**109學年度上學期國民中學12月份素食菜單-清泉**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **日期** | **星期** | **循環別** | **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 | 二 | Q2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 蘿勒油腐 | 油豆腐 紅蘿蔔 刈薯 薑 九層塔 | 蛋香花椰 | 蛋 花椰菜 薑 | 肉絲豆芽 | 豆芽菜 紅蘿蔔 素肉絲 薑 | 蔬菜 | 紫菜湯 | 紫菜 薑 | 5 | 2.2 | 3 | 2.6 | 747 |  | 201 | 152 |
| 2 | 三 | Q3 | 拌麵特餐 | 拉麵 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋 薑 滷包 | 拌麵配料 | 豆干 高麗菜 紅蘿蔔 乾香菇 薑 | 鮮燴豆腐 | 豆腐 三色豆 薑 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 薑 | 5.4 | 1.7 | 2 | 2.1 | 665 |  | 140 | 210 |
| 3 | 四 | Q4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 碎瓜麵腸 | 麵腸 冬瓜 醬碎瓜 薑 醬油 | 毛豆白菜 | 毛豆 大白菜 薑 | 芹香豆包 | 豆包 紅蘿蔔 西芹 薑 | 蔬菜 | 粉圓甜湯 | 粉圓 二砂糖 | 5 | 1.9 | 2.5 | 3.2 | 729 |  | 141 | 207 |
| 4 | 五 | Q5 | 紫米飯 | 紫米 米 | 蘿蔔豆干 | 豆干 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 | 豆薯若絲 | 豆薯 素肉絲 薑 | 清炒時蔬 | 時蔬 紅蘿蔔 薑 | 有機蔬菜 | 味噌海芽湯 | 時蔬 味噌 海芽 | 5 | 2.4 | 2.7 | 2.6 | 729 |  | 129 | 176 |
| 7 | 一 | R1 | 白米飯 | 米 | 家常麵腸 | 麵腸 高麗菜 紅蘿蔔 薑 | 西滷菜 | 金針菇 大白菜 紅蘿蔔 薑 | 青椒干片 | 豆干 青椒 薑 | 蔬菜 | 香菇蘿蔔湯 | 白蘿蔔 乾香菇 薑 | 5 | 2.3 | 2.8 | 2.5 | 730 |  | 256 | 248 |
| 8 | 二 | R2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 洋芋豆包 | 豆包 馬鈴薯 紅蘿蔔 薑 | 絞若瓜粒 | 素絞肉 時瓜 紅蘿蔔 乾木耳 薑 | 若絲豆芽 | 豆芽菜 素肉絲 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 針菇時蔬湯 | 時蔬 金針菇 薑 | 5.3 | 1.8 | 2.5 | 2.8 | 730 |  | 233 | 229 |
| 9 | 三 | R3 | 炊粉特餐 | 乾炊粉 | 蜜汁豆干 | 豆干 滷包 二砂糖 | 炊粉配料 | 高麗菜 素絞肉 紅蘿蔔 乾香菇 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋 | 蔬菜 | 冬瓜湯 | 冬瓜 枸杞子 薑 | 3.3 | 1.7 | 3 | 2.8 | 625 |  | 237 | 227 |
| 10 | 四 | R4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷豆腐 | 豆腐 滷包 薑 | 紅仁炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 薑 | 蘿蔔油腐 | 白蘿蔔 油豆腐 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 二砂糖 | 5.8 | 1.7 | 2.5 | 2.5 | 749 |  | 219 | 206 |
| 11 | 五 | R5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 南瓜油腐 | 油豆腐 南瓜 薑 | 燴三鮮 | 筍片 冬瓜 素肉絲 紅蘿蔔 毛豆 | 塔香海根 | 素肉絲 海帶根 九層塔 薑 | 有機  蔬菜 | 玉米蛋花湯 | 玉米粒 紅蘿蔔 蛋 薑 | 5.8 | 1.8 | 2.4 | 2.5 | 744 |  | 204 | 213 |
| 14 | 一 | S1 | 白米飯 | 米 | 京醬豆包 | 豆包 刈薯 紅蘿蔔 薑 甜麵醬 | 番茄炒蛋 | 蛋 番茄 番茄醬 | 清炒花椰 | 花椰菜 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 薑 紅蘿蔔 | 5.7 | 1.8 | 2.6 | 2.2 | 738 |  | 142 | 164 |
| 15 | 二 | S2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 咖哩毛豆 | 毛豆 馬鈴薯 紅蘿蔔 薑 咖哩粉 | 季豆干片 | 冷凍菜豆 豆干 薑 | 三杯麵腸 | 麵腸 杏鮑菇 九層塔 薑 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 枸杞子 薑 | 5.4 | 1.9 | 2.5 | 2.2 | 712 |  | 225 | 218 |
| 16 | 三 | S3 | 西式特餐 | 通心麵 | 香滷豆包 | 豆包 滷包 薑 | 茄汁若醬 | 素絞肉 番茄 西芹 薑 番茄醬 | 鐵板油腐 | 筍片 油豆腐 青椒 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 玉米濃湯 | 玉米粒 蛋 紅蘿蔔 | 3.2 | 2 | 2.7 | 2.4 | 585 |  | 253 | 172 |
| 17 | 四 | S4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 瓜仔凍腐 | 凍豆腐 醬瓜 薑 | 紅白雙丁 | 素絞肉 刈薯 紅蘿蔔 薑 | 鹹蛋南瓜 | 鹹蛋 南瓜 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 仙草甜湯 | 仙草凍 二砂糖 | 5.2 | 1.9 | 2.7 | 2.3 | 718 |  | 194 | 126 |
| 18 | 五 | S5 | 芝麻飯 | 米 黑芝麻 | 回鍋干片 | 豆干 杏鮑菇 甜椒 薑 | 麻婆豆腐 | 豆腐 三色豆 素絞肉 薑 | 關東煮 | 玉米段 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 柴魚片 | 有機蔬菜 | 榨菜金針湯 | 榨菜 乾金針 薑 | 5.2 | 1.8 | 2.5 | 2.2 | 696 |  | 238 | 181 |
| 21 | 一 | T1 | 白米飯 | 米 | 鳳梨麵腸 | 麵腸 蔭鳳梨 紅蘿蔔 冬瓜 薑 | 芹香豆干 | 豆干 芹菜 紅蘿蔔 薑 | 蔬香粉絲 | 冬粉 毛豆 時蔬 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 紫菜湯 | 紫菜 薑 | 6 | 2 | 2.5 | 2.5 | 721 |  | 105 | 113 |
| 22 | 二 | T2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 打拋油腐 | 油豆腐 杏鮑菇 九層塔 番茄 薑 | 銀蘿絞若 | 素絞肉 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 | 雙色花椰 | 青花菜 白花菜 紅蘿蔔 薑 豆包 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 薑 | 5 | 1.7 | 2.5 | 2.5 | 644 |  | 213 | 312 |
| 23 | 三 | T3 | 羹麵特餐 | 麵條 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋 滷包 薑 | 豆包時蔬 | 時蔬 紅蘿蔔 薑 豆包 | 毛豆時蔬 | 毛豆 紅蘿蔔 時蔬 薑 素絞肉 | 蔬菜 | 三絲羹湯 | 蛋 筍絲 紅蘿蔔  乾木耳 | 5 | 1.7 | 2.4 | 2.5 | 638 |  | 382 | 1121 |
| 24 | 四 | T4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷豆干 | 豆干 滷包 薑 | 塔香海茸 | 海茸 九層塔 薑 素肉絲 | 泡菜凍腐 | 凍豆腐 紅蘿蔔 台式泡菜 高麗菜 薑 | 蔬菜 | 三寶甜湯 | 紅豆 麥仁 紫米 二砂糖 | 5.8 | 1.7 | 3 | 2.5 | 727 |  | 270 | 155 |
| 25 | 五 | T5 | 小米飯 | 米 小米 | 蜜汁豆包 | 豆包 滷包 二砂糖 白芝麻 | 玉米三色 | 玉米粒 三色豆 素絞肉 紅蘿蔔 薑 | 針菇時瓜 | 時瓜 金針菇 紅蘿蔔 薑 | 有機蔬菜 | 白玉枸杞湯 | 白蘿蔔 枸杞子 薑 | 5.2 | 2.2 | 2.3 | 2.5 | 659 |  | 230 | 223 |
| 28 | 一 | A1 | 白米飯 | 米 | 滷凍豆腐 | 凍豆腐 高麗菜 醬油膏 | 芹香油腐 | 油豆腐 西芹 紅蘿蔔 薑 | 田園花椰 | 花椰菜 紅蘿蔔 薑 馬鈴薯 | 蔬菜 | 玉米湯 | 玉米段 薑 | 5.5 | 1.9 | 2.5 | 2 | 710 |  | 401 | 124 |
| 29 | 二 | A2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 咖哩豆干 | 豆干 南瓜 西芹 紅蘿蔔 咖哩粉 | 毛豆瓜粒 | 毛豆 時瓜 乾木耳 薑 | 刈薯炒蛋 | 蛋 刈薯 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 海芽時蔬湯 | 乾海帶芽 時蔬 薑 | 5.5 | 2.2 | 2.6 | 3 | 770 |  | 592 | 159 |
| 30 | 三 | A3 | 拌飯特餐 | 米 糙米 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋 | 拌飯配料 | 素絞肉 豆干 時蔬 乾香菇 薑 | 螞蟻上樹 | 素絞肉 冬粉 時蔬 乾木耳 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 三絲羹湯 | 蛋 大白菜 紅蘿蔔 乾木耳 | 5.5 | 2 | 2.5 | 2.5 | 735 |  | 425 | 308 |
| 31 | 四 | A4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 豆瓣豆包 | 豆包 白蘿蔔 紅蘿蔔 豆瓣醬 薑 | 清炒豆芽 | 豆芽菜 紅蘿蔔 乾木耳 薑 | 絞若玉菜 | 高麗菜 素絞肉 紅蘿蔔 乾香菇 薑 | 蔬菜 | 地瓜甜湯 | 地瓜 二砂糖 | 5.5 | 2.2 | 2.5 | 2.5 | 740 |  | 172 | 158 |

過敏原警語:「本月產品含有雞蛋、麩質、花生、大豆、海鮮、亞硫酸鹽類及其相關製品」。

說明:12月份菜單編排說明如下：一、每周五蔬菜供應有機蔬菜。二、為配合蔬菜供貨狀況與符合三章一Q政策將Q2副菜一改為蛋香花椰、副菜二改為若絲豆芽，Q3副菜二改為鮮燴豆腐，Q4副菜一改為蛋酥白菜，Q5副菜一改為豆薯若絲，R1副菜一改為西滷菜，R2副菜一改為絞若瓜粒、副菜二改為若絲豆芽、湯品改為針菇時蔬湯，R3湯品改為冬瓜湯，R4副菜一改為紅仁炒蛋、副菜二改為蘿蔔油腐，R5副菜二改為塔香海根，S1副菜一改為番茄炒蛋、副菜二改為清炒花椰，S2副菜一改為季豆干片，S3副菜二改為鐵板油腐、湯品改為玉米濃湯，S4副菜一改為紅白雙丁、副菜二改為鹹蛋南瓜、湯品改為仙草甜湯，S5主菜改為回鍋干片、副菜一改為麻婆豆腐，T1副菜一改為芹香豆干，T2主菜改為打拋油腐、副菜一改為銀蘿絞若、副菜二改為雙色花椰、湯品改為時蔬湯，T3主菜改為滷煎蒸炒蛋、副菜二改為毛豆時蔬，T4主菜改為香滷豆干、副菜一改為塔香海茸、副菜二改為泡菜凍腐、湯品改為三寶甜湯，T5副菜一改為玉米三色、湯品改為白玉枸杞湯，A1副菜二改為田園花椰，A3副菜二改為螞蟻上樹。

**109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 |
| Q2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 蘿勒油腐 | 油豆腐 紅蘿蔔 刈薯 薑 九層塔 | 蛋香花椰 | 蛋 花椰菜 乾香菇 薑 | 肉絲豆芽 | 豆芽菜 紅蘿蔔 肉絲 薑 | 蔬菜 | 紫菜湯 | 紫菜 薑 |
| Q3 | 拌麵特餐 | 拉麵 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋 薑 滷包 | 拌麵配料 | 豆干 高麗菜 紅蘿蔔 乾香菇 薑 | 鮮燴豆腐 | 豆腐 三色豆 薑 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 薑 |
| Q4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 碎瓜麵腸 | 麵腸 冬瓜 醬碎瓜 薑 醬油 | 毛豆白菜 | 毛豆 大白菜 薑 | 芹香豆包 | 豆包 紅蘿蔔 西芹 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 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 | 豆薯若絲 | 豆薯 素肉絲 薑 | 清炒時蔬 | 時蔬 紅蘿蔔 薑 | 有機蔬菜 | 味噌海芽湯 | 時蔬 味噌 海芽 |

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 | 豆蛋類/份 | 油脂堅果種子類/份 | 熱量  kcal | 鈣  mg | 鈉  mg |
| Q2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 蘿勒油腐 | 油豆腐8.2公斤  紅蘿蔔1公斤  刈薯2公斤  薑50公克  九層塔50公克 | 蛋香花椰 | 蛋1.5公斤  花椰菜7公斤  乾香菇10公克  薑50公克 | 若絲豆芽 | 豆芽菜6公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑50公克  素肉絲0.6公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑50公克 | 紫菜湯 | 紫菜50公克  薑20公克 | 5 | 2.3 | 2.2 | 2.6 | 690 | 201 | 152 |
| Q3 | 拌麵特餐 | 拉麵15公斤 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋5.5公斤  薑50公克  滷包 | 拌麵配料 | 豆干4公斤  高麗菜4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7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5公斤  薑20公克 | 5 | 1.7 | 2.8 | 2.1 | 697 | 140 | 210 |
| Q4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 碎瓜麵腸 | 麵腸6公斤  冬瓜3公斤  醬碎瓜1公斤  薑50公克  醬油 | 毛豆白菜 | 毛豆0.6公斤  大白菜7公斤  薑50公克 | 芹香豆包 | 豆包2.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  西芹2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 | 6.3 | 2 | 2.7 | 3.2 | 838 | 141 | 207 |
| 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 | 豆薯若絲 | 豆薯5公斤  素肉絲0.6公斤  薑50公克 | 清炒時蔬 | 時蔬6公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑50公克 | 有機蔬菜 | 有機蔬菜7公斤  薑50公克 | 味噌海芽湯 | 時蔬2公斤  味噌0.6公斤  海芽0.1公斤 | 5.2 | 2.4 | 2.1 | 2.6 | 699 | 129 | 176 |

**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 | 西滷菜 | 金針菇 大白菜 紅蘿蔔 薑 | 青椒干片 | 豆干 青椒 薑 | 蔬菜 | 香菇雞湯 | 白蘿蔔 肉雞 乾香菇 薑 |
| R2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 洋芋豆包 | 豆包 馬鈴薯 紅蘿蔔 薑 | 絞若瓜粒 | 素絞肉 時瓜 紅蘿蔔 乾木耳 薑 | 若絲豆芽 | 豆芽菜 素肉絲 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 針菇時蔬湯 | 時蔬 金針菇 薑 |
| R3 | 炊粉特餐 | 乾炊粉 | 蜜汁豆干 | 豆干 滷包 二砂糖 | 炊粉配料 | 高麗菜 素絞肉 紅蘿蔔 乾香菇 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋 | 蔬菜 | 冬瓜湯 | 冬瓜 枸杞子 薑 |
| R4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷豆腐 | 豆腐 滷包 薑 | 紅仁炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 薑 | 蘿蔔油腐 | 白蘿蔔 油豆腐 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 二砂糖 |
| R5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 南瓜油腐 | 油豆腐 南瓜 薑 | 燴三鮮 | 筍片 冬瓜 素肉絲 紅蘿蔔 毛豆 | 塔香海根 | 素肉絲 海帶根 九層塔 薑 | 有機  蔬菜 | 玉米蛋花湯 | 玉米粒 紅蘿蔔 蛋 薑 |

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） 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 | 豆蛋類/份 | 油脂堅果種子類/份 | 熱量  kcal | 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 | 西滷菜 | 金針菇1公斤  大白菜7公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑50公克 | 青椒干片 | 豆干3公斤  青椒3公斤  薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑50公克 | 香菇蘿蔔湯 | 白蘿蔔2公斤  乾香菇10公克  薑20公克 | 5 | 2.3 | 2.2 | 2.5 | 685 | 256 | 248 |
| 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 | 絞若瓜粒 | 素絞肉0.6公斤  時瓜9公斤  紅蘿蔔1公斤  乾木耳10公克  薑50公克 | 若絲豆芽 | 豆芽菜6公斤  素肉絲0.6公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑50公克 | 針菇時蔬湯 | 時蔬2公斤  金針菇1公斤  薑20公克 | 5.3 | 2.7 | 2.5 | 2.8 | 752 | 233 | 229 |
| R3 | 炊粉特餐 | 乾炊粉5公斤 | 蜜汁豆干 | 豆干6公斤  滷包  二砂糖 | 炊粉配料 | 高麗菜4公斤  素絞肉0.6公斤  紅蘿蔔1公斤  乾香菇10公克 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋5.5公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑50公克 | 冬瓜湯 | 冬瓜5公斤  枸杞子10公克  薑20公克 | 3.3 | 1.7 | 3 | 2.8 | 625 | 237 | 227 |
| 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 | 紅仁炒蛋 | 蛋3公斤  紅蘿蔔3公斤  薑50公克 | 蘿蔔油腐 | 白蘿蔔4公斤  油豆腐2.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑50公克 | 綠豆湯 | 綠豆2公斤  二砂糖1公斤 | 5.8 | 1.7 | 2 | 2.5 | 711 | 219 | 206 |
| R5 | 燕麥飯 | 米10公斤  燕麥0.4公斤 | 南瓜油腐 | 油豆腐7公斤  南瓜3公斤  薑50公克 | 燴三鮮 | 筍片2公斤  冬瓜7公斤  素肉絲1公斤  紅蘿蔔0.5公斤  毛豆0.3公斤 | 塔香海根 | 素肉絲0.6公斤  海帶根5.5公斤  九層塔0.1公斤  薑50公克 | 有機蔬菜 | 有機蔬菜7公斤  薑50公克 | 玉米蛋花湯 | 玉米粒2公斤  紅蘿蔔0.5公斤  蛋0.5公斤  薑20公克 | 5.7 | 2.2 | 2.6 | 2.5 | 762 | 204 | 213 |

**109學年國民中學素食S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 |
| S1 | 白米飯 | 米 | 京醬豆包 | 豆包 刈薯 紅蘿蔔 薑 甜麵醬 | 番茄炒蛋 | 蛋 番茄 番茄醬 | 清炒花椰 | 花椰菜 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 薑 紅蘿蔔 |
| S2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 咖哩毛豆 | 毛豆 馬鈴薯 紅蘿蔔 薑 咖哩粉 | 季豆干片 | 冷凍菜豆 豆干 薑 | 三杯麵腸 | 麵腸 杏鮑菇 九層塔 薑 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 枸杞子 薑 |
| S3 | 西式特餐 | 通心麵 | 香滷豆包 | 豆包 滷包 薑 | 茄汁若醬 | 素絞肉 番茄 西芹 薑 番茄醬 | 鐵板油腐 | 筍片 油豆腐 青椒 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 玉米濃湯 | 玉米粒 蛋 紅蘿蔔 |
| S4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 瓜仔凍腐 | 凍豆腐 醬瓜 薑 | 紅白雙丁 | 素絞肉 刈薯 紅蘿蔔 薑 | 鹹蛋南瓜 | 鹹蛋 南瓜 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 仙草甜湯 | 仙草凍 二砂糖 |
| S5 | 芝麻飯 | 米 黑芝麻 | 回鍋干片 | 豆干 杏鮑菇 甜椒 薑 | 麻婆豆腐 | 豆腐 三色豆 素絞肉 薑 | 關東煮 | 玉米段 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 柴魚片 | 有機蔬菜 | 榨菜金針湯 | 榨菜 乾金針 薑 |

S組食材明細（食材重量以100人份計量，營養分析以個人計量） 其中肉雞為包含23%骨頭之採購量，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 | 豆蛋類/份 | 油脂堅果種子類/份 | 熱量 | 鈣  mg | 鈉  mg |
| S1 | 白米飯 | 米10公斤 | 京醬豆包 | 豆包4公斤  刈薯3公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑50公克  甜麵醬 | 番茄炒蛋 | 蛋4公斤  番茄3.5公斤  番茄醬 | 清炒花椰 | 花椰菜7.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑10公克 | 時蔬湯 | 時蔬3公斤  薑20公克  紅蘿蔔0.5公斤 | 5 | 2.5 | 2 | 2.2 | 662 | 142 | 164 |
| S2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 咖哩毛豆 | 毛豆5公斤  馬鈴薯3.5公斤  紅蘿蔔1公斤  薑50公克  咖哩粉 | 季豆干片 | 冷凍菜豆3公斤  豆干4公斤  薑50公克 | 三杯麵腸 | 麵腸1.8公斤  杏鮑菇3公斤  九層塔50公克  薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑10公克 | 時瓜湯 | 時瓜5公斤  枸杞子10公克  薑20公克 | 5.4 | 1.9 | 2.5 | 2.2 | 712 | 225 | 218 |
| S3 | 西式特餐 | 通心麵5.5公斤 | 香滷豆包 | 豆包6公斤  滷包1.5公斤  薑50公克 | 茄汁若醬 | 素絞肉0.6公斤  番茄2.5公斤  西芹3公斤  薑10公克  番茄醬0.5公斤 | 鐵板油腐 | 筍片2公斤  油豆腐2.7公斤  青椒1公斤  紅蘿蔔1公斤  薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑10公克 | 玉米濃湯 | 玉米粒2公斤  蛋1公斤  紅蘿蔔1公斤 | 3.2 | 1.7 | 3.1 | 2.4 | 607 | 253 | 172 |
| S4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 瓜仔凍腐 | 凍豆腐8公斤  醬瓜2公斤  薑50公克 | 紅白雙丁 | 素絞肉1.2公斤  刈薯6公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑50公克 | 鹹蛋南瓜 | 鹹蛋1公斤  南瓜7公斤  紅蘿蔔1公斤  薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑10公克 | 仙草甜湯 | 仙草凍6公斤  二砂糖1公斤 | 5.8 | 1.7 | 2.2 | 2.3 | 717 | 194 | 126 |
| S5 | 芝麻飯 | 米10公斤  黑芝麻10公克 | 回鍋干片 | 豆干6公斤  杏鮑菇1.5公斤  甜椒1.5公斤  薑50公克 | 麻婆豆腐 | 豆腐6公斤  三色豆1公斤  素絞肉0.6公斤  薑50公克 | 關東煮 | 玉米段2公斤  白蘿蔔4公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑50公克 | 有機蔬菜 | 有機蔬菜7公斤  薑50公克 | 榨菜金針湯 | 榨菜1.5公斤  乾金針0.2公斤  薑20公克 | 5.4 | 1.7 | 2.7 | 2.2 | 722 | 238 | 181 |

**109學年國民中學素食T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 |
| T1 | 白米飯 | 米 | 鳳梨麵腸 | 麵腸 蔭鳳梨 紅蘿蔔 冬瓜 薑 | 芹香豆干 | 豆干 芹菜 紅蘿蔔 薑 | 蔬香粉絲 | 冬粉 毛豆 時蔬 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 紫菜湯 | 紫菜 薑 |
| T2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 打拋油腐 | 油豆腐 杏鮑菇 九層塔 番茄 薑 | 銀蘿絞若 | 素絞肉 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 | 雙色花椰 | 青花菜 白花菜 紅蘿蔔 薑 豆包 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 薑 |
| T3 | 羹麵特餐 | 麵條 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋 滷包 薑 | 豆包時蔬 | 時蔬 紅蘿蔔 薑 豆包 | 毛豆時蔬 | 毛豆 紅蘿蔔 時蔬 薑 素絞肉 | 蔬菜 | 三絲羹湯 | 蛋 筍絲 紅蘿蔔  乾木耳 |
| T4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷豆干 | 豆干 滷包 薑 | 塔香海茸 | 海茸 九層塔 薑 素肉絲 | 泡菜凍腐 | 凍豆腐 紅蘿蔔 台式泡菜 高麗菜 薑 | 蔬菜 | 三寶甜湯 | 紅豆 麥仁 紫米 二砂糖 |
| T5 | 小米飯 | 米 小米 | 蜜汁豆包 | 豆包 滷包 二砂糖 白芝麻 | 玉米三色 | 玉米粒 三色豆 素絞肉 紅蘿蔔 薑 | 針菇時瓜 | 時瓜 金針菇 紅蘿蔔 薑 | 有機蔬菜 | 白玉枸杞湯 | 白蘿蔔 枸杞子 薑 |

T組食材明細（食材重量以100人份計量，營養分析以個人計量） 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 |
| T1 | 白米飯 | 米10公斤 | 鳳梨麵腸 | 麵腸6公斤  蔭鳳梨1.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  冬瓜2公斤  薑50公克 | 芹香豆干 | 豆干4.5公斤  芹菜2.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑50公克 | 蔬香粉絲 | 冬粉1.5公斤  毛豆1.5公斤  時蔬2公斤  紅蘿蔔1公斤  薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑10公克 | 紫菜湯 | 紫菜50公克  薑20公克 | 6 | 1.7 | 3.1 | 2.5 | 808 | 105 | 113 |
| T2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 打拋油腐 | 油豆腐6公斤  杏鮑2公斤  九層塔0.2公斤  番茄1公斤  薑50公克 | 銀蘿絞若 | 素絞肉0.6公斤  白蘿蔔7.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑50公克 | 雙色花椰 | 青花菜3.5公斤  白花菜4公斤  紅蘿蔔1公斤  薑50公克  豆包1.2公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑10公克 | 時蔬湯 | 時蔬3公斤  薑20公克 | 5 | 2.9 | 2 | 2.5 | 685 | 213 | 312 |
| T3 | 羹麵特餐 | 麵條15公斤 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋5.5公斤  薑50公克  滷包 | 豆包時蔬 | 時蔬5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑50公克  豆包1.2公斤 | 毛豆時蔬 | 毛豆0.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  時蔬8公斤  薑50公克  素絞肉0.6公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑10公克 | 三絲羹湯 | 蛋0.55公斤  筍絲1.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  乾木耳10公克 | 5 | 2.3 | 2.1 | 2.5 | 678 | 382 | 1121 |
| T4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 香滷豆干 | 豆干6公斤  滷包  薑50公克 | 塔香海茸 | 海茸6.5公斤  九層塔0.1公斤  薑50公克  素肉絲0.6公斤 | 泡菜凍腐 | 凍豆腐1.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  台式泡菜1公斤  高麗菜3公斤  薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑10公克 | 三寶甜湯 | 紅豆0.5公斤  麥仁0.5公斤  紫米1公斤  二砂糖1公斤 | 5.9 | 1.8 | 2.2 | 2.5 | 736 | 270 | 155 |
| T5 | 小米飯 | 米10公斤  小米0.4公斤 | 蜜汁豆包 | 豆包6公斤  滷包  二砂糖  白芝麻 | 玉米三色 | 玉米粒3公斤  三色豆2公斤  素絞肉1公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑50公克 | 針菇時瓜 | 時瓜9公斤  金針菇0.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑50公克 | 有機蔬菜 | 有機蔬菜7公斤  薑50公克 | 白玉枸杞湯 | 白蘿蔔5公斤  枸杞子10公克  薑20公克 | 5.5 | 2.2 | 2.8 | 2.5 | 763 | 230 | 223 |

**109學年度國民中學素食A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 |
| A1 | 白米飯 | 米 | 滷凍豆腐 | 凍豆腐 高麗菜 醬油膏 | 芹香油腐 | 油豆腐 西芹 紅蘿蔔 薑 | 田園花椰 | 花椰菜 紅蘿蔔 薑 馬鈴薯 | 蔬菜 | 玉米湯 | 玉米段 薑 |
| A2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 咖哩豆干 | 豆干 南瓜 西芹 紅蘿蔔 咖哩粉 | 毛豆瓜粒 | 毛豆 時瓜 乾木耳 薑 | 刈薯炒蛋 | 蛋 刈薯 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 海芽時蔬湯 | 乾海帶芽 時蔬 薑 |
| A3 | 拌飯特餐 | 米 糙米 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋 | 拌飯配料 | 素絞肉 豆干 時蔬 乾香菇 薑 | 螞蟻上樹 | 素絞肉 冬粉 時蔬 乾木耳 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 三絲羹湯 | 蛋 大白菜 紅蘿蔔 乾木耳 |
| A4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 豆瓣豆包 | 豆包 白蘿蔔 紅蘿蔔 豆瓣醬 薑 | 清炒豆芽 | 豆芽菜 紅蘿蔔 乾木耳 薑 | 絞若玉菜 | 高麗菜 素絞肉 紅蘿蔔 乾香菇 薑 | 蔬菜 | 地瓜甜湯 | 地瓜 二砂糖 |

A組食材明細（食材重量以100人份計量，營養分析以個人計量）

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 | 豆蛋類/份 | 油脂堅果種子類/份 | 熱量  kcal | 鈣  mg | 鈉  mg |
| A1 | 白米飯 | 米10公斤 | 滷凍豆腐 | 凍豆腐8公斤  高麗菜4公斤  醬油膏 | 芹香油腐 | 油豆腐5.5公斤  西芹1.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑50公克 | 田園花椰 | 花椰菜3公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑50公克  馬鈴薯3.5公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑50公克 | 玉米湯 | 玉米段4公斤  薑20公克 | 5.8 | 1.7 | 2 | 2 | 689 | 401 | 124 |
| A2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 咖哩豆干 | 豆干7.5公斤  南瓜3.5公斤  西芹1.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  咖哩粉 | 毛豆瓜粒 | 毛豆1公斤  時瓜9公斤  乾木耳10公克  薑50公克 | 刈薯炒蛋 | 蛋3公斤  刈薯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 | 海芽時蔬湯 | 乾海帶芽25公克  時蔬2公斤  薑20公克 | 5.4 | 2.5 | 2.5 | 3 | 763 | 592 | 159 |
| A3 | 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0.5公斤  豆干2公斤  時蔬3公斤  乾香菇10公克  薑50公克 | 螞蟻上樹 | 素絞肉0.6公斤  冬粉1.5公斤  時蔬2公斤  乾木耳10公克  紅蘿蔔0.5公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑50公克 | 三絲羹湯 | 蛋0.55公斤  大白菜3公斤  紅蘿蔔1.5公斤  乾木耳10公克 | 6.5 | 1.7 | 2.5 | 2.5 | 800 | 425 | 308 |
| A4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 豆瓣豆包 | 豆包6公斤  白蘿蔔2公斤  紅蘿蔔1公斤  薑50公克  豆瓣醬 | 清炒豆芽 | 豆芽菜5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  乾木耳10公克  薑50公克 | 絞若玉菜 | 高麗菜6.5公斤  素絞肉0.6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 | 地瓜甜湯 | 地瓜4公斤  二砂糖1公斤 | 5.7 | 2.2 | 2.5 | 2.5 | 754 | 172 | 158 |

**109學年度上學期國民小學12月份素食菜單-清泉**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **日期** | **星期** | **循環別** | **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 | 二 | Q2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 蘿勒油腐 | 油豆腐 紅蘿蔔 刈薯 薑 九層塔 | 蛋香花椰 | 蛋 花椰菜 薑 | 蔬菜 | 紫菜湯 | 紫菜 薑 | 4 | 1.7 | 1.7 | 2.6 | 567 |  | 144 | 146 |
| 2 | 三 | Q3 | 拌麵特餐 | 拉麵 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋 薑 滷包 | 拌麵配料 | 豆干 高麗菜 紅蘿蔔 乾香菇 薑 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 薑 | 4 | 1.7 | 2 | 2.2 | 572 |  | 189 | 180 |
| 3 | 四 | Q4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 碎瓜麵腸 | 麵腸 冬瓜 醬碎瓜 薑 醬油 | 毛豆白菜 | 毛豆 大白菜 薑 | 蔬菜 | 粉圓甜湯 | 粉圓 二砂糖 | 5.3 | 1.7 | 2.3 | 3.2 | 730 |  | 181 | 177 |
| 4 | 五 | Q5 | 紫米飯 | 紫米 米 | 蘿蔔豆干 | 豆干 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 | 豆薯若絲 | 豆薯 素肉絲 薑 | 有機蔬菜 | 味噌海芽湯 | 時蔬 味噌 海芽 | 4.2 | 1.7 | 2.1 | 2.6 | 611 |  | 144 | 125 |
| 7 | 一 | R1 | 白米飯 | 米 | 家常麵腸 | 麵腸 高麗菜 紅蘿蔔 薑 | 西滷菜 | 金針菇 大白菜 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 香菇雞湯 | 白蘿蔔 肉雞 乾香菇 薑 | 4 | 2 | 1.5 | 2.2 | 542 |  | 223 | 212 |
| 8 | 二 | R2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 洋芋豆包 | 豆包 馬鈴薯 紅蘿蔔 薑 | 絞若瓜粒 | 素絞肉 時瓜 紅蘿蔔 乾木耳 薑 | 蔬菜 | 針菇時蔬湯 | 時蔬 金針菇 薑 | 4.3 | 2 | 2 | 2.5 | 614 |  | 212 | 204 |
| 9 | 三 | R3 | 炊粉特餐 | 乾炊粉 | 蜜汁豆干 | 豆干 滷包 二砂糖 | 炊粉配料 | 高麗菜 素絞肉 紅蘿蔔 乾香菇 | 蔬菜 | 冬瓜湯 | 冬瓜 枸杞子 薑 | 3.3 | 1.7 | 2 | 2.7 | 545 |  | 201 | 207 |
| 10 | 四 | R4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷豆腐 | 豆腐 滷包 薑 | 紅仁炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 二砂糖 | 4.8 | 1.2 | 1.6 | 2.2 | 585 |  | 198 | 189 |
| 11 | 五 | R5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 南瓜油腐 | 油豆腐 南瓜 薑 | 燴三鮮 | 筍片 冬瓜 素肉絲 紅蘿蔔 毛豆 | 有機  蔬菜 | 玉米蛋花湯 | 玉米粒 紅蘿蔔 蛋 薑 | 4.7 | 1.6 | 2.1 | 2.2 | 626 |  | 186 | 193 |
| 14 | 一 | S1 | 白米飯 | 米 | 京醬豆包 | 豆包 刈薯 紅蘿蔔 薑 甜麵醬 | 番茄炒蛋 | 蛋 番茄 番茄醬 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 薑 紅蘿蔔 | 4 | 1.7 | 2 | 1.9 | 558 |  | 139 | 142 |
| 15 | 二 | S2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 咖哩毛豆 | 毛豆 馬鈴薯 紅蘿蔔 薑 咖哩粉 | 季豆干片 | 冷凍菜豆 豆干 薑 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 枸杞子 薑 | 4.4 | 1.6 | 2 | 1.8 | 579 |  | 221 | 209 |
| 16 | 三 | S3 | 西式特餐 | 通心麵 | 香滷豆包 | 豆包 滷包 薑 | 茄汁若醬 | 素絞肉 番茄 西芹 薑 番茄醬 | 蔬菜 | 玉米濃湯 | 玉米粒 蛋 紅蘿蔔 | 3.2 | 1.3 | 2.6 | 2 | 542 |  | 223 | 159 |
| 17 | 四 | S4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 瓜仔凍腐 | 凍豆腐 醬瓜 薑 | 紅白雙丁 | 素絞肉 刈薯 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 仙草甜湯 | 仙草凍 二砂糖 | 4 | 1.6 | 2 | 1.6 | 542 |  | 184 | 110 |
| 18 | 五 | S5 | 芝麻飯 | 米 黑芝麻 | 回鍋干片 | 豆干 杏鮑菇 甜椒 薑 | 麻婆豆腐 | 豆腐 三色豆 素絞肉 薑 | 有機蔬菜 | 榨菜金針湯 | 榨菜 乾金針 薑 | 4.2 | 1.2 | 2.7 | 2 | 617 |  | 215 | 173 |
| 21 | 一 | T1 | 白米飯 | 米 | 鳳梨麵腸 | 麵腸 蔭鳳梨 紅蘿蔔 冬瓜 薑 | 芹香豆干 | 豆干 芹菜 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 紫菜湯 | 紫菜 薑 | 4 | 1.4 | 2.8 | 2 | 615 |  | 90 | 106 |
| 22 | 二 | T2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 打拋油腐 | 油豆腐 杏鮑菇 九層塔 番茄 薑 | 銀蘿絞若 | 素絞肉 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 薑 | 4 | 2 | 1.6 | 2 | 540 |  | 127 | 154 |
| 23 | 三 | T3 | 羹麵特餐 | 麵條 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋 滷包 薑 | 豆包時蔬 | 時蔬 紅蘿蔔 薑 豆包 | 蔬菜 | 三絲羹湯 | 蛋 筍絲 紅蘿蔔  乾木耳 | 4 | 1.4 | 1.5 | 2 | 518 |  | 366 | 983 |
| 24 | 四 | T4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷豆干 | 豆干 滷包 薑 | 塔香海茸 | 海茸 九層塔 薑 素肉絲 | 蔬菜 | 三寶甜湯 | 紅豆 麥仁 紫米 二砂糖 | 4.9 | 1.3 | 2 | 2 | 616 |  | 252 | 149 |
| 25 | 五 | T5 | 小米飯 | 米 小米 | 蜜汁豆包 | 豆包 滷包 二砂糖 白芝麻 | 玉米三色 | 玉米粒 三色豆 素絞肉 紅蘿蔔 薑 | 有機蔬菜 | 白玉枸杞湯 | 白蘿蔔 枸杞子 薑 | 4.5 | 1.2 | 2.8 | 2 | 645 |  | 217 | 216 |
| 28 | 一 | A1 | 白米飯 | 米 | 滷凍豆腐 | 凍豆腐 高麗菜 醬油膏 | 芹香油腐 | 油豆腐 西芹 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 玉米湯 | 玉米段 薑 | 4.4 | 1.3 | 2 | 1.5 | 558 |  | 387 | 48 |
| 29 | 二 | A2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 咖哩豆干 | 豆干 南瓜 西芹 紅蘿蔔 咖哩粉 | 毛豆瓜粒 | 毛豆 時瓜 乾木耳 薑 | 蔬菜 | 海芽時蔬湯 | 乾海帶芽 時蔬 薑 | 4.4 | 2 | 2 | 2 | 598 |  | 590 | 154 |
| 30 | 三 | A3 | 拌飯特餐 | 米 糙米 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋 | 拌飯配料 | 素絞肉 豆干 時蔬 乾香菇 薑 | 蔬菜 | 三絲羹湯 | 蛋 大白菜 紅蘿蔔 乾木耳 | 4.5 | 1.5 | 2 | 2 | 593 |  | 239 | 206 |
| 31 | 四 | A4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 豆瓣豆包 | 豆包 白蘿蔔 紅蘿蔔 豆瓣醬 薑 | 清炒豆芽 | 豆芽菜 紅蘿蔔 乾木耳 薑 | 蔬菜 | 地瓜甜湯 | 地瓜 二砂糖 | 4.7 | 1.5 | 2 | 2 | 607 |  | 94 | 62 |

過敏原警語:「本月產品含有雞蛋、麩質、花生、大豆、海鮮、亞硫酸鹽類及其相關製品」。

說明:12月份菜單編排說明如下：一、每周五蔬菜供應有機蔬菜。二、為配合蔬菜供貨狀況與符合三章一Q政策將Q2副菜一改為蛋香花椰，Q4副菜一改為蛋酥白菜，Q5副菜一改為豆薯若絲，R1副菜一改為西滷菜，R2副菜一改為絞若瓜粒、湯品改為針菇時蔬湯，R3湯品改為冬瓜湯，R4副菜一改為紅仁炒蛋， S1副菜一改為番茄炒蛋，S2副菜一改為季豆干片，S3湯品改為玉米濃湯，S4副菜一改為紅白雙丁、湯品改為仙草甜湯，S5主菜改為回鍋干片、副菜一改為麻婆豆腐，T1副菜一改為芹香豆干，T2主菜改為打拋油腐、副菜一改為銀蘿絞若、湯品改為時蔬湯，T3主菜改為滷煎蒸炒蛋，T4主菜改為香滷豆干、副菜一改為塔香海茸、湯品改為三寶甜湯，T5副菜一改為玉米三色、湯品改為白玉枸杞湯。

**109學年度國民小學素食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 |
| Q2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 蘿勒油腐 | 油豆腐 紅蘿蔔 刈薯 薑 九層塔 | 蛋香花椰 | 蛋 花椰菜 乾香菇 薑 | 蔬菜 | 紫菜湯 | 紫菜 薑 |
| Q3 | 拌麵特餐 | 拉麵 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋 薑 滷包 | 拌麵配料 | 豆干 高麗菜 紅蘿蔔 乾香菇 薑 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 薑 |
| Q4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 碎瓜麵腸 | 麵腸 冬瓜 醬碎瓜 薑 醬油 | 毛豆白菜 | 毛豆 大白菜 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 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 | 豆薯若絲 | 豆薯 素肉絲 薑 | 有機蔬菜 | 味噌海芽湯 | 時蔬 味噌 海芽 |

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 | | 蔬菜 | | 湯品 | | 全榖雜糧類/份 | 蔬菜類/份 | 豆蛋類/份 | 油脂堅果種子類/份 | 熱量  kcal | 鈣  mg | 鈉  mg |
| Q2 | 糙米飯 | 米6公斤  糙米2公斤 | 蘿勒油腐 | 油豆腐8.2公斤  紅蘿蔔1公斤  刈薯2公斤  薑50公克  九層塔50公克 | 蛋香花椰 | 蛋1.5公斤  花椰菜7公斤  乾香菇10公克  薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑50公克 | 紫菜湯 | 紫菜50公克  薑20公克 | 4 | 1.7 | 1.7 | 2.6 | 567 | 144 | 146 |
| Q3 | 拌麵特餐 | 拉麵12公斤 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋5.5公斤  薑50公克  滷包 | 拌麵配料 | 豆干4公斤  高麗菜4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5公斤  薑20公克 | 4 | 1.7 | 2 | 2.2 | 572 | 189 | 180 |
| Q4 | 糙米飯 | 米6公斤  糙米2公斤 | 碎瓜麵腸 | 麵腸6公斤  冬瓜3公斤  醬碎瓜1公斤  薑50公克  醬油 | 毛豆白菜 | 毛豆0.6公斤  大白菜7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 | 5.3 | 1.7 | 2.3 | 3.2 | 730 | 181 | 177 |
| Q5 | 紫米飯 | 紫米0.4公斤  米8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 | 豆薯若絲 | 豆薯5公斤  素肉絲0.6公斤  薑50公克 | 有機蔬菜 | 有機蔬菜7公斤  薑50公克 | 味噌海芽湯 | 時蔬2公斤  味噌0.6公斤  海芽0.1公斤 | 4.2 | 1.7 | 2.1 | 2.6 | 611 | 144 | 125 |

**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 | 西滷菜 | 金針菇 大白菜 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 香菇雞湯 | 白蘿蔔 肉雞 乾香菇 薑 |
| R2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 洋芋豆包 | 豆包 馬鈴薯 紅蘿蔔 薑 | 絞若瓜粒 | 素絞肉 時瓜 紅蘿蔔 乾木耳 薑 | 蔬菜 | 針菇時蔬湯 | 時蔬 金針菇 薑 |
| R3 | 炊粉特餐 | 乾炊粉 | 蜜汁豆干 | 豆干 滷包 二砂糖 | 炊粉配料 | 高麗菜 素絞肉 紅蘿蔔 乾香菇 | 蔬菜 | 冬瓜湯 | 冬瓜 枸杞子 薑 |
| R4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷豆腐 | 豆腐 滷包 薑 | 紅仁炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 二砂糖 |
| R5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 南瓜油腐 | 油豆腐 南瓜 薑 | 燴三鮮 | 筍片 冬瓜 素肉絲 紅蘿蔔 毛豆 | 有機  蔬菜 | 玉米蛋花湯 | 玉米粒 紅蘿蔔 蛋 薑 |

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） 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 | | 蔬菜 | | 湯品 | | 全榖雜糧類/份 | 蔬菜類/份 | 豆蛋類/份 | 油脂堅果種子類/份 | 熱量  kcal | 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 | 西滷菜 | 金針菇1公斤  大白菜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 | 香菇蘿蔔湯 | 白蘿蔔2公斤  乾香菇10公克  薑20公克 | 4 | 2 | 1.5 | 2.2 | 542 | 223 | 212 |
| 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 | 絞若瓜粒 | 素絞肉0.6公斤  時瓜9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 | 針菇時蔬湯 | 時蔬2公斤  金針菇1公斤  薑20公克 | 4.3 | 2 | 2 | 2.5 | 614 | 212 | 204 |
| R3 | 炊粉特餐 | 乾炊粉5公斤 | 蜜汁豆干 | 豆干6公斤  滷包  二砂糖 | 炊粉配料 | 高麗菜4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 | 冬瓜湯 | 冬瓜5公斤  枸杞子10公克  薑20公克 | 3.3 | 1.7 | 2 | 2.7 | 545 | 201 | 207 |
| 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 | 紅仁炒蛋 | 蛋3公斤  紅蘿蔔3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 | 4.8 | 1.2 | 1.6 | 2.2 | 585 | 198 | 189 |
| R5 | 燕麥飯 | 米8公斤  燕麥0.4公斤 | 南瓜油腐 | 油豆腐7公斤  南瓜3公斤  薑50公克 | 燴三鮮 | 筍片2公斤  冬瓜7公斤  素肉絲1公斤  紅蘿蔔0.5公斤  毛豆0.3公斤 | 有機蔬菜 | 有機蔬菜7公斤  薑50公克 | 玉米蛋花湯 | 玉米粒2公斤  紅蘿蔔0.5公斤  蛋0.5公斤  薑20公克 | 4.7 | 1.6 | 2.1 | 2.2 | 626 | 186 | 193 |

**109學年國民小學素食S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 |
| S1 | 白米飯 | 米 | 京醬豆包 | 豆包 刈薯 紅蘿蔔 薑 甜麵醬 | 番茄炒蛋 | 蛋 番茄 番茄醬 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 薑 紅蘿蔔 |
| S2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 咖哩毛豆 | 毛豆 馬鈴薯 紅蘿蔔 薑 咖哩粉 | 季豆干片 | 冷凍菜豆 豆干 薑 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 枸杞子 薑 |
| S3 | 西式特餐 | 通心麵 | 香滷豆包 | 豆包 滷包 薑 | 茄汁若醬 | 素絞肉 番茄 西芹 薑 番茄醬 | 蔬菜 | 玉米濃湯 | 玉米粒 蛋 紅蘿蔔 |
| S4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 瓜仔凍腐 | 凍豆腐 醬瓜 薑 | 紅白雙丁 | 素絞肉 刈薯 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 仙草甜湯 | 仙草凍 二砂糖 |
| S5 | 芝麻飯 | 米 黑芝麻 | 回鍋干片 | 豆干 杏鮑菇 甜椒 薑 | 麻婆豆腐 | 豆腐 三色豆 素絞肉 薑 | 有機蔬菜 | 榨菜金針湯 | 榨菜 乾金針 薑 |

S組食材明細（食材重量以100人份計量，營養分析以個人計量） 其中肉雞為包含23%骨頭之採購量，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 | | 蔬菜 | | 湯品 | | 全榖雜糧類/份 | 蔬菜類/份 | 豆蛋類/份 | 油脂堅果種子類/份 | 熱量 | 鈣  mg | 鈉  mg |
| S1 | 白米飯 | 米8公斤 | 京醬豆包 | 豆包4公斤  刈薯3公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑50公克  甜麵醬 | 番茄炒蛋 | 蛋4公斤  番茄3.5公斤  番茄醬 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑10公克 | 時蔬湯 | 時蔬3公斤  薑20公克  紅蘿蔔0.5公斤 | 4 | 1.7 | 2 | 1.9 | 558 | 139 | 142 |
| S2 | 糙米飯 | 米6公斤  糙米2公斤 | 咖哩毛豆 | 毛豆5公斤  馬鈴薯3.5公斤  紅蘿蔔1公斤  薑50公克  咖哩粉 | 季豆干片 | 冷凍菜豆3公斤  豆干4公斤  薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑10公克 | 時瓜湯 | 時瓜5公斤  枸杞子10公克  薑20公克 | 4.4 | 1.6 | 2 | 1.8 | 579 | 221 | 209 |
| S3 | 西式特餐 | 通心麵5.5公斤 | 香滷豆包 | 豆包6公斤  滷包1.5公斤  薑50公克 | 茄汁若醬 | 素絞肉0.6公斤  番茄2.5公斤  西芹3公斤  薑10公克  番茄醬0.5公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑10公克 | 玉米濃湯 | 玉米粒2公斤  蛋1公斤  紅蘿蔔1公斤 | 3.2 | 1.3 | 2.6 | 2 | 542 | 223 | 159 |
| S4 | 糙米飯 | 米6公斤  糙米2公斤 | 瓜仔凍腐 | 凍豆腐8公斤  醬瓜2公斤  薑50公克 | 紅白雙丁 | 素絞肉1.2公斤  刈薯6公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑10公克 | 仙草甜湯 | 仙草凍6公斤  二砂糖1公斤 | 4 | 1.6 | 2 | 1.6 | 542 | 184 | 110 |
| S5 | 芝麻飯 | 米8公斤  黑芝麻10公克 | 回鍋干片 | 豆干6公斤  杏鮑菇1.5公斤  甜椒1.5公斤  薑50公克 | 麻婆豆腐 | 豆腐6公斤  三色豆1公斤  素絞肉0.6公斤  薑50公克 | 有機蔬菜 | 有機蔬菜7公斤  薑50公克 | 榨菜金針湯 | 榨菜1.5公斤  乾金針0.2公斤  薑20公克 | 4.2 | 1.2 | 2.7 | 2 | 617 | 215 | 173 |

**109學年國民小學葷食T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 |
| T1 | 白米飯 | 米 | 鳳梨麵腸 | 麵腸 蔭鳳梨 紅蘿蔔 冬瓜 薑 | 芹香豆干 | 豆干 芹菜 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 紫菜湯 | 紫菜 薑 |
| T2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 打拋油腐 | 油豆腐 杏鮑菇 九層塔 番茄 薑 | 銀蘿絞若 | 素絞肉 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 薑 |
| T3 | 羹麵特餐 | 麵條 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋 滷包 薑 | 豆包時蔬 | 時蔬 紅蘿蔔 薑 豆包 | 蔬菜 | 三絲羹湯 | 蛋 筍絲 紅蘿蔔  乾木耳 |
| T4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷豆干 | 豆干 滷包 薑 | 塔香海茸 | 海茸 九層塔 薑 素肉絲 | 蔬菜 | 三寶甜湯 | 紅豆 麥仁 紫米 二砂糖 |
| T5 | 小米飯 | 米 小米 | 蜜汁豆包 | 豆包 滷包 二砂糖 白芝麻 | 玉米三色 | 玉米粒 三色豆 素絞肉 紅蘿蔔 薑 | 有機蔬菜 | 白玉枸杞湯 | 白蘿蔔 枸杞子 薑 |

T組食材明細（食材重量以100人份計量，營養分析以個人計量） 其中肉雞為包含23%骨頭之採購量，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 | | 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 |
| T1 | 白米飯 | 米8公斤 | 鳳梨麵腸 | 麵腸6公斤  蔭鳳梨1.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  冬瓜2公斤  薑50公克 | 芹香豆干 | 豆干4.5公斤  芹菜2.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑10公克 | 紫菜湯 | 紫菜50公克  薑20公克 | 4 | 1.4 | 2.8 | 2 | 615 | 90 | 106 |
| T2 | 糙米飯 | 米6公斤  糙米2公斤 | 打拋油腐 | 油豆腐6公斤  杏鮑2公斤  九層塔0.2公斤  番茄1公斤  薑50公克 | 銀蘿絞若 | 素絞肉0.6公斤  白蘿蔔7.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑10公克 | 時蔬湯 | 時蔬3公斤  薑20公克 | 4 | 2 | 1.6 | 2 | 540 | 127 | 154 |
| T3 | 羹麵特餐 | 麵條12公斤 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋5.5公斤  薑50公克  滷包 | 豆包時蔬 | 時蔬5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑50公克  豆包1.2公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑10公克 | 三絲羹湯 | 蛋0.55公斤  筍絲1.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  乾木耳10公克 | 4 | 1.4 | 1.5 | 2 | 518 | 366 | 983 |
| T4 | 糙米飯 | 米6公斤  糙米2公斤 | 香滷豆干 | 豆干6公斤  滷包  薑50公克 | 塔香海茸 | 海茸6.5公斤  九層塔0.1公斤  薑50公克  素肉絲0.6公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑10公克 | 三寶甜湯 | 紅豆0.5公斤  麥仁0.5公斤  紫米1公斤  二砂糖1公斤 | 4.9 | 1.3 | 2 | 2 | 616 | 252 | 149 |
| T5 | 小米飯 | 米8公斤  小米0.4公斤 | 蜜汁豆包 | 豆包6公斤  滷包  二砂糖  白芝麻 | 玉米三色 | 玉米粒3公斤  三色豆2公斤  素絞肉1公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑50公克 | 有機蔬菜 | 有機蔬菜7公斤  薑50公克 | 白玉枸杞湯 | 白蘿蔔5公斤  枸杞子10公克  薑20公克 | 4.5 | 1.2 | 2.8 | 2 | 645 | 217 | 216 |

**109學年度國民小學素食A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 |
| A1 | 白米飯 | 米 | 滷凍豆腐 | 凍豆腐 高麗菜 醬油膏 | 芹香油腐 | 油豆腐 西芹 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 玉米湯 | 玉米段 薑 |
| A2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 咖哩豆干 | 豆干 南瓜 西芹 紅蘿蔔 咖哩粉 | 毛豆瓜粒 | 毛豆 時瓜 乾木耳 薑 | 蔬菜 | 海芽時蔬湯 | 乾海帶芽 時蔬 薑 |
| A3 | 拌飯特餐 | 米 糙米 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋 | 拌飯配料 | 素絞肉 豆干 時蔬 乾香菇 薑 | 蔬菜 | 三絲羹湯 | 蛋 大白菜 紅蘿蔔 乾木耳 |
| A4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 豆瓣豆包 | 豆包 白蘿蔔 紅蘿蔔 豆瓣醬 薑 | 清炒豆芽 | 豆芽菜 紅蘿蔔 乾木耳 薑 | 蔬菜 | 地瓜甜湯 | 地瓜 二砂糖 |

A組食材明細（食材重量以100人份計量，營養分析以個人計量）

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 | 豆蛋類/份 | 油脂堅果種子類/份 | 熱量  kcal | 鈣  mg | 鈉  mg |
| A1 | 白米飯 | 米8公斤 | 滷凍豆腐 | 凍豆腐8公斤  高麗菜4公斤  醬油膏 | 芹香油腐 | 油豆腐5.5公斤  西芹1.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑50公克 | 玉米湯 | 玉米段4公斤  薑20公克 | 4.4 | 1.3 | 2 | 1.5 | 558 | 387 | 48 |
| A2 | 糙米飯 | 米6公斤  糙米2公斤 | 咖哩豆干 | 豆干7.5公斤  南瓜3.5公斤  西芹1.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  咖哩粉 | 毛豆瓜粒 | 毛豆1公斤  時瓜9公斤  乾木耳10公克  薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑50公克 | 海芽時蔬湯 | 乾海帶芽25公克  時蔬2公斤  薑20公克 | 4.4 | 2 | 2 | 2 | 598 | 590 | 154 |
| A3 | 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0.5公斤  豆干2公斤  時蔬3公斤  乾香菇10公克  薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑50公克 | 三絲羹湯 | 蛋0.55公斤  大白菜3公斤  紅蘿蔔1.5公斤  乾木耳10公克 | 4.5 | 1.5 | 2 | 2 | 593 | 239 | 206 |
| A4 | 糙米飯 | 米6公斤  糙米2公斤 | 豆瓣豆包 | 豆包6公斤  白蘿蔔2公斤  紅蘿蔔1公斤  薑50公克  豆瓣醬 | 清炒豆芽 | 豆芽菜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 | 地瓜甜湯 | 地瓜4公斤  二砂糖1公斤 | 4.7 | 1.5 | 2 | 2 | 607 | 94 | 62 |