**110學年度上學期國民中學11月份素食菜單(A案)-尚好便當**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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**  **蛋類** | **油脂堅果種子** | **熱量** | **水果** | **鈣** | **鈉** |
| **1** | **一** | **L1** | **白米飯** | **米** | **咖哩豆干** | **豆干 馬鈴薯 紅蘿蔔 薑 咖哩粉** | **西滷菜** | **冷凍毛豆仁 大白菜 乾木耳 紅蘿蔔 薑** | **家常油腐** | **三色豆 油豆腐 薑** | **蔬菜** | **時瓜湯** | **時瓜 薑** | **5** | **1.8** | **2.8** | **2.5** | **718** |  | **219** | **55** |
| **2** | **二** | **L2** | **糙米飯** | **米 糙米** | **香滷豆包** | **豆包 薑** | **絞若玉菜** | **高麗菜 素絞肉 紅蘿蔔 薑** | **蜜汁豆干** | **豆干 刈薯 薑** | **蔬菜** | **時蔬湯** | **時蔬 薑** | **5** | **1.9** | **2.7** | **2** | **690** |  | **327** | **279** |
| **3** | **三** | **L3** | **油飯特餐** | **米 糯米** | **滷蛋** | **滷蛋** | **油飯配料** | **豆干 乾香菇 桶筍(麻竹筍) 薑** | **豆包花椰** | **豆包 冷凍花椰菜 薑** | **蔬菜** | **玉米蛋花湯** | **冷凍玉米粒 蛋 薑** | **5.5** | **1.7** | **2.5** | **2** | **705** |  | **385** | **758** |
| **4** | **四** | **L4** | **糙米飯** | **米糙米** | **醬瓜凍腐** | **凍豆腐 醬瓜 紅蘿蔔 薑** | **若絲豆芽** | **素肉絲 豆芽菜 紅蘿蔔薑** | **時蔬炒蛋** | **時蔬 蛋 薑** | **蔬菜** | **綠豆湯** | **綠豆 糖** | **5.8** | **1.9** | **2.7** | **2.5** | **769** |  | **309** | **557** |
| **5** | **五** | **L5** | **燕麥飯** | **米 燕麥** | **花生麵腸** | **麵腸 紅蘿蔔 小黃瓜 油花生 薑** | **家常豆腐** | **豆腐 紅蘿蔔 青椒 薑** | **寬粉玉菜** | **寬粉 素絞肉 高麗菜 乾木耳 薑** | **蔬菜** | **紫菜湯** | **乾紫菜 薑** | **6** | **1.5** | **2.6** | **2.5** | **765** |  | **206** | **136** |
| **8** | **一** | **M1** | **白米飯** | **米** | **青椒凍腐** | **凍豆腐 青椒 薑** | **乾煸季豆** | **素絞肉 冷凍菜豆(莢) 薑** | **回鍋干片** | **豆干片 高麗菜 乾木耳 薑** | **蔬菜** | **刈薯蛋花湯** | **刈薯 雞蛋 薑** | **5** | **2.1** | **2.1** | **2.8** | **645** |  | **396** | **234** |
| **9** | **二** | **M2** | **糙米飯** | **米 糙米** | **筍干麵腸** | **麵腸 筍干 薑** | **關東煮** | **紅蘿蔔 白蘿蔔 玉米段 薑** | **豆包花椰** | **豆包 冷凍花椰菜 紅蘿蔔** | **蔬菜** | **海芽湯** | **乾海帶芽 薑** | **5.4** | **2.1** | **2.5** | **2.5** | **682** |  | **153** | **343** |
| **10** | **三** | **M3** | **西式特餐** | **拉麵** | **滷煎蒸炒滑蛋** | **蛋** | **茄汁配料** | **干丁 素絞肉 馬鈴薯 紅蘿蔔 番茄醬** | **清炒玉菜** | **高麗菜 紅蘿蔔 薑** | **蔬菜** | **南瓜濃湯** | **南瓜 蛋 玉米濃湯調理包** | **5.5** | **2** | **2.5** | **2.6** | **690** |  | **247** | **506** |
| **11** | **四** | **M4** | **糙米飯** | **米 糙米** | **洋芋油腐** | **油豆腐 馬鈴薯 紅蘿蔔** | **豆包時蔬** | **時蔬 豆包 紅蘿蔔 薑** | **毛豆瓜粒** | **時瓜 冷凍毛豆仁 素絞肉 薑** | **蔬菜** | **綠豆湯** | **綠豆 糖** | **6.7** | **2** | **2.5** | **2.5** | **769** |  | **279** | **141** |
| **12** | **五** | **M5** | **芝麻飯** | **米 黑芝麻** | **醬瓜豆腐** | **豆腐 醬瓜** | **玉米炒蛋** | **蛋 冷凍玉米粒 紅蘿蔔** | **豆芽若絲** | **素肉絲 豆芽菜 薑** | **蔬菜** | **蘿蔔湯** | **白蘿蔔 紅蘿蔔 薑** | **5.4** | **1.9** | **2.5** | **2.7** | **685** |  | **259** | **520** |
| **15** | **一** | **N1** | **白米飯** | **米** | **南瓜毛豆** | **毛豆 南瓜 紅蘿蔔 薑** | **豆包甘藍** | **高麗菜 豆包 紅蘿蔔 乾香菇 薑** | **鐵板油腐** | **油豆腐 桶筍(麻竹筍) 紅蘿蔔 薑** | **蔬菜** | **時瓜湯** | **時瓜 薑** | **5.5** | **1.5** | **2.8** | **2.2** | **732** |  | **286** | **248** |
| **16** | **二** | **N2** | **糙米飯** | **米 糙米** | **玉菜麵腸** | **麵腸 高麗菜 薑** | **沙茶凍腐** | **凍豆腐 大白菜 紅蘿蔔 薑 沙茶醬** | **芽香絞若** | **素絞肉 豆芽菜 紅蘿蔔 薑** | **蔬菜** | **刈薯蛋花湯** | **蛋 刈薯 薑** | **5** | **1.9** | **2.5** | **2.2** | **684** |  | **283** | **137** |
| **17** | **三** | **N3** | **炊粉特餐** | **米粉** | **滷煎蒸炒滑蛋** | **蛋** | **炊粉配料** | **乾香菇 紅蘿蔔 豆干 高麗菜** | **豆包花椰** | **豆包 冷凍花椰菜 紅蘿蔔 薑** | **蔬菜** | **大滷湯** | **筍絲 時蔬 蛋 乾木耳** | **2.5** | **2** | **2.6** | **2.3** | **524** |  | **272** | **271** |
| **18** | **四** | **N4** | **糙米飯** | **米 糙米** | **瓜仔油腐** | **油豆腐 醬碎瓜 薑 冬瓜** | **紅仁炒蛋** | **蛋 紅蘿蔔 薑** | **蔬香寬粉** | **寬粉 時蔬 紅蘿蔔 乾木耳 薑 素肉絲** | **蔬菜** | **仙草甜湯** | **仙草凍 二砂糖** | **5.8** | **1.7** | **2.3** | **2** | **711** |  | **330** | **293** |
| **19** | **五** | **N5** | **紫米飯** | **米 紫米** | **咖哩豆包** | **豆包 馬鈴薯 紅蘿蔔 咖哩粉** | **塔香海茸** | **海茸 九層塔 薑** | **關東煮** | **紅蘿蔔 白蘿蔔 玉米段 凍豆腐 薑** | **蔬菜** | **酸菜金針湯** | **酸菜 乾金針 薑** | **5.5** | **1.6** | **2.5** | **2.2** | **712** |  | **302** | **187** |
| **22** | **一** | **O1** | **白米飯** | **米** | **回鍋麵腸** | **麵腸 紅蘿蔔 青椒** | **絞若瓜粒** | **素絞肉 時瓜 紅蘿蔔 薑** | **蜜汁豆干** | **白芝麻 豆干 滷包** | **蔬菜** | **牛蒡湯** | **牛蒡 薑 枸杞** | **5.2** | **2.2** | **3.2** | **3.5** | **817** |  | **348** | **242** |
| **23** | **二** | **O2** | **糙米飯** | **米糙米** | **香滷豆包** | **豆包 滷包** | **刈薯炒蛋** | **蛋 紅蘿蔔 刈薯 薑** | **毛豆玉菜** | **冷凍毛豆仁 高麗菜 乾木耳薑** | **蔬菜** | **榨菜湯** | **榨菜 薑** | **5.7** | **2.1** | **2.7** | **3.4** | **807** |  | **350** | **235** |
| **24** | **三** | **O3** | **拌麵特餐** | **拉麵** | **冬瓜凍腐** | **凍豆腐 冬瓜 乾香菇** | **拌麵配料** | **豆干 高麗菜 紅蘿蔔 甜麵醬 香油** | **豆包花椰** | **豆包 冷凍花椰菜 紅蘿蔔 薑** | **蔬菜** | **紫菜蛋花湯** | **乾紫菜 薑 雞蛋** | **4** | **2.3** | **3** | **4** | **743** |  | **302** | **215** |
| **25** | **四** | **O4** | **糙米飯** | **米糙米** | **京醬豆干** | **豆干 時蔬 紅蘿蔔 甜麵醬** | **家常豆腐** | **豆腐 三色豆 薑** | **若絲豆芽** | **豆芽菜 素肉絲 乾木耳 薑** | **蔬菜** | **粉圓湯** | **粉圓 二砂糖** | **6.2** | **2.3** | **2.5** | **3** | **814** |  | **337** | **234** |
| **26** | **五** | **O5** | **地瓜飯** | **米地瓜** | **塔香油腐** | **油豆腐 杏鮑菇 九層塔 薑** | **蛋酥白菜** | **蛋 白菜 乾香菇 紅蘿蔔** | **蔬香冬粉** | **冬粉 素絞肉 時蔬 紅蘿蔔 乾木耳** | **蔬菜** | **味噌海芽湯** | **海芽 味噌** | **5.6** | **2** | **2.9** | **3.2** | **804** |  | **348** | **240** |
| **29** | **一** | **P1** | **白米飯** | **米** | **茄汁豆包** | **豆包 青椒 番茄醬** | **玉米炒蛋** | **蛋 冷凍玉米粒** | **蘿蔔海結** | **白蘿蔔 海帶結 薑** | **蔬菜** | **時蔬湯** | **時蔬 薑** | **5.2** | **1.7** | **2.4** | **2.9** | **717** |  | **330** | **261** |
| **30** | **二** | **P2** | **糙米飯** | **米 糙米** | **豆豉麵腸** | **麵腸 刈薯 豆豉 薑** | **回鍋干片** | **豆干 高麗菜 紅蘿蔔 薑** | **清炒花椰** | **冷凍花椰菜 紅蘿蔔 薑** | **蔬菜** | **時瓜湯** | **時瓜 薑** | **5** | **2.4** | **2.8** | **2.8** | **746** |  | **351** | **264** |

**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:11月份菜單編排說明如下：一、星期一的蔬菜為有機蔬菜。 二、避免食材重複性，因食材調度問題，J3、L3的主食、主菜、副菜一、湯品對調，O3拌麵特餐使用拉麵，N1、P3副菜對調。 五、因食材重複性，M3主食改為西式特餐拉麵，M3副菜改為茄汁配料，M3、P3湯品對調，P3湯品改為玉米濃湯**110學年國民中學素食Ｌ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 |
| L1 | 白米飯 | 米 | 咖哩豆干 | 豆干 馬鈴薯 紅蘿蔔 薑 咖哩粉 | 西滷菜 | 冷凍毛豆仁 大白菜 乾木耳 紅蘿蔔 薑 | 家常油腐 | 三色豆 油豆腐 薑 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 薑 |
| L2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷豆包 | 豆包 薑 | 絞若玉菜 | 高麗菜 素絞肉 紅蘿蔔 薑 | 蜜汁豆干 | 豆干 刈薯 薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 薑 |
| L3 | 油飯特餐 | 米 糯米 | 滷蛋 | 滷蛋 | 油飯配料 | 豆干 乾香菇 桶筍(麻竹筍) 薑 | 豆包花椰 | 豆包 冷凍花椰菜 薑 | 蔬菜 | 玉米蛋花湯 | 冷凍玉米粒 蛋 薑 |
| L4 | 糙米飯 | 米糙米 | 醬瓜凍腐 | 凍豆腐 醬瓜 紅蘿蔔 薑 | 若絲豆芽 | 素肉絲 豆芽菜 紅蘿蔔薑 | 時蔬炒蛋 | 時蔬 蛋 薑 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 糖 |
| L5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 花生麵腸 | 麵腸 紅蘿蔔 小黃瓜 油花生 薑 | 家常豆腐 | 豆腐 紅蘿蔔 青椒 薑 | 寬粉玉菜 | 寬粉 素絞肉 高麗菜 乾木耳 薑 | 蔬菜 | 紫菜湯 | 乾紫菜 薑 |

Ｌ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 |
| L1 | 白米飯 | 米10公斤 | 咖哩豆干 | 豆干8公斤  馬鈴薯2公斤  紅蘿蔔1公斤  薑0.05公斤  咖哩粉 | 西滷菜 | 冷凍毛豆仁0.5公斤  大白菜7公斤  乾木耳0.01公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑50公克 | 家常油腐 | 三色豆1公斤  油豆腐4公斤  薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑10公克 | 時瓜湯 | 時瓜3公斤  薑20公克 | 5 | 1.8 | 2.8 | 2.5 | 718 | 219 | 55 |
| L2 | 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 | 絞若玉菜 | 高麗菜6公斤  素絞肉1.2公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑50公克 | 蜜汁豆干 | 豆干3公斤  刈薯3公斤  薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑10公克 | 時蔬湯 | 時蔬2公斤  薑20公克 | 5 | 1.9 | 2.7 | 2 | 690 | 327 | 279 |
| L3 | 油飯特餐 | 米8公斤  糯米3公斤 | 滷蛋 | 滷蛋5.5公斤 | 油飯配料 | 豆干4公斤  乾香菇0.1公斤  桶筍(麻竹筍)2公斤  薑0.05公斤 | 豆包花椰 | 豆包1.5公斤  冷凍花椰菜6公斤  薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑10公克 | 玉米蛋花湯 | 冷凍玉米粒2公斤  蛋0.6公斤  薑0.02公斤 | 5.5 | 1.7 | 2.5 | 2 | 705 | 385 | 758 |
| L4 | 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50公克 | 若絲豆芽 | 素肉絲1.2公斤  豆芽菜5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑50公克 | 時蔬炒蛋 | 時蔬4公斤  蛋4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  糖1公斤 | 5.8 | 1.9 | 2.7 | 2.5 | 769 | 309 | 557 |
| L5 | 燕麥飯 | 米10公斤  燕麥0.4公斤 | 花生麵腸 | 麵腸5公斤  紅蘿蔔1公斤  小黃瓜1公斤  油花生0.1公斤  薑50公克 | 家常豆腐 | 豆腐8公斤  紅蘿蔔1公斤  青椒1公斤  薑50公克 | 寬粉玉菜 | 寬粉1.2公斤  素絞肉0.2公斤  高麗菜3公斤  乾木耳0.01公斤  薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑10公克 | 紫菜湯 | 乾紫菜20公克  薑20公克 | 6 | 1.5 | 2.6 | 2.5 | 765 | 206 | 136 |

**110學年國民中學素食M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 |
| M1 | 白米飯 | 米 | 青椒凍腐 | 凍豆腐 青椒 薑 | 乾煸季豆 | 素絞肉 冷凍菜豆(莢) 薑 | 回鍋干片 | 豆干片 高麗菜 乾木耳 薑 | 蔬菜 | 刈薯蛋花湯 | 刈薯 雞蛋 薑 |
| M2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 筍干麵腸 | 麵腸 筍干 薑 | 關東煮 | 紅蘿蔔 白蘿蔔 玉米段 薑 | 豆包花椰 | 豆包 冷凍花椰菜 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 海芽湯 | 乾海帶芽 薑 |
| M3 | 西式特餐 | 拉麵 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 蛋 | 茄汁配料 | 干丁 素絞肉 馬鈴薯 紅蘿蔔 番茄醬 | 清炒玉菜 | 高麗菜 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 南瓜濃湯 | 南瓜 蛋 玉米濃湯調理包 |
| M4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 洋芋油腐 | 油豆腐 馬鈴薯 紅蘿蔔 | 豆包時蔬 | 時蔬 豆包 紅蘿蔔 薑 | 毛豆瓜粒 | 時瓜 冷凍毛豆仁 素絞肉  薑 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 糖 |
| M5 | 芝麻飯 | 米 黑芝麻 | 醬瓜豆腐 | 豆腐 醬瓜 | 玉米炒蛋 | 蛋 冷凍玉米粒 紅蘿蔔 | 豆芽若絲 | 素肉絲 豆芽菜 薑 | 蔬菜 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 |

M組食材明細（食材重量以100人份計量，營養分析以個人計量）每周供應特餐一次，當日主食及副菜一得混搭供應

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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  kcal | 鈣  mg | 鈉  mg |
| M1 | 白米飯 | 米10公斤 | 青椒凍腐 | 凍豆腐8公斤  青椒3公斤  薑50公克 | 乾煸季豆 | 素絞肉0.6公斤  冷凍菜豆(莢)5公斤  薑50公克 | 回鍋干片 | 豆干片2公斤  高麗菜4公斤  乾木耳0.01公斤  薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑50公克 | 刈薯蛋花湯 | 刈薯2公斤  雞蛋0.6公斤  薑20公克 | 5 | 2.1 | 2.1 | 2.8 | 645 | 396 | 234 |
| M2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 筍干麵腸 | 麵腸7公斤  筍干2公斤  薑50公克 | 關東煮 | 紅蘿蔔1公斤  白蘿蔔3公斤  玉米段3公斤  薑50公克 | 豆包花椰 | 豆包1.5公斤  冷凍花椰菜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 | 海芽湯 | 乾海帶芽0.2公斤  薑20公克 | 5.4 | 2.1 | 2.5 | 2.5 | 682 | 153 | 343 |
| M3 | 西式特餐 | 拉麵5.5公斤 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 蛋5.5公斤 | 茄汁配料 | 干丁4公斤  素絞肉0.5公斤  馬鈴薯3公斤  紅蘿蔔1公斤  番茄醬 | 清炒玉菜 | 高麗菜7公斤  紅蘿蔔0.5公斤  蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  蒜50公克 | 南瓜濃湯 | 南瓜2公斤  蛋0.6公斤  玉米濃湯調理包 | 5.5 | 2 | 2.5 | 2.6 | 690 | 247 | 506 |
| M4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 洋芋油腐 | 油豆腐5.5公斤  馬鈴薯3.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑50公克 | 豆包時蔬 | 時蔬5公斤  豆包3公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑50公克 | 毛豆瓜粒 | 時瓜7公斤  冷凍毛豆仁0.6公  斤  素絞肉0.5公斤  薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑50公克 | 綠豆湯 | 綠豆2公斤  糖1公斤 | 6.7 | 2 | 2.5 | 2.5 | 769 | 279 | 141 |
| M5 | 芝麻飯 | 米10公斤  黑芝麻0.01公斤 | 醬瓜豆腐 | 豆腐8公斤  醬瓜2.5公斤  薑50公克 | 玉米炒蛋 | 蛋5.5公斤  冷凍玉米粒3公斤  紅蘿蔔0.6公斤  薑50公克 | 豆芽若絲 | 素肉絲0.6公斤  豆芽菜4公斤  薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑50公克 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔3公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑20公克 | 5.4 | 1.9 | 2.5 | 2.7 | 685 | 259 | 520 |

**110學年國民中學素食N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 |
| N1 | 白米飯 | 米 | 南瓜毛豆 | 毛豆 南瓜 紅蘿蔔 薑 | 豆包甘藍 | 高麗菜 豆包 紅蘿蔔 乾香菇 薑 | 鐵板油腐 | 油豆腐 桶筍(麻竹筍) 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 薑 |
| N2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 玉菜麵腸 | 麵腸 高麗菜 薑 | 沙茶凍腐 | 凍豆腐 大白菜 紅蘿蔔 薑 沙茶醬 | 芽香絞若 | 素絞肉 豆芽菜 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 刈薯蛋花湯 | 蛋 刈薯 薑 |
| N3 | 炊粉特餐 | 米粉 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 蛋 | 炊粉配料 | 乾香菇 紅蘿蔔 豆干 高麗菜 | 豆包花椰 | 豆包 冷凍花椰菜 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 大滷湯 | 筍絲 時蔬 蛋 乾木耳 |
| N4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 瓜仔油腐 | 油豆腐 醬碎瓜 薑 冬瓜 | 紅仁炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 薑 | 蔬香寬粉 | 寬粉 時蔬 紅蘿蔔 乾木耳 薑 素肉絲 | 蔬菜 | 仙草甜湯 | 仙草凍 二砂糖 |
| N5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 咖哩豆包 | 豆包 馬鈴薯 紅蘿蔔 咖哩粉 | 塔香海茸 | 海茸 九層塔 薑 | 關東煮 | 紅蘿蔔 白蘿蔔 玉米段 凍豆腐 薑 | 蔬菜 | 酸菜金針湯 | 酸菜 乾金針 薑 |

N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 |
| N1 | 白米飯 | 米10公斤 | 南瓜毛豆 | 毛豆5.5公斤  南瓜4公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑50公克 | 豆包甘藍 | 高麗菜3公斤  豆包3公斤  紅蘿蔔0.5公斤  乾香菇10公克  薑50公克 | 鐵板油腐 | 油豆腐4公斤  桶筍(麻竹筍)1公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑20公克 | 時瓜湯 | 時瓜3公斤  薑20公克 | 5.5 | 1.5 | 2.8 | 2.2 | 732 | 286 | 248 |
| N2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 玉菜麵腸 | 麵腸5.3公斤  高麗菜3公斤  薑50公克 | 沙茶凍腐 | 凍豆腐4公斤  大白菜3公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑50公克  沙茶醬 | 芽香絞若 | 素絞肉0.4公斤  豆芽菜4公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑20公克 | 刈薯蛋花湯 | 蛋1公斤  刈薯2公斤  薑20公克 | 5 | 1.9 | 2.5 | 2.2 | 684 | 283 | 137 |
| N3 | 炊粉特餐 | 米粉5公斤 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 蛋5.5公斤 | 炊粉配料 | 乾香菇50公克  紅蘿蔔0.5公斤  豆干4公斤  高麗菜3公斤 | 豆包花椰 | 豆包1.5公斤  冷凍花椰菜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 | 大滷湯 | 筍絲2公斤  時蔬1公斤  蛋0.5公斤  乾木耳10公克 | 2.5 | 2 | 2.6 | 2.3 | 524 | 272 | 271 |
| N4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 瓜仔油腐 | 油豆腐5.5公斤  醬碎瓜1.5公斤  薑50公克  冬瓜2公斤 | 紅仁炒蛋 | 蛋5.5公斤  紅蘿蔔3公斤  薑50公克 | 蔬香寬粉 | 寬粉1.2公斤  時蔬3公斤  紅蘿蔔0.5公斤  乾木耳10公克  薑50公克  素肉絲0.6公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑20公克 | 仙草甜湯 | 仙草凍6公斤  二砂糖1公斤 | 5.8 | 1.7 | 2.3 | 2 | 711 | 330 | 293 |
| N5 | 紫米飯 | 米10公斤  紫米0.4公斤 | 咖哩豆包 | 豆包6公斤  馬鈴薯2公斤  紅蘿蔔0.5公斤  咖哩粉 | 塔香海茸 | 海茸4公斤  九層塔0.1公斤  薑50公克 | 關東煮 | 紅蘿蔔0.5公斤  白蘿蔔1.5公斤  玉米段2公斤  凍豆腐4公斤  薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑20公克 | 酸菜金針湯 | 酸菜1公斤  乾金針0.1公斤  薑20公克 | 5.5 | 1.6 | 2.5 | 2.2 | 712 | 302 | 187 |

**110學年國民中學素食O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 |
| O1 | 白米飯 | 米 | 回鍋麵腸 | 麵腸 紅蘿蔔 青椒 | 絞若瓜粒 | 素絞肉 時瓜 紅蘿蔔 薑 | 蜜汁豆干 | 白芝麻 豆干 滷包 | 蔬菜 | 牛蒡湯 | 牛蒡 薑 枸杞 |
| O2 | 糙米飯 | 米糙米 | 香滷豆包 | 豆包 滷包 | 刈薯炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 刈薯 薑 | 毛豆玉菜 | 冷凍毛豆仁 高麗菜 乾木耳薑 | 蔬菜 | 榨菜湯 | 榨菜 薑 |
| O3 | 拌麵特餐 | 拉麵 | 冬瓜凍腐 | 凍豆腐 冬瓜 乾香菇 | 拌麵配料 | 豆干 高麗菜 紅蘿蔔 甜麵醬 香油 | 豆包花椰 | 豆包 冷凍花椰菜 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 乾紫菜 薑 雞蛋 |
| O4 | 糙米飯 | 米糙米 | 京醬豆干 | 豆干 時蔬 紅蘿蔔 甜麵醬 | 家常豆腐 | 豆腐 三色豆 薑 | 若絲豆芽 | 豆芽菜 素肉絲 乾木耳 薑 | 蔬菜 | 粉圓湯 | 粉圓 二砂糖 |
| O5 | 地瓜飯 | 米地瓜 | 塔香油腐 | 油豆腐 杏鮑菇 九層塔 薑 | 蛋酥白菜 | 蛋 白菜 乾香菇 紅蘿蔔 | 蔬香冬粉 | 冬粉 素絞肉 時蔬 紅蘿蔔  乾木耳 | 蔬菜 | 味噌海芽湯 | 海芽 味噌 |

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）每周供應特餐一次，當日主食及副菜一得混搭供應

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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  kcal | 鈣  mg | 鈉  mg |
| O1 | 白米飯 | 米10公斤 | 回鍋麵腸 | 麵腸6公斤  紅蘿蔔0.5公斤  青椒2公斤 | 絞若瓜粒 | 素絞肉0.4公斤  時瓜7公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑0.05公斤 | 蜜汁豆干 | 白芝麻0.01公斤  豆干4公斤  滷包 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑50公克 | 牛蒡湯 | 牛蒡2公斤  薑0.02公斤  枸杞0.02公斤 | 5.2 | 2.2 | 3.2 | 3.5 | 817 | 348 | 242 |
| O2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 香滷豆包 | 豆包6公斤  滷包 | 刈薯炒蛋 | 蛋3.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  刈薯2.5公斤  薑0.05公斤 | 毛豆玉菜 | 冷凍毛豆仁0.6公斤  高麗菜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 | 榨菜湯 | 榨菜2公斤  薑0.02公斤 | 5.7 | 2.1 | 2.7 | 3.4 | 807 | 350 | 235 |
| O3 | 拌麵特餐 | 拉麵15公斤 | 冬瓜凍腐 | 凍豆腐8公斤  冬瓜3.5公斤  乾香菇0.02公斤 | 拌麵配料 | 豆干4公斤  高麗菜2公斤  紅蘿蔔2公斤  甜麵醬  香油 | 豆包花椰 | 豆包1.8公斤  冷凍花椰菜5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 | 紫菜蛋花湯 | 乾紫菜0.2公斤  薑0.02公斤  雞蛋1.1公斤 | 4 | 2.3 | 3 | 4 | 743 | 302 | 215 |
| O4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 京醬豆干 | 豆干6公斤  時蔬3公斤  紅蘿蔔0.5公斤  甜麵醬 | 家常豆腐 | 豆腐6.5公斤  三色豆1公斤  薑0.05公斤 | 若絲豆芽 | 豆芽菜5公斤  素肉絲0.3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 | 粉圓湯 | 粉圓3公斤  二砂糖1公斤 | 6.2 | 2.3 | 2.5 | 3 | 814 | 337 | 234 |
| O5 | 地瓜飯 | 米10公斤  地瓜1公斤 | 塔香油腐 | 油豆腐7公斤  杏鮑菇2公斤  九層塔0.1公斤  薑0.05公斤 | 蛋酥白菜 | 蛋4公斤  白菜3公斤  乾香菇0.01公斤  紅蘿蔔0.5公斤 | 蔬香冬粉 | 冬粉1.2公斤  素絞肉0.6公斤  時蔬1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 | 味噌海芽湯 | 海芽0.02公斤  味噌0.6公斤 | 5.6 | 2 | 2.9 | 3.2 | 804 | 348 | 240 |

**110學年國民中學素食P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 |
| P1 | 白米飯 | 米 | 茄汁豆包 | 豆包 青椒 番茄醬 | 玉米炒蛋 | 蛋 冷凍玉米粒 | 蘿蔔海結 | 白蘿蔔 海帶結 薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 薑 |
| P2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 豆豉麵腸 | 麵腸 刈薯 豆豉 薑 | 回鍋干片 | 豆干 高麗菜 紅蘿蔔 薑 | 清炒花椰 | 冷凍花椰菜 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 薑 |

P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 |
| P1 | 白米飯 | 米10公斤 | 茄汁豆包 | 豆包6公斤  青椒3公斤  番茄醬 | 玉米炒蛋 | 蛋4公斤  冷凍玉米粒2公斤 | 蘿蔔海結 | 白蘿蔔3公斤  海帶結2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 | 5.2 | 1.7 | 2.4 | 2.9 | 717 | 330 | 261 |
| P2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 豆豉麵腸 | 麵腸6公斤  刈薯2.5公斤  豆豉0.05公斤  薑0.05公斤 | 回鍋干片 | 豆干3.5公斤  高麗菜3.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑0.05公斤 | 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 | 時瓜湯 | 時瓜3公斤  薑0.02公斤 | 5 | 2.4 | 2.8 | 2.8 | 746 | 351 | 264 |

**110學年度上學期國民小學11月份素食菜單(A案)-尚好便當**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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**  **蛋類** | **油脂堅果種子** | **熱量** | **水果** | **鈣** | **鈉** |
| **1** | **一** | **L1** | **白米飯** | **米** | **咖哩豆干** | **豆干 馬鈴薯 紅蘿蔔 薑 咖哩粉** | **西滷菜** | **冷凍毛豆仁 大白菜 乾木耳 紅蘿蔔 薑** | **蔬菜** | **時瓜湯** | **時瓜 薑** | **5** | **1.7** | **2.1** | **2** | **640** |  | **132** | **54** |
| **2** | **二** | **L2** | **糙米飯** | **米 糙米** | **香滷豆包** | **豆包 薑** | **絞若玉菜** | **高麗菜 素絞肉 紅蘿蔔 薑** | **蔬菜** | **時蔬湯** | **時蔬 薑** | **5** | **1.6** | **2** | **1.5** | **608** |  | **118** | **243** |
| **3** | **三** | **L3** | **油飯特餐** | **米 糯米** | **滷蛋** | **滷蛋** | **油飯配料** | **豆干 乾香菇 桶筍(麻竹筍) 薑** | **蔬菜** | **玉米蛋花湯** | **冷凍玉米粒 蛋 薑** | **5.5** | **1.1** | **2** | **1.5** | **630** |  | **366** | **745** |
| **4** | **四** | **L4** | **糙米飯** | **米糙米** | **醬瓜凍腐** | **凍豆腐 醬瓜 紅蘿蔔 薑** | **若絲豆芽** | **素肉絲 豆芽菜 紅蘿蔔薑** | **蔬菜** | **綠豆湯** | **綠豆 糖** | **5.8** | **1.5** | **2** | **2** | **684** |  | **265** | **489** |
| **5** | **五** | **L5** | **燕麥飯** | **米 燕麥** | **花生麵腸** | **麵腸 紅蘿蔔 小黃瓜 油花生 薑** | **家常豆腐** | **豆腐 紅蘿蔔 青椒 薑** | **蔬菜** | **紫菜湯** | **乾紫菜 薑** | **5.2** | **1.2** | **2.4** | **2** | **664** |  | **189** | **110** |
| **8** | **一** | **M1** | **白米飯** | **米** | **青椒凍腐** | **凍豆腐 青椒 薑** | **乾煸季豆** | **素絞肉 冷凍菜豆(莢) 薑** | **蔬菜** | **刈薯蛋花湯** | **刈薯 雞蛋 薑** | **5** | **1.7** | **1.6** | **2.1** | **576** |  | **312** | **135** |
| **9** | **二** | **M2** | **糙米飯** | **米 糙米** | **筍干麵腸** | **麵腸 筍干 薑** | **關東煮** | **紅蘿蔔 白蘿蔔 玉米段 薑** | **蔬菜** | **海芽湯** | **乾海帶芽 薑** | **5.4** | **1.4** | **2** | **2** | **614** |  | **116** | **327** |
| **10** | **三** | **M3** | **西式特餐** | **拉麵** | **滷煎蒸炒滑蛋** | **蛋** | **茄汁配料** | **干丁 素絞肉 馬鈴薯 紅蘿蔔 番茄醬** | **蔬菜** | **南瓜濃湯** | **南瓜 蛋 玉米濃湯調理包** | **5.5** | **1.2** | **2.5** | **2.2** | **652** |  | **212** | **495** |
| **11** | **四** | **M4** | **糙米飯** | **米 糙米** | **洋芋油腐** | **油豆腐 馬鈴薯 紅蘿蔔** | **豆包時蔬** | **時蔬 豆包 紅蘿蔔 薑** | **蔬菜** | **綠豆湯** | **綠豆 糖** | **6.7** | **1.3** | **2** | **2** | **730** |  | **260** | **70** |
| **12** | **五** | **M5** | **芝麻飯** | **米 黑芝麻** | **醬瓜豆腐** | **豆腐 醬瓜** | **玉米炒蛋** | **蛋 冷凍玉米粒 紅蘿蔔** | **蔬菜** | **蘿蔔湯** | **白蘿蔔 紅蘿蔔 薑** | **5.4** | **1.5** | **2** | **2.1** | **621** |  | **236** | **451** |
| **15** | **一** | **N1** | **白米飯** | **米** | **南瓜毛豆** | **毛豆 南瓜 紅蘿蔔 薑** | **豆包甘藍** | **高麗菜 豆包 紅蘿蔔 乾香菇 薑** | **蔬菜** | **時瓜湯** | **時瓜 薑** | **5.5** | **1.4** | **2.1** | **1.8** | **659** |  | **180** | **244** |
| **16** | **二** | **N2** | **糙米飯** | **米 糙米** | **玉菜麵腸** | **麵腸 高麗菜 薑** | **沙茶凍腐** | **凍豆腐 大白菜 紅蘿蔔 薑 沙茶醬** | **蔬菜** | **刈薯蛋花湯** | **蛋 刈薯 薑** | **5** | **1.6** | **2.2** | **1.9** | **641** |  | **258** | **84** |
| **17** | **三** | **N3** | **炊粉特餐** | **米粉** | **滷煎蒸炒滑蛋** | **蛋** | **炊粉配料** | **乾香菇 　紅蘿蔔 豆干 高麗菜** | **蔬菜** | **大滷湯** | **筍絲 時蔬 蛋 乾木耳** | **2.5** | **1.4** | **2.1** | **1.8** | **449** |  | **248** | **243** |
| **18** | **四** | **N4** | **糙米飯** | **米 糙米** | **瓜仔油腐** | **油豆腐 醬碎瓜 薑 冬瓜** | **紅仁炒蛋** | **蛋 紅蘿蔔 薑** | **蔬菜** | **仙草甜湯** | **仙草凍 二砂糖** | **5** | **1.4** | **1.8** | **1.6** | **592** |  | **283** | **214** |
| **19** | **五** | **N5** | **紫米飯** | **米 紫米** | **咖哩豆包** | **豆包 馬鈴薯 紅蘿蔔 咖哩粉** | **塔香海茸** | **海茸 九層塔 薑** | **蔬菜** | **酸菜金針湯** | **酸菜 乾金針 薑** | **5.4** | **1.3** | **2** | **1.7** | **637** |  | **296** | **168** |
| **22** | **一** | **O1** | **白米飯** | **米** | **回鍋麵腸** | **麵腸 紅蘿蔔 青椒** | **絞若瓜粒** | **素絞肉 時瓜 紅蘿蔔 薑** | **蔬菜** | **牛蒡湯** | **牛蒡 薑 枸杞** | **5** | **1.5** | **3** | **2.5** | **725** |  | **274** | **148** |
| **23** | **二** | **O2** | **糙米飯** | **米糙米** | **香滷豆包** | **豆包 滷包** | **刈薯炒蛋** | **蛋 紅蘿蔔 刈薯 薑** | **蔬菜** | **榨菜湯** | **榨菜 薑** | **5.7** | **1.7** | **2.4** | **2.6** | **739** |  | **245** | **175** |
| **24** | **三** | **O3** | **拌麵特餐** | **拉麵** | **冬瓜凍腐** | **凍豆腐 冬瓜 乾香菇** | **拌麵配料** | **豆干 高麗菜 紅蘿蔔 甜麵醬 香油** | **蔬菜** | **紫菜蛋花湯** | **乾紫菜 薑 雞蛋** | **4** | **2.3** | **3.2** | **3.5** | **735** |  | **252** | **143** |
| **25** | **四** | **O4** | **糙米飯** | **米糙米** | **京醬豆干** | **豆干 時蔬 紅蘿蔔 甜麵醬** | **家常豆腐** | **豆腐 三色豆 薑** | **蔬菜** | **粉圓湯** | **粉圓 二砂糖** | **6.1** | **1.6** | **2.3** | **2.5** | **752** |  | **237** | **134** |
| **26** | **五** | **O5** | **地瓜飯** | **米地瓜** | **塔香油腐** | **油豆腐 杏鮑菇 九層塔 薑** | **蛋酥白菜** | **蛋 白菜 乾香菇 紅蘿蔔** | **蔬菜** | **味噌海芽湯** | **海芽 味噌** | **5.7** | **1.8** | **2.3** | **2.4** | **725** |  | **255** | **157** |
| **29** | **一** | **P1** | **白米飯** | **米** | **茄汁豆包** | **豆包 青椒 番茄醬** | **玉米炒蛋** | **蛋 冷凍玉米粒** | **蔬菜** | **時蔬湯** | **時蔬 薑** | **5.2** | **1.2** | **2.4** | **2.6** | **691** |  | **251** | **144** |
| **30** | **二** | **P2** | **糙米飯** | **米 糙米** | **豆豉麵腸** | **麵腸 刈薯 豆豉 薑** | **回鍋干片** | **豆干 高麗菜 紅蘿蔔 薑** | **蔬菜** | **時瓜湯** | **時瓜 薑** | **5** | **1.7** | **2.8** | **2.5** | **715** |  | **279** | **170** |

**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:11月份菜單編排說明如下：一、星期一的蔬菜為有機蔬菜。 二、避免食材重複性，因食材調度問題，J3、L3的主食、主菜、副菜一、湯品對調，O3拌麵特餐使用拉麵，N1、P3副菜對調。 五、因食材重複性，M3主食改為西式特餐拉麵，M3副菜改為茄汁配料，M3、P3湯品對調，P3湯品改為玉米濃湯**110學年國民小學素食Ｌ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 |
| L1 | 白米飯 | 米 | 咖哩豆干 | 豆干 馬鈴薯 紅蘿蔔 薑 咖哩粉 | 西滷菜 | 冷凍毛豆仁 大白菜 乾木耳 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 薑 |
| L2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷豆包 | 豆包 薑 | 絞若玉菜 | 高麗菜 素絞肉 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 薑 |
| L3 | 油飯特餐 | 米 糯米 | 滷蛋 | 滷蛋 | 油飯配料 | 豆干 乾香菇 桶筍(麻竹筍) 薑 | 蔬菜 | 玉米蛋花湯 | 冷凍玉米粒 蛋 薑 |
| L4 | 糙米飯 | 米糙米 | 醬瓜凍腐 | 凍豆腐 醬瓜 紅蘿蔔 薑 | 若絲豆芽 | 素肉絲 豆芽菜 紅蘿蔔薑 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 糖 |
| L5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 花生麵腸 | 麵腸 紅蘿蔔 小黃瓜 油花生 薑 | 家常豆腐 | 豆腐 紅蘿蔔 青椒 薑 | 蔬菜 | 紫菜湯 | 乾紫菜 薑 |

Ｌ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 |
| L1 | 白米飯 | 米10公斤 | 咖哩豆干 | 豆干8公斤  馬鈴薯2公斤  紅蘿蔔1公斤  薑0.05公斤  咖哩粉 | 西滷菜 | 冷凍毛豆仁0.5公斤  大白菜7公斤  乾木耳0.01公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑10公克 | 時瓜湯 | 時瓜3公斤  薑20公克 | 5 | 1.7 | 2.1 | 2 | 640 | 132 | 54 |
| L2 | 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 | 絞若玉菜 | 高麗菜6公斤  素絞肉1.2公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑10公克 | 時蔬湯 | 時蔬2公斤  薑20公克 | 5 | 1.6 | 2 | 1.5 | 608 | 118 | 243 |
| L3 | 油飯特餐 | 米8公斤  糯米3公斤 | 滷蛋 | 滷蛋5.5公斤 | 油飯配料 | 豆干4公斤  乾香菇0.1公斤  桶筍(麻竹筍)2公斤  薑0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑10公克 | 玉米蛋花湯 | 冷凍玉米粒2公斤  蛋0.6公斤  薑0.02公斤 | 5.5 | 1.1 | 2 | 1.5 | 630 | 366 | 745 |
| L4 | 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50公克 | 若絲豆芽 | 素肉絲1.2公斤  豆芽菜5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  糖1公斤 | 5.8 | 1.5 | 2 | 2 | 684 | 265 | 489 |
| L5 | 燕麥飯 | 米10公斤  燕麥0.4公斤 | 花生麵腸 | 麵腸5公斤  紅蘿蔔1公斤  小黃瓜1公斤  油花生0.1公斤  薑50公克 | 家常豆腐 | 豆腐8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10公克 | 紫菜湯 | 乾紫菜20公克  薑20公克 | 5.2 | 1.2 | 2.4 | 2 | 664 | 189 | 110 |

**110學年國民小學素食M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 |
| M1 | 白米飯 | 米 | 青椒凍腐 | 凍豆腐 青椒 薑 | 乾煸季豆 | 素絞肉 冷凍菜豆(莢) 薑 | 蔬菜 | 刈薯蛋花湯 | 刈薯 雞蛋 薑 |
| M2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 筍干麵腸 | 麵腸 筍干 薑 | 關東煮 | 紅蘿蔔 白蘿蔔 玉米段 薑 | 蔬菜 | 海芽湯 | 乾海帶芽 薑 |
| M3 | 西式特餐 | 拉麵 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 蛋 | 茄汁配料 | 干丁 素絞肉 馬鈴薯 紅蘿蔔 番茄醬 | 蔬菜 | 南瓜濃湯 | 南瓜 蛋 玉米濃湯調理包 |
| M4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 洋芋油腐 | 油豆腐 馬鈴薯 紅蘿蔔 | 豆包時蔬 | 時蔬 豆包 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 糖 |
| M5 | 芝麻飯 | 米 黑芝麻 | 醬瓜豆腐 | 豆腐 醬瓜 | 玉米炒蛋 | 蛋 冷凍玉米粒 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 |

M組食材明細（食材重量以100人份計量，營養分析以個人計量）每周供應特餐一次，當日主食及副菜一得混搭供應

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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  kcal | 鈣  mg | 鈉  mg |
| M1 | 白米飯 | 米10公斤 | 青椒凍腐 | 凍豆腐8公斤  青椒3公斤  薑50公克 | 乾煸季豆 | 素絞肉0.6公斤  冷凍菜豆(莢)5公斤  薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑50公克 | 刈薯蛋花湯 | 刈薯2公斤  雞蛋0.6公斤  薑20公克 | 5 | 1.7 | 1.6 | 2.1 | 576 | 312 | 135 |
| M2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 筍干麵腸 | 麵腸7公斤  筍干2公斤  薑50公克 | 關東煮 | 紅蘿蔔1公斤  白蘿蔔3公斤  玉米段3公斤  薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑50公克 | 海芽湯 | 乾海帶芽0.2公斤  薑20公克 | 5.4 | 1.4 | 2 | 2 | 614 | 116 | 327 |
| M3 | 西式特餐 | 拉麵5.5公斤 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 蛋5.5公斤 | 茄汁配料 | 干丁4公斤  素絞肉0.5公斤  馬鈴薯3公斤  紅蘿蔔1公斤  番茄醬 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑50公克 | 南瓜濃湯 | 南瓜2公斤  蛋0.6公斤  玉米濃湯調理包 | 5.5 | 1.2 | 2.5 | 2.2 | 652 | 212 | 495 |
| M4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 洋芋油腐 | 油豆腐5.5公斤  馬鈴薯3.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑50公克 | 豆包時蔬 | 時蔬5公斤  豆包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 | 綠豆湯 | 綠豆2公斤  糖1公斤 | 6.7 | 1.3 | 2 | 2 | 730 | 260 | 70 |
| M5 | 芝麻飯 | 米10公斤  黑芝麻0.01公斤 | 醬瓜豆腐 | 豆腐8公斤  醬瓜2.5公斤  薑50公克 | 玉米炒蛋 | 蛋5.5公斤  冷凍玉米粒3公斤  紅蘿蔔0.6公斤  薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑50公克 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔3公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑20公克 | 5.4 | 1.5 | 2 | 2.1 | 621 | 236 | 451 |

**110學年國民小學素食N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 |
| N1 | 白米飯 | 米 | 南瓜毛豆 | 毛豆 南瓜 紅蘿蔔 薑 | 豆包甘藍 | 高麗菜 豆包 紅蘿蔔 乾香菇 薑 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 薑 |
| N2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 玉菜麵腸 | 麵腸 高麗菜 薑 | 沙茶凍腐 | 凍豆腐 大白菜 紅蘿蔔 薑 沙茶醬 | 蔬菜 | 刈薯蛋花湯 | 蛋 刈薯 薑 |
| N3 | 炊粉特餐 | 米粉 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 蛋 | 炊粉配料 | 乾香菇 紅蘿蔔 豆干 高麗菜 | 蔬菜 | 大滷湯 | 筍絲 時蔬 蛋 乾木耳 |
| N4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 瓜仔油腐 | 油豆腐 醬碎瓜 薑 冬瓜 | 紅仁炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 仙草甜湯 | 仙草凍 二砂糖 |
| N5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 咖哩豆包 | 豆包 馬鈴薯 紅蘿蔔 咖哩粉 | 塔香海茸 | 海茸 九層塔 薑 | 蔬菜 | 酸菜金針湯 | 酸菜 乾金針 薑 |

N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 |
| N1 | 白米飯 | 米10公斤 | 南瓜毛豆 | 毛豆5.5公斤  南瓜4公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑50公克 | 豆包甘藍 | 高麗菜3公斤  豆包3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20公克 | 時瓜湯 | 時瓜3公斤  薑20公克 | 5.5 | 1.4 | 2.1 | 1.8 | 659 | 180 | 244 |
| N2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 玉菜麵腸 | 麵腸5.3公斤  高麗菜3公斤  薑50公克 | 沙茶凍腐 | 凍豆腐4公斤  大白菜3公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑50公克  沙茶醬 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑20公克 | 刈薯蛋花湯 | 蛋1公斤  刈薯2公斤  薑20公克 | 5 | 1.6 | 2.2 | 1.9 | 641 | 258 | 84 |
| N3 | 炊粉特餐 | 米粉5公斤 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 蛋5.5公斤 | 炊粉配料 | 乾香菇50公克  紅蘿蔔0.5公斤  豆干4公斤  高麗菜3公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑20公克 | 大滷湯 | 筍絲2公斤  時蔬1公斤  蛋0.5公斤  乾木耳10公克 | 2.5 | 1.4 | 2.1 | 1.8 | 449 | 248 | 243 |
| N4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 瓜仔油腐 | 油豆腐5.5公斤  醬碎瓜1.5公斤  薑50公克  冬瓜2公斤 | 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20公克 | 仙草甜湯 | 仙草凍6公斤  二砂糖1公斤 | 5 | 1.4 | 1.8 | 1.6 | 592 | 283 | 214 |
| N5 | 紫米飯 | 米10公斤  紫米0.4公斤 | 咖哩豆包 | 豆包6公斤  馬鈴薯2公斤  紅蘿蔔0.5公斤  咖哩粉 | 塔香海茸 | 海茸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 | 酸菜金針湯 | 酸菜1公斤  乾金針0.1公斤  薑20公克 | 5.4 | 1.3 | 2 | 1.7 | 637 | 296 | 168 |

**110學年國民小學素食O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 |
| O1 | 白米飯 | 米 | 回鍋麵腸 | 麵腸 紅蘿蔔 青椒 | 絞若瓜粒 | 素絞肉 時瓜 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 牛蒡湯 | 牛蒡 薑 枸杞 |
| O2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷豆包 | 豆包 滷包 | 刈薯炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 刈薯 薑 | 蔬菜 | 榨菜湯 | 榨菜 薑 |
| O3 | 拌麵特餐 | 拉麵 | 冬瓜凍腐 | 凍豆腐 冬瓜 乾香菇 | 拌麵配料 | 豆干 高麗菜 紅蘿蔔 甜麵醬 香油 | 蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 乾紫菜 薑 雞蛋 |
| O4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 京醬豆干 | 豆干 時蔬 紅蘿蔔 甜麵醬 | 家常豆腐 | 豆腐 三色豆 薑 | 蔬菜 | 粉圓湯 | 粉圓 二砂糖 |
| O5 | 地瓜飯 | 米 地瓜 | 塔香油腐 | 油豆腐 杏鮑菇 九層塔 薑 | 蛋酥白菜 | 蛋 白菜 乾香菇 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 味噌海芽湯 | 海芽 味噌 |

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） 特餐日主食及副菜一得混搭供應

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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  kcal | 鈣  mg | 鈉  Mg |
| O1 | 白米飯 | 米10公斤 | 回鍋麵腸 | 麵腸6公斤  紅蘿蔔0.5公斤  青椒2公斤 | 絞若瓜粒 | 素絞肉0.4公斤  時瓜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 | 牛蒡湯 | 牛蒡2公斤  薑0.02公斤  枸杞0.02公斤 | 5 | 1.5 | 3 | 2.5 | 725 | 274 | 148 |
| O2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 香滷豆包 | 豆包6公斤  滷包 | 刈薯炒蛋 | 蛋3.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  刈薯2.5公斤  薑0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑50公克 | 榨菜湯 | 榨菜2公斤  薑0.02公斤 | 5.7 | 1.7 | 2.4 | 2.6 | 739 | 245 | 175 |
| O3 | 拌麵特餐 | 拉麵15公斤 | 冬瓜凍腐 | 凍豆腐8公斤  冬瓜3.5公斤  乾香菇0.02公斤 | 拌麵配料 | 豆干4公斤  高麗菜2公斤  紅蘿蔔2公斤  甜麵醬  香油 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑50公克 | 紫菜蛋花湯 | 乾紫菜0.2公斤  薑0.02公斤雞  蛋1.1公斤 | 4 | 2.3 | 3.2 | 3.5 | 735 | 252 | 143 |
| O4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 京醬豆干 | 豆干6公斤  時蔬3公斤  紅蘿蔔0.5公斤  甜麵醬 | 家常豆腐 | 豆腐6.5公斤  三色豆1公斤  薑0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑50公克 | 粉圓湯 | 粉圓3公斤  二砂糖1公斤 | 6.1 | 1.6 | 2.3 | 2.5 | 752 | 237 | 134 |
| O5 | 地瓜飯 | 米10公斤地瓜1公斤 | 塔香油腐 | 油豆腐7公斤  杏鮑菇2公斤  九層塔0.1公斤  薑0.05公斤 | 蛋酥白菜 | 蛋4公斤  白菜3公斤  乾香菇0.01公斤  紅蘿蔔0.5公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑50公克 | 味噌海芽湯 | 海芽0.02公斤  味噌0.6公斤 | 5.7 | 1.8 | 2.3 | 2.4 | 725 | 255 | 157 |

**110學年國民小學素食P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 |
| P1 | 白米飯 | 米 | 茄汁豆包 | 豆包 青椒 番茄醬 | 玉米炒蛋 | 蛋 冷凍玉米粒 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 薑 |
| P2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 豆豉麵腸 | 麵腸 刈薯 豆豉 薑 | 回鍋干片 | 豆干 高麗菜 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 薑 |

P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 |
| P1 | 白米飯 | 米10公斤 | 茄汁豆包 | 豆包6公斤  青椒3公斤  番茄醬 | 玉米炒蛋 | 蛋4公斤  冷凍玉米粒2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 | 5.2 | 1.2 | 2.4 | 2.6 | 691 | 251 | 144 |
| P2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 豆豉麵腸 | 麵腸6公斤  刈薯2.5公斤  豆豉0.05公斤  薑0.05公斤 | 回鍋干片 | 豆干3.5公斤  高麗菜3.5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 | 時瓜湯 | 時瓜3公斤  薑0.02公斤 | 5 | 1.7 | 2.8 | 2.5 | 715 | 279 | 170 |