**109學年度第二學期國民中學3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 |
| 2 | 二 | C2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 紅燒豆腐 | 豆腐 薑 | 毛豆瓜粒 | 冷凍毛豆仁 醬瓜 紅蘿蔔 薑 | 蔬香冬粉 | 冬粉 豆皮 時蔬 乾木耳 薑 | 蔬菜 | 味噌芽湯 | 乾海帶 味噌 薑 | 5.4 | 2.2 | 3 | 3 | 793 |  | 195 | 198 |
| 3 | 三 | C3 | 油飯特餐 | 米 糯米 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 蛋 | 油飯配料 | 素絞肉 乾香菇 菜脯 薑 | 鐵板油腐 | 油豆腐 筍片 青椒 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 | 5.5 | 1.8 | 2.6 | 2.5 | 738 |  | 215 | 140 |
| 4 | 四 | C4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 咖哩毛豆 | 毛豆 馬鈴薯 芹菜 紅蘿蔔 咖哩粉 | 豆包白菜 | 豆包 白菜 紅蘿蔔 乾香菇 薑 | 蛋佐時蔬 | 蛋 時蔬 薑 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 糖 | 5.5 | 2.2 | 2.8 | 2.5 | 763 |  | 137 | 193 |
| 5 | 五 | C5 | 芝麻飯 | 米 黑芝麻 | 筍干豆包 | 豆包 筍干 薑 | 蜜汁豆干 | 豆干 薑 | 關東煮 | 白蘿蔔 甜玉米 海帶結 薑 | 有機蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 紅蘿蔔 薑 | 5 | 1.7 | 3.6 | 2.5 | 775 |  | 390 | 198 |
| 8 | 一 | D1 | 白米飯 | 米 | 福菜豆干 | 豆干 梅乾菜 乾香菇 薑 | 豆包時蔬 | 豆包 時蔬 紅蘿蔔薑 | 紅仁炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔薑 | 蔬菜 | 番茄蔬湯 | 切角番茄罐頭 時蔬 薑 | 6 | 1.7 | 2.5 | 3 | 785 |  | 294 | 289 |
| 9 | 二 | D2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 蛋 | 蔬香粉絲 | 冬粉 素絞肉 時蔬 乾木耳 薑 | 泡菜豆腐 | 豆腐 韓式泡菜 薑 | 蔬菜 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 | 5 | 1.8 | 3.5 | 3 | 793 |  | 244 | 254 |
| 10 | 三 | D3 | 炊粉特餐 | 米粉 | 洋薯油腐 | 油豆腐 馬鈴薯 紅蘿蔔 薑 | 炊粉配料 | 素絞肉 高麗菜 紅蘿蔔 乾香菇 薑 | 紅豆沙包 | 紅豆沙包 | 蔬菜 | 時蔬羹湯 | 豆皮 筍絲 時蔬 乾木耳 | 4.2 | 1.9 | 1.8 | 2.8 | 603 |  | 285 | 251 |
| 11 | 四 | D4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 茄汁豆腐 | 豆腐 番茄醬 切角番茄罐頭 | 蛋香時蔬 | 蛋 時蔬 紅蘿蔔薑 | 芹香豆干 | 豆干 芹菜薑 | 蔬菜 | 仙草甜湯 | 仙草凍 二砂糖 | 6.3 | 1.8 | 2.9 | 2.8 | 830 |  | 244 | 232 |
| 12 | 五 | D5 | 小米飯 | 米 小米 | 蘿蔔凍腐 | 凍豆腐 白蘿蔔 薑 紅蘿蔔 | 豆包時蔬 | 豆包 時蔬 紅蘿蔔 乾木耳薑 | 洋芋三色 | 冷凍毛豆仁 冷凍玉米粒 馬鈴薯 紅蘿蔔 | 有機蔬菜 | 針菇蔬湯 | 時蔬 金針菇 薑 | 5.6 | 2.1 | 2.5 | 2.8 | 758 |  | 222 | 235 |
| 15 | 一 | E1 | 白米飯 | 米 | 花生豆干 | 豆干 花生 乾香菇 紅蘿蔔 薑 | 回鍋油腐 | 油豆腐 高麗菜 青椒 紅蘿蔔薑 | 蔬香粉絲 | 冬粉 素絞肉 時蔬 乾木耳 薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 紅蘿蔔 薑 | 5 | 2.2 | 3.1 | 2.7 | 759 |  | 264 | 110 |
| 16 | 二 | E2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 豉香麵腸 | 麵腸 時蔬 豆豉 薑 | 豆包時蔬 | 豆包 時蔬薑 | 毛豆高麗 | 毛豆 高麗菜 紅蘿蔔薑 | 蔬菜 | 味噌菇湯 | 金針菇 豆皮 薑 味噌 | 5 | 2.4 | 2.8 | 2.6 | 737 |  | 192 | 192 |
| 17 | 三 | E3 | 西式特餐 | 義大利麵 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 蛋 | 西式配料 | 素絞肉 紅蘿蔔 薑 切角番茄罐頭 番茄醬 | 小餐包 | 小餐包 | 蔬菜 | 玉米濃湯 | 蛋 玉米粒罐頭 玉米醬罐頭 玉米濃湯調理包 | 5.5 | 1.7 | 3.6 | 2.7 | 819 |  | 122 | 85 |
| 18 | 四 | E4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 洋芋油腐 | 油豆腐 馬鈴薯 紅蘿蔔薑 | 銀蘿豆干 | 豆干 白蘿蔔 菜脯 薑 | 蛋香時蔬 | 蛋 時蔬薑 | 蔬菜 | 紅豆湯 | 紅豆 西谷米 二砂糖 | 6 | 1.6 | 3.3 | 2.5 | 820 |  | 215 | 102 |
| 19 | 五 | E5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 咕咾豆包 | 豆包 鳳梨 番茄醬 薑 | 紅仁炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔薑 | 芹香海帶 | 芹菜 乾海帶 薑 | 有機蔬菜 | 枸杞瓜湯 | 時瓜 枸杞子 薑 | 6 | 2 | 2.6 | 2.3 | 769 |  | 224 | 132 |
| 22 | 一 | F1 | 白米飯 | 米 | 滷豆包 | 豆包 滷包 | 三杯麵腸 | 麵腸 乾海帶 薑 蘿勒片 | 清炒時蔬 | 時蔬 紅蘿蔔 乾香菇薑 | 蔬菜 | 針菇蔬湯 | 時蔬 金針菇 薑 | 5 | 2.1 | 2.5 | 2.5 | 654 |  | 128 | 176 |
| 23 | 二 | F2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 咖哩油腐 | 油豆腐 馬鈴薯 紅蘿蔔 咖哩粉 | 干香雙仁 | 豆干 白蘿蔔 紅蘿蔔薑 | 蛋香時蔬 | 蛋 時蔬薑 | 蔬菜 | 海芽湯 | 乾海帶 時蔬 薑 | 5 | 2.3 | 3.2 | 2.5 | 697 |  | 139 | 127 |
| 24 | 三 | F3 | 丼飯特餐 | 米 糙米 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 蛋 | 丼飯配料 | 絞肉 時蔬 乾香菇 薑 海苔粉 | 鮮菇豆腐 | 豆腐 鮮菇 乾木耳 薑 | 蔬菜 | 金針湯 | 乾金針 榨菜 薑 | 3.6 | 1.5 | 3 | 2.5 | 568 |  | 410 | 153 |
| 25 | 四 | F4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 沙茶麵腸 | 麵腸 高麗菜 薑 | 滷味雙拌 | 豆包 乾海帶薑 | 毛豆時蔬 | 冷凍毛豆仁 時蔬 紅蘿蔔 乾木耳 薑 | 蔬菜 | 粉圓甜湯 | 粉圓 糖 | 5 | 2.2 | 2.1 | 2.5 | 634 |  | 149 | 136 |
| 26 | 五 | F5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 醬瓜豆干 | 豆干 醬瓜 薑 | 銀蘿油腐 | 油豆腐 白蘿蔔 紅蘿蔔薑 | 豆包玉菜 | 豆包 高麗菜 乾木耳 薑 | 有機蔬菜 | 番茄蔬湯 | 切角番茄罐頭 時蔬 薑 | 5.6 | 1.8 | 2.8 | 2.8 | 773 |  | 100 | 178 |
| 29 | 一 | G1 | 白米飯 | 米 | 京醬豆包 | 豆包 芹菜 紅蘿蔔 甜麵醬 | 紅仁炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔薑 | 螞蟻上樹 | 冬粉 素絞肉 時蔬 乾木耳 薑 | 蔬菜 | 味噌湯 | 時蔬乾海帶 味噌 薑 | 5.7 | 2 | 3 | 2.8 | 800 |  | 411 | 141 |
| 30 | 二 | G2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 鳳梨麵腸 | 麵腸 乾木耳 鳳梨 豆醬 薑 | 香滷豆干 | 豆干 滷包薑 | 毛豆玉菜 | 冷凍毛豆仁 高麗菜 乾香菇薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 紅蘿蔔 薑 | 5 | 2.2 | 2.8 | 3 | 750 |  | 184 | 366 |
| 31 | 三 | G3 | 刈包特餐 | 刈包 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 蛋 | 酸菜麵腸 | 麵腸 酸菜 薑 | 豆包豆芽 | 豆包 豆芽菜 紅蘿蔔 蒜 薑 | 蔬菜 | 糙米粥 | 糙米 時蔬 紅蘿蔔 乾香菇 薑 | 5 | 1.8 | 3.2 | 3.2 | 779 |  | 256 | 761 |
| 1 | 四 | G4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 打拋諸 | 素絞肉 乾海帶 九層塔 薑 | 蛋香時蔬 | 蛋 時蔬 紅蘿蔔薑 | 芹香鮮菇 | 芹菜 杏鮑菇 豆腐 紅蘿蔔薑 | 蔬菜 | 愛玉甜湯 | 愛玉 二砂糖 |  |  |  |  |  |  |  |  |

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學年度國民中學素食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 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| C2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 紅燒豆腐 | 豆腐 薑 | 毛豆瓜粒 | 冷凍毛豆仁 醬瓜 豆腐 紅蘿蔔 薑 | 蔬香冬粉 | 冬粉 豆皮 時蔬 乾木耳 薑 | 蔬菜 | 味噌芽湯 | 乾海帶 味噌 薑 |
| C3 | 油飯特餐 | 米 糯米 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 蛋 | 油飯配料 | 素絞肉 乾香菇 菜脯 薑 | 鐵板油腐 | 油豆腐 筍片 青椒 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 |
| C4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 咖哩毛豆 | 毛豆 馬鈴薯 芹菜 紅蘿蔔 咖哩粉 | 豆包白菜 | 豆包 白菜 紅蘿蔔 乾香菇 薑 | 蛋佐時蔬 | 蛋 時蔬 薑 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 糖 |
| C5 | 芝麻飯 | 米 黑芝麻(熟) | 筍干豆包 | 豆包 筍干 薑 | 蜜汁豆干 | 豆干 薑 | 關東煮 | 白蘿蔔 甜玉米 海帶結 薑 | 有機蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 紅蘿蔔 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 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| C2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 紅燒豆腐 | 豆腐8公斤  薑50公克 | 毛豆冬瓜 | 毛豆6公斤  醬瓜1公斤  薑50公克  紅蘿蔔1公斤 | 蔬香冬粉 | 冬粉1公斤  豆皮0.3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 | 味噌海芽湯 | 乾海帶10公克  薑20公克  味噌 | 5.4 | 2.2 | 3 | 3 | 793 | 195 | 198 |
| C3 | 油飯特餐 | 米8公斤  糯米3公斤 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 蛋5.5公斤 | 油飯配料 | 素絞肉1公斤  乾香菇0.1公斤  菜脯1.5公斤  薑50公克 | 鐵板油腐 | 油豆腐3公斤  紅蘿蔔0.5公斤  筍片3公斤  薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑50公克 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔4公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑20公克 | 5.5 | 1.8 | 2.6 | 2.5 | 738 | 215 | 140 |
| C4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 咖哩毛豆 | 毛豆5公斤  馬鈴薯1.5公斤  芹菜1.5公斤  紅蘿蔔1公斤  咖哩粉 | 豆包白菜 | 白菜4公斤  豆包3公斤  紅蘿蔔0.5公斤  乾香菇10公克  薑50公克 | 蛋佐時蔬 | 蛋3公斤  時蔬4公斤  薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑50公克 | 綠豆湯 | 綠豆1.8公斤  二砂糖1公斤 | 5.5 | 2.2 | 2.8 | 2.5 | 763 | 137 | 193 |
| C5 | 芝麻飯 | 米10公斤  黑芝麻(熟)3公克 | 筍干豆包 | 豆包6公斤  筍干3公斤  薑50公克 | 蜜汁豆干 | 豆干4.5公斤  薑 | 關東煮 | 甜玉米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 | 時蔬湯 | 時蔬2公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑20公克 | 5 | 1.7 | 3.6 | 2.5 | 775 | 390 | 198 |

**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 | 福菜豆干 | 豆干 梅乾菜 乾香菇 薑 | 豆包時蔬 | 豆包 時蔬 紅蘿蔔薑 | 紅仁炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔薑 | 蔬菜 | 番茄蔬湯 | 切角番茄罐頭 時蔬 薑 |
| D2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 蛋 | 蔬香粉絲 | 冬粉 素絞肉 時蔬 乾木耳 薑 | 泡菜豆腐 | 豆腐 韓式泡菜 薑 | 蔬菜 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 |
| D3 | 炊粉特餐 | 米粉 | 洋薯油腐 | 油豆腐 馬鈴薯 紅蘿蔔 薑 | 炊粉配料 | 素絞肉 高麗菜 紅蘿蔔 乾香菇 薑 | 紅豆沙包 | 紅豆沙包 | 蔬菜 | 時蔬羹湯 | 豆皮 筍絲 時蔬 乾木耳 |
| D4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 茄汁豆腐 | 豆腐 番茄醬 切角番茄罐頭 | 蛋香時蔬 | 蛋 時蔬 紅蘿蔔薑 | 芹香豆干 | 豆干 芹菜薑 | 蔬菜 | 仙草甜湯 | 仙草凍 二砂糖 |
| D5 | 小米飯 | 米 小米 | 蘿蔔凍腐 | 凍豆腐 白蘿蔔 薑 紅蘿蔔 | 豆包時蔬 | 豆包 時蔬 紅蘿蔔 乾木耳薑 | 洋芋三色 | 冷凍毛豆仁 冷凍玉米粒 馬鈴薯 紅蘿蔔 | 有機蔬菜 | 針菇蔬湯 | 時蔬 金針菇 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 |
| D1 | 白米飯 | 米10公斤 | 福菜豆干 | 豆干6公斤  梅乾菜1.8公斤  乾香菇20公克  薑50公克 | 豆包時蔬 | 豆包1.2公斤  時蔬7.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  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 | 番茄蔬湯 | 時蔬2公斤  切角番茄罐頭2公斤  薑20公克 | 6 | 1.7 | 2.5 | 3 | 785 | 294 | 289 |
| D2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 蛋5.5公斤  薑50公克 | 蔬香粉絲 | 素絞肉0.3公斤  冬粉1公斤  時蔬1公斤  紅蘿蔔0.5公斤  乾木耳10公克  薑50公克 | 泡菜豆腐 | 豆腐3公斤  韓式泡菜3公斤  薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑50公克 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔3公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑20公克 | 5 | 1.8 | 3.5 | 3 | 793 | 244 | 254 |
| D3 | 炊粉特餐 | 米粉3公斤 | 洋薯油腐 | 油腐6公斤  馬鈴薯3公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑50公克 | 炊粉配料 | 素絞肉1公斤  高麗菜1.5公斤  紅蘿蔔1公斤  乾香菇20公克  薑10公克 | 紅豆沙包 | 紅豆沙包3公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑50公克 | 時蔬羹湯 | 筍絲1.5公斤  時蔬1.5公斤  豆皮0.3公斤  乾木耳10公克 | 4.2 | 1.9 | 1.8 | 2.8 | 603 | 285 | 251 |
| D4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 茄汁豆腐 | 豆腐8公斤  切角番茄罐頭2公斤  番茄醬  薑50公克 | 蛋香時蔬 | 蛋1公斤  時蔬7.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑50公克 | 芹香豆干 | 豆干2.5公斤  芹菜2.5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 | 6.3 | 1.8 | 2.9 | 2.8 | 830 | 244 | 232 |
| D5 | 小米飯 | 米10公斤  小米0.4公斤 | 蘿蔔凍腐 | 凍腐5.5公斤  白蘿蔔3公斤  紅蘿蔔0.5公斤薑50公克  豆瓣醬 | 豆包時蔬 | 豆包1公斤  時蔬6公斤  紅蘿蔔0.5公斤  乾木耳10公克  薑50公克 | 洋芋三色 | 冷凍毛豆仁1公斤  冷凍玉米粒2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50公克 | 針菇蔬湯 | 時蔬2公斤  金針菇1公斤  薑20公克 | 5.6 | 2.1 | 2.5 | 2.8 | 758 | 222 | 235 |

**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 花生 紅蘿蔔 薑 | 回鍋油腐 | 油豆腐 高麗菜 青椒 紅蘿蔔薑 | 蔬香粉絲 | 冬粉 素絞肉 時蔬 乾木耳 薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 紅蘿蔔 薑 |
| E2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 豉香麵腸 | 麵腸 時蔬 豆豉 薑 | 豆包時蔬 | 豆包 時蔬薑 | 毛豆高麗 | 毛豆 高麗菜 紅蘿蔔薑 | 蔬菜 | 味噌菇湯 | 金針菇 豆皮 薑 味噌 |
| E3 | 西式特餐 | 義大利麵 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 蛋 | 西式配料 | 素絞肉 紅蘿蔔 薑 切角番茄罐頭 番茄醬 | 小餐包 | 小餐包 | 蔬菜 | 玉米濃湯 | 蛋 玉米粒罐頭 玉米醬罐頭 玉米濃湯調理包 |
| E4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 洋芋油腐 | 油豆腐 馬鈴薯 紅蘿蔔薑 | 銀蘿豆干 | 豆干 白蘿蔔 菜脯 薑 | 蛋香時蔬 | 蛋 時蔬薑 | 蔬菜 | 紅豆湯 | 紅豆 西谷米 二砂糖 |
| E5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 咕咾豆包 | 豆包 鳳梨 番茄醬 薑 | 紅仁炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔薑 | 芹香海帶 | 芹菜 乾海帶 薑 | 有機蔬菜 | 枸杞瓜湯 | 時瓜 枸杞子 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  kcal | 鈣  mg | 鈉  mg |
| E1 | 白米飯 | 米10公斤 | 花生豆干 | 豆干6公斤  花生0.03公斤  醬瓜2公斤  乾香菇20公克  薑50公克 | 回鍋油腐 | 油豆腐3公斤  高麗菜3公斤  青椒0.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑50公克 | 蔬香粉絲 | 素絞肉0.3公斤  冬粉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 | 時蔬湯 | 時蔬3公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑20公克 | 5 | 2.2 | 3.1 | 2.7 | 759 | 264 | 110 |
| E2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 豉香麵腸 | 麵腸6公斤  海帶結1.8公斤  豆豉0.03公斤  薑50公克 | 豆包時蔬 | 豆包1公斤  時蔬7.5公斤  薑50公克 | 毛豆高麗 | 毛豆1公斤  高麗菜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50公克 | 味噌菇湯 | 金針菇0.6公斤  豆皮0.3公斤  味噌 | 5 | 2.4 | 2.8 | 2.6 | 737 | 192 | 192 |
| E3 | 西式特餐 | 義大利麵6公斤 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 蛋5.5公斤  薑  滷包 | 西式配料 | 素絞肉1公斤  薑0.05公斤  紅蘿蔔2公斤  切角番茄罐頭2公斤  番茄醬 | 小餐包 | 小餐包3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 | 5.5 | 1.7 | 3.6 | 2.7 | 819 | 122 | 85 |
| E4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 洋芋油腐 | 油腐6公斤  馬鈴薯4公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑50公克 | 銀蘿豆干 | 豆干3公斤  白蘿蔔3公斤  菜脯0.5公斤  薑50公克 | 蛋香時蔬 | 蛋1公斤  時蔬7.5公斤  薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑50公克 | 紅豆湯 | 紅豆0.6公斤  西谷米1.2公斤  二砂糖1公斤 | 6 | 1.6 | 3.3 | 2.5 | 820 | 215 | 102 |
| E5 | 紫米飯 | 米10公斤  紫米0.4公斤 | 咕咾豆包 | 豆包6公斤  切角番茄罐頭2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 | 芹香海帶 | 芹菜1.5公斤  乾海帶1.5公斤  薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑50公克 | 枸杞瓜湯 | 時瓜4公斤  枸杞子3公克  薑20公克 | 6 | 2 | 2.6 | 2.3 | 769 | 224 | 132 |

**109學年國民中學素食F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 |
| F1 | 白米飯 | 米 | 滷豆包 | 豆包 滷包 | 三杯麵腸 | 麵腸 乾海帶 蘿勒片 | 清炒時蔬 | 時蔬 紅蘿蔔 乾香菇薑 | 蔬菜 | 針菇蔬湯 | 時蔬 金針菇 薑 |
| F2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 咖哩油腐 | 油豆腐 馬鈴薯 紅蘿蔔 咖哩粉 | 干香雙仁 | 豆干 白蘿蔔 紅蘿蔔薑 | 蛋香時蔬 | 蛋 時蔬薑 | 蔬菜 | 海芽湯 | 乾海帶 時蔬 薑 |
| F3 | 丼飯特餐 | 米 糙米 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 蛋 | 丼飯配料 | 絞肉 時蔬 乾香菇 薑 海苔粉 | 鮮菇豆腐 | 豆腐 鮮菇 乾木耳 薑 | 蔬菜 | 金針湯 | 乾金針 榨菜 薑 |
| F4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 沙茶麵腸 | 麵腸 高麗菜 薑 | 滷味雙拌 | 豆包 乾海帶薑 | 毛豆時蔬 | 冷凍毛豆仁 時蔬 紅蘿蔔 乾木耳 薑 | 蔬菜 | 粉圓甜湯 | 粉圓 糖 |
| F5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 醬瓜豆干 | 豆干 醬瓜 薑 | 銀蘿油腐 | 油豆腐 白蘿蔔 紅蘿蔔薑 | 豆包玉菜 | 豆包 高麗菜 乾木耳 薑 | 有機蔬菜 | 番茄蔬湯 | 切角番茄罐頭 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 |
| F1 | 白米飯 | 米10公斤 | 滷豆包 | 豆包6公斤  薑0.05公斤  黑胡椒粉 | 三杯麵腸 | 乾海帶2公斤  麵腸2公斤  薑50公克  蘿勒片 | 清炒時蔬 | 時蔬7.5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 | 針菇蔬湯 | 金針菇1公斤  薑20公克  時蔬2.5公斤 | 5 | 2.1 | 2.5 | 2.5 | 654 | 128 | 176 |
| F2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 咖哩油腐 | 油腐6公斤  馬鈴薯3公斤  薑0.05公斤  紅蘿蔔1公斤  咖哩粉 | 干香雙仁 | 豆干3公斤  白蘿蔔3公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑50公克 | 蛋香時蔬 | 蛋1公斤  時蔬7.5公斤  薑0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑50公克 | 海芽湯 | 乾海帶0.05公斤  時蔬1公斤  薑20公克 | 5 | 2.3 | 3.2 | 2.5 | 697 | 139 | 127 |
| F3 | 丼飯特餐 | 米7公斤  糙米3公斤 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 蛋5.5公斤  薑  滷包 | 丼飯配料 | 素絞肉1公斤  時蔬1.5公斤  薑0.05公斤  紅蘿蔔0.5公斤  乾香菇10公克  海苔粉3公克 | 鮮菇豆腐 | 豆腐4.2公斤  鮮菇1公斤  乾木耳10公克  薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑50公克 | 金針湯 | 金針0.1公斤  榨菜1公斤  薑20公克 | 3.6 | 1.5 | 3 | 2.5 | 568 | 410 | 153 |
| F4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 沙茶麵腸 | 麵腸6公斤  時蔬3公斤  薑50公克  素沙茶醬 | 滷味雙拌 | 豆包2公斤  乾海帶2公斤  薑50公克 | 毛豆時蔬 | 冷凍毛豆仁0.5公斤  時蔬6.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑50公克 | 粉圓甜湯 | 粉圓2公斤  二砂糖2公斤 | 5 | 2.2 | 2.1 | 2.5 | 634 | 149 | 136 |
| F5 | 燕麥飯 | 米10公斤  燕麥0.4公斤 | 醬瓜豆干 | 豆干9公斤  醬瓜2公斤  刈薯2公斤  薑50公克 | 銀蘿凍腐 | 凍豆腐3公斤  白蘿蔔3公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑50公克 | 豆包玉菜 | 豆包1公斤  高麗菜6公斤  乾木耳10公克  薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑50公克 | 番茄蔬湯 | 切角番茄罐頭2公斤  時蔬2公斤  薑20公克 | 5.5 | 1.8 | 3.5 | 2.5 | 736 | 110 | 137 |

**109學年國民中學素食G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 |
| G1 | 白米飯 | 米 | 京醬豆包 | 豆包 芹菜 紅蘿蔔 甜麵醬 | 紅仁炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔薑 | 螞蟻上樹 | 冬粉 素絞肉 時蔬 乾木耳 薑 | 蔬菜 | 味噌湯 | 時蔬乾海帶 味噌 薑 |
| G2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 鳳梨麵腸 | 麵腸 乾木耳 鳳梨 豆醬 薑 | 香滷豆干 | 豆干 滷包薑 | 毛豆玉菜 | 冷凍毛豆仁 高麗菜 乾香菇薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 紅蘿蔔 薑 |
| G3 | 刈包特餐 | 刈包 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 蛋 | 酸菜麵腸 | 麵腸 酸菜 薑 | 豆包豆芽 | 豆包 豆芽菜 紅蘿蔔 蒜 薑 | 蔬菜 | 糙米粥 | 糙米 時蔬 紅蘿蔔 乾香菇 薑 |
| G4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 打拋諸 | 素絞肉 乾海帶 九層塔 薑 | 蛋香時蔬 | 蛋 時蔬 紅蘿蔔薑 | 芹香鮮菇 | 芹菜 杏鮑菇 豆腐 紅蘿蔔薑 | 蔬菜 | 愛玉甜湯 | 愛玉 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 |
| G1 | 白米飯 | 米10公斤 | 京醬豆包 | 豆包6公斤  時蔬3公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑50公克  甜麵醬 | 紅仁炒蛋 | 蛋3公斤  紅蘿蔔3公斤  薑50公克 | 螞蟻上樹 | 素絞肉0.3公斤  冬粉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 | 味噌湯 | 時蔬1公斤  乾海帶3公克  味噌  薑 | 5.7 | 2 | 3 | 2.8 | 800 | 411 | 141 |
| G2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 鳳梨麵腸 | 麵腸6公斤  海帶結1公斤  鳳梨豆醬  薑50公克 | 香滷豆干 | 豆干4.5公斤  滷包  薑50公克 | 毛豆玉菜 | 毛豆0.6公斤  高麗菜6公斤  乾香菇10公克  薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑50公克 | 時蔬湯 | 時蔬3公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑20公克 | 5 | 2.2 | 2.8 | 3 | 750 | 184 | 366 |
| G3 | 刈包特餐 | 刈包6.5公斤 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 蛋5.5公斤 | 酸菜麵腸 | 酸菜2公斤  麵腸2公斤  薑50公克 | 豆包豆芽 | 豆包1公斤  豆芽菜4.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑50公克 | 糙米粥 | 糙米3公斤  時蔬1公斤  紅蘿蔔1公斤  乾香菇10公克  蛋0.6公斤  薑20公克 | 5 | 1.8 | 3.2 | 3.2 | 779 | 256 | 761 |
| G4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 打拋諸 | 素絞肉1.2公斤  乾海帶0.6公斤  九層塔0.2公斤  薑50公克 | 蛋香時蔬 | 蛋2公斤  時蔬7.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑50公克 | 芹香鮮菇 | 豆腐4.2公斤  芹菜1公斤  杏鮑菇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 | 愛玉甜湯 | 愛玉5公斤  二砂糖1公斤 |  |  |  |  |  |  |  |

**109學年度第二學期國民小學3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 |
| 2 | 二 | C2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 紅燒豆腐 | 豆腐 薑 | 毛豆瓜粒 | 冷凍毛豆仁 醬瓜 豆腐 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 味噌芽湯 | 乾海帶 味噌 薑 | 4 | 1.4 | 2.7 | 1.5 | 585 |  | 168 | 77 |
| 3 | 三 | C3 | 油飯特餐 | 米 糯米 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 蛋 | 油飯配料 | 素絞肉 乾香菇 菜脯 薑 | 蔬菜 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 | 4.4 | 1.7 | 2.6 | 2 | 636 |  | 79 | 163 |
| 4 | 四 | C4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 咖哩毛豆 | 毛豆 馬鈴薯 芹菜 紅蘿蔔 咖哩粉 | 豆包白菜 | 豆包 白菜 紅蘿蔔 乾香菇 薑 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 糖 | 4.5 | 1.4 | 2.2 | 2 | 605 |  | 81 | 100 |
| 5 | 五 | C5 | 芝麻飯 | 米 黑芝麻 | 筍干豆包 | 豆包 筍干 薑 | 蜜汁豆干 | 豆干 薑 | 有機蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 紅蘿蔔 薑 | 4.5 | 1.5 | 2.6 | 2 | 638 |  | 58 | 157 |
| 8 | 一 | D1 | 白米飯 | 米 | 福菜豆干 | 豆干 梅乾菜 乾香菇 薑 | 豆包時蔬 | 豆包 時蔬 紅蘿蔔薑 | 蔬菜 | 番茄蔬湯 | 切角番茄罐頭 時蔬 薑 | 4 | 1.7 | 0.6 | 2 | 458 |  | 115 | 153 |
| 9 | 二 | D2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 蛋 | 蔬香粉絲 | 冬粉 素絞肉 時蔬 乾木耳 薑 | 蔬菜 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 | 4 | 1.5 | 2.3 | 2.6 | 607 |  | 287 | 263 |
| 10 | 三 | D3 | 炊粉特餐 | 米粉 | 洋薯油腐 | 油豆腐 馬鈴薯 紅蘿蔔 薑 | 炊粉配料 | 素絞肉 高麗菜 紅蘿蔔 乾香菇 薑 | 蔬菜 | 時蔬羹湯 | 豆皮 筍絲 時蔬 乾木耳 | 4 | 1.3 | 3.1 | 2.5 | 658 |  | 231 | 220 |
| 11 | 四 | D4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 茄汁豆腐 | 豆腐 番茄醬 切角番茄罐頭 | 蛋香時蔬 | 蛋 時蔬 紅蘿蔔薑 | 蔬菜 | 仙草甜湯 | 仙草凍 二砂糖 | 3.6 | 1.8 | 1.8 | 2.4 | 540 |  | 265 | 210 |
| 12 | 五 | D5 | 小米飯 | 米 小米 | 蘿蔔凍腐 | 凍豆腐 白蘿蔔 薑 紅蘿蔔 | 豆包時蔬 | 豆包 時蔬 紅蘿蔔 乾木耳薑 | 有機蔬菜 | 針菇蔬湯 | 時蔬 金針菇 薑 | 5.3 | 1.4 | 2.7 | 2.4 | 717 |  | 201 | 189 |
| 15 | 一 | E1 | 白米飯 | 米 | 花生豆干 | 豆干 花生 乾香菇 紅蘿蔔 薑 | 回鍋油腐 | 油豆腐 高麗菜 青椒 紅蘿蔔薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 紅蘿蔔 薑 | 4.6 | 1.4 | 2.5 | 2.6 | 662 |  | 204 | 211 |
| 16 | 二 | E2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 豉香麵腸 | 麵腸 時蔬 豆豉 薑 | 豆包時蔬 | 豆包 時蔬薑 | 蔬菜 | 味噌菇湯 | 金針菇 豆皮 薑 味噌 | 4 | 1.7 | 2.9 | 2.3 | 644 |  | 250 | 100 |
| 17 | 三 | E3 | 西式特餐 | 義大利麵 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 蛋 | 西式配料 | 素絞肉 紅蘿蔔 薑 切角番茄罐頭 番茄醬 | 蔬菜 | 玉米濃湯 | 蛋 玉米粒罐頭 玉米醬罐頭 玉米濃湯調理包 | 4 | 1.7 | 2.7 | 2.2 | 624 |  | 154 | 159 |
| 18 | 四 | E4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 洋芋油腐 | 油豆腐 馬鈴薯 紅蘿蔔薑 | 銀蘿豆干 | 豆干 白蘿蔔 菜脯 薑 | 蔬菜 | 紅豆湯 | 紅豆 西谷米 二砂糖 | 4.5 | 1.4 | 2.7 | 2.1 | 647 |  | 113 | 80 |
| 19 | 五 | E5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 咕咾豆包 | 豆包 鳳梨 番茄醬 薑 | 紅仁炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔薑 | 有機蔬菜 | 枸杞瓜湯 | 時瓜 枸杞子 薑 | 5 | 1.5 | 2.3 | 1.9 | 646 |  | 165 | 99 |
| 22 | 一 | F1 | 白米飯 | 米 | 滷豆包 | 豆包 滷包 | 三杯麵腸 | 絞肉 麵腸 乾海帶 蘿勒片 | 蔬菜 | 針菇蔬湯 | 時蔬 金針菇 薑 | 4.5 | 1.6 | 2.6 | 2.1 | 645 |  | 200 | 123 |
| 23 | 二 | F2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 咖哩油腐 | 油豆腐 馬鈴薯 紅蘿蔔 咖哩粉 | 干香雙仁 | 豆干 白蘿蔔 紅蘿蔔薑 | 蔬菜 | 海芽湯 | 乾海帶 時蔬 薑 | 4 | 1.9 | 1.9 | 2 | 523 |  | 104 | 111 |
| 24 | 三 | F3 | 丼飯特餐 | 米 糙米 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 蛋 | 丼飯配料 | 絞肉 時蔬 乾香菇 薑 海苔粉 | 蔬菜 | 金針湯 | 乾金針 榨菜 薑 | 4 | 1.7 | 3.2 | 2 | 589 |  | 103 | 125 |
| 25 | 四 | F4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 沙茶麵腸 | 麵腸 高麗菜 薑 | 滷味雙拌 | 豆包 乾海帶薑 | 蔬菜 | 粉圓甜湯 | 粉圓 糖 | 3.6 | 1.5 | 2 | 2 | 490 |  | 137 | 107 |
| 26 | 五 | F5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 醬瓜干丁 | 豆干 醬瓜 薑 | 銀蘿油腐 | 油豆腐 白蘿蔔 紅蘿蔔薑 | 有機蔬菜 | 番茄蔬湯 | 切角番茄罐頭 時蔬 薑 | 4 | 1.8 | 1.9 | 2 | 520 |  | 130 | 120 |
| 29 | 一 | G1 | 白米飯 | 米 | 京醬豆包 | 豆包 芹菜 紅蘿蔔 甜麵醬 | 紅仁炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔薑 | 蔬菜 | 味噌湯 | 時蔬乾海帶 味噌 薑 | 4.2 | 1.7 | 3.4 | 2 | 614 |  | 104 | 129 |
| 30 | 二 | G2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 鳳梨麵腸 | 麵腸 乾木耳 鳳梨 豆醬 薑 | 香滷豆干 | 豆干 滷包薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 紅蘿蔔 薑 | 4.6 | 1.4 | 2.8 | 2.3 | 671 |  | 79 | 134 |
| 31 | 三 | G3 | 刈包特餐 | 刈包 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 蛋 | 酸菜麵腸 | 麵腸 酸菜 薑 | 蔬菜 | 糙米粥 | 糙米 時蔬 紅蘿蔔 乾香菇 薑 | 4.7 | 1.6 | 2.8 | 2.3 | 683 |  | 102 | 113 |
| 1 | 四 | G4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 打拋諸 | 素絞肉 乾海帶 九層塔 薑 | 蛋香時蔬 | 蛋 時蔬 紅蘿蔔薑 | 蔬菜 | 愛玉甜湯 | 愛玉 二砂糖 |  |  |  |  |  |  |  |  |

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 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| C2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 紅燒豆腐 | 豆腐 薑 | 毛豆瓜粒 | 冷凍毛豆仁 醬瓜 豆腐 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 味噌芽湯 | 乾海帶 味噌 薑 |
| C3 | 油飯特餐 | 米 糯米 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 蛋 | 油飯配料 | 素絞肉 乾香菇 菜脯 薑 | 蔬菜 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 |
| C4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 咖哩毛豆 | 毛豆 馬鈴薯 芹菜 紅蘿蔔 咖哩粉 | 豆包白菜 | 豆包 白菜 紅蘿蔔 乾香菇 薑 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 糖 |
| C5 | 芝麻飯 | 米 黑芝麻(熟) | 筍干豆包 | 豆包 筍干 薑 | 蜜汁豆干 | 豆干 薑 | 有機蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 紅蘿蔔 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 | | 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 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| C2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 紅燒豆腐 | 豆腐8公斤  薑50公克 | 毛豆瓜粒 | 毛豆6公斤  醬瓜1公斤  薑50公克  紅蘿蔔1公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑50公克 | 味噌海芽湯 | 乾海帶10公克  薑20公克  味噌 | 4.4 | 1.7 | 2.6 | 2 | 636 | 79 | 163 |
| C3 | 油飯特餐 | 米8公斤  糯米3公斤 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 蛋5.5公斤 | 油飯配料 | 素絞肉1公斤  乾香菇0.1公斤  菜脯1.5公斤  薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑50公克 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔4公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑20公克 | 4.5 | 1.4 | 2.2 | 2 | 605 | 81 | 100 |
| C4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 咖哩毛豆 | 毛豆5公斤  馬鈴薯1.5公斤  芹菜1.5公斤  紅蘿蔔1公斤  咖哩粉 | 豆包白菜 | 白菜4公斤  豆包3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1.8公斤  二砂糖1公斤 | 4.5 | 1.5 | 2.6 | 2 | 638 | 58 | 157 |
| C5 | 芝麻飯 | 米10公斤  黑芝麻(熟)3公克 | 筍干豆包 | 豆包6公斤  筍干3公斤  薑50公克 | 蜜汁豆干 | 豆干4.5公斤  薑 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑50公克 | 時蔬湯 | 時蔬2公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑20公克 | 4 | 1.7 | 0.6 | 2 | 458 | 115 | 153 |

**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 | 福菜豆干 | 豆干 梅乾菜 乾香菇 薑 | 豆包時蔬 | 豆包 時蔬 紅蘿蔔薑 | 蔬菜 | 番茄蔬湯 | 切角番茄罐頭 時蔬 薑 |
| D2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 蛋 | 蔬香粉絲 | 冬粉 素絞肉 時蔬 乾木耳 薑 | 蔬菜 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 |
| D3 | 炊粉特餐 | 米粉 | 洋薯油腐 | 油豆腐 馬鈴薯 紅蘿蔔 薑 | 炊粉配料 | 素絞肉 高麗菜 紅蘿蔔 乾香菇 薑 | 蔬菜 | 時蔬羹湯 | 豆皮 筍絲 時蔬 乾木耳 |
| D4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 茄汁豆腐 | 豆腐 番茄醬 切角番茄罐頭 | 蛋香時蔬 | 蛋 時蔬 紅蘿蔔薑 | 蔬菜 | 仙草甜湯 | 仙草凍 二砂糖 |
| D5 | 小米飯 | 米 小米 | 蘿蔔凍腐 | 凍豆腐 白蘿蔔 薑 紅蘿蔔 | 豆包時蔬 | 豆包 時蔬 紅蘿蔔 乾木耳薑 | 有機蔬菜 | 針菇蔬湯 | 時蔬 金針菇 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 | | 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 |
| D1 | 白米飯 | 米10公斤 | 福菜豆干 | 豆干6公斤  梅乾菜1.8公斤  乾香菇20公克  薑50公克 | 豆包時蔬 | 豆包1.2公斤  時蔬7.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑50公克 | 番茄蔬湯 | 時蔬2公斤  切角番茄罐頭2公斤  薑20公克 | 4 | 1.5 | 2.3 | 2.6 | 607 | 287 | 263 |
| D2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 蛋5.5公斤  薑50公克 | 蔬香粉絲 | 素絞肉0.3公斤  冬粉1公斤  時蔬1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 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔3公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑20公克 | 4 | 1.3 | 3.1 | 2.5 | 658 | 231 | 220 |
| D3 | 炊粉特餐 | 米粉3公斤 | 洋薯油腐 | 油腐6公斤  馬鈴薯3公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑50公克 | 炊粉配料 | 素絞肉1公斤  高麗菜1.5公斤  紅蘿蔔1公斤  乾香菇20公克  薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑50公克 | 時蔬羹湯 | 筍絲1.5公斤  時蔬1.5公斤  豆皮0.3公斤  乾木耳10公克 | 3.6 | 1.8 | 1.8 | 2.4 | 540 | 265 | 210 |
| D4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 茄汁豆腐 | 豆腐8公斤  切角番茄罐頭2公斤  番茄醬  薑50公克 | 蛋香時蔬 | 蛋1公斤  時蔬7.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑50公克 | 仙草甜湯 | 仙草凍5公斤  二砂糖1公斤 | 5.3 | 1.4 | 2.7 | 2.4 | 717 | 201 | 189 |
| D5 | 小米飯 | 米10公斤  小米0.4公斤 | 蘿蔔凍腐 | 凍腐5.5公斤  白蘿蔔3公斤  紅蘿蔔0.5公斤薑50公克  豆瓣醬 | 豆包時蔬 | 豆包1公斤  時蔬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 | 針菇蔬湯 | 時蔬2公斤  金針菇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 花生 乾香菇 紅蘿蔔 薑 | 回鍋油腐 | 油豆腐 高麗菜 青椒 紅蘿蔔薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 紅蘿蔔 薑 |
| E2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 豉香麵腸 | 麵腸 時蔬 豆豉 薑 | 豆包時蔬 | 豆包 時蔬薑 | 蔬菜 | 味噌菇湯 | 金針菇 豆皮 薑 味噌 |
| E3 | 西式特餐 | 義大利麵 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 蛋 | 西式配料 | 素絞肉 紅蘿蔔 薑 切角番茄罐頭 番茄醬 | 蔬菜 | 玉米濃湯 | 蛋 玉米粒罐頭 玉米醬罐頭 玉米濃湯調理包 |
| E4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 洋芋油腐 | 油豆腐 馬鈴薯 紅蘿蔔薑 | 銀蘿豆干 | 豆干 白蘿蔔 菜脯 薑 | 蔬菜 | 紅豆湯 | 紅豆 西谷米 二砂糖 |
| E5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 咕咾豆包 | 豆包 鳳梨 番茄醬 薑 | 紅仁炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔薑 | 有機蔬菜 | 枸杞瓜湯 | 時瓜 枸杞子 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 | | 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 |
| E1 | 白米飯 | 米10公斤 | 花生豆干 | 豆干6公斤  花生0.03公斤  醬瓜2公斤  乾香菇20公克  薑50公克 | 回鍋油腐 | 油豆腐3公斤  高麗菜3公斤  青椒0.5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  紅蘿蔔0.5公斤  薑20公克 | 4 | 1.7 | 2.9 | 2.3 | 644 | 250 | 100 |
| E2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 豉香麵腸 | 麵腸6公斤  海帶結1.8公斤  豆豉0.03公斤  薑50公克 | 豆包時蔬 | 豆包1公斤  時蔬7.5公斤  薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑50公克 | 味噌菇湯 | 金針菇0.6公斤  豆皮0.3公斤  味噌 | 4 | 1.7 | 2.7 | 2.2 | 624 | 154 | 159 |
| E3 | 西式特餐 | 義大利麵6公斤 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 蛋5.5公斤  薑  滷包 | 西式配料 | 素絞肉1公斤  薑0.05公斤  紅蘿蔔2公斤  切角番茄罐頭2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 | 2.7 | 2.1 | 647 | 113 | 80 |
| E4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 洋芋油腐 | 油腐6公斤  馬鈴薯4公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑50公克 | 銀蘿豆干 | 豆干3公斤  白蘿蔔3公斤  菜脯0.5公斤  薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑50公克 | 紅豆湯 | 紅豆0.6公斤  西谷米1.2公斤  二砂糖1公斤 | 5 | 1.5 | 2.3 | 1.9 | 646 | 165 | 99 |
| E5 | 紫米飯 | 米10公斤  紫米0.4公斤 | 咕咾豆包 | 豆包6公斤  切角番茄罐頭2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 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑50公克 | 枸杞瓜湯 | 時瓜4公斤  枸杞子3公克  薑20公克 | 4.5 | 1.6 | 2.6 | 2.1 | 645 | 200 | 123 |

**109學年國民小學素食F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 |
| F1 | 白米飯 | 米 | 滷豆包 | 豆包 滷包 | 三杯麵腸 | 絞肉 麵腸 乾海帶 蘿勒片 | 蔬菜 | 針菇蔬湯 | 時蔬 金針菇 薑 |
| F2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 咖哩油腐 | 油豆腐 馬鈴薯 紅蘿蔔 咖哩粉 | 干香雙仁 | 豆干 白蘿蔔 紅蘿蔔薑 | 蔬菜 | 海芽湯 | 乾海帶 時蔬 薑 |
| F3 | 丼飯特餐 | 米 糙米 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 蛋 | 丼飯配料 | 絞肉 時蔬 乾香菇 薑 海苔粉 | 蔬菜 | 金針湯 | 乾金針 榨菜 薑 |
| F4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 沙茶麵腸 | 麵腸 高麗菜 薑 | 滷味雙拌 | 豆包 乾海帶薑 | 蔬菜 | 粉圓甜湯 | 粉圓 糖 |
| F5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 醬瓜干丁 | 豆干 醬瓜 薑 | 銀蘿油腐 | 油豆腐 白蘿蔔 紅蘿蔔薑 | 有機蔬菜 | 番茄蔬湯 | 切角番茄罐頭 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 | 豆魚蛋肉類/份 | 油脂堅果種子類/份 | 熱量 | 鈣  mg | 鈉  mg |
| F1 | 白米飯 | 米10公斤 | 滷豆包 | 豆包6公斤  薑0.05公斤  黑胡椒粉 | 三杯麵腸 | 乾海帶2公斤  麵腸2公斤  薑50公克  蘿勒片 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑50公克 | 針菇蔬湯 | 金針菇1公斤  薑20公克  時蔬2.5公斤 | 4 | 1.9 | 1.9 | 2 | 523 | 104 | 111 |
| F2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 咖哩油腐 | 油腐6公斤  馬鈴薯3公斤  薑0.05公斤  紅蘿蔔1公斤  咖哩粉 | 干香雙仁 | 豆干3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 | 海芽湯 | 乾海帶0.05公斤  時蔬1公斤  薑20公克 | 4 | 1.7 | 3.2 | 2 | 589 | 103 | 125 |
| F3 | 丼飯特餐 | 米7公斤  糙米3公斤 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 蛋5.5公斤  薑  滷包 | 丼飯配料 | 素絞肉1公斤  時蔬1.5公斤  薑0.05公斤  紅蘿蔔0.5公斤  乾香菇10公克  海苔粉3公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑50公克 | 金針湯 | 金針0.1公斤  榨菜1公斤  薑20公克 | 3.6 | 1.5 | 2 | 2 | 490 | 137 | 107 |
| F4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 沙茶麵腸 | 麵腸6公斤  時蔬3公斤  薑50公克  素沙茶醬 | 滷味雙拌 | 豆包2公斤  乾海帶2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2公斤 | 4 | 1.8 | 1.9 | 2 | 520 | 130 | 120 |
| F5 | 燕麥飯 | 米10公斤  燕麥0.4公斤 | 醬瓜豆干 | 豆干9公斤  醬瓜2公斤  刈薯2公斤  薑50公克 | 銀蘿凍腐 | 凍豆腐3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 | 番茄蔬湯 | 切角番茄罐頭2公斤  時蔬2公斤  薑20公克 | 4.2 | 1.7 | 3.4 | 2 | 614 | 104 | 129 |

**109學年國民小學素食G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 |
| G1 | 白米飯 | 米 | 京醬豆包 | 豆包 芹菜 紅蘿蔔 甜麵醬 | 紅仁炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔薑 | 蔬菜 | 味噌湯 | 時蔬乾海帶 味噌 薑 |
| G2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 鳳梨麵腸 | 麵腸 乾木耳 鳳梨 豆醬 薑 | 香滷豆干 | 豆干 滷包薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 紅蘿蔔 薑 |
| G3 | 刈包特餐 | 刈包 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 蛋 | 酸菜麵腸 | 麵腸 酸菜 薑 | 蔬菜 | 糙米粥 | 糙米 時蔬 紅蘿蔔 乾香菇 薑 |
| G4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 打拋諸 | 素絞肉 乾海帶 九層塔 薑 | 蛋香時蔬 | 蛋 時蔬 紅蘿蔔薑 | 蔬菜 | 愛玉甜湯 | 愛玉 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 | 豆魚蛋肉類/份 | 油脂堅果種子類/份 | 熱量 | 鈣  mg | 鈉  mg |
| G1 | 白米飯 | 米10公斤 | 京醬豆包 | 豆包6公斤  時蔬3公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑50公克  甜麵醬 | 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 | 味噌湯 | 時蔬1公斤  乾海帶3公克  味噌  薑 | 4.7 | 1.6 | 2.8 | 2.3 | 683 | 102 | 113 |
| G2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 鳳梨麵腸 | 麵腸6公斤  海帶結1公斤  鳳梨豆醬  薑50公克 | 香滷豆干 | 豆干4.5公斤  滷包  薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑50公克 | 時蔬湯 | 時蔬3公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑20公克 | 4 | 1.6 | 2.6 | 2.5 | 628 | 170 | 357 |
| G3 | 刈包特餐 | 刈包6.5公斤 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 蛋5.5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  時蔬1公斤  紅蘿蔔1公斤  乾香菇10公克  蛋0.6公斤  薑20公克 | 4 | 1.4 | 3 | 2.7 | 662 | 223 | 681 |
| G4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 打拋諸 | 素絞肉1.2公斤  乾海帶0.6公斤  九層塔0.2公斤  薑50公克 | 蛋香時蔬 | 蛋2公斤  時蔬7.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑50公克 | 愛玉甜湯 | 愛玉5公斤  二砂糖1公斤 |  |  |  |  |  |  |  |