**109學年度第一學期國民中學1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 |
| 4 | 一 | S1 | 白米飯 | 米 | 香滷豆包 | 豆包 滷包 | 雪菜豆干 | 豆干 雪菜 薑 | 螞蟻上樹 | 冬粉 素絞肉 時蔬 紅蘿蔔 乾木耳薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 紅蘿蔔 薑 | 5.7 | 1.9 | 2.7 | 2.3 | 753 |  | 191 | 115 |
| 5 | 二 | S2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 醬燒油腐 | 油豆腐 薑 滷包 | 蛋香白菜 | 蛋 白菜 紅蘿蔔 乾香菇 蒜 | 三杯麵腸 | 麵腸 鮮菇 乾海帶 九層塔 薑 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 紅蘿蔔 薑 | 5.4 | 2.2 | 2.7 | 2.5 | 748 |  | 183 | 120 |
| 6 | 三 | S3 | 西式特餐 | 義大利麵 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋 薑 滷包 | 西式配料 | 素絞肉 芹菜 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 | 3.2 | 2.2 | 2.8 | 2.5 | 602 |  | 223 | 104 |
| 7 | 四 | S4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 瓜仔凍腐 | 凍豆腐 醬瓜 薑 | 玉米三色 | 毛豆 玉米粒 三色豆 馬鈴薯 | 鮮燴時瓜 | 豆包 時瓜 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 仙草甜湯 | 仙草 二砂糖 | 5.4 | 1.9 | 2.8 | 2.4 | 744 |  | 169 | 126 |
| 8 | 五 | S5 | 芝麻飯 | 米 黑芝麻 | 鐵板毛豆 | 毛豆 筍片 紅蘿蔔 薑 | 番茄豆腐 | 豆腐 番茄 薑 | 關東煮 | 白蘿蔔 玉米段 海帶結 薑 | 有機蔬菜 | 金針湯 | 乾金針 榨菜 薑 | 5.2 | 1.8 | 2.7 | 2.3 | 715 |  | 149 | 194 |
| 11 | 一 | T1 | 白米飯 | 米 | 鳳梨麵腸 | 麵腸 蔭鳳梨 乾木耳 薑 | 紅白參丁 | 毛豆 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 | 蔬香粉絲 | 素絞肉 冬粉 時蔬 乾木耳 薑 | 蔬菜 | 紫菜湯 | 乾海帶 金針菇 薑 | 6 | 2.2 | 2.7 | 2.5 | 737 |  | 103 | 143 |
| 12 | 二 | T2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋 薑 滷包 | 雙色花椰 | 馬鈴薯 花椰菜 薑 | 鐵板油腐 | 油豆腐 筍片 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 白玉湯 | 結頭菜 紅蘿蔔 薑 | 5 | 2.1 | 3 | 2.5 | 681 |  | 185 | 294 |
| 13 | 三 | T3 | 麵食特餐 | 義大利麵 | 香滷豆干 | 豆干 滷包 薑 | 絞若時蔬 | 素絞肉 時蔬 紅蘿蔔 乾香菇 薑 | 泡菜豆腐 | 豆腐 韓式泡菜 薑 | 蔬菜 | 三絲羹湯 | 豆皮 筍絲 紅蘿蔔 乾木耳 | 5 | 2.4 | 2.9 | 2.5 | 683 |  | 160 | 882 |
| 14 | 四 | T4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 打拋諸 | 素絞肉 乾海帶 九層塔 薑 | 紅仁炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 | 豆包白菜 | 豆包 白菜 紅蘿蔔 乾香菇 蒜 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 二砂糖 | 5.8 | 2.2 | 2.2 | 2.5 | 695 |  | 152 | 151 |
| 15 | 五 | T5 | 小米飯 | 米 小米 | 蜜汁豆包 | 豆包 敏豆 薑 | 芹香豆干 | 豆干 芹菜 紅蘿蔔 薑 | 毛豆時瓜 | 毛豆 時瓜 紅蘿蔔 乾木耳 薑 | 有機蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 番茄 薑 | 5.2 | 2.5 | 2.5 | 2.5 | 678 |  | 206 | 243 |
| 18 | 一 | A1 | 白米飯 | 米 | 滷油豆腐 | 油豆腐 海帶結 醬油膏 | 筍香凍腐 | 筍乾 凍豆腐 薑 | 清炒高麗 | 毛豆 高麗菜 乾木耳 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 玉米湯 | 玉米 白蘿蔔 | 5.5 | 2 | 2.7 | 2 | 728 |  | 182 | 109 |
| 19 | 二 | A2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 咖哩毛豆 | 毛豆 薑 馬鈴薯 紅蘿蔔 咖哩粉 | 豆皮瓜粒 | 豆皮 時瓜 紅蘿蔔 乾木耳 薑 | 滷蛋 | 蛋 滷包 | 蔬菜 | 海芽蔬湯 | 乾海帶 時蔬 薑 | 5.4 | 2.2 | 3 | 3 | 793 |  | 195 | 198 |
| 20 | 三 | A3 | 拌飯特餐 | 米 糙米 | 豆瓣豆包 | 豆包 薑 豆瓣醬 | 拌飯配料 | 素絞肉 三色豆 乾香菇 薑 | 蜜汁豆干 | 豆干 薑 滷包 | 蔬菜 | 冬瓜甜湯 | 冬瓜糖磚西米露 二砂糖 | 5.5 | 1.8 | 2.6 | 2.5 | 738 |  | 215 | 140 |

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 | 香滷豆包 | 豆包 滷包 | 雪菜豆干 | 豆干 雪菜 薑 | 螞蟻上樹 | 冬粉 素絞肉 時蔬 紅蘿蔔 乾木耳薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 紅蘿蔔 薑 |
| S2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 醬燒油腐 | 油豆腐 薑 滷包 | 蛋香白菜 | 蛋 白菜 紅蘿蔔 乾香菇 蒜 | 三杯麵腸 | 麵腸 鮮菇 乾海帶 九層塔 薑 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 紅蘿蔔 薑 |
| S3 | 西式特餐 | 通心粉 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋 薑 滷包 | 西式配料 | 素絞肉 芹菜 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 |
| S4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 瓜仔凍腐 | 凍豆腐 醬瓜 薑 | 玉米三色 | 毛豆 玉米粒 三色豆 馬鈴薯 | 鮮燴時瓜 | 豆包 時瓜 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 仙草甜湯 | 仙草 二砂糖 |
| S5 | 芝麻飯 | 米 黑芝麻 | 鐵板毛豆 | 毛豆 筍片 紅蘿蔔 薑 | 番茄豆腐 | 豆腐 番茄 薑 | 關東煮 | 白蘿蔔 玉米段 海帶結 薑 | 有機蔬菜 | 金針湯 | 乾金針 榨菜 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 |
| S1 | 白米飯 | 米10公斤 | 香滷豆包 | 豆包6公斤  薑50公克  滷包 | 雪菜豆干 | 雪裡紅3公斤  豆干3公斤  薑50公克 | 螞蟻上樹 | 絞肉1公斤  冬粉1公斤  紅蘿蔔1公斤  時蔬1公斤  乾木耳10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑50公克 | 時蔬湯 | 時蔬3公斤  薑20公克  紅蘿蔔0.5公斤 | 5.7 | 1.9 | 2.7 | 2.3 | 753 | 191 | 115 |
| S2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 醬燒油腐 | 油豆腐8.5公斤  薑50公克  滷包 | 蛋香白菜 | 蛋2.7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公斤  乾海帶1公斤  鮮菇1公斤  九層塔5公克  薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑50公克 | 時瓜湯 | 時瓜3公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑20公克 | 5.4 | 2.2 | 2.7 | 2.5 | 748 | 183 | 120 |
| S3 | 西式特餐 | 義大利麵6公斤 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋5.5公斤  薑50公克  滷包 | 西式配料 | 素絞肉1公斤  芹菜1.5公斤  紅蘿蔔1.5公斤  番茄醬 | 小餐包 | 小餐包4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 | 3.2 | 2.2 | 2.8 | 2.5 | 602 | 223 | 104 |
| S4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 瓜仔凍腐 | 凍豆腐9公斤  醬瓜2公斤  薑50公克 | 玉米三色 | 毛豆1公斤  玉米粒2公斤  三色豆1公斤  馬鈴薯2公斤  薑50公克 | 鮮燴時瓜 | 豆包1.2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 | 仙草甜湯 | 仙草凍5公斤  二砂糖1公斤 | 5.4 | 1.9 | 2.8 | 2.4 | 744 | 169 | 126 |
| S5 | 芝麻飯 | 米10公斤  黑芝麻10公克 | 鐵板毛豆 | 毛豆6公斤  筍丁3公斤  紅蘿蔔1公斤  黑胡椒粒  薑50公克 | 番茄豆腐 | 豆腐4.2公斤  番茄2公斤  薑50公克  番茄醬 | 關東煮 | 玉米段2公斤  白蘿蔔2公斤  海帶結2公斤  薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑50公克 | 金針湯 | 榨菜1公斤  乾金針0.1公斤  薑20公克 | 5.2 | 1.8 | 2.7 | 2.3 | 715 | 149 | 194 |

**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 乾木耳 薑 | 紅白參丁 | 毛豆 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 | 蔬香粉絲 | 素絞肉 冬粉 時蔬 乾木耳 薑 | 蔬菜 | 紫菜湯 | 乾海帶 金針菇 薑 |
| T2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋 薑 滷包 | 雙色花椰 | 馬鈴薯 花椰菜 薑 | 鐵板油腐 | 油豆腐 筍片 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 白玉湯 | 結頭菜 紅蘿蔔 薑 |
| T3 | 麵食特餐 | 義大利麵 | 香滷豆干 | 豆干 滷包 薑 | 絞若時蔬 | 素絞肉 時蔬 紅蘿蔔 乾香菇 薑 | 泡菜豆腐 | 豆腐 韓式泡菜 薑 | 蔬菜 | 三絲羹湯 | 豆皮 筍絲 紅蘿蔔 乾木耳 |
| T4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 打拋諸 | 素絞肉 乾海帶 九層塔 薑 | 紅仁炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 | 豆包白菜 | 豆包 白菜 紅蘿蔔 乾香菇 蒜 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 二砂糖 |
| T5 | 小米飯 | 米 小米 | 蜜汁豆包 | 豆包 敏豆 薑 | 芹香豆干 | 豆干 芹菜 紅蘿蔔 薑 | 毛豆時瓜 | 毛豆 時瓜 紅蘿蔔 乾木耳 薑 | 有機蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 番茄 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8公斤  蔭鳳梨0.5公斤  筍乾1.8公斤  薑50公克 | 紅白參丁 | 毛豆1公斤  白蘿蔔6公斤  紅蘿蔔1公斤  薑50公克 | 蔬香粉絲 | 冬粉1公斤  素絞肉1公斤  時蔬1公斤  乾木耳10公克  薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑50公克 | 紫菜湯 | 乾海帶10公克  金針菇0.6公斤  薑20公克 | 6 | 2.2 | 2.7 | 2.5 | 737 | 103 | 143 |
| T2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋5.5公斤  薑10公克  滷包 | 雙色花椰 | 花椰菜4公斤  馬鈴薯4公斤  薑50公克 | 鐵板油腐 | 油豆腐3公斤  筍片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 | 白玉湯 | 結頭菜3公斤  紅蘿蔔1公斤  薑20公克 | 5 | 2.1 | 3 | 2.5 | 681 | 185 | 294 |
| T3 | 麵食特餐 | 義大利麵6公斤 | 香滷豆干 | 豆干9公斤  薑10公克  滷包 | 絞若時蔬 | 素絞肉1公斤  時蔬2公斤  芹菜1公斤  乾香菇10公克  薑50公克 | 泡菜豆腐 | 豆腐4公斤  韓式泡菜4公斤  薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑50公克 | 三絲羹湯 | 豆皮0.3公斤  筍絲1.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  乾木耳10公克 | 5 | 2.4 | 2.9 | 2.5 | 683 | 160 | 882 |
| T4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 打拋諸 | 素絞肉1公斤  乾海帶1公斤  九層塔2公克  薑50公克 | 紅仁炒蛋 | 蛋3公斤  紅蘿蔔3公斤  薑50公克 | 豆包白菜 | 豆包1.2公斤  白菜5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 | 綠豆湯 | 綠豆2公斤  二砂糖1公斤 | 5.8 | 2.2 | 2.2 | 2.5 | 695 | 152 | 151 |
| T5 | 小米飯 | 米10公斤  小米0.4公斤 | 蜜汁豆包 | 豆包6公斤  冷凍菜豆2公斤  薑50公克  二砂糖 | 芹香豆干 | 豆干4.2公斤  芹菜1公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑50公克 | 毛豆時瓜 | 毛豆1公斤  時瓜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 | 時蔬湯 | 時蔬2公斤  番茄1公斤  薑20公克 | 5.2 | 2.5 | 2.5 | 2.5 | 678 | 206 | 243 |

**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 | 滷油豆腐 | 油豆腐 海帶結 醬油膏 | 筍香凍腐 | 筍乾 凍豆腐 薑 | 清炒高麗 | 毛豆 高麗菜 乾木耳 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 玉米湯 | 玉米 白蘿蔔 |
| A2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 咖哩毛豆 | 毛豆 薑 馬鈴薯 紅蘿蔔 咖哩粉 | 豆皮瓜粒 | 豆皮 時瓜 紅蘿蔔 乾木耳 薑 | 滷蛋 | 蛋 滷包 | 蔬菜 | 海芽蔬湯 | 乾海帶 時蔬 薑 |
| A3 | 拌飯特餐 | 米 糙米 | 豆瓣豆包 | 豆包 薑 豆瓣醬 | 拌飯配料 | 素絞肉 三色豆 乾香菇 薑 | 蜜汁豆干 | 豆干 薑 滷包 | 蔬菜 | 冬瓜甜湯 | 冬瓜糖磚西米露 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）其中蔬菜驗收量為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 |
| A1 | 白米飯 | 米10公斤 | 滷油豆腐 | 油豆腐6公斤  海帶結1.5公斤  薑50公克  醬油膏 | 筍香凍腐 | 凍豆腐2公斤  筍乾2公斤  薑50公克 | 清炒高麗 | 毛豆1公斤  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 | 玉米湯 | 玉米1公斤  白蘿蔔2公斤  薑20公克 | 5.5 | 2 | 2.7 | 2 | 728 | 182 | 109 |
| A2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 咖哩毛豆 | 毛豆6公斤  馬鈴薯1公斤  紅蘿蔔1公斤  薑50公克  咖哩粉 | 豆皮瓜粒 | 豆皮0.3公斤  時瓜6公斤  紅蘿蔔0.5公斤  乾木耳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 | 海芽蔬湯 | 乾海帶10公克  時蔬2公斤  薑20公克 | 5.4 | 2.2 | 3 | 3 | 793 | 195 | 198 |
| A3 | 拌飯特餐 | 米8公斤  糙米3公斤 | 豆瓣豆包 | 豆包9公斤  薑50公克  滷包 | 拌飯配料 | 素絞肉0.6公斤  三色豆1.5公斤  乾香菇10公克  薑50公克 | 蜜汁豆干 | 豆干4.5公斤  薑50公克  滷包 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑50公克 | 冬瓜甜湯 | 冬瓜糖磚1公斤  西谷米1.2公斤  二砂糖1公斤 | 5.5 | 1.8 | 2.6 | 2.5 | 738 | 215 | 140 |

**109學年度第一學期國民小學01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 |
| 4 | 一 | S1 | 白米飯 | 米 | 香滷豆包 | 豆包 滷包 | 雪菜豆干 | 豆干 雪菜 薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 紅蘿蔔 薑 | 4 | 1.4 | 2.7 | 1.5 | 585 |  | 168 | 77 |
| 5 | 二 | S2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 醬燒油腐 | 油豆腐 薑 滷包 | 蛋香白菜 | 蛋 白菜 紅蘿蔔 乾香菇 蒜 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 紅蘿蔔 薑 | 4.4 | 1.7 | 2.6 | 2 | 636 |  | 79 | 163 |
| 6 | 三 | S3 | 西式特餐 | 義大利麵 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋 薑 滷包 | 西式配料 | 素絞肉 芹菜 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 | 4.5 | 1.4 | 2.2 | 2 | 605 |  | 81 | 100 |
| 7 | 四 | S4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 瓜仔凍腐 | 凍豆腐 醬瓜 薑 | 玉米三色 | 毛豆 玉米粒 三色豆 馬鈴薯 | 蔬菜 | 仙草甜湯 | 仙草 二砂糖 | 4.5 | 1.5 | 2.6 | 2 | 638 |  | 58 | 157 |
| 8 | 五 | S5 | 芝麻飯 | 米 黑芝麻 | 鐵板毛豆 | 毛豆 筍片 紅蘿蔔 薑 | 番茄豆腐 | 豆腐 番茄 薑 | 有機蔬菜 | 金針湯 | 乾金針 榨菜 薑 | 4 | 1.7 | 0.6 | 2 | 458 |  | 115 | 153 |
| 11 | 一 | T1 | 白米飯 | 米 | 鳳梨麵腸 | 麵腸 蔭鳳梨 乾木耳 薑 | 紅白參丁 | 毛豆 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 紫菜湯 | 乾海帶 金針菇 薑 | 4 | 1.5 | 2.3 | 2.6 | 607 |  | 287 | 263 |
| 12 | 二 | T2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋 薑 滷包 | 雙色花椰 | 馬鈴薯 花椰菜 薑 | 蔬菜 | 白玉湯 | 結頭菜 紅蘿蔔 薑 | 4 | 1.3 | 3.1 | 2.5 | 658 |  | 231 | 220 |
| 13 | 三 | T3 | 麵食特餐 | 義大利麵 | 香滷豆干 | 豆干 滷包 薑 | 絞若時蔬 | 素絞肉 時蔬 紅蘿蔔 乾香菇 薑 | 蔬菜 | 三絲羹湯 | 豆皮 筍絲 紅蘿蔔 乾木耳 | 3.6 | 1.8 | 1.8 | 2.4 | 540 |  | 265 | 210 |
| 14 | 四 | T4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 打拋諸 | 素絞肉 乾海帶 九層塔 薑 | 紅仁炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 二砂糖 | 5.3 | 1.4 | 2.7 | 2.4 | 717 |  | 201 | 189 |
| 15 | 五 | T5 | 小米飯 | 米 小米 | 蜜汁豆包 | 豆包 敏豆 薑 | 芹香豆干 | 豆干 芹菜 紅蘿蔔 薑 | 有機蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 番茄 薑 | 4.6 | 1.4 | 2.5 | 2.6 | 662 |  | 204 | 211 |
| 18 | 一 | A1 | 白米飯 | 米 | 滷油豆腐 | 油豆腐 海帶結 醬油膏 | 筍香凍腐 | 筍乾 凍豆腐 薑 | 蔬菜 | 玉米湯 | 玉米 白蘿蔔 | 4 | 1.7 | 2.9 | 2.3 | 644 |  | 250 | 100 |
| 19 | 二 | A2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 咖哩毛豆 | 毛豆 薑 馬鈴薯 紅蘿蔔 咖哩粉 | 豆皮瓜粒 | 豆皮 時瓜 紅蘿蔔 乾木耳 薑 | 蔬菜 | 海芽蔬湯 | 乾海帶 時蔬 薑 | 4 | 1.7 | 2.7 | 2.2 | 624 |  | 154 | 159 |
| 20 | 三 | A3 | 拌飯特餐 | 米 糙米 | 豆瓣豆包 | 豆包 薑 豆瓣醬 | 拌飯配料 | 素絞肉 三色豆 乾香菇 薑 | 蔬菜 | 冬瓜甜湯 | 冬瓜糖磚西米露 二砂糖 | 4.5 | 1.4 | 2.7 | 2.1 | 647 |  | 113 | 80 |

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 | 香滷豆包 | 豆包 滷包 | 雪菜豆干 | 豆干 雪菜 薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 紅蘿蔔 薑 |
| S2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 醬燒油腐 | 油豆腐 薑 滷包 | 蛋香白菜 | 蛋 白菜 紅蘿蔔 乾香菇 蒜 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 紅蘿蔔 薑 |
| S3 | 西式特餐 | 義大利麵 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋 薑 滷包 | 西式配料 | 素絞肉 芹菜 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 |
| S4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 瓜仔凍腐 | 凍豆腐 醬瓜 薑 | 玉米三色 | 毛豆 玉米粒 三色豆 馬鈴薯 | 蔬菜 | 仙草甜湯 | 仙草 二砂糖 |
| S5 | 芝麻飯 | 米 黑芝麻 | 鐵板毛豆 | 毛豆 筍片 紅蘿蔔 薑 | 番茄豆腐 | 豆腐 番茄 薑 | 有機蔬菜 | 金針湯 | 乾金針 榨菜 薑 |

食材明細（食材重量以100人份計量，營養分析以個人計量）其中肉雞為包含23%骨頭之採購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 | 豆魚蛋肉類/份 | 油脂堅果種子類/份 | 熱量 | 鈣  mg | 鈉  Mg |
| S1 | 白米飯 | 米10公斤 | 香滷豆包 | 豆包6公斤  薑50公克  滷包 | 雪菜豆干 | 雪裡紅3公斤  豆干3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  薑20公克  紅蘿蔔0.5公斤 | 4 | 1.4 | 2.7 | 1.5 | 585 | 168 | 77 |
| S2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 醬燒油腐 | 油豆腐8.5公斤  薑50公克  滷包 | 蛋香白菜 | 蛋2.7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50公克 | 時瓜湯 | 時瓜3公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑20公克 | 4.4 | 1.7 | 2.6 | 2 | 636 | 79 | 163 |
| S3 | 西式特餐 | 義大利麵6公斤 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋5.5公斤  薑50公克  滷包 | 西式配料 | 素絞肉1公斤  芹菜1.5公斤  紅蘿蔔1.5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 | 4.5 | 1.4 | 2.2 | 2 | 605 | 81 | 100 |
| S4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 瓜仔凍腐 | 凍豆腐9公斤  醬瓜2公斤  薑50公克 | 玉米三色 | 毛豆1公斤  玉米粒2公斤  三色豆1公斤  馬鈴薯2公斤  薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑50公克 | 仙草甜湯 | 仙草凍5公斤  二砂糖1公斤 | 4.5 | 1.5 | 2.6 | 2 | 638 | 58 | 157 |
| S5 | 芝麻飯 | 米10公斤  黑芝麻10公克 | 鐵板毛豆 | 毛豆6公斤  筍丁3公斤  紅蘿蔔1公斤  黑胡椒粒  薑50公克 | 番茄豆腐 | 豆腐4.2公斤  番茄2公斤  薑50公克  番茄醬 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑50公克 | 金針湯 | 榨菜1公斤  乾金針0.1公斤  薑20公克 | 4 | 1.7 | 0.6 | 2 | 458 | 115 | 153 |

**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 乾木耳 薑 | 紅白參丁 | 毛豆 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 紫菜湯 | 乾海帶 金針菇 薑 |
| T2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋 薑 滷包 | 雙色花椰 | 馬鈴薯 花椰菜 薑 | 蔬菜 | 白玉湯 | 結頭菜 紅蘿蔔 薑 |
| T3 | 麵食特餐 | 義大利麵 | 香滷豆干 | 豆干 滷包 薑 | 絞若時蔬 | 素絞肉 時蔬 紅蘿蔔 乾香菇 薑 | 蔬菜 | 三絲羹湯 | 豆皮 筍絲 紅蘿蔔 乾木耳 |
| T4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 打拋諸 | 素絞肉 乾海帶 九層塔 薑 | 紅仁炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 二砂糖 |
| B5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 碎瓜絞肉 | 絞肉 時瓜 乾香菇 醬瓜 蒜 | 玉米炒蛋 | 蛋 玉米粒 洋蔥 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 紅蘿蔔 乾木耳 大骨 薑 |

食材明細（食材重量以100人份計量，營養分析以個人計量） 其中

每週供應特餐一次，當日主食及副菜一得混搭供應，國中:4菜1湯，國小:3菜1湯

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 循環 | 主食 | | 主菜 | | 副菜一 | | 蔬菜 | | 湯品 | | 全榖雜糧類/份 | 蔬菜類/份 | 豆魚蛋肉類/份 | 油脂堅果種子類/份 | 熱量 | 鈣  mg | 鈉  mg |
| T1 | 白米飯 | 米10公斤 | 鳳梨麵腸 | 麵腸8公斤  蔭鳳梨0.5公斤  筍乾1.8公斤  薑50公克 | 紅白參丁 | 毛豆1公斤  白蘿蔔6公斤  紅蘿蔔1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 | 4 | 1.5 | 2.3 | 2.6 | 607 | 287 | 263 |
| T2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋5.5公斤  薑10公克  滷包 | 雙色花椰 | 花椰菜4公斤  馬鈴薯4公斤  薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑50公克 | 白玉湯 | 結頭菜3公斤  紅蘿蔔1公斤  薑20公克 | 4 | 1.3 | 3.1 | 2.5 | 658 | 231 | 220 |
| T3 | 麵食特餐 | 義大利麵6公斤 | 香滷豆干 | 豆干9公斤  薑10公克  滷包 | 絞若時蔬 | 素絞肉1公斤  時蔬2公斤  芹菜1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 | 豆皮0.3公斤  筍絲1.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  乾木耳10公克 | 3.6 | 1.8 | 1.8 | 2.4 | 540 | 265 | 210 |
| T4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 打拋諸 | 素絞肉1公斤  乾海帶1公斤  九層塔2公克  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 | 5.3 | 1.4 | 2.7 | 2.4 | 717 | 201 | 189 |
| T5 | 小米飯 | 米10公斤  小米0.4公斤 | 蜜汁豆包 | 豆包6公斤  冷凍菜豆2公斤  薑50公克  二砂糖 | 芹香豆干 | 豆干4.2公斤  芹菜1公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑50公克 | 時蔬湯 | 時蔬2公斤  番茄1公斤  薑20公克 | 4.6 | 1.4 | 2.5 | 2.6 | 662 | 204 | 211 |

**109學年國民小學素食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 | 滷油豆腐 | 油豆腐 海帶結 醬油膏 | 筍香凍腐 | 筍乾 凍豆腐 薑 | 蔬菜 | 玉米湯 | 玉米 白蘿蔔 |
| A2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 咖哩毛豆 | 毛豆 薑 馬鈴薯 紅蘿蔔 咖哩粉 | 豆皮瓜粒 | 豆皮 時瓜 紅蘿蔔 乾木耳 薑 | 蔬菜 | 海芽蔬湯 | 乾海帶 時蔬 薑 |
| A3 | 拌飯特餐 | 米 糙米 | 豆瓣豆包 | 豆包 薑 豆瓣醬 | 拌飯配料 | 素絞肉 三色豆 乾香菇 薑 | 蔬菜 | 冬瓜甜湯 | 冬瓜糖磚西米露 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

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 |
| A1 | 白米飯 | 米10公斤 | 滷油豆腐 | 油豆腐6公斤  海帶結1.5公斤  薑50公克  醬油膏 | 筍香凍腐 | 凍豆腐2公斤  筍乾2公斤  薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑50公克 | 玉米湯 | 玉米1公斤  白蘿蔔2公斤  薑20公克 | 4 | 1.7 | 2.9 | 2.3 | 644 | 250 | 100 |
| A2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 咖哩毛豆 | 毛豆6公斤  馬鈴薯1公斤  紅蘿蔔1公斤  薑50公克  咖哩粉 | 豆皮瓜粒 | 豆皮0.3公斤  時瓜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 | 海芽蔬湯 | 乾海帶10公克  時蔬2公斤  薑20公克 | 4 | 1.7 | 2.7 | 2.2 | 624 | 154 | 159 |
| A3 | 拌飯特餐 | 米8公斤  糙米3公斤 | 豆瓣豆包 | 豆包9公斤  薑50公克  滷包 | 拌飯配料 | 素絞肉0.6公斤  三色豆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 | 冬瓜甜湯 | 冬瓜糖磚1公斤  西谷米1.2公斤  二砂糖1公斤 | 4.5 | 1.4 | 2.7 | 2.1 | 647 | 113 | 80 |