**110學年度第一學期國民中學10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 | 水果 | 鈣 | 鈉 |
| 1 | 五 | E5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 京醬麵腸 | 麵腸 菜豆 薑 甜麵醬 | 家常豆腐 | 豆腐 紅蘿蔔薑 | 佃煮玉米 | 甜玉米薑 | 蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 蛋 乾海帶薑 | 6.3 | 2.1 | 2.2 | 2.8 | 785 |  | 244 | 232 |
| 4 | 一 | F1 | 白米飯 | 米 | 照燒油腐 | 油豆腐白蘿蔔薑 | 紅仁炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔薑 | 豆包白菜 | 豆包 大白菜 乾香菇 薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 紅蘿蔔 | 6 | 1.7 | 2.5 | 3 | 785 |  | 294 | 289 |
| 5 | 二 | F2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 滷蛋 | 雞水煮蛋 滷包 | 鮮菇豆腐 | 鮮菇 豆腐 乾香菇 薑 | 田園花椰 | 菜豆 冷凍花椰菜 薑 | 蔬菜 | 味噌湯 | 味噌 乾海帶 薑 | 5.5 | 2 | 2.7 | 2 | 728 |  | 182 | 109 |
| 6 | 三 | F3 | 丼飯特餐 | 米 糙米 | 紅燒豆包 | 豆包 薑 滷包 | 丼飯配料 | 素絞肉 三色豆薑 海苔粉 | 家常豆干 | 豆干 薑 | 蔬菜 | 蛋花番茄湯 | 蛋 時蔬 番茄罐頭 薑 | 5.4 | 2.2 | 3 | 3 | 793 |  | 195 | 198 |
| 7 | 四 | F4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 醬瓜麵腸 | 麵腸 醬瓜 紅蘿蔔 薑 | 蔬香佐蛋 | 蛋 時蔬 乾木耳 薑 | 滷味雙拼 | 海帶結 油豆腐 薑 | 蔬菜 | 粉圓甜湯 | 粉圓 二砂糖 | 5.5 | 1.8 | 2.6 | 2.5 | 738 |  | 215 | 140 |
| 8 | 五 | F5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 咖哩毛豆 | 冷凍毛豆仁 馬鈴薯 紅蘿蔔 咖哩粉 | 豆皮豆芽 | 豆皮豆芽 乾木耳薑 | 照燒凍腐 | 凍豆腐 薑 滷包 | 蔬菜 | 白玉湯 | 白蘿蔔紅蘿蔔 薑 | 5.5 | 2.2 | 2.8 | 2.5 | 763 |  | 137 | 193 |
| 12 | 二 | G2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 滷蛋 | 雞水煮蛋 滷包 | 紅燒豆腐 | 乾香菇 豆腐 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜佃煮 | 白蘿蔔 海帶結 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 榨菜湯 | 乾金針 榨菜 薑 | 5 | 1.8 | 3.5 | 3 | 793 |  | 244 | 254 |
| 13 | 三 | G3 | 拌麵特餐 | 義大利麵 | 醬燒豆包 | 豆包 | 拌麵配料 | 素絞肉 紅蘿蔔 番茄醬 | 小餐包 | 小餐包 | 蔬菜 | 玉米濃湯 | 蛋 玉米粒罐頭 玉米醬罐頭 玉米濃湯調理包 | 4.2 | 1.9 | 1.8 | 2.8 | 603 |  | 285 | 251 |
| 14 | 四 | G4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 豉香燒腐 | 油豆腐 麻竹筍干 薑 | 清炒豆芽 | 豆芽 芹菜 乾木耳蒜 | 豆包西滷 | 豆包 白菜 紅蘿蔔 乾香菇 薑 | 蔬菜 | 紅豆湯 | 紅豆 西谷米 二砂糖 | 6.3 | 1.8 | 2.9 | 2.8 | 830 |  | 244 | 232 |
| 15 | 五 | G5 | 小米飯 | 米 小米 | 打拋諸 | 素絞肉 乾海帶 九層塔薑 | 香滷凍腐 | 凍豆腐 薑 滷包 | 田園花椰 | 菜豆 冷凍花椰菜 薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 紅蘿蔔 薑 | 5.6 | 2.1 | 2.5 | 2.8 | 758 |  | 222 | 235 |
| 18 | 一 | H1 | 白米飯 | 米 | 黑椒毛豆 | 冷凍毛豆仁 黑胡椒粒 薑 | 西滷白菜 | 豆包 白菜 紅蘿蔔 乾香菇 薑 | 蔬香冬粉 | 豆皮 時蔬 冬粉 乾木耳薑 | 蔬菜 | 味噌湯 | 味噌 乾海帶 薑 | 5 | 2.2 | 3.1 | 2.7 | 759 |  | 264 | 110 |
| 19 | 二 | H2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 豆瓣麵腸 | 麵腸 海帶結 豆瓣醬 薑 | 蜜汁豆干 | 豆干薑 | 田園花椰 | 菜豆 冷凍花椰菜 薑 | 蔬菜 | 蛋花蔬湯 | 蛋 時蔬 紅蘿蔔薑 | 5 | 2.4 | 2.8 | 2.6 | 737 |  | 192 | 192 |
| 20 | 三 | H3 | 油飯特餐 | 米 糯米 | 滷蛋 | 雞水煮蛋 滷包 | 油飯配料 | 素絞肉 乾香菇 蘿蔔乾薑 | 紅燒豆腐 | 豆腐薑滷包 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 紅蘿蔔 薑 | 5.5 | 1.7 | 3.6 | 2.7 | 819 |  | 122 | 85 |
| 21 | 四 | H4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 回鍋油腐 | 油腐 時蔬 乾木耳薑 | 紅仁炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔薑 | 毛豆銀蘿 | 白蘿蔔 冷豆毛豆仁薑 | 蔬菜 | 仙草甜湯 | 仙草 二砂糖 | 6 | 1.6 | 3.3 | 2.5 | 820 |  | 215 | 102 |
| 22 | 五 | H5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 咖哩豆干 | 豆干 馬鈴薯 薑 紅蘿蔔 咖哩粉 | 香滷雙拼 | 麻竹筍干 凍豆腐薑 | 豆皮豆芽 | 豆皮豆芽 時蔬 乾木耳薑 | 蔬菜 | 紫菜湯 | 乾海帶薑 | 6 | 2 | 2.6 | 2.3 | 769 |  | 224 | 132 |
| 25 | 一 | I1 | 白米飯 | 米 | 茄汁油腐 | 油豆腐 馬鈴薯 紅蘿蔔薑 | 回鍋豆干 | 豆干 時蔬 紅蘿蔔 薑 | 蘿勒鮮菇 | 麵腸 杏鮑菇 冬粉 薑羅勒片 | 蔬菜 | 金針湯 | 乾金針 酸菜 薑 | 5 | 2.1 | 2.5 | 2.5 | 654 |  | 128 | 176 |
| 26 | 二 | I2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷豆包 | 豆包 薑 滷包 | 紅仁炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 薑 | 豆包白菜 | 豆包 白菜 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 味噌湯 | 味噌 乾海帶 薑 | 5 | 2.3 | 3.2 | 2.5 | 697 |  | 139 | 127 |
| 27 | 三 | I3 | 炊粉特餐 | 米粉 | 滷蛋 | 雞水煮蛋 滷包 | 炊粉配料 | 素絞肉 時蔬 紅蘿蔔 薑 | 奶黃包 | 冷凍奶黃包 | 蔬菜 | 大滷湯 | 蛋筍絲 時蔬 乾木耳 薑 | 3.6 | 1.5 | 3 | 2.5 | 568 |  | 410 | 153 |
| 28 | 四 | I4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 三杯凍腐 | 凍豆腐 乾海帶 九層塔 薑 | 清炒豆芽 | 豆芽 芹菜 乾木耳薑 | 玉米三色 | 冷凍毛豆仁 冷凍玉米粒 馬鈴薯薑 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 二砂糖 | 5 | 2.2 | 2.1 | 2.5 | 634 |  | 149 | 136 |
| 29 | 五 | I5 | 芝麻飯 | 米 芝麻(熟) | 蘿蔔麵腸 | 麵腸 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 | 蛋香玉菜 | 蛋 高麗菜 乾木耳薑 | 針菇豆腐 | 豆腐 金針菇 乾香菇薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 紅蘿蔔 薑 | 5.5 | 1.8 | 3.5 | 2.5 | 736 |  | 110 | 137 |

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」。

配合葷食菜單調整，每週五蔬菜供應有機蔬菜。

**110學年度國民中學素食EF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 |
| E5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 京醬麵腸 | 麵腸 菜豆 薑 甜麵醬 | 家常豆腐 | 豆腐 紅蘿蔔薑 | 佃煮玉米 | 甜玉米薑 | 蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 蛋 乾海帶薑 |
| F1 | 白米飯 | 米 | 照燒油腐 | 油豆腐白蘿蔔薑 | 紅仁炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔薑 | 豆包白菜 | 豆包 大白菜 乾香菇 薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 紅蘿蔔 |
| F2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 滷蛋 | 雞水煮蛋 滷包 | 鮮菇豆腐 | 鮮菇 豆腐 乾香菇 薑 | 田園花椰 | 菜豆 冷凍花椰菜 薑 | 蔬菜 | 味噌湯 | 味噌 乾海帶 薑 |
| F3 | 丼飯特餐 | 米 糙米 | 紅燒豆包 | 豆包 薑 滷包 | 丼飯配料 | 素絞肉 三色豆薑 海苔粉 | 家常豆干 | 豆干 薑 | 蔬菜 | 蛋花番茄湯 | 蛋 時蔬 番茄罐頭 薑 |
| F4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 醬瓜麵腸 | 麵腸 醬瓜 紅蘿蔔 薑 | 蔬香佐蛋 | 蛋 時蔬 乾木耳 薑 | 滷味雙拼 | 海帶結 油豆腐 薑 | 蔬菜 | 粉圓甜湯 | 粉圓 二砂糖 |
| F5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 咖哩毛豆 | 冷凍毛豆仁 馬鈴薯 紅蘿蔔 咖哩粉 | 豆皮豆芽 | 豆皮豆芽 乾木耳薑 | 照燒凍腐 | 凍豆腐 薑 滷包 | 蔬菜 | 白玉湯 | 白蘿蔔紅蘿蔔 薑 |

食材明細（食材重量以100人份計量，營養分析以個人計量） 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 |
| E5 | 紫米飯 | 米10公斤  紫米0.4公斤 | 京醬麵腸 | 麵腸6公斤  菜豆3公斤  甜麵醬  薑50公克 | 家常豆腐 | 豆腐4.5公斤  紅蘿蔔1公斤  薑50公克 | 佃煮玉米 | 甜玉米8.5公斤  薑50公克 | 有機蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑50公克 | 紫菜蛋花湯 | 蛋0.6公斤  乾海帶0.1公斤  薑20公克 | 6.3 | 2.1 | 2.2 | 2.8 | 785 | 244 | 232 |
| F1 | 白米飯 | 米10公斤 | 照燒油腐 | 油腐6公斤  白蘿蔔3公斤  薑50公克 | 紅仁炒蛋 | 蛋4公斤  紅蘿蔔3公斤  薑50公克 | 豆包白菜 | 豆包1.2公斤  大白菜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3公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑0.02公斤 | 6 | 1.7 | 2.5 | 3 | 785 | 294 | 289 |
| F2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 滷蛋 | 雞水煮蛋5.5公斤  薑50公克  滷包 | 鮮菇豆腐 | 鮮菇1公斤  豆腐4.2公斤  乾香菇10公克  薑50公克 | 田園花椰 | 菜豆3公斤  冷凍花椰菜3公斤  薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑50公克 | 味噌湯 | 乾海帶0.1公斤  味噌  薑20公克 | 5.5 | 2 | 2.7 | 2 | 728 | 182 | 109 |
| F3 | 丼飯特餐 | 米8公斤  糙米3公斤 | 紅燒豆包 | 豆包6公斤  薑50公克  滷包 | 丼飯配料 | 素絞肉1公斤  芹菜1公斤  三色豆2公斤  薑50公克  海苔粉 | 家常豆干 | 豆干5公斤  蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑50公克 | 蛋花番茄湯 | 蛋0.6公斤  時蔬2公斤  番茄罐頭1公斤  薑20公克 | 5.4 | 2.2 | 3 | 3 | 793 | 195 | 198 |
| F4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 醬瓜麵腸 | 麵腸9公斤  醬瓜2公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑50公克 | 蔬香佐蛋 | 蛋2.7公斤  時蔬6公斤  薑50公克 | 滷味雙拼 | 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 | 粉圓甜湯 | 粉圓1.5公斤  二砂糖1公斤 | 5.5 | 1.8 | 2.6 | 2.5 | 738 | 215 | 140 |
| F5 | 燕麥飯 | 米10公斤  燕麥0.4公斤 | 咖哩毛豆 | 冷凍毛豆仁5公斤  馬鈴薯3公斤  紅蘿蔔1公斤  薑50公克  咖哩粉 | 豆皮豆芽 | 豆皮0.3公斤  豆芽5公斤  時蔬1公斤  乾木耳10公克  薑50公克 | 照燒凍腐 | 凍豆腐4公斤  薑50公克  滷包 | 有機蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑50公克 | 白玉湯 | 白蘿蔔3.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑0.02公斤 | 5.5 | 2.2 | 2.8 | 2.5 | 763 | 137 | 193 |

**110學年國民中學素食G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 |
| G2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 滷蛋 | 雞水煮蛋 滷包 | 紅燒豆腐 | 乾香菇 豆腐 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜佃煮 | 白蘿蔔 海帶結 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 榨菜湯 | 乾金針 榨菜 薑 |
| G3 | 拌麵特餐 | 義大利麵 | 醬燒豆包 | 豆包 | 拌麵配料 | 素絞肉 紅蘿蔔 番茄醬 | 小餐包 | 小餐包 | 蔬菜 | 玉米濃湯 | 蛋 玉米粒罐頭 玉米醬罐頭 玉米濃湯調理包 |
| G4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 豉香燒腐 | 油豆腐 麻竹筍干 薑 | 清炒豆芽 | 豆芽 芹菜 乾木耳薑 | 豆包西滷 | 豆包 白菜 紅蘿蔔 乾香菇 薑 | 蔬菜 | 紅豆湯 | 紅豆 西谷米 二砂糖 |
| G5 | 小米飯 | 米 小米 | 打拋諸 | 素絞肉 乾海帶 九層塔薑 | 香滷凍腐 | 凍豆腐薑滷包 | 田園花椰 | 菜豆 冷凍花椰菜 薑 | 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） 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 |
| G2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 滷蛋 | 雞水煮蛋5.5公斤  薑50公克  滷包 | 紅燒豆腐 | 乾香菇10公克  豆腐4.2公斤  紅蘿蔔1公斤  薑50公克 | 蔬菜佃煮 | 白蘿蔔3公斤  海帶結3公斤  紅蘿蔔1公斤  薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑50公克 | 榨菜湯 | 乾金針0.1公斤  榨菜0.6公斤  薑20公克 | 5 | 2.3 | 3 | 3 | 768 | 244 | 254 |
| G3 | 拌麵特餐 | 義大利麵5公斤 | 醬燒豆包 | 豆包6公斤 | 拌麵配料 | 素絞肉1公斤  芹菜2公斤  紅蘿蔔2公斤  番茄醬  薑50公克 | 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  玉米粒罐頭2公斤  玉米醬罐頭2公斤  玉米濃湯調理包 | 6 | 1.4 | 3.2 | 3.2 | 839 | 285 | 251 |
| G4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 豉香燒腐 | 油豆腐6公斤  麻竹筍干1.5公斤  豆豉  薑50公克 | 清炒豆芽 | 豆芽5公斤  芹菜1公斤  乾木耳10公克  薑50公克 | 豆包西滷 | 豆包1.2公斤  大白菜5公斤  乾香菇10公克  薑50公克  紅蘿蔔0.5公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑50公克 | 紅豆湯 | 紅豆0.6公斤  西谷米1公斤  二砂糖1公斤 | 6.3 | 2.1 | 2.2 | 2.8 | 785 | 244 | 232 |
| G5 | 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10公克  薑50公克 | 香滷凍腐 | 凍豆腐4公斤  薑50公克  滷包 | 田園花椰 | 菜豆3公斤  冷凍花椰菜3公斤  薑50公克 | 有機蔬菜 | 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 | 5.2 | 2 | 3 | 2.8 | 765 | 222 | 235 |

**110學年國民中學素食H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 |
| H1 | 白米飯 | 米 | 黑椒毛豆 | 冷凍毛豆仁 黑胡椒粒 薑 | 西滷白菜 | 豆包 白菜 紅蘿蔔 乾香菇 薑 | 蔬香冬粉 | 豆皮 時蔬 冬粉 乾木耳薑 | 蔬菜 | 味噌湯 | 味噌 乾海帶 薑 |
| H2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 豆瓣麵腸 | 麵腸 海帶結 豆瓣醬 薑 | 蜜汁豆干 | 豆干薑 | 田園花椰 | 菜豆 冷凍花椰菜 蒜 | 蔬菜 | 蛋花蔬湯 | 蛋 時蔬 紅蘿蔔薑 |
| H3 | 油飯特餐 | 米 糯米 | 滷蛋 | 雞水煮蛋 滷包 | 油飯配料 | 素絞肉 乾香菇 蘿蔔乾薑 | 紅燒豆腐 | 豆腐薑滷包 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 紅蘿蔔 薑 |
| H4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 回鍋油腐 | 油腐 時蔬 乾木耳薑 | 紅仁炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔薑 | 毛豆銀蘿 | 白蘿蔔 冷豆毛豆仁薑 | 蔬菜 | 仙草甜湯 | 仙草 二砂糖 |
| H5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 咖哩豆干 | 豆干 馬鈴薯 薑 紅蘿蔔 咖哩粉 | 香滷雙拼 | 麻竹筍干 凍豆腐薑 | 豆皮豆芽 | 豆皮豆芽 時蔬 乾木耳薑 | 蔬菜 | 紫菜湯 | 乾海帶薑 |

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  kcal | 鈣  mg | 鈉  mg |
| H1 | 白米飯 | 米10公斤 | 黑椒毛豆 | 冷凍毛豆仁6公斤  黑胡椒粒  薑50公克 | 西滷白菜 | 豆包1.2公斤  大白菜5公斤  乾香菇10公克  薑50公克  紅蘿蔔0.5公 | 蔬香冬粉 | 豆皮0.3公斤  冬粉1公斤  時蔬1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 | 味噌湯 | 乾海帶20公克  薑20公克  味噌 | 6 | 1.8 | 3.1 | 2.5 | 810 | 205 | 166 |
| H2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 豆瓣麵腸 | 麵腸6公斤  海帶結1.8公斤  豆瓣醬  薑50公克 | 蜜汁豆干 | 豆干5公斤  薑50公克 | 田園花椰 | 菜豆3公斤  冷凍花椰菜3公斤  薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑50公克 | 蛋花蔬湯 | 時蔬3公斤  紅蘿蔔1公斤  薑20公克  蛋0.6公斤 | 5.2 | 1.9 | 3.4 | 2.7 | 788 | 222 | 146 |
| H3 | 油飯特餐 | 米8公斤  糯米3公斤 | 滷蛋 | 雞水煮蛋5.5公斤  薑50公克  滷包 | 油飯配料 | 素絞肉1公斤  蘿蔔乾2公斤  乾香菇20公克  薑50公克 | 紅燒豆腐 | 豆腐5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑50公克  滷包 | 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 | 5.5 | 2 | 2.8 | 2.4 | 753 | 287 | 125 |
| H4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 回鍋油腐 | 油腐6公斤  時蔬3公斤  乾木耳10公克  薑50公克 | 紅仁炒蛋 | 蛋4公斤  紅蘿蔔4公斤  薑50公克 | 毛豆銀蘿 | 冷凍毛豆仁1公斤  白蘿蔔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5公斤  二砂糖1公斤 | 6.3 | 1.6 | 3.2 | 2.4 | 829 | 313 | 133 |
| H5 | 紫米飯 | 米10公斤  紫米0.4公斤 | 咖哩豆干 | 豆干6公斤  馬鈴薯3公斤  紅蘿蔔1公斤  咖哩粉 | 香滷雙拼 | 凍豆腐3公斤  麻竹筍干2公斤  薑50公克 | 豆皮豆芽 | 豆皮0.3公斤  豆芽菜5公斤  時蔬0.5公斤  薑50公克  乾木耳10公克 | 有機蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑50公克 | 紫菜湯 | 乾海帶20公克  薑20公克 | 5.2 | 2.1 | 3 | 2.6 | 759 | 232 | 125 |

**110學年國民中學素食I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 |
| I1 | 白米飯 | 米 | 茄汁油腐 | 油豆腐 馬鈴薯 紅蘿蔔薑 | 回鍋豆干 | 豆干 時蔬 紅蘿蔔 薑 | 蘿勒鮮菇 | 麵腸 杏鮑菇 冬粉 薑羅勒片 | 蔬菜 | 金針湯 | 乾金針 酸菜 薑 |
| I2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷豆包 | 豆包 薑 滷包 | 紅仁炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 薑 | 豆包白菜 | 豆包 白菜 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 味噌湯 | 味噌 乾海帶 薑 |
| I3 | 炊粉特餐 | 米粉 | 滷蛋 | 雞水煮蛋 滷包 | 炊粉配料 | 素絞肉 時蔬 紅蘿蔔 薑 | 奶黃包 | 冷凍奶黃包 | 蔬菜 | 大滷湯 | 蛋筍絲 時蔬 乾木耳 薑 |
| I4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 三杯凍腐 | 凍豆腐 乾海帶 九層塔 薑 | 豆包雙仁 | 豆包 豆芽菜 紅蘿蔔薑 | 玉米三色 | 冷凍毛豆仁 冷凍玉米粒 馬鈴薯薑 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 二砂糖 |
| I5 | 芝麻飯 | 米 芝麻(熟) | 蘿蔔麵腸 | 麵腸 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 | 蛋香玉菜 | 蛋 高麗菜 乾木耳薑 | 針菇豆腐 | 豆腐 金針菇 乾香菇薑 | 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）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 |
| I1 | 白米飯 | 米10公斤 | 茄汁油腐 | 油腐6公斤  馬鈴薯3公斤  紅蘿蔔1公斤  薑0.05公斤  番茄醬 | 回鍋豆干 | 豆干5公斤  時蔬2公斤  乾木耳10公克  薑0.05公斤 | 蘿勒鮮菇 | 麵腸1公斤  杏鮑菇1公斤  冬粉1公斤  羅勒片  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  酸菜0.6公斤  薑0.02公斤 | 5.1 | 2.9 | 2 | 2.5 | 653 | 113 | 382 |
| I2 | 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 | 紅仁炒蛋 | 蛋4公斤  紅蘿蔔4公斤  薑50公克 | 豆包白菜 | 豆包1.2公斤  大白菜5公斤  乾香菇10公克  薑50公克  紅蘿蔔0.5公 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑50公克 | 味噌湯 | 乾海帶0.01公斤  薑0.02公斤  味噌 | 5.8 | 1.9 | 2.5 | 2.5 | 706 | 83 | 89 |
| I3 | 炊粉特餐 | 米粉6公斤 | 滷蛋 | 雞水煮蛋5.5公斤  滷包 | 炊粉配料 | 素絞肉1公斤  時蔬3公斤  紅蘿蔔0.5公斤  乾香菇10公克  薑0.05公斤  油蔥酥 | 奶黃包 | 冷凍奶黃包3公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑50公克 | 大滷湯 | 蛋0.6公斤  筍絲1公斤  時蔬2公斤  乾木耳10公克 | 6.2 | 1.9 | 2.1 | 2.5 | 711 | 601 | 527 |
| I4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 三杯凍腐 | 凍腐6公斤  乾海帶0.6公斤  九層塔3公克  薑0.05公斤 | 豆包雙仁 | 豆包1.2公斤  豆芽5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公斤  馬鈴薯3公斤  薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑50公克 | 綠豆湯 | 綠豆1.2公斤  二砂糖1公斤 | 5.9 | 2.1 | 3.3 | 2.5 | 761 | 162 | 270 |
| I5 | 芝麻飯 | 米10公斤  芝麻(熟)10公克 | 蘿蔔麵腸 | 麵腸6公斤  白蘿蔔3公斤  紅蘿蔔1公斤  薑0.05公斤 | 蛋香玉菜 | 蛋1公斤  高麗菜7公斤  乾木耳10公克  薑50公克 | 針菇豆腐 | 豆腐4.2公斤  金針菇1公斤  乾香菇10公克  薑50公克 | 有機蔬菜 | 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 | 5.6 | 2 | 2.8 | 2.5 | 709 | 224 | 92 |

**110學年度第一學期國民小學10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 |
| 1 | 五 | E5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 京醬麵腸 | 麵腸 菜豆 薑 甜麵醬 | 家常豆腐 | 豆腐 紅蘿蔔薑 | 蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 蛋 乾海帶薑 | 4 | 1.4 | 2.7 | 1.5 | 585 |  | 168 | 77 |
| 4 | 一 | F1 | 白米飯 | 米 | 照燒油腐 | 油豆腐白蘿蔔薑 | 紅仁炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 紅蘿蔔 | 4.4 | 1.7 | 2.6 | 2 | 636 |  | 79 | 163 |
| 5 | 二 | F2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 滷蛋 | 雞水煮蛋 滷包 | 鮮菇豆腐 | 鮮菇 豆腐 乾香菇 薑 | 蔬菜 | 味噌湯 | 味噌 乾海帶 薑 | 4.5 | 1.4 | 2.2 | 2 | 605 |  | 81 | 100 |
| 6 | 三 | F3 | 丼飯特餐 | 米 糙米 | 紅燒豆包 | 豆包 薑 滷包 | 丼飯配料 | 素絞肉 三色豆薑 海苔粉 | 蔬菜 | 蛋花番茄湯 | 蛋 時蔬 番茄罐頭 薑 | 4.5 | 1.5 | 2.6 | 2 | 638 |  | 58 | 157 |
| 7 | 四 | F4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 醬瓜麵腸 | 麵腸 醬瓜 紅蘿蔔 薑 | 蔬香佐蛋 | 蛋 時蔬 乾木耳 薑 | 蔬菜 | 粉圓甜湯 | 粉圓 二砂糖 | 4 | 1.7 | 0.6 | 2 | 458 |  | 115 | 153 |
| 8 | 五 | F5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 咖哩毛豆 | 冷凍毛豆仁 馬鈴薯 紅蘿蔔 咖哩粉 | 豆皮豆芽 | 豆皮豆芽 乾木耳薑 | 蔬菜 | 白玉湯 | 白蘿蔔紅蘿蔔 薑 | 4 | 1.5 | 2.3 | 2.6 | 607 |  | 287 | 263 |
| 12 | 二 | G2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 滷蛋 | 雞水煮蛋 滷包 | 紅燒豆腐 | 乾香菇 豆腐 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 榨菜湯 | 乾金針 榨菜 薑 | 4 | 1.3 | 3.1 | 2.5 | 658 |  | 231 | 220 |
| 13 | 三 | G3 | 拌麵特餐 | 義大利麵 | 醬燒豆包 | 豆包 | 拌麵配料 | 素絞肉 紅蘿蔔 番茄醬 | 蔬菜 | 玉米濃湯 | 蛋 玉米粒罐頭 玉米醬罐頭 玉米濃湯調理包 | 3.6 | 1.8 | 1.8 | 2.4 | 540 |  | 265 | 210 |
| 14 | 四 | G4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 豉香燒腐 | 油豆腐 麻竹筍干 薑 | 清炒豆芽 | 豆芽 芹菜 乾木耳蒜 | 蔬菜 | 紅豆湯 | 紅豆 西谷米 二砂糖 | 5.3 | 1.4 | 2.7 | 2.4 | 717 |  | 201 | 189 |
| 15 | 五 | G5 | 小米飯 | 米 小米 | 打拋諸 | 素絞肉 乾海帶 九層塔薑 | 香滷凍腐 | 凍豆腐 薑 滷包 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 紅蘿蔔 薑 | 4.6 | 1.4 | 2.5 | 2.6 | 662 |  | 204 | 211 |
| 18 | 一 | H1 | 白米飯 | 米 | 黑椒毛豆 | 冷凍毛豆仁 黑胡椒粒 薑 | 西滷白菜 | 豆包 白菜 紅蘿蔔 乾香菇 薑 | 蔬菜 | 味噌湯 | 味噌 乾海帶 薑 | 4 | 1.7 | 2.9 | 2.3 | 644 |  | 250 | 100 |
| 19 | 二 | H2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 豆瓣麵腸 | 麵腸 海帶結 豆瓣醬 薑 | 蜜汁豆干 | 豆干薑 | 蔬菜 | 蛋花蔬湯 | 蛋 時蔬 紅蘿蔔薑 | 4 | 1.7 | 2.7 | 2.2 | 624 |  | 154 | 159 |
| 20 | 三 | H3 | 油飯特餐 | 米 糯米 | 滷蛋 | 雞水煮蛋 滷包 | 油飯配料 | 素絞肉 乾香菇 蘿蔔乾薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 紅蘿蔔 薑 | 4.5 | 1.4 | 2.7 | 2.1 | 647 |  | 113 | 80 |
| 21 | 四 | H4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 回鍋油腐 | 油腐 時蔬 乾木耳薑 | 紅仁炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔薑 | 蔬菜 | 仙草甜湯 | 仙草 二砂糖 | 5 | 1.5 | 2.3 | 1.9 | 646 |  | 165 | 99 |
| 22 | 五 | H5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 咖哩豆干 | 豆干 馬鈴薯 薑 紅蘿蔔 咖哩粉 | 香滷雙拼 | 麻竹筍干 凍豆腐薑 | 蔬菜 | 紫菜湯 | 乾海帶薑 | 4.5 | 1.6 | 2.6 | 2.1 | 645 |  | 200 | 123 |
| 25 | 一 | I1 | 白米飯 | 米 | 茄汁油腐 | 油豆腐 馬鈴薯 紅蘿蔔薑 | 回鍋豆干 | 豆干 時蔬 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 金針湯 | 乾金針 酸菜 薑 | 4 | 1.9 | 1.9 | 2 | 523 |  | 104 | 111 |
| 26 | 二 | I2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷豆包 | 豆包 薑 滷包 | 紅仁炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 味噌湯 | 味噌 乾海帶 薑 | 4 | 1.7 | 3.2 | 2 | 589 |  | 103 | 125 |
| 27 | 三 | I3 | 炊粉特餐 | 米粉 | 滷蛋 | 雞水煮蛋 滷包 | 炊粉配料 | 素絞肉 時蔬 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 大滷湯 | 蛋筍絲 時蔬 乾木耳 薑 | 3.6 | 1.5 | 2 | 2 | 490 |  | 137 | 107 |
| 28 | 四 | I4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 三杯凍腐 | 凍豆腐 乾海帶 九層塔 薑 | 清炒豆芽 | 豆芽 芹菜 乾木耳薑 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 二砂糖 | 4 | 1.8 | 1.9 | 2 | 520 |  | 130 | 120 |
| 29 | 五 | I5 | 芝麻飯 | 米 芝麻(熟) | 蘿蔔麵腸 | 麵腸 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 | 蛋香玉菜 | 蛋 高麗菜 乾木耳薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 紅蘿蔔 薑 | 4.2 | 1.7 | 3.4 | 2 | 614 |  | 104 | 129 |

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」。

配合葷食菜單調整，每週五蔬菜供應有機蔬菜。

**110學年國民小學素食EF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 |
| E5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 京醬麵腸 | 麵腸 菜豆 薑 甜麵醬 | 家常豆腐 | 豆腐 紅蘿蔔薑 | 蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 蛋 乾海帶薑 |
| F1 | 白米飯 | 米 | 照燒油腐 | 油豆腐白蘿蔔薑 | 紅仁炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 紅蘿蔔 |
| F2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 滷蛋 | 雞水煮蛋 滷包 | 鮮菇豆腐 | 鮮菇 豆腐 乾香菇 薑 | 蔬菜 | 味噌湯 | 味噌 乾海帶 薑 |
| F3 | 丼飯特餐 | 米 糙米 | 紅燒豆包 | 豆包 薑 滷包 | 丼飯配料 | 素絞肉 三色豆薑 海苔粉 | 蔬菜 | 蛋花番茄湯 | 蛋 時蔬 番茄罐頭 薑 |
| F4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 醬瓜麵腸 | 麵腸 醬瓜 紅蘿蔔 薑 | 蔬香佐蛋 | 蛋 時蔬 乾木耳 薑 | 蔬菜 | 粉圓甜湯 | 粉圓 二砂糖 |
| F5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 咖哩毛豆 | 冷凍毛豆仁 馬鈴薯 紅蘿蔔 咖哩粉 | 豆皮豆芽 | 豆皮豆芽 乾木耳薑 | 蔬菜 | 白玉湯 | 白蘿蔔紅蘿蔔 薑 |

食材明細（食材重量以100人份計量，營養分析以個人計量） 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 |
| E5 | 紫米飯 | 米10公斤  紫米0.4公斤 | 京醬麵腸 | 麵腸6公斤  菜豆3公斤  甜麵醬  薑50公克 | 家常豆腐 | 豆腐4.5公斤  紅蘿蔔1公斤  薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑50公克 | 紫菜蛋花湯 | 蛋0.6公斤  乾海帶0.1公斤  薑20公克 | 4 | 1.4 | 2.7 | 1.5 | 585 | 168 | 77 |
| F1 | 白米飯 | 米10公斤 | 照燒油腐 | 油腐6公斤  白蘿蔔3公斤  薑50公克 | 紅仁炒蛋 | 蛋4公斤  紅蘿蔔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  薑0.02公斤 | 4.4 | 1.7 | 2.6 | 2 | 636 | 79 | 163 |
| F2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 滷蛋 | 雞水煮蛋5.5公斤  薑50公克  滷包 | 鮮菇豆腐 | 鮮菇1公斤  豆腐4.2公斤  乾香菇10公克  薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑50公克 | 味噌湯 | 乾海帶0.1公斤  味噌  薑20公克 | 4.5 | 1.4 | 2.2 | 2 | 605 | 81 | 100 |
| F3 | 丼飯特餐 | 米8公斤  糙米3公斤 | 紅燒豆包 | 豆包6公斤  薑50公克  滷包 | 丼飯配料 | 素絞肉1公斤  芹菜1公斤  三色豆2公斤  薑50公克  海苔粉 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑50公克 | 蛋花番茄湯 | 蛋0.6公斤  時蔬2公斤  番茄罐頭1公斤  薑20公克 | 4.5 | 1.5 | 2.6 | 2 | 638 | 58 | 157 |
| F4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 醬瓜麵腸 | 麵腸9公斤  醬瓜2公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑50公克 | 蔬香佐蛋 | 蛋2.7公斤  時蔬6公斤  薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑50公克 | 粉圓甜湯 | 粉圓1.5公斤  二砂糖1公斤 |  |  |  |  |  |  |  |
| F5 | 燕麥飯 | 米10公斤  燕麥0.4公斤 | 咖哩毛豆 | 冷凍毛豆仁5公斤  馬鈴薯3公斤  紅蘿蔔1公斤  薑50公克  咖哩粉 | 豆皮豆芽 | 豆皮0.3公斤  豆芽5公斤  時蔬1公斤  乾木耳10公克  薑50公克 | 有機蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑50公克 | 白玉湯 | 白蘿蔔3.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑0.02公斤 | 4 | 1.5 | 2.3 | 2.6 | 607 | 287 | 263 |

**110學年國民小學素食G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 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| G2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 滷蛋 | 雞水煮蛋 滷包 | 紅燒豆腐 | 乾香菇 豆腐 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 榨菜湯 | 乾金針 榨菜 薑 |
| G3 | 拌麵特餐 | 義大利麵 | 醬燒豆包 | 豆包 | 拌麵配料 | 素絞肉 紅蘿蔔 番茄醬 | 蔬菜 | 玉米濃湯 | 蛋 玉米粒罐頭 玉米醬罐頭 玉米濃湯調理包 |
| G4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 豉香燒腐 | 油豆腐 麻竹筍干 薑 | 清炒豆芽 | 豆芽 芹菜 乾木耳薑 | 蔬菜 | 紅豆湯 | 紅豆 西谷米 二砂糖 |
| G5 | 小米飯 | 米 小米 | 打拋諸 | 素絞肉 乾海帶 九層塔薑 | 香滷凍腐 | 凍豆腐薑滷包 | 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） 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 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| G2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 滷蛋 | 雞水煮蛋5.5公斤  薑50公克  滷包 | 紅燒豆腐 | 乾香菇10公克  豆腐4.2公斤  紅蘿蔔1公斤  薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑50公克 | 榨菜湯 | 乾金針0.1公斤  榨菜0.6公斤  薑20公克 | 4 | 1.3 | 3.1 | 2.5 | 658 | 231 | 220 |
| G3 | 拌麵特餐 | 義大利麵5公斤 | 醬燒豆包 | 豆包6公斤 | 拌麵配料 | 素絞肉1公斤  芹菜2公斤  紅蘿蔔2公斤  番茄醬  薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑50公克 | 玉米濃湯 | 蛋0.6公斤  玉米粒罐頭2公斤  玉米醬罐頭2公斤  玉米濃湯調理包 | 3.6 | 1.8 | 1.8 | 2.4 | 540 | 265 | 210 |
| G4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 豉香燒腐 | 油豆腐6公斤  麻竹筍干1.5公斤  豆豉  薑50公克 | 清炒豆芽 | 豆芽5公斤  時蔬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 | 紅豆湯 | 紅豆0.6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 |
| G5 | 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10公克  薑50公克 | 香滷凍腐 | 凍豆腐4公斤  薑50公克  滷包 | 有機蔬菜 | 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 | 4.6 | 1.4 | 2.5 | 2.6 | 662 | 204 | 211 |

**110學年國民小學素食H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 |
| H1 | 白米飯 | 米 | 黑椒毛豆 | 毛豆黑胡椒粒 薑 | 西滷白菜 | 豆包 白菜 紅蘿蔔 乾香菇 薑 | 蔬菜 | 味噌湯 | 味噌 乾海帶 薑 |
| H2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 豆瓣麵腸 | 麵腸 海帶結 豆瓣醬 薑 | 蜜汁豆干 | 豆干薑 | 蔬菜 | 蛋花蔬湯 | 蛋 時蔬 紅蘿蔔薑 |
| H3 | 油飯特餐 | 米 糯米 | 滷蛋 | 雞水煮蛋 滷包 | 油飯配料 | 素絞肉 乾香菇 蘿蔔乾薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 紅蘿蔔 薑 |
| H4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 回鍋油腐 | 油腐 時蔬 乾木耳薑 | 紅仁炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔薑 | 蔬菜 | 仙草甜湯 | 仙草 二砂糖 |
| H5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 咖哩豆干 | 豆干 馬鈴薯 薑 紅蘿蔔 咖哩粉 | 香滷雙拼 | 麻竹筍干 凍豆腐薑 | 蔬菜 | 紫菜湯 | 乾海帶薑 |

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 |
| H1 | 白米飯 | 米10公斤 | 黑椒毛豆 | 冷凍毛豆仁6公斤  黑胡椒粒  薑50公克 | 西滷白菜 | 豆包1.2公斤  大白菜5公斤  乾香菇10公克  薑50公克  紅蘿蔔0.5公 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑50公克 | 味噌湯 | 乾海帶20公克  薑20公克  味噌 | 4 | 1.7 | 2.9 | 2.3 | 644 | 250 | 100 |
| H2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 豆瓣麵腸 | 麵腸6公斤  海帶結1.8公斤  豆瓣醬  薑50公克 | 蜜汁豆干 | 豆干5公斤  薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑50公克 | 蛋花蔬湯 | 時蔬3公斤  紅蘿蔔1公斤  薑20公克  蛋0.6公斤 | 4 | 1.7 | 2.7 | 2.2 | 624 | 154 | 159 |
| H3 | 油飯特餐 | 米8公斤  糯米3公斤 | 滷蛋 | 雞水煮蛋5.5公斤  薑50公克  滷包 | 油飯配料 | 素絞肉1公斤  蘿蔔乾2公斤  乾香菇20公克  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0.02公斤 | 4.5 | 1.4 | 2.7 | 2.1 | 647 | 113 | 80 |
| H4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 回鍋油腐 | 油腐6公斤  時蔬3公斤  乾木耳10公克  薑50公克 | 紅仁炒蛋 | 蛋4公斤  紅蘿蔔4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 | 5 | 1.5 | 2.3 | 1.9 | 646 | 165 | 99 |
| H5 | 紫米飯 | 米10公斤  紫米0.4公斤 | 咖哩豆干 | 豆干6公斤  馬鈴薯3公斤  紅蘿蔔1公斤  咖哩粉 | 香滷雙拼 | 凍豆腐3公斤  麻竹筍干2公斤  薑50公克 | 有機蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑50公克 | 紫菜湯 | 乾海帶20公克  薑20公克 | 4.5 | 1.6 | 2.6 | 2.1 | 645 | 200 | 123 |

**110學年國民小學素食I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 |
| I1 | 白米飯 | 米 | 茄汁油腐 | 油豆腐 馬鈴薯 紅蘿蔔薑 | 回鍋豆干 | 豆干 時蔬 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 金針湯 | 乾金針 酸菜 薑 |
| I2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷豆包 | 豆包 薑 滷包 | 紅仁炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 味噌湯 | 味噌 乾海帶 薑 |
| I3 | 炊粉特餐 | 米粉 | 滷蛋 | 雞水煮蛋 滷包 | 炊粉配料 | 素絞肉 時蔬 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 大滷湯 | 蛋筍絲 時蔬 乾木耳 薑 |
| I4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 三杯凍腐 | 凍豆腐 乾海帶 九層塔 薑 | 清炒豆芽 | 豆芽 芹菜 乾木耳薑 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 二砂糖 |
| I5 | 芝麻飯 | 米 芝麻(熟) | 蘿蔔麵腸 | 麵腸 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 | 蛋香玉菜 | 蛋 高麗菜 乾木耳薑 | 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） 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 |
| I1 | 白米飯 | 米10公斤 | 茄汁油腐 | 油腐6公斤  馬鈴薯3公斤  紅蘿蔔1公斤  薑0.05公斤  番茄醬 | 回鍋豆干 | 豆干5公斤  時蔬2公斤  乾木耳10公克  薑0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑50公克 | 金針湯 | 乾金針0.1公斤  酸菜0.6公斤  薑0.02公斤 | 4 | 1.9 | 1.9 | 2 | 523 | 104 | 111 |
| I2 | 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 | 紅仁炒蛋 | 蛋4公斤  紅蘿蔔4公斤  薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑50公克 | 味噌湯 | 乾海帶0.01公斤  薑0.02公斤  味噌 | 4 | 1.7 | 3.2 | 2 | 589 | 103 | 125 |
| I3 | 炊粉特餐 | 米粉6公斤 | 滷蛋 | 雞水煮蛋5.5公斤  滷包 | 炊粉配料 | 素絞肉1公斤  時蔬3公斤  紅蘿蔔0.5公斤  乾香菇10公克  薑0.05公斤  油蔥酥 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑50公克 | 大滷湯 | 蛋0.6公斤  筍絲1公斤  時蔬2公斤  乾木耳10公克 | 3.6 | 1.5 | 2 | 2 | 490 | 137 | 107 |
| I4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 三杯凍腐 | 凍腐6公斤  乾海帶0.6公斤  九層塔3公克  薑0.05公斤 | 清炒豆芽 | 豆芽5公斤  時蔬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 | 綠豆湯 | 綠豆1.2公斤  二砂糖1公斤 | 4 | 1.8 | 1.9 | 2 | 520 | 130 | 120 |
| I5 | 芝麻飯 | 米10公斤  芝麻(熟)10公克 | 蘿蔔麵腸 | 麵腸6公斤  白蘿蔔3公斤  紅蘿蔔1公斤  薑0.05公斤 | 蛋香玉菜 | 蛋1公斤  高麗菜7公斤  乾木耳10公克  薑50公克 | 有機蔬菜 | 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 | 4.2 | 1.7 | 3.4 | 2 | 614 | 104 | 129 |