**109學年度第一學期國民中學12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 |
| 1 | 二 | N2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋 薑 滷包 | 茄汁凍腐 | 凍豆腐 薑 番茄醬 | 毛豆時瓜 | 毛豆 時瓜 紅蘿蔔 乾木耳薑 | 蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 乾海帶 蛋 薑 | 5.4 | 2.2 | 3 | 3 | 793 |  | 195 | 198 |
| 2 | 三 | N3 | 刈包特餐 | 刈包 | 刈包配料 | 豆包 酸菜 薑 | 家常豆腐 | 豆腐 三色豆 薑 | 紅仁炒蛋 | 紅蘿蔔 蛋 時蔬 | 蔬菜 | 糙米粥 | 豆皮 糙米 紅蘿蔔 乾木耳 | 5.5 | 1.8 | 2.6 | 2.5 | 738 |  | 215 | 140 |
| 3 | 四 | N4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 三杯油腐 | 油豆腐 乾海帶 九層塔 薑 | 芹香麵腸 | 麵腸 西芹 乾木耳 薑 | 紅白雙丁 | 素絞肉 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 仙草甜湯 | 仙草 二砂糖 | 5.5 | 2.2 | 2.8 | 2.5 | 763 |  | 137 | 193 |
| 4 | 五 | N5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 咖哩干丁 | 豆干 馬鈴薯 西芹 紅蘿蔔 咖哩粉 | 蛋香花椰 | 蛋 花椰菜 紅蘿蔔 薑 | 豆包時蔬 | 豆包 時蔬 乾木耳 薑 | 有機蔬菜 | 白玉湯 | 結頭菜 紅蘿蔔 薑 | 5 | 1.7 | 3.6 | 2.5 | 775 |  | 390 | 198 |
| 7 | 一 | O1 | 白米飯 | 米 | 香燒油腐 | 油豆腐 西芹 紅蘿蔔薑 | 絞若瓜粒 | 素絞肉 時瓜 紅蘿蔔 乾木耳 薑 | 滷味雙拼 | 豆干 海帶結 薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 紅蘿蔔 薑 | 6 | 1.7 | 2.5 | 3 | 785 |  | 294 | 289 |
| 8 | 二 | O2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 豉香豆腐 | 豆腐 筍干 豆豉薑 | 毛豆玉菜 | 毛豆 高麗菜 紅蘿蔔 乾木耳 薑 | 季豆炒蛋 | 蛋 冷凍菜豆薑 | 蔬菜 | 羅宋湯 | 番茄 薑 馬鈴薯 | 5 | 1.8 | 3.5 | 3 | 793 |  | 244 | 254 |
| 9 | 三 | O3 | 丼飯特餐 | 米 糙米 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋 薑 滷包 | 丼飯配料 | 素絞肉 時蔬 乾香菇 海苔粉 | 鐵板油腐 | 油豆腐 白蘿蔔 青椒 紅蘿蔔薑 | 蔬菜 | 海芽湯 | 金針菇 乾海帶 薑 | 4.2 | 1.9 | 1.8 | 2.8 | 603 |  | 285 | 251 |
| 10 | 四 | O4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 黑椒麵腸 | 麵腸 薑 黑胡椒粉 | 豆包白菜 | 豆包 白菜 乾香菇 紅蘿蔔 薑 | 滷蛋 | 蛋 滷包 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 糖 | 6.3 | 1.8 | 2.9 | 2.8 | 830 |  | 244 | 232 |
| 11 | 五 | O5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 白玉豆干 | 豆干 紅蘿蔔 白蘿蔔 薑 | 金珠豆腐 | 豆腐 玉米粒 三色豆薑 | 螞蟻上樹 | 素絞肉 冬粉 時蔬 紅蘿蔔 乾木耳 薑 | 有機蔬菜 | 大醬湯 | 黃豆芽 味噌 豆皮 | 5.6 | 2.1 | 2.5 | 2.8 | 758 |  | 222 | 235 |
| 14 | 一 | P1 | 白米飯 | 米 | 茄醬麵腸 | 麵腸 番茄醬 番茄 | 關東煮 | 凍豆腐 玉米段 海帶結 薑 | 紅仁炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 榨菜湯 | 乾金針 榨菜 薑 | 5 | 2.2 | 3.1 | 2.7 | 759 |  | 264 | 110 |
| 15 | 二 | P2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷豆腐 | 豆腐 薑 滷包 | 玉菜炒蛋 | 蛋 高麗菜 乾木耳 紅蘿蔔 | 芹香豆干 | 豆干 芹菜 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 牛蒡湯 | 牛蒡 白果 薑 枸杞子 | 5 | 2.4 | 2.8 | 2.6 | 737 |  | 192 | 192 |
| 16 | 三 | P3 | 若燥麵特餐 | 義大利麵 | 香菇若燥 | 素絞肉 刈薯 乾香菇 | 時蔬豆包 | 豆包 時蔬 紅蘿蔔 乾木耳 薑 | 香滷海結 | 白蘿蔔 海帶結 薑 | 蔬菜 | 髮菜羹湯 | 豆皮 筍絲 紅蘿蔔 髮菜 | 5.5 | 1.7 | 3.6 | 2.7 | 819 |  | 122 | 85 |
| 17 | 四 | P4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 咖哩毛豆 | 毛豆 馬鈴薯 紅蘿蔔 咖哩粉 | 茶葉蛋 | 蛋 滷包 | 茄醬豆腐 | 豆腐 番茄醬 三色豆 薑 | 蔬菜 | 紅豆湯圓 | 紅豆 湯圓 二砂糖 | 6 | 1.6 | 3.3 | 2.5 | 820 |  | 215 | 102 |
| 18 | 五 | P5 | 小米飯 | 米 小米 | 泡菜油腐 | 油豆腐 韓式泡菜 薑 | 蛋香白菜 | 蛋 白菜 乾香菇 紅蘿蔔薑 | 毛豆時瓜 | 毛豆 時瓜 紅蘿蔔 乾木耳薑 | 有機蔬菜 | 紫菜湯 | 金針菇 乾海帶 薑 | 6 | 2 | 2.6 | 2.3 | 769 |  | 224 | 132 |
| 21 | 一 | Q1 | 白米飯 | 米 | 美味豆包 | 豆包 高麗菜 黑木耳 薑 | 金珠翠玉 | 毛豆 馬鈴薯 玉米粒 三色豆 薑 | 蜜汁豆干 | 豆干 薑 | 蔬菜 | 蔬香菇湯 | 時蔬 金針菇 薑 | 5 | 2.1 | 2.5 | 2.5 | 654 |  | 128 | 176 |
| 22 | 二 | Q2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 蘿勒油腐 | 油豆腐 乾海帶 九層塔 薑 | 蛋香白菜 | 蛋 白菜 乾香菇 紅蘿蔔 薑 | 鮮燴豆腐 | 豆腐 三色豆 薑 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 乾木耳 薑 | 5 | 2.3 | 3.2 | 2.5 | 697 |  | 139 | 127 |
| 23 | 三 | Q3 | 拌麵特餐 | 義大利麵 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋 薑 滷包 | 拌麵配料 | 素絞肉 西芹 三色豆 番茄醬 | 小餐包 | 小餐包 | 蔬菜 | 玉米濃湯 | 蛋 玉米粒 玉米醬罐頭 玉米濃湯調理包 | 3.6 | 1.5 | 3 | 2.5 | 568 |  | 410 | 153 |
| 24 | 四 | Q4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 碎瓜麵腸 | 麵腸 乾香菇 醬瓜 薑 | 蛋香花椰 | 蛋 馬鈴薯 花椰菜 薑 | 蔬香豆包 | 時蔬 豆包 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 粉圓甜湯 | 粉圓 二砂糖 | 5 | 2.2 | 2.1 | 2.5 | 634 |  | 149 | 136 |
| 25 | 五 | Q5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 蘿蔔豆干 | 豆干 紅蘿蔔 白蘿蔔 薑 | 海結凍腐 | 凍豆腐 海帶結 薑 | 清香高麗 | 高麗菜 乾木耳 紅蘿蔔 薑 | 有機蔬菜 | 味噌湯 | 時蔬 薑 味噌 | 5.5 | 1.8 | 3.5 | 2.5 | 736 |  | 110 | 137 |
| 28 | 一 | R1 | 白米飯 | 米 | 家常麵腸 | 麵腸 高麗菜 紅蘿蔔 薑 | 毛豆瓜粒 | 毛豆 時瓜 紅蘿蔔 乾木耳 | 青椒豆干 | 豆干 青椒 薑 | 蔬菜 | 海芽蛋花湯 | 乾海帶 蛋 薑 | 5.7 | 2 | 3 | 2.8 | 800 |  | 411 | 141 |
| 29 | 二 | R2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 洋芋豆包 | 豆包 馬鈴薯 紅蘿蔔 咖哩粉 | 紅仁炒蛋 | 紅蘿蔔 蛋 時蔬 | 蘿蔔油腐 | 白蘿蔔 紅蘿蔔 油豆腐 薑 | 蔬菜 | 枸杞瓜湯 | 時瓜 枸杞子 薑 | 5 | 2.2 | 2.8 | 3 | 750 |  | 184 | 366 |
| 30 | 三 | R3 | 炊粉特餐 | 米粉 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋 薑 滷包 | 炊粉配料 | 高麗菜 素絞肉 紅蘿蔔 乾香菇 | 紅豆沙包 | 紅豆沙包 | 蔬菜 | 珍菇羹湯 | 金針菇 筍絲 豆皮 紅蘿蔔 乾木耳 | 5 | 1.8 | 3.2 | 3.2 | 779 |  | 256 | 761 |
| 31 | 四 | R4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷豆腐 | 豆腐 薑 滷包 | 豆包白菜 | 豆包 白菜 乾香菇 紅蘿蔔 蒜 | 塔香海帶 | 豆皮 乾海帶 鮮菇 九層塔 薑 | 蔬菜 | 冬瓜西米露 | 冬瓜糖磚 西谷米 二砂糖 |  |  |  |  |  |  |  |  |

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」。

**109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 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| N2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋 薑 滷包 | 茄汁凍腐 | 凍豆腐 薑 番茄醬 | 毛豆時瓜 | 毛豆 時瓜 紅蘿蔔 乾木耳薑 | 蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 乾海帶 蛋 薑 |
| N3 | 刈包特餐 | 刈包 | 刈包配料 | 豆包 酸菜 薑 | 家常豆腐 | 豆腐 三色豆 薑 | 紅仁炒蛋 | 紅蘿蔔 蛋 時蔬 | 蔬菜 | 糙米粥 | 豆皮 糙米 紅蘿蔔 乾木耳 |
| N4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 三杯油腐 | 油豆腐 乾海帶 九層塔 薑 | 芹香麵腸 | 麵腸 西芹 乾木耳 薑 | 紅白雙丁 | 素絞肉 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 仙草甜湯 | 仙草 二砂糖 |
| N5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 咖哩干丁 | 豆干 馬鈴薯 西芹 紅蘿蔔 咖哩粉 | 蛋香花椰 | 蛋 花椰菜 紅蘿蔔 薑 | 豆包時蔬 | 豆包 時蔬 乾木耳 薑 | 有機蔬菜 | 白玉湯 | 結頭菜 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 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 12/1 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋5.5公斤  滷包  薑0.05公斤 | 茄汁凍腐 | 凍豆腐5.5公斤  番茄2.4公斤  蕃茄醬 | 毛豆時瓜 | 毛豆1公斤  時瓜7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 | 紫菜蛋花湯 | 乾海帶5公克  蛋0.6公斤  薑20公克 | 5 | 2 | 3 | 2.5 | 738 | 173 | 153 |
| N3 | 刈包特餐 | 刈包4公斤 | 刈包配料 | 豆包5公斤  酸菜3公斤  薑50公克 | 家常豆腐 | 豆腐8公斤  三色豆1公斤  薑50公克 | 紅仁炒蛋 | 蛋3公斤  紅蘿蔔3公斤  時蔬3公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑50公克 | 糙米粥 | 糙米2公斤  豆皮0.3公斤  筍絲2公斤  紅蘿蔔0.5公斤  乾木耳10公克 | 3 | 1.7 | 3.5 | 2.6 | 632 | 277 | 230 |
| N4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 三杯油腐 | 油豆腐7公斤  乾海帶0.6公斤  九層塔50公克  薑0.1公斤 | 芹香麵腸 | 麵腸3公斤  西芹1公斤  乾木耳10公克  薑50公克 | 紅白雙丁 | 素絞肉1公斤  白蘿蔔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 | 仙草甜湯 | 仙草凍6公斤  二砂糖1公斤 | 5 | 2.5 | 3.3 | 2.9 | 791 | 171 | 160 |
| N5 | 紫米飯 | 米10公斤  紫米0.4公斤 | 咖哩干丁 | 豆干丁6公斤  馬鈴薯2公斤  西芹1公斤  紅蘿蔔50公克 | 蛋香花椰 | 蛋1公斤  花椰菜6公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑50公克 | 豆包時蔬 | 豆包1.2公斤  時蔬3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 | 白玉湯 | 結頭菜3公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑20公克 | 5.4 | 2.2 | 2.6 | 2.4 | 736 | 247 | 179 |

**109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 | 香燒油腐 | 油豆腐 西芹 紅蘿蔔薑 | 絞若瓜粒 | 素絞肉 時瓜 紅蘿蔔 乾木耳 薑 | 滷味雙拼 | 豆干 海帶結 薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 紅蘿蔔 薑 |
| O2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 豉香豆腐 | 豆腐 筍干 豆豉薑 | 毛豆玉菜 | 毛豆 高麗菜 紅蘿蔔 乾木耳 薑 | 季豆炒蛋 | 蛋 冷凍菜豆薑 | 蔬菜 | 羅宋湯 | 番茄 薑 馬鈴薯 |
| O3 | 丼飯特餐 | 米 糙米 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋 薑 滷包 | 丼飯配料 | 素絞肉 時蔬 乾香菇 海苔粉 | 鐵板油腐 | 油豆腐 白蘿蔔 青椒 紅蘿蔔薑 | 蔬菜 | 海芽湯 | 金針菇 乾海帶 薑 |
| O4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 黑椒麵腸 | 麵腸 薑 黑胡椒粉 | 豆包白菜 | 豆包 白菜 乾香菇 紅蘿蔔 薑 | 滷蛋 | 蛋 滷包 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 糖 |
| O5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 白玉豆干 | 豆干 紅蘿蔔 白蘿蔔 薑 | 金珠豆腐 | 豆腐 玉米粒 三色豆薑 | 螞蟻上樹 | 素絞肉 冬粉 時蔬 紅蘿蔔 乾木耳 薑 | 有機蔬菜 | 大醬湯 | 黃豆芽 味噌 豆皮 |

O組食材明細（食材重量以100人份計量，營養分析以個人計量） 其中時蔬驗收量為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 |
| O1 | 白米飯 | 米10公斤 | 香燒油腐 | 油豆腐7公斤  芹菜2公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑50公克 | 絞若瓜粒 | 時瓜7公斤  素絞肉0.6公斤  紅蘿蔔0.5公斤  乾木耳10公克  薑50公克 | 滷味雙拼 | 豆干2公斤  海帶結2公斤  薑20公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑50公克 | 時蔬湯 | 時蔬2.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑20公克 | 5 | 2.5 | 2.5 | 2.5 | 673 | 350 | 468 |
| O2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 豉香豆腐 | 豆腐8公斤  時蔬2公斤  豆豉50公克  紅蘿蔔0.5公斤  薑50公克 | 毛豆玉菜 | 高麗菜6公斤  毛豆1公斤  紅蘿蔔1公斤  乾木耳10公克  薑50公克 | 季豆炒蛋 | 蛋3公斤  冷凍菜豆3公斤  薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑50公克 | 羅宋湯 | 番茄1公斤  馬鈴薯2公斤  薑20公克 | 5 | 2.3 | 3 | 2.5 | 689 | 120 | 136 |
| O3 | 丼飯特餐 | 米7公斤  糙米3公斤 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋5.5公斤 | 丼飯配料 | 素絞肉1公斤  時蔬1.5公斤  乾香菇10公克  薑50公克  海苔粉2公克 | 鐵板油腐 | 白蘿蔔3公斤  油豆腐3公斤  紅蘿蔔1公斤  青椒0.5公斤  薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑50公克 | 海芽湯 | 乾海帶20公克  薑20公克  金針菇0.6公斤 | 5.2 | 1.5 | 2.8 | 2.5 | 669 | 141 | 242 |
| O4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 黑椒麵腸 | 麵腸6公斤  薑0.05公斤  黑胡椒粉 | 豆包白菜 | 白菜4公斤  豆包1.2公斤  紅蘿蔔1公斤  乾香菇10公克  薑50公克 | 滷蛋 | 蛋5.5公斤  滷包 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑50公克 | 綠豆湯 | 綠豆2.4公斤  二砂糖1公斤 | 6 | 1.6 | 3.3 | 2.5 | 755 | 139 | 137 |
| O5 | 燕麥飯 | 米10公斤  燕麥0.4公斤 | 白玉豆干 | 豆干6.5公斤  白蘿蔔3公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑50公克 | 金珠豆腐 | 豆腐4.2公斤  玉米粒1公斤  三色豆1公斤  薑50公克 | 螞蟻上樹 | 素絞肉0.3公斤  冬粉1公斤  時蔬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 | 大醬湯 | 黃豆芽1公斤  豆皮0.3公斤  味噌 | 6 | 2 | 2.6 | 2.5 | 726 | 150 | 345 |

**109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 | 茄醬麵腸 | 麵腸 番茄醬 番茄 | 關東煮 | 凍豆腐 玉米段 海帶結 薑 | 紅仁炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 榨菜湯 | 乾金針 榨菜 薑 |
| P2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷豆腐 | 豆腐 薑 滷包 | 玉菜炒蛋 | 蛋 高麗菜 乾木耳 紅蘿蔔 | 芹香豆干 | 豆干 芹菜 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 牛蒡湯 | 牛蒡 白果 薑 枸杞子 |
| P3 | 若燥麵特餐 | 義大利麵 | 香菇若燥 | 素絞肉 刈薯 乾香菇 | 時蔬豆包 | 豆包 時蔬 紅蘿蔔 乾木耳 薑 | 香滷海結 | 白蘿蔔 海帶結 薑 | 蔬菜 | 髮菜羹湯 | 豆皮 筍絲 紅蘿蔔 髮菜 |
| P4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 咖哩毛豆 | 毛豆 馬鈴薯 紅蘿蔔 咖哩粉 | 茶葉蛋 | 蛋 滷包 | 茄醬豆腐 | 豆腐 番茄醬 三色豆 薑 | 蔬菜 | 紅豆湯圓 | 紅豆 湯圓 二砂糖 |
| P5 | 小米飯 | 米 小米 | 泡菜油腐 | 油豆腐 韓式泡菜 薑 | 蛋香白菜 | 蛋 白菜 乾香菇 紅蘿蔔薑 | 毛豆時瓜 | 毛豆 時瓜 紅蘿蔔 乾木耳薑 | 有機蔬菜 | 紫菜湯 | 金針菇 乾海帶 薑 |

P組食材明細（食材重量以100人份計量，營養分析以個人計量） 其中時蔬驗收量為每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 |
| P1 | 白米飯 | 米10公斤 | 茄醬麵腸 | 麵腸6公斤  番茄1.5公斤  西芹2公斤  薑50公克  番茄醬 | 關東煮 | 凍豆腐2公斤  海帶結2公斤  玉米段2公斤  薑50公克 | 紅仁炒蛋 | 蛋3公斤  時蔬3公斤  紅蘿蔔3公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑50公克 | 榨菜湯 | 榨菜1公斤  乾金針0.1公斤  薑20公克 | 5.2 | 2 | 2.7 | 2.5 | 729 | 177 | 147 |
| P2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 香滷豆腐 | 豆腐8公斤  薑50公克  滷包 | 玉菜炒蛋 | 蛋5.5公斤  高麗菜5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  乾木耳10公克 | 芹香豆干 | 豆干4.2公斤  西芹0.5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2公克  薑20公克 | 5 | 1.4 | 3.6 | 2.5 | 768 | 373 | 483 |
| P3 | 若燥麵特餐 | 義大利麵5.5公斤 | 香菇若燥 | 素絞肉1公斤  刈薯2公斤  乾香菇10公克  薑50公克 | 時蔬豆包 | 豆包2.4公斤  時蔬1公斤  乾木耳10公克  紅蘿蔔1公斤  薑50公克 | 香滷海結 | 白蘿蔔3公斤  海帶結3公斤  薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑50公克 | 髮菜羹湯 | 豆皮0.3公斤  筍絲2公斤  紅蘿蔔1公斤  薑20公克  髮菜1公克 | 2.7 | 2.4 | 2.3 | 2.5 | 534 | 167 | 207 |
| P4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 咖哩毛豆 | 毛豆5公斤  馬鈴薯2公斤  西芹1公斤  紅蘿蔔1公斤  咖哩粉 | 茶葉蛋 | 蛋5.5公斤  滷包 | 茄醬豆腐 | 豆腐7公斤  三色豆0.5公斤  薑50公克  番茄醬 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑50公克 | 紅豆湯圓 | 紅豆1公斤  二砂糖1公斤  湯圓1公斤 | 6.2 | 1.5 | 2.8 | 2.5 | 794 | 269 | 111 |
| P5 | 小米飯 | 米10公斤  小米0.4公斤 | 泡菜油腐 | 油豆腐8公斤  韓式泡菜3公斤  薑50公克 | 蛋香白菜 | 蛋1公斤  大白菜6公斤  紅蘿蔔0.5公斤  乾香菇10公克  薑50公克 | 毛豆時瓜 | 毛豆1公斤  時瓜6公斤  乾木耳10公克  紅蘿蔔0.5公斤  薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑50公克 | 紫菜湯 | 乾海帶10公克  金針菇0.6公斤  薑20公克 | 5.5 | 2.3 | 2.4 | 2.5 | 735 | 134 | 114 |

**109學年度國民中學素食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 | 美味豆包 | 豆包 高麗菜 黑木耳 薑 | 金珠翠玉 | 毛豆 馬鈴薯 玉米粒 三色豆 薑 | 蜜汁豆干 | 豆干 薑 | 蔬菜 | 蔬香菇湯 | 時蔬 金針菇 薑 |
| Q2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 蘿勒油腐 | 油豆腐 乾海帶 九層塔 薑 | 蛋香白菜 | 蛋 白菜 乾香菇 紅蘿蔔 薑 | 鮮燴豆腐 | 豆腐 三色豆 薑 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 乾木耳 薑 |
| Q3 | 拌麵特餐 | 義大利麵 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋 薑 滷包 | 拌麵配料 | 素絞肉 西芹 三色豆 番茄醬 | 小餐包 | 小餐包 | 蔬菜 | 玉米濃湯 | 蛋 玉米粒 玉米醬罐頭 玉米濃湯調理包 |
| Q4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 碎瓜麵腸 | 麵腸 乾香菇 醬瓜 薑 | 蛋香花椰 | 蛋 馬鈴薯 花椰菜 薑 | 蔬香豆包 | 時蔬 豆包 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 粉圓甜湯 | 粉圓 二砂糖 |
| Q5 | 紫米飯 | 紫米 米 | 蘿蔔豆干 | 豆干 紅蘿蔔 白蘿蔔 薑 | 海結凍腐 | 凍豆腐 海帶結 薑 | 清香高麗 | 高麗菜 乾木耳 紅蘿蔔 薑 | 有機蔬菜 | 味噌湯 | 時蔬 薑 味噌 |

Q組食材明細（食材重量以100人份計量，營養分析以個人計量） 其中時蔬驗收量為每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 |
| Q1 | 白米飯 | 米10公斤 | 美味豆包 | 豆包4.5公斤  高麗菜4公斤  醬油膏 | 金珠翠玉 | 毛豆1公斤  玉米粒3公斤  三色豆1公斤  馬鈴薯3公斤 | 蜜汁豆干 | 豆干4.5公斤  薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑50公克 | 蔬香菇湯 | 時蔬2公斤  金針菇0.6公斤  薑20公克 | 5.5 | 2 | 2.7 | 2 | 728 | 182 | 90 |
| Q2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 蘿勒油腐 | 油豆腐8.2公斤  乾海帶0.6公斤  薑50公克  九層塔50公克 | 蛋香  白菜 | 蛋1公斤  大白菜6公斤  紅蘿蔔0.5公斤  乾香菇10公克  薑50公克 | 鮮燴豆腐 | 豆腐8公斤  三色豆0.5公斤  薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑50公克 | 時瓜湯 | 時瓜3.5公斤  乾木耳10公克  薑20公克 | 5.1 | 2.2 | 3.1 | 2.3 | 748 | 181 | 135 |
| Q3 | 拌麵特餐 | 義大利麵5.5公斤 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋5.5公斤  薑50公克  滷包 | 拌麵配料 | 素絞肉1公斤  三色豆1.5公斤  西芹0.5公斤  番茄醬 | 小餐包 | 小餐包3公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑50公克 | 玉米濃湯 | 蛋0.6公斤  玉米粒2公斤  玉米醬罐頭2公斤  玉米濃湯調理包 | 4 | 2.2 | 2.5 | 2.5 | 635 | 174 | 155 |
| Q4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 碎瓜麵腸 | 麵腸6公斤  乾香菇10公克  醬碎瓜1公斤  薑50公克  醬油 | 蛋香花椰 | 蛋1.2公斤  花椰菜3公斤  馬鈴薯3公斤  薑50公克 | 蔬香豆包 | 豆包1.2公斤  時蔬2公斤  乾木耳10公克  紅蘿蔔0.5公斤  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 | 5 | 2.1 | 2.6 | 2.5 | 710 | 184 | 128 |
| Q5 | 紫米飯 | 紫米0.4公斤  米10公斤 | 蘿蔔豆干 | 豆干6.4公斤  白蘿蔔3.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑50公克 | 海結凍腐 | 海帶結2公斤  凍豆腐2公斤  薑0.05公斤 | 清炒玉菜 | 高麗菜6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 | 味噌湯 | 時蔬2公斤  海芽0.1公斤  味噌 | 5.2 | 2.2 | 2.8 | 2.5 | 742 | 165 | 177 |

**109學年國民中學素食R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 |
| R1 | 白米飯 | 米 | 家常麵腸 | 麵腸 高麗菜 紅蘿蔔 薑 | 毛豆瓜粒 | 毛豆 時瓜 紅蘿蔔 乾木耳 | 青椒豆干 | 豆干 青椒 薑 | 蔬菜 | 海芽蛋花湯 | 乾海帶 蛋 薑 |
| R2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 洋芋豆包 | 豆包 馬鈴薯 紅蘿蔔 咖哩粉 | 紅仁炒蛋 | 紅蘿蔔 蛋 時蔬 | 蘿蔔油腐 | 白蘿蔔 紅蘿蔔 油豆腐 薑 | 蔬菜 | 枸杞瓜湯 | 時瓜 枸杞子 薑 |
| R3 | 炊粉特餐 | 乾炊粉 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋 薑 滷包 | 炊粉配料 | 高麗菜 素絞肉 紅蘿蔔 乾香菇 | 紅豆沙包 | 紅豆沙包 | 蔬菜 | 珍菇羹湯 | 金針菇 筍絲 豆皮 紅蘿蔔 乾木耳 |
| R4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷豆腐 | 豆腐 薑 滷包 | 豆包白菜 | 豆包 白菜 乾香菇 紅蘿蔔 蒜 | 塔香海帶 | 豆皮 乾海帶 鮮菇 九層塔 薑 | 蔬菜 | 冬瓜西米露 | 冬瓜糖磚 西谷米 二砂糖 |

R組食材明細（食材重量以100人份計量，營養分析以個人計量） 其中時蔬驗收量為每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 |
| R1 | 白米飯 | 米10公斤 | 家常麵腸 | 麵腸5.3公斤  高麗菜2.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑50公克 | 毛豆瓜粒 | 毛豆1公斤  時瓜7公斤  紅蘿蔔1公斤  乾木耳10公克  薑50公克 | 青椒干片 | 豆干4.2公斤  青椒0.5公斤  薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑50公克 | 海芽蛋花湯 | 蛋1公斤  乾海帶10公克  薑20公克 | 5 | 2.3 | 3 | 2.5 | 745 | 290 | 2893 |
| R2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 洋芋豆包 | 豆包4.5公斤  馬鈴薯3公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑50公克 | 紅仁炒蛋 | 蛋2.7公斤  紅蘿蔔3公斤  薑50公克 | 蘿蔔油腐 | 白蘿蔔3公斤  油豆腐3公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑50公克 | 枸杞瓜湯 | 時瓜3公斤  枸杞子10公克  薑20公克 | 5.3 | 1.8 | 3.5 | 2.8 | 805 | 254 | 250 |
| R3 | 炊粉特餐 | 乾炊粉5公斤 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋5.5公斤 | 炊粉配料 | 高麗菜5公斤  素絞肉0.6公斤  紅蘿蔔1公斤  乾香菇10公克 | 紅豆沙包 | 紅豆沙包3.5公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑50公克 | 針菇羹湯 | 筍絲1公斤  金針菇1公斤  豆皮0.3公斤  紅蘿蔔1公斤  乾木耳10公克 | 3.3 | 1.5 | 3.1 | 2.8 | 627 | 280 | 252 |
| R4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 香滷豆腐 | 豆腐8公斤  滷包  薑50公克 | 豆包白菜 | 豆包3公斤  大白菜5公斤  乾香菇10公克  紅蘿蔔0.5公斤  薑50公克 | 塔香海帶 | 豆皮0.6公斤  乾海帶1公斤  鮮菇1公斤  九層塔10公克  薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑50公克 | 冬瓜西米露 | 西谷米1.2公斤  冬瓜糖磚1公斤  二砂糖1公斤 | 5.8 | 2.1 | 2.7 | 2.5 | 774 | 247 | 238 |

**109學年度第一學期國民小學12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 | 二 | N2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋 薑 滷包 | 茄汁凍腐 | 凍豆腐 薑 番茄醬 | 蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 乾海帶 蛋 薑 | 4 | 1.4 | 2.7 | 1.5 | 585 |  | 168 | 77 |
| 2 | 三 | N3 | 刈包特餐 | 刈包 | 刈包配料 | 豆包 酸菜 薑 | 家常豆腐 | 豆腐 三色豆 薑 | 蔬菜 | 糙米粥 | 豆皮 糙米 紅蘿蔔 乾木耳 | 4.4 | 1.7 | 2.6 | 2 | 636 |  | 79 | 163 |
| 3 | 四 | N4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 三杯油腐 | 油豆腐 乾海帶 九層塔 薑 | 芹香麵腸 | 麵腸 西芹 乾木耳 薑 | 蔬菜 | 仙草甜湯 | 仙草 二砂糖 | 4.5 | 1.4 | 2.2 | 2 | 605 |  | 81 | 100 |
| 4 | 五 | N5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 咖哩干丁 | 豆干 馬鈴薯 西芹 紅蘿蔔 咖哩粉 | 蛋香花椰 | 蛋 花椰菜 紅蘿蔔 薑 | 有機蔬菜 | 白玉湯 | 結頭菜 紅蘿蔔 薑 | 4.5 | 1.5 | 2.6 | 2 | 638 |  | 58 | 157 |
| 7 | 一 | O1 | 白米飯 | 米 | 香燒油腐 | 油豆腐 西芹 紅蘿蔔薑 | 絞若瓜粒 | 素絞肉 時瓜 紅蘿蔔 乾木耳 薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 紅蘿蔔 薑 | 4 | 1.7 | 0.6 | 2 | 458 |  | 115 | 153 |
| 8 | 二 | O2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 豉香豆腐 | 豆腐 筍干 豆豉薑 | 毛豆玉菜 | 毛豆 高麗菜 紅蘿蔔 乾木耳 薑 | 蔬菜 | 羅宋湯 | 番茄 薑 馬鈴薯 | 4 | 1.5 | 2.3 | 2.6 | 607 |  | 287 | 263 |
| 9 | 三 | O3 | 丼飯特餐 | 米 糙米 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋 薑 滷包 | 丼飯配料 | 素絞肉 時蔬 乾香菇 海苔粉 | 蔬菜 | 海芽湯 | 金針菇 乾海帶 薑 | 4 | 1.3 | 3.1 | 2.5 | 658 |  | 231 | 220 |
| 10 | 四 | O4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 黑椒麵腸 | 麵腸 薑 黑胡椒粉 | 豆包白菜 | 豆包 白菜 乾香菇 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 糖 | 3.6 | 1.8 | 1.8 | 2.4 | 540 |  | 265 | 210 |
| 11 | 五 | O5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 白玉豆干 | 豆干 紅蘿蔔 白蘿蔔 薑 | 金珠豆腐 | 豆腐 玉米粒 三色豆薑 | 有機蔬菜 | 大醬湯 | 黃豆芽 味噌 豆皮 | 5.3 | 1.4 | 2.7 | 2.4 | 717 |  | 201 | 189 |
| 14 | 一 | P1 | 白米飯 | 米 | 茄醬麵腸 | 麵腸 番茄醬 番茄 | 關東煮 | 凍豆腐 玉米段 海帶結 薑 | 蔬菜 | 榨菜湯 | 乾金針 榨菜 薑 | 4.6 | 1.4 | 2.5 | 2.6 | 662 |  | 204 | 211 |
| 15 | 二 | P2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷豆腐 | 豆腐 薑 滷包 | 玉菜炒蛋 | 蛋 高麗菜 乾木耳 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 牛蒡湯 | 牛蒡 白果 薑 枸杞子 | 4 | 1.7 | 2.9 | 2.3 | 644 |  | 250 | 100 |
| 16 | 三 | P3 | 若燥麵特餐 | 義大利麵 | 香菇若燥 | 素絞肉 刈薯 乾香菇 | 時蔬豆包 | 豆包 時蔬 紅蘿蔔 乾木耳 薑 | 蔬菜 | 髮菜羹湯 | 豆皮 筍絲 紅蘿蔔 髮菜 | 4 | 1.7 | 2.7 | 2.2 | 624 |  | 154 | 159 |
| 17 | 四 | P4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 咖哩毛豆 | 毛豆 馬鈴薯 紅蘿蔔 咖哩粉 | 茶葉蛋 | 蛋 滷包 | 蔬菜 | 紅豆湯圓 | 紅豆 湯圓 二砂糖 | 4.5 | 1.4 | 2.7 | 2.1 | 647 |  | 113 | 80 |
| 18 | 五 | P5 | 小米飯 | 米 小米 | 泡菜油腐 | 油豆腐 韓式泡菜 薑 | 蛋香白菜 | 蛋 白菜 乾香菇 紅蘿蔔薑 | 有機蔬菜 | 紫菜湯 | 金針菇 乾海帶 薑 | 5 | 1.5 | 2.3 | 1.9 | 646 |  | 165 | 99 |
| 21 | 一 | Q1 | 白米飯 | 米 | 美味豆包 | 豆包 高麗菜 黑木耳 薑 | 金珠翠玉 | 毛豆 馬鈴薯 玉米粒 三色豆 薑 | 蔬菜 | 蔬香菇湯 | 時蔬 金針菇 薑 | 4.5 | 1.6 | 2.6 | 2.1 | 645 |  | 200 | 123 |
| 22 | 二 | Q2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 蘿勒油腐 | 油豆腐 乾海帶 九層塔 薑 | 蛋香白菜 | 蛋 白菜 乾香菇 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 乾木耳 薑 | 4 | 1.9 | 1.9 | 2 | 523 |  | 104 | 111 |
| 23 | 三 | Q3 | 拌麵特餐 | 義大利麵 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋 薑 滷包 | 拌麵配料 | 素絞肉 西芹 三色豆 番茄醬 | 蔬菜 | 玉米濃湯 | 蛋 玉米粒 玉米醬罐頭 玉米濃湯調理包 | 4 | 1.7 | 3.2 | 2 | 589 |  | 103 | 125 |
| 24 | 四 | Q4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 碎瓜麵腸 | 麵腸 乾香菇 醬瓜 薑 | 蛋香花椰 | 蛋 馬鈴薯 花椰菜 薑 | 蔬菜 | 粉圓甜湯 | 粉圓 二砂糖 | 3.6 | 1.5 | 2 | 2 | 490 |  | 137 | 107 |
| 25 | 五 | Q5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 蘿蔔豆干 | 豆干 紅蘿蔔 白蘿蔔 薑 | 海結凍腐 | 凍豆腐 海帶結 薑 | 有機蔬菜 | 味噌湯 | 時蔬 薑 味噌 | 4 | 1.8 | 1.9 | 2 | 520 |  | 130 | 120 |
| 28 | 一 | R1 | 白米飯 | 米 | 家常麵腸 | 麵腸 高麗菜 紅蘿蔔 薑 | 毛豆瓜粒 | 毛豆 時瓜 紅蘿蔔 乾木耳 | 蔬菜 | 海芽蛋花湯 | 乾海帶 蛋 薑 | 4.2 | 1.7 | 3.4 | 2 | 614 |  | 104 | 129 |
| 29 | 二 | R2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 洋芋豆包 | 豆包 馬鈴薯 紅蘿蔔 咖哩粉 | 紅仁炒蛋 | 紅蘿蔔 蛋 時蔬 | 蔬菜 | 枸杞瓜湯 | 時瓜 枸杞子 薑 | 4.6 | 1.4 | 2.8 | 2.3 | 671 |  | 79 | 134 |
| 30 | 三 | R3 | 炊粉特餐 | 米粉 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋 薑 滷包 | 炊粉配料 | 高麗菜 素絞肉 紅蘿蔔 乾香菇 | 蔬菜 | 珍菇羹湯 | 金針菇 筍絲 豆皮 紅蘿蔔 乾木耳 | 4.7 | 1.6 | 2.8 | 2.3 | 683 |  | 102 | 113 |
| 31 | 四 | R4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷豆腐 | 豆腐 薑 滷包 | 豆包白菜 | 豆包 白菜 乾香菇 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 冬瓜西米露 | 冬瓜糖磚 西谷米 二砂糖 | 4 | 1.6 | 2.6 | 2.5 | 628 |  | 170 | 357 |

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」。

**109學年國民小學素食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 | 蔬菜 | 湯品 | 湯品食材明細 |
| N2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋 薑 滷包 | 茄汁凍腐 | 凍豆腐 薑 番茄醬 | 蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 乾海帶 蛋 薑 |
| N3 | 刈包特餐 | 刈包 | 刈包配料 | 豆包 酸菜 薑 | 家常豆腐 | 豆腐 三色豆 薑 | 蔬菜 | 糙米粥 | 豆皮 糙米 紅蘿蔔 乾木耳 |
| N4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 三杯油腐 | 油豆腐 乾海帶 九層塔 薑 | 芹香麵腸 | 麵腸 西芹 乾木耳 薑 | 蔬菜 | 仙草甜湯 | 仙草 二砂糖 |
| N5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 咖哩干丁 | 豆干 馬鈴薯 西芹 紅蘿蔔 咖哩粉 | 蛋香花椰 | 蛋 花椰菜 紅蘿蔔 薑 | 有機蔬菜 | 白玉湯 | 結頭菜 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）其中時蔬之驗收量為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 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| N2 | 糙米飯 | 米6公斤  糙米2公斤 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋5.5公斤  滷包  薑0.05公斤 | 茄汁凍腐 | 凍豆腐5.5公斤  番茄2.4公斤  蕃茄醬 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑50公克 | 紫菜蛋花湯 | 乾海帶5公克  蛋0.6公斤  薑20公克 | 4.4 | 1.7 | 2.6 | 2 | 636 | 79 | 163 |
| N3 | 刈包特餐 | 刈包6.5公斤 | 刈包配料 | 豆包5公斤  酸菜3公斤  薑50公克 | 家常豆腐 | 豆腐8公斤  三色豆1公斤  薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑50公克 | 糙米粥 | 糙米2公斤  豆皮0.3公斤  筍絲2公斤  紅蘿蔔0.5公斤  乾木耳10公克 | 4.5 | 1.4 | 2.2 | 2 | 605 | 81 | 100 |
| N4 | 糙米飯 | 米6公斤  糙米2公斤 | 三杯油腐 | 油豆腐7公斤  乾海帶0.6公斤  九層塔50公克  薑0.1公斤 | 芹香麵腸 | 麵腸3公斤  西芹1公斤  乾木耳10公克  薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑50公克 | 仙草甜湯 | 仙草凍6公斤  二砂糖1公斤 | 4.5 | 1.5 | 2.6 | 2 | 638 | 58 | 157 |
| N5 | 紫米飯 | 米8公斤  紫米0.4公斤 | 咖哩干丁 | 豆干丁6公斤  馬鈴薯2公斤  西芹1公斤  紅蘿蔔50公克 | 蛋香花椰 | 蛋1公斤  花椰菜6公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑50公克 | 有機蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑50公克 | 白玉湯 | 結頭菜3公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑20公克 | 4 | 1.7 | 0.6 | 2 | 458 | 115 | 153 |

**109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 | 香燒油腐 | 油豆腐 西芹 紅蘿蔔薑 | 絞若瓜粒 | 素絞肉 時瓜 紅蘿蔔 乾木耳 薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 紅蘿蔔 薑 |
| O2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 豉香豆腐 | 豆腐 筍干 豆豉薑 | 毛豆玉菜 | 毛豆 高麗菜 紅蘿蔔 乾木耳 薑 | 蔬菜 | 羅宋湯 | 番茄 薑 馬鈴薯 |
| O3 | 丼飯特餐 | 米 糙米 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋 薑 滷包 | 丼飯配料 | 素絞肉 時蔬 乾香菇 海苔粉 | 蔬菜 | 海芽湯 | 金針菇 乾海帶 薑 |
| O4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 黑椒麵腸 | 麵腸 薑 黑胡椒粉 | 豆包白菜 | 豆包 白菜 乾香菇 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 糖 |
| O5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 白玉豆干 | 豆干 紅蘿蔔 白蘿蔔 薑 | 金珠豆腐 | 豆腐 玉米粒 三色豆薑 | 有機蔬菜 | 大醬湯 | 黃豆芽 味噌 豆皮 |

食材明細（食材重量以100人份計量，營養分析以個人計量）其中時蔬之驗收量為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 |
| O1 | 白米飯 | 米8公斤 | 香燒油腐 | 油豆腐7公斤  芹菜2公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑50公克 | 絞若瓜粒 | 時瓜7公斤  素絞肉0.6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 | 時蔬湯 | 時蔬2.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑20公克 | 4 | 1.5 | 2.3 | 2.6 | 607 | 287 | 263 |
| O2 | 糙米飯 | 米6公斤  糙米2公斤 | 豉香豆腐 | 豆腐8公斤  時蔬2公斤  豆豉50公克  紅蘿蔔0.5公斤  薑50公克 | 毛豆玉菜 | 高麗菜6公斤  毛豆1公斤  紅蘿蔔1公斤  乾木耳10公克  薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑50公克 | 羅宋湯 | 番茄1公斤  馬鈴薯2公斤  薑20公克 | 4 | 1.3 | 3.1 | 2.5 | 658 | 231 | 220 |
| O3 | 丼飯特餐 | 米7公斤  糙米2公斤 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋5.5公斤 | 丼飯配料 | 素絞肉1公斤  時蔬1.5公斤  乾香菇10公克  薑50公克  海苔粉2公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑50公克 | 海芽湯 | 乾海帶20公克  薑20公克  金針菇0.6公斤 | 3.6 | 1.8 | 1.8 | 2.4 | 540 | 265 | 210 |
| O4 | 糙米飯 | 米6公斤  糙米2公斤 | 黑椒麵腸 | 麵腸6公斤  薑0.05公斤  黑胡椒粉 | 豆包白菜 | 白菜4公斤  豆包1.2公斤  紅蘿蔔1公斤  乾香菇10公克  薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑50公克 | 綠豆湯 | 綠豆2.4公斤  二砂糖1公斤 | 5.3 | 1.4 | 2.7 | 2.4 | 717 | 201 | 189 |
| O5 | 燕麥飯 | 米8公斤  燕麥0.4公斤 | 白玉豆干 | 豆干6.5公斤  白蘿蔔3公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑50公克 | 金珠豆腐 | 豆腐4.2公斤  玉米粒1公斤  三色豆1公斤  薑50公克 | 有機蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑50公克 | 大醬湯 | 黃豆芽1公斤  豆皮0.3公斤  味噌 | 4.6 | 1.4 | 2.5 | 2.6 | 662 | 204 | 211 |

**109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 | 茄醬麵腸 | 麵腸 番茄醬 番茄 | 關東煮 | 凍豆腐 玉米段 海帶結 薑 | 蔬菜 | 榨菜湯 | 乾金針 榨菜 薑 |
| P2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷豆腐 | 豆腐 薑 滷包 | 玉菜炒蛋 | 蛋 高麗菜 乾木耳 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 牛蒡湯 | 牛蒡 白果 薑 枸杞子 |
| P3 | 若燥麵特餐 | 義大利麵 | 香菇若燥 | 素絞肉 刈薯 乾香菇 | 時蔬豆包 | 豆包 時蔬 紅蘿蔔 乾木耳 薑 | 蔬菜 | 髮菜羹湯 | 豆皮 筍絲 紅蘿蔔 髮菜 |
| P4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 咖哩毛豆 | 毛豆 馬鈴薯 紅蘿蔔 咖哩粉 | 茶葉蛋 | 蛋 滷包 | 蔬菜 | 紅豆湯圓 | 紅豆 湯圓 二砂糖 |
| P5 | 小米飯 | 米 小米 | 泡菜油腐 | 油豆腐 韓式泡菜 薑 | 蛋香白菜 | 蛋 白菜 乾香菇 紅蘿蔔薑 | 有機蔬菜 | 紫菜湯 | 金針菇 乾海帶 薑 |

食材明細（食材重量以100人份計量，營養分析以個人計量）其中時蔬之驗收量為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 |
| P1 | 白米飯 | 米8公斤 | 茄醬麵腸 | 麵腸6公斤  番茄1.5公斤  西芹2公斤  薑50公克  番茄醬 | 關東煮 | 凍豆腐2公斤  海帶結2公斤  玉米段2公斤  薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑50公克 | 榨菜湯 | 榨菜1公斤  乾金針0.1公斤  薑20公克 | 4 | 1.7 | 2.9 | 2.3 | 644 | 250 | 100 |
| P2 | 糙米飯 | 米6公斤  糙米2公斤 | 香滷豆腐 | 豆腐8公斤  薑50公克  滷包 | 玉菜炒蛋 | 蛋5.5公斤  高麗菜5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 | 牛蒡湯 | 牛蒡1公斤  白果1公斤  枸杞子2公克  薑20公克 | 4 | 1.7 | 2.7 | 2.2 | 624 | 154 | 159 |
| P3 | 若燥麵特餐 | 義大利麵12公斤 | 香菇若燥 | 素絞肉1公斤  刈薯2公斤  乾香菇10公克  薑50公克 | 時蔬豆包 | 豆包2.4公斤  時蔬1公斤  乾木耳10公克  紅蘿蔔1公斤  薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑50公克 | 髮菜羹湯 | 豆皮0.3公斤  筍絲2公斤  紅蘿蔔1公斤  薑20公克  髮菜1公克 | 4.5 | 1.4 | 2.7 | 2.1 | 647 | 113 | 80 |
| P4 | 糙米飯 | 米6公斤  糙米2公斤 | 咖哩毛豆 | 毛豆5公斤  馬鈴薯2公斤  西芹1公斤  紅蘿蔔1公斤  咖哩粉 | 茶葉蛋 | 蛋5.5公斤  滷包 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑50公克 | 紅豆湯圓 | 紅豆1公斤  二砂糖1公斤  湯圓1公斤 | 5 | 1.5 | 2.3 | 1.9 | 646 | 165 | 99 |
| P5 | 小米飯 | 米8公斤  小米0.4公斤 | 泡菜油腐 | 油豆腐8公斤  韓式泡菜3公斤  薑50公克 | 蛋香白菜 | 蛋1公斤  大白菜6公斤  紅蘿蔔0.5公斤  乾香菇10公克  薑50公克 | 有機蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑50公克 | 紫菜湯 | 乾海帶10公克  金針菇0.6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 | 蔬菜 | 湯品 | 湯品食材明細 |
| Q1 | 白米飯 | 米 | 美味豆包 | 豆包 高麗菜 黑木耳 薑 | 金珠翠玉 | 毛豆 馬鈴薯 玉米粒 三色豆 薑 | 蔬菜 | 蔬香菇湯 | 時蔬 金針菇 薑 |
| Q2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 蘿勒油腐 | 油豆腐 乾海帶 九層塔 薑 | 蛋香白菜 | 蛋 白菜 乾香菇 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 乾木耳 薑 |
| Q3 | 拌麵特餐 | 義大利麵 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋 薑 滷包 | 拌麵配料 | 素絞肉 西芹 三色豆 番茄醬 | 蔬菜 | 玉米濃湯 | 蛋 玉米粒 玉米醬罐頭 玉米濃湯調理包 |
| Q4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 碎瓜麵腸 | 麵腸 乾香菇 醬瓜 薑 | 蛋香花椰 | 蛋 馬鈴薯 花椰菜 薑 | 蔬菜 | 粉圓甜湯 | 粉圓 二砂糖 |
| Q5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 蘿蔔豆干 | 豆干 紅蘿蔔 白蘿蔔 薑 | 海結凍腐 | 凍豆腐 海帶結 薑 | 有機蔬菜 | 味噌湯 | 時蔬 薑 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）其中時蔬之驗收量為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 |
| Q1 | 白米飯 | 米8公斤 | 美味豆包 | 豆包4.5公斤  高麗菜4公斤  醬油膏 | 金珠翠玉 | 毛豆1公斤  玉米粒3公斤  三色豆1公斤  馬鈴薯3公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑50公克 | 蔬香菇湯 | 時蔬2公斤  金針菇0.6公斤  薑20公克 | 4 | 1.9 | 1.9 | 2 | 523 | 104 | 111 |
| Q2 | 糙米飯 | 米6公斤  糙米2公斤 | 蘿勒油腐 | 油豆腐8.2公斤  乾海帶0.6公斤  薑50公克  九層塔50公克 | 蛋香  白菜 | 蛋1公斤  大白菜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 | 時瓜湯 | 時瓜3.5公斤  乾木耳10公克  薑20公克 | 4 | 1.7 | 3.2 | 2 | 589 | 103 | 125 |
| Q3 | 拌麵特餐 | 義大利麵12公斤 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋5.5公斤  薑50公克  滷包 | 拌麵配料 | 素絞肉1公斤  三色豆1.5公斤  西芹0.5公斤  番茄醬 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑50公克 | 玉米濃湯 | 蛋0.6公斤  玉米粒2公斤  玉米醬罐頭2公斤  玉米濃湯調理包 | 3.6 | 1.5 | 2 | 2 | 490 | 137 | 107 |
| Q4 | 糙米飯 | 米6公斤  糙米2公斤 | 碎瓜麵腸 | 麵腸6公斤  乾香菇10公克  醬碎瓜1公斤  薑50公克  醬油 | 蛋香花椰 | 蛋1.2公斤  花椰菜3公斤  馬鈴薯3公斤  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 | 4 | 1.8 | 1.9 | 2 | 520 | 130 | 120 |
| Q5 | 紫米飯 | 米8公斤  紫米0.4公斤 | 蘿蔔豆干 | 豆干6.4公斤  白蘿蔔3.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑50公克 | 海結凍腐 | 海帶結2公斤  凍豆腐2公斤  薑0.05公斤 | 有機蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑50公克 | 味噌湯 | 時蔬2公斤  海芽0.1公斤  味噌 | 4.2 | 1.7 | 3.4 | 2 | 614 | 104 | 129 |

**109學年國民小學素食R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 |
| R1 | 白米飯 | 米 | 家常麵腸 | 麵腸 高麗菜 紅蘿蔔 薑 | 毛豆瓜粒 | 毛豆 時瓜 紅蘿蔔 乾木耳 | 蔬菜 | 海芽蛋花湯 | 乾海帶 蛋 薑 |
| R2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 洋芋豆包 | 豆包 馬鈴薯 紅蘿蔔 咖哩粉 | 紅仁炒蛋 | 紅蘿蔔 蛋 時蔬 | 蔬菜 | 枸杞瓜湯 | 時瓜 枸杞子 薑 |
| R3 | 炊粉特餐 | 乾炊粉 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋 薑 滷包 | 炊粉配料 | 高麗菜 素絞肉 紅蘿蔔 乾香菇 | 蔬菜 | 珍菇羹湯 | 金針菇 筍絲 豆皮 紅蘿蔔 乾木耳 |
| R4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷豆腐 | 豆腐 薑 滷包 | 豆包白菜 | 豆包 白菜 乾香菇 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 冬瓜西米露 | 冬瓜糖磚 西谷米 二砂糖 |

食材明細（食材重量以100人份計量，營養分析以個人計量）其中時蔬之驗收量為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 |
| R1 | 白米飯 | 米8公斤 | 家常麵腸 | 麵腸5.3公斤  高麗菜2.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑50公克 | 毛豆瓜粒 | 毛豆1公斤  時瓜7公斤  紅蘿蔔1公斤  乾木耳10公克  薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑50公克 | 海芽蛋花湯 | 蛋1公斤  乾海帶10公克  薑20公克 | 4.7 | 1.6 | 2.8 | 2.3 | 683 | 102 | 113 |
| R2 | 糙米飯 | 米6公斤  糙米2公斤 | 洋芋豆包 | 豆包4.5公斤  馬鈴薯3公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑50公克 | 紅仁炒蛋 | 蛋2.7公斤  紅蘿蔔3公斤  薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑50公克 | 枸杞瓜湯 | 時瓜3公斤  枸杞子10公克  薑20公克 | 4 | 1.6 | 2.6 | 2.5 | 628 | 170 | 357 |
| R3 | 炊粉特餐 | 乾炊粉5公斤 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋5.5公斤 | 炊粉配料 | 高麗菜5公斤  素絞肉0.6公斤  紅蘿蔔1公斤  乾香菇10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑50公克 | 針菇羹湯 | 筍絲1公斤  金針菇1公斤  豆皮0.3公斤  紅蘿蔔1公斤  乾木耳10公克 | 4 | 1.4 | 3 | 2.7 | 662 | 223 | 681 |
| R4 | 糙米飯 | 米6公斤  糙米2公斤 | 香滷豆腐 | 豆腐8公斤  滷包  薑50公克 | 豆包白菜 | 豆包3公斤  大白菜5公斤  乾香菇10公克  紅蘿蔔0.5公斤  薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑50公克 | 冬瓜西米露 | 西谷米1.2公斤  冬瓜糖磚1公斤  二砂糖1公斤 |  |  |  |  |  |  |  |