**109學年度第二學期國民中學2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 |
| 22 | 一 | B1 | 白米飯 | 米 | 椒香油腐 | 油豆腐 筍片 彩椒 薑 | 蔬香冬粉 | 蛋 冬粉 時蔬 乾木耳 薑 | 家常豆腐 | 豆腐 素絞肉 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 味噌湯 | 乾海帶芽 味噌 薑 | 6 | 2.2 | 2.7 | 2.5 | 737 |  | 103 | 143 |
| 23 | 二 | B2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 蜜汁豆干 | 豆干 薑 滷包 | 筍香凍腐 | 筍乾 凍豆腐 薑 | 時蔬炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 時蔬 薑 | 蔬菜 | 牛蒡湯 | 牛蒡 白果 枸杞 子 薑 | 5 | 2.1 | 3 | 2.5 | 681 |  | 185 | 294 |
| 24 | 三 | B3 | 刈包特餐 | 刈包 | 美味豆包 | 豆包 | 酸菜麵腸 | 酸菜 麵腸 薑 | 毛豆玉菜 | 冷凍毛豆仁 高麗菜 乾木耳 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 糙米粥 | 糙米 蛋 紅蘿蔔 乾香菇 | 5 | 2.4 | 2.9 | 2.5 | 683 |  | 160 | 882 |
| 25 | 四 | B4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 蛋 | 芹香豆干 | 豆干 芹菜 薑 | 塔香海茸 | 乾海帶 鮮菇 九層塔 薑 | 蔬菜 | 粉圓甜湯 | 粉圓 二砂糖 | 5.8 | 2.2 | 2.2 | 2.5 | 695 |  | 152 | 151 |
| 26 | 五 | B5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 碎瓜絞若 | 素絞肉 醬瓜 乾香菇 薑 | 豆包白菜 | 豆包 豆芽菜 紅蘿蔔 薑 | 玉米炒蛋 | 蛋 冷凍玉米粒 馬鈴薯 薑 | 有機蔬菜 | 白玉湯 | 結頭菜 薑 | 5.2 | 2.5 | 2.5 | 2.5 | 678 |  | 206 | 243 |

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 | 椒香油腐 | 油豆腐 筍片 彩椒 薑 | 蔬香冬粉 | 蛋 冬粉 時蔬 乾木耳 薑 | 家常豆腐 | 豆腐 素絞肉 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 味噌湯 | 乾海帶芽 味噌 薑 |
| B2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 蜜汁豆干 | 豆干 薑 滷包 | 筍香凍腐 | 筍乾 凍豆腐 薑 | 時蔬炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 時蔬 薑 | 蔬菜 | 牛蒡湯 | 牛蒡 白果 枸杞子 薑 |
| B3 | 刈包特餐 | 刈包 | 美味豆包 | 豆包 | 酸菜麵腸 | 酸菜 麵腸 薑 | 毛豆玉菜 | 冷凍毛豆仁 高麗菜 乾木耳 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 糙米粥 | 糙米 蛋 紅蘿蔔 乾香菇 |
| B4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 蛋 | 芹香豆干 | 豆干 芹菜 薑 | 塔香海茸 | 乾海帶 鮮菇 九層塔 薑 | 蔬菜 | 粉圓甜湯 | 粉圓 二砂糖 |
| B5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 碎瓜絞若 | 素絞肉 醬瓜 乾香菇 薑 | 豆包白菜 | 豆包 豆芽菜 紅蘿蔔 薑 | 玉米炒蛋 | 蛋 冷凍玉米粒 馬鈴薯 薑 | 有機蔬菜 | 白玉湯 | 結頭菜 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 |
| B1 | 白米飯 | 米10公斤 | 椒香油腐 | 油豆腐6公斤彩椒1公斤筍片2公斤薑50公克 | 蔬香冬粉 | 蛋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 | 家常豆腐 | 豆腐4.2公斤素絞肉0.3公斤紅蘿蔔1公斤乾香菇10公克薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑50公克 | 味噌湯 | 乾海帶芽3公克時蔬1公斤薑20公克味噌 | 6 | 2.2 | 2.7 | 2.5 | 737 | 103 | 143 |
| B2 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 蜜汁豆干 | 豆干6公斤薑50公克滷包 | 筍香凍腐 | 凍豆腐3公斤筍乾3公斤薑50公克 | 時蔬炒蛋 | 蛋2.4公斤紅蘿蔔2.4公斤時蔬2.4公斤薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑50公克 | 牛蒡湯 | 牛蒡1公斤白果1公斤枸杞子3公克薑20公克 | 5 | 2.1 | 3 | 2.5 | 681 | 185 | 294 |
| B3 | 刈包特餐 | 刈包4公斤 | 美味豆包 | 豆包6公斤 | 酸菜麵腸 | 酸菜2公斤麵腸2公斤薑50公克 | 毛豆玉菜 | 冷凍毛豆仁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 | 糙米粥 | 糙米3公斤蛋0.6公斤紅蘿蔔0.5公斤乾香菇10公克 | 5 | 2.4 | 2.9 | 2.5 | 683 | 160 | 882 |
| B4 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 蛋5.5公斤 | 芹香豆干 | 豆干4.2公斤芹菜1公斤薑50公克 | 塔香海茸 | 乾海帶1公斤鮮菇1公斤九層塔10公克薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑50公克 | 粉圓甜湯 | 粉圓1.2公斤二砂糖1公斤 | 5.8 | 2.2 | 2.2 | 2.5 | 695 | 152 | 151 |
| B5 | 紫米飯 | 米10公斤紫米0.4公斤 | 碎瓜絞若 | 素絞肉1公斤醬瓜2公斤乾香菇10公克薑50公克 | 豆包豆芽 | 豆包1.2公斤豆芽菜5.5公斤紅蘿蔔0.5公斤薑50公克 | 玉米炒蛋 | 蛋2.4公斤冷凍玉米粒2.4公斤馬鈴薯2.4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 | 5.2 | 2.5 | 2.5 | 2.5 | 678 | 206 | 243 |

**109學年度第二學期國民小學02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 |
| 22 | 一 | B1 | 白米飯 | 米 | 椒香油腐 | 油豆腐 筍片 彩椒 薑 | 蔬香冬粉 | 蛋 冬粉 時蔬 乾木耳 薑 | 蔬菜 | 味噌湯 | 乾海帶芽 味噌 薑 | 4.5 | 1.5 | 2.6 | 2 | 638 |  | 58 | 157 |
| 23 | 二 | B2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 蜜汁豆干 | 豆干 薑 滷包 | 筍香凍腐 | 筍乾 凍豆腐 薑 | 蔬菜 | 牛蒡湯 | 牛蒡 白果 枸杞 薑 | 4 | 1.7 | 0.6 | 2 | 458 |  | 115 | 153 |
| 24 | 三 | B3 | 刈包特餐 | 刈包 | 美味豆包 | 豆包 | 酸菜麵腸 | 酸菜 麵腸 薑 | 蔬菜 | 糙米粥 | 糙米 蛋 紅蘿蔔 乾香菇 | 4 | 1.5 | 2.3 | 2.6 | 607 |  | 287 | 263 |
| 25 | 四 | B4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 蛋 | 芹香豆干 | 豆干 芹菜 薑 | 蔬菜 | 粉圓甜湯 | 粉圓 二砂糖 | 4 | 1.3 | 3.1 | 2.5 | 658 |  | 231 | 220 |
| 26 | 五 | B5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 碎瓜絞若 | 素絞肉 醬瓜 乾香菇 薑 | 豆包白菜 | 豆包 豆芽菜 紅蘿蔔 薑 | 有機蔬菜 | 白玉湯 | 結頭菜 紅蘿蔔 薑 | 3.6 | 1.8 | 1.8 | 2.4 | 540 |  | 265 | 210 |

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 | 椒香油腐 | 油豆腐 筍片 彩椒 薑 | 蔬香冬粉 | 蛋 冬粉 時蔬 乾木耳 薑 | 蔬菜 | 白玉湯 | 結頭菜 紅蘿蔔 薑 |
| B2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 蜜汁豆干 | 豆干 薑 滷包 | 筍香凍腐 | 筍乾 凍豆腐 薑 | 蔬菜 | 牛蒡湯 | 牛蒡 白果 枸杞 薑 |
| B3 | 刈包特餐 | 刈包 | 美味豆包 | 豆包 | 酸菜麵腸 | 酸菜 麵腸 薑 | 蔬菜 | 糙米粥 | 糙米 蛋 紅蘿蔔 乾香菇 |
| B4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 蛋 | 芹香豆干 | 豆干 芹菜 薑 | 蔬菜 | 粉圓甜湯 | 粉圓 二砂糖 |
| B5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 碎瓜絞若 | 素絞肉 醬瓜 乾香菇 薑 | 豆包白菜 | 豆包 豆芽菜 紅蘿蔔 薑 | 有機蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 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 | 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 |
| B1 | 白米飯 | 米8公斤 | 椒香油腐 | 油豆腐6公斤彩椒1公斤筍片2公斤薑50公克 | 蔬香冬粉 | 蛋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 | 味噌湯 | 乾海帶芽3公克時蔬1公斤薑20公克味噌 | 4 | 1.5 | 2.3 | 2.6 | 607 | 287 | 263 |
| B2 | 糙米飯 | 米6公斤糙米2公斤 | 蜜汁豆干 | 豆干6公斤薑50公克滷包 | 筍香凍腐 | 凍豆腐3公斤筍乾3公斤薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑50公克 | 牛蒡湯 | 牛蒡1公斤白果1公斤枸杞3公克薑20公克 | 4 | 1.3 | 3.1 | 2.5 | 658 | 231 | 220 |
| B3 | 刈包特餐 | 刈包4公斤 | 美味豆包 | 豆包6公斤 | 酸菜麵腸 | 酸菜2公斤麵腸2公斤薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑50公克 | 糙米粥 | 糙米3公斤蛋0.6公斤紅蘿蔔0.5公斤乾香菇10公克 | 3.6 | 1.8 | 1.8 | 2.4 | 540 | 265 | 210 |
| B4 | 糙米飯 | 米6公斤糙米2公斤 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 蛋5.5公斤 | 芹香豆干 | 豆干4.2公斤芹菜1公斤薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑50公克 | 粉圓甜湯 | 粉圓1.2公斤二砂糖1公斤 | 5.3 | 1.4 | 2.7 | 2.4 | 717 | 201 | 189 |
| B5 | 紫米飯 | 米8公斤紫米0.4公斤 | 碎瓜絞若 | 素絞肉1公斤醬瓜2公斤乾香菇10公克薑50公克 | 豆包豆芽 | 豆包1.2公斤豆芽菜5.5公斤紅蘿蔔0.5公斤薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑50公克 | 白玉湯 | 結頭菜3公斤紅蘿蔔1公斤薑20公克 | 4.6 | 1.4 | 2.5 | 2.6 | 662 | 204 | 211 |