**109學年度上學期國民中學12月份素食菜單-香又香**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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** | **豆蛋** | **油脂堅果種子** | **熱量** | **水果** | **鈣** | **鈉** |
| 1 | 二 | Q2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 蜜汁豆干 | 豆干 滷包 二砂糖 | 蛋酥白菜 | 蛋 大白菜 薑 | 芹香豆包 | 豆包 紅蘿蔔 西芹 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 | 若絲豆芽 | 豆芽菜 紅蘿蔔 薑 素肉絲 | 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 時瓜 薑 醬油 | 蛋香花椰 | 蛋 花椰菜 薑 | 鮮燴豆腐 | 豆腐 三色豆 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 | 海結凍腐 | 海帶結 凍豆腐 薑 | 清炒玉菜 | 高麗菜 紅蘿蔔 薑 | 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 | 絞若瓜粒 | 素絞肉 時瓜 紅蘿蔔 乾木耳 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 | 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 | 冬瓜湯 | 冬瓜 枸杞子 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 | 針菇時蔬湯 | 時蔬 金針菇 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 | 豆包白菜 | 豆包 大白菜 乾香菇 紅蘿蔔 薑 | 塔香海根 | 素肉絲 海帶根 九層塔 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 玉米筍 鵪鶉蛋 紅蘿蔔 毛豆 素沙茶醬 | 若絲豆芽 | 豆芽菜 素肉絲 紅蘿蔔 薑 | 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 | 季豆干片 | 冷凍菜豆 豆干 薑 | 蔬香粉絲 | 素絞肉 冬粉 時蔬 乾木耳 | 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 | 蛋酥白菜 | 蛋 大白菜 紅蘿蔔 乾香菇 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 | 通心粉 | 香滷豆包 | 豆包 滷包 薑 | 茄汁若醬 | 素絞肉 番茄 西芹 薑 番茄醬 | 清炒花椰 | 花椰菜 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 南瓜濃湯 | 南瓜 蛋 紅蘿蔔 濃湯粉 | 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 | 玉米三色 | 玉米粒 三色豆 薑 毛豆 | 鮮燴時瓜 | 素絞肉 時瓜 乾木耳 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 仙草茶 | 仙草干 糖 | 5.2 | 1.9 | 2.7 | 2.3 | 718 |  | 194 | 126 |
| 18 | 五 | S5 | 芝麻飯 | 米 黑芝麻 | 鐵板豆包 | 豆包 筍片 紅蘿蔔 薑 | 番茄豆腐 | 豆腐 番茄 薑 | 關東煮 | 玉米段 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 | 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 | 銀蘿絞若 | 素絞肉 白蘿蔔 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 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋 薑 滷包 | 雙色花椰 | 青花菜 白花菜 紅蘿蔔 薑 豆包 | 鐵板油腐 | 油腐 筍片 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 白玉枸杞湯 | 白蘿蔔 枸杞子 薑 | 5 | 1.7 | 2.5 | 2.5 | 644 |  | 213 | 312 |
| 23 | 三 | T3 | 羹麵特餐 | 麵條 | 香滷豆干 | 豆干 滷包 薑 | 豆包時蔬 | 時蔬 紅蘿蔔 薑 豆包 | 泡菜凍腐 | 凍豆腐 紅蘿蔔 台式泡菜 薑 高麗菜 | 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 | 打拋油腐 | 油豆腐 杏鮑菇 九層塔 番茄 薑 | 紅仁炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 薑 | 毛豆時蔬 | 毛豆 紅蘿蔔 時蔬 薑 素絞肉 | 蔬菜 | 紅豆湯 | 紅豆 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 | 芹香豆干 | 豆干 芹菜 紅蘿蔔 薑 | 針菇時瓜 | 時瓜 金針菇 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 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 | 清炒花椰 | 花椰菜 紅蘿蔔 薑 素絞肉 | 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 | 筍干海結 | 筍干 海帶結 凍豆腐 薑 | 蔬菜 | 三絲羹湯 | 蛋 竹筍 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、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、中城國小每周五蔬菜為有機蔬菜，其餘學校每週三蔬菜為有機蔬菜。二、為符合縣政府政策，將Q2主菜改為蜜汁豆干供應。三、因豆腐廠商供貨不及，將Q2、Q4副菜二對調供應，Q2改為芹香豆包，Q4改為鮮燴豆腐供應。四、T3羹麵特餐主食及湯品混搭食用。

**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 | 蜜汁豆干 | 豆干 滷包 二砂糖 | 蛋酥白菜 | 蛋 大白菜 薑 | 芹香豆包 | 豆包 紅蘿蔔 西芹 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 | 若絲豆芽 | 豆芽菜 紅蘿蔔 薑 素肉絲 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 薑 |
| Q4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 碎瓜麵腸 | 麵腸 冬瓜 時瓜 薑 醬油 | 蛋香花椰 | 蛋 花椰菜 薑 | 鮮燴豆腐 | 豆腐 三色豆 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 | 海結凍腐 | 海帶結 凍豆腐 薑 | 清炒玉菜 | 高麗菜 紅蘿蔔 薑 | 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 | 蜜汁豆干 | 豆干6公斤  滷包  二砂糖 | 蛋酥白菜 | 蛋2.7公斤  大白菜7公斤  薑50公克 | 芹香豆包 | 豆包2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 | 紫菜湯 | 紫菜50公克  薑20公克 | 5 | 2.2 | 3 | 2.6 | 747 | 201 | 152 |
| 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 | 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 | 時瓜湯 | 時瓜3.5公斤  薑20公克 | 5.4 | 1.7 | 2 | 2.1 | 665 | 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 | 蛋香花椰 | 蛋1.5公斤  花椰菜7.5公斤  薑50公克 | 鮮燴豆腐 | 豆腐4公斤  三色豆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 | 1.9 | 2.5 | 3.2 | 729 | 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 | 海結凍腐 | 海帶結2公斤  凍豆腐3公斤  薑50公克 | 清炒玉菜 | 高麗菜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 | 味噌海芽湯 | 時蔬2公斤  味噌0.6公斤  海芽0.1公斤 | 5 | 2.4 | 2.7 | 2.6 | 729 | 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 | 絞若瓜粒 | 素絞肉 時瓜 紅蘿蔔 乾木耳 薑 | 青椒干片 | 豆干 青椒 薑 | 蔬菜 | 香菇蘿蔔湯 | 白蘿蔔 乾香菇 薑 |
| R2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 洋芋豆包 | 豆包 馬鈴薯 紅蘿蔔 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 | 冬瓜湯 | 冬瓜 枸杞子 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 | 針菇時蔬湯 | 時蔬 金針菇 薑 |
| R4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷豆腐 | 豆腐 滷包 薑 | 豆包白菜 | 豆包 大白菜 乾香菇 紅蘿蔔 薑 | 塔香海根 | 素肉絲 海帶根 九層塔 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 玉米筍 鵪鶉蛋 紅蘿蔔 毛豆 素沙茶醬 | 若絲豆芽 | 豆芽菜 素肉絲 紅蘿蔔 薑 | 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 | 絞若瓜粒 | 素絞肉0.6公斤  時瓜8公斤  紅蘿蔔1公斤  乾木耳10公克  薑50公克 | 青椒干片 | 豆干3公斤  青椒2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 | 2.8 | 2.5 | 730 | 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 | 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4公斤  油豆腐2.75公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑50公克 | 冬瓜湯 | 冬瓜3公斤  枸杞子10公克  薑20公克 | 5.3 | 1.8 | 2.5 | 2.8 | 730 | 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5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 | 針菇時蔬湯 | 時蔬3公斤  金針菇1公斤  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 | 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 | 塔香海根 | 素肉絲0.6公斤  海帶根4公斤  九層塔0.1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 | 5.8 | 1.7 | 2.5 | 2.5 | 749 | 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3公斤  玉米筍1.5公斤  鵪鶉蛋2.2公斤  紅蘿蔔0.5公斤  毛豆1公斤  素沙茶醬 | 若絲豆芽 | 豆芽菜5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 | 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 | 5.8 | 1.8 | 2.4 | 2.5 | 744 | 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 | 季豆干片 | 冷凍菜豆 豆干 薑 | 蔬香粉絲 | 素絞肉 冬粉 時蔬 乾木耳 | 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 | 蛋酥白菜 | 蛋 大白菜 紅蘿蔔 乾香菇 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 | 通心粉 | 香滷豆包 | 豆包 滷包 薑 | 茄汁若醬 | 素絞肉 番茄 西芹 薑 番茄醬 | 清炒花椰 | 花椰菜 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 南瓜濃湯 | 南瓜 蛋 紅蘿蔔 濃湯粉 |
| S4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 瓜仔凍腐 | 凍豆腐 醬瓜 薑 | 玉米三色 | 玉米粒 三色豆 薑 毛豆 | 鮮燴時瓜 | 素絞肉 時瓜 乾木耳 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 仙草茶 | 仙草干 糖 |
| S5 | 芝麻飯 | 米 黑芝麻 | 鐵板豆包 | 豆包 筍片 紅蘿蔔 薑 | 番茄豆腐 | 豆腐 番茄 薑 | 關東煮 | 玉米段 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 | 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） 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 |
| 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 | 季豆干片 | 冷凍菜豆3公斤  豆干3公斤  薑50公克 | 蔬香粉絲 | 素絞肉0.6公斤  冬粉1公斤  時蔬2公斤  乾木耳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 | 5.7 | 1.8 | 2.6 | 2.2 | 738 | 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 | 蛋酥白菜 | 蛋5.5公斤  大白菜4公斤  紅蘿蔔0.5公斤  乾香菇10公克  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3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 | 通心粉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 | 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 | 南瓜濃湯 | 南瓜3公斤  蛋1公斤  紅蘿蔔1公斤  濃湯粉 | 3.2 | 2 | 2.7 | 2.4 | 585 | 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 | 玉米三色 | 玉米粒1.5公斤  三色豆1.5公斤  薑50公克  毛豆5公斤 | 鮮燴時瓜 | 素絞肉0.6公斤  時瓜8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10公克 | 仙草茶 | 仙草干0.18公斤  糖1公斤 | 5.2 | 1.9 | 2.7 | 2.3 | 718 | 194 | 126 |
| S5 | 芝麻飯 | 米10公斤  黑芝麻10公克 | 鐵板豆包 | 豆包6公斤  筍片3公斤  紅蘿蔔1公斤  薑50公克 | 番茄豆腐 | 豆腐4公斤  番茄1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 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑10公克 | 榨菜金針湯 | 榨菜1.5公斤  乾金針0.2公斤  薑20公克 | 5.2 | 1.8 | 2.5 | 2.2 | 696 | 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 | 銀蘿絞若 | 素絞肉 白蘿蔔 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 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋 薑 滷包 | 雙色花椰 | 青花菜 白花菜 紅蘿蔔 薑 豆包 | 鐵板油腐 | 油腐 筍片 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 白玉枸杞湯 | 白蘿蔔 枸杞子 薑 |
| T3 | 羹麵特餐 | 麵條 | 香滷豆干 | 豆干 滷包 薑 | 豆包時蔬 | 時蔬 紅蘿蔔 薑 豆包 | 泡菜凍腐 | 凍豆腐 紅蘿蔔 台式泡菜 薑 高麗菜 | 蔬菜 | 三絲羹湯 | 蛋 筍絲 紅蘿蔔 乾木耳 |
| T4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 打拋油腐 | 油豆腐 杏鮑菇 九層塔 番茄 薑 | 紅仁炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 薑 | 毛豆時蔬 | 毛豆 紅蘿蔔 時蔬 薑 素絞肉 | 蔬菜 | 紅豆湯 | 紅豆 二砂糖 |
| T5 | 小米飯 | 米 小米 | 蜜汁豆包 | 豆包 滷包 二砂糖 白芝麻 | 芹香豆干 | 豆干 芹菜 紅蘿蔔 薑 | 針菇時瓜 | 時瓜 金針菇 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 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 | 豆蛋類/份 | 油脂堅果種子類/份 | 熱量  kcal | 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 | 銀蘿絞若 | 素絞肉0.6公斤  白蘿蔔6.5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1.5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 | 6 | 2 | 2.5 | 2.5 | 721 | 105 | 113 |
| T2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋5.5公斤  薑50公克  滷包 | 雙色花椰 | 青花菜2公斤  白花菜2公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑50公克  豆包3公斤 | 鐵板油腐 | 油腐4公斤  筍片2公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑10公克 | 白玉枸杞湯 | 白蘿蔔3公斤  枸杞子10公克  薑20公克 | 5 | 1.7 | 2.5 | 2.5 | 644 | 213 | 312 |
| T3 | 羹麵特餐 | 麵條15公斤 | 香滷豆干 | 豆干6公斤  滷包  薑50公克 | 豆包時蔬 | 時蔬3公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑50公克  豆包1.2公斤 | 泡菜凍腐 | 凍豆腐4公斤  紅蘿蔔0.5公斤  台式泡菜1公斤  薑50公克  高麗菜3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 | 1.7 | 2.4 | 2.5 | 638 | 382 | 1121 |
| T4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 打拋油腐 | 油豆腐6公斤  杏鮑菇2公斤  九層塔0.2公斤  番茄1公斤  薑50公克 | 紅仁炒蛋 | 蛋5公斤  紅蘿蔔3.5公斤  薑50公克 | 毛豆時蔬 | 毛豆0.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  時蔬3公斤  薑50公克  素絞肉0.5公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑10公克 | 紅豆湯 | 紅豆2公斤  二砂糖1公斤 | 5.8 | 1.7 | 3 | 2.5 | 727 | 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 | 芹香豆干 | 豆干3公斤  芹菜2公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑50公克 | 針菇時瓜 | 時瓜8公斤  金針菇0.5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 | 5.2 | 2.2 | 2.3 | 2.5 | 659 | 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 | 清炒花椰 | 花椰菜 紅蘿蔔 薑 素絞肉 | 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 | 筍干海結 | 筍干 海帶結 凍豆腐 薑 | 蔬菜 | 三絲羹湯 | 蛋 竹筍 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） 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 |
| 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公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑50公克 | 清炒花椰 | 花椰菜6公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑50公克  素絞肉0.6公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑10公克 | 玉米湯 | 玉米段4公斤  薑20公克 | 5.5 | 1.9 | 2.5 | 2 | 710 | 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6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10公克 | 海芽時蔬湯 | 乾海帶芽25公克  時蔬2公斤  薑20公克 | 5.5 | 2.2 | 2.6 | 3 | 770 | 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 | 筍干海結 | 筍干3.5公斤  海帶結3.5公斤  凍豆腐4公斤  薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑10公克 | 三絲羹湯 | 蛋0.55公斤  竹筍1.5公斤  紅蘿蔔1.5公斤  乾木耳10公克 | 5.5 | 2 | 2.5 | 2.5 | 735 | 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4.5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10公克 | 地瓜甜湯 | 地瓜4公斤  二砂糖1公斤 | 5.5 | 2.2 | 2.5 | 2.5 | 740 | 172 | 158 |

**109學年度上學期國民小學12月份素食菜單-香又香**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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** | **豆蛋** | **油脂堅果種子** | **熱量** | **水果** | **鈣** | **鈉** |
| 1 | 二 | Q2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 蜜汁豆干 | 豆干 滷包 二砂糖 | 蛋酥白菜 | 蛋 大白菜 薑 | 蔬菜 | 紫菜湯 | 紫菜 薑 | 4 | 2.1 | 2.5 | 2.6 | 637 |  | 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 | 1.4 | 2.2 | 2.2 | 579 |  | 189 | 180 |
| 3 | 四 | Q4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 碎瓜麵腸 | 麵腸 冬瓜 時瓜 薑 醬油 | 蛋香花椰 | 蛋 花椰菜 薑 | 蔬菜 | 粉圓甜湯 | 粉圓 二砂糖 | 4 | 1.4 | 1.9 | 3.2 | 601 |  | 181 | 177 |
| 4 | 五 | Q5 | 紫米飯 | 紫米 米 | 蘿蔔豆干 | 豆干 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 | 海結凍腐 | 海帶結 凍豆腐 薑 | 蔬菜 | 味噌海芽湯 | 時蔬 味噌 海芽 | 4 | 2.2 | 2 | 2.6 | 602 |  | 144 | 125 |
| 7 | 一 | R1 | 白米飯 | 米 | 家常麵腸 | 麵腸 高麗菜 紅蘿蔔 薑 | 絞若瓜粒 | 素絞肉 時瓜 紅蘿蔔 乾木耳 薑 | 蔬菜 | 香菇蘿蔔湯 | 白蘿蔔 乾香菇 薑 | 4 | 2.1 | 2 | 2.2 | 582 |  | 223 | 212 |
| 8 | 二 | R2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 洋芋豆包 | 豆包 馬鈴薯 紅蘿蔔 薑 | 紅仁炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 冬瓜湯 | 冬瓜 枸杞子 薑 | 4.3 | 1.4 | 2 | 2.5 | 599 |  | 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 | 針菇時蔬湯 | 時蔬 金針菇 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 | 豆包白菜 | 豆包 大白菜 乾香菇 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 二砂糖 | 4.8 | 1.3 | 2 | 2.2 | 618 |  | 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 玉米筍 鵪鶉蛋 紅蘿蔔 毛豆 素沙茶醬 | 蔬菜 | 玉米蛋花湯 | 玉米粒 紅蘿蔔 蛋 薑 | 4.8 | 1.3 | 1.9 | 2.2 | 610 |  | 186 | 193 |
| 14 | 一 | S1 | 白米飯 | 米 | 京醬豆包 | 豆包 刈薯 紅蘿蔔 薑 甜麵醬 | 季豆干片 | 冷凍菜豆 豆干 薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 薑 紅蘿蔔 | 4 | 1.6 | 2.1 | 1.9 | 563 |  | 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 | 蛋酥白菜 | 蛋 大白菜 紅蘿蔔 乾香菇 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 | 通心粉 | 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 | 南瓜濃湯 | 南瓜 蛋 紅蘿蔔 濃湯粉 | 3.2 | 1.2 | 2.7 | 2 | 547 |  | 223 | 159 |
| 17 | 四 | S4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 瓜仔凍腐 | 凍豆腐 醬瓜 薑 | 玉米三色 | 玉米粒 三色豆 薑 毛豆 | 蔬菜 | 仙草茶 | 仙草干 糖 | 4.2 | 1 | 2.2 | 1.6 | 556 |  | 184 | 110 |
| 18 | 五 | S5 | 芝麻飯 | 米 黑芝麻 | 鐵板豆包 | 豆包 筍片 紅蘿蔔 薑 | 番茄豆腐 | 豆腐 番茄 薑 | 蔬菜 | 榨菜金針湯 | 榨菜 乾金針 薑 | 4 | 1.4 | 2.5 | 2 | 593 |  | 215 | 173 |
| 21 | 一 | T1 | 白米飯 | 米 | 鳳梨麵腸 | 麵腸 蔭鳳梨 紅蘿蔔 冬瓜 薑 | 銀蘿絞若 | 素絞肉 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 紫菜湯 | 紫菜 薑 | 4 | 1.7 | 2.2 | 2 | 534 |  | 90 | 106 |
| 22 | 二 | T2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋 薑 滷包 | 雙色花椰 | 青花菜 白花菜 紅蘿蔔 薑 豆包 | 蔬菜 | 白玉枸杞湯 | 白蘿蔔 枸杞子 薑 | 4 | 1.5 | 1.8 | 2 | 507 |  | 127 | 154 |
| 23 | 三 | T3 | 羹麵特餐 | 麵條 | 香滷豆干 | 豆干 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 | 1.3 | 1.9 | 2 | 508 |  | 366 | 983 |
| 24 | 四 | T4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 打拋油腐 | 油豆腐 杏鮑菇 九層塔 番茄 薑 | 紅仁炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 紅豆湯 | 紅豆 二砂糖 | 4.8 | 1.4 | 2.5 | 2 | 599 |  | 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 | 芹香豆干 | 豆干 芹菜 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 薑 | 4.2 | 1.3 | 2.3 | 2 | 544 |  | 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 | 4.5 | 1.3 | 2 | 1.5 | 565 |  | 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 | 4.5 | 1.7 | 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 竹筍 紅蘿蔔 乾木耳 | 4.5 | 1.3 | 2 | 2 | 588 |  | 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 | 4.5 | 1.5 | 2 | 2 | 593 |  | 94 | 62 |

**過敏原警語:「本月產品含有雞蛋、麩質、花生、大豆、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、中城國小每周五蔬菜為有機蔬菜，其餘學校每週三蔬菜為有機蔬菜。二、為符合縣政府政策，將Q2主菜改為蜜汁豆干供應。三、T3羹麵特餐主食及湯品混搭食用。

**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 | 蜜汁豆干 | 豆干 滷包 二砂糖 | 蛋酥白菜 | 蛋 大白菜 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 時瓜 薑 醬油 | 蛋香花椰 | 蛋 花椰菜 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 | 海結凍腐 | 海帶結 凍豆腐 薑 | 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 | 蜜汁豆干 | 豆干6公斤  滷包  二砂糖 | 蛋酥白菜 | 蛋2.7公斤  大白菜7公斤  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 | 2.1 | 2.5 | 2.6 | 637 | 144 | 146 |
| Q3 | 拌麵特餐 | 拉麵10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3.5公斤  薑20公克 | 4 | 1.4 | 2.2 | 2.2 | 579 | 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 | 蛋香花椰 | 蛋1.5公斤  花椰菜7.5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 | 4 | 1.4 | 1.9 | 3.2 | 601 | 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 | 海結凍腐 | 海帶結2公斤  凍豆腐3公斤  薑50公克 | 蔬菜 | 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 | 2.2 | 2 | 2.6 | 602 | 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 | 絞若瓜粒 | 素絞肉 時瓜 紅蘿蔔 乾木耳 薑 | 蔬菜 | 香菇蘿蔔湯 | 白蘿蔔 乾香菇 薑 |
| R2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 洋芋豆包 | 豆包 馬鈴薯 紅蘿蔔 薑 | 紅仁炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 冬瓜湯 | 冬瓜 枸杞子 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 | 針菇時蔬湯 | 時蔬 金針菇 薑 |
| R4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷豆腐 | 豆腐 滷包 薑 | 豆包白菜 | 豆包 大白菜 乾香菇 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 玉米筍 鵪鶉蛋 紅蘿蔔 毛豆 素沙茶醬 | 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 | 絞若瓜粒 | 素絞肉0.6公斤  時瓜8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 | 香菇蘿蔔湯 | 白蘿蔔2公斤  乾香菇10公克  薑20公克 | 4 | 2.1 | 2 | 2.2 | 582 | 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 | 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 | 冬瓜湯 | 冬瓜3公斤  枸杞子10公克  薑20公克 | 4.3 | 1.4 | 2 | 2.5 | 599 | 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 | 針菇時蔬湯 | 時蔬3公斤  金針菇1公斤  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 | 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 | 綠豆湯 | 綠豆2公斤  二砂糖1公斤 | 4.8 | 1.3 | 2 | 2.2 | 618 | 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3公斤  玉米筍1.5公斤  鵪鶉蛋2.2公斤  紅蘿蔔0.5公斤  毛豆1公斤  素沙茶醬 | 蔬菜 | 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 | 4.8 | 1.3 | 1.9 | 2.2 | 610 | 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 | 季豆干片 | 冷凍菜豆 豆干 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 | 蛋酥白菜 | 蛋 大白菜 紅蘿蔔 乾香菇 薑 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 枸杞子 薑 |
| S3 | 西式特餐 | 通心粉 | 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 | 南瓜濃湯 | 南瓜 蛋 紅蘿蔔 濃湯粉 |
| S4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 瓜仔凍腐 | 凍豆腐 醬瓜 薑 | 玉米三色 | 玉米粒 三色豆 薑 毛豆 | 蔬菜 | 仙草茶 | 仙草干 糖 |
| S5 | 芝麻飯 | 米 黑芝麻 | 鐵板豆包 | 豆包 筍片 紅蘿蔔 薑 | 番茄豆腐 | 豆腐 番茄 薑 | 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） 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 |
| 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 | 季豆干片 | 冷凍菜豆3公斤  豆干3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  紅蘿蔔0.5公斤 | 4 | 1.6 | 2.1 | 1.9 | 563 | 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 | 蛋酥白菜 | 蛋5.5公斤  大白菜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10公克 | 時瓜湯 | 時瓜3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 | 通心粉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 | 南瓜濃湯 | 南瓜3公斤  蛋1公斤  紅蘿蔔1公斤  濃湯粉 | 3.2 | 1.2 | 2.7 | 2 | 547 | 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 | 玉米三色 | 玉米粒1.5公斤  三色豆1.5公斤  薑50公克  毛豆5公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑10公克 | 仙草茶 | 仙草干0.18公斤  糖1公斤 | 4.2 | 1 | 2.2 | 1.6 | 556 | 184 | 110 |
| S5 | 芝麻飯 | 米8公斤  黑芝麻10公克 | 鐵板豆包 | 豆包6公斤  筍片3公斤  紅蘿蔔1公斤  薑50公克 | 番茄豆腐 | 豆腐4公斤  番茄1公斤  薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑10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 | 1.4 | 2.5 | 2 | 593 | 215 | 173 |

**109學年國民小學素食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 | 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 | 銀蘿絞若 | 素絞肉 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 紫菜湯 | 紫菜 薑 |
| T2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋 薑 滷包 | 雙色花椰 | 青花菜 白花菜 紅蘿蔔 薑 豆包 | 蔬菜 | 白玉枸杞湯 | 白蘿蔔 枸杞子 薑 |
| T3 | 羹麵特餐 | 麵條 | 香滷豆干 | 豆干 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 | 打拋油腐 | 油豆腐 杏鮑菇 九層塔 番茄 薑 | 紅仁炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 紅豆湯 | 紅豆 二砂糖 |
| T5 | 小米飯 | 米 小米 | 蜜汁豆包 | 豆包 滷包 二砂糖 白芝麻 | 芹香豆干 | 豆干 芹菜 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 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 | | 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 |
| 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 | 銀蘿絞若 | 素絞肉0.6公斤  白蘿蔔6.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  蒜50公克 | 紫菜湯 | 紫菜50公克  薑20公克 | 4 | 1.7 | 2.2 | 2 | 534 | 90 | 106 |
| T2 | 糙米飯 | 米6公斤  糙米2公斤 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋5.5公斤  薑50公克  滷包 | 雙色花椰 | 青花菜2公斤  白花菜2公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑50公克  豆包3公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  蒜50公克 | 白玉枸杞湯 | 白蘿蔔3公斤  枸杞子10公克  薑20公克 | 4 | 1.5 | 1.8 | 2 | 507 | 127 | 154 |
| T3 | 羹麵特餐 | 麵條12公斤 | 香滷豆干 | 豆干6公斤  滷包  薑50公克 | 豆包時蔬 | 時蔬3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  蒜50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 | 1.3 | 1.9 | 2 | 508 | 366 | 983 |
| T4 | 糙米飯 | 米6公斤  糙米2公斤 | 打拋油腐 | 油豆腐6公斤  杏鮑菇2公斤  九層塔0.2公斤  番茄1公斤  薑50公克 | 紅仁炒蛋 | 蛋5公斤  紅蘿蔔3.5公斤  薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  蒜50公克 | 紅豆湯 | 紅豆2公斤  二砂糖1公斤 | 4.8 | 1.4 | 2.5 | 2 | 599 | 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 | 芹香豆干 | 豆干3公斤  芹菜2公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  蒜50公克 | 時蔬湯 | 時蔬3公斤  薑20公克 | 4.2 | 1.3 | 2.3 | 2 | 544 | 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 竹筍 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） 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 |
| 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公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑10公克 | 玉米湯 | 玉米段4公斤  薑20公克 | 4.5 | 1.3 | 2 | 1.5 | 565 | 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6公斤  乾木耳10公克  薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑10公克 | 海芽時蔬湯 | 乾海帶芽25公克  時蔬2公斤  薑20公克 | 4.5 | 1.7 | 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10公克 | 三絲羹湯 | 蛋0.55公斤  竹筍1.5公斤  紅蘿蔔1.5公斤  乾木耳10公克 | 4.5 | 1.3 | 2 | 2 | 588 | 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4.5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10公克 | 地瓜甜湯 | 地瓜4公  斤二砂糖  1公斤 | 4.5 | 1.5 | 2 | 2 | 593 | 94 | 62 |