**110學年度上學期國民中學10月份素食菜單(A案)-尚好便當 本店使用台灣豬肉**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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** |
| **1** | **五** | **G5** | **小米飯** | **米 小米** | **打拋干丁** | **豆干 刈薯 九層塔 薑 番茄醬** | **香滷凍腐** | **凍豆腐 薑 滷包** | **清炒高麗** | **高麗菜 紅蘿蔔 薑** | **蔬菜** | **時瓜湯** | **時瓜 薑** | **5.4** | **2** | **2.5** | **3.7** | **782** |  | **342** | **258** |
| **4** | **一** | **H1** | **白米飯** | **米** | **地瓜凍腐** | **凍豆腐 地瓜 紅蘿蔔 薑** | **冬瓜絞若** | **素絞肉 冬瓜 紅蘿蔔 薑** | **蜜汁豆干** | **豆干 薑** | **蔬菜** | **時蔬湯** | **時蔬 紅蘿蔔 薑** | **6** | **1.7** | **2.8** | **2.8** | **799** |  | **359** | **247** |
| **5** | **二** | **H2** | **糙米飯** | **米 糙米** | **香滷豆包** | **豆包 薑** | **蛋香花椰** | **蛋 冷凍花椰菜 紅蘿蔔 薑** | **沙茶寬粉** | **寬粉 青椒 乾木耳 薑 沙茶醬 素絞肉** | **蔬菜** | **味噌海芽湯** | **乾海帶芽 味噌 薑** | **5.7** | **1.6** | **3** | **2.8** | **790** |  | **379** | **258** |
| **6** | **三** | **H3** | **油飯特餐** | **米 糯米** | **滷蛋** | **滷蛋 滷包** | **油飯配料** | **素肉絲 乾香菇 桶筍(麻竹筍) 薑** | **銀蘿油腐** | **油豆腐 白蘿蔔 薑** | **蔬菜** | **時蔬蛋花湯** | **時蔬 蛋 薑** | **5.5** | **1.8** | **2.5** | **2.7** | **739** |  | **351** | **234** |
| **7** | **四** | **H4** | **糙米飯** | **米 糙米** | **回鍋麵腸** | **麵腸 刈薯 紅蘿蔔 薑** | **玉米炒蛋** | **蛋 冷凍玉米粒 薑** | **芹香高麗** | **高麗菜 芹菜 紅蘿蔔 薑** | **蔬菜** | **綠豆湯** | **綠豆 二砂糖** | **5.8** | **2.2** | **2.7** | **3** | **799** |  | **347** | **247** |
| **8** | **五** | **H5** | **紫米飯** | **米 紫米** | **咖哩毛豆** | **冷凍毛豆仁 素絞肉 馬鈴薯 紅蘿蔔 薑 咖哩粉** | **海結凍腐** | **海帶結 凍豆腐 薑** | **若絲豆芽** | **豆芽菜 素肉絲 薑** | **蔬菜** | **紫菜湯** | **紫菜 薑** | **5.4** | **1.7** | **2.5** | **3.1** | **748** |  | **329** | **232** |
| **11** | **一** | **I1** |  |  |  |  |  | **國慶連假** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **12** | **二** | **I2** | **白米飯** | **米** | **茄汁油腐** | **油豆腐 芹菜 紅蘿蔔 番茄醬** | **紅仁炒蛋** | **蛋 紅蘿蔔** | **枸杞時瓜** | **時瓜 乾木耳 薑 枸杞** | **蔬菜** | **牛蒡湯** | **牛蒡** | **5.7** | **2.1** | **2.7** | **3.4** | **807** |  | **350** | **235** |
| **13** | **三** | **I3** | **炊粉特餐** | **米粉** | **美味麵腸** | **麵腸** | **炊粉配料** | **豆干 素絞肉 高麗菜 乾香菇 紅蘿蔔 南瓜** | **滷蛋** | **雞水煮蛋 滷包** | **蔬菜** | **大滷湯** | **筍絲 時蔬 蛋 乾木耳** | **4** | **2.3** | **3** | **4** | **743** |  | **302** | **215** |
| **14** | **四** | **I4** | **糙米飯** | **米 糙米** | **醬瓜凍腐** | **凍豆腐 醬瓜 紅蘿蔔 薑** | **豆包雙仁** | **豆包 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑** | **玉米三色** | **冷凍毛豆仁 冷凍玉米粒 紅蘿蔔 薑 素絞肉** | **蔬菜** | **紅豆湯** | **紅豆 二砂糖** | **6.2** | **2.3** | **2.5** | **3** | **814** |  | **337** | **234** |
| **15** | **五** | **I5** | **燕麥飯** | **米 燕麥** | **洋芋毛豆** | **冷凍毛豆仁 馬鈴薯 紅蘿蔔 薑** | **蛋香玉菜** | **蛋 高麗菜 乾香菇 紅蘿蔔 薑** | **針菇豆腐** | **金針菇 豆腐 乾香菇 薑** | **蔬菜** | **冬瓜薑絲湯** | **冬瓜 薑** | **5.6** | **2** | **2.9** | **3.2** | **804** |  | **348** | **240** |
| **18** | **一** | **J1** | **白米飯** | **米** | **塔香豆包** | **豆包 九層塔** | **清炒花椰** | **冷凍花椰菜 紅蘿蔔 薑** | **鐵板油腐** | **油豆腐 脆筍片 紅蘿蔔 薑** | **蔬菜** | **味噌海芽湯** | **乾海帶芽 味噌** | **5.3** | **1.9** | **3.6** | **2.8** | **815** |  | **362** | **285** |
| **19** | **二** | **J2** | **糙米飯** | **米 糙米** | **豆瓣麵腸** | **麵腸 紅蘿蔔 豆瓣醬** | **鮑菇豆腐** | **杏鮑菇 豆腐 乾香菇 薑** | **絞若時瓜** | **時瓜 素絞肉 紅蘿蔔 乾香菇 薑** | **蔬菜** | **時蔬湯** | **時蔬 薑** | **5.7** | **2.1** | **2.7** | **3.3** | **803** |  | **339** | **261** |
| **20** | **三** | **J3** | **咖哩麵食** | **拉麵** | **滷蛋** | **雞水煮蛋 滷包** | **特餐配料** | **豆干 馬鈴薯 杏鮑菇 紅蘿蔔 咖哩粉** | **香滷凍腐** | **凍豆腐 刈薯 薑 紅蘿蔔** | **蔬菜** | **玉米蛋花湯** | **蛋 冷凍玉米粒 薑** | **5.3** | **1.8** | **3.2** | **3.6** | **818** |  | **322** | **251** |
| **21** | **四** | **J4** | **糙米飯** | **米 糙米** | **京醬油腐** | **油豆腐 白蘿蔔 紅蘿蔔 甜麵醬** | **紅仁炒蛋** | **蛋 紅蘿蔔 薑** | **塔香海茸** | **海帶茸 九層塔 薑 素肉絲** | **蔬菜** | **粉圓甜湯** | **粉圓 二砂糖** | **6.2** | **2.2** | **2.4** | **3.4** | **822** |  | **330** | **287** |
| **22** | **五** | **J5** | **小米飯** | **米 小米** | **筍香豆腐** | **豆腐 筍干 紅蘿蔔 豆瓣醬** | **豆包豆芽** | **豆包 豆芽菜 乾木耳 薑** | **乾煸季豆** | **冷凍菜豆(莢) 薑 紅蘿蔔** | **蔬菜** | **時瓜湯** | **時瓜 薑** | **5.8** | **2.2** | **2.7** | **3.3** | **812** |  | **326** | **228** |
| **25** | **一** | **K1** | **白米飯** | **米** | **時蔬豆包** | **豆包 高麗菜 薑** | **蔬香冬粉** | **冬粉 時蔬 紅蘿蔔 乾木耳 薑** | **芹香干片** | **芹菜 豆干 薑** | **蔬菜** | **海芽湯** | **乾海帶芽 薑** | **5.8** | **1.6** | **2.5** | **2.8** | **760** |  | **327** | **254** |
| **26** | **二** | **K2** | **糙米飯** | **米 糙米** | **家常麵腸** | **麵腸 刈薯 薑 紅蘿蔔** | **針菇豆腐** | **豆腐 金針菇 薑** | **毛豆玉菜** | **高麗菜 冷凍毛豆仁 紅蘿蔔 乾木耳** | **蔬菜** | **金針時蔬湯** | **乾金針 大白菜 薑** | **5** | **2.2** | **2.5** | **2.8** | **719** |  | **348** | **257** |
| **27** | **三** | **K3** | **拌飯特餐** | **米 糙米** | **美味油腐** | **油豆腐** | **拌飯配料** | **素絞肉 豆干 三色豆 冷凍玉米粒 乾香菇 芹菜** | **紅仁炒蛋** | **紅蘿蔔 蛋 薑** | **蔬菜** | **南瓜濃湯** | **蛋 南瓜 玉米濃湯調理包 紅蘿蔔** | **5.2** | **1.6** | **2** | **3** | **689** |  | **340** | **252** |
| **28** | **四** | **K4** | **糙米飯** | **米 糙米** | **白玉豆干** | **豆干 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑** | **海結油腐** | **油豆腐 海帶結 薑** | **蛋香時蔬** | **蛋 時蔬 乾木耳 薑** | **蔬菜** | **仙草甜湯** | **仙草凍 二砂糖** | **5** | **2** | **2.2** | **2.8** | **691** |  | **356** | **242** |
| **29** | **五** | **K5** | **紫米飯** | **米 紫米** | **三杯麵腸** | **麵腸 九層塔 薑** | **絞若冬瓜** | **素絞肉 冬瓜 紅蘿蔔 薑** | **泡菜凍腐** | **凍豆腐 紅蘿蔔 韓式泡菜 高麗菜 薑** | **蔬菜** | **時蔬蛋花湯** | **時蔬 蛋 薑** | **5.2** | **2** | **3.4** | **2.8** | **795** |  | **342** | **258** |

**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:10月份菜單編排說明如下：一、星期一的蔬菜為有機蔬菜。

二、因食材調度問題，H1、H2的主菜、副菜一、副菜二、湯品對調，H2、H3湯品對調，I1、I2的主食、主菜對調，G5、K3湯品對調，K1副菜對調，咖哩麵食使用拉麵。

三、因食材重複性，J3、L3的主食、主菜、副菜一、湯品對調，J1、L1主菜對調，I4湯品改為紅豆湯，I2改為牛蒡湯，H4改為玉米炒蛋，K3改為美味油腐。

**110學年國民中學素食G循環菜單(A案)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 |
| G5 | 小米飯 | 米 小米 | 打拋干丁 | 豆干 刈薯 九層塔 薑 番茄醬 | 香滷凍腐 | 凍豆腐 薑 滷包 | 清炒高麗 | 高麗菜 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 薑 |

G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 |
| G5 | 小米飯 | 米10公斤  小米0.4公斤 | 打拋干丁 | 豆干6公斤  刈薯5公斤  九層塔0.2公斤  薑20公克  番茄醬 | 香滷凍腐 | 凍豆腐6公斤  薑20公克  滷包 | 清炒高麗 | 高麗菜5.5公斤  紅蘿蔔1公斤  薑20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 | 5.4 | 2 | 2.5 | 3.7 | 782 | 342 | 258 |

**110學年國民中學素食H循環菜單(A案)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 |
| H1 | 白米飯 | 米 | 地瓜凍腐 | 凍豆腐 地瓜 紅蘿蔔 薑 | 冬瓜絞若 | 素絞肉 冬瓜 紅蘿蔔 薑 | 蜜汁豆干 | 豆干 薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 紅蘿蔔 薑 |
| H2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷豆包 | 豆包 薑 | 蛋香花椰 | 蛋 冷凍花椰菜 紅蘿蔔 薑 | 沙茶寬粉 | 寬粉 青椒 乾木耳 薑 沙茶醬 素絞肉 | 蔬菜 | 味噌海芽湯 | 乾海帶芽 味噌 薑 |
| H3 | 油飯特餐 | 米 糯米 | 滷蛋 | 滷蛋 滷包 | 油飯配料 | 素肉絲 乾香菇 桶筍(麻竹筍) 薑 | 銀蘿油腐 | 油豆腐 白蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 時蔬蛋花湯 | 時蔬 蛋 薑 |
| H4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 回鍋麵腸 | 麵腸 刈薯 紅蘿蔔 薑 | 玉米炒蛋 | 蛋 冷凍玉米粒 薑 | 芹香高麗 | 高麗菜 芹菜 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 二砂糖 |
| H5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 咖哩毛豆 | 冷凍毛豆仁 素絞肉 馬鈴薯 紅蘿蔔 薑 咖哩粉 | 海結凍腐 | 海帶結 凍豆腐 薑 | 若絲豆芽 | 豆芽菜 素肉絲 薑 | 蔬菜 | 紫菜湯 | 紫菜 薑 |

H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 |
| H1 | 白米飯 | 米10公斤 | 地瓜凍腐 | 凍豆腐8公斤  地瓜4公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑20公克 | 冬瓜絞若 | 素絞肉1公斤  冬瓜6公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑20公克 | 蜜汁豆干 | 豆干4公斤  薑20公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑20公克 | 時蔬湯 | 時蔬2公斤  紅蘿蔔1公斤  薑20公克 | 6 | 1.7 | 2.8 | 2.8 | 799 | 359 | 247 |
| H2 | 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 | 蛋香花椰 | 蛋1.5公斤  冷凍花椰菜6公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑20公克 | 沙茶寬粉 | 寬粉1.5公斤  青椒3公斤  乾木耳10公克  薑20公克  沙茶醬  素絞肉0.6公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑20公克 | 味噌海芽湯 | 乾海帶芽10公克  味噌0.3公斤  薑20公克 | 5.7 | 1.6 | 3 | 2.8 | 790 | 379 | 258 |
| H3 | 油飯特餐 | 米8公斤  糯米3公斤 | 滷蛋 | 滷蛋5.5公斤  滷包 | 油飯配料 | 素肉絲1.2公斤  乾香菇0.1公斤  桶筍(麻竹筍)2公斤  薑20公克 | 銀蘿油腐 | 油豆腐2.8公斤  白蘿蔔6公斤  薑20公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑20公克 | 時蔬蛋花湯 | 時蔬2公斤  蛋1.1公斤  薑20公克 | 5.5 | 1.8 | 2.5 | 2.7 | 739 | 351 | 234 |
| H4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 回鍋麵腸 | 麵腸7公斤  刈薯3公斤  紅蘿蔔1公斤  薑20公克 | 玉米炒蛋 | 蛋4公斤  冷凍玉米粒4公斤  薑20公克 | 芹香高麗 | 高麗菜5.5公斤  芹菜0.5公斤  紅蘿蔔1公斤  薑20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 | 5.8 | 2.2 | 2.7 | 3 | 799 | 347 | 247 |
| H5 | 紫米飯 | 米10公斤  紫米0.4公斤 | 咖哩毛豆 | 冷凍毛豆仁2.5公斤  素絞肉1.2公斤  馬鈴薯2公斤  紅蘿蔔1公斤  薑20公克  咖哩粉 | 海結凍腐 | 海帶結3公斤  凍豆腐4公斤  薑20公克 | 若絲豆芽 | 豆芽菜5.5公斤  素肉絲0.6公斤  薑20公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑20公克 | 紫菜湯 | 紫菜50公克  薑20公克 | 5.4 | 1.7 | 2.5 | 3.1 | 748 | 329 | 232 |

**110學年國民中學素食I循環菜單(A案)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 |
| I1 |  |  |  |  |  | 國慶連假 |  |  |  |  |  |
| I2 | 白米飯 | 米 | 茄汁油腐 | 油豆腐 芹菜 紅蘿蔔 番茄醬 | 紅仁炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 | 枸杞時瓜 | 時瓜 乾木耳 薑 枸杞 | 蔬菜 | 牛蒡湯 | 牛蒡 |
| I3 | 炊粉特餐 | 米粉 | 美味麵腸 | 麵腸 | 炊粉配料 | 豆干 素絞肉 高麗菜 乾香菇 紅蘿蔔 南瓜 | 滷蛋 | 雞水煮蛋 滷包 | 蔬菜 | 大滷湯 | 筍絲 時蔬 蛋 乾木耳 |
| I4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 醬瓜凍腐 | 凍豆腐 醬瓜 紅蘿蔔 薑 | 豆包雙仁 | 豆包 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 | 玉米三色 | 冷凍毛豆仁 冷凍玉米粒 紅蘿蔔 薑 素絞肉 | 蔬菜 | 紅豆湯 | 紅豆 二砂糖 |
| I5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 洋芋毛豆 | 冷凍毛豆仁 馬鈴薯 紅蘿蔔 薑 | 蛋香玉菜 | 蛋 高麗菜 乾香菇 紅蘿蔔 薑 | 針菇豆腐 | 金針菇 豆腐 乾香菇 薑 | 蔬菜 | 冬瓜薑絲湯 | 冬瓜 薑 |

I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 |
| I1 |  |  |  |  |  | 國慶連假 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| I2 | 白米飯 | 米10公斤 | 茄汁油腐 | 油豆腐5.5公斤  芹菜2公斤  紅蘿蔔0.5公斤  番茄醬 | 紅仁炒蛋 | 蛋4公斤  紅蘿蔔4公斤 | 枸杞時瓜 | 時瓜8公斤  乾木耳0.01公斤  薑0.05公斤  枸杞0.01公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑50公克 | 牛蒡湯 | 牛蒡2公斤 | 5.7 | 2.1 | 2.7 | 3.4 | 807 | 350 | 235 |
| I3 | 炊粉特餐 | 米粉5公斤 | 美味麵腸 | 麵腸4.6公斤 | 炊粉配料 | 豆干2公斤  素絞肉0.3公斤  高麗菜3公斤  乾香菇0.05公斤  紅蘿蔔1公斤  南瓜2公斤 | 滷蛋 | 雞水煮蛋5.5公斤  滷包 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑50公克 | 大滷湯 | 筍絲2公斤  時蔬1公斤  蛋0.5公斤  乾木耳0.01公斤 | 4 | 2.3 | 3 | 4 | 743 | 302 | 215 |
| I4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 醬瓜凍腐 | 凍豆腐8公斤  醬瓜2公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑0.05公斤 | 豆包雙仁 | 豆包3公斤  白蘿蔔4公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑0.05公斤 | 玉米三色 | 冷凍毛豆仁1公斤  冷凍玉米粒3.5公斤  紅蘿蔔1.5公斤  薑0.05公斤  素絞肉0.2公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑50公克 | 紅豆湯 | 紅豆1.5公斤  二砂糖1公斤 | 6.2 | 2.3 | 2.5 | 3 | 814 | 337 | 234 |
| I5 | 燕麥飯 | 米10公斤  燕麥0.4公斤 | 洋芋毛豆 | 冷凍毛豆仁5.5公斤  馬鈴薯3公斤  紅蘿蔔1公斤  薑0.05公斤 | 蛋香玉菜 | 蛋5.5公斤  高麗菜2公斤  乾香菇0.01公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑0.05公斤 | 針菇豆腐 | 金針菇1公斤  豆腐4公斤  乾香菇0.01公斤  薑0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑50公克 | 冬瓜薑絲湯 | 冬瓜3公斤  薑0.02公斤 | 5.6 | 2 | 2.9 | 3.2 | 804 | 348 | 240 |

**110學年國民中學素食J循環菜單(A案)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 |
| J1 | 白米飯 | 米 | 塔香豆包 | 豆包 九層塔 | 清炒花椰 | 冷凍花椰菜 紅蘿蔔 薑 | 鐵板油腐 | 油豆腐 脆筍片 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 味噌海芽湯 | 乾海帶芽 味噌 |
| J2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 豆瓣麵腸 | 麵腸 紅蘿蔔 豆瓣醬 | 鮑菇豆腐 | 杏鮑菇 豆腐 乾香菇 薑 | 絞若時瓜 | 時瓜 素絞肉 紅蘿蔔 乾香菇 薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 薑 |
| J3 | 咖哩麵食 | 拉麵 | 滷蛋 | 雞水煮蛋 滷包 | 特餐配料 | 豆干 馬鈴薯 杏鮑菇 紅蘿蔔 咖哩粉 | 香滷凍腐 | 凍豆腐 刈薯 薑 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 玉米蛋花湯 | 蛋 冷凍玉米粒 薑 |
| J4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 京醬油腐 | 油豆腐 白蘿蔔 紅蘿蔔 甜麵醬 | 紅仁炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 薑 | 塔香海茸 | 海帶茸 九層塔 薑 素肉絲 | 蔬菜 | 粉圓甜湯 | 粉圓 二砂糖 |
| J5 | 小米飯 | 米 小米 | 筍香豆腐 | 豆腐 筍干 紅蘿蔔 豆瓣醬 | 豆包豆芽 | 豆包 豆芽菜 乾木耳 薑 | 乾煸季豆 | 冷凍菜豆(莢) 薑 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 薑 |

J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 |
| J1 | 白米飯 | 米10公斤 | 塔香豆包 | 豆包6公斤  九層塔50公克 | 清炒花椰 | 冷凍花椰菜7公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑0.05公斤 | 鐵板油腐 | 油豆腐4公斤  脆筍片1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 | 味噌海芽湯 | 乾海帶芽0.2公斤  味噌0.6公斤 | 5.3 | 1.9 | 3.6 | 2.8 | 815 | 362 | 285 |
| J2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 豆瓣麵腸 | 麵腸4.5公斤  紅蘿蔔2公斤  豆瓣醬 | 鮑菇豆腐 | 杏鮑菇1公斤  豆腐6公斤  乾香菇0.01公斤  薑0.05公斤 | 絞若時瓜 | 時瓜7.5公斤  素絞肉0.6公斤  紅蘿蔔0.5公斤  乾香菇0.01公斤  薑0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑50公克 | 時蔬湯 | 時蔬2公斤  薑0.02公斤 | 5.7 | 2.1 | 2.7 | 3.3 | 803 | 339 | 261 |
| J3 | 咖哩麵食 | 拉麵15公斤 | 滷蛋 | 雞水煮蛋5.5公斤  滷包 | 特餐配料 | 豆干4公斤  馬鈴薯2公斤  杏鮑菇2公斤  紅蘿蔔2公斤  咖哩粉 | 香滷凍腐 | 凍豆腐4公斤  刈薯2公斤  薑0.05公斤  紅蘿蔔0.5公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑50公克 | 玉米蛋花湯 | 蛋1公斤  冷凍玉米粒2.5公斤  薑20公克 | 5.3 | 1.8 | 3.2 | 3.6 | 818 | 322 | 251 |
| J4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 京醬油腐 | 油豆腐5.5公斤  白蘿蔔2.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  甜麵醬 | 紅仁炒蛋 | 蛋5.5公斤  紅蘿蔔3公斤  薑0.05公斤 | 塔香海茸 | 海帶茸4.5公斤  九層塔0.5公斤  薑0.05公斤  素肉絲0.6公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑50公克 | 粉圓甜湯 | 粉圓2公斤  二砂糖1公斤 | 6.2 | 2.2 | 2.4 | 3.4 | 822 | 330 | 287 |
| J5 | 小米飯 | 米10公斤  小米0.4公斤 | 筍香豆腐 | 豆腐8公斤  筍干2公斤  紅蘿蔔1公斤  豆瓣醬 | 豆包豆芽 | 豆包4.5公斤  豆芽菜3公斤  乾木耳0.01公斤  薑0.05公斤 | 乾煸季豆 | 冷凍菜豆(莢)5公斤  薑0.05公斤  紅蘿蔔0.5公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑50公克 | 時瓜湯 | 時瓜3公斤  薑0.02公斤 | 5.8 | 2.2 | 2.7 | 3.3 | 812 | 326 | 228 |

**110學年國民中學素食K循環菜單(A案)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 |
| K1 | 白米飯 | 米 | 時蔬豆包 | 豆包 高麗菜 薑 | 蔬香冬粉 | 冬粉 時蔬 紅蘿蔔 乾木耳 薑 | 芹香干片 | 芹菜 豆干 薑 | 蔬菜 | 海芽湯 | 乾海帶芽 薑 |
| K2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 家常麵腸 | 麵腸 刈薯 薑 紅蘿蔔 | 針菇豆腐 | 豆腐 金針菇 薑 | 毛豆玉菜 | 高麗菜 冷凍毛豆仁 紅蘿蔔 乾木耳 | 蔬菜 | 金針時蔬湯 | 乾金針 大白菜 薑 |
| K3 | 拌飯特餐 | 米 糙米 | 美味油腐 | 油豆腐 | 拌飯配料 | 素絞肉 豆干 三色豆 冷凍玉米粒 乾香菇 芹菜 | 紅仁炒蛋 | 紅蘿蔔 蛋 薑 | 蔬菜 | 南瓜濃湯 | 蛋 南瓜 玉米濃湯調理包 紅蘿蔔 |
| K4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 白玉豆干 | 豆干 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 | 海結油腐 | 油豆腐 海帶結 薑 | 蛋香時蔬 | 蛋 時蔬 乾木耳 薑 | 蔬菜 | 仙草甜湯 | 仙草凍 二砂糖 |
| K5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 三杯麵腸 | 麵腸 九層塔 薑 | 絞若冬瓜 | 素絞肉 冬瓜 紅蘿蔔 薑 | 泡菜凍腐 | 凍豆腐 紅蘿蔔 韓式泡菜 高麗菜 薑 | 蔬菜 | 時蔬蛋花湯 | 時蔬 蛋 薑 |

K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 |
| K1 | 白米飯 | 米10公斤 | 時蔬豆包 | 豆包4.5公斤  高麗菜3公斤  薑0.1公斤 | 蔬香冬粉 | 冬粉1.2公斤  時蔬3公斤  紅蘿蔔0.5公斤  乾木耳0.01公斤  薑0.05公斤 | 芹香干片 | 芹菜1公斤  豆干4公斤  薑0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑50公克 | 海芽湯 | 乾海帶芽0.2公斤  薑0.02公斤 | 5.8 | 1.6 | 2.5 | 2.8 | 760 | 327 | 254 |
| K2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 家常麵腸 | 麵腸5公斤  刈薯3公斤  薑0.05公斤  紅蘿蔔1公斤 | 針菇豆腐 | 豆腐8公斤  金針菇1公斤  薑0.05公斤 | 毛豆玉菜 | 高麗菜7公斤  冷凍毛豆仁0.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  乾木耳0.01公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑50公克 | 金針時蔬湯 | 乾金針0.1公斤  大白菜2公斤  薑0.05公斤 | 5 | 2.2 | 2.5 | 2.8 | 719 | 348 | 257 |
| K3 | 拌飯特餐 | 米7公斤  糙米3公斤 | 美味油腐 | 油豆腐5.5公斤 | 拌飯配料 | 素絞肉0.6公斤  豆干2公斤  三色豆1公斤  冷凍玉米粒2公斤  乾香菇0.01公斤  芹菜2公斤 | 紅仁炒蛋 | 紅蘿蔔4公斤  蛋4公斤  薑0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑50公克 | 南瓜濃湯 | 蛋1.5公斤  南瓜2公斤  玉米濃湯調理包  紅蘿蔔1公斤 | 5.2 | 1.6 | 2 | 3 | 689 | 340 | 252 |
| K4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 白玉豆干 | 豆干6公斤  白蘿蔔3公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑0.05公斤 | 海結油腐 | 油豆腐2.7公斤  海帶結3公斤  薑0.05公斤 | 蛋香時蔬 | 蛋1公斤  時蔬6.5公斤  乾木耳0.01公斤  薑0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑50公克 | 仙草甜湯 | 仙草凍6公斤  二砂糖1公斤 | 5 | 2 | 2.2 | 2.8 | 691 | 356 | 242 |
| K5 | 紫米飯 | 米10公斤  紫米0.4公斤 | 三杯麵腸 | 麵腸5公斤  九層塔0.05公斤  薑0.05公斤 | 絞若冬瓜 | 素絞肉0.5公斤  冬瓜6公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑0.05公斤 | 泡菜凍腐 | 凍豆腐4公斤  紅蘿蔔0.5公斤  韓式泡菜1公斤  高麗菜3公斤  薑0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑50公克 | 時蔬蛋花湯 | 時蔬2公斤  蛋0.6公斤  薑0.02公斤 | 5.2 | 2 | 3.4 | 2.8 | 795 | 342 | 258 |

**110學年度上學期國民小學10月份素食菜單(A案)-尚好便當 本店使用台灣豬肉**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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** |
| **1** | **五** | **G5** | **小米飯** | **米 小米** | **打拋干丁** | **豆干 刈薯 九層塔 薑 番茄醬** | **香滷凍腐** | **凍豆腐 薑 滷包** | **蔬菜** | **時瓜湯** | **時瓜 薑** | **5.4** | **1.3** | **2.5** | **3.1** | **738** |  | **231** | **152** |
| **4** | **一** | **H1** | **白米飯** | **米** | **地瓜凍腐** | **凍豆腐 地瓜 紅蘿蔔 薑** | **冬瓜絞若** | **素絞肉 冬瓜 紅蘿蔔 薑** | **蔬菜** | **時蔬湯** | **時蔬 紅蘿蔔 薑** | **5** | **1.4** | **2.3** | **3.2** | **702** |  | **238** | **157** |
| **5** | **二** | **H2** | **糙米飯** | **米 糙米** | **香滷豆包** | **豆包 薑** | **蛋香花椰** | **蛋 冷凍花椰菜 紅蘿蔔 薑** | **蔬菜** | **味噌海芽湯** | **乾海帶芽 味噌 薑** | **5.7** | **1.6** | **2** | **3.1** | **729** |  | **237** | **150** |
| **6** | **三** | **H3** | **油飯特餐** | **米 糯米** | **滷蛋** | **滷蛋 滷包** | **油飯配料** | **素肉絲 乾香菇 桶筍(麻竹筍) 薑** | **蔬菜** | **時蔬蛋花湯** | **時蔬 蛋 薑** | **5.5** | **1.2** | **2** | **3** | **700** |  | **228** | **165** |
| **7** | **四** | **H4** | **糙米飯** | **米 糙米** | **回鍋麵腸** | **麵腸 刈薯 紅蘿蔔 薑** | **玉米炒蛋** | **蛋 冷凍玉米粒 薑** | **蔬菜** | **綠豆湯** | **綠豆 二砂糖** | **5.8** | **1.5** | **2.7** | **2.7** | **768** |  | **250** | **179** |
| **8** | **五** | **H5** | **紫米飯** | **米 紫米** | **咖哩毛豆** | **冷凍毛豆仁 素絞肉 馬鈴薯 紅蘿蔔 薑 咖哩粉** | **海結凍腐** | **海帶結 凍豆腐 薑** | **蔬菜** | **紫菜湯** | **紫菜 薑** | **5.4** | **1.2** | **2** | **2.8** | **684** |  | **275** | **168** |
| **11** | **一** | **I1** |  |  |  |  |  | **國慶連假** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **12** | **二** | **I2** | **白米飯** | **米** | **茄汁油腐** | **油豆腐 芹菜 紅蘿蔔 番茄醬** | **紅仁炒蛋** | **蛋 紅蘿蔔** | **蔬菜** | **牛蒡湯** | **牛蒡** | **5.7** | **1.7** | **2.4** | **2.6** | **739** |  | **245** | **175** |
| **13** | **三** | **I3** | **炊粉特餐** | **米粉** | **美味麵腸** | **麵腸** | **炊粉配料** | **豆干 素絞肉 高麗菜 乾香菇 紅蘿蔔 南瓜** | **蔬菜** | **大滷湯** | **筍絲 時蔬 蛋 乾木耳** | **4** | **2.3** | **3.2** | **3.5** | **735** |  | **252** | **143** |
| **14** | **四** | **I4** | **糙米飯** | **米 糙米** | **醬瓜凍腐** | **凍豆腐 醬瓜 紅蘿蔔 薑** | **豆包雙仁** | **豆包 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑** | **蔬菜** | **紅豆湯** | **紅豆 二砂糖** | **6.1** | **1.6** | **2.3** | **2.5** | **752** |  | **237** | **134** |
| **15** | **五** | **I5** | **燕麥飯** | **米 燕麥** | **洋芋毛豆** | **冷凍毛豆仁 馬鈴薯 紅蘿蔔 薑** | **蛋香玉菜** | **蛋 高麗菜 乾香菇 紅蘿蔔 薑** | **蔬菜** | **冬瓜薑絲湯** | **冬瓜 薑** | **5.7** | **1.8** | **2.3** | **2.4** | **725** |  | **255** | **157** |
| **18** | **一** | **J1** | **白米飯** | **米** | **塔香豆包** | **豆包 九層塔** | **清炒花椰** | **冷凍花椰菜 紅蘿蔔 薑** | **蔬菜** | **味噌海芽湯** | **乾海帶芽 味噌** | **5.3** | **1.9** | **2.5** | **2.6** | **723** |  | **226** | **183** |
| **19** | **二** | **J2** | **糙米飯** | **米 糙米** | **豆瓣麵腸** | **麵腸 紅蘿蔔 豆瓣醬** | **鮑菇豆腐** | **杏鮑菇 豆腐 乾香菇 薑** | **蔬菜** | **時蔬湯** | **時蔬 薑** | **5.5** | **1.7** | **2.1** | **3** | **720** |  | **248** | **150** |
| **20** | **三** | **J3** | **咖哩麵食** | **拉麵** | **滷蛋** | **雞水煮蛋 滷包** | **特餐配料** | **豆干 馬鈴薯 杏鮑菇 紅蘿蔔 咖哩粉** | **蔬菜** | **玉米蛋花湯** | **蛋 冷凍玉米粒 薑** | **4** | **1.9** | **3.2** | **3.5** | **725** |  | **234** | **146** |
| **21** | **四** | **J4** | **糙米飯** | **米 糙米** | **京醬油腐** | **油豆腐 白蘿蔔 紅蘿蔔 甜麵醬** | **紅仁炒蛋** | **蛋 紅蘿蔔 薑** | **蔬菜** | **粉圓甜湯** | **粉圓 二砂糖** | **5.6** | **1.6** | **2** | **2.9** | **713** |  | **248** | **176** |
| **22** | **五** | **J5** | **小米飯** | **米 小米** | **筍香豆腐** | **豆腐 筍干 紅蘿蔔 豆瓣醬** | **豆包豆芽** | **豆包 豆芽菜 乾木耳 薑** | **蔬菜** | **時瓜湯** | **時瓜 薑** | **5.2** | **1.5** | **2.7** | **2.7** | **726** |  | **237** | **159** |
| **25** | **一** | **K1** | **白米飯** | **米** | **時蔬豆包** | **豆包 高麗菜 薑** | **蔬香冬粉** | **冬粉 時蔬 紅蘿蔔 乾木耳 薑** | **蔬菜** | **海芽湯** | **乾海帶芽 薑** | **5** | **1.2** | **2.5** | **2.5** | **680** |  | **248** | **137** |
| **26** | **二** | **K2** | **糙米飯** | **米 糙米** | **家常麵腸** | **麵腸 刈薯 薑 紅蘿蔔** | **針菇豆腐** | **豆腐 金針菇 薑** | **蔬菜** | **金針時蔬湯** | **乾金針 大白菜 薑** | **5** | **1.4** | **2.4** | **2.5** | **678** |  | **276** | **163** |
| **27** | **三** | **K3** | **拌飯特餐** | **米 糙米** | **美味油腐** | **油豆腐** | **拌飯配料** | **素絞肉 豆干 三色豆 冷凍玉米粒 乾香菇 芹菜** | **蔬菜** | **南瓜濃湯** | **蛋 南瓜 玉米濃湯調理包 紅蘿蔔** | **5.2** | **1.2** | **2.7** | **2.8** | **723** |  | **271** | **159** |
| **28** | **四** | **K4** | **糙米飯** | **米 糙米** | **白玉豆干** | **豆干 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑** | **海結油腐** | **油豆腐 海帶結 薑** | **蔬菜** | **仙草甜湯** | **仙草凍 二砂糖** | **5** | **1.4** | **2** | **2.5** | **648** |  | **260** | **183** |
| **29** | **五** | **K5** | **紫米飯** | **米 紫米** | **三杯麵腸** | **麵腸 九層塔 薑** | **絞若冬瓜** | **素絞肉 冬瓜 紅蘿蔔 薑** | **蔬菜** | **時蔬蛋花湯** | **時蔬 蛋 薑** | **5.2** | **1.6** | **2.9** | **2.5** | **734** |  | **231** | **152** |

**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:10月份菜單編排說明如下：一、星期一的蔬菜為有機蔬菜。

二、因食材調度問題，H1、H2的主菜、副菜一、副菜二、湯品對調，H2、H3湯品對調，I1、I2的主食、主菜對調，G5、K3湯品對調，K1副菜對調，咖哩麵食使用拉麵。

三、因食材重複性，J3、L3的主食、主菜、副菜一、湯品對調，J1、L1主菜對調，I4湯品改為紅豆湯，I2改為牛蒡湯，H4改為玉米炒蛋，K3改為美味油腐。

**110學年國民小學素食G循環菜單(A案)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 |
| G5 | 小米飯 | 米 小米 | 打拋干丁 | 豆干 刈薯 九層塔 薑 番茄醬 | 香滷凍腐 | 凍豆腐 薑 滷包 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 薑 |

G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 |
| G5 | 小米飯 | 米10公斤  小米0.4公斤 | 打拋干丁 | 豆干6公斤  刈薯5公斤  九層塔0.2公斤  薑20公克  番茄醬 | 香滷凍腐 | 凍豆腐6公斤  薑20公克  滷包 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑20公克 | 時瓜湯 | 時瓜3公斤  薑0.02公斤 | 5.4 | 1.3 | 2.5 | 3.1 | 738 | 231 | 152 |

**110學年國民小學素食H循環菜單(A案)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 |
| H1 | 白米飯 | 米 | 地瓜凍腐 | 凍豆腐 地瓜 紅蘿蔔薑 | 冬瓜絞若 | 素絞肉 冬瓜 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 紅蘿蔔 薑 |
| H2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷豆包 | 豆包 薑 | 蛋香花椰 | 蛋 冷凍花椰菜 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 味噌海芽湯 | 乾海帶芽 味噌 薑 |
| H3 | 油飯特餐 | 米 糯米 | 滷蛋 | 滷蛋 滷包 | 油飯配料 | 素肉絲 乾香菇 桶筍(麻竹筍) 薑 | 蔬菜 | 時蔬蛋花湯 | 時蔬 蛋 薑 |
| H4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 回鍋麵腸 | 麵腸 刈薯 紅蘿蔔 薑 | 玉米炒蛋 | 蛋 冷凍玉米粒 薑 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 二砂糖 |
| H5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 咖哩毛豆 | 冷凍毛豆仁 素絞肉 馬鈴薯 紅蘿蔔 薑 咖哩粉 | 海結凍腐 | 海帶結 凍豆腐 薑 | 蔬菜 | 紫菜湯 | 紫菜 薑 |

H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 |
| H1 | 白米飯 | 米10公斤 | 地瓜凍腐 | 凍豆腐8公斤  地瓜4公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑20公克 | 冬瓜絞若 | 素絞肉1公斤  冬瓜6公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑20公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑20公克 | 時蔬湯 | 時蔬2公斤  紅蘿蔔1公斤  薑20公克 | 5 | 1.4 | 2.3 | 3.2 | 702 | 238 | 157 |
| H2 | 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 | 蛋香花椰 | 蛋1.5公斤  冷凍花椰菜6公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑20公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑20公克 | 味噌海芽湯 | 乾海帶芽10公克  味噌0.3公斤  薑20公克 | 5.7 | 1.6 | 2 | 3.1 | 729 | 237 | 150 |
| H3 | 油飯特餐 | 米8公斤  糯米3公斤 | 滷蛋 | 滷蛋5.5公斤  滷包 | 油飯配料 | 素肉絲1.2公斤  乾香菇0.1公斤  桶筍(麻竹筍)2公斤  薑20公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑20公克 | 時蔬蛋花湯 | 時蔬2公斤  蛋1.1公斤  薑20公克 | 5.5 | 1.2 | 2 | 3 | 700 | 228 | 165 |
| H4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 回鍋麵腸 | 麵腸7公斤  刈薯3公斤  紅蘿蔔1公斤  薑20公克 | 玉米炒蛋 | 蛋4公斤  冷凍玉米粒4公斤  薑20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 | 5.8 | 1.5 | 2.7 | 2.7 | 768 | 250 | 179 |
| H5 | 紫米飯 | 米10公斤  紫米0.4公斤 | 咖哩毛豆 | 冷凍毛豆仁2.5公斤  素絞肉1.2公斤  馬鈴薯2公斤  紅蘿蔔1公斤  薑20公克  咖哩粉 | 海結凍腐 | 海帶結3公斤  凍豆腐4公斤  薑20公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑20公克 | 紫菜湯 | 紫菜50公克  薑20公克 | 5.4 | 1.2 | 2 | 2.8 | 684 | 275 | 168 |

**110學年國民小學素食I循環菜單(A案)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 |
| I1 |  |  |  |  |  | 國慶連假 |  |  |  |
| I2 | 白米飯 | 米 | 茄汁油腐 | 油豆腐 芹菜 紅蘿蔔 番茄醬 | 紅仁炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 牛蒡湯 | 牛蒡 |
| I3 | 炊粉特餐 | 米粉 | 美味麵腸 | 麵腸 | 炊粉配料 | 豆干 素絞肉 高麗菜 乾香菇 紅蘿蔔 南瓜 | 蔬菜 | 大滷湯 | 筍絲 時蔬 蛋 乾木耳 |
| I4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 醬瓜凍腐 | 凍豆腐 醬瓜 紅蘿蔔 薑 | 豆包雙仁 | 豆包 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 紅豆湯 | 紅豆 二砂糖 |
| I5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 洋芋毛豆 | 冷凍毛豆仁 馬鈴薯 紅蘿蔔 薑 | 蛋香玉菜 | 蛋 高麗菜 乾香菇 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 冬瓜薑絲湯 | 冬瓜 薑 |

I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 |
| I1 |  |  |  |  |  | 國慶連假 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| I2 | 白米飯 | 米10公斤 | 茄汁油腐 | 油豆腐5.5公斤  芹菜2公斤  紅蘿蔔0.5公斤  番茄醬 | 紅仁炒蛋 | 蛋4公斤  紅蘿蔔4公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑50公克 | 牛蒡湯 | 牛蒡2公斤 | 5.7 | 1.7 | 2.4 | 2.6 | 739 | 245 | 175 |
| I3 | 炊粉特餐 | 米粉5公斤 | 美味麵腸 | 麵腸4.6公斤 | 炊粉配料 | 豆干2公斤  素絞肉0.3公斤  高麗菜3公斤  乾香菇0.05公斤  紅蘿蔔1公斤  南瓜2公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑50公克 | 大滷湯 | 筍絲2公斤  時蔬1公斤  蛋0.5公斤  乾木耳0.01公斤 | 4 | 2.3 | 3.2 | 3.5 | 735 | 252 | 143 |
| I4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 醬瓜凍腐 | 凍豆腐8公斤  醬瓜2公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑0.05公斤 | 豆包雙仁 | 豆包3公斤  白蘿蔔4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 | 紅豆湯 | 紅豆1.5公斤  二砂糖1公斤 | 6.1 | 1.6 | 2.3 | 2.5 | 752 | 237 | 134 |
| I5 | 燕麥飯 | 米10公斤  燕麥0.4公斤 | 洋芋毛豆 | 冷凍毛豆仁5.5公斤  馬鈴薯3公斤  紅蘿蔔1公斤  薑0.05公斤 | 蛋香玉菜 | 蛋5.5公斤  高麗菜2公斤  乾香菇0.01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 | 冬瓜薑絲湯 | 冬瓜3公斤  薑0.02公斤 | 5.7 | 1.8 | 2.3 | 2.4 | 725 | 255 | 157 |

**110學年國民小學素食J循環菜單(A案)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 |
| J1 | 白米飯 | 米 | 塔香豆包 | 豆包 九層塔 | 清炒花椰 | 冷凍花椰菜 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 味噌海芽湯 | 乾海帶芽 味噌 |
| J2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 豆瓣麵腸 | 麵腸 紅蘿蔔 豆瓣醬 | 鮑菇豆腐 | 杏鮑菇 豆腐 乾香菇 薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 薑 |
| J3 | 咖哩麵食 | 拉麵 | 滷蛋 | 雞水煮蛋 滷包 | 特餐配料 | 豆干 馬鈴薯 杏鮑菇 紅蘿蔔 咖哩粉 | 蔬菜 | 玉米蛋花湯 | 蛋 冷凍玉米粒 薑 |
| J4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 京醬油腐 | 油豆腐 白蘿蔔 紅蘿蔔 甜麵醬 | 紅仁炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 粉圓甜湯 | 粉圓 二砂糖 |
| J5 | 小米飯 | 米 小米 | 筍香豆腐 | 豆腐 筍干 紅蘿蔔 豆瓣醬 | 豆包豆芽 | 豆包 豆芽菜 乾木耳 薑 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 薑 |

J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 |
| J1 | 白米飯 | 米10公斤 | 塔香豆包 | 豆包6公斤  九層塔50公克 | 清炒花椰 | 冷凍花椰菜7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 | 味噌海芽湯 | 乾海帶芽0.2公斤  味噌0.6公斤 | 5.3 | 1.9 | 2.5 | 2.6 | 723 | 226 | 183 |
| J2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 豆瓣麵腸 | 麵腸4.5公斤  紅蘿蔔2公斤  豆瓣醬 | 鮑菇豆腐 | 杏鮑菇1公斤  豆腐6公斤  乾香菇0.01公斤  薑0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑50公克 | 時蔬湯 | 時蔬2公斤  薑0.02公斤 | 5.5 | 1.7 | 2.1 | 3 | 720 | 248 | 150 |
| J3 | 咖哩麵食 | 拉麵15公斤 | 滷蛋 | 雞水煮蛋5.5公斤  滷包 | 特餐配料 | 豆干4公斤  馬鈴薯2公斤  杏鮑菇2公斤  紅蘿蔔2公斤  咖哩粉 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑50公克 | 玉米蛋花湯 | 蛋1公斤  冷凍玉米粒2.5公斤  薑20公克 | 4 | 1.9 | 3.2 | 3.5 | 725 | 234 | 146 |
| J4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 京醬油腐 | 油豆腐5.5公斤  白蘿蔔2.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  甜麵醬 | 紅仁炒蛋 | 蛋5.5公斤  紅蘿蔔3公斤  薑0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑50公克 | 粉圓甜湯 | 粉圓2公斤  二砂糖1公斤 | 5.6 | 1.6 | 2 | 2.9 | 713 | 248 | 176 |
| J5 | 小米飯 | 米10公斤  小米0.4公斤 | 筍香豆腐 | 豆腐8公斤  筍干2公斤  紅蘿蔔1公斤  豆瓣醬 | 豆包豆芽 | 豆包4.5公斤  豆芽菜3公斤  乾木耳0.01公斤  薑0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑50公克 | 時瓜湯 | 時瓜3公斤  薑0.02公斤 | 5.2 | 1.5 | 2.7 | 2.7 | 726 | 237 | 159 |

**110學年國民小學素食K循環菜單(A案)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 |
| K1 | 白米飯 | 米 | 時蔬豆包 | 豆包 高麗菜 薑 | 蔬香冬粉 | 冬粉 時蔬 紅蘿蔔 乾木耳 薑 | 蔬菜 | 海芽湯 | 乾海帶芽 薑 |
| K2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 家常麵腸 | 麵腸 刈薯 薑 紅蘿蔔 | 針菇豆腐 | 豆腐 金針菇 薑 | 蔬菜 | 金針時蔬湯 | 乾金針 大白菜 薑 |
| K3 | 拌飯特餐 | 米 糙米 | 美味油腐 | 油豆腐 | 拌飯配料 | 素絞肉 豆干 三色豆 冷凍玉米粒 乾香菇 芹菜 | 蔬菜 | 南瓜濃湯 | 蛋 南瓜 玉米濃湯調理包 紅蘿蔔 |
| K4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 白玉豆干 | 豆干 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 | 海結油腐 | 油豆腐 海帶結 薑 | 蔬菜 | 仙草甜湯 | 仙草凍 二砂糖 |
| K5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 三杯麵腸 | 麵腸 九層塔 薑 | 絞若冬瓜 | 素絞肉 冬瓜 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 時蔬蛋花湯 | 時蔬 蛋 薑 |

K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 |
| K1 | 白米飯 | 米10公斤 | 時蔬豆包 | 豆包4.5公斤  高麗菜3公斤  薑0.1公斤 | 蔬香冬粉 | 冬粉1.2公斤  時蔬3公斤  紅蘿蔔0.5公斤  乾木耳0.01公斤  薑0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑50公克 | 海芽湯 | 乾海帶芽0.2公斤  薑0.02公斤 | 5 | 1.2 | 2.5 | 2.5 | 680 | 248 | 137 |
| K2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 家常麵腸 | 麵腸5公斤  刈薯3公斤  薑0.05公斤  紅蘿蔔1公斤 | 針菇豆腐 | 豆腐8公斤  金針菇1公斤  薑0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑50公克 | 金針時蔬湯 | 乾金針0.1公斤  大白菜2公斤  薑0.05公斤 | 5 | 1.4 | 2.4 | 2.5 | 678 | 276 | 163 |
| K3 | 拌飯特餐 | 米7公斤  糙米3公斤 | 美味油腐 | 油豆腐5.5公斤 | 拌飯配料 | 素絞肉0.6公斤  豆干2公斤  三色豆1公斤  冷凍玉米粒2公斤  乾香菇0.01公斤  芹菜2公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑50公克 | 南瓜濃湯 | 蛋1.5公斤  南瓜2公斤  玉米濃湯調理包  紅蘿蔔1公斤 | 5.2 | 1.2 | 2.7 | 2.8 | 723 | 271 | 159 |
| K4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 白玉豆干 | 豆干6公斤  白蘿蔔3公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑0.05公斤 | 海結油腐 | 油豆腐2.7公斤  海帶結3公斤  薑0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑50公克 | 仙草甜湯 | 仙草凍6公斤  二砂糖1公斤 | 5 | 1.4 | 2 | 2.5 | 648 | 260 | 183 |
| K5 | 紫米飯 | 米10公斤  紫米0.4公斤 | 三杯麵腸 | 麵腸5公斤  九層塔0.05公斤  薑0.05公斤 | 絞若冬瓜 | 素絞肉0.5公斤  冬瓜6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 | 時蔬蛋花湯 | 時蔬2公斤  蛋0.6公斤  薑0.02公斤 | 5.2 | 1.6 | 2.9 | 2.5 | 734 | 231 | 152 |