**109學年度第一學期國民中學8.9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 |
| 31 | 一 | A1 | 白米飯 | 米 | 滷油豆腐 | 油豆腐 **高麗菜** 醬油膏 | 芹香豆包 | 豆包 芹菜 紅蘿蔔 乾木耳 薑 | 清炒花椰 | 素肉 花椰菜 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 玉米湯 | 玉米段 海帶結 | 5.5 | 2 | 2.7 | 2 | 728 |  | 182 | 109 |
| 1 | 二 | A2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 五香豆干 | 豆干 薑 滷包 | 毛豆瓜粒 | 毛豆 時瓜 豆腐 薑 | 蔬香佐蛋 | 蛋 時蔬 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 海芽蔬湯 | 味噌 乾海帶 時蔬 薑 | 5.4 | 2.2 | 3 | 3 | 793 |  | 195 | 198 |
| 2 | 三 | A3 | 拌飯特餐 | 米 糙米 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋 | 拌飯配料 | 素肉 豆干 時蔬 乾香菇 薑 | 筍乾海結 | 筍乾 海帶結 白蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 三絲羹湯 | 豆皮 筍絲 紅蘿蔔 乾木耳 | 5.5 | 1.8 | 2.6 | 2.5 | 738 |  | 215 | 140 |
| 3 | 四 | A4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 豆瓣豆包 | 豆包 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 豆瓣醬 | 清炒豆芽 | 豆芽 紅蘿蔔 乾木耳 薑 | 絞若玉菜 | 素肉 高麗菜 紅蘿蔔 乾香菇 薑 | 蔬菜 | 檸檬愛玉 | 檸檬 愛玉 糖 | 5.5 | 2.2 | 2.8 | 2.5 | 763 |  | 137 | 193 |
| 4 | 五 | A5 | 芝麻飯 | 米 黑芝麻 | 家常豆腐 | 豆腐 黑胡椒粉 薑 | 紅仁炒蛋 | 蛋 時蔬 紅蘿蔔 | 蜜汁豆干 | 豆干 薑 | 蔬菜 | 番茄蔬湯 | 時蔬 番茄 薑 | 5 | 1.7 | 3.6 | 2.5 | 775 |  | 390 | 198 |
| 7 | 一 | B1 | 白米飯 | 米 | 彩椒豆干 | 豆干 彩椒 薑 | 豆包時蔬 | 豆包 時蔬 紅蘿蔔 乾木耳 薑 | 螞蟻上樹 | 冬粉 素肉 芹菜 紅蘿蔔 乾香菇 薑 | 蔬菜 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 | 6 | 1.7 | 2.5 | 3 | 785 |  | 294 | 289 |
| 8 | 二 | B2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷麵腸 | 麵腸 薑 滷包 | 筍乾凍腐 | 凍豆腐 筍乾 薑 | 紅仁炒蛋 | 蛋 時蔬 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 牛蒡湯 | 牛蒡 白果 薑 枸杞子 | 5 | 1.8 | 3.5 | 3 | 793 |  | 244 | 254 |
| 9 | 三 | B3 | 刈包特餐 | 刈包 | 刈包配料 | 豆包 酸菜 薑 | 毛豆玉菜 | 毛豆 高麗菜 紅蘿蔔 薑 | 翠拌玉米 | 馬鈴薯 玉米粒 三色豆 薑 | 蔬菜 | 麵線糊 | 麵線 竹筍 紅蘿蔔 乾木耳 沙茶醬 | 4.2 | 1.9 | 1.8 | 2.8 | 603 |  | 285 | 251 |
| 10 | 四 | B4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 照燒豆干 | 豆干 白蘿蔔 紅蘿蔔 醬油 二砂糖 | 芹香豆腐 | 豆腐 西芹 紅蘿蔔 薑 | 豆皮海茸 | 豆皮 乾海帶 九層塔 薑 | 蔬菜 | 粉圓甜湯 | 粉圓 糖 | 6.3 | 1.8 | 2.9 | 2.8 | 830 |  | 244 | 232 |
| 11 | 五 | B5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 碎瓜凍腐 | 凍豆腐 醬瓜 時瓜 薑 | 玉米炒蛋 | 蛋 玉米粒 紅蘿蔔 | 清炒花椰 | 花椰菜 紅蘿蔔 素絞肉 薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 紅蘿蔔 乾木耳 薑 | 5.6 | 2.1 | 2.5 | 2.8 | 758 |  | 222 | 235 |
| 14 | 一 | C1 | 白米飯 | 米 | 回鍋油腐 | 油豆腐 高麗菜 彩椒 薑 | 雪菜豆干 | 豆干 雪菜 薑 | 紅白雙丁 | 素肉 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 番茄蛋花湯 | 時蔬 番茄 薑 蛋 | 5 | 2.2 | 3.1 | 2.7 | 759 |  | 264 | 110 |
| 15 | 二 | C2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 蘿勒豆包 | 豆包 乾海帶 九層塔 薑 | 蛋香時蔬 | 蛋 時蔬 紅蘿蔔 | 毛豆玉菜 | 毛豆 高麗菜 乾木耳 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 味噌菇湯 | 金針菇 味噌 薑 白菜 | 5 | 2.4 | 2.8 | 2.6 | 737 |  | 192 | 192 |
| 16 | 三 | C3 | 油飯特餐 | 米 糯米 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋 | 油飯配料 | 豆干 乾香菇 碎脯 薑 | 什香豆包 | 豆包 時蔬 芹菜 乾木耳 薑 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 紅蘿蔔 薑 | 5.5 | 1.7 | 3.6 | 2.7 | 819 |  | 122 | 85 |
| 17 | 四 | C4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 咖哩豆干 | 豆干 馬鈴薯 紅蘿蔔 咖哩粉 | 雙色花椰 | 杏鮑菇 花椰菜 薑 | 家常豆腐 | 豆腐 三色豆 薑 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 糖 | 6 | 1.6 | 3.3 | 2.5 | 820 |  | 215 | 102 |
| 18 | 五 | C5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 筍干豆包 | 豆包 筍干 薑 | 番茄蛋香 | 蛋 番茄 時蔬 薑 | 關東煮 | 白蘿蔔 玉米段 海帶結 薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 紅蘿蔔 薑 | 6 | 2 | 2.6 | 2.3 | 769 |  | 224 | 132 |
| 21 | 一 | D1 | 白米飯 | 米 | 時瓜豆干 | 豆干 時瓜 薑 | 豆皮花椰 | 豆皮 花椰菜 薑 | 紅仁炒蛋 | 紅蘿蔔 蛋 時蔬 | 蔬菜 | 金針湯 | 乾金針 榨菜 薑 | 5 | 2.1 | 2.5 | 2.5 | 654 |  | 128 | 176 |
| 22 | 二 | D2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 醬瓜麵腸 | 麵腸 醬瓜 薑 | 蔬香粉絲 | 冬粉 素肉 時蔬 乾木耳 薑 | 豆包時瓜 | 豆包 時瓜 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 蔬香菇湯 | 時蔬 金針菇 薑 | 5 | 2.3 | 3.2 | 2.5 | 697 |  | 139 | 127 |
| 23 | 三 | D3 | 炊粉特餐 | 米粉 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋 | 炊粉配料 | 高麗菜 素絞肉 紅蘿蔔 乾木耳 | 紅豆沙包 | 紅豆沙包 | 蔬菜 | 髮菜羹湯 | 豆皮 竹筍 紅蘿蔔 髮菜 | 3.6 | 1.5 | 3 | 2.5 | 568 |  | 410 | 153 |
| 24 | 四 | D4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 茄汁油腐 | 油豆腐 番茄 西芹 薑 | 蛋香時蔬 | 蛋 時蔬 紅蘿蔔 薑 | 泡菜豆腐 | 豆腐 韓式泡菜 薑 | 蔬菜 | 仙草甜湯 | 仙草 二砂糖 | 5 | 2.2 | 2.1 | 2.5 | 634 |  | 149 | 136 |
| 25 | 五 | D5 | 小米飯 | 米 小米 | 三杯豆包 | 豆包 乾海帶 九層塔 薑 | 豆皮時瓜 | 豆皮 時瓜 紅蘿蔔 乾香菇 薑 | 玉米三色 | 毛豆 玉米粒 三色豆 | 蔬菜 | 蛋花蔬湯 | 時蔬 蛋 乾木耳薑 | 5.5 | 1.8 | 3.5 | 2.5 | 736 |  | 110 | 137 |
| 26 | 六 | E5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 紅燒凍腐 | 凍豆腐 薑 滷包 | 回鍋豆干 | 豆干 高麗菜 乾木耳 紅蘿蔔 薑 | 芹香海帶 | 乾海帶 西芹 薑 | 蔬菜 | 枸杞瓜湯 | 時瓜 枸杞子 薑 | 5.6 | 1.8 | 2.8 | 2.8 | 773 |  | 100 | 178 |
| 28 | 一 | E1 | 白米飯 | 米 | 時瓜豆干 | 豆干 時瓜 紅蘿蔔 薑 | 時蔬佐蛋 | 蛋 時蔬 乾木耳 | 銀蘿油腐 | 油豆腐 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 味噌湯 | 乾海帶 薑 味噌 | 5.7 | 2 | 3 | 2.8 | 800 |  | 411 | 141 |
| 29 | 二 | E2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 豉香凍腐 | 凍豆腐 海帶結 豆豉 薑 | 清香高麗 | 高麗菜 乾香菇 紅蘿蔔 薑 | 蔬香豆包 | 時蔬 豆包 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 乾木耳 薑 | 5 | 2.2 | 2.8 | 3 | 750 |  | 184 | 366 |
| 30 | 三 | E3 | 西式特餐 | 義大利麵 | 黑椒毛豆 | 毛豆 黑胡椒粉 | 西式配料 | 素肉 西芹 紅蘿蔔 番茄醬 | 小餐包 | 小餐包 | 蔬菜 | 玉米濃湯 | 蛋 玉米粒 玉米醬罐頭 | 5 | 1.8 | 3.2 | 3.2 | 779 |  | 256 | 761 |

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A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 |
| A1 | 白米飯 | 米 | 滷油豆腐 | 油豆腐 **高麗菜** 醬油膏 | 芹香豆包 | 豆包 芹菜 紅蘿蔔 乾木耳 薑 | 清炒花椰 | 素肉 花椰菜 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 玉米湯 | 玉米段 海帶結 |
| A2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 五香豆干 | 豆干 薑 滷包 | 毛豆瓜粒 | 毛豆 時瓜 豆腐 薑 | 蔬香佐蛋 | 蛋 時蔬 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 海芽蔬湯 | 味噌 乾海帶 時蔬 薑 |
| A3 | 拌飯特餐 | 米 糙米 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋 | 拌飯配料 | 素肉 豆干 時蔬 乾香菇 薑 | 筍乾海結 | 筍乾 海帶結 白蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 三絲羹湯 | 豆皮 筍絲 紅蘿蔔 乾木耳 |
| A4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 豆瓣豆包 | 豆包 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 豆瓣醬 | 清炒豆芽 | 豆芽 紅蘿蔔 乾木耳 薑 | 絞若玉菜 | 素肉 高麗菜 紅蘿蔔 乾香菇 薑 | 蔬菜 | 檸檬愛玉 | 檸檬 愛玉 糖 |
| A5 | 芝麻飯 | 米 黑芝麻 | 家常豆腐 | 豆腐 黑胡椒粉 薑 | 紅仁炒蛋 | 蛋 時蔬 紅蘿蔔 | 蜜汁豆干 | 豆干 薑 | 蔬菜 | 番茄蔬湯 | 時蔬 番茄 薑 |

A組食材明細（食材重量以100人份計量，營養分析以個人計量），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 |
| A1 | 白米飯 | 米10公斤 | 滷油豆腐 | 油豆腐8公斤  高麗菜4公斤  醬油膏 | 芹香豆包 | 豆包3.6公斤  芹菜1公斤  紅蘿蔔0.5公斤  乾木耳10公克  薑50公克 | 清炒花椰 | 花椰菜6公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑50公克  素肉0.3公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑50公克 | 玉米湯 | 玉米段2公斤  海帶結1公斤  薑20公克 | 5.5 | 2 | 2.7 | 2 | 728 | 182 | 109 |
| A2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 五香豆干 | 豆干7.5公斤  五香粉 | 毛豆瓜粒 | 毛豆1公斤  時瓜6公斤  乾木耳10公克  薑50公克 | 蔬香佐蛋 | 蛋3公斤  時蔬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 | 海芽蔬湯 | 乾海帶20公克  時蔬2公斤  薑20公克 | 5.4 | 2.2 | 3 | 3 | 793 | 195 | 198 |
| A3 | 拌飯特餐 | 米8公斤  糙米3公斤 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋5.5公斤 | 拌飯配料 | 素肉0.5公斤  豆干2公斤  時蔬3公斤  乾香菇10公克  薑50公克 | 筍乾海結 | 筍乾3.5公斤  海帶結3.5公斤  凍豆腐4公斤  薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑50公克 | 三絲羹湯 | 豆皮0.3公斤  竹筍2公斤  紅蘿蔔1公斤  乾木耳10公克 | 5.5 | 1.8 | 2.6 | 2.5 | 738 | 215 | 140 |
| A4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 豆瓣豆包 | 豆包6公斤  白蘿蔔2公斤  紅蘿蔔1公斤  薑50公克  豆瓣醬 | 清炒豆芽 | 豆芽菜4.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  乾木耳10公克  薑50公克 | 絞若玉菜 | 高麗菜6.5公斤  素肉0.6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 | 檸檬愛玉 | 愛玉4公斤  二砂糖1公斤  檸檬0.1公斤 | 5.5 | 2.2 | 2.8 | 2.5 | 763 | 137 | 193 |
| A5 | 芝麻飯 | 米10公斤  黑芝麻(熟)10公克 | 家常豆腐 | 豆腐8公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑50公克 | 紅仁炒蛋 | 蛋5.5公斤  紅蘿蔔3公斤  薑50公克 | 蜜汁豆干 | 豆干4公斤  薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑50公克 | 番茄蔬湯 | 番茄1公斤  時蔬3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B循環菜單**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 循環 | 主食 | 主食食材明細 | 主菜 | 主菜食材明細 | 副菜一 | 副菜一食材明細 | 副菜二 | 副菜二食材明細 | 蔬菜 | 湯品 | 湯品食材明細 |
| B1 | 白米飯 | 米 | 彩椒豆干 | 豆干 彩椒 薑 | 豆包時蔬 | 豆包 時蔬 紅蘿蔔 乾木耳 薑 | 螞蟻上樹 | 冬粉 素肉 芹菜 紅蘿蔔 乾香菇 薑 | 蔬菜 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 |
| B2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷麵腸 | 麵腸 薑 滷包 | 筍乾凍腐 | 凍豆腐 筍乾 薑 | 紅仁炒蛋 | 蛋 時蔬 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 牛蒡湯 | 牛蒡 白果 薑 枸杞子 |
| B3 | 刈包特餐 | 刈包 | 刈包配料 | 豆包 酸菜 薑 | 毛豆玉菜 | 毛豆 高麗菜 紅蘿蔔 薑 | 翠拌玉米 | 馬鈴薯 玉米粒 三色豆 薑 | 蔬菜 | 麵線糊 | 紅麵線 竹筍 紅蘿蔔 乾木耳 沙茶醬 |
| B4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 照燒豆干 | 豆干 白蘿蔔 紅蘿蔔 醬油 二砂糖 | 芹香豆腐 | 豆腐 西芹 紅蘿蔔 薑 | 豆皮海茸 | 豆皮 乾海帶 九層塔 薑 | 蔬菜 | 粉圓甜湯 | 粉圓 糖 |
| B5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 碎瓜凍腐 | 凍豆腐 醬瓜 時瓜 薑 | 玉米炒蛋 | 蛋 玉米粒 紅蘿蔔 | 清炒花椰 | 花椰菜 紅蘿蔔 素肉 薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 紅蘿蔔 乾木耳 薑 |

B組食材明細（食材重量以100人份計量，營養分析以個人計量），當日主食及副菜一得混搭供應，國中:4菜1湯，國小:3菜1湯

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 循環 | 主食 | | 主菜 | | 副菜一 | | 副菜二 | | 蔬菜 | | 湯品 | | 全榖雜糧類/份 | 蔬菜類/份 | 豆魚蛋肉類/份 | 油脂堅果種子類/份 | 熱量 | 鈣  mg | 鈉  mg |
| B1 | 白米飯 | 米10公斤 | 彩椒豆干 | 豆干7公斤  彩椒1.5公斤  青椒1.5公斤  薑50公克 | 豆皮時蔬 | 豆皮0.3公斤  時蔬6公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑50公克 | 螞蟻上樹 | 冬粉1.5公斤  素肉0.6公斤  時蔬2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4公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑20公克 | 6 | 1.7 | 2.5 | 3 | 785 | 294 | 289 |
| B2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 香滷麵腸 | 麵腸5.3公斤  薑50公克  滷包 | 筍干凍腐 | 筍干4公斤  凍豆腐4公斤  薑50公克 | 紅仁炒蛋 | 蛋2.75公斤  紅蘿蔔5公斤  薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑50公克 | 牛蒡湯 | 牛蒡1公斤  白果1公斤  枸杞子10公克  薑20公克 | 5 | 1.8 | 3.5 | 3 | 793 | 244 | 254 |
| B3 | 刈包特餐 | 刈包6公斤 | 刈包配料 | 豆包6公斤  酸菜3公斤  薑50公克 | 毛豆玉菜 | 毛豆2.5公斤  高麗菜6公斤  薑50公克 | 翠拌玉米 | 玉米粒3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 | 麵線糊 | 麵線3.5公斤  竹筍1.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  乾木耳10公克  素沙茶醬 | 4.2 | 1.9 | 1.8 | 2.8 | 603 | 285 | 251 |
| B4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 照燒豆干 | 豆干6公斤  白蘿蔔3公斤  紅蘿蔔0.5公斤  醬油  二砂糖 | 芹香豆腐 | 豆腐6公斤  西芹2.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑50公克 | 豆皮海絲 | 海帶絲4公斤  豆皮0.3公斤  九層塔10公克  薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑50公克 | 粉圓甜湯 | 粉圓1公斤  西谷米1公斤  二砂糖1公斤 | 6.3 | 1.8 | 2.9 | 2.8 | 830 | 244 | 232 |
| B5 | 紫米飯 | 米10公斤  紫米0.4公斤 | 碎瓜凍腐 | 凍豆腐8公斤  醬瓜2公斤  時瓜2公斤  薑50公克 | 玉米炒蛋 | 蛋5.5公斤  玉米粒3公斤  薑50公克 | 清炒花椰 | 花椰菜6.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  素肉0.6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  乾木耳10公克  薑20公克 | 5.6 | 2.1 | 2.5 | 2.8 | 758 | 222 | 235 |

**109學年上學期國民中學素食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 |
| C1 | 白米飯 | 米 | 回鍋油腐 | 油豆腐 高麗菜 彩椒 薑 | 雪菜豆干 | 豆干 雪菜薑 | 紅白雙丁 | 素肉 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 番茄蛋花湯 | 時蔬 番茄 薑 蛋 |
| C2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 蘿勒豆包 | 豆包 乾海茸 九層塔 薑 | 蛋香時蔬 | 蛋 時蔬 紅蘿蔔 | 毛豆玉菜 | 毛豆 高麗菜 乾木耳 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 味噌菇湯 | 金針菇 味噌 薑 白菜 |
| C3 | 油飯特餐 | 米 糯米 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋 | 油飯配料 | 豆干 乾香菇 竹筍 薑 | 什香豆包 | 豆包 時蔬 芹菜 乾木耳 薑 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 紅蘿蔔 薑 |
| C4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 咖哩豆干 | 豆干 馬鈴薯 紅蘿蔔 咖哩粉 | 雙色花椰 | 杏鮑菇 花椰菜 薑 | 家常豆腐 | 豆腐 三色豆 薑 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 糖 |
| C5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 筍干豆包 | 豆包 筍干 薑 | 番茄蛋香 | 蛋 番茄 時蔬 薑 | 關東煮 | 白蘿蔔 玉米段 乾海結 薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 紅蘿蔔 薑 |

C組食材明細（食材重量以100人份計量，營養分析以個人計量），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 |
| C1 | 白米飯 | 米10公斤 | 回鍋油腐 | 油豆腐8公斤  高麗菜3公斤  彩椒1公斤  薑50公克 | 雪菜豆干 | 豆干2公斤  雪菜6.5公斤  薑50公克 | 紅白雙丁 | 素肉0.3公斤  白蘿蔔6公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑50公克 | 番茄蛋花湯 | 蛋0.6公斤  番茄2公斤  時蔬2公斤  薑20公克 | 5 | 2.2 | 3.1 | 2.7 | 759 | 264 | 110 |
| C2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 蘿勒豆包 | 豆包6公斤  乾海帶0.5公斤  九層塔20公克  薑50公克 | 蛋香時蔬 | 蛋2.5公斤  時蔬6.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑50公克 | 毛豆玉菜 | 毛豆0.5公斤  高麗菜6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50公克 | 味噌菇湯 | 金針菇2公斤  味噌10公克  薑10公克 | 5 | 2.4 | 2.8 | 2.6 | 737 | 192 | 192 |
| C3 | 油飯特餐 | 米8公斤  糯米3公斤 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋5.5公斤 | 油飯配料 | 素肉0.6公斤  豆干2公斤  乾香菇0.2公斤  竹筍1.5公斤  薑50公克 | 什香豆包 | 豆包1.2公斤  時蔬4公斤  芹菜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 | 時瓜湯 | 時瓜5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑20公克 | 5.5 | 1.7 | 3.6 | 2.7 | 819 | 122 | 85 |
| C4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 咖哩豆干 | 豆干6公斤  馬鈴薯1公斤  西芹1公斤  紅蘿蔔1公斤  咖哩粉 | 雙色花椰 | 花椰菜5公斤  杏鮑菇0.6公斤  素肉0.6公斤  薑50公克 | 家常豆腐 | 豆腐5公斤  三色豆0.5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 | 6 | 1.6 | 3.3 | 2.5 | 820 | 215 | 102 |
| C5 | 燕麥飯 | 米10公斤  燕麥0.4公斤 | 筍干豆包 | 豆包6公斤  筍干3公斤  薑50公克 | 番茄炒蛋 | 番茄3.5公斤  蛋2.75公斤  薑20公克 | 關東煮 | 玉米段3公斤  白蘿蔔3公斤  海帶結0.6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 | 6 | 2 | 2.6 | 2.3 | 769 | 224 | 132 |

**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 | 時瓜干丁 | 豆干 時瓜 薑 | 豆皮花椰 | 豆皮 花椰菜 薑 | 紅仁炒蛋 | 紅蘿蔔 蛋 時蔬 | 蔬菜 | 金針湯 | 乾金針 榨菜 薑 |
| D2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 醬瓜麵腸 | 麵腸 醬瓜 薑 | 蔬香粉絲 | 冬粉 素肉 時蔬 乾木耳 薑 | 豆包時瓜 | 豆包 時瓜 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 蔬香菇湯 | 時蔬 金針菇 薑 |
| D3 | 炊粉特餐 | 米粉 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋 | 炊粉配料 | 高麗菜 素肉 紅蘿蔔 乾木耳 | 紅豆沙包 | 紅豆沙包 | 蔬菜 | 髮菜羹湯 | 豆皮 竹筍 紅蘿蔔 髮菜 |
| D4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 茄汁油腐 | 油豆腐 番茄 西芹 薑 | 蛋香時蔬 | 蛋 時蔬 紅蘿蔔 薑 | 泡菜豆腐 | 豆腐 韓式泡菜 薑 | 蔬菜 | 仙草甜湯 | 仙草塊 二砂糖 |
| D5 | 小米飯 | 米 小米 | 三杯豆包 | 豆包 海茸 九層塔 薑 | 豆皮時瓜 | 豆皮 時瓜 紅蘿蔔 乾香菇 薑 | 玉米三色 | 毛豆 玉米粒 三色豆 | 蔬菜 | 蛋花蔬湯 | 時蔬 蛋 乾木耳薑 |
| E5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 紅燒凍腐 | 凍豆腐 薑 滷包 | 回鍋豆干 | 豆干 高麗菜 乾木耳 紅蘿蔔 薑 | 芹香海帶 | 乾海帶 西芹 薑 | 蔬菜 | 枸杞瓜湯 | 時瓜 枸杞子 薑 |

D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 | 時瓜干丁 | 豆干6公斤  時瓜3.5公斤  薑50公克 | 豆皮花椰 | 豆皮0.3公斤  花椰菜6公斤  薑50公克 | 紅仁炒蛋 | 蛋2.4公斤  紅蘿蔔2.4公斤  時蔬2.4公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑50公克 | 金針湯 | 乾金針0.1公斤  榨菜1.2公斤  薑20公克 | 5 | 2.1 | 2.5 | 2.5 | 654 | 128 | 176 |
| D2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 醬瓜麵腸 | 麵腸5.3公斤  醬瓜2公斤  薑50公克 | 蔬香粉絲 | 冬粉1公斤  素肉0.3公斤  時蔬1公斤  乾木耳10公克  薑50公克 | 豆包時瓜 | 豆包1.2公斤  時瓜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 | 蔬香菇湯 | 時蔬3公斤  金針菇0.6公斤  薑20公克 | 5 | 2.3 | 3.2 | 2.5 | 697 | 139 | 127 |
| D3 | 炊粉特餐 | 米粉3公斤 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋5.5公斤 | 炊粉配料 | 素肉1公斤  高麗菜4.5公斤  紅蘿蔔1公斤  乾木耳10公克 | 紅豆沙包 | 紅豆沙包4公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑50公克 | 髮菜羹湯 | 豆皮0.3公斤  紅蘿蔔1公斤  竹筍2公斤  髮菜1公克 | 3.6 | 1.5 | 3 | 2.5 | 568 | 410 | 153 |
| D4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 茄汁油腐 | 油豆腐8公斤  番茄2公斤  西芹2公斤  薑50公克 | 蛋香時蔬 | 蛋1.2公斤  時蔬6.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑50公克 | 泡菜豆腐 | 豆腐8公斤  韓式泡菜3公斤  薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑50公克 | 仙草甜湯 | 仙草塊6公斤  二砂糖1公斤 | 5 | 2.2 | 2.1 | 2.5 | 634 | 149 | 136 |
| D5 | 小米飯 | 米10公斤  小米0.4公斤 | 三杯豆包 | 豆包6公斤  海茸公斤  九層塔0.2公斤  薑50公克 | 豆皮時瓜 | 豆皮0.3公斤  時瓜6.5公斤  紅蘿蔔1公斤  乾香菇10公克  薑50公克 | 玉米三色 | 毛豆3公斤  玉米粒2.5公斤  三色豆1公斤  薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑50公克 | 蛋花蔬湯 | 時蔬2公斤  蛋1公斤  乾木耳10公克  薑20公克 | 5.5 | 1.8 | 3.5 | 2.5 | 736 | 110 | 137 |
| E5 | 紫米飯 | 米10公斤  紫米0.4公斤 | 紅燒凍腐 | 凍豆腐8公斤  滷包  薑50公克 | 回鍋豆干 | 豆干2.4公斤  高麗菜3公斤  紅蘿蔔1公斤  乾木耳10公克  薑50公克 | 芹香海帶 | 乾海帶4.5公斤  西芹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10公克  薑20公克 | 5.6 | 1.8 | 2.8 | 2.8 | 773 | 100 | 178 |

**109學年度國民中學素食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 | 時瓜豆干 | 豆干 時瓜 紅蘿蔔 薑 | 時蔬佐蛋 | 蛋 時蔬 乾木耳 | 銀蘿油腐 | 油豆腐 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 味噌湯 | 乾海芽 薑 味噌 |
| E2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 豉香凍腐 | 凍豆腐 乾海結 豆豉 薑 | 清香高麗 | 高麗菜 乾香菇 紅蘿蔔 薑 | 蔬香豆包 | 時蔬 豆包 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 乾木耳 薑 |
| E3 | 西式特餐 | 義大利麵 | 黑椒毛豆 | 毛豆 黑椒粒 | 西式配料 | 素絞肉 西芹 紅蘿蔔 番茄醬 | 小餐包 | 小餐包 | 蔬菜 | 玉米濃湯 | 蛋 玉米粒 玉米醬罐頭 |

E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 | 豆魚蛋肉類/份 | 油脂堅果種子類/份 | 熱量 | 鈣  mg | 鈉  mg |
| E1 | 白米飯 | 米10公斤 | 時瓜豆干 | 豆干6公斤  時瓜4公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑50公克 | 時蔬佐蛋 | 蛋1.2公斤  時蔬6.5公斤  乾木耳10公克  薑50公克 | 銀蘿油腐 | 油豆腐1.2公斤  白蘿蔔5公斤  薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑50公克 | 味噌湯 | 乾海芽10公克  味噌10公克  薑20公克 | 5.7 | 2 | 3 | 2.8 | 800 | 411 | 141 |
| E2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 豉香凍腐 | 凍豆腐8公斤  海帶結1.2公斤  豆豉10公克  薑50公克 | 清香高麗 | 紅蘿蔔1公斤  高麗菜6公斤  乾香菇10公克  薑50公克 | 蔬香豆包 | 豆包1.2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 | 時瓜湯 | 時瓜4公斤  乾木耳10公克  薑20公克 | 5 | 2.2 | 2.8 | 3 | 750 | 184 | 366 |
| E3 | 西式特餐 | 義大利麵15公斤 | 黑椒毛豆 | 毛豆6公斤  黑胡椒粉 | 西式配料 | 素肉2公斤  紅蘿蔔1公斤  西芹2公斤  番茄醬 | 小餐包 | 小餐包4公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑50公克 | 玉米濃湯 | 玉米粒2公斤  玉米醬罐頭2公斤  蛋0.6公斤 | 5 | 1.8 | 3.2 | 3.2 | 779 | 256 | 761 |

**109學年度第一學期國民小學8.9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 |
| 31 | 一 | A1 | 白米飯 | 米 | 滷油豆腐 | 油豆腐 **高麗菜** 醬油膏 | 芹香豆包 | 豆包 芹菜 紅蘿蔔 乾木耳 薑 | 蔬菜 | 玉米湯 | 玉米段 海帶 | 4 | 1.4 | 2.7 | 1.5 | 585 |  | 168 | 77 |
| 1 | 二 | A2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 五香豆干 | 豆干 薑 滷包 | 毛豆瓜粒 | 毛豆 時瓜 豆腐 薑 | 蔬菜 | 海芽蔬湯 | 味噌 海芽 時蔬 薑 | 4.4 | 1.7 | 2.6 | 2 | 636 |  | 79 | 163 |
| 2 | 三 | A3 | 拌飯特餐 | 米 糙米 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋 | 拌飯配料 | 素絞肉 豆干 時蔬 乾香菇 薑 | 蔬菜 | 三絲羹湯 | 豆皮 筍絲 紅蘿蔔 乾木耳 | 4.5 | 1.4 | 2.2 | 2 | 605 |  | 81 | 100 |
| 3 | 四 | A4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 豆瓣豆包 | 豆包 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 豆瓣醬 | 清炒豆芽 | 豆芽 紅蘿蔔 乾木耳 薑 | 蔬菜 | 檸檬愛玉 | 檸檬 愛玉 糖 | 4.5 | 1.5 | 2.6 | 2 | 638 |  | 58 | 157 |
| 4 | 五 | A5 | 芝麻飯 | 米 黑芝麻 | 家常豆腐 | 豆腐 黑椒粒 薑 | 紅仁炒蛋 | 蛋 時蔬 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 番茄蔬湯 | 時蔬 番茄罐 薑 | 4 | 1.7 | 0.6 | 2 | 458 |  | 115 | 153 |
| 7 | 一 | B1 | 白米飯 | 米 | 彩椒豆干 | 豆干 彩椒 薑 | 豆包時蔬 | 豆包 時蔬 紅蘿蔔 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 |
| 8 | 二 | B2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷麵腸 | 麵腸 薑 滷包 | 筍乾凍腐 | 凍豆腐 筍乾 薑 | 蔬菜 | 牛蒡湯 | 牛蒡 銀杏薑 枸杞 | 4 | 1.3 | 3.1 | 2.5 | 658 |  | 231 | 220 |
| 9 | 三 | B3 | 刈包特餐 | 刈包 | 刈包配料 | 豆包 酸菜 薑 | 毛豆玉菜 | 毛豆 高麗菜 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 麵線糊 | 紅麵線 竹筍 紅蘿蔔 乾木耳 沙茶醬 | 3.6 | 1.8 | 1.8 | 2.4 | 540 |  | 265 | 210 |
| 10 | 四 | B4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 照燒豆干 | 豆干 白蘿蔔 紅蘿蔔 醬油 二砂糖 | 芹香豆腐 | 豆腐 西芹 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 粉圓甜湯 | 珍珠粉圓 糖 | 5.3 | 1.4 | 2.7 | 2.4 | 717 |  | 201 | 189 |
| 11 | 五 | B5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 碎瓜凍腐 | 凍豆腐 醬瓜 時瓜 薑 | 玉米炒蛋 | 蛋 玉米粒 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 紅蘿蔔 乾木耳 薑 | 4.6 | 1.4 | 2.5 | 2.6 | 662 |  | 204 | 211 |
| 14 | 一 | C1 | 白米飯 | 米 | 回鍋油腐 | 油豆腐 高麗菜 彩椒 薑 | 雪菜豆干 | 豆干 雪裡紅 薑 | 蔬菜 | 番茄蛋花湯 | 時蔬 番茄罐 薑 蛋 | 4 | 1.7 | 2.9 | 2.3 | 644 |  | 250 | 100 |
| 15 | 二 | C2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 蘿勒豆包 | 豆包 乾海茸 九層塔 薑 | 蛋香時蔬 | 蛋 時蔬 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 味噌菇湯 | 金針菇 味噌 薑 白菜 | 4 | 1.7 | 2.7 | 2.2 | 624 |  | 154 | 159 |
| 16 | 三 | C3 | 油飯特餐 | 米 糯米 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋 | 油飯配料 | 豆干 乾香菇 竹筍 薑 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 紅蘿蔔 薑 | 4.5 | 1.4 | 2.7 | 2.1 | 647 |  | 113 | 80 |
| 17 | 四 | C4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 咖哩豆干 | 豆干 馬鈴薯 紅蘿蔔 咖哩粉 | 雙色花椰 | 杏鮑菇 花椰菜 薑 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 糖 | 5 | 1.5 | 2.3 | 1.9 | 646 |  | 165 | 99 |
| 18 | 五 | C5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 筍干豆包 | 豆包 筍干 薑 | 番茄蛋香 | 蛋 番茄 時蔬 薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 紅蘿蔔 薑 | 4.5 | 1.6 | 2.6 | 2.1 | 645 |  | 200 | 123 |
| 21 | 一 | D1 | 白米飯 | 米 | 時瓜豆干 | 豆干 時瓜 薑 | 豆皮花椰 | 豆皮 花椰菜 薑 | 蔬菜 | 金針湯 | 乾金針 榨菜 薑 | 4 | 1.9 | 1.9 | 2 | 523 |  | 104 | 111 |
| 22 | 二 | D2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 醬瓜麵腸 | 麵腸 醬瓜 薑 | 蔬香粉絲 | 冬粉 素絞肉 時蔬 乾木耳 薑 | 蔬菜 | 蔬香菇湯 | 時蔬 鮮菇 薑 | 4 | 1.7 | 3.2 | 2 | 589 |  | 103 | 125 |
| 23 | 三 | D3 | 炊粉特餐 | 米粉 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋 | 炊粉配料 | 高麗菜 素絞肉 紅蘿蔔 乾木耳 | 蔬菜 | 髮菜羹湯 | 豆皮 竹筍 紅蘿蔔 髮菜 | 3.6 | 1.5 | 2 | 2 | 490 |  | 137 | 107 |
| 24 | 四 | D4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 茄汁油腐 | 油豆腐 番茄 西芹 薑 | 蛋香時蔬 | 蛋 時蔬 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 仙草甜湯 | 仙草塊 二砂糖 | 4 | 1.8 | 1.9 | 2 | 520 |  | 130 | 120 |
| 25 | 五 | D5 | 小米飯 | 米 小米 | 三杯豆包 | 豆包 海茸 九層塔 薑 | 豆皮時瓜 | 豆皮 時瓜 紅蘿蔔 乾香菇 薑 | 蔬菜 | 蛋花蔬湯 | 時蔬 蛋 乾木耳薑 | 4.2 | 1.7 | 3.4 | 2 | 614 |  | 104 | 129 |
| 26 | 六 | E5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 咕咾凍腐 | 凍豆腐 鳳梨醬 薑 | 回鍋豆干 | 豆干 高麗菜 乾木耳 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 枸杞瓜湯 | 時瓜 枸杞 薑 | 4.6 | 1.4 | 2.8 | 2.3 | 671 |  | 79 | 134 |
| 28 | 一 | E1 | 白米飯 | 米 | 時瓜豆干 | 豆干 時瓜 紅蘿蔔 薑 | 時蔬佐蛋 | 蛋 時蔬 乾木耳 | 蔬菜 | 味噌湯 | 乾海芽 薑 味噌 | 4.7 | 1.6 | 2.8 | 2.3 | 683 |  | 102 | 113 |
| 29 | 二 | E2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 豉香凍腐 | 凍豆腐 乾海結 豆豉 薑 | 清香高麗 | 高麗菜 乾香菇 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 乾木耳 薑 | 4 | 1.6 | 2.6 | 2.5 | 628 |  | 170 | 357 |
| 30 | 三 | E3 | 西式特餐 | 義大利麵 | 黑椒毛豆 | 毛豆 黑椒粒 | 西式配料 | 素絞肉 西芹 紅蘿蔔 番茄醬 | 蔬菜 | 玉米濃湯 | 蛋 玉米粒 玉米醬 | 4 | 1.4 | 3 | 2.7 | 662 |  | 223 | 681 |

過敏原警語:「本月產品含有蛋、芝麻、含麩質之穀物、花生、大豆、魚類、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A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 |
| A1 | 白米飯 | 米 | 滷油豆腐 | 油豆腐 **高麗菜** 醬油膏 | 芹香豆包 | 豆包 芹菜 紅蘿蔔 乾木耳 薑 | 蔬菜 | 玉米湯 | 玉米段 海帶 |
| A2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 五香豆干 | 豆干 薑 滷包 | 毛豆瓜粒 | 毛豆 時瓜 豆腐 薑 | 蔬菜 | 海芽蔬湯 | 味噌 海芽 時蔬 薑 |
| A3 | 拌飯特餐 | 米 糙米 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋 | 拌飯配料 | 素絞肉 豆干 時蔬 乾香菇 薑 | 蔬菜 | 三絲羹湯 | 豆皮 筍絲 紅蘿蔔 乾木耳 |
| A4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 豆瓣豆包 | 豆包 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 豆瓣醬 | 清炒豆芽 | 豆芽 紅蘿蔔 乾木耳 薑 | 蔬菜 | 檸檬愛玉 | 檸檬 愛玉 糖 |
| A5 | 芝麻飯 | 米 黑芝麻(熟) | 家常豆腐 | 豆腐 黑椒粒 薑 | 紅仁炒蛋 | 蛋 時蔬 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 番茄蔬湯 | 時蔬 番茄罐 薑 |

A組食材明細（食材重量以100人份計量，營養分析以個人計量）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 |
| A1 | 白米飯 | 米8公斤 | 滷油豆腐 | 油豆腐8公斤  高麗菜4公斤  醬油膏 | 芹香豆包 | 豆包3.6公斤  芹菜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 | 玉米湯 | 玉米段2公斤  海帶1公斤  薑20公克 | 4 | 1.4 | 2.7 | 1.5 | 585 | 168 | 77 |
| A2 | 糙米飯 | 米6公斤  糙米2公斤 | 五香豆干 | 豆干7.5公斤  五香粉 | 毛豆瓜粒 | 毛豆1公斤  時瓜6公斤  乾木耳10公克  薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑50公克 | 海芽蔬湯 | 乾海芽25公克  時蔬2公斤  薑20公克 | 4.4 | 1.7 | 2.6 | 2 | 636 | 79 | 163 |
| A3 | 拌飯特餐 | 米7公斤  糙米2公斤 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋5.5公斤 | 拌飯配料 | 素絞肉0.5公斤  豆干2公斤  時蔬3公斤  乾香菇10公克  薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑50公克 | 三絲羹湯 | 豆皮0.3公斤  竹筍2公斤  紅蘿蔔1公斤  乾木耳10公克 | 4.5 | 1.4 | 2.2 | 2 | 605 | 81 | 100 |
| A4 | 糙米飯 | 米6公斤  糙米2公斤 | 豆瓣豆包 | 豆包6公斤  白蘿蔔2公斤  紅蘿蔔1公斤  薑50公克  豆瓣醬 | 清炒豆芽 | 豆芽菜4.5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 | 檸檬愛玉 | 愛玉4公斤  二砂糖1公斤  檸檬0.1公斤 | 4.5 | 1.5 | 2.6 | 2 | 638 | 58 | 157 |
| A5 | 芝麻飯 | 米8公斤  黑芝麻(熟)10公克 | 家常豆腐 | 豆腐8公斤  青椒3公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑50公克 | 紅仁炒蛋 | 蛋5.5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 | 番茄罐1公斤  時蔬3公斤  薑20公克 | 4 | 1.7 | 0.6 | 2 | 458 | 115 | 153 |

**109學年國民小學素食B循環菜單**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 循環 | 主食 | 主食食材明細 | 主菜 | 主菜食材明細 | 副菜一 | 副菜一食材明細 | 蔬菜 | 湯品 | 湯品食材明細 |
| B1 | 白米飯 | 米 | 彩椒豆干 | 豆干 彩椒 薑 | 豆包時蔬 | 豆包 時蔬 紅蘿蔔 乾木耳 薑 | 蔬菜 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔 紅蘿蔔薑 |
| B2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷麵腸 | 麵腸 薑 滷包 | 筍乾凍腐 | 凍豆腐 筍乾 薑 | 蔬菜 | 牛蒡湯 | 牛蒡 銀杏薑 枸杞 |
| B3 | 刈包特餐 | 刈包 | 刈包配料 | 豆包 酸菜 薑 | 毛豆玉菜 | 毛豆 高麗菜 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 麵線糊 | 紅麵線 竹筍 紅蘿蔔 乾木耳 沙茶醬 |
| B4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 照燒豆干 | 豆干 白蘿蔔 紅蘿蔔 醬油 二砂糖 | 芹香豆腐 | 豆腐 西芹 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 粉圓甜湯 | 珍珠粉圓 糖 |
| B5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 碎瓜凍腐 | 凍豆腐 醬瓜 時瓜 薑 | 玉米炒蛋 | 蛋 玉米粒 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 紅蘿蔔 乾木耳 薑 |

B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 | 豆魚蛋肉類/份 | 油脂堅果種子類/份 | 熱量 | 鈣  mg | 鈉  mg |
| B1 | 白米飯 | 米8公斤 | 彩椒豆干 | 豆干7公斤  彩椒1.5公斤  青椒1.5公斤  薑50公克 | 豆皮時蔬 | 豆皮0.3公斤  時蔬6公斤  紅蘿蔔0.5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 | 1.5 | 2.3 | 2.6 | 607 | 287 | 263 |
| B2 | 糙米飯 | 米6公斤  糙米2公斤 | 香滷麵腸 | 麵腸5.3公斤  薑50公克  滷包 | 筍干凍腐 | 筍干4公斤  凍豆腐4公斤  薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑50公克 | 牛蒡湯 | 牛蒡1公斤  銀杏1公斤  枸杞子10公克  薑20公克 | 4 | 1.3 | 3.1 | 2.5 | 658 | 231 | 220 |
| B3 | 刈包特餐 | 刈包6.5公斤 | 刈包配料 | 豆包6公斤  酸菜3公斤  薑50公克 | 毛豆玉菜 | 毛豆2.5公斤  高麗菜6公斤  薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑50公克 | 麵線糊 | 麵線3.5公斤  竹筍1.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  乾木耳10公克  沙茶醬 | 3.6 | 1.8 | 1.8 | 2.4 | 540 | 265 | 210 |
| B4 | 糙米飯 | 米6公斤  糙米2公斤 | 照燒豆干 | 豆干6公斤  白蘿蔔3公斤  紅蘿蔔0.5公斤  醬油  二砂糖 | 芹香豆腐 | 豆腐6公斤  西芹2.5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 | 珍珠粉圓1公斤  西谷米1公斤  二砂糖1公斤 | 5.3 | 1.4 | 2.7 | 2.4 | 717 | 201 | 189 |
| B5 | 紫米飯 | 米8公斤  紫米0.4公斤 | 碎瓜凍腐 | 凍豆腐8公斤  醬瓜2公斤  時瓜2公斤  薑50公克 | 玉米炒蛋 | 蛋5.5公斤  玉米粒3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  乾木耳10公克  薑20公克 | 4.6 | 1.4 | 2.5 | 2.6 | 662 | 204 | 211 |

**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 |
| C1 | 白米飯 | 米 | 回鍋油腐 | 油豆腐 高麗菜 彩椒 薑 | 雪菜豆干 | 豆干 雪裡紅 薑 | 蔬菜 | 番茄蛋花湯 | 時蔬 番茄罐 薑 蛋 |
| C2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 蘿勒豆包 | 豆包 乾海茸 九層塔 薑 | 蛋香時蔬 | 蛋 時蔬 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 味噌菇湯 | 金針菇 味噌 薑 白菜 |
| C3 | 油飯特餐 | 米 糯米 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋 | 油飯配料 | 豆干 乾香菇 竹筍 薑 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 紅蘿蔔 薑 |
| C4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 咖哩豆干 | 豆干 馬鈴薯 紅蘿蔔 咖哩粉 | 雙色花椰 | 杏鮑菇 花椰菜 薑 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 糖 |
| C5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 筍干豆包 | 豆包 筍干 薑 | 番茄蛋香 | 蛋 番茄 時蔬 薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 紅蘿蔔 薑 |

C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 | 豆魚蛋肉類/份 | 油脂堅果種子類/份 | 熱量  kcal | 鈣  mg | 鈉  mg |
| C1 | 白米飯 | 米8公斤 | 回鍋油腐 | 油豆腐8公斤  高麗菜3公斤  彩椒1公斤  薑50公克 | 雪菜豆干 | 豆干2公斤  雪裡紅6.5公斤  薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑50公克 | 番茄蛋花湯 | 蛋0.6公斤  番茄罐2公斤  時蔬2公斤  薑20公克 | 4 | 1.7 | 2.9 | 2.3 | 644 | 250 | 100 |
| C2 | 糙米飯 | 米6公斤  糙米2公斤 | 蘿勒豆包 | 豆包6公斤  乾海茸0.5公斤  九層塔20公克  薑50公克 | 蛋香時蔬 | 蛋2.5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 | 味噌菇湯 | 金針菇1公斤  白菜1公斤  味噌10公克  薑10公克 | 4 | 1.7 | 2.7 | 2.2 | 624 | 154 | 159 |
| C3 | 油飯特餐 | 米7公斤  糯米2公斤 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋5.5公斤 | 油飯配料 | 豆干3公斤  乾香菇0.2公斤  竹筍1.5公斤  薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑50公克 | 時瓜湯 | 時瓜5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑20公克 | 4.5 | 1.4 | 2.7 | 2.1 | 647 | 113 | 80 |
| C4 | 糙米飯 | 米6公斤  糙米2公斤 | 咖哩豆干 | 豆干6公斤  馬鈴薯1公斤  西芹1公斤  紅蘿蔔1公斤  咖哩粉 | 雙色花椰 | 花椰菜5公斤  杏鮑菇0.6公斤  素絞肉0.6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 | 1.5 | 2.3 | 1.9 | 646 | 165 | 99 |
| C5 | 燕麥飯 | 米8公斤  燕麥0.4公斤 | 筍干豆包 | 豆包6公斤  筍干3公斤  薑50公克 | 番茄炒蛋 | 番茄3.5公斤  蛋2.75公斤  薑20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 | 4.5 | 1.6 | 2.6 | 2.1 | 645 | 200 | 123 |

**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 | 時瓜豆干 | 豆干 時瓜 薑 | 豆皮花椰 | 豆皮 花椰菜 薑 | 蔬菜 | 金針湯 | 乾金針 榨菜 薑 |
| D2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 醬瓜麵腸 | 麵腸 醬瓜 薑 | 蔬香粉絲 | 冬粉 素絞肉 時蔬 乾木耳 薑 | 蔬菜 | 蔬香菇湯 | 時蔬 鮮菇 薑 |
| D3 | 炊粉特餐 | 米粉 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋 | 炊粉配料 | 高麗菜 素絞肉 紅蘿蔔 乾木耳 | 蔬菜 | 髮菜羹湯 | 豆皮 竹筍 紅蘿蔔 髮菜 |
| D4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 茄汁油腐 | 油豆腐 番茄 西芹 薑 | 蛋香時蔬 | 蛋 時蔬 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 仙草甜湯 | 仙草塊 二砂糖 |
| D5 | 小米飯 | 米 小米 | 三杯豆包 | 豆包 海茸 九層塔 薑 | 豆皮時瓜 | 豆皮 時瓜 紅蘿蔔 乾香菇 薑 | 蔬菜 | 蛋花蔬湯 | 時蔬 蛋 乾木耳薑 |
| E5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 咕咾凍腐 | 凍豆腐 鳳梨醬 薑 | 回鍋豆干 | 豆干 高麗菜 乾木耳 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 枸杞瓜湯 | 時瓜 枸杞 薑 |

D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 | 豆魚蛋肉類/份 | 油脂堅果種子類/份 | 熱量 | 鈣  mg | 鈉  mg |
| D1 | 白米飯 | 米8公斤 | 時瓜干丁 | 豆干6公斤  時瓜3.5公斤  薑50公克 | 豆皮花椰 | 豆皮0.3公斤  花椰菜6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1.2公斤  薑20公克 | 4 | 1.9 | 1.9 | 2 | 523 | 104 | 111 |
| D2 | 糙米飯 | 米6公斤  糙米2公斤 | 醬瓜麵腸 | 麵腸5.3公斤  醬瓜2公斤  薑50公克 | 蔬香粉絲 | 冬粉1公斤  素絞肉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 | 蔬香菇湯 | 時蔬3公斤  鮮菇0.6公斤  薑20公克 | 4 | 1.7 | 3.2 | 2 | 589 | 103 | 125 |
| D3 | 炊粉特餐 | 米粉3公斤 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋5.5公斤 | 炊粉配料 | 素絞肉1公斤  高麗菜4.5公斤  紅蘿蔔1公斤  乾木耳10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑50公克 | 髮菜羹湯 | 豆皮0.3公斤  紅蘿蔔1公斤  竹筍2公斤  乾髮菜1公克 | 3.6 | 1.5 | 2 | 2 | 490 | 137 | 107 |
| D4 | 糙米飯 | 米6公斤  糙米2公斤 | 茄汁油腐 | 油豆腐8公斤  番茄2公斤  西芹2公斤  薑50公克 | 蛋香時蔬 | 蛋1.2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 | 仙草甜湯 | 仙草塊6公斤  二砂糖1公斤 | 4 | 1.8 | 1.9 | 2 | 520 | 130 | 120 |
| D5 | 小米飯 | 米8公斤  小米0.4公斤 | 三杯豆包 | 豆包6公斤  海茸公斤  九層塔0.2公斤  薑50公克 | 豆皮時瓜 | 豆皮0.3公斤  時瓜6.5公斤  紅蘿蔔1公斤  乾香菇10公克  薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑50公克 | 蛋花蔬湯 | 時蔬2公斤  蛋1公斤  乾木耳10公克  薑20公克 | 4.2 | 1.7 | 3.4 | 2 | 614 | 104 | 129 |
| E5 | 紫米飯 | 米8公斤  紫米0.4公斤 | 咕咾凍腐 | 凍豆腐8公斤  鳳梨醬1.5公斤  薑50公克 | 回鍋豆干 | 豆干2.4公斤  高麗菜3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50公克 | 枸杞瓜湯 | 時瓜4公斤  枸杞10公克  薑20公克 | 4.6 | 1.4 | 2.8 | 2.3 | 671 | 79 | 134 |

**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 | 時瓜豆干 | 豆干 時瓜 紅蘿蔔 薑 | 時蔬佐蛋 | 蛋 時蔬 乾木耳 | 蔬菜 | 味噌湯 | 乾海芽 薑 味噌 |
| E2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 豉香凍腐 | 凍豆腐 乾海結 豆豉 薑 | 清香高麗 | 高麗菜 乾香菇 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 乾木耳 薑 |
| E3 | 西式特餐 | 義大利麵 | 黑椒毛豆 | 毛豆 黑椒粒 | 西式配料 | 素絞肉 西芹 紅蘿蔔 番茄醬 | 蔬菜 | 玉米濃湯 | 蛋 玉米粒 玉米醬 |

E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 | 豆魚蛋肉類/份 | 油脂堅果種子類/份 | 熱量 | 鈣  mg | 鈉  mg |
| E1 | 白米飯 | 米10公斤 | 時瓜豆干 | 豆干6公斤  時瓜4公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑50公克 | 時蔬佐蛋 | 蛋1.2公斤  時蔬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 | 味噌湯 | 乾海芽10公克  味噌10公克  薑20公克 | 4.7 | 1.6 | 2.8 | 2.3 | 683 | 102 | 113 |
| E2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 豉香凍腐 | 凍豆腐8公斤  乾海結1.2公斤  豆豉10公克  薑50公克 | 清香高麗 | 紅蘿蔔1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 | 時瓜湯 | 時瓜4公斤  乾木耳10公克  薑20公克 | 4 | 1.6 | 2.6 | 2.5 | 628 | 170 | 357 |
| E3 | 西式特餐 | 義大利麵15公斤 | 黑椒毛豆 | 毛豆6公斤  黑椒粒 | 西式配料 | 素絞肉2公斤  紅蘿蔔1公斤  西芹2公斤  番茄醬 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑50公克 | 玉米濃湯 | 玉米粒2公斤  玉米醬2公斤  蛋0.6公斤 | 4 | 1.4 | 3 | 2.7 | 662 | 223 | 681 |