**109學年度上學期國民中學5月份素食菜單-尚好便當**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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** | **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** | **水果** | **鈣** | **鈉** |
| **3** | **一** | **N1** | **白米飯** | **米** | **地瓜毛豆** | **冷凍毛豆仁 地瓜 紅蘿蔔 薑** | **豆包時蔬** | **豆包 時蔬 紅蘿蔔 薑** | **若絲甘藍** | **高麗菜 素肉絲 紅蘿蔔**  **乾香菇** | **蔬菜** | **時蔬番茄湯** | **時蔬 番茄 薑** | **5.6** | **1.9** | **2.5** | **2.5** | **691** |  | **154** | **331** |
| **4** | **二** | **N2** | **糙米飯** | **米 糙米** | **滷煎蒸炒滑蛋** | **蛋** | **沙茶凍腐** | **凍豆腐 大白菜 紅蘿蔔**  **薑 沙茶醬** | **冬瓜絞若** | **素絞肉 冬瓜 紅蘿蔔 薑** | **蔬菜** | **海芽蛋花湯** | **乾海帶芽 蛋 薑** | **5** | **2.4** | **2.9** | **2.5** | **683** |  | **201** | **103** |
| **5** | **三** | **G3** | **刈包特餐** | **刈包** | **香滷豆包** | **豆包** | **酸菜麵腸** | **酸菜 麵腸 薑** | **芹菜豆芽** | **芹菜 豆芽菜 紅蘿蔔 薑** | **蔬菜** | **香菇絞若粥** | **乾香菇 素絞肉 蛋 紅蘿蔔 扁蒲 白米** | **6** | **1.4** | **3** | **3.2** | **824** |  | **237** | **227** |
| **6** | **四** | **N4** | **糙米飯** | **米 糙米** | **瓜仔凍腐** | **凍豆腐 醬碎瓜 薑 刈薯** | **煎蒸炒滑蛋** | **蛋** | **毛豆玉菜** | **冷凍毛豆仁 高麗菜 乾木耳 薑** | **蔬菜** | **仙草甜湯** | 仙草凍 | **5** | **1.8** | **2.5** | **2.5** | **646** |  | **347** | **476** |
| **7** | **五** | **N5** | **紫米飯** | **米 紫米** | **咖哩豆干** | **豆干 馬鈴薯 紅蘿蔔 咖哩粉** | **毛豆大黃瓜** | **冷凍毛豆仁 大黃瓜 紅蘿蔔 薑 素絞肉** | **塔香海根** | **海帶根 九層塔 薑** | **蔬菜** | **蘿蔔湯** | **白蘿蔔 薑** | **5.5** | **2.3** | **2.6** | **2.5** | **699** |  | **300** | **515** |
| **10** | **一** | **O1** | **白米飯** | **米** | **家常油腐** | **油豆腐 青椒 紅蘿蔔 薑** | **若絲瓜粒** | **素肉絲 時瓜 紅蘿蔔 薑** | **滷味雙拼** | **豆干 海帶結 薑 滷包** | **蔬菜** | **時蔬湯** | **時蔬 薑** | **5** | **2.3** | **2.5** | **2.5** | **708** |  | **417** | **179** |
| **11** | **二** | **O2** | **糙米飯** | **米 糙米** | **三杯麵腸** | **麵腸 青椒 九層塔 薑** | **時蔬炒蛋** | **蛋 紅蘿蔔 時蔬 薑** | **香滷筍干** | **筍干 酸菜 薑 麵腸** | **蔬菜** | **番茄時蔬湯** | **番茄 芹菜 薑** | **5** | **2** | **2.7** | **2.5** | **715** |  | **170** | **138** |
| **12** | **三** | **O3** | **西式特餐** | **通心麵** | **茄汁干丁** | **干丁 馬鈴薯 紅蘿蔔 番茄 素絞肉** | **茄汁肉醬** | **芹菜 杏鮑菇 番茄醬** | **小餐包** | **小餐包** | **蔬菜** | **玉米濃湯** | **蛋 冷凍玉米粒 玉米 濃湯調理包 三色豆** | **4.4** | **1.5** | **2.6** | **2.5** | **653** |  | **559** | **278** |
| **13** | **四** | **O4** | **糙米飯** | **米 糙米** | **瓜仔麵腸** | **醬瓜 麵腸 薑** | **家常豆腐** | **豆腐 青椒 紅蘿蔔 薑** | **玉菜炒蛋** | **高麗菜 蛋 薑** | **蔬菜** | **綠豆湯** | **綠豆 二砂糖** | **6** | **1.7** | **2.5** | **2.5** | **763** |  | **156** | **395** |
| **14** | **五** | **O5** | **玉米飯** | **米 冷凍玉米粒** | **京醬干片** | **豆干片 時蔬 紅蘿蔔 甜麵醬** | **蛋香白菜** | **蛋 大白菜 薑 紅蘿蔔** | **銀蘿豆干** | **白蘿蔔 豆干 薑** | **蔬菜** | **酸菜金針湯** | **乾金針 酸菜 薑** | **6.2** | **2.1** | **2.5** | **3** | **809** |  | **546** | **387** |
| **17** | **一** | **P1** | **白米飯** | **米** | **花生麵腸** | **麵腸 紅蘿蔔 青椒 油花生 薑** | **絞若花椰** | **冷凍花椰菜 紅蘿蔔 薑 素絞肉** | **彩椒炒蛋** | **蛋 彩椒 紅蘿蔔 薑** | **蔬菜** | **時蔬湯** | **時蔬 薑** | **5.2** | **2** | **2.7** | **2.8** | **689** |  | **157** | **169** |
| **18** | **二** | **P2** | **糙米飯** | **米糙米** | **豆瓣凍腐** | **凍豆腐 時蔬 紅蘿蔔**  **豆瓣醬 薑** | **蔬香冬粉** | **冬粉 素絞肉 時蔬 紅蘿蔔 乾木耳** | **芹香干片** | **豆干 芹菜 紅蘿蔔 薑** | **蔬菜** | **時瓜湯** | **時瓜 薑** | **5** | **1.7** | **2.9** | **2.5** | **666** |  | **423** | **319** |
| **19** | **三** | **P3** | **丼飯特餐** | **米糙米** | **美味豆包** | **豆包 薑** | **丼飯配料** | **素絞肉 紅蘿蔔 時蔬 冷凍玉米粒 海苔絲 薑** | **鐵板油腐** | **油豆腐 脆筍片 紅蘿蔔**  **青椒 薑** | **蔬菜** | **大醬湯** | **時蔬 味噌** | **5.2** | **1.7** | **3** | **2.5** | **364** |  | **195** | **239** |
| **20** | **四** | **P4** | **糙米飯** | **米糙米** | **咖哩毛豆** | **冷凍毛豆仁 馬鈴薯 芹菜 紅蘿蔔 咖哩粉** | **家常豆腐** | **豆腐 杏鮑菇 素絞肉 薑** | **若絲時蔬** | **素肉絲 時蔬 紅蘿蔔 薑** | **蔬菜** | **紅豆湯** | **紅豆 二砂糖** | **6.3** | **1.9** | **2.5** | **2.5** | **685** |  | **278** | **80** |
| **21** | **五** | **P5** | **小米飯** | **米小米** | **南瓜凍腐** | **凍豆腐 南瓜 紅蘿蔔 薑** | **豆包白菜** | **豆包 大白菜 乾木耳 薑** | **芹香豆芽** | **豆芽菜 紅蘿蔔 薑 芹菜** | **蔬菜** | **玉米濃湯** | **冷凍玉米粒 蛋 玉米濃湯調理包** | **5.9** | **2.1** | **2.5** | **2.5** | **717** |  | **374** | **113** |
| **24** | **一** | **Q1** | **白米飯** | **米** | **玉菜豆包** | **豆包 高麗菜 薑** | **金珠翠玉** | **素絞肉 冷凍玉米粒 彩椒 薑** | **番茄炒蛋** | **蛋 番茄 薑** | **蔬菜** | **枸杞針菇湯** | **金針菇 時蔬 枸杞薑** | **5.5** | **1.7** | **3** | **2.4** | **761** |  | **274** | **149** |
| **25** | **二** | **Q2** | **糙米飯** | **米 糙米** | **香滷麵腸** | **麵腸 薑 滷包** | **西滷菜** | **蛋 大白菜 乾木耳 紅蘿蔔 薑** | **鮮燴豆腐** | **豆腐 三色豆 薑** | **蔬菜** | **時蔬湯** | **時蔬 薑** | **5** | **1.6** | **2.4** | **2** | **660** |  | **259** | **129** |
| **26** | **三** | **Q3** | **拌麵特餐** | **拉麵** | **拌麵配料** | **素絞肉 豆干 甜麵醬 豆瓣醬 薑** | **拌麵配料** | **冷凍毛豆仁 小黃瓜 紅蘿蔔 香油** | **小餐包** | **小餐包** | **蔬菜** | **大滷湯** | **脆筍絲 時蔬 豆腐 紅蘿蔔 乾木耳** | **6.6** | **1.4** | **2.6** | **2** | **782** |  | **294** | **207** |
| **27** | **四** | **Q4** | **糙米飯** | **米 糙米** | **香滷豆腐** | **豆腐 滷包 醬油** | **玉米炒蛋** | **蛋 冷凍玉米粒 薑** | **若絲花椰** | **素肉絲 冷凍花椰菜 紅蘿蔔 薑** | **蔬菜** | **黑糖粉圓** | **粉圓 黑糖** | **5.8** | **1.7** | **2.5** | **2.1** | **731** |  | **252** | **203** |
| **28** | **五** | **Q5** | **紫米飯** | **米 紫米** | **洋芋油腐** | **油豆腐 馬鈴薯 紅蘿蔔 薑** | **塔香海茸** | **海帶茸 素肉絲 九層塔 薑** | **豆包時蔬** | **豆包 時蔬 乾木耳 紅蘿蔔 薑** | **蔬菜** | **味噌豆腐湯** | **豆腐 味噌** | **5.6** | **1.9** | **2.1** | **2** | **687** |  | **238** | **258** |
| **31** | **一** | **R1** | **白米飯** | **米** | **玉菜凍腐** | **凍豆腐 高麗菜 紅蘿蔔 薑** | **絞若瓜粒** | **素絞肉 時瓜 紅蘿蔔 乾木耳 薑** | **芹香干片** | **豆干 芹菜 薑** | **蔬菜** | **紫菜蛋花湯** | **紫菜 蛋 薑** | **5** | **2.3** | **2.5** | **2.4** | **703** |  | **276** | **214** |

**過敏原警語:「本月產品含有花生、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、使用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、星期一的蔬菜為有機蔬菜。 二、避免食材重複性，N1、N4副菜對調，N1、O2副菜對調，N3、G3整天對調，G3湯品改為香菇絞若粥，N4湯品改為仙草甜湯，N5副菜改為毛豆大黃瓜，O2、R2主菜對調，O5、Q1副菜對調，

O5、P2副菜對調，Q3副菜二改為小餐包，P1、Q4副菜對調。

**109學年國民中學素食N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 |
| N1 | 白米飯 | 米 | 地瓜毛豆 | 冷凍毛豆仁 地瓜 紅蘿蔔 薑 | 豆包時蔬 | 豆包 時蔬 紅蘿蔔 薑 | 若絲甘藍 | 高麗菜 素肉絲 紅蘿蔔  乾香菇 | 蔬菜 | 時蔬番茄湯 | 時蔬 番茄 薑 |
| N2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 蛋 | 沙茶凍腐 | 凍豆腐 大白菜 紅蘿蔔  薑 沙茶醬 | 冬瓜絞若 | 素絞肉 冬瓜 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 海芽蛋花湯 | 乾海帶芽 蛋 薑 |
| G3 | 刈包特餐 | 刈包 | 香滷豆包 | 豆包 | 酸菜麵腸 | 酸菜 麵腸 薑 | 芹菜豆芽 | 芹菜 豆芽菜 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 香菇絞若粥 | 乾香菇 素絞肉 蛋 紅蘿蔔 扁蒲 白米 |
| N4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 瓜仔凍腐 | 凍豆腐 醬碎瓜 薑 刈薯 | 煎蒸炒滑蛋 | 蛋 | 毛豆玉菜 | 冷凍毛豆仁 高麗菜 乾木耳 薑 | 蔬菜 | 仙草甜湯 | 仙草凍 |
| N5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 咖哩豆干 | 豆干 馬鈴薯 紅蘿蔔 咖哩粉 | 毛豆大黃瓜 | 冷凍毛豆仁 大黃瓜 紅蘿蔔 薑 素絞肉 | 塔香海根 | 海帶根 九層塔 薑 | 蔬菜 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔 薑 |

N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 | 鈣  mg | 鈉  mg |
| N1 | 白米飯 | 米10公斤 | 地瓜毛豆 | 冷凍毛豆仁5.5公斤  地瓜3.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑0.05公斤 | 豆包時蔬 | 豆包1.5公斤  時蔬5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑0.05公斤 | 若絲甘藍 | 高麗菜5.5公斤  素肉絲0.6公斤  紅蘿蔔0.5公斤  乾香菇0.01公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑50公克 | 時蔬番茄湯 | 時蔬1.5公斤  番茄1公斤  薑0.02公斤 | 5.6 | 1.9 | 2.5 | 2.5 | 691 | 154 | 331 |
| N2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 蛋5.5公斤 | 沙茶凍腐 | 凍豆腐2公斤  大白菜5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑0.05公斤  沙茶醬 | 冬瓜絞若 | 素絞肉0.6公斤  冬瓜8公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑50公克 | 海芽蛋花湯 | 乾海帶芽0.02公斤  蛋1公斤  薑0.02公斤 | 5 | 2.4 | 2.9 | 2.5 | 683 | 201 | 103 |
| G3 | 刈包特餐 | 刈包6.5公斤 | 香滷豆包 | 豆包6公斤  滷包 | 酸菜麵腸 | 酸菜2公斤  麵腸2公斤  薑50公克 | 芹菜豆芽 | 芹菜1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 | 香菇絞若粥 | 乾香菇0.01公斤  素絞肉0.1公斤  蛋0.6公斤  紅蘿蔔1公斤  扁蒲2公斤  白米3公斤 | 6 | 1.4 | 3 | 3.2 | 824 | 237 | 227 |
| N4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 瓜仔凍腐 | 凍豆腐8公斤  醬碎瓜2公斤  薑0.05公斤  刈薯2公斤 | 煎蒸炒滑蛋 | 蛋5.5公斤 | 毛豆玉菜 | 冷凍毛豆仁0.6公斤  高麗菜6.5公斤  乾木耳10公克  薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑50公克 | 仙草甜湯 | 仙草凍6公斤 | 5 | 1.8 | 2.5 | 2.5 | 646 | 347 | 476 |
| N5 | 紫米飯 | 米10公斤  紫米0.4公斤 | 咖哩豆干 | 豆干6公斤  馬鈴薯3公斤  紅蘿蔔0.5公斤  咖哩粉 | 毛豆大黃瓜 | 冷凍毛豆仁0.5公斤  大黃瓜5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑0.05公斤  素絞肉1公斤 | 塔香海根 | 海帶根4公斤  九層塔0.05公斤  薑0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑50公克 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔3公斤  薑0.02公斤 | 5.5 | 2.3 | 2.6 | 2.5 | 699 | 300 | 515 |

**109學年國民中學素食O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 |
| O1 | 白米飯 | 米 | 家常油腐 | 油豆腐 青椒 紅蘿蔔 薑 | 若絲瓜粒 | 素肉絲 時瓜 紅蘿蔔 薑 | 滷味雙拼 | 豆干 海帶結 薑 滷包 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 薑 |
| O2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 三杯麵腸 | 麵腸 青椒 九層塔 薑 | 時蔬炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 時蔬 薑 | 香滷筍干 | 筍干 酸菜 薑 麵腸 | 蔬菜 | 番茄時蔬湯 | 番茄 芹菜 薑 |
| O3 | 西式特餐 | 通心麵 | 茄汁干丁 | 干丁 馬鈴薯 紅蘿蔔 番茄 素絞肉 | 茄汁肉醬 | 芹菜 杏鮑菇 番茄醬 | 小餐包 | 小餐包 | 蔬菜 | 玉米濃湯 | 蛋 冷凍玉米粒 玉米 濃湯調理包 三色豆 |
| O4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 瓜仔麵腸 | 醬瓜 麵腸 薑 | 家常豆腐 | 豆腐 青椒 紅蘿蔔 薑 | 玉菜炒蛋 | 高麗菜 蛋 薑 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 二砂糖 |
| O5 | 玉米飯 | 米 冷凍玉米粒 | 京醬干片 | 豆干片 時蔬 紅蘿蔔 甜麵醬 | 蛋香白菜 | 蛋 大白菜 薑 紅蘿蔔 | 銀蘿豆干 | 白蘿蔔 豆干 薑 | 蔬菜 | 酸菜金針湯 | 乾金針 酸菜 薑 |

O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  kOaO | 鈣  mg | 鈉  mg |
| O1 | 白米飯 | 米10公斤 | 家常油腐 | 油豆腐8.3公斤  青椒2公斤  紅蘿蔔1公斤  薑50公克 | 若絲瓜粒 | 素肉絲0.6公斤  時瓜8公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑50公克 | 滷味雙拼 | 豆干2公斤  海帶結2公斤  薑50公克  滷包 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑10公克 | 時蔬湯 | 時蔬2.5公斤  薑20公克 | 5 | 2.3 | 2.5 | 2.5 | 708 | 417 | 179 |
| O2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 三杯麵腸 | 麵腸6公斤  青椒2公斤  九層塔0.1公斤  薑0.1公斤 | 時蔬炒蛋 | 蛋3.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  時蔬3.5公斤  薑50公克 | 香滷筍干 | 筍干2公斤  酸菜0.5公斤  薑0.05公斤  麵腸3.5公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑10公克 | 番茄時蔬湯 | 番茄2公斤  芹菜1公斤  薑20公克 | 5 | 2 | 2.7 | 2.5 | 715 | 170 | 138 |
| O3 | 西式特餐 | 通心麵5.5公斤 | 茄汁干丁 | 干丁7公斤  馬鈴薯3公斤  紅蘿蔔1公斤  番茄4公斤  素絞肉0.9公斤 | 茄汁肉醬 | 芹菜0.5公斤  杏鮑菇2公斤  番茄醬 | 小餐包 | 小餐包2公斤 | 蔬菜 | 花椰菜7公斤 薑10公克 | 玉米濃湯 | 蛋0.5公斤  冷凍玉米粒2公斤  玉米濃湯調理包  三色豆0.5公斤 | 4.4 | 1.5 | 2.6 | 2.5 | 653 | 559 | 278 |
| O4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 瓜仔麵腸 | 醬瓜2公斤  麵腸5公斤  薑50公克 | 家常豆腐 | 豆腐6公斤  青椒2公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑50公克 | 玉菜炒蛋 | 高麗菜5公斤  蛋1.8公斤  薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑10公克 | 綠豆湯 | 綠豆2公斤  二砂糖1公斤 | 6 | 1.7 | 2.5 | 2.5 | 763 | 156 | 395 |
| O5 | 玉米飯 | 米10公斤  冷凍玉米粒1公斤 | 京醬干片 | 豆干片6公斤  時蔬3公斤  紅蘿蔔0.5公斤  甜麵醬 | 蛋香白菜 | 蛋2.75公斤  大白菜7公斤  薑50公克  紅蘿蔔0.5公斤 | 銀蘿豆干 | 白蘿蔔3公斤  豆干2公斤  薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑10公克 | 酸菜金針湯 | 乾金針0.2公斤  酸菜1公斤  薑20公克 | 6.2 | 2.1 | 2.5 | 3 | 809 | 546 | 387 |

**109學年國民中學素食P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 |
| P1 | 白米飯 | 米 | 花生麵腸 | 麵腸 紅蘿蔔 青椒 油花生 薑 | 絞若花椰 | 冷凍花椰菜 紅蘿蔔 薑 素絞肉 | 彩椒炒蛋 | 蛋 彩椒 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 薑 |
| P2 | 糙米飯 | 米糙米 | 豆瓣凍腐 | 凍豆腐 時蔬 紅蘿蔔  豆瓣醬 薑 | 蔬香冬粉 | 冬粉 素絞肉 時蔬 紅蘿蔔 乾木耳 | 芹香干片 | 豆干 芹菜 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 薑 |
| P3 | 丼飯特餐 | 米糙米 | 美味豆包 | 豆包 薑 | 丼飯配料 | 素絞肉 紅蘿蔔 時蔬 冷凍玉米粒 海苔絲 薑 | 鐵板油腐 | 油豆腐 脆筍片 紅蘿蔔  青椒 薑 | 蔬菜 | 大醬湯 | 時蔬 味噌 |
| P4 | 糙米飯 | 米糙米 | 咖哩毛豆 | 冷凍毛豆仁 馬鈴薯 芹菜 紅蘿蔔 咖哩粉 | 家常豆腐 | 豆腐 杏鮑菇 素絞肉 薑 | 若絲時蔬 | 素肉絲 時蔬 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 紅豆湯 | 紅豆 二砂糖 |
| P5 | 小米飯 | 米小米 | 南瓜凍腐 | 凍豆腐 南瓜 紅蘿蔔 薑 | 豆包白菜 | 豆包 大白菜 乾木耳 薑 | 芹香豆芽 | 豆芽菜 紅蘿蔔 薑 芹菜 | 蔬菜 | 玉米濃湯 | 冷凍玉米粒 蛋 玉米濃湯調理包 |

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 |
| P1 | 白米飯 | 米10公斤 | 花生麵腸 | 麵腸5.3公斤  紅蘿蔔1公斤  青椒2公斤  油花生0.4公斤  薑0.05公斤 | 絞若花椰 | 冷凍花椰菜6公斤  紅蘿蔔1公斤  薑0.05公斤  素絞肉0.6公斤 | 彩椒炒蛋 | 蛋5.5公斤  彩椒2公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑10公克 | 時蔬湯 | 時蔬3公斤  薑0.02公斤 | 5.2 | 2 | 2.7 | 2.8 | 689 | 157 | 169 |
| P2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 豆瓣凍腐 | 凍豆腐8公斤  時蔬2公斤  紅蘿蔔0.5公斤  豆瓣醬0.5公斤  薑0.05公斤 | 蔬香冬粉 | 冬粉1.2公斤  素絞肉0.6公斤  時蔬1公斤  紅蘿蔔0.5公斤  乾木耳10公克 | 芹香干片 | 豆干3.5公斤  芹菜2公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑10公克 | 時瓜湯 | 時瓜3公斤  薑0.02公斤 | 5 | 1.7 | 2.9 | 2.5 | 666 | 423 | 319 |
| P3 | 丼飯特餐 | 米7公斤  糙米3公斤 | 美味豆包 | 豆包6公斤  薑0.05公斤 | 丼飯配料 | 素絞肉0.6公斤  紅蘿蔔0.5公斤  時蔬2公斤  冷凍玉米粒2公斤海苔絲0.01公斤  薑0.05公斤 | 鐵板油腐 | 油豆腐2.7公斤  脆筍片2公斤  紅蘿蔔1公斤  青椒1公斤  薑0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑10公克 | 大醬湯 | 時蔬3公斤  味噌0.6公斤 | 5.2 | 1.7 | 3 | 2.5 | 364 | 195 | 239 |
| P4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 咖哩毛豆 | 冷凍毛豆仁5公斤  馬鈴薯3公斤  芹菜2公斤  紅蘿蔔1公斤  咖哩粉 | 家常豆腐 | 豆腐8公斤  杏鮑菇1公斤  素絞肉0.6公斤  薑0.05公斤 | 若絲時蔬 | 素肉絲0.6公斤  時蔬7公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑10公克 | 紅豆湯 | 紅豆2公斤  二砂糖1公斤 | 6.3 | 1.9 | 2.5 | 2.5 | 685 | 278 | 80 |
| P5 | 小米飯 | 米10公斤  小米0.4公斤 | 南瓜凍腐 | 凍豆腐8公斤  南瓜3公斤  紅蘿蔔1公斤  薑0.05公斤 | 豆包白菜 | 豆包4.5公斤  大白菜7公斤  乾木耳0.01公斤  薑0.05公斤 | 芹香豆芽 | 豆芽菜3.5公斤  紅蘿蔔1公斤  薑0.05公斤  芹菜1公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑10公克 | 玉米濃湯 | 冷凍玉米粒3公斤  蛋1公斤  玉米濃湯調理包 | 5.9 | 2.1 | 2.5 | 2.5 | 717 | 374 | 113 |

**109學年國民中學素食Q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 |
| Q1 | 白米飯 | 米 | 玉菜豆包 | 豆包 高麗菜 薑 | 金珠翠玉 | 素絞肉 冷凍玉米粒 彩椒 薑 | 番茄炒蛋 | 蛋 番茄 薑 | 蔬菜 | 枸杞針菇湯 | 金針菇 時蔬 枸杞薑 |
| Q2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷麵腸 | 麵腸 薑 滷包 | 西滷菜 | 蛋 大白菜 乾木耳 紅蘿蔔 薑 | 鮮燴豆腐 | 豆腐 三色豆 薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 薑 |
| Q3 | 拌麵特餐 | 拉麵 | 拌麵配料 | 素絞肉 豆干 甜麵醬 豆瓣醬 薑 | 拌麵配料 | 冷凍毛豆仁 小黃瓜 紅蘿蔔 香油 | 小餐包 | 小餐包 | 蔬菜 | 大滷湯 | 脆筍絲 時蔬 豆腐 紅蘿蔔 乾木耳 |
| Q4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷豆腐 | 豆腐 滷包 醬油 | 玉米炒蛋 | 蛋 冷凍玉米粒 薑 | 若絲花椰 | 素肉絲 冷凍花椰菜 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 黑糖粉圓 | 粉圓 黑糖 |
| Q5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 洋芋油腐 | 油豆腐 馬鈴薯 紅蘿蔔 薑 | 塔香海茸 | 海帶茸 素肉絲 九層塔 薑 | 豆包時蔬 | 豆包 時蔬 乾木耳 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 味噌豆腐湯 | 豆腐 味噌 |

Q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 |
| Q1 | 白米飯 | 米10公斤 | 玉菜豆包 | 豆包6公斤  高麗菜4公斤  薑50公克 | 金珠翠玉 | 素絞肉0.6公斤  冷凍玉米粒4公斤  彩椒1公斤  薑50公克 | 番茄炒蛋 | 蛋5.5公斤  番茄2公斤  薑0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑20公克 | 枸杞針菇湯 | 金針菇1公斤  時蔬1公斤  枸杞10公克  薑20公克 | 5.5 | 1.7 | 3 | 2.4 | 761 | 274 | 149 |
| Q2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 香滷麵腸 | 麵腸6公斤  薑50公克  滷包 | 西滷菜 | 蛋1.2公斤  大白菜7.5公斤  乾木耳10公克  紅蘿蔔0.5公斤  薑50公克 | 鮮燴豆腐 | 豆腐4公斤  三色豆1公斤  薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑20公克 | 時蔬湯 | 時蔬2.5公斤  薑20公克 | 5 | 1.6 | 2.4 | 2 | 660 | 259 | 129 |
| Q3 | 拌麵特餐 | 拉麵15公斤 | 拌麵配料 | 素絞肉0.6公斤  豆干6公斤  甜麵醬  豆瓣醬  薑50公克 | 拌麵配料 | 冷凍毛豆仁2.5公斤  小黃瓜1.5公斤  紅蘿蔔2公斤  香油 | 小餐包 | 小餐包2公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑20公克 | 大滷湯 | 脆筍絲1公斤  時蔬2公斤  豆腐1公斤  紅蘿蔔0.5公斤  乾木耳10公克 | 6.6 | 1.4 | 2.6 | 2 | 782 | 294 | 207 |
| Q4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 香滷豆腐 | 豆腐8公斤  滷包  醬油 | 玉米炒蛋 | 蛋4公斤  冷凍玉米粒2公斤  薑0.05公斤 | 若絲花椰 | 素肉絲0.6公斤  冷凍花椰菜6公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑20公克 | 黑糖粉圓 | 粉圓1.2公斤  黑糖1公斤 | 5.8 | 1.7 | 2.5 | 2.1 | 731 | 252 | 203 |
| Q5 | 紫米飯 | 米10公斤  紫米0.4公斤 | 洋芋油腐 | 油豆腐6.5公斤  馬鈴薯3.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑50公克 | 塔香海茸 | 海帶茸4.5公斤  素肉絲0.6公斤  九層塔0.1公斤  薑20公克 | 豆包時蔬 | 豆包1.5公斤  時蔬5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20公克 | 味噌豆腐湯 | 豆腐2公斤  味噌0.6公斤 | 5.6 | 1.9 | 2.1 | 2 | 687 | 238 | 258 |

**109學年國民中學素食R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 |
| R1 | 白米飯 | 米 | 玉菜凍腐 | 凍豆腐 高麗菜 紅蘿蔔 薑 | 絞若瓜粒 | 素絞肉 時瓜 紅蘿蔔 乾木耳 薑 | 芹香干片 | 豆干 芹菜 薑 | 蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 紫菜 蛋 薑 |

R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 | | 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 |
| R1 | 白米飯 | 米10公斤 | 玉菜凍腐 | 凍豆腐8公斤  高麗菜3公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑50公克 | 絞若瓜粒 | 素絞肉0.9公斤  時瓜8公斤  紅蘿蔔1公斤  乾木耳10公克  薑50公克 | 芹香干片 | 豆干2公斤  芹菜2.5公斤  薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑20公克 | 紫菜蛋花湯 | 紫菜0.15公斤  蛋1公斤  薑20公克 | 5 | 2.3 | 2.5 | 2.4 | 703 | 276 | 214 |

**109學年度上學期國民小學5月份素食菜單-尚好便當**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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** | **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** | **水果** | **鈣** | **鈉** |
| **3** | **一** | **N1** | **白米飯** | **米** | **地瓜毛豆** | **冷凍毛豆仁 地瓜 紅蘿蔔 薑** | **豆包時蔬** | **豆包 時蔬 紅蘿蔔 薑** | **蔬菜** | **時蔬番茄湯** | **時蔬 番茄 薑** | **4.6** | **1.3** | **2** | **2** | **555** |  | **124** | **324** |
| **4** | **二** | **N2** | **糙米飯** | **米 糙米** | **滷煎蒸炒滑蛋** | **蛋** | **沙茶凍腐** | **凍豆腐 大白菜 紅蘿蔔**  **薑 沙茶醬** | **蔬菜** | **海芽蛋花湯** | **乾海帶芽 蛋 薑** | **4** | **1.6** | **2.4** | **2** | **542** |  | **191** | **100** |
| **5** | **三** | **G3** | **刈包特餐** | **刈包** | **香滷豆包** | **豆包** | **酸菜麵腸** | **酸菜 麵腸 薑** | **蔬菜** | **香菇絞若粥** | **乾香菇 素絞肉 蛋 紅蘿蔔 扁蒲 白米** | **4.8** | **1.4** | **2** | **2.9** | **652** |  | **201** | **207** |
| **6** | **四** | **N4** | **糙米飯** | **米 糙米** | **瓜仔凍腐** | **凍豆腐 醬碎瓜 薑 刈薯** | **煎蒸炒滑蛋** | **蛋** | **蔬菜** | **仙草甜湯** | 仙草凍 | **4** | **1.2** | **2** | **2** | **510** |  | **313** | **464** |
| **7** | **五** | **N5** | **紫米飯** | **米 紫米** | **咖哩豆干** | **豆干 馬鈴薯 紅蘿蔔 咖哩粉** | **毛豆大黃瓜** | **冷凍毛豆仁 大黃瓜 紅蘿蔔 薑 素絞肉** | **蔬菜** | **蘿蔔湯** | **白蘿蔔 薑** | **4.5** | **1.6** | **2.6** | **2** | **588** |  | **260** | **358** |
| **10** | **一** | **O1** | **白米飯** | **米** | **家常油腐** | **油豆腐 青椒 紅蘿蔔 薑** | **若絲瓜粒** | **素肉絲 時瓜 紅蘿蔔 薑** | **蔬菜** | **時蔬湯** | **時蔬 薑** | **4** | **2.1** | **2** | **2** | **573** |  | **265** | **109** |
| **11** | **二** | **O2** | **糙米飯** | **米 糙米** | **三杯麵腸** | **麵腸 青椒 九層塔 薑** | **時蔬炒蛋** | **蛋 紅蘿蔔 時蔬 薑** | **蔬菜** | **番茄時蔬湯** | **番茄 芹菜 薑** | **4** | **1.4** | **2.6** | **2** | **600** |  | **134** | **110** |
| **12** | **三** | **O3** | **西式特餐** | **通心麵** | **茄汁干丁** | **干丁 馬鈴薯 紅蘿蔔 番茄 素絞肉** | **茄汁肉醬** | **芹菜 杏鮑菇 番茄醬** | **蔬菜** | **玉米濃湯** | **蛋 冷凍玉米粒 玉米 濃湯調理包 三色豆** | **3.4** | **1.5** | **2.6** | **2.5** | **583** |  | **548** | **237** |
| **13** | **四** | **O4** | **糙米飯** | **米 糙米** | **瓜仔麵腸** | **醬瓜 麵腸 薑** | **家常豆腐** | **豆腐 青椒 紅蘿蔔 薑** | **蔬菜** | **綠豆湯** | **綠豆 二砂糖** | **5** | **1.2** | **2.2** | **2** | **635** |  | **125** | **365** |
| **14** | **五** | **O5** | **玉米飯** | **米 冷凍玉米粒** | **京醬干片** | **豆干片 時蔬 紅蘿蔔 甜麵醬** | **蛋香白菜** | **蛋 大白菜 薑 紅蘿蔔** | **蔬菜** | **酸菜金針湯** | **乾金針 酸菜 薑** | **5.2** | **2** | **2** | **2** | **654** |  | **492** | **294** |
| **17** | **一** | **P1** | **白米飯** | **米** | **花生麵腸** | **麵腸 紅蘿蔔 青椒 油花生 薑** | **絞若花椰** | **冷凍花椰菜 紅蘿蔔 薑 素絞肉** | **蔬菜** | **時蔬湯** | **時蔬 薑** | **4** | **2** | **2** | **2** | **530** |  | **139** | **111** |
| **18** | **二** | **P2** | **糙米飯** | **米糙米** | **豆瓣凍腐** | **凍豆腐 時蔬 紅蘿蔔**  **豆瓣醬 薑** | **蔬香冬粉** | **冬粉 素絞肉 時蔬 紅蘿蔔 乾木耳** | **蔬菜** | **時瓜湯** | **時瓜 薑** | **4** | **1.5** | **2** | **2** | **518** |  | **307** | **149** |
| **19** | **三** | **P3** | **丼飯特餐** | **米糙米** | **美味豆包** | **豆包 薑** | **丼飯配料** | **素絞肉 紅蘿蔔 時蔬 冷凍玉米粒 海苔絲 薑** | **蔬菜** | **大醬湯** | **時蔬 味噌** | **4.2** | **1.3** | **2.5** | **2** | **625** |  | **134** | **75** |
| **20** | **四** | **P4** | **糙米飯** | **米糙米** | **咖哩毛豆** | **冷凍毛豆仁 馬鈴薯 芹菜 紅蘿蔔 咖哩粉** | **家常豆腐** | **豆腐 杏鮑菇 素絞肉 薑** | **蔬菜** | **紅豆湯** | **紅豆 二砂糖** | **5.3** | **1.1** | **2** | **2** | **599** |  | **241** | **71** |
| **21** | **五** | **P5** | **小米飯** | **米小米** | **南瓜凍腐** | **凍豆腐 南瓜 紅蘿蔔 薑** | **豆包白菜** | **豆包 大白菜 乾木耳 薑** | **蔬菜** | **玉米濃湯** | **冷凍玉米粒 蛋 玉米濃湯調理包** | **4.9** | **1.5** | **2.5** | **2** | **609** |  | **339** | **98** |
| **24** | **一** | **Q1** | **白米飯** | **米** | **玉菜豆包** | **豆包 高麗菜 薑** | **金珠翠玉** | **素絞肉 冷凍玉米粒 彩椒 薑** | **蔬菜** | **枸杞針菇湯** | **金針菇 時蔬 枸杞薑** | **4.5** | **1.4** | **2.5** | **2** | **628** |  | **121** | **125** |
| **25** | **二** | **Q2** | **糙米飯** | **米 糙米** | **香滷麵腸** | **麵腸 薑 滷包** | **西滷菜** | **蛋 大白菜 乾木耳 紅蘿蔔 薑** | **蔬菜** | **時蔬湯** | **時蔬 薑** | **4** | **1.5** | **1.9** | **1.7** | **537** |  | **194** | **119** |
| **26** | **三** | **Q3** | **拌麵特餐** | **拉麵** | **拌麵配料** | **素絞肉 豆干 甜麵醬 豆瓣醬 薑** | **拌麵配料** | **冷凍毛豆仁 小黃瓜 紅蘿蔔 香油** | **蔬菜** | **大滷湯** | **脆筍絲 時蔬 豆腐 紅蘿蔔 乾木耳** | **4.8** | **1.4** | **2.6** | **2** | **656** |  | **293** | **165** |
| **27** | **四** | **Q4** | **糙米飯** | **米 糙米** | **香滷豆腐** | **豆腐 滷包 醬油** | **玉米炒蛋** | **蛋 冷凍玉米粒 薑** | **蔬菜** | **黑糖粉圓** | **粉圓 黑糖** | **4.8** | **1** | **2** | **1.5** | **579** |  | **236** | **116** |
| **28** | **五** | **Q5** | **紫米飯** | **米 紫米** | **洋芋油腐** | **油豆腐 馬鈴薯 紅蘿蔔 薑** | **塔香海茸** | **海帶茸 素肉絲 九層塔 薑** | **蔬菜** | **味噌豆腐湯** | **豆腐 味噌** | **4.6** | **1.3** | **1.6** | **1.5** | **542** |  | **170** | **233** |
| **31** | **一** | **R1** | **白米飯** | **米** | **玉菜凍腐** | **凍豆腐 高麗菜 紅蘿蔔 薑** | **絞若瓜粒** | **素絞肉 時瓜 紅蘿蔔 乾木耳 薑** | **蔬菜** | **紫菜蛋花湯** | **紫菜 蛋 薑** | **4** | **2** | **2** | **2** | **570** |  | **117** | **174** |

**過敏原警語:「本月產品含有花生、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、使用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、星期一的蔬菜為有機蔬菜。 二、避免食材重複性，N1、N4副菜對調，N1、O2副菜對調，N3、G3整天對調，G3湯品改為香菇絞若粥，N4湯品改為仙草甜湯，N5副菜改為毛豆大黃瓜，O2、R2主菜對調，O5、Q1副菜對調，

O5、P2副菜對調，Q3副菜二改為小餐包，P1、Q4副菜對調。

**109學年國民小學素食N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 |
| N1 | 白米飯 | 米 | 地瓜毛豆 | 冷凍毛豆仁 地瓜 紅蘿蔔 薑 | 豆包時蔬 | 豆包 時蔬 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 時蔬番茄湯 | 時蔬 番茄 薑 |
| N2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 蛋 | 沙茶凍腐 | 凍豆腐 大白菜 紅蘿蔔  薑 沙茶醬 | 蔬菜 | 海芽蛋花湯 | 乾海帶芽 蛋 薑 |
| G3 | 刈包特餐 | 刈包 | 香滷豆包 | 豆包 | 酸菜麵腸 | 酸菜 麵腸 薑 | 蔬菜 | 香菇絞若粥 | 乾香菇 素絞肉 蛋 紅蘿蔔 扁蒲 白米 |
| N4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 瓜仔凍腐 | 凍豆腐 醬碎瓜 薑 刈薯 | 煎蒸炒滑蛋 | 蛋 | 蔬菜 | 仙草甜湯 | 仙草凍 |
| N5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 咖哩豆干 | 豆干 馬鈴薯 紅蘿蔔 咖哩粉 | 毛豆大黃瓜 | 冷凍毛豆仁 大黃瓜 紅蘿蔔 薑 素絞肉 | 蔬菜 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔 薑 |

N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 | 鈣  mg | 鈉  mg |
| N1 | 白米飯 | 米8公斤 | 地瓜毛豆 | 冷凍毛豆仁5.5公斤  地瓜3.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑0.05公斤 | 豆包時蔬 | 豆包1.5公斤  時蔬5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑50公克 | 時蔬番茄湯 | 時蔬1.5公斤  番茄1公斤  薑0.02公斤 | 4.6 | 1.3 | 2 | 2 | 555 | 124 | 324 |
| N2 | 糙米飯 | 米6公斤  糙米2公斤 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 蛋5.5公斤 | 沙茶凍腐 | 凍豆腐2公斤  大白菜5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑0.05公斤  沙茶醬 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑50公克 | 海芽蛋花湯 | 乾海帶芽0.02公斤  蛋1公斤  薑0.02公斤 | 4 | 1.6 | 2.4 | 2 | 542 | 191 | 100 |
| G3 | 刈包特餐 | 刈包6.5公斤 | 香滷豆包 | 豆包6公斤  滷包 | 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 | 香菇絞若粥 | 乾香菇0.01公斤  素絞肉0.1公斤  蛋0.6公斤  紅蘿蔔1公斤  扁蒲2公斤  白米3公斤 | 4.8 | 1.4 | 2 | 2.9 | 652 | 201 | 207 |
| N4 | 糙米飯 | 米6公斤  糙米2公斤 | 瓜仔凍腐 | 凍豆腐8公斤  醬碎瓜2公斤  薑0.05公斤  刈薯2公斤 | 煎蒸炒滑蛋 | 蛋5.5公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑50公克 | 仙草甜湯 | 仙草凍6公斤 | 4 | 1.2 | 2 | 2 | 510 | 313 | 464 |
| N5 | 紫米飯 | 米8公斤  紫米0.4公斤 | 咖哩豆干 | 豆干6公斤  馬鈴薯3公斤  紅蘿蔔0.5公斤  咖哩粉 | 毛豆大黃瓜 | 冷凍毛豆仁0.5公斤  大黃瓜5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑0.05公斤  素絞肉1公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑50公克 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔3公斤  薑0.02公斤 | 4.5 | 1.6 | 2.6 | 2 | 588 | 260 | 358 |

**109學年國民小學素食O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 |
| O1 | 白米飯 | 米 | 家常油腐 | 油豆腐 青椒 紅蘿蔔 薑 | 若絲瓜粒 | 素肉絲 時瓜 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 薑 |
| O2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 三杯麵腸 | 麵腸 青椒 九層塔 薑 | 時蔬炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 時蔬 薑 | 蔬菜 | 番茄時蔬湯 | 番茄 芹菜 薑 |
| O3 | 西式特餐 | 通心麵 | 茄汁干丁 | 干丁 馬鈴薯 紅蘿蔔 番茄 素絞肉 | 茄汁肉醬 | 芹菜 杏鮑菇 番茄醬 | 蔬菜 | 玉米濃湯 | 蛋 冷凍玉米粒 玉米濃湯調理包 三色豆 |
| O4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 瓜仔麵腸 | 醬瓜 麵腸 薑 | 家常豆腐 | 豆腐 青椒 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 二砂糖 |
| O5 | 玉米飯 | 米 冷凍玉米粒 | 京醬干片 | 豆干片 時蔬 紅蘿蔔 甜麵醬 | 蛋香白菜 | 蛋 大白菜 薑 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 酸菜金針湯 | 乾金針 酸菜 薑 |

O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  kOaO | 鈣  mg | 鈉  mg |
| O1 | 白米飯 | 米8公斤 | 家常油腐 | 油豆腐8.3公斤  青椒2公斤  紅蘿蔔1公斤  薑50公克 | 若絲瓜粒 | 素肉絲0.6公  斤時瓜8公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑10公克 | 時蔬湯 | 時蔬2.5公斤  薑20公克 | 4 | 2.1 | 2 | 2 | 573 | 265 | 109 |
| O2 | 糙米飯 | 米6公斤  糙米2公斤 | 三杯麵腸 | 麵腸6公斤  青椒2公斤  九層塔0.1公斤  薑0.1公斤 | 時蔬炒蛋 | 蛋3.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  時蔬3.5公斤  薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑10公克 | 番茄時蔬湯 | 番茄2公斤  芹菜1公斤  薑20公克 | 4 | 1.4 | 2.6 | 2 | 600 | 134 | 110 |
| O3 | 西式特餐 | 通心麵5.5公斤 | 茄汁干丁 | 干丁7公斤  馬鈴薯3公斤  紅蘿蔔1公斤  番茄4公斤  素絞肉0.9公斤 | 茄汁肉醬 | 芹菜0.5公斤  杏鮑菇2公斤  番茄醬 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑10公克 | 玉米濃湯 | 蛋0.5公  斤冷凍玉米粒2公斤  玉米濃湯調理包  三色豆0.5公斤 | 3.4 | 1.5 | 2.6 | 2.5 | 583 | 548 | 237 |
| O4 | 糙米飯 | 米6公斤  糙米2公斤 | 瓜仔麵腸 | 醬瓜2公斤  麵腸5公斤  薑50公克 | 家常豆腐 | 豆腐6公斤  青椒2公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑10公克 | 綠豆湯 | 綠豆2公斤  二砂糖1公斤 | 5 | 1.2 | 2.2 | 2 | 635 | 125 | 365 |
| O5 | 玉米飯 | 米8公斤  冷凍玉米粒1公斤 | 京醬干片 | 豆干片6公斤  時蔬3公斤  紅蘿蔔0.5公斤  甜麵醬 | 蛋香白菜 | 蛋2.75公斤  大白菜7公斤  薑50公克  紅蘿蔔0.5公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑10公克 | 酸菜金針湯 | 乾金針0.2公斤  酸菜1公斤  薑20公克 | 5.2 | 2 | 2 | 2 | 654 | 492 | 294 |

**109學年國民小學素食P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 |
| P1 | 白米飯 | 米 | 花生麵腸 | 麵腸 紅蘿蔔 青椒 油花生 薑 | 絞若花椰 | 冷凍花椰菜 紅蘿蔔 薑 素絞肉 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 薑 |
| P2 | 糙米飯 | 米糙米 | 豆瓣凍腐 | 凍豆腐 時蔬 紅蘿蔔  豆瓣醬 薑 | 蔬香冬粉 | 冬粉 素絞肉 時蔬 紅蘿蔔 乾木耳 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 薑 |
| P3 | 丼飯特餐 | 米糙米 | 美味豆包 | 豆包 薑 | 丼飯配料 | 素絞肉 紅蘿蔔 時蔬 冷凍玉米粒 海苔絲 薑 | 蔬菜 | 大醬湯 | 時蔬 味噌 |
| P4 | 糙米飯 | 米糙米 | 咖哩毛豆 | 冷凍毛豆仁 馬鈴薯 芹菜 紅蘿蔔 咖哩粉 | 家常豆腐 | 豆腐 杏鮑菇 素絞肉 薑 | 蔬菜 | 紅豆湯 | 紅豆 二砂糖 |
| P5 | 小米飯 | 米小米 | 南瓜凍腐 | 凍豆腐 南瓜 紅蘿蔔 薑 | 豆包白菜 | 豆包 大白菜 乾木耳 薑 | 蔬菜 | 玉米濃湯 | 冷凍玉米粒 蛋 玉米濃湯調理包 |

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 |
| P1 | 白米飯 | 米8公斤 | 花生麵腸 | 麵腸5.3公斤  紅蘿蔔1公斤  青椒2公斤  油花生0.4公斤  薑0.05公斤 | 絞若花椰 | 冷凍花椰菜6公斤  紅蘿蔔1公斤  薑0.05公斤  素絞肉0.6公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑10公克 | 時蔬湯 | 時蔬3公斤  薑0.02公斤 | 4 | 2 | 2 | 2 | 530 | 139 | 111 |
| P2 | 糙米飯 | 米6公斤  糙米2公斤 | 豆瓣凍腐 | 凍豆腐8公斤  時蔬2公斤  紅蘿蔔0.5公斤  豆瓣醬0.5公斤  薑0.05公斤 | 蔬香冬粉 | 冬粉1.2公斤  素絞肉0.6公斤  時蔬1公斤  紅蘿蔔0.5公斤  乾木耳10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑10公克 | 時瓜湯 | 時瓜3公斤  薑0.02公斤 | 4 | 1.5 | 2 | 2 | 518 | 307 | 149 |
| P3 | 丼飯特餐 | 米6公斤  糙米2公斤 | 美味豆包 | 豆包6公斤  薑0.05公斤 | 丼飯配料 | 素絞肉0.6公斤  紅蘿蔔0.5公斤  時蔬2公斤  冷凍玉米粒2公斤海苔絲0.01公斤  薑0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑10公克 | 大醬湯 | 時蔬3公斤  味噌0.6公斤 | 4.2 | 1.3 | 2.5 | 2 | 625 | 134 | 75 |
| P4 | 糙米飯 | 米6公斤  糙米2公斤 | 咖哩毛豆 | 冷凍毛豆仁5公斤  馬鈴薯3公斤  芹菜2公斤  紅蘿蔔1公斤  咖哩粉 | 家常豆腐 | 豆腐8公斤  杏鮑菇1公斤  素絞肉0.6公斤  薑0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑10公克 | 紅豆湯 | 紅豆2公斤  二砂糖1公斤 | 5.3 | 1.1 | 2 | 2 | 599 | 241 | 71 |
| P5 | 小米飯 | 米8公斤  小米0.4公斤 | 南瓜凍腐 | 凍豆腐8公斤  南瓜3公斤  紅蘿蔔1公斤  薑0.05公斤 | 豆包白菜 | 豆包4.5公斤  大白菜7公斤  乾木耳0.01公斤  薑0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑10公克 | 玉米濃湯 | 冷凍玉米粒3公斤  蛋1公斤  玉米濃湯調理包 | 4.9 | 1.5 | 2.5 | 2 | 609 | 339 | 98 |

**109學年國民小學素食Q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 |
| Q1 | 白米飯 | 米 | 玉菜豆包 | 豆包 高麗菜 薑 | 金珠翠玉 | 素絞肉 冷凍玉米粒 彩椒 薑 | 蔬菜 | 枸杞針菇湯 | 金針菇 時蔬 枸杞 薑 |
| Q2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷麵腸 | 麵腸 薑 滷包 | 西滷菜 | 蛋 大白菜 乾木耳 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 薑 |
| Q3 | 拌麵特餐 | 拉麵 | 拌麵配料 | 素絞肉 豆干 甜麵醬 豆瓣醬 薑 | 拌麵配料 | 冷凍毛豆仁 小黃瓜 紅蘿蔔 香油 | 蔬菜 | 大滷湯 | 脆筍絲 時蔬 豆腐 紅蘿蔔 乾木耳 |
| Q4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷豆腐 | 豆腐 滷包 醬油 | 玉米炒蛋 | 蛋 冷凍玉米粒 薑 | 蔬菜 | 黑糖粉圓 | 粉圓 黑糖 |
| Q5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 洋芋油腐 | 油豆腐 馬鈴薯 紅蘿蔔 薑 | 塔香海茸 | 海帶茸 素肉絲 九層塔 薑 | 蔬菜 | 味噌豆腐湯 | 豆腐 味噌 |

Q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 |
| Q1 | 白米飯 | 米8公斤 | 玉菜豆包 | 豆包6公斤  高麗菜4公斤  薑50公克 | 金珠翠玉 | 素絞肉0.6公斤  冷凍玉米粒4公斤  彩椒1公斤  薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑20公克 | 枸杞針菇湯 | 金針菇1公斤  時蔬1公斤  枸杞10公克  薑20公克 | 4.5 | 1.4 | 2.5 | 2 | 628 | 121 | 125 |
| Q2 | 糙米飯 | 米6公斤  糙米2公斤 | 香滷麵腸 | 麵腸6公斤  薑50公克  滷包 | 西滷菜 | 蛋1.2公斤  大白菜7.5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20公克 | 時蔬湯 | 時蔬2.5公斤  薑20公克 | 4 | 1.5 | 1.9 | 1.7 | 537 | 194 | 119 |
| Q3 | 拌麵特餐 | 拉麵12公斤 | 拌麵配料 | 素絞肉0.6公斤  豆干6公斤  甜麵醬  豆瓣醬  薑50公克 | 拌麵配料 | 冷凍毛豆仁2.5公斤  小黃瓜1.5公斤  紅蘿蔔2公斤  香油 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑20公克 | 大滷湯 | 脆筍絲1公斤  時蔬2公斤  豆腐1公斤  紅蘿蔔0.5公斤  乾木耳10公克 | 4.8 | 1.4 | 2.6 | 2 | 656 | 293 | 165 |
| Q4 | 糙米飯 | 米6公斤  糙米2公斤 | 香滷豆腐 | 豆腐8公斤  滷包  醬油 | 玉米炒蛋 | 蛋4公斤  冷凍玉米粒2公斤  薑0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑20公克 | 黑糖粉圓 | 粉圓1.2公斤  黑糖1公斤 | 4.8 | 1 | 2 | 1.5 | 579 | 236 | 116 |
| Q5 | 紫米飯 | 米8公斤  紫米0.4公斤 | 洋芋油腐 | 油豆腐6.5公斤  馬鈴薯3.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑50公克 | 塔香海茸 | 海帶茸4.5公斤  素肉絲0.6公斤  九層塔0.1公斤  薑20公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑20公克 | 味噌豆腐湯 | 豆腐2公斤  味噌0.6公斤 | 4.6 | 1.3 | 1.6 | 1.5 | 542 | 170 | 233 |

**109學年國民小學素食R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 |
| R1 | 白米飯 | 米 | 玉菜凍腐 | 凍豆腐 高麗菜 紅蘿蔔 薑 | 絞若瓜粒 | 素絞肉 時瓜 紅蘿蔔 乾木耳 薑 | 蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 紫菜 蛋 薑 |

R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 | 豆蛋類/份 | 油脂堅果種子類/份 | 熱量 | 鈣  mg | 鈉  mg |
| R1 | 白米飯 | 米8公斤 | 玉菜凍腐 | 凍豆腐8公斤  高麗菜3公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑50公克 | 絞若瓜粒 | 素絞肉0.9公斤  時瓜8公斤  紅蘿蔔1公斤  乾木耳10公克  薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑20公克 | 紫菜蛋花湯 | 紫菜0.15公斤  蛋1公斤  薑20公克 | 4 | 2 | 2 | 2 | 570 | 117 | 174 |