**109學年度上學期國民中學1月份素食菜單-馨儂**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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** |
| 12 | 一 | B1 | 白米飯 | 米 | 彩椒豆干 | 豆干 彩椒 青椒 薑 | 豆皮時蔬 | 豆皮 時蔬 紅蘿蔔 薑 | 蔬香冬粉 | 冬粉 素絞肉 時蔬 乾木耳  薑 | 蔬菜 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 | 6 | 2.3 | 2.5 | 3 | 800 |  | 256 | 248 |
| 13 | 二 | B2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷麵腸 | 麵腸 薑 滷包 | 筍干凍腐 | 筍干 凍豆腐 薑 | 紅仁炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 薑 | 有機蔬菜 | 牛蒡湯 | 牛蒡 枸杞子 薑 | 5 | 1.9 | 2.5 | 3 | 720 |  | 233 | 229 |
| 14 | 三 | B3 | 刈包特餐 | 刈包 | 刈包配料 | 豆包 酸菜 薑 | 毛豆玉菜 | 毛豆 高麗菜 薑 | 翠拌玉米 | 玉米粒 馬鈴薯 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 麵線糊 | 麵線 竹筍 紅蘿蔔 乾木耳 薑 | 4.2 | 1.9 | 2.5 | 2.8 | 655 |  | 237 | 227 |
| 15 | 四 | B4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 照燒豆干 | 豆干 白蘿蔔 紅蘿蔔 醬油  二砂糖 | 芹香豆腐 | 豆腐 西芹 紅蘿蔔 薑 | 若絲海絲 | 海帶絲 素肉絲 九層塔 薑 | 蔬菜 | 粉圓甜湯 | 粉圓 二砂 糖 | 6.3 | 1.8 | 2.6 | 2.8 | 807 |  | 219 | 206 |
| 16 | 五 | B5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 碎瓜凍腐 | 凍豆腐 醬瓜 時瓜 薑 | 玉米炒蛋 | 蛋 玉米粒 薑 | 清炒花椰 | 花椰菜 紅蘿蔔 素絞肉 薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 薑 | 5.6 | 2.2 | 2.5 | 2.8 | 761 |  | 204 | 213 |
| 19 | 一 | C1 | 白米飯 | 米 | 回鍋豆腐 | 豆腐 高麗菜 彩椒 薑 | 季豆干片 | 豆干 四季豆 薑 | 紅白雙丁 | 素肉絲 刈薯 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 番茄蛋花湯 | 蛋 番茄 時蔬 薑 | 5 | 2.2 | 2.5 | 2.4 | 701 |  | 242 | 142 |
| 20 | 二 | C2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 蘿勒豆包 | 豆包 紅蘿蔔 西芹 九層塔 薑 | 蛋香時瓜 | 蛋 時瓜 薑 | 毛豆玉菜 | 毛豆 高麗菜 紅蘿蔔 乾木耳 薑 | 有機蔬菜 | 味噌海芽湯 | 乾海帶芽 薑 味噌 | 5 | 2.4 | 2.6 | 2.5 | 718 |  | 224 | 190 |
| 21 | 三 | C3 | 油飯特餐 | 米 糯米 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋 | 油飯配料 | 素肉絲 豆干 乾香菇 竹筍 薑 | 鐵板麵腸 | 麵腸 紅蘿蔔 青椒 薑 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 薑 | 5.5 | 1.7 | 2.5 | 2.1 | 710 |  | 270 | 206 |
| 22 | 四 | C4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 咖哩豆干 | 豆干 馬鈴薯 西芹 紅蘿蔔 咖哩粉 | 雙色花椰 | 青花菜 白花菜 素絞肉 薑 | 家常凍腐 | 凍豆腐 三色豆 薑 | 蔬菜 | 綠豆西谷米 | 綠豆 二砂糖 西谷米 | 6 | 1.6 | 2.5 | 2.1 | 742 |  | 278 | 199 |
| 23 | 五 | C5 | 地瓜飯 | 米 地瓜 | 筍干豆包 | 豆包 筍干 薑 | 番茄炒蛋 | 番茄 蛋 薑 | 關東煮 | 玉米段 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 時蔬粉絲湯 | 高麗菜 冬粉 薑 | 6 | 2 | 2.5 | 2.3 | 761 |  | 253 | 110 |
| 26 | 一 | D1 | 白米飯 | 米 | 時瓜干丁 | 豆干 時瓜 薑 | 若絲花椰 | 素肉絲 花椰菜 紅蘿蔔薑 | 紅仁炒蛋 | 紅蘿蔔 蛋 乾木耳 薑 | 蔬菜 | 金針蘿蔔湯 | 乾金針 白蘿蔔  薑 | 5 | 2.2 | 2.5 | 2.5 | 656 |  | 537 | 263 |
| 27 | 二 | D2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 醬瓜麵腸 | 麵腸 醬瓜 薑 | 蔬香粉絲 | 冬粉 素絞肉 時蔬 乾木耳 薑 | 豆皮時瓜 | 豆皮 時瓜 紅蘿蔔 薑 | 有機蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 薑 | 5 | 2.1 | 2.5 | 2.5 | 654 |  | 135 | 139 |
| 28 | 三 | D3 | 炊粉特餐 | 米粉 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋 | 炊粉配料 | 高麗菜 素絞肉 豆干  紅蘿蔔 乾香菇 | 蜜汁豆干 | 豆干 薑 | 蔬菜 | 糙米粥 | 蛋 糙米 紅蘿蔔  時蔬 乾香菇 | 3 | 1.6 | 2.5 | 2.5 | 501 |  | 556 | 252 |

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:1月份菜單編排說明如下：一、每周二蔬菜供應有機蔬菜。

**109學年國民中學素食B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 |
| B1 | 白米飯 | 米 | 彩椒豆干 | 豆干 彩椒 青椒 薑 | 豆皮時蔬 | 豆皮 時蔬 紅蘿蔔 薑 | 蔬香冬粉 | 冬粉 素絞肉 時蔬 乾木耳  薑 | 蔬菜 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 |
| B2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷麵腸 | 麵腸 薑 滷包 | 筍干凍腐 | 筍干 凍豆腐 薑 | 紅仁炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 薑 | 有機蔬菜 | 牛蒡湯 | 牛蒡 枸杞子 薑 |
| B3 | 刈包特餐 | 刈包 | 刈包配料 | 豆包 酸菜 薑 | 毛豆玉菜 | 毛豆 高麗菜 薑 | 翠拌玉米 | 玉米粒 馬鈴薯 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 麵線糊 | 麵線 竹筍 紅蘿蔔 乾木耳 薑 |
| B4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 照燒豆干 | 豆干 白蘿蔔 紅蘿蔔 醬油  二砂糖 | 芹香豆腐 | 豆腐 西芹 紅蘿蔔 薑 | 若絲海絲 | 海帶絲 素肉絲 九層塔 薑 | 蔬菜 | 粉圓甜湯 | 粉圓 二砂 糖 |
| B5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 碎瓜凍腐 | 凍豆腐 醬瓜 時瓜 薑 | 玉米炒蛋 | 蛋 玉米粒 薑 | 清炒花椰 | 花椰菜 紅蘿蔔 素絞肉 薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 薑 |

B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 |
| B1 | 白米飯 | 米10公斤 | 彩椒豆干 | 豆干7公斤  彩椒1.5公斤  青椒1.5公斤  薑50公克 | 豆皮時蔬 | 豆皮0.3公斤  時蔬6公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑50公克 | 蔬香冬粉 | 冬粉1.5公斤  素絞肉0.6公斤  時蔬2公斤  乾木耳10公克  薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑20公克 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔4公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑20公克 | 6 | 2.3 | 2.5 | 3 | 800 | 256 | 248 |
| B2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 香滷麵腸 | 麵腸5.3公斤  薑50公克  滷包 | 筍干凍腐 | 筍干4公斤  凍豆腐4公斤  薑50公克 | 紅仁炒蛋 | 蛋2.75公斤  紅蘿蔔5公斤  薑50公克 | 有機蔬菜 | 有機蔬菜7公斤 薑20公克 | 牛蒡湯 | 牛蒡3公斤  枸杞子10公克  薑20公克 | 5 | 1.9 | 2.5 | 3 | 720 | 233 | 229 |
| B3 | 刈包特餐 | 刈包6.5公斤 | 刈包配料 | 豆包6公斤  酸菜3公斤  薑50公克 | 毛豆玉菜 | 毛豆2.5公斤  高麗菜6公斤  薑50公克 | 翠拌玉米 | 玉米粒3公斤  馬鈴薯2公斤  紅蘿蔔1公斤  薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑20公克 | 麵線糊 | 麵線3.5公斤  竹筍1.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  乾木耳10公克  薑20公克 | 4.2 | 1.9 | 2.5 | 2.8 | 655 | 237 | 227 |
| B4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 照燒豆干 | 豆干6公斤  白蘿蔔3公斤  紅蘿蔔0.5公斤  醬油  二砂糖 | 芹香豆腐 | 豆腐6公斤  西芹2.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑50公克 | 若絲海絲 | 海帶絲4公斤  素肉絲0.3公斤  九層塔10公克  薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑20公克 | 粉圓甜湯 | 粉圓2公斤  二砂糖1公斤 | 6.3 | 1.8 | 2.6 | 2.8 | 807 | 219 | 206 |
| B5 | 紫米飯 | 米10公斤  紫米0.4公斤 | 碎瓜凍腐 | 凍豆腐8公斤  醬瓜2公斤  時瓜2公斤  薑50公克 | 玉米炒蛋 | 蛋5.5公斤  玉米粒3公斤  薑50公克 | 清炒花椰 | 花椰菜6.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  素絞肉0.6公斤  薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑20公克 | 時蔬湯 | 時蔬4公斤  薑20公克 | 5.6 | 2.2 | 2.5 | 2.8 | 761 | 204 | 213 |

**109學年上學期國民中學素食C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 |
| C1 | 白米飯 | 米 | 回鍋豆腐 | 豆腐 高麗菜 彩椒 薑 | 季豆干片 | 豆干 四季豆 薑 | 紅白雙丁 | 素肉絲 刈薯 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 番茄蛋花湯 | 蛋 番茄 時蔬 薑 |
| C2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 蘿勒豆包 | 豆包 紅蘿蔔 西芹 九層塔 薑 | 蛋香時瓜 | 蛋 時瓜 薑 | 毛豆玉菜 | 毛豆 高麗菜 紅蘿蔔 乾木耳 薑 | 有機蔬菜 | 味噌海芽湯 | 乾海帶芽 薑 味噌 |
| C3 | 油飯特餐 | 米 糯米 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋 | 油飯配料 | 素肉絲 豆干 乾香菇 竹筍 薑 | 鐵板麵腸 | 麵腸 紅蘿蔔 青椒 薑 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 薑 |
| C4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 咖哩豆干 | 豆干 馬鈴薯 西芹 紅蘿蔔 咖哩粉 | 雙色花椰 | 青花菜 白花菜 素絞肉 薑 | 家常凍腐 | 凍豆腐 三色豆 薑 | 蔬菜 | 綠豆西谷米 | 綠豆 二砂糖 西谷米 |
| C5 | 地瓜飯 | 米 地瓜 | 筍干豆包 | 豆包 筍干 薑 | 番茄炒蛋 | 番茄 蛋 薑 | 關東煮 | 玉米段 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 時蔬粉絲湯 | 高麗菜 冬粉 薑 |

C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 |
| C1 | 白米飯 | 米10公斤 | 回鍋豆腐 | 豆腐8公斤  高麗菜3公斤  彩椒1公斤  薑50公克 | 季豆干片 | 豆干4公斤  四季豆3公斤  薑50公克 | 紅白雙丁 | 素肉絲0.5公斤  刈薯4公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑50公克 | 番茄蛋花湯 | 蛋0.55公斤  番茄2公斤  時蔬1公斤  薑20公克 | 5 | 2.2 | 2.5 | 2.4 | 701 | 242 | 142 |
| C2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 蘿勒豆包 | 豆包6公斤  紅蘿蔔0.5公斤  西芹2公斤  九層塔20公克  薑50公克 | 蛋香時瓜 | 蛋2.5公斤  時瓜7公斤  薑50公克 | 毛豆玉菜 | 毛豆0.5公斤  高麗菜6公斤  紅蘿蔔1公斤  乾木耳10公克  薑50公克 | 有機蔬菜 | 有機蔬菜7公斤  薑50公克 | 味噌海芽湯 | 乾海帶芽0.2公斤  薑20公克  味噌0.6公斤 | 5 | 2.4 | 2.6 | 2.5 | 718 | 224 | 190 |
| C3 | 油飯特餐 | 米8公斤  糯米3公斤 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋5.5公斤 | 油飯配料 | 素肉絲0.6公斤  豆干2公斤  乾香菇0.2公斤  竹筍1.5公斤  薑50公克 | 鐵板麵腸 | 麵腸1.8公斤  紅蘿蔔0.5公斤  青椒3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 | 5.5 | 1.7 | 2.5 | 2.1 | 710 | 270 | 206 |
| C4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 咖哩豆干 | 豆干6公斤  馬鈴薯1公斤  西芹1公斤  紅蘿蔔1公斤  咖哩粉 | 雙色花椰 | 青花菜3公斤  白花菜3公斤  素絞肉0.6公斤  薑50公克 | 家常凍腐 | 凍豆腐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 | 綠豆西谷米 | 綠豆1.5公斤  二砂糖1公斤  西谷米0.5公斤 | 6 | 1.6 | 2.5 | 2.1 | 742 | 278 | 199 |
| C5 | 地瓜飯 | 米10公斤  地瓜1公斤 | 筍干豆包 | 豆包6公斤  筍干3公斤  薑50公克 | 番茄炒蛋 | 番茄3.5公斤  蛋2.75公斤  薑20公克 | 關東煮 | 玉米段4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50公克 | 時蔬粉絲湯 | 高麗菜2公斤  冬粉0.5公斤  薑20公克 | 6 | 2 | 2.5 | 2.3 | 761 | 253 | 110 |

**109學年國民中學素食D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 |
| D1 | 白米飯 | 米 | 時瓜干丁 | 豆干 時瓜 薑 | 若絲花椰 | 素肉絲 花椰菜 紅蘿蔔薑 | 紅仁炒蛋 | 紅蘿蔔 蛋 乾木耳 薑 | 蔬菜 | 金針蘿蔔湯 | 乾金針 白蘿蔔  薑 |
| D2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 醬瓜麵腸 | 麵腸 醬瓜 薑 | 蔬香粉絲 | 冬粉 素絞肉 時蔬 乾木耳 薑 | 豆皮時瓜 | 豆皮 時瓜 紅蘿蔔 薑 | 有機蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 薑 |
| D3 | 炊粉特餐 | 米粉 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋 | 炊粉配料 | 高麗菜 素絞肉 豆干  紅蘿蔔 乾香菇 | 蜜汁豆干 | 豆干 薑 | 蔬菜 | 糙米粥 | 蛋 糙米 紅蘿蔔  時蔬 乾香菇 |

D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 | 鈣  mg | 鈉  mg |
| D1 | 白米飯 | 米10公斤 | 時瓜干丁 | 豆干6公斤  時瓜3.5公斤  薑50公克 | 若絲花椰 | 素肉絲0.6公斤  花椰菜6公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑50公克 | 紅仁炒蛋 | 紅蘿蔔3公斤  蛋2.7公斤  乾木耳10公克  薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑50公克 | 金針蘿蔔湯 | 乾金針0.2公斤白蘿蔔2公斤  薑20公克 | 5 | 2.2 | 2.5 | 2.5 | 656 | 537 | 263 |
| D2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 醬瓜麵腸 | 麵腸5.3公斤  醬瓜2公斤  薑50公克 | 蔬香粉絲 | 冬粉1.5公斤  素絞肉0.6公斤  時蔬2公斤  乾木耳10公克  薑50公克 | 豆皮時瓜 | 豆皮1.5公斤  時瓜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 | 時蔬湯 | 時蔬3.5公斤  薑20公克 | 5 | 2.1 | 2.5 | 2.5 | 654 | 135 | 139 |
| D3 | 炊粉特餐 | 米粉3公斤 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋5.5公斤 | 炊粉配料 | 高麗菜4.5公斤  素絞肉0.5公斤  豆干2公斤  紅蘿蔔1公斤  乾香菇50公克 | 蜜汁豆干 | 豆干4公斤  薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑50公克 | 糙米粥 | 蛋0.55公斤  糙米3公斤  紅蘿蔔1公斤  時蔬2公斤  乾香菇10公克 | 3 | 1.6 | 2.5 | 2.5 | 501 | 556 | 252 |

**109學年度上學期國民小學1月份素食菜單-馨儂**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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** |
| 4 | 一 | B1 | 白米飯 | 米 | 彩椒豆干 | 豆干 彩椒 青椒 薑 | 豆皮時蔬 | 豆皮 時蔬 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 | 4 | 2.1 | 2 | 2.6 | 600 |  | 223 | 212 |
| 5 | 二 | B2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷麵腸 | 麵腸 薑 滷包 | 筍干凍腐 | 筍干 凍豆腐 薑 | 有機蔬菜 | 牛蒡湯 | 牛蒡 枸杞子 薑 | 4 | 1.4 | 2 | 2.5 | 578 |  | 212 | 204 |
| 6 | 三 | B3 | 刈包特餐 | 刈包 | 刈包配料 | 豆包 酸菜 薑 | 毛豆玉菜 | 毛豆 高麗菜 薑 | 蔬菜 | 麵線糊 | 麵線 竹筍 紅蘿蔔 乾木耳 薑 | 3.6 | 1.8 | 2.5 | 2.4 | 593 |  | 201 | 207 |
| 7 | 四 | B4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 照燒豆干 | 豆干 白蘿蔔 紅蘿蔔 醬油  二砂糖 | 芹香豆腐 | 豆腐 西芹 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 粉圓甜湯 | 粉圓 二砂 糖 | 5.3 | 1.4 | 2.3 | 2.4 | 687 |  | 198 | 189 |
| 8 | 五 | B5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 碎瓜凍腐 | 凍豆腐 醬瓜 時瓜 薑 | 玉米炒蛋 | 蛋 玉米粒 薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 薑 | 4.6 | 1.5 | 2 | 2.6 | 627 |  | 186 | 193 |
| 11 | 一 | C1 | 白米飯 | 米 | 回鍋豆腐 | 豆腐 高麗菜 彩椒 薑 | 季豆干片 | 豆干 四季豆 薑 | 蔬菜 | 番茄蛋花湯 | 蛋 番茄 時蔬 薑 | 4 | 1.7 | 2.1 | 1.9 | 566 |  | 234 | 84 |
| 12 | 二 | C2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 蘿勒豆包 | 豆包 紅蘿蔔 西芹 九層塔 薑 | 蛋香時瓜 | 蛋 時瓜 薑 | 有機蔬菜 | 味噌海芽湯 | 乾海帶芽 薑 味噌 | 4 | 1.7 | 2.5 | 2.1 | 605 |  | 197 | 157 |
| 13 | 三 | C3 | 油飯特餐 | 米 糯米 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋 | 油飯配料 | 素肉絲 豆干 乾香菇 竹筍 薑 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 薑 | 4.5 | 1.4 | 2 | 1.7 | 577 |  | 263 | 193 |
| 14 | 四 | C4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 咖哩豆干 | 豆干 馬鈴薯 西芹 紅蘿蔔 咖哩粉 | 雙色花椰 | 青花菜 白花菜 素絞肉 薑 | 蔬菜 | 綠豆西谷米 | 綠豆 二砂糖 西谷米 | 5 | 1.5 | 2 | 1.8 | 619 |  | 257 | 180 |
| 15 | 五 | C5 | 地瓜飯 | 米 地瓜 | 筍干豆包 | 豆包 筍干 薑 | 番茄炒蛋 | 番茄 蛋 薑 | 蔬菜 | 時蔬粉絲湯 | 高麗菜 冬粉 薑 | 4.5 | 1.6 | 2.5 | 2.1 | 637 |  | 230 | 101 |
| 18 | 一 | D1 | 白米飯 | 米 | 時瓜干丁 | 豆干 時瓜 薑 | 若絲花椰 | 素肉絲 花椰菜 紅蘿蔔薑 | 蔬菜 | 金針蘿蔔湯 | 乾金針 白蘿蔔  薑 | 4 | 1.9 | 2 | 2 | 528 |  | 516 | 205 |
| 19 | 二 | D2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 醬瓜麵腸 | 麵腸 醬瓜 薑 | 蔬香粉絲 | 冬粉 素絞肉 時蔬 乾木耳 薑 | 有機蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 薑 | 4 | 1.5 | 2 | 2 | 518 |  | 109 | 112 |
| 20 | 三 | D3 | 炊粉特餐 | 米粉 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋 | 炊粉配料 | 高麗菜 素絞肉 豆干  紅蘿蔔 乾香菇 | 蔬菜 | 糙米粥 | 蛋 糙米 紅蘿蔔  時蔬 乾香菇 | 3 | 1.6 | 2 | 2 | 450 |  | 282 | 206 |

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:1月份菜單編排說明如下：一、每周二蔬菜供應有機蔬菜。

**109學年國民小學素食B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 |
| B1 | 白米飯 | 米 | 彩椒豆干 | 豆干 彩椒 青椒 薑 | 豆皮時蔬 | 豆皮 時蔬 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 |
| B2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷麵腸 | 麵腸 薑 滷包 | 筍干凍腐 | 筍干 凍豆腐 薑 | 有機蔬菜 | 牛蒡湯 | 牛蒡 枸杞子 薑 |
| B3 | 刈包特餐 | 刈包 | 刈包配料 | 豆包 酸菜 薑 | 毛豆玉菜 | 毛豆 高麗菜 薑 | 蔬菜 | 麵線糊 | 麵線 竹筍 紅蘿蔔 乾木耳 薑 |
| B4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 照燒豆干 | 豆干 白蘿蔔 紅蘿蔔 醬油  二砂糖 | 芹香豆腐 | 豆腐 西芹 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 粉圓甜湯 | 粉圓 二砂 糖 |
| B5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 碎瓜凍腐 | 凍豆腐 醬瓜 時瓜 薑 | 玉米炒蛋 | 蛋 玉米粒 薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 薑 |

B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 |
| B1 | 白米飯 | 米8公斤 | 彩椒豆干 | 豆干7公斤  彩椒1.5公斤  青椒1.5公斤  薑50公克 | 豆皮時蔬 | 豆皮0.3公斤  時蔬6公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑20公克 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔4公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑20公克 | 4 | 2.1 | 2 | 2.6 | 600 | 223 | 212 |
| B2 | 糙米飯 | 米6公斤  糙米2公斤 | 香滷麵腸 | 麵腸5.3公斤  薑50公克  滷包 | 筍干凍腐 | 筍干4公斤  凍豆腐4公斤  薑50公克 | 有機蔬菜 | 有機蔬菜7公斤 薑20公克 | 牛蒡湯 | 牛蒡3公斤  枸杞子10公克  薑20公克 | 4 | 1.4 | 2 | 2.5 | 578 | 212 | 204 |
| B3 | 刈包特餐 | 刈包6.5公斤 | 刈包配料 | 豆包6公斤  酸菜3公斤  薑50公克 | 毛豆玉菜 | 毛豆2.5公斤  高麗菜6公斤  薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑20公克 | 麵線糊 | 麵線3.5公斤  竹筍1.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  乾木耳10公克  薑20公克 | 3.6 | 1.8 | 2.5 | 2.4 | 593 | 201 | 207 |
| B4 | 糙米飯 | 米6公斤  糙米2公斤 | 照燒豆干 | 豆干6公斤  白蘿蔔3公斤  紅蘿蔔0.5公斤  醬油  二砂糖 | 芹香豆腐 | 豆腐6公斤  西芹2.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑20公克 | 粉圓甜湯 | 粉圓2公斤  二砂糖1公斤 | 5.3 | 1.4 | 2.3 | 2.4 | 687 | 198 | 189 |
| B5 | 紫米飯 | 米8公斤  紫米0.4公斤 | 碎瓜凍腐 | 凍豆腐8公斤  醬瓜2公斤  時瓜2公斤  薑50公克 | 玉米炒蛋 | 蛋5.5公斤  玉米粒3公斤  薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑20公克 | 時蔬湯 | 時蔬4公斤  薑20公克 | 4.6 | 1.5 | 2 | 2.6 | 627 | 186 | 193 |

**109學年上學期國民小學素食C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 |
| C1 | 白米飯 | 米 | 回鍋豆腐 | 豆腐 高麗菜 彩椒 薑 | 季豆干片 | 豆干 四季豆 薑 | 蔬菜 | 番茄蛋花湯 | 蛋 番茄 時蔬 薑 |
| C2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 蘿勒豆包 | 豆包 紅蘿蔔 西芹 九層塔 薑 | 蛋香時瓜 | 蛋 時瓜 薑 | 有機蔬菜 | 味噌海芽湯 | 乾海帶芽 薑 味噌 |
| C3 | 油飯特餐 | 米 糯米 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋 | 油飯配料 | 素肉絲 豆干 乾香菇 竹筍 薑 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 薑 |
| C4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 咖哩豆干 | 豆干 馬鈴薯 西芹 紅蘿蔔 咖哩粉 | 雙色花椰 | 青花菜 白花菜 素絞肉 薑 | 蔬菜 | 綠豆西谷米 | 綠豆 二砂糖 西谷米 |
| C5 | 地瓜飯 | 米 地瓜 | 筍干豆包 | 豆包 筍干 薑 | 番茄炒蛋 | 番茄 蛋 薑 | 蔬菜 | 時蔬粉絲湯 | 高麗菜 冬粉 薑 |

C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 |
| C1 | 白米飯 | 米8公斤 | 回鍋豆腐 | 豆腐8公斤  高麗菜3公斤  彩椒1公斤  薑50公克 | 季豆干片 | 豆干4公斤  四季豆3公斤  薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑50公克 | 番茄蛋花湯 | 蛋0.55公斤  番茄2公斤  時蔬1公斤  薑20公克 | 4 | 1.7 | 2.1 | 1.9 | 566 | 234 | 84 |
| C2 | 糙米飯 | 米6公斤  糙米2公斤 | 蘿勒豆包 | 豆包6公斤  紅蘿蔔0.5公斤  西芹2公斤  九層塔20公克  薑50公克 | 蛋香時瓜 | 蛋2.5公斤  時瓜7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 | 乾海帶芽0.2公斤  薑20公克  味噌0.6公斤 | 4 | 1.7 | 2.5 | 2.1 | 605 | 197 | 157 |
| C3 | 油飯特餐 | 米7公斤  糯米2公斤 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋5.5公斤 | 油飯配料 | 素肉絲0.6公斤  豆干2公斤  乾香菇0.2公斤  竹筍1.5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 | 4.5 | 1.4 | 2 | 1.7 | 577 | 263 | 193 |
| C4 | 糙米飯 | 米6公斤  糙米2公斤 | 咖哩豆干 | 豆干6公斤  馬鈴薯1公斤  西芹1公斤  紅蘿蔔1公斤  咖哩粉 | 雙色花椰 | 青花菜3公斤  白花菜3公斤  素絞肉0.6公斤  薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑50公克 | 綠豆西谷米 | 綠豆1.5公斤  二砂糖1公斤  西谷米0.5公斤 | 5 | 1.5 | 2 | 1.8 | 619 | 257 | 180 |
| C5 | 地瓜飯 | 米8公斤  地瓜1公斤 | 筍干豆包 | 豆包6公斤  筍干3公斤  薑50公克 | 番茄炒蛋 | 番茄3.5公斤  蛋2.75公斤  薑20公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑50公克 | 時蔬粉絲湯 | 高麗菜2公斤  冬粉0.5公斤  薑20公克 | 4.5 | 1.6 | 2.5 | 2.1 | 637 | 230 | 101 |

**109學年國民小學素食D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 |
| D1 | 白米飯 | 米 | 時瓜干丁 | 豆干 時瓜 薑 | 若絲花椰 | 素肉絲 花椰菜 紅蘿蔔薑 | 蔬菜 | 金針蘿蔔湯 | 乾金針 白蘿蔔  薑 |
| D2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 醬瓜麵腸 | 麵腸 醬瓜 薑 | 蔬香粉絲 | 冬粉 素絞肉 時蔬 乾木耳 薑 | 有機蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 薑 |
| D3 | 炊粉特餐 | 米粉 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋 | 炊粉配料 | 高麗菜 素絞肉 豆干  紅蘿蔔 乾香菇 | 蔬菜 | 糙米粥 | 蛋 糙米 紅蘿蔔  時蔬 乾香菇 |

D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 | 鈣  mg | 鈉  mg |
| D1 | 白米飯 | 米8公斤 | 時瓜干丁 | 豆干6公斤  時瓜3.5公斤  薑50公克 | 若絲花椰 | 素肉絲0.6公斤  花椰菜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 | 金針蘿蔔湯 | 乾金針0.2公斤白蘿蔔2公斤  薑20公克 | 4 | 1.9 | 2 | 2 | 528 | 516 | 205 |
| D2 | 糙米飯 | 米6公斤  糙米2公斤 | 醬瓜麵腸 | 麵腸5.3公斤  醬瓜2公斤  薑50公克 | 蔬香粉絲 | 冬粉1.5公斤  素絞肉0.6公斤  時蔬2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 | 時蔬湯 | 時蔬3.5公斤  薑20公克 | 4 | 1.5 | 2 | 2 | 518 | 109 | 112 |
| D3 | 炊粉特餐 | 米粉3公斤 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋5.5公斤 | 炊粉配料 | 高麗菜4.5公斤  素絞肉0.5公斤  豆干2公斤  紅蘿蔔1公斤  乾香菇50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑50公克 | 糙米粥 | 蛋0.55公斤  糙米3公斤  紅蘿蔔1公斤  時蔬2公斤  乾香菇10公克 | 3 | 1.6 | 2 | 2 | 450 | 282 | 206 |