**110學年度第一學期國民中學11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 | 一 | J1 | 白米飯 | 米 | 咖哩豆干 | 豆干 馬鈴薯 紅蘿蔔 咖哩粉 | 清炒花椰 | 冷凍花椰菜 紅蘿蔔 薑 | 鐵板油腐 | 油豆腐麻竹筍干黑木耳 薑 | 蔬菜 | 味噌芽湯 | 味噌 乾海帶 薑 | 6.3 | 2.1 | 2.2 | 2.8 | 785 |  | 244 | 232 |
| 2 | 二 | J 2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 豆瓣麵腸 | 麵腸 紅蘿蔔 豆瓣醬 | 鮮菇豆腐 | 杏鮑菇 乾香菇 豆腐 薑 | 毛豆白玉 | 毛豆 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 紅蘿蔔 薑 | 5.5 | 2 | 2.7 | 2 | 728 |  | 182 | 109 |
| 3 | 三 | J 3 | 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 | 蜜汁豆乾 | 豆乾 | 蔬菜 | 蛋花芽湯 | 蛋 乾海帶 薑 | 5.4 | 2.2 | 3 | 3 | 793 |  | 195 | 198 |
| 4 | 四 | J 4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 京醬油腐 | 油豆腐 白蘿蔔薑 甜麵醬 | 紅仁炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 薑 | 塔香海帶 | 乾海帶 九層塔薑 | 蔬菜 | 粉圓甜湯 | 粉圓 二砂糖 | 5.5 | 1.8 | 2.6 | 2.5 | 738 |  | 215 | 140 |
| 5 | 五 | J 5 | 小米飯 | 米 小米 | 筍香豆腐 | 豆腐 筍干 紅蘿蔔 豆瓣醬 | 豆皮豆芽 | 豆芽菜 豆皮 乾木耳 薑 | 豆包白菜 | 豆包 白菜 乾香菇 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 紅蘿蔔 薑 | 5.5 | 2.2 | 2.8 | 2.5 | 763 |  | 137 | 193 |
| 8 | 一 | K1 | 白米飯 | 米 | 時蔬豆包 | 豆包 高麗菜 薑 | 碎脯豆干 | 蘿蔔乾 豆干薑 | 蔬香冬粉 | 蛋 冬粉 時蔬 乾木耳薑 | 蔬菜 | 海芽湯 | 乾海帶 薑 | 6 | 1.7 | 2.5 | 3 | 785 |  | 294 | 289 |
| 9 | 二 | K2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 家常麵腸 | 麵腸 刈薯 薑 紅蘿蔔 | 鮮菇豆腐 | 豆腐 鮮菇 乾香菇 薑 | 毛豆白菜 | 冷凍毛豆仁 白菜 乾木耳 紅蘿蔔薑 | 蔬菜 | 金針湯 | 乾金針 榨菜 薑 | 5 | 1.8 | 3.5 | 3 | 793 |  | 244 | 254 |
| 10 | 三 | K3 | 拌飯特餐 | 米 糙米 | 香滷豆腐 | 豆腐 | 拌飯配料 | 素絞肉 三色豆 乾香菇 芹菜 | 紅仁炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔薑 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 乾木耳 薑 | 4.2 | 1.9 | 1.8 | 2.8 | 603 |  | 285 | 251 |
| 11 | 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 紅蘿蔔薑 | 蔬菜 | 仙草甜湯 | 仙草 二砂糖 | 6.3 | 1.8 | 2.9 | 2.8 | 830 |  | 244 | 232 |
| 12 | 五 | K5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 三杯麵腸 | 麵腸 九層塔 薑 | 泡菜豆包 | 豆包 韓式泡菜薑 | 蔬香若末 | 素絞肉 時蔬 紅蘿蔔薑 | 蔬菜 | 蛋花蔬湯 | 蛋 時蔬 紅蘿蔔 薑 | 5.6 | 2.1 | 2.5 | 2.8 | 758 |  | 222 | 235 |
| 15 | 一 | L1 | 白米飯 | 米 | 塔香豆腐 | 豆腐 乾海帶 九層塔 薑 | 西滷菜 | 大白菜 豆包 紅蘿蔔 乾香菇薑 | 家常雙滷 | 白蘿蔔 紅蘿蔔 油豆腐 薑 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 紅蘿蔔 薑 | 5 | 2.2 | 3.1 | 2.7 | 759 |  | 264 | 110 |
| 16 | 二 | L2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 咖哩毛豆 | 毛豆 馬鈴薯 紅蘿蔔 咖哩粉 | 豆皮玉菜 | 豆皮 高麗菜 紅蘿蔔薑 | 五香豆干 | 豆干 薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 紅蘿蔔 薑 | 5 | 2.4 | 2.8 | 2.6 | 737 |  | 192 | 192 |
| 17 | 三 | L3 | 麵食特餐 | 義大利麵 | 滷蛋 | 雞水煮蛋 滷包 | 特餐配料 | 素絞肉 芹菜 三色豆番茄醬 | 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 | 5.5 | 1.7 | 3.6 | 2.7 | 819 |  | 122 | 85 |
| 18 | 四 | L4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 醬瓜凍腐 | 凍腐 醬瓜 薑 | 豆皮豆芽 | 豆皮 豆芽菜 黑木耳薑 | 紅仁炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔薑 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 二砂糖 | 6 | 1.6 | 3.3 | 2.5 | 820 |  | 215 | 102 |
| 19 | 五 | L5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 花生麵腸 | 麵腸 熟花生 醬碎瓜薑乾香菇 | 家常豆腐 | 豆腐 紅蘿蔔 鮮菇薑 | 時蔬粉絲 | 蛋 冬粉 時蔬 乾木耳 薑 | 蔬菜 | 紫菜湯 | 紫菜 薑 | 6 | 2 | 2.6 | 2.3 | 769 |  | 224 | 132 |
| 22 | 一 | M1 | 白米飯 | 米 | 茄汁豆包 | 豆包 蕃茄醬 | 蛋香季豆 | 蛋 菜豆 薑 | 回鍋豆干 | 豆干 時蔬 乾木耳薑 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜乾木耳薑 | 5 | 2.1 | 2.5 | 2.5 | 654 |  | 128 | 176 |
| 23 | 二 | M2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 筍干麵腸 | 麵腸 麻竹筍干 薑 | 關東煮 | 白蘿蔔 海帶結 甜玉米 | 豆包花椰 | 豆包 冷凍花椰菜 紅蘿蔔薑 | 蔬菜 | 味噌蔬湯 | 味噌 時蔬 薑 | 5 | 2.3 | 3.2 | 2.5 | 697 |  | 139 | 127 |
| 24 | 三 | M3 | 油飯特餐 | 米 糯米 | 家常滷蛋 | 雞水煮蛋 | 油飯配料 | 素絞肉 乾香菇 蘿蔔乾薑 | 清炒玉菜 | 高麗菜 乾木耳薑 | 蔬菜 | 海芽湯 | 蛋 乾海帶 薑 | 3.6 | 1.5 | 3 | 2.5 | 568 |  | 410 | 153 |
| 25 | 四 | M4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 洋芋油腐 | 油腐 馬鈴薯 紅蘿蔔 薑 | 豆包白菜 | 豆包 白菜 乾香菇薑 | 毛豆時瓜 | 冷凍毛豆仁 時瓜 乾木耳薑 | 蔬菜 | 冬瓜西米露 | 西谷米 冬瓜糖磚 二砂糖 | 5 | 2.2 | 2.1 | 2.5 | 634 |  | 149 | 136 |
| 26 | 五 | M5 | 芝麻飯 | 芝麻(熟) 米 | 醬瓜凍腐 | 凍腐薑 | 玉米炒蛋 | 蛋 冷凍玉米粒 紅蘿蔔 | 豆芽豆皮 | 豆皮 時蔬 豆芽菜 黑木耳薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 乾木耳薑 | 5.5 | 1.8 | 3.5 | 2.5 | 736 |  | 110 | 137 |
| 29 | 一 | N1 | 白米飯 | 米 | 海結麵腸 | 麵腸 海帶結 薑 | 毛豆玉菜 | 毛豆 高麗菜 紅蘿蔔薑 | 筍干油腐 | 油豆腐 麻竹筍干薑 | 蔬菜 | 白玉湯 | 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 | 5.5 | 1.8 | 2.6 | 2.2 | 724 |  | 239 | 76 |
| 30 | 二 | N2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 鳳梨凍腐 | 凍腐 白蘿蔔 鳳梨豆醬 薑 | 沙茶豆包 | 豆包 大白菜 乾香菇 素沙茶醬薑 | 芽香豆皮 | 豆皮 時蔬 豆芽菜 黑木耳薑 | 蔬菜 | 蛋花芽湯 | 乾海帶 蛋 薑 | 5 | 2.1 | 2.6 | 2.4 | 706 |  | 290 | 98 |

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」。

**110學年度國民中學素食J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 |
| J1 | 白米飯 | 米 | 咖哩豆干 | 豆干 馬鈴薯 紅蘿蔔 咖哩粉 | 清炒花椰 | 冷凍花椰菜 紅蘿蔔 薑 | 鐵板油腐 | 油豆腐麻竹筍干黑木耳 薑 | 蔬菜 | 味噌芽湯 | 味噌 乾海帶 薑 |
| J 2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 豆瓣麵腸 | 麵腸 紅蘿蔔 豆瓣醬 | 鮮菇豆腐 | 杏鮑菇 乾香菇 豆腐 薑 | 毛豆白玉 | 毛豆 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 紅蘿蔔 薑 |
| J 3 | 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 | 蜜汁豆乾 | 豆乾 | 蔬菜 | 蛋花芽湯 | 蛋 乾海帶 薑 |
| J 4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 京醬油腐 | 油豆腐 白蘿蔔薑 甜麵醬 | 紅仁炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 薑 | 塔香海帶 | 乾海帶 九層塔薑 | 蔬菜 | 粉圓甜湯 | 粉圓 二砂糖 |
| J 5 | 小米飯 | 米 小米 | 筍香豆腐 | 豆腐 筍干 紅蘿蔔 豆瓣醬 | 豆皮豆芽 | 豆芽菜 豆皮 乾木耳 薑 | 豆包白菜 | 豆包 白菜 乾香菇 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 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） 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 |
| J1 | 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50公克  咖哩粉 | 清炒花椰 | 冷凍花椰菜7公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑50公克 | 鐵板油腐 | 油豆腐4.2公斤  筍片2公斤  乾木耳10公克薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑50公克 | 味噌芽湯 | 乾海帶10公克  薑20公克  味噌 | 6.3 | 2.1 | 2.2 | 2.8 | 785 | 244 | 232 |
| J 2 | 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 | 鮮菇豆腐 | 杏鮑菇1公斤  乾香菇10公克  豆腐6公斤  薑50公克 | 毛豆白玉 | 毛豆1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 | 時蔬湯 | 時蔬3公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑20公克 | 5.5 | 2 | 2.7 | 2 | 728 | 182 | 109 |
| J 3 | 油飯特餐 | 米8公斤  糯米3公斤 | 滷蛋 | 雞水煮蛋5.5公斤  滷包 | 油飯配料 | 素絞肉1公斤  乾香菇0.1公斤  蘿蔔乾2公斤  薑50公克 | 蜜汁豆乾 | 豆干5公斤  薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑50公克 | 蛋花芽湯 | 蛋0.6公斤  乾海帶10公克  薑20公克 | 5.4 | 2.2 | 3 | 3 | 793 | 195 | 198 |
| J 4 | 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3公斤  薑50公克  甜麵醬 | 紅仁炒蛋 | 蛋5.5公斤  紅蘿蔔3公斤  薑50公克 | 塔香海帶 | 乾海帶2公斤  九層塔20公克  薑50公克 | 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 | 5.5 | 1.8 | 2.6 | 2.5 | 738 | 215 | 140 |
| J 5 | 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 | 豆皮豆芽 | 豆芽菜5公斤  豆皮0.3公斤  乾木耳10公克  薑50公克 | 豆包白菜 | 豆包1.2公斤  白菜5公斤  乾香菇10公克紅蘿蔔0.5公斤  薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑50公克 | 時瓜湯 | 時瓜4公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑20公克 | 5.5 | 2.2 | 2.8 | 2.5 | 763 | 137 | 193 |

**110學年國民中學素食K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 |
| K1 | 白米飯 | 米 | 時蔬豆包 | 豆包 高麗菜 薑 | 碎脯豆干 | 蘿蔔乾 豆干薑 | 蔬香冬粉 | 蛋 冬粉 時蔬 乾木耳薑 | 蔬菜 | 海芽湯 | 乾海帶 薑 |
| K2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 家常麵腸 | 麵腸 刈薯 薑 紅蘿蔔 | 鮮菇豆腐 | 豆腐 鮮菇 乾香菇 薑 | 毛豆白菜 | 冷凍毛豆仁 白菜 乾木耳 紅蘿蔔薑 | 蔬菜 | 金針湯 | 乾金針 榨菜 薑 |
| K3 | 拌飯特餐 | 米 糙米 | 香滷豆腐 | 豆腐 | 拌飯配料 | 素絞肉 三色豆 乾香菇 芹菜 | 紅仁炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔薑 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 乾木耳 薑 |
| 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 紅蘿蔔薑 | 蔬菜 | 仙草甜湯 | 仙草 二砂糖 |
| K5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 三杯麵腸 | 麵腸 九層塔 薑 | 泡菜豆包 | 豆包 韓式泡菜薑 | 蔬香若末 | 素絞肉 時蔬 紅蘿蔔薑 | 蔬菜 | 蛋花蔬湯 | 蛋 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 |
| 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 | 碎脯豆干 | 豆干4.5公斤  蘿蔔乾1公斤  薑50公克 | 蔬香冬粉 | 蛋1公斤  冬粉1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 | 海芽湯 | 乾海帶10公克  薑20公克 | 6 | 1.7 | 2.6 | 3 | 793 | 294 | 289 |
| 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 | 鮮菇豆腐 | 豆腐4.2公斤  乾香菇10公克  鮮菇1公斤  薑50公克 | 毛豆白菜 | 冷凍毛豆仁1公斤  白菜6公斤  乾木耳10公克  紅蘿蔔0.5公克  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0.6公斤  薑20公克 | 5 | 2.3 | 3 | 3 | 768 | 244 | 254 |
| K3 | 拌飯特餐 | 米8公斤  糙米3公斤 | 香滷豆腐 | 豆腐8公斤 | 拌飯配料 | 素絞肉1公斤  芹菜2公斤  三色豆2公斤  薑50公克 | 紅仁炒蛋 | 蛋2.4公斤  紅蘿蔔4公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑50公克 | 時瓜湯 | 時瓜3公斤  乾木耳10公克  大骨1公斤  薑20公克 | 6 | 1.4 | 3.2 | 3.2 | 839 | 285 | 251 |
| 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3公斤  海帶結1.5公斤  薑50公克 | 蛋香時蔬 | 蛋1.2公斤  時蔬5公斤  乾木耳10公克  紅蘿蔔0.5公克  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 | 2.1 | 2.2 | 2.8 | 785 | 244 | 232 |
| 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 | 泡菜豆包 | 豆包3公斤  韓式泡菜3公斤  薑50公克 | 蔬香若末 | 素絞肉0.1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 | 蛋花蔬湯 | 蛋0.6公斤  時蔬2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L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 |
| L1 | 白米飯 | 米 | 塔香豆腐 | 豆腐 乾海帶 九層塔 薑 | 西滷菜 | 大白菜 豆包 紅蘿蔔 乾香菇薑 | 家常雙滷 | 白蘿蔔 紅蘿蔔 油豆腐 薑 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 紅蘿蔔 薑 |
| L2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 咖哩毛豆 | 毛豆 馬鈴薯 紅蘿蔔 咖哩粉 | 豆皮玉菜 | 豆皮 高麗菜 紅蘿蔔薑 | 五香豆干 | 豆干 薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 紅蘿蔔 薑 |
| L3 | 麵食特餐 | 義大利麵 | 滷蛋 | 雞水煮蛋 滷包 | 特餐配料 | 素絞肉 芹菜 三色豆番茄醬 | 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 |
| L4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 醬瓜凍腐 | 凍腐 醬瓜 薑 | 豆皮豆芽 | 豆皮 豆芽菜 黑木耳薑 | 紅仁炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔薑 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 二砂糖 |
| L5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 花生麵腸 | 麵腸 熟花生 醬碎瓜薑乾香菇 | 家常豆腐 | 豆腐 紅蘿蔔 鮮菇薑 | 時蔬粉絲 | 蛋 冬粉 時蔬 乾木耳 薑 | 蔬菜 | 紫菜湯 | 紫菜 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 |
| L1 | 白米飯 | 米10公斤 | 塔香豆腐 | 豆腐8公斤  乾海帶0.6公斤  九層塔20公斤  薑50公克 | 西滷菜 | 豆包1.2公斤  白菜5公斤  乾香菇10公克紅蘿蔔0.5公斤  薑50公克 | 家常雙滷 | 油豆腐3公斤  白蘿蔔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 | 時瓜湯 | 時瓜4公斤  紅蘿蔔1公斤  薑20公克 | 6 | 1.8 | 3.1 | 2.5 | 810 | 205 | 166 |
| L2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 咖哩毛豆 | 毛豆6公斤  馬鈴薯3公斤  紅蘿蔔1公斤  咖哩粉 | 豆皮玉菜 | 豆皮0.3公斤  高麗菜6公斤  乾木耳10公克  薑50公克 | 五香豆干 | 豆干5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1公斤  薑20公克 | 5.2 | 1.9 | 3.4 | 2.7 | 788 | 222 | 146 |
| L3 | 麵食特餐 | 義大利麵5公斤 | 滷蛋 | 蛋5.5公斤  薑50公克  滷包 | 特餐配料 | 素絞肉1公斤  芹菜1.5公斤  三色豆1.5公斤  蕃茄醬 | 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 | 5.5 | 2 | 2.8 | 2.4 | 753 | 287 | 125 |
| L4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 醬瓜凍腐 | 凍腐6公斤  白蘿蔔3公斤  紅蘿蔔0.5公斤  醬瓜1公斤  乾香菇10公克  薑50公克 | 豆皮豆芽 | 豆皮0.3公斤  豆芽菜5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑50公克 | 紅仁炒蛋 | 蛋2.4公斤  紅蘿蔔4公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑50公克 | 綠豆湯 | 綠豆2公斤  二砂糖1公斤 | 6.3 | 1.6 | 3.2 | 2.4 | 829 | 313 | 133 |
| L5 | 燕麥飯 | 米10公斤  燕麥0.4公斤 | 花生麵腸 | 麵腸6公斤  醬碎瓜2公斤  熟花生0.1公斤  乾香菇10公克  薑0.05公斤 | 家常豆腐 | 豆腐4.2公斤  鮮菇1公斤  紅蘿蔔1公斤  薑50公克 | 時蔬粉絲 | 蛋1公斤  冬粉1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 | 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M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 |
| M1 | 白米飯 | 米 | 茄汁豆包 | 豆包 蕃茄醬 | 蛋香季豆 | 蛋 菜豆 薑 | 回鍋豆干 | 豆干 時蔬 乾木耳薑 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜乾木耳薑 |
| M2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 筍干麵腸 | 麵腸 麻竹筍干 薑 | 關東煮 | 白蘿蔔 海帶結 甜玉米 | 豆包花椰 | 豆包 冷凍花椰菜 紅蘿蔔薑 | 蔬菜 | 味噌蔬湯 | 味噌 時蔬 薑 |
| M3 | 油飯特餐 | 米 糯米 | 家常滷蛋 | 雞水煮蛋 | 油飯配料 | 素絞肉 乾香菇 蘿蔔乾薑 | 清炒玉菜 | 高麗菜 乾木耳薑 | 蔬菜 | 海芽湯 | 蛋 乾海帶 薑 |
| M4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 洋芋油腐 | 油腐 馬鈴薯 紅蘿蔔 薑 | 豆包白菜 | 豆包 白菜 乾香菇薑 | 毛豆時瓜 | 冷凍毛豆仁 時瓜 乾木耳薑 | 蔬菜 | 冬瓜西米露 | 西谷米 冬瓜糖磚 二砂糖 |
| M5 | 芝麻飯 | 芝麻(熟) 米 | 醬瓜凍腐 | 凍腐薑 | 玉米炒蛋 | 蛋 冷凍玉米粒 紅蘿蔔 | 豆芽豆皮 | 豆皮 時蔬 豆芽菜 黑木耳薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 乾木耳薑 |

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 |
| M1 | 白米飯 | 米10公斤 | 茄汁豆包 | 豆包61公斤  馬鈴薯3公斤  薑0.05公斤  番茄醬 | 蛋香季豆 | 蛋2.4公斤  菜豆4公斤  薑50公克 | 回鍋豆干 | 豆干3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 | 時瓜湯 | 時瓜4公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑0.02公斤 | 5.1 | 2.9 | 2 | 2.5 | 653 | 113 | 382 |
| M2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 筍干麵腸 | 麵腸6公斤  麻竹筍干1.8公斤  薑50公克 | 關東煮 | 白蘿蔔2公斤  甜玉米2公斤  海帶結2公斤  薑50公克 | 豆包花椰 | 豆包1公斤  冷凍花椰菜4公斤  紅蘿蔔1公斤  薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑50公克 | 味噌蔬湯 | 時蔬3公斤  薑0.02公斤  味噌 | 5.8 | 1.9 | 2.5 | 2.5 | 706 | 83 | 89 |
| M3 | 油飯特餐 | 米8公斤  糯米3公斤 | 家常滷蛋 | 雞水煮蛋5.5公斤  滷包 | 油飯配料 | 素絞肉1公斤  乾香菇50公克  蘿蔔乾2公斤  薑50公克 | 清炒玉菜 | 高麗菜6公斤  紅蘿蔔0.5公斤  乾木耳10公克  薑0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑50公克 | 海芽湯 | 蛋0.6公斤  乾海帶0.01公斤  薑0.02公斤 | 6.2 | 1.9 | 2.1 | 2.5 | 711 | 601 | 527 |
| M4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 洋芋油腐 | 油腐6公斤  馬鈴薯3公斤  薑50公克 | 豆包白菜 | 豆包1.2公斤  白菜5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  乾香菇10公克  薑0.05公斤 | 毛豆時瓜 | 冷凍毛豆仁1公斤  時瓜6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 | 冬瓜西米露 | 西谷米1.2公斤  冬瓜糖磚1公斤  二砂糖1公斤 | 5.9 | 2.1 | 3.3 | 2.5 | 761 | 162 | 270 |
| M5 | 芝麻飯 | 米10公斤  芝麻(熟)10公克 | 醬瓜凍腐 | 凍腐6公斤  白蘿蔔3公斤  醬瓜1公斤  薑0.05公斤 | 玉米炒蛋 | 蛋2.4公斤  玉米粒2.4公斤  三色豆2.4公斤  薑50公克 | 豆芽豆皮 | 豆皮0.3公斤  豆芽菜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 | 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 | 海結麵腸 | 麵腸 海帶結 薑 | 毛豆玉菜 | 毛豆 高麗菜 紅蘿蔔薑 | 筍干油腐 | 油豆腐 麻竹筍干 薑 | 蔬菜 | 白玉湯 | 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 |
| N2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 鳳梨凍腐 | 凍腐 白蘿蔔 鳳梨豆醬 薑 | 沙茶豆包 | 豆包 大白菜 乾香菇 沙茶醬薑 | 芽香豆皮 | 豆皮 時蔬 豆芽菜 黑木耳 薑 | 蔬菜 | 蛋花芽湯 | 乾海帶 蛋 薑 |
| N3 | 炊粉特餐 | 米粉 | 家常滷蛋 | 雞水煮蛋 | 炊粉配料 | 乾香菇 紅蘿蔔 高麗菜 素絞肉 | 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 | 瓜仔豆干 | 豆干 醬瓜 時瓜 | 紅仁炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 薑 | 蔬香冬粉 | 冬粉 時蔬 紅蘿蔔 乾木耳 薑 | 蔬菜 | 仙草甜湯 | 仙草凍 二砂糖 |
| N5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 咖哩毛豆 | 毛豆 馬鈴薯 紅蘿蔔 咖哩粉 | 塔香海帶 | 乾海帶 九層塔 薑 | 關東煮 | 紅蘿蔔 白蘿蔔 玉米段 凍豆腐 | 蔬菜 | 金針湯 | 榨菜 乾金針 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 |
| N1 | 白米飯 | 米10公斤 | 海結麵腸 | 麵腸6公斤  海帶結1.5公斤  薑50公克 | 毛豆玉菜 | 毛豆1公斤  高麗菜6公斤  紅蘿蔔0.5公斤  乾香菇10公克  薑50公克 | 筍干油腐 | 筍干1.8公斤  油豆腐3公斤  薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑50公克 | 白玉湯 | 白蘿蔔4公斤  紅蘿蔔0.5公斤薑20公克 | 5.5 | 1.8 | 2.6 | 2.2 | 724 | 239 | 76 |
| N2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 鳳梨凍腐 | 凍豆腐8公斤  白蘿蔔3公斤  鳳梨豆醬  薑50公克 | 沙茶豆包 | 豆包1.8公斤  大白菜3公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑50公克  素沙茶醬 | 芽香豆皮 | 豆皮0.3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50公克 | 蛋花芽湯 | 蛋1公斤  乾海帶0.1公斤  薑20公克 | 5 | 2.1 | 2.6 | 2.4 | 706 | 290 | 98 |
| N3 | 炊粉特餐 | 米粉5公斤 | 家常滷蛋 | 蛋5.5公斤 | 炊粉配料 | 素絞肉1公斤  高麗菜3公斤  紅蘿蔔0.5公斤  乾香菇50公克  薑10公克 | 奶黃包 | 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2公斤  時蔬2公斤  乾木耳10公克 | 2.5 | 2.1 | 2.9 | 2.5 | 558 | 184 | 181 |
| N4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 瓜仔豆干 | 豆干6公斤  醬瓜1.5公斤  時瓜2公斤  薑50公克 | 紅仁炒蛋 | 蛋2.7公斤  紅蘿蔔4公斤  薑50公克 | 蔬香冬粉 | 冬粉1公斤  時蔬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 | 仙草甜湯 | 仙草5公斤  二砂糖1公斤 | 5.8 | 1.7 | 2.5 | 2.1 | 731 | 204 | 250 |
| N5 | 紫米飯 | 米10公斤  紫米0.4公斤 | 咖哩毛豆 | 毛豆6公斤  馬鈴薯3公斤  紅蘿蔔1公斤  咖哩粉 | 塔香海帶 | 乾海帶2公斤  九層塔20公克  薑50公克 | 關東煮 | 白蘿蔔3公斤  甜玉米2公斤  凍豆腐1.6公斤紅蘿蔔0.5公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑50公克 | 金針湯 | 榨菜0.6公斤  乾金針0.1公斤  薑20公克 | 5.6 | 1.7 | 2.5 | 2.1 | 717 | 225 | 229 |

**110學年度第一學期國民小學11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 | 一 | J1 | 白米飯 | 米 | 咖哩豆干 | 豆干 馬鈴薯 紅蘿蔔 咖哩粉 | 清炒花椰 | 冷凍花椰菜 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 味噌芽湯 | 味噌 乾海帶 薑 | 4 | 1.4 | 2.7 | 1.5 | 585 |  | 168 | 77 |
| 2 | 二 | J 2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 豆瓣麵腸 | 麵腸 紅蘿蔔 豆瓣醬 | 鮮菇豆腐 | 杏鮑菇 乾香菇 豆腐 薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 紅蘿蔔 薑 | 4.4 | 1.7 | 2.6 | 2 | 636 |  | 79 | 163 |
| 3 | 三 | J 3 | 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 | 蛋花芽湯 | 蛋 乾海帶 薑 | 4.5 | 1.4 | 2.2 | 2 | 605 |  | 81 | 100 |
| 4 | 四 | J 4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 京醬油腐 | 油豆腐 白蘿蔔薑 甜麵醬 | 紅仁炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 粉圓甜湯 | 粉圓 二砂糖 | 4.5 | 1.5 | 2.6 | 2 | 638 |  | 58 | 157 |
| 5 | 五 | J 5 | 小米飯 | 米 小米 | 筍香豆腐 | 豆腐 筍干 紅蘿蔔 豆瓣醬 | 豆皮豆芽 | 豆芽菜 豆皮 乾木耳 薑 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 紅蘿蔔 薑 | 4 | 1.7 | 0.6 | 2 | 458 |  | 115 | 153 |
| 8 | 一 | K1 | 白米飯 | 米 | 時蔬豆包 | 豆包 高麗菜 薑 | 碎脯豆干 | 蘿蔔乾 豆干薑 | 蔬菜 | 海芽湯 | 乾海帶 薑 | 4 | 1.5 | 2.3 | 2.6 | 607 |  | 287 | 263 |
| 9 | 二 | K2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 家常麵腸 | 麵腸 刈薯 薑 紅蘿蔔 | 鮮菇豆腐 | 豆腐 鮮菇 乾香菇 薑 | 蔬菜 | 金針湯 | 乾金針 榨菜 薑 | 4 | 1.3 | 3.1 | 2.5 | 658 |  | 231 | 220 |
| 10 | 三 | K3 | 拌飯特餐 | 米 糙米 | 香滷豆腐 | 豆腐 | 拌飯配料 | 素絞肉 三色豆 乾香菇 芹菜 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 乾木耳 薑 | 3.6 | 1.8 | 1.8 | 2.4 | 540 |  | 265 | 210 |
| 11 | 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 二砂糖 | 5.3 | 1.4 | 2.7 | 2.4 | 717 |  | 201 | 189 |
| 12 | 五 | K5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 三杯麵腸 | 麵腸 九層塔 薑 | 泡菜豆包 | 豆包 韓式泡菜薑 | 蔬菜 | 蛋花蔬湯 | 蛋 時蔬 紅蘿蔔 薑 | 4.6 | 1.4 | 2.5 | 2.6 | 662 |  | 204 | 211 |
| 15 | 一 | L1 | 白米飯 | 米 | 塔香豆腐 | 豆腐 乾海帶 九層塔 薑 | 西滷菜 | 大白菜 豆包 紅蘿蔔 乾香菇薑 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 紅蘿蔔 薑 | 4 | 1.7 | 2.9 | 2.3 | 644 |  | 250 | 100 |
| 16 | 二 | L2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 咖哩毛豆 | 毛豆 馬鈴薯 紅蘿蔔 咖哩粉 | 豆皮玉菜 | 豆皮 高麗菜 紅蘿蔔薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 紅蘿蔔 薑 | 4 | 1.7 | 2.7 | 2.2 | 624 |  | 154 | 159 |
| 17 | 三 | L3 | 麵食特餐 | 義大利麵 | 滷蛋 | 雞水煮蛋 滷包 | 特餐配料 | 素絞肉 芹菜 三色豆番茄醬 | 蔬菜 | 玉米濃湯 | 蛋 玉米粒罐頭 玉米醬罐頭 玉米濃湯調理包 | 4.5 | 1.4 | 2.7 | 2.1 | 647 |  | 113 | 80 |
| 18 | 四 | L4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 醬瓜凍腐 | 凍腐 醬瓜 薑 | 豆皮豆芽 | 豆皮 豆芽菜 黑木耳薑 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 二砂糖 | 5 | 1.5 | 2.3 | 1.9 | 646 |  | 165 | 99 |
| 19 | 五 | L5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 花生麵腸 | 麵腸 熟花生 醬碎瓜薑乾香菇 | 家常豆腐 | 豆腐 紅蘿蔔 鮮菇薑 | 蔬菜 | 紫菜湯 | 紫菜 薑 | 4.5 | 1.6 | 2.6 | 2.1 | 645 |  | 200 | 123 |
| 22 | 一 | M1 | 白米飯 | 米 | 茄汁豆包 | 豆包 蕃茄醬 | 蛋香季豆 | 蛋 菜豆 薑 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜乾木耳薑 | 4 | 1.9 | 1.9 | 2 | 523 |  | 104 | 111 |
| 23 | 二 | M2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 筍干麵腸 | 麵腸 麻竹筍干 薑 | 關東煮 | 白蘿蔔 海帶結 甜玉米 | 蔬菜 | 味噌蔬湯 | 味噌 時蔬 薑 | 4 | 1.7 | 3.2 | 2 | 589 |  | 103 | 125 |
| 24 | 三 | M3 | 油飯特餐 | 米 糯米 | 家常滷蛋 | 雞水煮蛋 | 油飯配料 | 素絞肉 乾香菇 蘿蔔乾薑 | 蔬菜 | 海芽湯 | 蛋 乾海帶 薑 | 3.6 | 1.5 | 2 | 2 | 490 |  | 137 | 107 |
| 25 | 四 | M4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 洋芋油腐 | 油腐 馬鈴薯 紅蘿蔔 薑 | 豆包白菜 | 豆包 白菜 乾香菇薑 | 蔬菜 | 冬瓜西米露 | 西谷米 冬瓜糖磚 二砂糖 | 4 | 1.8 | 1.9 | 2 | 520 |  | 130 | 120 |
| 26 | 五 | M5 | 芝麻飯 | 芝麻(熟) 米 | 醬瓜凍腐 | 凍腐薑 | 玉米炒蛋 | 蛋 冷凍玉米粒 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 乾木耳薑 | 4.2 | 1.7 | 3.4 | 2 | 614 |  | 104 | 129 |
| 29 | 一 | N1 | 白米飯 | 米 | 海結麵腸 | 麵腸 海帶結 薑 | 毛豆玉菜 | 毛豆 高麗菜 紅蘿蔔薑 | 蔬菜 | 白玉湯 | 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 | 5.5 | 1.7 | 1.9 | 1.8 | 651 |  | 133 | 72 |
| 30 | 二 | N2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 鳳梨凍腐 | 凍腐 白蘿蔔 鳳梨豆醬 薑 | 沙茶豆包 | 豆包 大白菜 乾香菇 素沙茶醬薑 | 蔬菜 | 蛋花芽湯 | 乾海帶 蛋 薑 | 5 | 1.6 | 2.4 | 2 | 660 |  | 261 | 83 |

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」。

每週五蔬菜供應有機蔬菜。

**110學年國民小學素食J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 |
| J1 | 白米飯 | 米 | 咖哩豆干 | 豆干 馬鈴薯 紅蘿蔔 咖哩粉 | 清炒花椰 | 冷凍花椰菜 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 味噌芽湯 | 味噌 乾海帶 薑 |
| J 2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 豆瓣麵腸 | 麵腸 紅蘿蔔 豆瓣醬 | 鮮菇豆腐 | 杏鮑菇 乾香菇 豆腐 薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 紅蘿蔔 薑 |
| J 3 | 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 | 蛋花芽湯 | 蛋 乾海帶 薑 |
| J 4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 京醬油腐 | 油豆腐 白蘿蔔薑 甜麵醬 | 紅仁炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 粉圓甜湯 | 粉圓 二砂糖 |
| J 5 | 小米飯 | 米 小米 | 筍香豆腐 | 豆腐 筍干 紅蘿蔔 豆瓣醬 | 豆皮豆芽 | 豆芽菜 豆皮 乾木耳 薑 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 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 |
| J1 | 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50公克  咖哩粉 | 清炒花椰 | 冷凍花椰菜7公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑50公克 | 味噌芽湯 | 乾海帶10公克  薑20公克  味噌 | 4 | 1.4 | 2.7 | 1.5 | 585 | 168 | 77 |
| J 2 | 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 | 鮮菇豆腐 | 杏鮑菇1公斤  乾香菇10公克  豆腐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 | 4.4 | 1.7 | 2.6 | 2 | 636 | 79 | 163 |
| J 3 | 油飯特餐 | 米8公斤  糯米3公斤 | 滷蛋 | 雞水煮蛋5.5公斤  滷包 | 油飯配料 | 素絞肉1公斤  乾香菇0.1公斤  蘿蔔乾2公斤  薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑50公克 | 蛋花芽湯 | 蛋0.6公斤  乾海帶10公克  薑20公克 | 4.5 | 1.4 | 2.2 | 2 | 605 | 81 | 100 |
| J 4 | 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3公斤  薑50公克  甜麵醬 | 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 | 粉圓甜湯 | 粉圓2公斤  二砂糖1公斤 | 4.5 | 1.5 | 2.6 | 2 | 638 | 58 | 157 |
| J 5 | 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 | 豆皮豆芽 | 豆芽菜5公斤  豆皮0.3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4公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑20公克 | 4 | 1.7 | 0.6 | 2 | 458 | 115 | 153 |

**110學年國民小學素食K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 |
| K1 | 白米飯 | 米 | 時蔬豆包 | 豆包 高麗菜 薑 | 碎脯豆干 | 蘿蔔乾 豆干薑 | 蔬菜 | 海芽湯 | 乾海帶 薑 |
| K2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 家常麵腸 | 麵腸 刈薯 薑 紅蘿蔔 | 鮮菇豆腐 | 豆腐 鮮菇 乾香菇 薑 | 蔬菜 | 金針湯 | 乾金針 榨菜 薑 |
| K3 | 拌飯特餐 | 米 糙米 | 香滷豆腐 | 豆腐 | 拌飯配料 | 素絞肉 三色豆 乾香菇 芹菜 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 乾木耳 薑 |
| 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 二砂糖 |
| K5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 三杯麵腸 | 麵腸 九層塔 薑 | 泡菜豆包 | 豆包 韓式泡菜薑 | 蔬菜 | 蛋花蔬湯 | 蛋 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 |
| 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 | 碎脯豆干 | 豆干4.5公斤  蘿蔔乾1公斤  薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑50公克 | 海芽湯 | 乾海帶10公克  薑20公克 | 4 | 1.5 | 2.3 | 2.6 | 607 | 287 | 263 |
| 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 | 鮮菇豆腐 | 豆腐4.2公斤  乾香菇10公克  鮮菇1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0.6公斤  薑20公克 | 4 | 1.3 | 3.1 | 2.5 | 658 | 231 | 220 |
| K3 | 拌飯特餐 | 米8公斤  糙米3公斤 | 香滷豆腐 | 豆腐8公斤 | 拌飯配料 | 素絞肉1公斤  芹菜2公斤  三色豆2公斤  薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑50公克 | 時瓜湯 | 時瓜3公斤  乾木耳10公克  薑20公克 | 3.6 | 1.8 | 1.8 | 2.4 | 540 | 265 | 210 |
| 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3公斤  海帶結1.5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 | 5.3 | 1.4 | 2.7 | 2.4 | 717 | 201 | 189 |
| 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 | 泡菜豆包 | 豆包3公斤  韓式泡菜3公斤  薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑50公克 | 蛋花蔬湯 | 蛋0.6公斤  時蔬2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L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 |
| L1 | 白米飯 | 米 | 塔香豆腐 | 豆腐 乾海帶 九層塔 薑 | 西滷菜 | 大白菜 豆包 紅蘿蔔 乾香菇薑 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 紅蘿蔔 薑 |
| L2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 咖哩毛豆 | 毛豆 馬鈴薯 紅蘿蔔 咖哩粉 | 豆皮玉菜 | 豆皮 高麗菜 紅蘿蔔薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 紅蘿蔔 薑 |
| L3 | 麵食特餐 | 義大利麵 | 滷蛋 | 雞水煮蛋 滷包 | 特餐配料 | 素絞肉 芹菜 三色豆番茄醬 | 蔬菜 | 玉米濃湯 | 蛋 玉米粒罐頭 玉米醬罐頭 玉米濃湯調理包 |
| L4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 醬瓜凍腐 | 凍腐 醬瓜 薑 | 豆皮豆芽 | 豆皮 豆芽菜 黑木耳薑 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 二砂糖 |
| L5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 花生麵腸 | 麵腸 熟花生 醬碎瓜薑乾香菇 | 家常豆腐 | 豆腐 紅蘿蔔 鮮菇薑 | 蔬菜 | 紫菜湯 | 紫菜 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 |
| L1 | 白米飯 | 米10公斤 | 塔香豆腐 | 豆腐8公斤  乾海帶0.6公斤  九層塔20公斤  薑50公克 | 西滷菜 | 豆包1.2公斤  白菜5公斤  乾香菇10公克紅蘿蔔0.5公斤  薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑50公克 | 時瓜湯 | 時瓜4公斤  紅蘿蔔1公斤  薑20公克 | 4 | 1.7 | 2.9 | 2.3 | 644 | 250 | 100 |
| L2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 咖哩毛豆 | 毛豆6公斤  馬鈴薯3公斤  紅蘿蔔1公斤  咖哩粉 | 豆皮玉菜 | 豆皮0.3公斤  高麗菜6公斤  乾木耳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1公斤  薑20公克 | 4 | 1.7 | 2.7 | 2.2 | 624 | 154 | 159 |
| L3 | 麵食特餐 | 義大利麵5公斤 | 滷蛋 | 蛋5.5公斤  薑50公克  滷包 | 特餐配料 | 素絞肉1公斤  芹菜1.5公斤  三色豆1.5公斤  蕃茄醬 | 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 | 4.5 | 1.4 | 2.7 | 2.1 | 647 | 113 | 80 |
| L4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 醬瓜凍腐 | 凍腐6公斤  白蘿蔔3公斤  紅蘿蔔0.5公斤  醬瓜1公斤  乾香菇10公克  薑50公克 | 豆皮豆芽 | 豆皮0.3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50公克 | 綠豆湯 | 綠豆2公斤  二砂糖1公斤 | 5 | 1.5 | 2.3 | 1.9 | 646 | 165 | 99 |
| L5 | 燕麥飯 | 米10公斤  燕麥0.4公斤 | 花生麵腸 | 麵腸6公斤  醬碎瓜2公斤  熟花生0.1公斤  乾香菇10公克  薑0.05公斤 | 家常豆腐 | 豆腐4.2公斤  鮮菇1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M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 |
| M1 | 白米飯 | 米 | 茄汁豆包 | 豆包 蕃茄醬 | 蛋香季豆 | 蛋 菜豆 薑 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜乾木耳薑 |
| M2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 筍干麵腸 | 麵腸 麻竹筍干 薑 | 關東煮 | 白蘿蔔 海帶結 甜玉米 | 蔬菜 | 味噌蔬湯 | 味噌 時蔬 薑 |
| M3 | 油飯特餐 | 米 糯米 | 家常滷蛋 | 雞水煮蛋 | 油飯配料 | 素絞肉 乾香菇 蘿蔔乾薑 | 蔬菜 | 海芽湯 | 蛋 乾海帶 薑 |
| M4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 洋芋油腐 | 油腐 馬鈴薯 紅蘿蔔 薑 | 豆包白菜 | 豆包 白菜 乾香菇薑 | 蔬菜 | 冬瓜西米露 | 西谷米 冬瓜糖磚 二砂糖 |
| M5 | 芝麻飯 | 芝麻(熟) 米 | 醬瓜凍腐 | 凍腐薑 | 玉米炒蛋 | 蛋 冷凍玉米粒 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 乾木耳薑 |

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 |
| M1 | 白米飯 | 米10公斤 | 茄汁豆包 | 豆包61公斤  馬鈴薯3公斤  薑0.05公斤  番茄醬 | 蛋香季豆 | 蛋2.4公斤  菜豆4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  紅蘿蔔0.5公斤  薑0.02公斤 | 4 | 1.9 | 1.9 | 2 | 523 | 104 | 111 |
| M2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 筍干麵腸 | 麵腸6公斤  麻竹筍干1.8公斤  薑50公克 | 關東煮 | 白蘿蔔2公斤  甜玉米2公斤  海帶結2公斤  薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑50公克 | 味噌蔬湯 | 時蔬3公斤  薑0.02公斤  味噌 | 4 | 1.7 | 3.2 | 2 | 589 | 103 | 125 |
| M3 | 油飯特餐 | 米8公斤  糯米3公斤 | 家常滷蛋 | 雞水煮蛋5.5公斤  滷包 | 油飯配料 | 素絞肉1公斤  乾香菇50公克  蘿蔔乾2公斤  薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑50公克 | 海芽湯 | 蛋0.6公斤  乾海帶0.01公斤  薑0.02公斤 | 3.6 | 1.5 | 2 | 2 | 490 | 137 | 107 |
| M4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 洋芋油腐 | 油腐6公斤  馬鈴薯3公斤  薑50公克 | 豆包白菜 | 豆包1.2公斤  白菜5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  乾香菇10公克  薑0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑50公克 | 冬瓜西米露 | 西谷米1.2公斤  冬瓜糖磚1公斤  二砂糖1公斤 | 4 | 1.8 | 1.9 | 2 | 520 | 130 | 120 |
| M5 | 芝麻飯 | 米10公斤  芝麻(熟)10公克 | 醬瓜凍腐 | 凍腐6公斤  白蘿蔔3公斤  醬瓜1公斤  薑0.05公斤 | 玉米炒蛋 | 蛋2.4公斤  玉米粒2.4公斤  三色豆2.4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 | 4.2 | 1.7 | 3.4 | 2 | 614 | 104 | 129 |

**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 | 海結麵腸 | 麵腸 海帶結 薑 | 毛豆玉菜 | 毛豆 高麗菜 紅蘿蔔薑 | 蔬菜 | 白玉湯 | 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 |
| N2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 鳳梨凍腐 | 凍腐 白蘿蔔 鳳梨豆醬 薑 | 沙茶豆包 | 豆包 大白菜 乾香菇 素沙茶醬薑 | 蔬菜 | 蛋花芽湯 | 乾海帶 蛋 薑 |
| N3 | 炊粉特餐 | 米粉 | 香酥魚排 | 魚排 | 炊粉配料 | 乾香菇 油蔥酥 紅蘿蔔 洋蔥 高麗菜 肉絲 | 蔬菜 | 大滷湯 | 筍絲 時蔬 蛋 乾木耳 |
| N4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 瓜仔肉 | 豬後腿肉 醬碎瓜 蒜 冬瓜 | 紅仁炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 蒜 | 蔬菜 | 仙草甜湯 | 仙草 二砂糖 |
| N5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 咖哩雞 | 肉雞 馬鈴薯 洋蔥 紅蘿蔔 咖哩粉 | 塔香海帶 | 海帶 九層塔 蒜 | 蔬菜 | 金針湯 | 榨菜 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 | 豆魚蛋肉類/份 | 油脂堅果種子類/份 | 熱量 | 鈣  mg | 鈉  mg |
| N1 | 白米飯 | 米10公斤 | 海結麵腸 | 麵腸6公斤  海帶結1.5公斤  薑50公克 | 毛豆玉菜 | 毛豆1公斤  高麗菜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 | 白玉湯 | 白蘿蔔4公斤  紅蘿蔔0.5公斤薑20公克 | 5.5 | 1.7 | 1.9 | 1.8 | 651 | 133 | 72 |
| N2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 鳳梨凍腐 | 凍豆腐8公斤  白蘿蔔3公斤  鳳梨豆醬  薑50公克 | 沙茶豆包 | 豆包1.8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50公克 | 蛋花芽湯 | 蛋1公斤  乾海帶0.1公斤  薑20公克 | 5 | 1.6 | 2.4 | 2 | 660 | 261 | 83 |
| N3 | 炊粉特餐 | 米粉5公斤 | 家常滷蛋 | 蛋5.5公斤 | 炊粉配料 | 素絞肉1公斤  高麗菜3公斤  紅蘿蔔0.5公斤  乾香菇50公克  薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑50公克 | 大滷湯 | 蛋0.6公斤  筍絲2公斤  時蔬2公斤  乾木耳10公克 | 2.5 | 1.5 | 2.6 | 2.2 | 507 | 162 | 155 |
| N4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 瓜仔豆干 | 豆干6公斤  醬瓜1.5公斤  時瓜2公斤  薑50公克 | 紅仁炒蛋 | 蛋2.7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 | 1.4 | 2.5 | 2 | 663 | 167 | 234 |
| N5 | 紫米飯 | 米10公斤  紫米0.4公斤 | 咖哩毛豆 | 毛豆6公斤  馬鈴薯3公斤  紅蘿蔔1公斤  咖哩粉 | 塔香海帶 | 乾海帶2公斤  九層塔20公克  薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑50公克 | 金針湯 | 榨菜0.6公斤  乾金針0.1公斤  薑20公克 | 5.6 | 1.4 | 2.3 | 1.9 | 685 | 175 | 222 |