 3.2 | 2 | 589 |  | 103 | 125 |
| 25 | 三 | M3 | 拌飯特餐 | 米 糙米 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋 滷包 | 拌飯配料 | 素絞肉 時蔬 乾香菇 | 蔬菜 | 三絲羹湯 | 豆皮 筍絲 紅蘿蔔 髮菜 | 3.6 | 1.5 | 2 | 2 | 490 |  | 137 | 107 |
| 26 | 四 | M4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 銀蘿凍腐 | 凍豆腐 白蘿蔔 紅蘿蔔 | 滷味雙拼 | 豆干 海帶結 滷包 | 蔬菜 | 仙草甜湯 | 仙草 二砂糖 | 4 | 1.8 | 1.9 | 2 | 520 |  | 130 | 120 |
| 27 | 五 | M5 | 芝麻飯 | 黑芝麻(熟) 米 | 醬瓜豆干 | 豆干 醬瓜 薑 | 季豆炒蛋 | 蛋 冷凍菜豆 紅蘿蔔 | 有機蔬菜 | 味噌蔬湯 | 味噌 時蔬 薑 | 4.2 | 1.7 | 3.4 | 2 | 614 |  | 104 | 129 |
| 30 | 一 | N1 | 白米飯 | 米 | 洋芋凍腐 | 凍豆腐 馬鈴薯 蒜 | 毛豆甘藍 | 毛豆 高麗菜 紅蘿蔔 乾木耳 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 紅蘿蔔 薑 | 4.6 | 1.8 | 2.3 | 2.1 | 634 |  | 262 | 101 |

過敏原警語:「本月產品含有蛋、芝麻、含麩質之穀物、花生、大豆、魚類、亞硫酸鹽類及其相關製品，不適合其過敏體質者食用」。

配合葷食菜單調整。

**109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 | 豆瓣豆干 | 豆干 豆瓣醬 白蘿蔔 紅蘿蔔 | 豆皮花椰 | 豆皮 馬鈴薯 花椰菜 | 蔬菜 | 蛋花芽湯 | 蛋 乾海帶 薑 |
| J2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 鳳梨麵腸 | 麵腸 鳳梨 乾木耳 薑 | 白菜豆腐 | 白菜 乾香菇 豆腐 | 蔬菜 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 |
| J3 | 丼飯特餐 | 米 糙米 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋 滷包 | 丼飯配料 | 素絞肉 時蔬 乾香菇 海苔粉 | 蔬菜 | 味噌蔬湯 | 時蔬 味噌 豆皮 薑 |
| J4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 京醬豆腐 | 豆腐 甜麵醬 | 參鮮燴蔬 | 白菜 豆皮 乾木耳 玉米筍 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 紅豆西米露 | 紅豆 西谷米 二砂糖 |
| J5 | 小米飯 | 米 小米 | 咖哩毛豆 | 毛豆 馬鈴薯 紅蘿蔔 咖哩粉 | 蔬香冬粉 | 冬粉 素絞肉 時蔬 乾木耳 | 有機蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 紅蘿蔔 薑 |

食材明細（食材重量以100人份計量，營養分析以個人計量）其中蔬菜驗收量為每100人7.5公斤每週供應特餐一次，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 |
| J1 | 白米飯 | 米8公斤 | 豆瓣豆干 | 豆干5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  白蘿蔔3公斤  豆瓣醬 | 豆皮花菜 | 豆皮0.3公斤  **花椰菜3公斤**  馬鈴薯3公斤  薑0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑50公克 | 蛋花芽湯 | 乾海帶0.03公斤  蛋0.6公斤  薑0.02公斤 | 4 | 1.4 | 2.7 | 1.5 | 585 | 168 | 77 |
| J2 | 糙米飯 | 米6公斤  糙米2公斤 | 鳳梨麵腸 | 麵腸6.3公斤  鳳梨0.5公斤  乾木耳10公克  薑0.05公斤 | 白菜豆腐 | 白菜2公斤  **豆腐4公斤**  乾香菇0.01公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑50公克 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔3.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑0.02公斤 | 4.4 | 1.7 | 2.6 | 2 | 636 | 79 | 163 |
| J3 | 丼飯特餐 | 米6公斤  糙米3公斤 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋5.5公斤  薑0.01公斤  滷包 | 丼飯配料 | **素絞肉1公斤**  時蔬1.5公斤  乾香菇10公克  海苔粉0.01公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑50公克 | 味噌蔬湯 | 味噌  時蔬3公斤  豆皮0.3公斤  薑0.02公斤 | 4.5 | 1.4 | 2.2 | 2 | 605 | 81 | 100 |
| J4 | 糙米飯 | 米6公斤  糙米2公斤 | 京醬豆腐 | 豆腐8公斤  冷凍菜豆2公斤  薑0.05公斤 | 參鮮燴蔬 | 豆皮0.3公斤  **白菜3公斤**  玉米筍1公斤  紅蘿蔔0.5公斤  乾木耳10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑50公克 | 紅豆西米露 | 紅豆0.6公斤  二砂糖1公斤  西谷米1.2公斤 | 4.5 | 1.5 | 2.6 | 2 | 638 | 58 | 157 |
| J5 | 小米飯 | 米8公斤  小米0.4公斤 | 咖哩毛豆 | 毛豆5公斤  馬鈴薯3公斤  紅蘿蔔1公斤  咖哩粉 | 蔬香冬粉 | 冬粉1公斤  **素絞肉0.6公斤**  時蔬1公斤  乾木耳0.01公斤  薑0.05公斤 | 有機蔬菜 | 有機蔬菜7公斤 薑50公克 | 時蔬湯 | 時蔬3公斤  薑0.02公斤 | 5.1 | 1.5 | 2.7 | 2 | 687 | 119 | 96 |

**109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 | 時瓜凍腐 | 凍豆腐 時瓜 醬瓜 | 芹香豆干 | 豆干 西芹 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 蛋花蔬湯 | 時蔬 蛋 乾木耳薑 |
| K2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋 滷包 | 番茄豆腐 | 豆腐 番茄 蕃茄醬 | 蔬菜 | 牛蒡湯 | 牛蒡 白果 枸杞子 薑 |
| K3 | 拌飯特餐 | 米 糙米 | 美味豆包 | 豆包 滷包 | 拌飯配料 | 素絞肉 時蔬 乾香菇 | 蔬菜 | 大滷湯 | 豆皮 筍絲 紅蘿蔔 乾木耳 |
| K4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 薑香豆干 | 豆乾 高麗菜 紅蘿蔔 薑 | 珍菇油腐 | 油豆腐 金針菇 乾香菇 | 蔬菜 | 粉圓甜湯 | 粉圓 糖 |
| K5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 豆瓣麵腸 | 麵腸 豆瓣醬 海帶結 薑 | 木須炒蛋 | 蛋 時蔬 紅蘿蔔 乾木耳 洋蔥 | 有機蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 紅蘿蔔 乾香菇 薑 |

食材明細（食材重量以100人份計量，營養分析以個人計量） 其中蔬菜驗收量為每100人7.5公斤

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 |
| K1 | 白米飯 | 米8公斤 | 時瓜凍腐 | 凍豆腐8公斤  時瓜3公斤  薑0.05公斤  醬瓜1公斤 | 芹香豆干 | **豆干4公斤**  西芹1公斤  紅蘿蔔0.5公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑50公克 | 蛋花蔬湯 | 時蔬2公斤  蛋0.6公斤  薑20公克 | 4 | 1.5 | 2.3 | 2.6 | 607 | 287 | 263 |
| K2 | 糙米飯 | 米6公斤  糙米2公斤 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋5.5公斤 | 番茄豆腐 | 豆腐4.2公斤  番茄1公斤  蕃茄醬 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑50公克 | 牛蒡湯 | 牛蒡1公斤  白果1公斤  枸杞子10公克  薑20公克 | 4 | 1.3 | 3.1 | 2.5 | 658 | 231 | 220 |
| K3 | 拌飯特餐 | 米7公斤  糙米2公斤 | 美味豆包 | 豆包6公斤  滷包 | 拌飯配料 | **素絞肉1公斤**  時蔬1.5公斤  乾香菇10公克  薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑50公克 | 大滷湯 | 豆皮0.3公斤  筍絲2公斤  紅蘿蔔1.5公斤  乾木耳10公克 | 3.6 | 1.8 | 1.8 | 2.4 | 540 | 265 | 210 |
| K4 | 糙米飯 | 米6公斤  糙米2公斤 | 薑香豆干 | 豆干6公斤  高麗菜3公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑50公克 | 珍菇油腐 | **油豆腐3公斤**  金針菇1公斤  乾香菇10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑50公克 | 粉圓甜湯 | 粉圓2公斤  二砂糖1公斤 | 5.3 | 1.4 | 2.7 | 2.4 | 717 | 201 | 189 |
| K5 | 紫米飯 | 米8公斤  紫米0.4公斤 | 豆瓣麵腸 | 麵腸6.3公斤  海帶結1公斤  薑50公克  豆瓣醬 | 木須炒蛋 | 蛋1公斤  **時蔬6公斤**  乾木耳0.02公斤  薑0.05公斤  紅蘿蔔0.5公斤 | 有機蔬菜 | 有機蔬菜7公斤  薑50公克 | 時蔬湯 | 時蔬3公斤  紅蘿蔔0.5公斤  乾香菇10公克  薑20公克 | 4.6 | 1.4 | 2.5 | 2.6 | 662 | 204 | 211 |

**109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 | 豆豉油腐 | 油豆腐 筍乾 豆豉 薑 | 玉米炒蛋 | 蛋 玉米粒 三色豆 馬鈴薯 | 蔬菜 | 珍菇蔬湯 | 金針菇 時蔬 紅蘿蔔 薑 |
| L2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 打拋豆干 | 豆干 乾海帶 九層塔 | 豆腐煲 | 豆腐 紅蘿蔔 醬瓜 | 蔬菜 | 金針湯 | 乾金針 榨菜 薑 |
| L3 | 油飯特餐 | 米 糯米 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋 滷包 | 油飯配料 | 素絞肉 乾香菇 碎脯 | 蔬菜 | 蛋花蔬湯 | 時蔬 蛋 乾木耳薑 |
| L4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 三杯麵腸 | 麵腸 乾海帶 九層塔 | 毛豆時瓜 | 毛豆 時瓜 紅蘿蔔 乾木耳 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 糖 |
| L5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 咖哩絞若 | 素絞肉 馬鈴薯 紅蘿蔔 咖哩粉 | 紅燒油腐 | 油豆腐 玉米筍 青椒 | 有機蔬菜 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔 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） 其中蔬菜驗收量為每100人7.5公斤

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 |
| L1 | 白米飯 | 米8公斤 | 豆豉油腐 | 油豆腐5.5公斤  筍乾1公斤  豆豉0.1公斤  薑20公克 | 玉米炒蛋 | **蛋2.4公斤**  玉米粒2.4公斤  三色豆2.4公斤  馬鈴薯2.4公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑50公克 | 珍菇蔬湯 | 時蔬2公斤  金針菇0.6公斤  薑20公克  紅蘿蔔1公斤 | 4 | 1.7 | 2.9 | 2.3 | 644 | 250 | 100 |
| L2 | 糙米飯 | 米6公斤  糙米2公斤 | 打拋豆干 | 豆干6公斤  乾海帶0.6公斤  九層塔5公克  薑50公克 | 豆腐煲 | **豆腐4.2公斤**  醬瓜1公斤  紅蘿蔔1公斤  薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑50公克 | 金針湯 | 乾金針0.1公斤  榨菜1公斤  薑20公克 | 4 | 1.7 | 2.7 | 2.2 | 624 | 154 | 159 |
| L3 | 油飯特餐 | 米7公斤  糯米2公斤 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋5.5公斤  薑20公克  滷包 | 油飯配料 | **絞肉1.5公斤**  碎脯1.5公斤  乾香菇0.01公斤  薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑50公克 | 蛋花蔬湯 | 蛋0.6公斤  時蔬2公斤  薑20公克  乾木耳10公克 | 4.5 | 1.4 | 2.7 | 2.1 | 647 | 113 | 80 |
| L4 | 糙米飯 | 米6公斤  糙米2公斤 | 三杯麵腸 | 麵腸6.3公斤  乾海帶0.6公斤  九層塔5公克  薑50公克 | 毛豆時瓜 | 毛豆1公斤  **時瓜7公斤**  紅蘿蔔0.5公斤  薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑50公克 | 綠豆湯 | 綠豆2公斤  二砂糖1公斤 | 5 | 1.5 | 2.3 | 1.9 | 646 | 165 | 99 |
| L5 | 燕麥飯 | 米8公斤  燕麥0.4公斤 | 咖哩絞若 | 素絞肉1.6公斤  馬鈴薯3公斤  紅蘿蔔1公斤  咖哩粉 | 紅燒油腐 | **油豆腐3公斤**  玉米筍1公斤  青椒1公斤 | 有機蔬菜 | 有機蔬菜7公斤  薑50公克 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔3公斤  紅蘿蔔1公斤  薑20公克 | 4.5 | 1.6 | 2.6 | 2.1 | 645 | 200 | 123 |

**109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 | 茄汁豆包 | 豆包 馬鈴薯 蕃茄醬 | 毛豆瓜粒 | 毛豆 時瓜 乾香菇 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 蛋花芽湯 | 蛋 乾海芽 薑 |
| M2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 豆瓣麵腸 | 麵腸 豆瓣醬 海帶結 薑 | 關東煮 | 白蘿蔔 油豆腐 玉米段 | 蔬菜 | 結頭菜湯 | 結頭菜 薑 |
| M3 | 拌飯特餐 | 米 糙米 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋 滷包 | 拌飯配料 | 素絞肉 時蔬 乾香菇 | 蔬菜 | 三絲羹湯 | 豆皮 筍絲 紅蘿蔔 髮菜 |
| M4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 銀蘿凍腐 | 凍豆腐 白蘿蔔 紅蘿蔔 | 滷味雙拼 | 豆干 海帶結 滷包 | 蔬菜 | 仙草甜湯 | 仙草 二砂糖 |
| M5 | 芝麻飯 | 黑芝麻(熟) 米 | 醬瓜豆干 | 豆干 醬瓜 薑 | 季豆炒蛋 | 蛋 冷凍菜豆 紅蘿蔔 | 有機蔬菜 | 味噌蔬湯 | 味噌 時蔬 薑 |
| N1 | 白米飯 | 米 | 洋芋凍腐 | 凍豆腐 馬鈴薯 蒜 | 毛豆甘藍 | 毛豆 高麗菜 紅蘿蔔 乾木耳 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 紅蘿蔔 薑 |

食材明細（食材重量以100人份計量，營養分析以個人計量） 其中蔬菜驗收量為每100人7.5公斤

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 | 茄汁豆包 | 豆包6公斤  西芹1公斤  馬鈴薯3公斤  番茄醬 | 毛豆瓜粒 | 毛豆1公斤  **時瓜7公斤**  紅蘿蔔0.5公斤  薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑50公克 | 蛋花芽湯 | 蛋0.6公斤  乾海帶3公克  薑20公克 | 4 | 1.9 | 1.9 | 2 | 523 | 104 | 111 |
| M2 | 糙米飯 | 米6公斤  糙米2公斤 | 豆瓣麵腸 | 麵腸6公斤  豆瓣醬 | 關東煮 | 油豆腐2.4公斤  **白蘿蔔2.4公斤**  玉米段2.4公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑50公克 | 結頭菜湯 | 結頭菜2.5公斤  薑20公克 | 4 | 1.7 | 3.2 | 2 | 589 | 103 | 125 |
| M3 | 拌飯特餐 | 米7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公斤**  時蔬1.5公斤  乾香菇10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑50公克 | 三絲羹湯 | 蛋0.6公斤  筍絲2公斤  紅蘿蔔0.5公斤  髮菜1公克 | 3.6 | 1.5 | 2 | 2 | 490 | 137 | 107 |
| M4 | 糙米飯 | 米6公斤  糙米2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50公克 | 滷味雙拼 | **豆干2公**斤  海帶結2公斤  薑20公克  滷包 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑50公克 | 仙草甜湯 | 仙草5公斤  二砂糖1公斤 | 4 | 1.8 | 1.9 | 2 | 520 | 130 | 120 |
| M5 | 芝麻飯 | 米8公斤  黑芝麻(熟)10公克 | 醬瓜豆干 | 豆干6公斤  醬瓜2.5公斤  薑50公克 | 季豆炒蛋 | **蛋2.4公斤**  冷凍菜豆2.4公斤  薑50公克  紅蘿蔔1公斤 | 有機蔬菜 | 有機蔬菜7公斤 薑50公克 | 味噌豆腐湯 | 味噌  薑10公克  時蔬2公斤 | 4.2 | 1.7 | 3.4 | 2 | 614 | 104 | 129 |
| N1 | 白米飯 | 米8公斤 | 洋芋凍腐 | 凍豆腐8公斤  馬鈴薯3公斤  薑50公克 | 毛豆甘藍 | 毛豆1公斤  **高麗菜6公斤**  紅蘿蔔0.5公斤  乾香菇10公克  薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑50公克 | 時蔬湯 | 時蔬3公斤  紅蘿蔔0.5公斤  乾木耳10公克  薑20公克 | 4.6 | 1.8 | 2.3 | 2.1 | 634 | 262 | 101 |