**109學年度下學期國民中學2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** |
| 22 | 一 | E1 | 白米飯 | 米 | 花生豆干 | 豆干 油炸花生仁 小黃瓜 紅蘿蔔 薑 | 若絲花椰 | 素肉絲 花椰菜 紅蘿蔔 薑 | 蔬香冬粉 | 冬粉 九層塔 時蔬 乾木耳 薑 素絞肉 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 薑 | 6 | 2.1 | 2.5 | 2.5 | 773 |  | 589 | 228 |
| 23 | 二 | E2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 美味麵腸 | 麵腸 | 燴三鮮 | 竹筍 冬瓜 素肉絲 紅蘿蔔 冷凍毛豆仁 | 清炒玉菜 | 高麗菜 紅蘿蔔 香菇絲 | 蔬菜 | 味噌豆腐湯 | 豆腐 味噌 | 5 | 2.3 | 2.5 | 2.5 | 708 |  | 151 | 386 |
| 24 | 三 | E3 | 西式特餐 | 油麵 | 西式配料 | 干丁 芹菜 紅蘿蔔 番茄 番茄醬 | 豆包豆芽 | 豆包 豆芽菜 紅蘿蔔 薑 | 包子饅頭 | 包子饅頭 | 蔬菜 | 南瓜濃湯 | 蛋 南瓜 花椰菜 | 6.3 | 1.7 | 2.5 | 2 | 761 |  | 672 | 296 |
| 25 | 四 | E4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 蛋 | 銀蘿油腐 | 油豆腐 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 | 芹香鮮菇 | 紅蘿蔔 芹菜 杏鮑菇 素肉絲 薑 | 蔬菜 | 紅豆湯 | 紅豆 二砂糖 | 6 | 1.8 | 2.5 | 2.5 | 765 |  | 246 | 136 |
| 2 | 五 | E5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 咕咾豆包 | 豆包 鳳梨 青椒 番茄醬 薑 | 紅仁炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 薑 | 塔香海帶根 | 海帶根 九層塔 | 有機蔬菜 | 四神湯 | 小薏仁 淮山片 雞豆 枸杞 | 5.2 | 1.9 | 2.5 | 3 | 734 |  | 142 | 167 |

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:2月份菜單編排說明如下：一、每周五蔬菜供應有機蔬菜。二、為配合葷食菜單E2主菜改為美味麵腸。三、為配合蔬菜供貨狀況與符合三章一Q政策部份菜色異動，E1副菜一改為若絲花椰，E2副菜一改為燴三鮮、副菜二改為清炒玉菜，E3副菜二改為包子饅頭，E4副菜二改為芹香鮮菇，E5副菜二敢為塔香海帶根、湯品改為四神湯。

**109學年國民中學素食E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 |
| E1 | 白米飯 | 米 | 花生豆干 | 豆干 油炸花生仁 小黃瓜 紅蘿蔔 薑 | 若絲花椰 | 素肉絲 花椰菜 紅蘿蔔 薑 | 蔬香冬粉 | 冬粉 九層塔 時蔬 乾木耳 薑 素絞肉 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 薑 |
| E2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 美味麵腸 | 麵腸 | 燴三鮮 | 竹筍 冬瓜 素肉絲 紅蘿蔔 冷凍毛豆仁 | 清炒玉菜 | 高麗菜 紅蘿蔔 香菇絲 | 蔬菜 | 味噌豆腐湯 | 豆腐 味噌 |
| E3 | 西式特餐 | 油麵 | 西式配料 | 干丁 芹菜 紅蘿蔔 番茄 番茄醬 | 豆包豆芽 | 豆包 豆芽菜 紅蘿蔔 薑 | 包子饅頭 | 包子饅頭 | 蔬菜 | 南瓜濃湯 | 蛋 南瓜 花椰菜 |
| E4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 蛋 | 銀蘿油腐 | 油豆腐 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 | 芹香鮮菇 | 紅蘿蔔 芹菜 杏鮑菇 素肉絲 薑 | 蔬菜 | 紅豆湯 | 紅豆 二砂糖 |
| E5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 咕咾豆包 | 豆包 鳳梨 青椒 番茄醬 薑 | 紅仁炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 薑 | 塔香海帶根 | 海帶根 九層塔 | 有機蔬菜 | 四神湯 | 小薏仁 淮山片 雞豆 枸杞 |

E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 |
| E1 | 白米飯 | 米10公斤 | 花生豆干 | 豆干7公斤  油炸花生仁0.04公斤  小黃瓜2公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑50公克 | 若絲花椰 | 素肉絲0.3公斤  花椰菜5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑50公克 | 蔬香冬粉 | 冬粉1.5公斤  九層塔20公克  時蔬3公斤  乾木耳10公克  薑50公克  素絞肉0.6公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑50公克 | 時蔬湯 | 時蔬3公斤  薑20公克 | 6 | 2.1 | 2.5 | 2.5 | 773 | 589 | 228 |
| E2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 美味麵腸 | 麵腸5.5公斤 | 燴三鮮 | 竹筍2公斤  冬瓜6.5公斤  素肉絲0.3公斤  紅蘿蔔0.5公斤  冷凍毛豆仁0.3公斤 | 清炒玉菜 | 高麗菜7公斤  紅蘿蔔0.5公斤香菇絲50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑50公克 | 味噌豆腐湯 | 豆腐4公斤  味噌0.6公斤 | 5 | 2.3 | 2.5 | 2.5 | 708 | 151 | 386 |
| E3 | 西式特餐 | 油麵15公斤 | 西式配料 | 干丁8公斤  芹菜1.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  番茄1.5公斤  番茄醬 | 豆包豆芽 | 豆包1.2公斤  豆芽菜4公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑50公克 | 包子饅頭 | 包子饅頭4公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑50公克 | 南瓜濃湯 | 蛋0.55公斤  南瓜3公斤  花椰菜1公斤 | 6.3 | 1.7 | 2.5 | 2 | 761 | 672 | 296 |
| E4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 蛋5.5公斤 | 銀蘿油腐 | 油豆腐5.5公斤  白蘿蔔3公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑50公克 | 芹香鮮菇 | 紅蘿蔔0.5公斤  芹菜2公斤  杏鮑菇2公斤  素肉絲0.6公斤  薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑50公克 | 紅豆湯 | 紅豆2公斤  二砂糖1公斤 | 6 | 1.8 | 2.5 | 2.5 | 765 | 246 | 136 |
| E5 | 紫米飯 | 米10公斤  紫米0.4公斤 | 咕咾豆包 | 豆包6公斤  鳳梨1.5公斤  青椒1.5公斤  番茄醬  薑50公克 | 紅仁炒蛋 | 蛋3公斤  紅蘿蔔3公斤  蒜50公克 | 塔香海帶根 | 海帶根5公斤  九層塔10公克 | 有機蔬菜 | 有機蔬菜7公斤 薑50公克 | 四神湯 | 小薏仁0.3公斤  淮山片0.2公斤  雞豆0.5公斤  枸杞10公克 | 5.2 | 1.9 | 2.5 | 3 | 734 | 142 | 167 |

**109學年度下學期國民小學2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** |
| 22 | 一 | E1 | 白米飯 | 米 | 花生豆干 | 豆干 油炸花生仁 小黃瓜 紅蘿蔔 薑 | 若絲花椰 | 素肉絲 花椰菜 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 薑 | 4 | 1.8 | 2 | 2 | 565 |  | 525 | 138 |
| 23 | 二 | E2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 美味麵腸 | 麵腸 | 燴三鮮 | 竹筍 冬瓜 素肉絲 紅蘿蔔 冷凍毛豆仁 | 蔬菜 | 味噌豆腐湯 | 豆腐 味噌 | 4 | 1.6 | 2.5 | 2 | 583 |  | 121 | 313 |
| 24 | 三 | E3 | 西式特餐 | 油麵 | 西式配料 | 干丁 芹菜 紅蘿蔔 番茄 番茄醬 | 豆包豆芽 | 豆包 豆芽菜 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 南瓜濃湯 | 蛋 南瓜 花椰菜 | 4 | 1.7 | 2.5 | 2 | 600 |  | 661 | 255 |
| 25 | 四 | E4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 蛋 | 銀蘿油腐 | 油豆腐 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 紅豆湯 | 紅豆 二砂糖 | 4 | 1.1 | 2 | 2 | 548 |  | 222 | 115 |
| 2 | 五 | E5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 咕咾豆包 | 豆包 鳳梨 青椒 番茄醬 薑 | 紅仁炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 薑 | 有機蔬菜 | 四神湯 | 小薏仁 淮山片 雞豆 枸杞 | 4.2 | 1.5 | 2.5 | 2.5 | 632 |  | 116 | 107 |

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:2月份菜單編排說明如下：一、每周五蔬菜供應有機蔬菜。二、為配合葷食菜單E2主菜改為美味麵腸。三、為配合蔬菜供貨狀況與符合三章一Q政策部份菜色異動，E1副菜一改為若絲花椰，E2副菜一改為燴三鮮， E5湯品改為四神湯。

**109學年國民小學素食E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 |
| E1 | 白米飯 | 米 | 花生豆干 | 豆干 油炸花生仁 小黃瓜 紅蘿蔔 薑 | 若絲花椰 | 素肉絲 花椰菜 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 薑 |
| E2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 美味麵腸 | 麵腸 | 燴三鮮 | 竹筍 冬瓜 素肉絲 紅蘿蔔 冷凍毛豆仁 | 蔬菜 | 味噌豆腐湯 | 豆腐 味噌 |
| E3 | 西式特餐 | 油麵 | 西式配料 | 干丁 芹菜 紅蘿蔔 番茄 番茄醬 | 豆包豆芽 | 豆包 豆芽菜 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 南瓜濃湯 | 蛋 南瓜 花椰菜 |
| E4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 蛋 | 銀蘿油腐 | 油豆腐 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 紅豆湯 | 紅豆 二砂糖 |
| E5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 咕咾豆包 | 豆包 鳳梨 青椒 番茄醬 薑 | 紅仁炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 薑 | 有機蔬菜 | 四神湯 | 小薏仁 淮山片 雞豆 枸杞 |

E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 |
| E1 | 白米飯 | 米8公斤 | 花生豆干 | 豆干7公斤  油炸花生仁0.04公斤  小黃瓜2公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑50公克 | 若絲花椰 | 素肉絲0.3公斤  花椰菜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 | 時蔬湯 | 時蔬3公斤  薑20公克 | 4 | 1.8 | 2 | 2 | 565 | 525 | 138 |
| E2 | 糙米飯 | 米6公斤  糙米2公斤 | 美味麵腸 | 麵腸5.5公斤 | 燴三鮮 | 竹筍2公斤  冬瓜6.5公斤  素肉絲0.3公斤  紅蘿蔔0.5公斤  冷凍毛豆仁0.3公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑50公克 | 味噌豆腐湯 | 豆腐4公斤  味噌0.6公斤 | 4 | 1.6 | 2.5 | 2 | 583 | 121 | 313 |
| E3 | 西式特餐 | 油麵12公斤 | 西式配料 | 干丁8公斤  芹菜1.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  番茄1.5公斤  番茄醬 | 豆包豆芽 | 豆包1.2公斤  豆芽菜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 | 南瓜濃湯 | 蛋0.55公斤  南瓜3公斤  花椰菜1公斤 | 4 | 1.7 | 2.5 | 2 | 600 | 661 | 255 |
| E4 | 糙米飯 | 米6公斤  糙米2公斤 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 蛋5.5公斤 | 銀蘿油腐 | 油豆腐5.5公斤  白蘿蔔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 | 紅豆湯 | 紅豆2公斤  二砂糖1公斤 | 4 | 1.1 | 2 | 2 | 548 | 222 | 115 |
| E5 | 紫米飯 | 米8公斤  紫米0.4公斤 | 咕咾豆包 | 豆包6公斤  鳳梨1.5公斤  青椒1.5公斤  番茄醬  薑50公克 | 紅仁炒蛋 | 蛋3公斤  紅蘿蔔3公斤  薑50公克 | 有機蔬菜 | 有機蔬菜7公斤 薑50公克 | 四神湯 | 小薏仁0.3公斤  淮山片0.2公斤  雞豆0.5公斤  枸杞10公克 | 4.2 | 1.5 | 2.5 | 2.5 | 632 | 116 | 107 |