**109學年度下學期國民中學5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** | **豆蛋** | **油脂堅果種子** | **熱量** | **水果** | **鈣** | **鈉** |
| 3 | 一 | O1 | 白米飯 | 米 | 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 | 蔬香冬粉 | 冬粉 素絞肉 時蔬 紅蘿蔔 乾木耳 | 蔬菜 | 酸菜金針湯 | 乾金針 酸菜 薑 | 6.2 | 2.1 | 2.5 | 3 | 809 |  | 546 | 387 |
| 4 | 二 | O2 | 糙米飯 | 米  糙米 | 香滷豆包 | 豆包 薑 滷包 | 家常豆腐 | 豆腐 青椒 紅蘿蔔 薑 | 毛豆玉菜 | 冷凍毛豆仁 高麗菜 乾木耳 薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 薑 | 5 | 2 | 2.8 | 2.5 | 715 |  | 170 | 138 |
| 5 | 三 | O3 | 西式特餐 | 通心麵 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 雞蛋 | 茄汁若醬 | 豆干丁 素肉絲 番茄 西芹 蒜 番茄醬 | 小餐包 | 小餐包 | 蔬菜 | 玉米濃湯 | 蛋 冷凍玉米粒 三色豆 | 4 | 1.1 | 2.5 | 2.5 | 593 |  | 559 | 278 |
| 6 | 四 | O4 | 糙米飯 | 米  糙米 | 瓜仔麵腸 | 醬瓜 麵腸 薑 | 時蔬炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 時蔬 薑 | 雙色花椰 | 冷凍青花菜 冷凍白花菜 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 二砂糖 | 6 | 2 | 2.5 | 2.5 | 763 |  | 156 | 395 |
| 7 | 五 | O5 | 玉米飯 | 米  冷凍玉米粒 | 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 | 有機蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 薑 | 5 | 2.3 | 2.5 | 2.5 | 708 |  | 417 | 179 |
| 10 | 一 | P1 | 白米飯 | 米 | 花生麵腸 | 麵腸 紅蘿蔔 青椒 油花生 薑 | 毛豆花椰 | 冷凍花椰菜 紅蘿蔔 薑 冷凍毛豆仁 | 若絲季豆 | 素肉絲 四季豆 薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 薑 | 5.2 | 2 | 2.7 | 2.8 | 689 |  | 157 | 169 |
| 11 | 二 | P2 | 糙米飯 | 米  糙米 | 豆瓣凍腐 | 凍豆腐 時蔬 紅蘿蔔  豆瓣醬 薑 | 番茄炒蛋 | 蛋 番茄 薑 | 回鍋干片 | 豆干 青椒 薑 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 薑 | 5 | 1.7 | 2.9 | 2.5 | 666 |  | 423 | 319 |
| 12 | 三 | P3 | 丼飯特餐 | 米  糙米 | 美味豆包 | 豆包 薑 | 丼飯配料 | 素肉絲 紅蘿蔔 時蔬 三色豆 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 |
| 13 | 四 | P4 | 糙米飯 | 米  糙米 | 咖哩毛豆 | 毛豆 馬鈴薯 芹菜 紅蘿蔔 咖哩粉 | 豆皮白菜 | 豆皮 大白菜 乾木耳 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 | 757 |  | 278 | 80 |
| 14 | 五 | P5 | 小米飯 | 米  小米 | 南瓜凍腐 | 凍豆腐 南瓜 紅蘿蔔 薑 | 家常豆腐 | 豆腐 杏鮑菇 素絞肉 乾香菇 | 芹香豆芽 | 豆芽菜 紅蘿蔔 薑 芹菜 | 有機蔬菜 | 玉米濃湯 | 冷凍玉米粒 蛋 | 5.9 | 2.1 | 2.5 | 2.5 | 717 |  | 374 | 113 |
| 17 | 一 | Q1 | 白米飯 | 米 | 玉菜豆包 | 豆包 高麗菜 薑 | 金珠翠玉 | 冷凍玉米粒 馬鈴薯 西芹 紅蘿蔔 薑 | 三杯麵腸 | 麵腸 九層塔 薑 | 蔬菜 | 枸杞針菇湯 | 金針菇 時蔬 枸杞薑 | 5.5 | 1.6 | 3 | 2.4 | 761 |  | 274 | 149 |
| 18 | 二 | Q2 | 糙米飯 | 米  糙米 | 香滷凍腐 | 凍豆腐 薑 滷包 | 西滷菜 | 蛋 大白菜 乾木耳 紅蘿蔔 薑 | 銀蘿豆干 | 白蘿蔔 豆干 薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 薑 | 5 | 1.6 | 2.5 | 2 | 660 |  | 259 | 129 |
| 19 | 三 | Q3 | 刈包特餐 | 刈包 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋 | 酸菜麵腸 | 酸菜 麵腸 薑 | 雙色花椰 | 冷凍青花菜 冷凍花椰菜 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 鹹粥 | 蛋 白米 紅蘿蔔 時蔬 乾香菇 | 3.9 | 1.8 | 2.2 | 2.5 | 580 |  | 253 | 495 |
| 20 | 四 | Q4 | 糙米飯 | 米  糙米 | 香滷豆腐 | 豆腐 滷包 醬油 | 彩椒炒蛋 | 蛋 彩椒 紅蘿蔔 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 |
| 21 | 五 | Q5 | 紫米飯 | 米  紫米 | 地瓜油腐 | 油豆腐 地瓜 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 | 有機蔬菜 | 味噌豆腐湯 | 味噌 豆腐 | 5.6 | 1.9 | 2.1 | 2 | 687 |  | 238 | 258 |
| 24 | 一 | R1 | 白米飯 | 米 | 筍干麵腸 | 麵腸 筍干 薑 | 若絲花椰 | 冷凍青花菜 素肉絲 紅蘿蔔 薑 | 鮑菇豆腐 | 豆腐 紅蘿蔔 杏鮑菇 薑 | 蔬菜 | 玉米蛋花湯 | 冷凍玉米粒 紅蘿蔔 蛋 薑 | 5.2 | 2 | 2.5 | 2.5 | 696 |  | 276 | 214 |
| 25 | 二 | R2 | 糙米飯 | 米  糙米 | 三杯麵腸 | 麵腸 青椒 九層塔 薑 | 紅仁炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 薑 | 蘿蔔油腐 | 白蘿蔔 油豆腐 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 薑 | 5 | 1.7 | 2.7 | 2.2 | 694 |  | 231 | 127 |
| 26 | 三 | R3 | 油飯特餐 | 米  糯米 | 滷蛋 | 雞蛋 滷包 | 油飯配料 | 豆干 乾香菇 桶筍(麻竹筍) 薑 素肉絲 | 毛豆玉菜 | 冷凍毛豆仁 高麗菜 紅蘿蔔 乾木耳 薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 薑 | 5.5 | 1.8 | 2.6 | 2.2 | 724 |  | 277 | 262 |
| 27 | 四 | R4 | 糙米飯 | 米  糙米 | 瓜仔干丁 | 豆干丁 醬瓜 薑 | 豆皮白菜 | 豆皮 大白菜 乾香菇 紅蘿蔔 薑 | 塔香海根 | 海帶根 九層塔 薑 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 二砂糖 | 6 | 1.9 | 2.5 | 2.3 | 766 |  | 203 | 265 |
| 28 | 五 | R5 | 燕麥飯 | 米  燕麥 | 時蔬凍腐 | 凍豆腐 時蔬 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 | 有機蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 紫菜 蛋 薑 | 5.4 | 1.9 | 2.5 | 2.2 | 712 |  | 223 | 171 |
| 31 | 一 | S1 | 白米飯 | 米 | 茄汁油腐 | 油豆腐 番茄 薑 番茄醬 | 蛋香白菜 | 蛋 大白菜 紅蘿蔔 乾香菇 薑 | 蔬香冬粉 | 素絞肉 冬粉 時蔬 乾木耳 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 薑 | 5.6 | 1.8 | 2.5 | 2.8 | 751 |  | 250 | 237 |

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:5月份菜單編排說明如下：一、每周五蔬菜供應有機蔬菜。二、因週四豆腐供應廠商休假，故P4副菜一家常豆腐與P5豆皮白菜對調。四、為符合食材認證與供應順暢O1與O5菜色對調，R1與R5菜色對調，O2副菜一改為家常豆腐,湯品改為蘿蔔湯，O3主菜改為滷煎蒸炒滑蛋，O4副菜一改為時蔬炒蛋，副菜二改為雙色花椰，P1副菜一改為毛豆花椰，副菜二改為若絲季豆，P2副菜二改為回鍋干片，P4副菜一改為豆皮白菜，P5副菜一改為家常豆腐，Q1副菜二改為三杯麵腸，副菜二改為銀蘿豆干，Q3主菜改為滷煎蒸炒滑蛋，Q4副菜二改為若絲玉菜，Q5主菜改為地瓜燉肉，R4副菜一改為豆皮白菜，S1主菜改為茄汁油腐。因刈包供應商供貨問題，其將Q3原拌麵特餐改為刈包特餐，副菜一改為酸菜麵腸，副菜二改為雙色花椰，湯品原大滷湯改為鹹粥。

**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 | 蔬香冬粉 | 冬粉 素絞肉 時蔬 紅蘿蔔 乾木耳 | 蔬菜 | 酸菜金針湯 | 乾金針 酸菜 薑 |
| O2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷豆包 | 豆包 薑 滷包 | 家常豆腐 | 豆腐 青椒 紅蘿蔔 薑 | 毛豆玉菜 | 冷凍毛豆仁 高麗菜 乾木耳 薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 薑 |
| O3 | 西式特餐 | 通心麵 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 雞蛋 | 茄汁若醬 | 豆干丁 素肉絲 番茄 西芹 番茄醬 | 小餐包 | 小餐包 | 蔬菜 | 玉米濃湯 | 蛋 冷凍玉米粒 三色豆 |
| O4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 瓜仔麵腸 | 醬瓜 麵腸 薑 | 時蔬炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 時蔬 薑 | 雙色花椰 | 冷凍青花菜 冷凍白花菜 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 二砂糖 |
| O5 | 玉米飯 | 米 冷凍玉米粒 | 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 | 有機蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 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 | 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 | 蔬香冬粉 | 冬粉1.５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 | 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 |
| O2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 香滷豆包 | 豆包6公斤  薑50公克  滷包 | 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 | 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10公克 | 時蔬湯 | 時蔬3公斤  薑20公克 | 5 | 2 | 2.8 | 2.5 | 715 | 170 | 138 |
| O3 | 西式特餐 | 通心麵5.5公斤 | 滷煎蒸炒滑 蛋 | 雞蛋5.5公斤 | 茄汁若醬 | 豆干丁4公斤  素肉絲0.5公斤  番茄3公斤  西芹1公斤  番茄醬 | 小餐包 | 小餐包2公斤 | 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  三色豆0.5公斤 | 4 | 1.1 | 2.5 | 2.5 | 593 | 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5.5公斤  薑50公克 | 時蔬炒蛋 | 蛋5.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  時蔬3.5公斤  薑50公克 | 雙色花椰 | 冷凍青花菜3公斤  冷凍白花菜4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 | 6 | 2 | 2.5 | 2.5 | 763 | 156 | 395 |
| O5 | 玉米飯 | 米10公斤  冷凍玉米粒1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 | 有機蔬菜 | 有機蔬菜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 |

**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 | 毛豆花椰 | 冷凍花椰菜 紅蘿蔔 薑 冷凍毛豆仁 | 若絲季豆 | 素肉絲 四季豆 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 | 番茄炒蛋 | 蛋 番茄 薑 | 回鍋干片 | 豆干 青椒 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 | 素肉絲 紅蘿蔔 時蔬 三色豆 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 | 毛豆 馬鈴薯 芹菜 紅蘿蔔 咖哩粉 | 豆皮白菜 | 豆皮 大白菜 乾木耳 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 | 家常豆腐 | 豆腐 杏鮑菇 素絞肉 乾香菇 | 芹香豆芽 | 豆芽菜 紅蘿蔔 薑 芹菜 | 有機蔬菜 | 玉米濃湯 | 冷凍玉米粒 蛋 |

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5.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  青椒2公斤  油花生0.4公斤  薑50公克 | 毛豆花椰 | 冷凍花椰菜6公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑50公克  冷凍毛豆仁2公斤 | 若絲季豆 | 素肉絲0.6公斤  四季豆3公斤  薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑20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50公克 | 番茄炒蛋 | 蛋5.5公斤  番茄2公斤  薑50公克 | 回鍋干片 | 豆干3.5公斤  青椒2.5公斤  薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑20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50公克 | 丼飯配料 | 素肉絲0.6公斤  紅蘿蔔0.5公斤  時蔬2公斤  三色豆2公斤  海苔絲0.01公斤  薑50公克 | 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50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑20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 | 毛豆5公斤  馬鈴薯3公斤  芹菜2公斤  紅蘿蔔1公斤  咖哩粉 | 豆皮白菜 | 豆皮1.5公斤  大白菜5公斤  乾木耳0.01公斤  薑50公克 | 若絲時蔬 | 素肉絲0.6公斤  時蔬7公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑20公克 | 紅豆湯 | 紅豆2公斤  二砂糖1公斤 | 6.3 | 1.9 | 2.5 | 2.5 | 757 | 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50公克 | 家常豆腐 | 豆腐8公斤  杏鮑菇1公斤  素絞肉0.5公斤  乾香菇10公克 | 芹香豆芽 | 豆芽菜3.5公斤  紅蘿蔔1公斤  薑50公克  芹菜1公斤 | 有機蔬菜 | 有機蔬菜7公斤  薑20公克 | 玉米濃湯 | 冷凍玉米粒3公斤  蛋1公斤 | 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 | 冷凍玉米粒 馬鈴薯 西芹 紅蘿蔔 薑 | 三杯麵腸 | 麵腸 九層塔 薑 | 蔬菜 | 枸杞針菇湯 | 金針菇 時蔬 枸杞薑 |
| Q2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷凍腐 | 凍豆腐 薑 滷包 | 西滷菜 | 蛋 大白菜 乾木耳 紅蘿蔔 薑 | 銀蘿豆干 | 白蘿蔔 豆干 薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 薑 |
| Q3 | 刈包特餐 | 刈包 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋 | 酸菜麵腸 | 酸菜 麵腸 薑 | 雙色花椰 | 冷凍青花菜 冷凍花椰菜 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 鹹粥 | 蛋 白米 紅蘿蔔 時蔬 乾香菇 |
| Q4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷豆腐 | 豆腐 滷包 醬油 | 彩椒炒蛋 | 蛋 彩椒 紅蘿蔔 薑 | 若絲玉菜 | 素肉絲 高麗菜 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 黑糖粉圓 | 粉圓 黑糖 |
| Q5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 地瓜油腐 | 油豆腐 地瓜 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 | 有機蔬菜 | 味噌豆腐湯 | 味噌 豆腐 |

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 | 冷凍玉米粒2公斤  馬鈴薯2公斤  西芹2公斤  紅蘿蔔1公斤  薑50公克 | 三杯麵腸 | 麵腸5.5公斤  九層塔20公克  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2公斤  枸杞10公克  薑20公克 | 5.5 | 1.6 | 3 | 2.4 | 761 | 274 | 149 |
| Q2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 香滷凍腐 | 凍豆腐8公斤  薑50公克  滷包 | 西滷菜 | 蛋5.5公斤  大白菜5公斤  乾木耳10公克  紅蘿蔔0.5公斤  薑50公克 | 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20公克 | 時蔬湯 | 時蔬2.5公斤  薑20公克 | 5 | 1.7 | 2.5 | 2 | 653 | 259 | 129 |
| Q3 | 刈包特餐 | 刈包6.5公斤 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋5.5公斤 | 酸菜麵腸 | 酸菜2公斤  麵腸4公斤  薑50公克 | 雙色花椰 | 冷凍青花菜3公斤  冷凍花椰菜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 | 鹹粥 | 蛋1公斤  白米3公斤  紅蘿蔔1公斤  時蔬2公斤  乾香菇0.01公斤 | 3.9 | 1.8 | 2.2 | 2.5 | 580 | 253 | 495 |
| 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 | 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 | 若絲玉菜 | 素肉絲0.6公斤  高麗菜7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 | 地瓜油腐 | 油豆腐6.5公斤  地瓜2.5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 | 有機蔬菜 | 有機蔬菜7公斤 薑20公克 | 味噌豆腐湯 | 味噌0.6公斤  豆腐2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 | 筍干麵腸 | 麵腸 筍干 薑 | 若絲花椰 | 冷凍青花菜 素肉絲 紅蘿蔔 薑 | 鮑菇豆腐 | 豆腐 紅蘿蔔 杏鮑菇 薑 | 蔬菜 | 玉米蛋花湯 | 冷凍玉米粒 紅蘿蔔 蛋 薑 |
| R2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 三杯麵腸 | 麵腸 青椒 九層塔 薑 | 紅仁炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 薑 | 蘿蔔油腐 | 白蘿蔔 油豆腐 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 薑 |
| R3 | 油飯特餐 | 米 糯米 | 滷蛋 | 雞蛋 滷包 | 油飯配料 | 豆干 乾香菇 桶筍(麻竹筍) 薑 素肉絲 | 毛豆玉菜 | 冷凍毛豆仁 高麗菜 紅蘿蔔 乾木耳 薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 薑 |
| R4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 瓜仔干丁 | 豆干丁 醬瓜 薑 | 豆皮白菜 | 豆皮 大白菜 乾香菇 紅蘿蔔 薑 | 塔香海根 | 海帶根 九層塔 薑 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 二砂糖 |
| R5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 時蔬凍腐 | 凍豆腐 時蔬 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 | 有機蔬菜 | 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 | 筍干麵腸 | 麵腸5公斤  筍干3公斤  薑50公克 | 若絲花椰 | 冷凍青花菜6公斤  素肉絲0.6公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑50公克 | 鮑菇豆腐 | 豆腐4公斤  紅蘿蔔0.5公斤  杏鮑菇1公斤  薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑20公克 | 玉米蛋花湯 | 冷凍玉米粒2公斤  紅蘿蔔0.5公斤  蛋0.5公斤  薑20公克 | 5.2 | 2 | 2.5 | 2.5 | 696 | 276 | 214 |
| R2 | 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 | 紅仁炒蛋 | 蛋2.7公斤  紅蘿蔔3公斤  薑50公克 | 蘿蔔油腐 | 白蘿蔔4公斤  油豆腐2.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑20公克 | 時瓜湯 | 時瓜2.5公斤  薑20公克 | 5 | 1.7 | 2.7 | 2.2 | 694 | 231 | 127 |
| R3 | 油飯特餐 | 米8公斤  糯米3公斤 | 滷蛋 | 雞蛋5.5公斤  滷包 | 油飯配料 | 豆干4公斤  乾香菇0.1公斤  桶筍(麻竹筍)1.5公斤  薑50公克  素肉絲0.6公斤 | 毛豆玉菜 | 冷凍毛豆仁0.6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20公克 | 時蔬湯 | 時蔬2.5公斤  薑20公克 | 5.5 | 1.8 | 2.6 | 2.2 | 724 | 277 | 262 |
| R4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 瓜仔干丁 | 豆干丁7公斤  醬瓜2公斤  薑50公克 | 豆皮白菜 | 豆皮1.2公斤  大白菜5公斤  乾香菇10公克  紅蘿蔔0.5公斤  薑50公克 | 塔香海根 | 海帶根4公斤  九層塔0.1公斤  薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑20公克 | 綠豆湯 | 綠豆2公斤  二砂糖1公斤 | 6 | 1.9 | 2.5 | 2.3 | 766 | 203 | 265 |
| R5 | 燕麥飯 | 米10公斤  燕麥0.4公斤 | 時蔬凍腐 | 凍豆腐8公斤  時蔬3.5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 | 有機蔬菜 | 有機蔬菜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 | 5.4 | 1.9 | 2.5 | 2.2 | 712 | 223 | 171 |

**109學年國民中學素食S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 |
| S1 | 白米飯 | 米 | 茄汁油腐 | 油豆腐 番茄 薑 番茄醬 | 蛋香白菜 | 蛋 大白菜 紅蘿蔔 乾香菇 薑 | 蔬香冬粉 | 素絞肉 冬粉 時蔬 乾木耳 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 薑 |

S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  kSaS | 鈣  mg | 鈉  mg |
| S1 | 白米飯 | 米10公斤 | 茄汁油腐 | 油豆腐5.5公斤  番茄3.5公斤  薑50公克  番茄醬 | 蛋香白菜 | 蛋5.5公斤  大白菜2公斤  紅蘿蔔0.5公斤  乾香菇0.01公斤  薑50公克 | 蔬香冬粉 | 素絞肉0.6公斤  冬粉1公斤  時蔬2公斤  乾木耳0.01公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑20公克 | 時蔬湯 | 時蔬3公斤  薑0.02公斤 | 5.6 | 1.8 | 2.5 | 2.8 | 751 | 250 | 237 |

**109學年度下學期國民小學5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** | **豆蛋** | **油脂堅果種子** | **熱量** | **水果** | **鈣** | **鈉** |
| 3 | 一 | O1 | 白米飯 | 米 | 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 | 4 | 1.9 | 2 | 2 | 573 |  | 265 | 109 |
| 4 | 二 | O2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷豆包 | 豆包 薑 滷包 | 家常豆腐 | 豆腐 青椒 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 薑 | 4 | 1.3 | 2.7 | 2 | 590 |  | 134 | 110 |
| 5 | 三 | O3 | 西式特餐 | 通心麵 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 雞蛋 | 茄汁若醬 | 豆干丁 素肉絲 番茄 西芹 蒜 番茄醬 | 蔬菜 | 玉米濃湯 | 蛋 冷凍玉米粒 三色豆 | 3 | 1.2 | 2.6 | 2.5 | 583 |  | 548 | 237 |
| 6 | 四 | O4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 瓜仔麵腸 | 醬瓜 麵腸 薑 | 時蔬炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 時蔬 薑 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 二砂糖 | 5 | 1.3 | 2.5 | 2 | 644 |  | 125 | 365 |
| 7 | 五 | O5 | 玉米飯 | 米 冷凍玉米粒 | 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 | 有機蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 薑 | 4.2 | 2.1 | 2 | 2 | 654 |  | 492 | 294 |
| 10 | 一 | P1 | 白米飯 | 米 | 花生麵腸 | 麵腸 紅蘿蔔 青椒 油花生 薑 | 毛豆花椰 | 冷凍花椰菜 紅蘿蔔 薑 冷凍毛豆仁 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 薑 | 4 | 2 | 2 | 2 | 530 |  | 139 | 111 |
| 11 | 二 | P2 | 糙米飯 | 米糙米 | 豆瓣凍腐 | 凍豆腐 時蔬 紅蘿蔔  豆瓣醬 薑 | 番茄炒蛋 | 蛋 番茄 薑 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 薑 | 4 | 1.5 | 2 | 2 | 518 |  | 307 | 149 |
| 12 | 三 | P3 | 丼飯特餐 | 米糙米 | 美味豆包 | 豆包 薑 | 丼飯配料 | 素肉絲 紅蘿蔔 時蔬 三色豆 海苔絲 薑 | 蔬菜 | 大醬湯 | 時蔬 味噌 | 4.2 | 1.3 | 2.5 | 2 | 625 |  | 134 | 75 |
| 13 | 四 | P4 | 糙米飯 | 米糙米 | 咖哩毛豆 | 毛豆 馬鈴薯 芹菜 紅蘿蔔 咖哩粉 | 豆皮白菜 | 豆皮 大白菜 乾木耳 薑 | 蔬菜 | 紅豆湯 | 紅豆 二砂糖 | 5.3 | 1.5 | 2 | 2 | 609 |  | 241 | 71 |
| 14 | 五 | P5 | 小米飯 | 米小米 | 南瓜凍腐 | 凍豆腐 南瓜 紅蘿蔔 薑 | 家常豆腐 | 豆腐 杏鮑菇 素絞肉 乾香菇 | 有機蔬菜 | 玉米濃湯 | 冷凍玉米粒 蛋 | 4.9 | 1 | 2.5 | 2 | 599 |  | 339 | 98 |
| 17 | 一 | Q1 | 白米飯 | 米 | 玉菜豆包 | 豆包 高麗菜 薑 | 金珠翠玉 | 冷凍玉米粒 馬鈴薯 西芹 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 枸杞針菇湯 | 金針菇 時蔬 枸杞薑 | 4.5 | 1.6 | 2 | 2 | 580 |  | 121 | 125 |
| 18 | 二 | Q2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷凍腐 | 凍豆腐 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 | 1.4 | 2 | 1.5 | 519 |  | 194 | 119 |
| 19 | 三 | Q3 | 刈包特餐 | 刈包 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋 | 酸菜麵腸 | 酸菜 麵腸 薑 | 蔬菜 | 鹹粥 | 蛋 白米 紅蘿蔔 時蔬 乾香菇 | 3.7 | 1.2 | 2.3 | 2 | 561 |  | 250 | 492 |
| 20 | 四 | Q4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷豆腐 | 豆腐 滷包 醬油 | 彩椒炒蛋 | 蛋 彩椒 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 黑糖粉圓 | 粉圓 黑糖 | 4.8 | 1 | 2 | 1.5 | 579 |  | 236 | 116 |
| 21 | 五 | Q5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 地瓜油腐 | 油豆腐 地瓜 紅蘿蔔 薑 | 塔香海茸 | 海帶茸 素肉絲 九層塔 薑 | 有機蔬菜 | 味噌豆腐湯 | 味噌 豆腐 | 4.6 | 1.3 | 1.6 | 1.5 | 542 |  | 170 | 233 |
| 24 | 一 | R1 | 白米飯 | 米 | 筍干麵腸 | 麵腸 筍干 薑 | 若絲花椰 | 冷凍青花菜 素肉絲 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 玉米蛋花湯 | 冷凍玉米粒 紅蘿蔔 蛋 薑 | 4.2 | 1.7 | 2 | 2 | 562 |  | 117 | 174 |
| 25 | 二 | R2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 三杯麵腸 | 麵腸 青椒 九層塔 薑 | 紅仁炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 薑 | 4 | 1.3 | 2.2 | 1.8 | 559 |  | 156 | 120 |
| 26 | 三 | R3 | 油飯特餐 | 米 糯米 | 滷蛋 | 雞蛋 滷包 | 油飯配料 | 豆干 乾香菇 桶筍(麻竹筍) 薑 素肉絲 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 薑 | 4.5 | 1.1 | 2.5 | 1.8 | 611 |  | 241 | 229 |
| 27 | 四 | R4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 瓜仔干丁 | 豆干丁 醬瓜 薑 | 豆皮白菜 | 豆皮 大白菜 乾香菇 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 二砂糖 | 5 | 1.5 | 2.5 | 2 | 649 |  | 168 | 251 |
| 28 | 五 | R5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 時蔬凍腐 | 凍豆腐 時蔬 薑 | 絞若瓜粒 | 素絞肉 時瓜 紅蘿蔔 乾木耳 薑 | 有機蔬菜蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 紫菜 蛋 薑 | 4.4 | 2 | 2 | 1.9 | 586 |  | 164 | 165 |
| 31 | 一 | S1 | 白米飯 | 米 | 茄汁油腐 | 油豆腐 番茄 薑 番茄醬 | 蛋香白菜 | 蛋 大白菜 紅蘿蔔 乾香菇 薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 薑 | 4.6 | 1.6 | 2 | 2.5 | 625 |  | 243 | 195 |

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:5月份菜單編排說明如下：一、每周五蔬菜供應有機蔬菜。二、因週四豆腐供應廠商休假，故P4副菜一家常豆腐與P5豆皮白菜對調。三、為符合食材認證與供應順暢O1與O5菜色對調，R1與R5菜色對調，O2副菜一改為家常豆腐,湯品改為蘿蔔湯，O3主菜改為滷煎蒸炒滑蛋，O4副菜一改為時蔬炒蛋，P1副菜一改為毛豆花椰， P4副菜一改為豆皮白菜，P5副菜一改為家常豆腐，因刈包供應商供貨問題，其將Q3原拌麵特餐改為刈包特餐，主菜改為滷煎蒸炒滑蛋，副菜一改為酸菜麵腸，湯品原大滷湯改為鹹粥。Q5主菜改為地瓜燉肉，R4副菜一改為豆皮白菜，S1主菜改為茄汁油腐。

**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 | 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 |
| O2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷豆包 | 豆包 薑 滷包 | 家常豆腐 | 豆腐 青椒 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 薑 |
| O3 | 西式特餐 | 通心麵 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 雞蛋 | 茄汁若醬 | 豆干丁 素肉絲 番茄 西芹 蒜 番茄醬 | 蔬菜 | 玉米濃湯 | 蛋 冷凍玉米粒 三色豆 |
| O4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 瓜仔麵腸 | 醬瓜 麵腸 薑 | 時蔬炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 時蔬 薑 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 二砂糖 |
| O5 | 玉米飯 | 米 冷凍玉米粒 | 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 | 有機蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 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 | 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20公克 | 酸菜金針湯 | 乾金針0.2公斤  酸菜1公斤  薑20公克 | 4 | 1.9 | 2 | 2 | 573 | 265 | 109 |
| O2 | 糙米飯 | 米6公斤  糙米2公斤 | 香滷豆包 | 豆包6公斤  薑50公克  滷包 | 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20公克 | 時蔬湯 | 時蔬3公斤  薑20公克 | 4 | 1.3 | 2.7 | 2 | 590 | 134 | 110 |
| O3 | 西式特餐 | 通心麵5.5公斤 | 滷煎蒸炒滑 蛋 | 雞蛋5.5公斤 | 茄汁若醬 | 豆干丁4公斤  素肉絲0.5公斤  番茄3公斤  西芹1公斤  蒜50公克  番茄醬 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑20公克 | 玉米濃湯 | 蛋0.5公斤  冷凍玉米粒2公斤  三色豆0.5公斤 | 3 | 1.2 | 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5.5公斤  薑50公克 | 時蔬炒蛋 | 蛋5.5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20公克 | 綠豆湯 | 綠豆2公斤  二砂糖1公斤 | 5 | 1.3 | 2.5 | 2 | 644 | 125 | 365 |
| O5 | 玉米飯 | 米8公斤  冷凍玉米粒1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 | 有機蔬菜 | 有機蔬菜7公斤 薑20公克 | 時蔬湯 | 時蔬2.5公斤  薑20公克 | 4.2 | 2.1 | 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 | 毛豆花椰 | 冷凍花椰菜 紅蘿蔔 薑 冷凍毛豆仁 | 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 | 番茄炒蛋 | 蛋 番茄 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 | 素肉絲 紅蘿蔔 時蔬 三色豆 海苔絲 薑 | 蔬菜 | 大醬湯 | 時蔬 味噌 |
| P4 | 糙米飯 | 米糙米 | 咖哩毛豆 | 毛豆 馬鈴薯 芹菜 紅蘿蔔 咖哩粉 | 豆皮白菜 | 豆皮 大白菜 乾木耳 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 | 家常豆腐 | 豆腐 杏鮑菇 素絞肉 乾香菇 | 有機蔬菜 | 玉米濃湯 | 冷凍玉米粒 蛋 |

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5.5公斤  紅蘿蔔1公斤  青椒2公斤  油花生0.4公斤  薑50公克 | 毛豆花椰 | 冷凍花椰菜6公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑50公克  冷凍毛豆仁2公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑20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50公克 | 番茄炒蛋 | 蛋5.5公斤  番茄2公斤  薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑20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50公克 | 丼飯配料 | 素肉絲0.6公斤  紅蘿蔔0.5公斤  時蔬2公斤  三色豆2公斤  海苔絲0.01公斤  薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑20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 | 毛豆5公斤  馬鈴薯3公斤  芹菜2公斤  紅蘿蔔1公斤  咖哩粉 | 豆皮白菜 | 豆皮1.5公斤  大白菜5公斤  乾木耳0.01公斤  薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑20公克 | 紅豆湯 | 紅豆2公斤  二砂糖1公斤 | 5.3 | 1.5 | 2 | 2 | 609 | 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50公克 | 家常豆腐 | 豆腐8公斤  杏鮑菇1公斤  素絞肉0.5公斤  乾香菇10公克 | 有機蔬菜 | 有機蔬菜7公斤 薑20公克 | 玉米濃湯 | 冷凍玉米粒3公斤  蛋1公斤 | 4.9 | 1 | 2.5 | 2 | 599 | 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 | 冷凍玉米粒 馬鈴薯 西芹 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 枸杞針菇湯 | 金針菇 時蔬 枸杞薑 |
| Q2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷凍腐 | 凍豆腐 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 | 刈包特餐 | 刈包 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋 | 酸菜麵腸 | 酸菜 麵腸 薑 | 蔬菜 | 鹹粥 | 蛋 白米 紅蘿蔔 時蔬 乾香菇 |
| Q4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷豆腐 | 豆腐 滷包 醬油 | 彩椒炒蛋 | 蛋 彩椒 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 黑糖粉圓 | 粉圓 黑糖 |
| Q5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 地瓜油腐 | 油豆腐 地瓜 紅蘿蔔 薑 | 塔香海茸 | 海帶茸 素肉絲 九層塔 薑 | 有機蔬菜 | 味噌豆腐湯 | 味噌 豆腐 |

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 | 冷凍玉米粒2公斤  馬鈴薯2公斤  西芹2公斤  紅蘿蔔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 | 1.6 | 2 | 2 | 580 | 121 | 125 |
| Q2 | 糙米飯 | 米6公斤  糙米2公斤 | 香滷凍腐 | 凍豆腐8公斤  薑50公克  滷包 | 西滷菜 | 蛋5.5公斤  大白菜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 | 1.4 | 2 | 1.5 | 519 | 194 | 119 |
| Q3 | 刈包特餐 | 刈包6.5公斤 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋5.5公斤 | 酸菜麵腸 | 酸菜2公斤  麵腸4公斤  薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑20公克 | 鹹粥 | 蛋1公斤  白米3公斤  紅蘿蔔1公斤  時蔬2公斤  乾香菇0.01公斤 | 3.7 | 1.2 | 2.3 | 2 | 561 | 250 | 492 |
| 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 | 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 | 地瓜油腐 | 油豆腐6.5公斤  地瓜2.5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 | 有機蔬菜 | 有機蔬菜7公斤 薑20公克 | 味噌豆腐湯 | 味噌0.6公斤  豆腐2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 | 筍干麵腸 | 麵腸 筍干 薑 | 若絲花椰 | 冷凍青花菜 素肉絲 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 玉米蛋花湯 | 冷凍玉米粒 紅蘿蔔 蛋 薑 |
| R2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 三杯麵腸 | 麵腸 青椒 九層塔 薑 | 紅仁炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 薑 |
| R3 | 油飯特餐 | 米 糯米 | 滷蛋 | 雞蛋 滷包 | 油飯配料 | 豆干 乾香菇 桶筍(麻竹筍) 薑 素絞肉 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 薑 |
| R4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 瓜仔干丁 | 豆干丁 醬瓜 薑 | 豆皮白菜 | 豆皮 大白菜 乾香菇 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 二砂糖 |
| R5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 時蔬凍腐 | 凍豆腐 時蔬 薑 | 絞若瓜粒 | 素肉絲 時瓜 紅蘿蔔 乾木耳 薑 | 有機蔬菜蔬菜 | 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 | 筍干麵腸 | 麵腸5公斤  筍干3公斤  薑50公克 | 若絲花椰 | 冷凍青花菜6公斤  素肉絲0.6公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑20公克 | 玉米蛋花湯 | 冷凍玉米粒2公斤  紅蘿蔔0.5公斤  蛋0.5公斤  薑20公克 | 4.2 | 1.7 | 2 | 2 | 562 | 117 | 174 |
| R2 | 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 | 紅仁炒蛋 | 蛋2.7公斤  紅蘿蔔3公斤  薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑20公克 | 時瓜湯 | 時瓜2.5公斤  薑20公克 | 4 | 1.3 | 2.2 | 1.8 | 559 | 156 | 120 |
| R3 | 油飯特餐 | 米7公斤  糯米2公斤 | 滷蛋 | 雞蛋5.5公斤  滷包 | 油飯配料 | 豆干4公斤  乾香菇0.1公斤  桶筍(麻竹筍)1.5公斤  薑50公克  素肉絲0.6公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑20公克 | 時蔬湯 | 時蔬2.5公斤  薑20公克 | 4.5 | 1.1 | 2.5 | 1.8 | 611 | 241 | 229 |
| R4 | 糙米飯 | 米6公斤  糙米2公斤 | 瓜仔干丁 | 豆干丁7公斤  醬瓜2公斤  薑50公克 | 豆皮白菜 | 豆皮1.2公斤  大白菜5公斤  乾香菇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 | 綠豆湯 | 綠豆2公斤  二砂糖1公斤 | 5 | 1.5 | 2.5 | 2 | 649 | 168 | 251 |
| R5 | 燕麥飯 | 米8公斤  燕麥0.4公斤 | 時蔬凍腐 | 凍豆腐8公斤  時蔬3.5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 | 有機蔬菜 | 有機蔬菜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 | 4.4 | 2 | 2 | 1.9 | 586 | 164 | 165 |

**109學年國民小學素食S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 |
| S1 | 白米飯 | 米 | 茄汁油腐 | 油豆腐 番茄 薑 番茄醬 | 蛋香白菜 | 蛋 大白菜 紅蘿蔔 乾香菇 薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 薑 |

S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  kSaS | 鈣  mg | 鈉  mg |
| S1 | 白米飯 | 米8公斤 | 茄汁油腐 | 油豆腐5.5公斤  番茄3.5公斤  薑50公克  番茄醬 | 蛋香白菜 | 蛋5.5公斤  大白菜2公斤  紅蘿蔔0.5公斤  乾香菇0.01公斤  薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑20公克 | 時蔬湯 | 時蔬3公斤  薑0.02公斤 | 4.6 | 1.6 | 2 | 2.5 | 625 | 243 | 195 |