**109學年度第二學期國民中學05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 |
| 3 | 一 | L1 | 白米飯 | 米 | 豉香豆干 | 豆干 麻竹筍干 豆豉 薑 | 玉米炒蛋 | 蛋 冷凍玉米粒 三色豆 | 羅勒海帶 | 麵腸 乾海帶 羅勒片 薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 紅蘿蔔 薑 | 5 | 2 | 3 | 2 | 715 |  | 404 | 128 |
| 4 | 二 | L2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋 | 茄汁豆腐 | 豆腐 番茄醬 番茄 | 豆皮玉菜 | 豆皮 高麗菜 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 紅蘿蔔 薑 | 5.2 | 1.8 | 2.8 | 2.5 | 732 |  | 100 | 177 |
| 5 | 三 | L3 | 咖哩麵食 | 義大利麵 | 紅燒油腐 | 油豆腐 滷包 | 咖哩配料 | 素絞肉 馬鈴薯 紅蘿蔔 咖哩粉 | 豆包豆芽 | 豆包 豆芽 薑 | 蔬菜 | 蛋花芽湯 | 蛋 乾海帶 薑 | 5 | 1.6 | 3.5 | 2.5 | 765 |  | 171 | 174 |
| 6 | 四 | L4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 三杯麵腸 | 麵腸 乾海帶 九層塔 薑 | 毛豆雙仁 | 毛豆 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 | 雪菜豆乾 | 豆乾 雪裡紅 薑 | 蔬菜 | 仙草茶 | 茶包 二砂糖 | 6 | 1.9 | 2.4 | 2 | 738 |  | 230 | 155 |
| 7 | 五 | L5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 家常豆包 | 豆包 高麗菜 紅蘿蔔 薑 | 時蔬粉絲 | 冬粉 素絞肉 時蔬 乾木耳 薑 | 清炒瓜苗 | 隼人瓜苗 薑 | 蔬菜 | 味噌豆腐湯 | 味噌 豆腐 | 7.1 | 1.9 | 2.7 | 2.5 | 860 |  | 131 | 121 |
| 10 | 一 | M1 | 白米飯 | 米 | 茄汁豆包 | 豆包 番茄 薑蕃茄醬 | 毛豆時瓜 | 冷凍毛豆仁 時瓜 乾木耳 紅蘿蔔 薑 | 豆皮白菜 | 豆皮 白菜 乾香菇薑 | 蔬菜 | 蛋花蔬湯 | 蛋 時蔬 紅蘿蔔 薑 | 6 | 1.7 | 2.6 | 3 | 793 |  | 294 | 289 |
| 11 | 二 | M2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 豆瓣麵腸 | 麵腸 麻竹筍干 豆瓣醬 | 關東煮 | 白蘿蔔 油豆腐 甜玉米 | 美味玉菜 | 高麗菜 紅蘿蔔薑 | 蔬菜 | 金針湯 | 乾金針 榨菜 薑 | 5 | 2.3 | 3 | 3 | 768 |  | 244 | 254 |
| 12 | 三 | M3 | 油飯特餐 | 米 糯米 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋 | 油飯配料 | 素絞肉 乾香菇 蘿蔔乾 薑 | 蜜汁豆乾 | 豆乾 | 蔬菜 | 家常羹湯 | 蛋 麻竹筍干 紅蘿蔔 乾木耳 | 6 | 1.4 | 3.2 | 3.2 | 839 |  | 285 | 251 |
| 13 | 四 | M4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 銀蘿凍腐 | 凍豆腐 白蘿蔔 紅蘿蔔薑 | 韭香豆芽 | 韭菜 豆芽菜 黑木耳薑 | 滷味雙拼 | 麵腸 海帶結薑 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 二砂糖 | 6.3 | 2.1 | 2.2 | 2.8 | 785 |  | 244 | 232 |
| 14 | 五 | M5 | 芝麻飯 | 芝麻(熟) 米 | 醬瓜豆干 | 豆干 醬瓜 薑 | 紅仁炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 | 枸杞時蔬 | 時蔬 枸杞薑 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 乾木耳薑 | 5.2 | 2 | 3 | 2.8 | 765 |  | 222 | 235 |
| 17 | 一 | N1 | 白米飯 | 米 | 洋芋毛豆 | 冷凍毛豆 馬鈴薯 薑 | 香滷筍干 | 麵腸 麻竹筍干薑 | 豆皮甘藍 | 豆皮 高麗菜 乾木耳薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 紅蘿蔔 薑 | 6 | 1.8 | 3.1 | 2.5 | 810 |  | 205 | 166 |
| 18 | 二 | N2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 鳳梨豆干 | 豆干 白蘿蔔 鳳梨豆醬 薑 | 沙茶燒腐 | 豆腐 白菜 乾香菇薑沙茶醬 | 毛豆時瓜 | 絞肉 時瓜 紅蘿蔔 乾木耳薑 | 蔬菜 | 蛋花芽湯 | 乾海帶 蛋 薑 | 5.2 | 1.9 | 3.4 | 2.7 | 788 |  | 222 | 146 |
| 19 | 三 | N3 | 漢堡特餐 | 漢堡 | 香炸豆包 | 豆包 | 西式配料 | 素絞肉 馬鈴薯 三色豆番茄醬 | 鮮味玉米 | 甜玉米 | 蔬菜 | 粟米濃湯 | 蛋 小米 玉米醬罐頭 玉米濃湯調理包 | 5.5 | 2 | 2.8 | 2.4 | 753 |  | 287 | 125 |
| 20 | 四 | N4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 瓜仔若 | 素絞肉 醬碎瓜 薑 時瓜 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋 | 豆乾銀芽 | 豆乾 豆芽菜 韭菜 乾木耳薑 | 蔬菜 | 枸杞銀耳 | 枸杞 乾銀耳 二砂糖 | 6.3 | 1.6 | 3.2 | 2.4 | 829 |  | 313 | 133 |
| 21 | 五 | N5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 咖哩油腐 | 油豆腐 馬鈴薯 紅蘿蔔 咖哩粉 | 清香瓜苗 | 隼人瓜苗薑 | 塔香海帶 | 乾海帶 九層塔 薑 | 蔬菜 | 白玉湯 | 時瓜 紅蘿蔔 薑 | 5.2 | 2.1 | 3 | 2.6 | 759 |  | 232 | 125 |
| 24 | 一 | O1 | 白米飯 | 米 | 京醬豆干 | 豆干 時蔬 甜麵醬 | 豆皮玉菜 | 豆皮 高麗菜 乾木耳 薑 | 紅燒雙拼 | 油豆腐 海帶結 薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 紅蘿蔔 薑 | 5.1 | 2.9 | 2 | 2.5 | 653 |  | 113 | 382 |
| 25 | 二 | O2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷豆包 | 豆包 薑 滷包 | 家常豆腐 | 豆腐 紅蘿蔔 薑 | 毛豆瓜粒 | 冷凍毛豆 時瓜 紅蘿蔔 乾木耳 薑 | 蔬菜 | 牛蒡湯 | 牛蒡 白果 枸杞 薑 | 5.8 | 1.9 | 2.5 | 2.5 | 706 |  | 83 | 89 |
| 26 | 三 | O3 | 西式特餐 | 義大利麵 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋 | 茄汁若醬 | 素絞肉 馬鈴薯 三色豆番茄醬 | 小餐包 | 小餐包 | 蔬菜 | 玉米濃湯 | 蛋 冷凍玉米粒 玉米醬罐頭 玉米濃湯調理包 | 6.2 | 1.9 | 2.1 | 2.5 | 711 |  | 601 | 527 |
| 27 | 四 | O4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 瓜仔凍腐 | 凍豆腐 醬瓜 時瓜 薑 | 蛋香時蔬 | 蛋 時蔬 薑 | 五香豆乾 | 豆乾 | 蔬菜 | 仙草甜湯 | 仙草 二砂糖 | 5.9 | 2.1 | 3.3 | 2.5 | 761 |  | 162 | 270 |
| 28 | 五 | O5 | 小米飯 | 米 小米 | 打拋諸 | 素絞肉 乾海帶 九層塔 薑 | 豆包芽菜 | 豆包 豆芽菜 薑 | 蔬香冬粉 | 冬粉 蛋 時蔬 紅蘿蔔 乾木耳 薑 | 蔬菜 | 酸菜湯 | 乾金針 酸菜 薑 | 5.6 | 2 | 2.8 | 2.5 | 709 |  | 224 | 92 |
| 31 | 一 | P1 | 白米飯 | 米 | 花生絞若 | 素絞肉 油花生 時瓜 薑 | 豆皮甘藍 | 豆皮 高麗菜 乾木耳薑 | 玉米炒蛋 | 蛋 冷凍玉米粒 三色豆 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 紅蘿蔔 薑 | 5.6 | 2.1 | 2.8 | 2.5 | 767 |  | 363 | 113 |

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」。

5月份菜單編排說明如下：一、配合葷食菜單調整。 二、每週五蔬菜供應有機蔬菜。

**109學年度國民中學素食L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 |
| L1 | 白米飯 | 米 | 豉香豆干 | 豆干 麻竹筍干 豆豉 薑 | 玉米炒蛋 | 蛋 冷凍玉米粒 三色豆 | 羅勒海帶 | 麵腸 乾海帶 羅勒片 薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 紅蘿蔔 薑 |
| L2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋 | 茄汁豆腐 | 豆腐 番茄醬 番茄 | 豆皮玉菜 | 豬後腿肉 高麗菜 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 紅蘿蔔 薑 |
| L3 | 咖哩麵食 | 義大利麵 | 紅燒油腐 | 油豆腐 滷包 | 咖哩配料 | 素絞肉 馬鈴薯 紅蘿蔔 咖哩粉 | 豆包豆芽 | 豆包 豆芽 薑 | 蔬菜 | 蛋花芽湯 | 蛋 乾海帶 薑 |
| L4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 三杯麵腸 | 麵腸 乾海帶 九層塔 薑 | 毛豆雙仁 | 毛豆 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 | 雪菜豆乾 | 豆乾 雪裡紅 薑 | 蔬菜 | 仙草茶 | 茶包 二砂糖 |
| L5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 家常豆包 | 豆包 高麗菜 紅蘿蔔 薑 | 時蔬粉絲 | 冬粉 素絞肉 時蔬 乾木耳 薑 | 清炒瓜苗 | 隼人瓜苗 薑 | 蔬菜 | 味噌豆腐湯 | 味噌 豆腐 |

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 |
| L1 | 白米飯 | 米10公斤 | 豉香豆干 | 豆干6公斤  麻竹筍干1.8公斤  豆豉0.01公斤  薑20公克 | 玉米炒蛋 | 蛋2公斤  冷凍玉米粒2公斤  三色豆2公斤  薑0.05公斤 | 羅勒海帶 | 麵腸1.5公斤  乾海帶1.5公斤  羅勒片3公克  薑0.05公斤 | 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0.02公斤 | 5 | 2 | 3 | 2 | 715 | 404 | 128 |
| L2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋5.5公斤  薑0.05公斤 | 茄汁豆腐 | 豆腐8公斤  番茄1公斤  番茄醬 | 豆皮玉菜 | 豆皮0.6公斤  高麗菜5公斤  紅蘿蔔1公斤  薑0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑50公克 | 時瓜湯 | 時瓜4公斤  紅蘿蔔0.5公斤薑0.02公斤 | 5.2 | 1.8 | 2.8 | 2.5 | 732 | 100 | 177 |
| L3 | 咖哩麵食 | 義大利麵3公斤 | 紅燒油腐 | 油豆腐6公斤 | 咖哩配料 | 素絞肉1公斤  馬鈴薯2公斤  紅蘿蔔2公斤  咖哩粉 | 豆包豆芽 | 豆包2公斤  豆芽菜5公斤  薑0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑50公克 | 蛋花芽湯 | 蛋0.6公斤  乾海帶0.03公斤  薑0.02公斤 | 5 | 1.6 | 3.5 | 2.5 | 765 | 171 | 174 |
| L4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 三杯麵腸 | 麵腸6公斤  乾海帶0.6公斤  九層塔5公克  薑50公克 | 毛豆雙仁 | 毛豆1公斤  白蘿蔔5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  蒜0.05公斤 | 雪菜豆乾 | 豆乾3公斤  雪裡紅3公斤  薑0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑50公克 | 仙草茶 | 茶包0.18公斤  二砂糖1公斤 | 6 | 1.9 | 2.4 | 2 | 738 | 230 | 155 |
| L5 | 紫米飯 | 米10公斤  紫米0.4公斤 | 家常豆包 | 豆包6公斤  高麗菜3公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑0.05公斤 | 時蔬粉絲 | 冬粉1公斤  素絞肉0.3公斤  時蔬1公斤  乾木耳0.01公斤  薑0.05公斤 | 清炒瓜苗 | 隼人瓜苗6公斤  薑50公克 | 有機蔬菜 | 有機蔬菜7公斤 薑50公克 | 味噌豆腐湯 | 味噌  時蔬1公斤  豆腐1公斤  薑0.02公斤 | 7.1 | 1.9 | 2.7 | 2.5 | 860 | 131 | 121 |

**109學年國民中學素食M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 |
| M1 | 白米飯 | 米 | 茄汁豆包 | 豆包 番茄 薑蕃茄醬 | 毛豆時瓜 | 冷凍毛豆仁 時瓜 乾木耳 紅蘿蔔 薑 | 豆皮白菜 | 豆皮 白菜 乾香菇薑 | 蔬菜 | 蛋花蔬湯 | 蛋 時蔬 紅蘿蔔 薑 |
| M2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 豆瓣麵腸 | 麵腸 麻竹筍干 豆瓣醬 | 關東煮 | 白蘿蔔 油豆腐 甜玉米 | 美味玉菜 | 高麗菜 紅蘿蔔薑 | 蔬菜 | 金針湯 | 乾金針 榨菜 薑 |
| M3 | 油飯特餐 | 米 糯米 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋 | 油飯配料 | 素絞肉 乾香菇 蘿蔔乾 薑 | 蜜汁豆乾 | 豆乾 | 蔬菜 | 家常羹湯 | 蛋 麻竹筍干 紅蘿蔔 乾木耳 |
| M4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 銀蘿凍腐 | 凍豆腐 白蘿蔔 紅蘿蔔薑 | 韭香豆芽 | 韭菜 豆芽菜 黑木耳薑 | 滷味雙拼 | 麵腸 海帶結薑 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 二砂糖 |
| M5 | 芝麻飯 | 芝麻(熟) 米 | 醬瓜豆干 | 豆干 醬瓜 薑 | 紅仁炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 | 枸杞時蔬 | 時蔬 枸杞薑 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 乾木耳薑 |

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 |
| M1 | 白米飯 | 米10公斤 | 茄汁豆包 | 豆包5公斤  番茄1公斤  番茄醬 | 毛豆時瓜 | 冷凍毛豆仁1公斤  時瓜6公斤  紅蘿蔔0.5公斤  乾木耳10公克  薑0.05公斤 | 豆包白菜 | 豆包1.2公斤  白菜6公斤  乾香菇10公克  蒜0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑50公克 | 蛋花蔬湯 | 蛋0.6公斤  時蔬2公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑20公克 | 6 | 1.7 | 2.6 | 3 | 793 | 294 | 289 |
| M2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 豆瓣麵腸 | 麵腸6公斤  麻竹筍干1.8公斤  薑50公克  豆瓣醬 | 關東煮 | 油豆腐3公斤  白蘿蔔3公斤  甜玉米3公斤  薑50公克 | 美味玉菜 | 高麗菜6公斤  紅蘿蔔1公斤  薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑50公克 | 金針湯 | 乾金針0.1公斤  榨菜1公斤  薑0.02公斤 | 5 | 2.3 | 3 | 3 | 768 | 244 | 254 |
| M3 | 油飯特餐 | 米8公斤  糯米3公斤 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋5.5公斤  薑50公克  滷包 | 油飯配料 | 素絞肉1公斤  蘿蔔乾1.5公斤  乾香菇10公克  薑50公克 | 蜜汁豆乾 | 豆乾5公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑50公克 | 家常羹湯 | 蛋0.6公斤  筍絲2公斤  紅蘿蔔1公斤  乾木耳10公克 | 6 | 1.4 | 3.2 | 3.2 | 839 | 285 | 251 |
| M4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 銀蘿凍腐 | 凍豆腐8公斤  白蘿蔔3公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑50公克 | 韭香豆芽 | 韭菜1公斤  豆芽菜5公斤  乾木耳10公克  薑50公克 | 滷味雙拼 | 麵腸1.5公斤  海帶結1.5公斤  薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑50公克 | 綠豆湯 | 綠豆2公斤  二砂糖1公斤 | 6.3 | 2.1 | 2.2 | 2.8 | 785 | 244 | 232 |
| M5 | 芝麻飯 | 米10公斤  芝麻(熟)10公克 | 醬瓜豆干 | 豆干6公斤  時瓜2公斤  醬瓜1公斤  薑50公克 | 紅仁炒蛋 | 蛋3公斤  紅蘿蔔3公斤  薑0.05公斤 | 枸杞時蔬 | 隼人瓜苗6公斤枸杞3公克  薑50公克 | 有機蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑50公克 | 時瓜湯 | 時瓜4公斤  乾木耳10公克  薑0.02公斤 | 5.2 | 2 | 3 | 2.8 | 765 | 222 | 235 |

**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 | 洋芋毛豆 | 冷凍毛豆 馬鈴薯 薑 | 香滷筍干 | 麵腸 麻竹筍干薑 | 豆皮甘藍 | 豆皮 高麗菜 乾木耳薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 紅蘿蔔 薑 |
| N2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 鳳梨豆干 | 豆干 白蘿蔔 鳳梨豆醬 薑 | 沙茶燒腐 | 豆腐 白菜 乾香菇薑沙茶醬 | 毛豆時瓜 | 絞肉 時瓜 紅蘿蔔 乾木耳薑 | 蔬菜 | 蛋花芽湯 | 乾海帶 蛋 薑 |
| N3 | 漢堡特餐 | 漢堡 | 香炸豆包 | 豆包 | 西式配料 | 素絞肉 馬鈴薯 三色豆番茄醬 | 鮮味玉米 | 甜玉米 | 蔬菜 | 粟米濃湯 | 蛋 小米 玉米醬罐頭 玉米濃湯調理包 |
| N4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 瓜仔若 | 素絞肉 醬碎瓜 薑 時瓜 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋 | 豆乾銀芽 | 豆乾 豆芽菜 韭菜 乾木耳薑 | 蔬菜 | 枸杞銀耳 | 枸杞 乾銀耳 二砂糖 |
| N5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 咖哩油腐 | 油豆腐 馬鈴薯 紅蘿蔔 咖哩粉 | 清香瓜苗 | 隼人瓜苗薑 | 塔香海帶 | 乾海帶 九層塔 薑 | 蔬菜 | 白玉湯 | 時瓜 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）其中蔬菜驗收量為每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 |
| N1 | 白米飯 | 米10公斤 | 洋芋毛豆 | 毛豆6公斤  馬鈴薯3公斤  紅蘿蔔1公克  薑50公克 | 香滷筍干 | 麵腸1.8公斤  筍干1.8公斤  薑50公克 | 豆皮甘藍 | 豆皮0.3公斤  高麗菜5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2公斤  紅蘿蔔1公斤  薑20公克 | 6 | 1.8 | 3.1 | 2.5 | 810 | 205 | 166 |
| N2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 鳳梨豆干 | 豆干6公斤  白蘿蔔3公斤  鳳梨豆醬  薑50公克克 | 沙茶燒腐 | 豆腐3公斤  白菜3公斤  乾香菇10公克  薑50公克  素沙茶醬 | 毛豆時瓜 | 毛豆0.5公斤  時瓜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 | 蛋花芽湯 | 蛋0.6公斤  薑20公克  乾海帶3公克 | 5.2 | 1.9 | 3.4 | 2.7 | 788 | 222 | 146 |
| N3 | 漢堡特餐 | 漢堡3公斤 | 香炸豆包 | 豆包6公斤 | 西式配料 | 素絞肉1公斤  馬鈴薯2公斤  三色豆2公斤  薑50公克  番茄醬 | 鮮味玉米 | 甜玉米7公斤  薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑50公克 | 粟米濃湯 | 蛋0.6公斤  小米2公斤  玉米醬罐頭2公斤  玉米濃湯調理包 | 5.5 | 2 | 2.8 | 2.4 | 753 | 287 | 125 |
| N4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 瓜仔若 | 素絞肉1公斤  醬瓜1公斤  時瓜3公斤  薑50公克 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋5公斤 | 豆乾銀芽 | 豆干2.4公斤  豆芽菜5公斤  薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑50公克 | 枸杞銀耳 | 乾銀耳0.1公斤  枸杞3公克  二砂糖1公斤 | 6.3 | 1.6 | 3.2 | 2.4 | 829 | 313 | 133 |
| N5 | 燕麥飯 | 米10公斤  燕麥0.4公斤 | 咖哩油腐 | 油腐6公斤  馬鈴薯3公斤  薑50公克  紅蘿蔔1公斤  咖哩粉 | 清香瓜苗 | 隼人瓜苗6公斤  薑50公克 | 塔香海帶 | 乾海帶1公斤  九層塔3公克  薑50公克 | 有機蔬菜 | 有機蔬菜7公斤  薑50公克 | 白玉湯 | 時瓜3公斤  紅蘿蔔1公斤  薑20公克 | 5.2 | 2.1 | 3 | 2.6 | 759 | 232 | 125 |

**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 | 京醬豆干 | 豆干 時蔬 甜麵醬 | 豆皮玉菜 | 豆皮 高麗菜 乾木耳 薑 | 紅燒雙拼 | 油豆腐 海帶結 薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 紅蘿蔔 薑 |
| O2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷豆包 | 豆包 薑 滷包 | 家常豆腐 | 豆腐 紅蘿蔔 薑 | 毛豆瓜粒 | 冷凍毛豆 時瓜 紅蘿蔔 乾木耳 薑 | 蔬菜 | 牛蒡湯 | 牛蒡 白果 枸杞 薑 |
| O3 | 西式特餐 | 義大利麵 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋 | 茄汁若醬 | 素絞肉 馬鈴薯 三色豆番茄醬 | 小餐包 | 小餐包 | 蔬菜 | 玉米濃湯 | 蛋 冷凍玉米粒 玉米醬罐頭 玉米濃湯調理包 |
| O4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 瓜仔凍腐 | 凍豆腐 醬瓜 時瓜 薑 | 蛋香時蔬 | 蛋 時蔬 薑 | 五香豆乾 | 豆乾 | 蔬菜 | 仙草甜湯 | 仙草 二砂糖 |
| O5 | 小米飯 | 米 小米 | 打拋諸 | 素絞肉 乾海帶 九層塔 薑 | 豆包芽菜 | 豆包 豆芽菜 薑 | 蔬香冬粉 | 冬粉 蛋 時蔬 紅蘿蔔 乾木耳 薑 | 蔬菜 | 酸菜湯 | 乾金針 酸菜 薑 |
| P1 | 白米飯 | 米 | 花生絞若 | 素絞肉 油花生 時瓜 薑 | 豆皮甘藍 | 豆皮 高麗菜 乾木耳薑 | 玉米炒蛋 | 蛋 冷凍玉米粒 三色豆 | 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） 其中蔬菜驗收量為每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 |
| O1 | 白米飯 | 米10公斤 | 京醬豆干 | 豆干6公斤  薑50公克  時蔬2公斤  甜麵醬 | 豆皮玉菜 | 豆皮0.3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 | 紅燒雙拼 | 油豆腐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 | 2.9 | 2 | 2.5 | 653 | 113 | 382 |
| O2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 香滷豆包 | 豆包6公斤  薑20公克  滷包 | 家常豆腐 | 豆腐8公斤  紅蘿蔔1公斤  薑50公克 | 毛豆瓜粒 | 毛豆1公斤  時瓜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 | 牛蒡湯 | 牛蒡1公斤  白果1公斤  枸杞3公克  薑20公克 | 5.8 | 1.9 | 2.5 | 2.5 | 706 | 83 | 89 |
| O3 | 西式特餐 | 義大利麵3公斤 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋5.5公斤 | 茄汁若醬 | 素絞肉1公斤  馬鈴薯2公斤  三色豆2公斤  薑50公克  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  冷凍玉米粒2公斤  玉米醬罐頭2公斤  玉米濃湯調理包 | 6.2 | 1.9 | 2.1 | 2.5 | 711 | 601 | 527 |
| O4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 瓜仔凍腐 | 凍豆腐6公斤  醬瓜2.5公斤  薑50公克 | 蛋香時蔬 | 蛋1公斤  隼人瓜苗5公斤  薑50公克 | 五香豆干 | 豆干5公斤  滷包 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑50公克 | 仙草甜湯 | 仙草5公斤  二砂糖1公斤 | 5.9 | 2.1 | 3.3 | 2.5 | 761 | 162 | 270 |
| O5 | 小米飯 | 米10公斤  小米0.4公斤 | 打拋諸 | 素絞肉1公斤  乾海帶0.6公斤  九層塔5公克  薑50公克 | 豆包芽菜 | 豆包1.2公斤  豆芽菜5公斤  薑50公克 | 蔬香冬粉 | 冬粉1公斤  蛋0.6公斤  時蔬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 | 酸菜湯 | 乾金針0.1公斤  酸菜1公斤  薑0.02公斤 | 5.6 | 2 | 2.8 | 2.5 | 709 | 224 | 92 |
| P1 | 白米飯 | 米10公斤 | 花生絞若 | 素絞肉1公斤  花生0.1公斤  醬碎瓜1公斤  乾香菇20公克  薑50公克 | 豆皮甘藍 | 豆皮0.3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 | 玉米炒蛋 | 蛋2公斤  冷凍玉米粒2公斤  三色豆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 | 5.6 | 2.1 | 2.8 | 2.5 | 767 | 363 | 113 |

**109學年度第二學期國民小學5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 |
| 3 | 一 | L1 | 白米飯 | 米 | 豉香豆干 | 豆干 麻竹筍干 豆豉 薑 | 玉米炒蛋 | 蛋 冷凍玉米粒 三色豆 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 紅蘿蔔 薑 | 4 | 1.4 | 2.7 | 1.5 | 585 |  | 168 | 77 |
| 4 | 二 | L2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋 | 茄汁豆腐 | 豆腐 番茄醬 番茄 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 紅蘿蔔 薑 | 4.4 | 1.7 | 2.6 | 2 | 636 |  | 79 | 163 |
| 5 | 三 | L3 | 咖哩麵食 | 義大利麵 | 紅燒油腐 | 油豆腐 滷包 | 咖哩配料 | 素絞肉 馬鈴薯 紅蘿蔔 咖哩粉 | 蔬菜 | 蛋花芽湯 | 蛋 乾海帶 薑 | 4.5 | 1.4 | 2.2 | 2 | 605 |  | 81 | 100 |
| 6 | 四 | L4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 三杯麵腸 | 麵腸 乾海帶 九層塔 薑 | 毛豆雙仁 | 毛豆 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 仙草茶 | 茶包 二砂糖 | 4.5 | 1.5 | 2.6 | 2 | 638 |  | 58 | 157 |
| 7 | 五 | L5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 家常豆包 | 豆包 高麗菜 紅蘿蔔 薑 | 時蔬粉絲 | 冬粉 素絞肉 時蔬 乾木耳 薑 | 有機蔬菜 | 味噌豆腐湯 | 味噌 豆腐 | 5.1 | 1.5 | 2.7 | 2 | 687 |  | 119 | 96 |
| 10 | 一 | M1 | 白米飯 | 米 | 茄汁豆包 | 豆包 番茄 薑蕃茄醬 | 毛豆時瓜 | 冷凍毛豆仁 時瓜 乾木耳 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 蛋花蔬湯 | 蛋 時蔬 紅蘿蔔 薑 | 4 | 1.5 | 2.3 | 2.6 | 607 |  | 287 | 263 |
| 11 | 二 | M2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 豆瓣麵腸 | 麵腸 麻竹筍干 豆瓣醬 | 關東煮 | 白蘿蔔 油豆腐 甜玉米 | 蔬菜 | 金針湯 | 乾金針 榨菜 薑 | 4 | 1.3 | 3.1 | 2.5 | 658 |  | 231 | 220 |
| 12 | 三 | M3 | 油飯特餐 | 米 糯米 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋 | 油飯配料 | 素絞肉 乾香菇 蘿蔔乾 薑 | 蔬菜 | 家常羹湯 | 蛋 麻竹筍干 紅蘿蔔 乾木耳 | 3.6 | 1.8 | 1.8 | 2.4 | 540 |  | 265 | 210 |
| 13 | 四 | M4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 銀蘿凍腐 | 凍豆腐 白蘿蔔 紅蘿蔔薑 | 韭香豆芽 | 韭菜 豆芽菜 黑木耳薑 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 二砂糖 | 5.3 | 1.4 | 2.7 | 2.4 | 717 |  | 201 | 189 |
| 14 | 五 | M5 | 芝麻飯 | 芝麻(熟) 米 | 醬瓜豆干 | 豆干 醬瓜 薑 | 紅仁炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 | 有機蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 乾木耳薑 | 4.6 | 1.4 | 2.5 | 2.6 | 662 |  | 204 | 211 |
| 17 | 一 | N1 | 白米飯 | 米 | 洋芋毛豆 | 冷凍毛豆 馬鈴薯 薑 | 香滷筍干 | 麵腸 麻竹筍干薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 紅蘿蔔 薑 | 4 | 1.7 | 2.9 | 2.3 | 644 |  | 250 | 100 |
| 18 | 二 | N2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 鳳梨豆干 | 豆干 白蘿蔔 鳳梨豆醬 薑 | 沙茶燒腐 | 豆腐 白菜 乾香菇薑沙茶醬 | 蔬菜 | 蛋花芽湯 | 乾海帶 蛋 薑 | 4 | 1.7 | 2.7 | 2.2 | 624 |  | 154 | 159 |
| 19 | 三 | N3 | 漢堡特餐 | 漢堡 | 香炸豆包 | 豆包 | 西式配料 | 素絞肉 馬鈴薯 三色豆番茄醬 | 蔬菜 | 粟米濃湯 | 蛋 小米 玉米醬罐頭 玉米濃湯調理包 | 4.5 | 1.4 | 2.7 | 2.1 | 647 |  | 113 | 80 |
| 20 | 四 | N4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 瓜仔若 | 素絞肉 醬碎瓜 薑 時瓜 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋 | 蔬菜 | 枸杞銀耳 | 枸杞 乾銀耳 二砂糖 | 5 | 1.5 | 2.3 | 1.9 | 646 |  | 165 | 99 |
| 21 | 五 | N5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 咖哩油腐 | 油豆腐 馬鈴薯 紅蘿蔔 咖哩粉 | 清香瓜苗 | 隼人瓜苗薑 | 有機蔬菜 | 白玉湯 | 時瓜 紅蘿蔔 薑 | 4.5 | 1.6 | 2.6 | 2.1 | 645 |  | 200 | 123 |
| 24 | 一 | O1 | 白米飯 | 米 | 京醬豆干 | 豆干 時蔬 甜麵醬 | 豆皮玉菜 | 豆皮 高麗菜 乾木耳 薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 紅蘿蔔 薑 | 4 | 1.9 | 1.9 | 2 | 523 |  | 104 | 111 |
| 25 | 二 | O2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷豆包 | 豆包 薑 滷包 | 家常豆腐 | 豆腐 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 牛蒡湯 | 牛蒡 白果 枸杞 薑 | 4 | 1.7 | 3.2 | 2 | 589 |  | 103 | 125 |
| 26 | 三 | O3 | 西式特餐 | 義大利麵 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋 | 茄汁若醬 | 素絞肉 馬鈴薯 三色豆番茄醬 | 蔬菜 | 玉米濃湯 | 蛋 冷凍玉米粒 玉米醬罐頭 玉米濃湯調理包 | 3.6 | 1.5 | 2 | 2 | 490 |  | 137 | 107 |
| 27 | 四 | O4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 瓜仔雞 | 肉雞 醬瓜 時瓜 薑 | 蛋香時蔬 | 蛋 時蔬 薑 | 蔬菜 | 仙草甜湯 | 仙草 二砂糖 | 4 | 1.8 | 1.9 | 2 | 520 |  | 130 | 120 |
| 28 | 五 | O5 | 小米飯 | 米 小米 | 打拋諸 | 素絞肉 乾海帶 九層塔 薑 | 豆包芽菜 | 豆包 豆芽菜 薑 | 有機蔬菜 | 酸菜湯 | 乾金針 酸菜 薑 | 4.2 | 1.7 | 3.4 | 2 | 614 |  | 104 | 129 |
| 31 | 一 | P1 | 白米飯 | 米 | 花生絞若 | 素絞肉 油花生 時瓜 薑 | 豆皮甘藍 | 豆皮 高麗菜 乾木耳薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 紅蘿蔔 薑 | 4.6 | 1.8 | 2.3 | 2.1 | 634 |  | 262 | 101 |

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L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 |
| L1 | 白米飯 | 米 | 豉香豆干 | 豆干 麻竹筍干 豆豉 薑 | 玉米炒蛋 | 蛋 冷凍玉米粒 三色豆 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 紅蘿蔔 薑 |
| L2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋 | 茄汁豆腐 | 豆腐 番茄醬 番茄 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 紅蘿蔔 薑 |
| L3 | 咖哩麵食 | 義大利麵 | 紅燒油腐 | 油豆腐 滷包 | 咖哩配料 | 素絞肉 馬鈴薯 紅蘿蔔 咖哩粉 | 蔬菜 | 蛋花芽湯 | 蛋 乾海帶 薑 |
| L4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 三杯麵腸 | 麵腸 乾海帶 九層塔 薑 | 毛豆雙仁 | 毛豆 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 仙草茶 | 茶包 二砂糖 |
| L5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 家常豆包 | 豆包 高麗菜 紅蘿蔔 薑 | 時蔬粉絲 | 冬粉 素絞肉 時蔬 乾木耳 薑 | 有機蔬菜 | 味噌豆腐湯 | 味噌 豆腐 |

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 |
| L1 | 白米飯 | 米10公斤 | 豉香豆干 | 豆干6公斤  麻竹筍干1.8公斤  豆豉0.01公斤  薑20公克 | 玉米炒蛋 | 蛋2公斤  冷凍玉米粒2公斤  三色豆2公斤  薑0.05公斤 | 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0.02公斤 | 4 | 1.4 | 2.7 | 1.5 | 585 | 168 | 77 |
| L2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋5.5公斤  薑0.05公斤 | 茄汁豆腐 | 豆腐8公斤  番茄1公斤  番茄醬 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑50公克 | 時瓜湯 | 時瓜4公斤  紅蘿蔔0.5公斤薑0.02公斤 | 4.4 | 1.7 | 2.6 | 2 | 636 | 79 | 163 |
| L3 | 咖哩麵食 | 義大利麵3公斤 | 紅燒油腐 | 油豆腐6公斤 | 咖哩配料 | 素絞肉1公斤  馬鈴薯2公斤  紅蘿蔔2公斤  咖哩粉 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑50公克 | 蛋花芽湯 | 蛋0.6公斤  乾海帶0.03公斤  薑0.02公斤 | 4.5 | 1.4 | 2.2 | 2 | 605 | 81 | 100 |
| L4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 三杯麵腸 | 麵腸6公斤  乾海帶0.6公斤  九層塔5公克  薑50公克 | 毛豆雙仁 | 毛豆1公斤  白蘿蔔5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  蒜0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑50公克 | 仙草茶 | 茶包0.18公斤  二砂糖1公斤 | 4.5 | 1.5 | 2.6 | 2 | 638 | 58 | 157 |
| L5 | 燕麥飯 | 米10公斤  燕麥0.4公斤 | 家常豆包 | 豆包6公斤  高麗菜3公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑0.05公斤 | 時蔬粉絲 | 冬粉1公斤  素絞肉0.3公斤  時蔬1公斤  乾木耳0.01公斤  薑0.05公斤 | 有機蔬菜 | 有機蔬菜7公斤 薑50公克 | 味噌豆腐湯 | 味噌  時蔬1公斤  豆腐1公斤  薑0.02公斤 | 5.1 | 1.5 | 2.7 | 2 | 687 | 119 | 96 |

**109學年國民小學素食M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 |
| M1 | 白米飯 | 米 | 茄汁豆包 | 豆包 番茄 薑蕃茄醬 | 毛豆時瓜 | 冷凍毛豆仁 時瓜 乾木耳 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 蛋花蔬湯 | 蛋 時蔬 紅蘿蔔 薑 |
| M2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 豆瓣麵腸 | 麵腸 麻竹筍干 豆瓣醬 | 關東煮 | 白蘿蔔 油豆腐 甜玉米 | 蔬菜 | 金針湯 | 乾金針 榨菜 薑 |
| M3 | 油飯特餐 | 米 糯米 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋 | 油飯配料 | 素絞肉 乾香菇 蘿蔔乾 薑 | 蔬菜 | 家常羹湯 | 蛋 麻竹筍干 紅蘿蔔 乾木耳 |
| M4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 銀蘿凍腐 | 凍豆腐 白蘿蔔 紅蘿蔔薑 | 韭香豆芽 | 韭菜 豆芽菜 黑木耳薑 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 二砂糖 |
| M5 | 芝麻飯 | 芝麻(熟) 米 | 醬瓜豆干 | 豆干 醬瓜 薑 | 紅仁炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 | 有機蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 乾木耳薑 |

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 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 |
| M1 | 白米飯 | 米10公斤 | 茄汁豆包 | 豆包5公斤  番茄1公斤  番茄醬 | 毛豆時瓜 | 冷凍毛豆仁1公斤  時瓜6公斤  紅蘿蔔0.5公斤  乾木耳10公克  薑0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑50公克 | 蛋花蔬湯 | 蛋0.6公斤  時蔬2公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑20公克 | 4 | 1.5 | 2.3 | 2.6 | 607 | 287 | 263 |
| M2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 豆瓣麵腸 | 麵腸6公斤  麻竹筍干1.8公斤  薑50公克  豆瓣醬 | 關東煮 | 油豆腐3公斤  白蘿蔔3公斤  甜玉米3公斤  薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑50公克 | 金針湯 | 乾金針0.1公斤  榨菜1公斤  薑0.02公斤 | 4 | 1.3 | 3.1 | 2.5 | 658 | 231 | 220 |
| M3 | 油飯特餐 | 米8公斤  糯米3公斤 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋5.5公斤  薑50公克  滷包 | 油飯配料 | 素絞肉1公斤  蘿蔔乾1.5公斤  乾香菇10公克  薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑50公克 | 家常羹湯 | 蛋0.6公斤  筍絲2公斤  紅蘿蔔1公斤  乾木耳10公克 | 3.6 | 1.8 | 1.8 | 2.4 | 540 | 265 | 210 |
| M4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 銀蘿凍腐 | 凍豆腐8公斤  白蘿蔔3公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑50公克 | 韭香豆芽 | 韭菜1公斤  豆芽菜5公斤  乾木耳10公克  薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑50公克 | 綠豆湯 | 綠豆2公斤  二砂糖1公斤 | 5.3 | 1.4 | 2.7 | 2.4 | 717 | 201 | 189 |
| M5 | 芝麻飯 | 米10公斤  芝麻(熟)10公克 | 醬瓜豆干 | 豆干6公斤  時瓜2公斤  醬瓜1公斤  薑50公克 | 紅仁炒蛋 | 蛋3公斤  紅蘿蔔3公斤  薑0.05公斤 | 有機蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑50公克 | 時瓜湯 | 時瓜4公斤  乾木耳10公克  薑0.02公斤 | 4.6 | 1.4 | 2.5 | 2.6 | 662 | 204 | 211 |

**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 | 洋芋毛豆 | 冷凍毛豆 馬鈴薯 薑 | 香滷筍干 | 麵腸 麻竹筍干薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 紅蘿蔔 薑 |
| N2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 鳳梨豆干 | 豆干 白蘿蔔 鳳梨豆醬 薑 | 沙茶燒腐 | 豆腐 白菜 乾香菇薑沙茶醬 | 蔬菜 | 蛋花芽湯 | 乾海帶 蛋 薑 |
| N3 | 漢堡特餐 | 漢堡 | 香炸豆包 | 豆包 | 西式配料 | 素絞肉 馬鈴薯 三色豆番茄醬 | 蔬菜 | 粟米濃湯 | 蛋 小米 玉米醬罐頭 玉米濃湯調理包 |
| N4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 瓜仔若 | 素絞肉 醬碎瓜 薑 時瓜 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋 | 蔬菜 | 枸杞銀耳 | 枸杞 乾銀耳 二砂糖 |
| N5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 咖哩油腐 | 油豆腐 馬鈴薯 紅蘿蔔 咖哩粉 | 清香瓜苗 | 隼人瓜苗薑 | 有機蔬菜 | 白玉湯 | 時瓜 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

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 |
| N1 | 白米飯 | 米10公斤 | 洋芋毛豆 | 毛豆6公斤  馬鈴薯3公斤  紅蘿蔔1公克  薑50公克 | 香滷筍干 | 麵腸1.8公斤  筍干1.8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1公斤  薑20公克 | 4 | 1.7 | 2.9 | 2.3 | 644 | 250 | 100 |
| N2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 鳳梨豆干 | 豆干6公斤  白蘿蔔3公斤  鳳梨豆醬  薑50公克克 | 沙茶燒腐 | 豆腐3公斤  白菜3公斤  乾香菇10公克  薑50公克  素沙茶醬 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑50公克 | 蛋花芽湯 | 蛋0.6公斤  薑20公克  乾海帶3公克 | 4 | 1.7 | 2.7 | 2.2 | 624 | 154 | 159 |
| N3 | 漢堡特餐 | 漢堡3公斤 | 香炸豆包 | 豆包6公斤 | 西式配料 | 素絞肉1公斤  馬鈴薯2公斤  三色豆2公斤  薑50公克  番茄醬 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑50公克 | 粟米濃湯 | 蛋0.6公斤  小米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 |
| N4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 瓜仔若 | 素絞肉1公斤  醬瓜1公斤  時瓜3公斤  薑50公克 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋5公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑50公克 | 枸杞銀耳 | 乾銀耳0.1公斤  枸杞3公克  二砂糖1公斤 | 5 | 1.5 | 2.3 | 1.9 | 646 | 165 | 99 |
| N5 | 紫米飯 | 米10公斤  紫米0.4公斤 | 咖哩油腐 | 油腐6公斤  馬鈴薯3公斤  薑50公克  紅蘿蔔1公斤  咖哩粉 | 清香瓜苗 | 隼人瓜苗6公斤  薑50公克 | 有機蔬菜 | 有機蔬菜7公斤  薑50公克 | 白玉湯 | 時瓜3公斤  紅蘿蔔1公斤  薑20公克 | 4.5 | 1.6 | 2.6 | 2.1 | 645 | 200 | 123 |

**109學年國民小學葷食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 | 京醬肉絲 | 豬後腿肉 時蔬 洋蔥 甜麵醬 | 絞肉玉菜 | 絞肉高麗菜 乾木耳 蒜 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 紅蘿蔔 大骨 薑 |
| O2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷雞翅 | 三節翅 薑 滷包 | 家常豆腐 | 豆腐 絞肉 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 牛蒡湯 | 牛蒡 白果 大骨 枸杞 薑 |
| O3 | 西式特餐 | 義大利麵 | 醬燒肉排 | 肉排 | 茄汁肉醬 | 絞肉 馬鈴薯 三色豆番茄醬 | 蔬菜 | 玉米濃湯 | 蛋 冷凍玉米粒 玉米醬罐頭 玉米濃湯調理包 |
| O4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 瓜仔雞 | 肉雞 醬瓜 時瓜 薑 | 蛋香時蔬 | 蛋 時蔬 蒜 | 蔬菜 | 仙草甜湯 | 仙草 二砂糖 |
| O5 | 小米飯 | 米 小米 | 打拋豬 | 絞肉 乾海帶 九層塔 蒜 | 豆包芽菜 | 豆包 豆芽 韭菜 蒜 | 有機蔬菜 | 酸菜湯 | 乾金針 酸菜 大骨 薑 |
| P1 | 白米飯 | 米 | 花生絞肉 | 絞肉 油花生 時瓜 蒜 | 肉絲甘藍 | 豬後腿肉 高麗菜 乾木耳 蒜 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 紅蘿蔔 大骨 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

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 |
| O1 | 白米飯 | 米10公斤 | 京醬豆干 | 豆干6公斤  薑50公克  時蔬2公斤  甜麵醬 | 豆皮玉菜 | 豆皮0.3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 | 時蔬湯 | 時蔬2公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑20公克 | 4 | 1.9 | 1.9 | 2 | 523 | 104 | 111 |
| O2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 香滷豆包 | 豆包6公斤  薑20公克  滷包 | 家常豆腐 | 豆腐8公斤  紅蘿蔔1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 | 1.7 | 3.2 | 2 | 589 | 103 | 125 |
| O3 | 西式特餐 | 義大利麵3公斤 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋5.5公斤 | 茄汁若醬 | 素絞肉1公斤  馬鈴薯2公斤  三色豆2公斤  薑50公克  番茄醬 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑50公克 | 玉米濃湯 | 蛋0.6公斤  冷凍玉米粒2公斤  玉米醬罐頭2公斤  玉米濃湯調理包 | 3.6 | 1.5 | 2 | 2 | 490 | 137 | 107 |
| O4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 瓜仔凍腐 | 凍豆腐6公斤  醬瓜2.5公斤  薑50公克 | 蛋香時蔬 | 蛋1公斤  隼人瓜苗5公斤  薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑50公克 | 仙草甜湯 | 仙草5公斤  二砂糖1公斤 | 4 | 1.8 | 1.9 | 2 | 520 | 130 | 120 |
| O5 | 小米飯 | 米10公斤  小米0.4公斤 | 打拋諸 | 素絞肉1公斤  乾海帶0.6公斤  九層塔5公克  薑50公克 | 豆包芽菜 | 豆包1.2公斤  豆芽菜5公斤  薑50公克 | 有機蔬菜 | 有機蔬菜7公斤  薑50公克 | 酸菜湯 | 乾金針0.1公斤  酸菜1公斤  薑0.02公斤 | 4.2 | 1.7 | 3.4 | 2 | 614 | 104 | 129 |
| P1 | 白米飯 | 米10公斤 | 花生絞若 | 素絞肉1公斤  花生0.1公斤  醬碎瓜1公斤  乾香菇20公克  薑50公克 | 豆皮甘藍 | 豆皮0.3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 | 時蔬湯 | 時蔬2公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑20公克 | 4.6 | 1.8 | 2.3 | 2.1 | 634 | 262 | 101 |