**110學年度上學期國民中學12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** | **豆魚****蛋肉** | **油脂堅果種子** | **熱量** | **水果** | **鈣** | **鈉** |
| **1** | **三** | **P3** | **拌飯特餐** | **米 糙米** | **滷煎蒸炒滑蛋** | **蛋** | **拌飯配料** | **毛豆 紅蘿蔔 高麗菜 素絞肉 薑** | **筍干油腐** | **筍干 油豆腐 薑** | **蔬菜** | **玉米濃湯** | **蛋 冷凍玉米粒 三色豆 玉米濃湯調理包**  | **5.2** | **1.1** | **2.8** | **2.9** | **732** |  | **343** | **259** |
| **2** | **四** | **P4** | **糙米飯** | **米 糙米** | **咖哩豆干** | **豆干 馬鈴薯 紅蘿蔔 咖哩粉** | **針菇豆腐** | **豆腐 金針菇 紅蘿蔔 薑** | **若絲時蔬** | **素肉絲 時蔬 紅蘿蔔 薑** | **蔬菜** | **紅豆湯** | **紅豆 二砂糖** | **6.3** | **1.8** | **2.6** | **2.8** | **807** |  | **359** | **249** |
| **3** | **五** | **P5** | **小米飯** | **米 小米** | **地瓜凍腐** | **凍豆腐 地瓜 紅蘿蔔 薑** | **紅仁炒蛋** | **雞蛋 紅蘿蔔 薑** | **豆包高麗** | **高麗菜 乾木耳 薑 豆包** | **蔬菜** | **蘿蔔湯** | **白蘿蔔 薑** | **5.5** | **1.8** | **2.5** | **2.9** | **748** |  | **345** | **265** |
| **6** | **一** | **Q1** | **白米飯** | **米** | **花生麵腸** | **麵腸　青椒　紅蘿蔔　薑　油花生** | **金珠翠玉** | **素絞肉 冷凍玉米粒 紅蘿蔔 薑** | **香滷凍腐** | **凍豆腐 刈薯 薑 滷包** | **蔬菜** | **時蔬湯** | **時蔬 薑** | **5.5** | **1.6** | **2.5** | **3** | **748** |  | **176** | **125** |
| **7** | **二** | **Q2** | **糙米飯** | **米　糙米** | **香滷豆包** | **豆包　薑　滷包** | **紅仁炒蛋** | **蛋 紅蘿蔔 薑** | **清炒玉菜** | **高麗菜 乾木耳 薑** | **蔬菜** | **針菇湯** | **金針菇 紅蘿蔔 薑** | **5** | **2.6** | **2.6** | **2.5** | **723** |  | **145** | **137** |
| **8** | **三** | **Q3** | **西式特餐** | **拉麵** | **滷煎蒸炒滑蛋** | **蛋** | **茄汁毛豆** | **毛豆 紅蘿蔔 西芹 冷凍玉米粒 番茄醬 薑** | **時瓜豆包** | **時瓜 紅蘿蔔 豆包 薑** | **蔬菜** | **花椰濃湯** | **蛋 冷凍花椰菜 馬鈴薯 玉米濃湯調理包** | **5.2** | **2.2** | **2.5** | **2** | **697** |  | **146** | **805** |
| **9** | **四** | **Q4** | **糙米飯** | **米　糙米** | **筍干凍腐** | **凍豆腐　筍干 薑**  | **芹香豆干** | **豆干 芹菜 紅蘿蔔 薑** | **三杯杏鮑菇** | **杏鮑菇 九層塔 薑 麵腸** | **蔬菜** | **綠豆西米露** | **綠豆 西谷米 二砂糖** | **6** | **1.6** | **2.5** | **2.5** | **760** |  | **587** | **105** |
| **10** | **五** | **Q5** | **燕麥飯** | **米　燕麥** | **家常豆腐** | **豆腐 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑** | **蔬香冬粉** | **冬粉 時蔬 紅蘿蔔 乾木耳 薑 素絞肉** | **蛋香白菜** | **蛋 大白菜 乾香菇 薑** | **蔬菜** | **味噌時蔬湯** | **時蔬 味噌** | **6** | **2** | **2.5** | **2.5** | **770** |  | **243** | **228** |
| **13** | **一** | **R1** | **白米飯** | **米** | **鐵板麵腸** | **麵腸 脆筍片 紅蘿蔔 薑** | **蛋香白菜** | **蛋 大白菜 乾木耳 薑 紅蘿蔔** | **豆干豆芽** | **豆干 豆芽菜 薑** | **蔬菜** | **紫菜湯** | **紫菜 薑** | **5** | **2.2** | **2.5** | **2.5** | **656** |  | **217** | **492** |
| **14** | **二** | **R2** | **糙米飯** | **米 糙米** | **瓜仔凍腐** | **凍豆腐 醬瓜 薑** | **關東煮** | **玉米段 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑** | **芝麻海結** | **海帶結 芝麻(熟) 薑** | **蔬菜** | **時蔬湯** | **時蔬 薑** | **5** | **2** | **2.5** | **2.3** | **642** |  | **397** | **180** |
| **15** | **三** | **R3** | **油飯特餐** | **米 糯米** | **滷蛋** | **雞水煮蛋** | **油飯配料** | **素肉絲 豆干 乾香菇 桶筍(麻竹筍) 薑** | **毛豆玉菜** | **冷凍毛豆仁 高麗菜 紅蘿蔔 乾木耳 薑** | **蔬菜** | **針菇湯** | **紅蘿蔔 金針菇 薑** | **5.5** | **2.1** | **2.6** | **2.8** | **707** |  | **258** | **382** |
| **16** | **四** | **R4** | **糙米飯** | **米 糙米** | **咖哩豆包** | **豆包 馬鈴薯 紅蘿蔔 薑 咖哩粉** | **絞若瓜粒** | **素絞肉 時瓜 紅蘿蔔 乾木耳 薑** | **蘿蔔油腐** | **白蘿蔔 油豆腐 紅蘿蔔 薑** | **蔬菜** | **粉圓湯** | **粉圓 二砂糖** | **6.2** | **2** | **2.5** | **2.5** | **735** |  | **168** | **237** |
| **17** | **五** | **R5** | **燕麥飯** | **米 燕麥** | **味噌干丁** | **豆干 紅蘿蔔 薑 味噌** | **若絲花椰** | **冷凍花椰菜 素肉絲 薑 紅蘿蔔** | **香滷豆腐** | **豆腐 滷包 薑** | **蔬菜** | **玉米蛋花湯** | **冷凍玉米粒 紅蘿蔔 蛋 薑** | **5.4** | **1.5** | **2.9** | **2.5** | **689** |  | **373** | **421** |
| **20** | **一** | **S1** | **白米飯** | **米** | **銀蘿凍腐** | **凍豆腐 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑** | **蛋香白菜** | **蛋 大白菜 紅蘿蔔 乾香菇 薑 素肉絲** | **蜜汁豆干** | **豆干 滷包** | **蔬菜** | **時蔬湯** | **時蔬 薑** | **5** | **1.9** | **2.8** | **2.4** | **716** |  | **230** | **211** |
| **21** | **二** | **S2** | **糙米飯** | **米 糙米** | **打拋干丁** | **豆干 刈薯 九層塔 薑 番茄醬** | **玉米三色** | **冷凍玉米粒 紅蘿蔔 薑 冷凍毛豆仁 馬鈴薯** | **乾煸季豆** | **素絞肉 冷凍菜豆(莢) 薑** | **蔬菜** | **時瓜湯** | **時瓜 枸杞 薑** | **5.1** | **1.7** | **2.6** | **2.2** | **694** |  | **241** | **172** |
| **22** | **三** | **S3** | **炊粉特餐** | **米粉** | **滷煎蒸炒蛋** | **蛋** | **炊粉配料** | **高麗菜 豆干 紅蘿蔔 乾香菇 薑** | **小餐包** | **小餐包** | **蔬菜** | **南瓜濃湯** | **南瓜 蛋 玉米濃湯調理包 紅蘿蔔** | **3.8** | **1.4** | **2.6** | **2** | **586** |  | **254** | **187** |
| **23** | **四** | **S4** | **糙米飯** | **米 糙米** | **美味油腐** | **油豆腐 紅蘿蔔 薑** | **豆包豆芽** | **豆包 豆芽菜 薑 紅蘿蔔** | **鮮燴時瓜** | **素絞肉 時瓜 乾木耳 紅蘿蔔 薑** | **蔬菜** | **枸杞銀耳湯** | **枸杞 白木耳 二砂糖** | **6** | **1.8** | **2.5** | **2.2** | **752** |  | **198** | **121** |
| **24** | **五** | **S5** | **小米飯** | **米 小米** | **筍干麵腸** | **麵腸 筍干 薑** | **香滷豆腐** | **豆腐 薑** | **紅仁炒蛋** | **蛋 紅蘿蔔 薑** | **蔬菜** | **味噌湯** | **高麗菜 紅蘿蔔 薑 味噌** | **5.4** | **1.8** | **2.4** | **2.1** | **698** |  | **268** | **181** |
| **27** | **一** | **T1** | **白米飯** | **米** | **咖哩豆干** | **豆干 紅蘿蔔 薑 馬鈴薯 咖哩粉** | **絞若花椰** | **冷凍花椰菜 紅蘿蔔 薑 素絞肉** | **香滷油腐** | **油豆腐 薑** | **蔬菜** | **海芽湯** | **乾海帶芽 薑** | **5.2** | **1.7** | **2.7** | **3** | **744** |  | **331** | **238** |
| **28** | **二** | **T2** | **糙米飯** | **米 糙米** | **醬瓜麵腸** | **麵腸 醬瓜 薑** | **銀蘿絞若** | **素絞肉 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑** | **茄汁豆腐** | **豆腐 番茄 番茄醬** | **蔬菜** | **枸杞時瓜湯** | **時瓜 枸杞 薑** | **5.5** | **1.7** | **3.4** | **3** | **818** |  | **369** | **276** |
| **29** | **三** | **T3** | **刈包特餐** | **刈包** | **香滷豆包** | **豆包 滷包** | **酸菜麵腸** | **酸菜 麵腸 薑** | **清炒高麗** | **高麗菜 紅蘿蔔 薑** | **蔬菜** | **糙米粥** | **蛋 白米 糙米 紅蘿蔔 乾香菇** | **2.8** | **1.7** | **2.8** | **3** | **584** |  | **271** | **236** |
| **30** | **四** | **T4** | **糙米飯** | **米 糙米** | **塔香油腐** | **油豆腐 刈薯 九層塔 薑** | **螞蟻上樹** | **素絞肉 冬粉 時蔬 紅蘿蔔 乾木耳 薑** | **蛋香白菜** | **蛋 大白菜 紅蘿蔔 薑** | **蔬菜** | **仙草甜湯** | **仙草凍 二砂糖** | **5.5** | **1.8** | **2.4** | **3** | **745** |  | **347** | **250** |
| **31** | **五** | **T5** |  |  |  |  | **元旦連假** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**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:12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，Q3西式特餐使用拉麵，S3芝麻包改為小餐包，S4改為枸杞銀耳湯，S2玉米三色的刈薯改為馬鈴薯，S5鐵板肉片的桶筍(麻竹筍)改為脆筍片，

R1、S5的主菜對調，S3、G5主菜對調，S2、S3主菜對調，T2、T5主菜對調，R2、S5副菜對調，R2、R4副菜對調，T2副菜對調， T4、T5副菜對調，P5、T5湯品對調，N1、P3副菜對調，P3湯品改為玉米濃湯。

 三、因食材比例問題，Q4綠豆西谷米，原綠豆1公斤、西谷米1公斤、糖1公斤，改為綠豆1.5公斤、西谷米0.5公斤、二砂糖1公斤。**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 |
| P3 | 拌飯特餐 | 米 糙米 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 蛋 | 拌飯配料 | 毛豆 紅蘿蔔 高麗菜 素絞肉 薑 | 筍干油腐 | 筍干 油豆腐 薑 | 蔬菜 | 玉米濃湯 | 蛋 冷凍玉米粒 三色豆 玉米濃湯調理包  |
| P4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 咖哩豆干 | 豆干 馬鈴薯 紅蘿蔔 咖哩粉 | 針菇豆腐 | 豆腐 金針菇 紅蘿蔔 薑 | 若絲時蔬 | 素肉絲 時蔬 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 紅豆湯 | 紅豆 二砂糖 |
| P5 | 小米飯 | 米 小米 | 地瓜凍腐 | 凍豆腐 地瓜 紅蘿蔔 薑 | 紅仁炒蛋 | 雞蛋 紅蘿蔔 薑 | 豆包高麗 | 高麗菜 乾木耳 薑 豆包 | 蔬菜 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔 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 |
| P3 | 拌飯特餐 | 米7公斤糙米3公斤 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 蛋5.5公斤 | 拌飯配料 | 毛豆2公斤紅蘿蔔0.5公斤高麗菜2公斤素絞肉0.7公斤薑0.05公斤 | 筍干油腐 | 筍干1公斤油豆腐4公斤薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑50公克 | 玉米濃湯 | 蛋0.5公斤冷凍玉米粒2公斤三色豆0.5公斤玉米濃湯調理包 | 5.2 | 1.1 | 2.8 | 2.9 | 732 | 343 | 259 |
| P4 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 咖哩豆干 | 豆干6公斤馬鈴薯2公斤紅蘿蔔1公斤咖哩粉 | 針菇豆腐 | 豆腐5公斤金針菇1.5公斤紅蘿蔔0.5公斤薑0.05公斤 | 若絲時蔬 | 素肉絲0.6公斤時蔬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 | 紅豆湯 | 紅豆2公斤二砂糖1公斤 | 6.3 | 1.8 | 2.6 | 2.8 | 807 | 359 | 249 |
| P5 | 小米飯 | 米10公斤小米0.4公斤 | 地瓜凍腐 | 凍豆腐8公斤地瓜3公斤紅蘿蔔1公斤薑0.05公斤 | 紅仁炒蛋 | 雞蛋5.5公斤紅蘿蔔2公斤薑0.05公斤 | 豆包高麗 | 高麗菜5公斤乾木耳0.01公斤薑0.05公斤豆包1.5公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑50公克 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔3公斤薑10公克 | 5.5 | 1.8 | 2.5 | 2.9 | 748 | 345 | 265 |

**110學年國民中學素食Q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 |
| Q1 | 白米飯 | 米 | 花生麵腸 | 麵腸　青椒　紅蘿蔔　薑　油花生 | 金珠翠玉 | 素絞肉 冷凍玉米粒 紅蘿蔔 薑 | 香滷凍腐 | 凍豆腐 刈薯 薑 滷包 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 薑 |
| Q2 | 糙米飯 | 米　糙米 | 香滷豆包 | 豆包　薑　滷包 | 紅仁炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 薑 | 清炒玉菜 | 高麗菜 乾木耳 薑 | 蔬菜 | 針菇湯 | 金針菇 紅蘿蔔 薑 |
| Q3 | 西式特餐 | 拉麵 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 蛋 | 茄汁毛豆 | 毛豆 紅蘿蔔 西芹 冷凍玉米粒 番茄醬 薑 | 時瓜豆包 | 時瓜 紅蘿蔔 豆包 薑 | 蔬菜 | 花椰濃湯 | 蛋 冷凍花椰菜 馬鈴薯 玉米濃湯調理包 |
| Q4 | 糙米飯 | 米　糙米 | 筍干凍腐 | 凍豆腐　筍干 薑 | 芹香豆干 | 豆干 芹菜 紅蘿蔔 薑 | 三杯杏鮑菇 | 杏鮑菇 九層塔 薑 麵腸 | 蔬菜 | 綠豆西米露 | 綠豆 西谷米 二砂糖 |
| Q5 | 燕麥飯 | 米　燕麥 | 家常豆腐 | 豆腐 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 | 蔬香冬粉 | 冬粉 時蔬 紅蘿蔔 乾木耳 薑 素絞肉 | 蛋香白菜 | 蛋 大白菜 乾香菇 薑 | 蔬菜 | 味噌時蔬湯 | 時蔬 味噌 |

Q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 |
| Q1 | 白米飯 | 米10公斤 | 花生麵腸 | 麵腸6公斤青椒3公斤紅蘿蔔1公斤薑0.05公斤油花生0.1公斤 | 金珠翠玉 | 素絞肉0.4公斤冷凍玉米粒4公斤紅蘿蔔1公斤薑0.05公斤 | 香滷凍腐 | 凍豆腐4公斤刈薯2公斤薑0.05公斤滷包 | 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 | 1.6 | 2.5 | 3 | 748 | 176 | 125 |
| Q2 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 香滷豆包 | 豆包6公斤薑0.02公斤滷包 | 紅仁炒蛋 | 蛋3.5公斤紅蘿蔔4公斤薑0.05公斤 | 清炒玉菜 | 高麗菜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 | 針菇湯 | 金針菇1公斤紅蘿蔔1公斤薑0.02公斤 | 5 | 2.6 | 2.6 | 2.5 | 723 | 145 | 137 |
| Q3 | 西式特餐 | 拉麵15公斤 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 蛋5.5公斤 | 茄汁毛豆 | 毛豆5公斤紅蘿蔔1公斤西芹3.5公斤冷凍玉米粒1公斤番茄醬薑0.05公斤 | 時瓜豆包 | 時瓜8公斤紅蘿蔔0.5公斤豆包1.5公斤薑0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑50公克 | 花椰濃湯 | 蛋0.5公斤冷凍花椰菜1.5公斤馬鈴薯1.5公斤玉米濃湯調理包 | 5.2 | 2.2 | 2.5 | 2 | 697 | 146 | 805 |
| Q4 | 糙米飯 | 白7公斤糙米3公斤 | 筍干凍腐 | 凍豆腐8公斤筍干2.5公斤薑0.05公斤 | 芹香豆干 | 豆干4公斤芹菜1.5公斤紅蘿蔔0.5公斤薑0.05公斤 | 三杯杏鮑菇 | 杏鮑菇4公斤九層塔0.05公斤薑0.05公斤麵腸1.8公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑50公克 | 綠豆西米露 | 綠豆1.5公斤西谷米0.5公斤二砂糖1公斤 | 6 | 1.6 | 2.5 | 2.5 | 760 | 587 | 105 |
| Q5 | 燕麥飯 | 米10公斤燕麥0.4公斤 | 家常豆腐 | 豆腐8公斤白蘿蔔2公斤紅蘿蔔0.5公斤薑0.05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公斤素絞肉1.2公斤 | 蛋香白菜 | 蛋2.7公斤大白菜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 | 味噌時蔬湯 | 時蔬3公斤味噌0.6公斤 | 6 | 2 | 2.5 | 2.5 | 770 | 243 | 228 |

**110學年國民中學素食R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 |
| R1 | 白米飯 | 米 | 鐵板麵腸 | 麵腸 脆筍片 紅蘿蔔 薑 | 蛋香白菜 | 蛋 大白菜 乾木耳 薑 紅蘿蔔 | 豆干豆芽 | 豆干 豆芽菜 薑 | 蔬菜 | 紫菜湯 | 紫菜 薑 |
| R2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 瓜仔凍腐 | 凍豆腐 醬瓜 薑 | 關東煮 | 玉米段 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 | 芝麻海結 | 海帶結 芝麻(熟) 薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 薑 |
| R3 | 油飯特餐 | 米 糯米 | 滷蛋 | 雞水煮蛋 | 油飯配料 | 素肉絲 豆干 乾香菇 桶筍(麻竹筍) 薑 | 毛豆玉菜 | 冷凍毛豆仁 高麗菜 紅蘿蔔 乾木耳 薑 | 蔬菜 | 針菇湯 | 紅蘿蔔 金針菇 薑 |
| R4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 咖哩豆包 | 豆包 馬鈴薯 紅蘿蔔 薑 咖哩粉 | 絞若瓜粒 | 素絞肉 時瓜 紅蘿蔔 乾木耳 薑 | 蘿蔔油腐 | 白蘿蔔 油豆腐 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 粉圓湯 | 粉圓 二砂糖 |
| R5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 味噌干丁 | 豆干 紅蘿蔔 薑 味噌 | 若絲花椰 | 冷凍花椰菜 素肉絲 薑 紅蘿蔔 | 香滷豆腐 | 豆腐 滷包 薑 | 蔬菜 | 玉米蛋花湯 | 冷凍玉米粒 紅蘿蔔 蛋 薑 |

R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 |
| R1 | 白米飯 | 米10公斤 | 鐵板麵腸 | 麵腸6公斤脆筍片3公斤紅蘿蔔1公斤薑50公克 | 蛋香白菜 | 蛋1.6公斤大白菜7公斤乾木耳10公克紅蘿蔔0.5公斤薑50公克 | 豆干豆芽 | 豆干2公斤豆芽菜3公斤薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑20公克 | 紫菜湯 | 紫菜0.3公斤薑20公克 | 5 | 2.2 | 2.5 | 2.5 | 656 | 217 | 492 |
| R2 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 瓜仔凍腐 | 凍豆腐8公斤醬瓜2公斤薑50公克 | 關東煮 | 玉米段2公斤白蘿蔔4公斤紅蘿蔔0.5公斤薑50公克 | 芝麻海結 | 海帶結3公斤芝麻(熟)10公克薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑20公克 | 時蔬湯 | 時蔬2.5公斤薑20公克 | 5 | 2 | 2.5 | 2.3 | 642 | 397 | 180 |
| R3 | 油飯特餐 | 米8公斤糯米3公斤 | 滷蛋 | 雞水煮蛋5.5公斤 | 油飯配料 | 素肉絲0.5公斤豆干4公斤乾香菇0.1公斤桶筍(麻竹筍)3公斤薑50公克 | 毛豆玉菜 | 冷凍毛豆仁0.6公斤高麗菜6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20公克 | 針菇湯 | 紅蘿蔔0.5公斤金針菇2公斤薑20公克 | 5.5 | 2.1 | 2.6 | 2.8 | 707 | 258 | 382 |
| R4 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 咖哩豆包 | 豆包6公斤馬鈴薯2公斤紅蘿蔔2公斤薑50公克咖哩粉 | 絞若瓜粒 | 素絞肉0.6公斤時瓜7公斤紅蘿蔔1公斤乾木耳10公克薑50公克 | 蘿蔔油腐 | 白蘿蔔4公斤油豆腐3公斤紅蘿蔔0.5公斤薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑20公克 | 粉圓湯 | 粉圓2公斤二砂糖1公斤 | 6.2 | 2 | 2.5 | 2.5 | 735 | 168 | 237 |
| R5 | 燕麥飯 | 米10公斤燕麥0.4公斤 | 味噌干丁 | 豆干6公斤紅蘿蔔0.5公斤薑50公克味噌 | 若絲花椰 | 冷凍花椰菜6.5公斤素肉絲0.6公斤紅蘿蔔0.5公斤薑50公克 | 香滷豆腐 | 豆腐6公斤滷包薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑20公克 | 玉米蛋花湯 | 冷凍玉米粒2公斤紅蘿蔔0.5公斤蛋0.6公斤薑20公克 | 5.4 | 1.5 | 2.9 | 2.5 | 689 | 373 | 421 |

**110學年國民中學素食S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 |
| S1 | 白米飯 | 米 | 銀蘿凍腐 | 凍豆腐 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 | 蛋香白菜 | 蛋 大白菜 紅蘿蔔 乾香菇 薑 素肉絲 | 蜜汁豆干 | 豆干 滷包 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 薑 |
| S2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 打拋干丁 | 豆干 刈薯 九層塔 番茄 薑 | 玉米三色 | 冷凍玉米粒 紅蘿蔔 薑 冷凍毛豆仁 馬鈴薯 | 乾煸季豆 | 素絞肉 冷凍菜豆(莢) 薑 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 枸杞 薑 |
| S3 | 炊粉特餐 | 米粉 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋 | 炊粉配料 | 高麗菜 豆干 紅蘿蔔 乾香菇 薑 | 小餐包 | 小餐包 | 蔬菜 | 南瓜濃湯 | 南瓜 蛋 玉米濃湯調理包 紅蘿蔔 |
| S4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 美味油腐 | 油豆腐 紅蘿蔔 薑 | 豆包豆芽 | 豆包 豆芽菜 薑 紅蘿蔔 | 鮮燴時瓜 | 素絞肉 時瓜 乾木耳 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 枸杞銀耳湯 | 枸杞 白木耳 二砂糖 |
| S5 | 小米飯 | 米 小米 | 筍干麵腸 | 麵腸 筍干 薑 | 香滷豆腐 | 豆腐 薑 | 紅仁炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 味噌湯 | 高麗菜 紅蘿蔔 薑 味噌 |

S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 | 鈣mg | 鈉mg |
| S1 | 白米飯 | 米10公斤 | 銀蘿凍腐 | 凍豆腐8公斤白蘿蔔3公斤紅蘿蔔0.5公斤薑50公克 | 蛋香白菜 | 蛋1.1公斤大白菜5公斤紅蘿蔔0.5公斤乾香菇10公克薑50公克素肉絲0.8公斤 | 蜜汁豆干 | 豆干4公斤滷包 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑20公克 | 時蔬湯 | 時蔬3公斤薑20公克 | 5 | 1.9 | 2.8 | 2.4 | 716 | 230 | 211 |
| S2 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 打拋干丁 | 豆干5公斤刈薯2公斤九層塔0.2公斤番茄4公斤薑20公克 | 玉米三色 | 冷凍玉米粒1公斤紅蘿蔔0.5公斤薑50公克冷凍毛豆仁5.5公斤馬鈴薯2公斤 | 乾煸季豆 | 素絞肉0.6公斤冷凍菜豆(莢)4.5公斤薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑20公克 | 時瓜湯 | 時瓜3公斤枸杞10公克薑20公克 | 5.1 | 1.7 | 2.6 | 2.2 | 694 | 241 | 172 |
| S3 | 炊粉特餐 | 米粉6公斤 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋5.5公斤 | 炊粉配料 | 高麗菜4公斤豆干2公斤紅蘿蔔2公斤乾香菇10公克薑50公克 | 小餐包 | 小餐包2公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑20公克 | 南瓜濃湯 | 南瓜2公斤蛋0.6公斤玉米濃湯調理包紅蘿蔔1公斤 | 3.8 | 1.4 | 2.6 | 2 | 586 | 254 | 187 |
| S4 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 美味油腐 | 油豆腐5.5公斤紅蘿蔔1公斤薑50公克 | 豆包豆芽 | 豆包3公斤豆芽菜2公斤薑50公克紅蘿蔔0.5公斤 | 鮮燴時瓜 | 素絞肉0.6公斤時瓜7公斤乾木耳10公克紅蘿蔔0.5公斤薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑20公克 | 枸杞銀耳湯 | 枸杞10公克白木耳0.2公斤二砂糖1公斤 | 6 | 1.8 | 2.5 | 2.2 | 752 | 198 | 121 |
| S5 | 小米飯 | 米10公斤小米0.4公斤 | 筍干麵腸 | 麵腸6公斤筍干3公斤薑50公克 | 香滷豆腐 | 豆腐6公斤薑50公克 | 紅仁炒蛋 | 蛋5.5公斤紅蘿蔔3公斤薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑20公克 | 味噌湯 | 高麗菜2公斤紅蘿蔔0.5公斤薑20公克味噌0.6公斤 | 5.4 | 1.8 | 2.4 | 2.1 | 698 | 268 | 181 |

**110學年國民中學素食T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 |
| T1 | 白米飯 | 米 | 咖哩豆干 | 豆干 紅蘿蔔 薑 馬鈴薯 咖哩粉 | 絞若花椰 | 冷凍花椰菜 紅蘿蔔 薑 素絞肉 | 香滷油腐 | 油豆腐 薑 | 蔬菜 | 海芽湯 | 乾海帶芽 薑 |
| T2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 醬瓜麵腸 | 麵腸 醬瓜 薑 | 銀蘿絞若 | 素絞肉 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 | 茄汁豆腐 | 豆腐 番茄 番茄醬 | 蔬菜 | 枸杞時瓜湯 | 時瓜 枸杞 薑 |
| T3 | 刈包特餐 | 刈包 | 香滷豆包 | 豆包 滷包 | 酸菜麵腸 | 酸菜 麵腸 薑 | 清炒高麗 | 高麗菜 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 糙米粥 | 蛋 白米 糙米 紅蘿蔔 乾香菇 |
| T4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 塔香油腐 | 油豆腐 刈薯 九層塔 薑 | 螞蟻上樹 | 素絞肉 冬粉 時蔬 紅蘿蔔 乾木耳 薑 | 蛋香白菜 | 蛋 大白菜 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 仙草甜湯 | 仙草凍 二砂糖 |

T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 |
| T1 | 白米飯 | 米10公斤 | 咖哩豆干 | 豆干6公斤紅蘿蔔1公斤薑50公克馬鈴薯2公斤咖哩粉 | 絞若花椰 | 冷凍花椰菜6公斤紅蘿蔔1公斤薑50公克素絞肉0.6公斤 | 香滷油腐 | 油豆腐4公斤薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑20公克 | 海芽湯 | 乾海帶芽0.2公斤薑20公克 | 5.2 | 1.7 | 2.7 | 3 | 744 | 331 | 238 |
| T2 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 醬瓜麵腸 | 麵腸6公斤醬瓜2.5公斤薑50公克 | 銀蘿絞若 | 素絞肉0.6公斤白蘿蔔5公斤紅蘿蔔0.5公斤薑50公克 | 茄汁豆腐 | 豆腐8公斤番茄2公斤番茄醬 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑20公克 | 枸杞時瓜湯 | 時瓜4公斤枸杞10公克薑10公克 | 5.5 | 1.7 | 3.4 | 3 | 818 | 369 | 276 |
| T3 | 刈包特餐 | 刈包4公斤 | 香滷豆包 | 豆包6公斤滷包 | 酸菜麵腸 | 酸菜3公斤麵腸3公斤薑50公克 | 清炒高麗 | 高麗菜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 | 糙米粥 | 蛋1公斤白米2公斤糙米1公斤紅蘿蔔0.5公斤乾香菇20公克 | 2.8 | 1.7 | 2.8 | 3 | 584 | 271 | 236 |
| T4 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 塔香油腐 | 油豆腐6公斤刈薯2公斤九層塔0.2公斤薑50公克 | 螞蟻上樹 | 素絞肉0.6公斤冬粉1.5公斤時蔬1.5公斤紅蘿蔔0.5公斤乾木耳10公克薑50公克 | 蛋香白菜 | 蛋1.5公斤大白菜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 | 仙草甜湯 | 仙草凍6公斤二砂糖1公斤 | 5.5 | 1.8 | 2.4 | 3 | 745 | 347 | 250 |

**110學年度上學期國民小學12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** | **豆魚****蛋肉** | **油脂堅果種子** | **熱量** | **水果** | **鈣** | **鈉** |
| **1** | **三** | **P3** | **拌飯特餐** | **米 糙米** | **滷煎蒸炒滑蛋** | **蛋** | **拌飯配料** | **毛豆 紅蘿蔔 高麗菜 素絞肉 薑** | **蔬菜** | **玉米濃湯** | **蛋 冷凍玉米粒 三色豆 玉米濃湯調理包**  | **5.2** | **1** | **2.1** | **2.6** | **664** |  | **274** | **166** |
| **2** | **四** | **P4** | **糙米飯** | **米 糙米** | **咖哩豆干** | **豆干 馬鈴薯 紅蘿蔔 咖哩粉** | **針菇豆腐** | **豆腐 金針菇 紅蘿蔔 薑** | **蔬菜** | **紅豆湯** | **紅豆 二砂糖** | **6.3** | **1** | **2.1** | **2.5** | **736** |  | **263** | **190** |
| **3** | **五** | **P5** | **小米飯** | **米 小米** | **地瓜凍腐** | **凍豆腐 地瓜 紅蘿蔔 薑** | **紅仁炒蛋** | **雞蛋 紅蘿蔔 薑** | **蔬菜** | **蘿蔔湯** | **白蘿蔔 薑** | **5.5** | **1.3** | **2** | **2.6** | **685** |  | **234** | **159** |
| **6** | **一** | **Q1** | **白米飯** | **米** | **花生麵腸** | **麵腸　青椒　紅蘿蔔　薑　油花生** | **金珠翠玉** | **素絞肉 冷凍玉米粒 紅蘿蔔 薑** | **蔬菜** | **時蔬湯** | **時蔬 薑** | **5.5** | **1.2** | **2** | **2.5** | **678** |  | **78** | **121** |
| **7** | **二** | **Q2** | **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** | **針菇湯** | **金針菇 紅蘿蔔 薑** | **5** | **1.3** | **2.6** | **2** | **668** |  | **116** | **130** |
| **8** | **三** | **Q3** | **西式特餐** | **拉麵** | **滷煎蒸炒滑蛋** | **蛋** | **茄汁毛豆** | **毛豆 紅蘿蔔 西芹 冷凍玉米粒 番茄醬 薑** | **蔬菜** | **花椰濃湯** | **蛋 冷凍花椰菜 馬鈴薯 玉米濃湯調理包** | **5.2** | **1.4** | **2** | **1.5** | **617** |  | **123** | **796** |
| **9** | **四** | **Q4** | **糙米飯** | **米　糙米** | **筍干凍腐** | **凍豆腐　筍干 薑**  | **芹香豆干** | **豆干 芹菜 紅蘿蔔 薑** | **蔬菜** | **綠豆西米露** | **綠豆 西谷米 二砂糖** | **6** | **0.2** | **2** | **2** | **665** |  | **587** | **104** |
| **10** | **五** | **Q5** | **燕麥飯** | **米　燕麥** | **家常豆腐** | **豆腐 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑** | **蔬香冬粉** | **冬粉 時蔬 紅蘿蔔 乾木耳 薑 素絞肉** | **蔬菜** | **味噌時蔬湯** | **時蔬 味噌** | **6** | **1.6** | **2** | **2** | **700** |  | **210** | **185** |
| **13** | **一** | **R1** | **白米飯** | **米** | **鐵板麵腸** | **麵腸 脆筍片 紅蘿蔔 薑** | **蛋香白菜** | **蛋 大白菜 乾木耳 薑 紅蘿蔔** | **蔬菜** | **紫菜湯** | **紫菜 薑** | **5** | **1.9** | **2** | **2.2** | **607** |  | **146** | **398** |
| **14** | **二** | **R2** | **糙米飯** | **米 糙米** | **瓜仔凍腐** | **凍豆腐 醬瓜 薑** | **關東煮** | **玉米段 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑** | **蔬菜** | **時蔬湯** | **時蔬 薑** | **5** | **1.5** | **2** | **2** | **588** |  | **321** | **166** |
| **15** | **三** | **R3** | **油飯特餐** | **米 糯米** | **滷蛋** | **雞水煮蛋** | **油飯配料** | **素肉絲 豆干 乾香菇 桶筍(麻竹筍) 薑** | **蔬菜** | **針菇湯** | **紅蘿蔔 金針菇 薑** | **5.5** | **1.3** | **2.5** | **2.4** | **664** |  | **226** | **373** |
| **16** | **四** | **R4** | **糙米飯** | **米 糙米** | **咖哩豆包** | **豆包 馬鈴薯 紅蘿蔔 薑 咖哩粉** | **絞若瓜粒** | **素絞肉 時瓜 紅蘿蔔 乾木耳 薑** | **蔬菜** | **粉圓湯** | **粉圓 二砂糖** | **6.2** | **1.7** | **2.5** | **2.2** | **714** |  | **136** | **111** |
| **17** | **五** | **R5** | **燕麥飯** | **米 燕麥** | **味噌干丁** | **豆干 紅蘿蔔 薑 味噌** | **若絲花椰** | **冷凍花椰菜 素肉絲 薑 紅蘿蔔** | **蔬菜** | **玉米蛋花湯** | **冷凍玉米粒 紅蘿蔔 蛋 薑** | **5.4** | **1.5** | **2.1** | **2.2** | **631** |  | **289** | **420** |
| **20** | **一** | **S1** | **白米飯** | **米** | **銀蘿凍腐** | **凍豆腐 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑** | **蛋香白菜** | **蛋 大白菜 紅蘿蔔 乾香菇 薑 素肉絲** | **蔬菜** | **時蔬湯** | **時蔬 薑** | **5** | **1.9** | **1.8** | **1.9** | **618** |  | **156** | **165** |
| **21** | **二** | **S2** | **糙米飯** | **米 糙米** | **打拋干丁** | **豆干 刈薯 九層塔 薑 番茄醬** | **玉米三色** | **冷凍玉米粒 紅蘿蔔 薑 冷凍毛豆仁 馬鈴薯** | **蔬菜** | **時瓜湯** | **時瓜 枸杞 薑** | **5.1** | **1.3** | **2.1** | **1.7** | **624** |  | **201** | **107** |
| **22** | **三** | **S3** | **炊粉特餐** | **米粉** | **滷煎蒸炒蛋** | **蛋** | **炊粉配料** | **高麗菜 豆干 紅蘿蔔 乾香菇 薑** | **蔬菜** | **南瓜濃湯** | **南瓜 蛋 玉米濃湯調理包 紅蘿蔔** | **3.2** | **1.4** | **2.6** | **2** | **544** |  | **254** | **182** |
| **23** | **四** | **S4** | **糙米飯** | **米 糙米** | **美味油腐** | **油豆腐 紅蘿蔔 薑** | **豆包豆芽** | **豆包 豆芽菜 薑 紅蘿蔔** | **蔬菜** | **枸杞銀耳湯** | **枸杞 白木耳 二砂糖** | **6** | **1.1** | **2** | **1.6** | **670** |  | **187** | **52** |
| **24** | **五** | **S5** | **小米飯** | **米 小米** | **筍干麵腸** | **麵腸 筍干 薑** | **香滷豆腐** | **豆腐 薑** | **蔬菜** | **味噌湯** | **高麗菜 紅蘿蔔 薑 味噌** | **5.2** | **1.4** | **2.4** | **1.9** | **665** |  | **246** | **173** |
| **27** | **一** | **T1** | **白米飯** | **米** | **咖哩豆干** | **豆干 紅蘿蔔 薑 馬鈴薯 咖哩粉** | **絞若花椰** | **冷凍花椰菜 紅蘿蔔 薑 素絞肉** | **蔬菜** | **海芽湯** | **乾海帶芽 薑** | **5.2** | **1.7** | **2.5** | **2.8** | **720** |  | **231** | **183** |
| **28** | **二** | **T2** | **糙米飯** | **米 糙米** | **醬瓜麵腸** | **麵腸 醬瓜 薑** | **銀蘿絞若** | **素絞肉 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑** | **蔬菜** | **枸杞時瓜湯** | **時瓜 枸杞 薑** | **5.5** | **1.4** | **2.3** | **2.8** | **719** |  | **259** | **172** |
| **29** | **三** | **T3** | **刈包特餐** | **刈包** | **香滷豆包** | **豆包 滷包** | **酸菜麵腸** | **酸菜 麵腸 薑** | **蔬菜** | **糙米粥** | **蛋 白米 糙米 紅蘿蔔 乾香菇** | **2.8** | **1.1** | **2.8** | **2.8** | **560** |  | **271** | **159** |
| **30** | **四** | **T4** | **糙米飯** | **米 糙米** | **塔香油腐** | **油豆腐 刈薯 九層塔 薑** | **螞蟻上樹** | **素絞肉 冬粉 時蔬 紅蘿蔔 乾木耳 薑** | **蔬菜** | **仙草甜湯** | **仙草凍 二砂糖** | **5.5** | **1.4** | **2.4** | **2.6** | **717** |  | **277** | **158** |
| **31** | **五** | **T5** |  |  |  |  | **元旦連假** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**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:12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，Q3西式特餐使用拉麵，S3芝麻包改為小餐包，S4改為枸杞銀耳湯，S2玉米三色的刈薯改為馬鈴薯，S5鐵板肉片的桶筍(麻竹筍)改為脆筍片，

R1、S5的主菜對調，S3、G5主菜對調，S2、S3主菜對調，T2、T5主菜對調，R2、S5副菜對調，R2、R4副菜對調，T2副菜對調， T4、T5副菜對調，P5、T5湯品對調，N1、P3副菜對調，P3湯品改為玉米濃湯。

 三、因食材比例問題，Q4綠豆西谷米，原綠豆1公斤、西谷米1公斤、糖1公斤，改為綠豆1.5公斤、西谷米0.5公斤、二砂糖1公斤。

**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 |
| P3 | 拌飯特餐 | 米 糙米 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 蛋 | 拌飯配料 | 毛豆 紅蘿蔔 高麗菜 素絞肉 薑 | 蔬菜 | 玉米濃湯 | 蛋 冷凍玉米粒 三色豆 玉米濃湯調理包  |
| P4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 咖哩豆干 | 豆干 馬鈴薯 紅蘿蔔 咖哩粉 | 針菇豆腐 | 豆腐 金針菇 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 紅豆湯 | 紅豆 二砂糖 |
| P5 | 小米飯 | 米 小米 | 地瓜凍腐 | 凍豆腐 地瓜 紅蘿蔔 薑 | 紅仁炒蛋 | 雞蛋 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔 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 |
| P3 | 拌飯特餐 | 米7公斤糙米3公斤 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 蛋5.5公斤 | 拌飯配料 | 毛豆2公斤紅蘿蔔0.5公斤高麗菜2公斤素絞肉0.7公斤薑0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑50公克 | 玉米濃湯 | 蛋0.5公斤冷凍玉米粒2公斤三色豆0.5公斤玉米濃湯調理包 | 5.2 | 1 | 2.1 | 2.6 | 664 | 274 | 166 |
| P4 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 咖哩豆干 | 豆干6公斤馬鈴薯2公斤紅蘿蔔1公斤咖哩粉 | 針菇豆腐 | 豆腐5公斤金針菇1.5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 | 紅豆湯 | 紅豆2公斤二砂糖1公斤 | 6.3 | 1 | 2.1 | 2.5 | 736 | 263 | 190 |
| P5 | 小米飯 | 米10公斤小米0.4公斤 | 地瓜凍腐 | 凍豆腐8公斤地瓜3公斤紅蘿蔔1公斤薑0.05公斤 | 紅仁炒蛋 | 雞蛋5.5公斤紅蘿蔔2公斤薑0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑50公克 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔3公斤薑10公克 | 5.5 | 1.3 | 2 | 2.6 | 685 | 234 | 159 |

**110學年國民小學素食Q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 |
| Q1 | 白米飯 | 米 | 花生麵腸 | 麵腸　青椒　紅蘿蔔　薑　油花生 | 金珠翠玉 | 素絞肉 冷凍玉米粒 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 薑 |
| Q2 | 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 | 針菇湯 | 金針菇 紅蘿蔔 薑 |
| Q3 | 西式特餐 | 拉麵 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 蛋 | 茄汁毛豆 | 毛豆 紅蘿蔔 西芹 冷凍玉米粒 番茄醬 薑 | 蔬菜 | 花椰濃湯 | 蛋 冷凍花椰菜 馬鈴薯 玉米濃湯調理包 |
| Q4 | 糙米飯 | 米　糙米 | 筍干凍腐 | 凍豆腐　筍干 薑  | 芹香豆干 | 豆干 芹菜 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 綠豆西米露 | 綠豆 西谷米 二砂糖 |
| Q5 | 燕麥飯 | 米　燕麥 | 家常豆腐 | 豆腐 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 | 蔬香冬粉 | 冬粉 時蔬 紅蘿蔔 乾木耳 薑 素絞肉 | 蔬菜 | 味噌時蔬湯 | 時蔬 味噌 |

Q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 |
| Q1 | 白米飯 | 米10公斤 | 花生麵腸 | 麵腸6公斤青椒3公斤紅蘿蔔1公斤薑0.05公斤油花生0.1公斤 | 金珠翠玉 | 素絞肉0.4公斤冷凍玉米粒4公斤紅蘿蔔1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 | 1.2 | 2 | 2.5 | 678 | 78 | 121 |
| Q2 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 香滷豆包 | 豆包6公斤薑0.02公斤滷包 | 紅仁炒蛋 | 蛋3.5公斤紅蘿蔔4公斤薑0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑50公克 | 針菇湯 | 金針菇1公斤紅蘿蔔1公斤薑0.02公斤 | 5 | 1.3 | 2.6 | 2 | 668 | 116 | 130 |
| Q3 | 西式特餐 | 拉麵15公斤 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 蛋5.5公斤 | 茄汁毛豆 | 毛豆5公斤紅蘿蔔1公斤西芹3.5公斤冷凍玉米粒1公斤番茄醬薑0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑50公克 | 花椰濃湯 | 蛋0.5公斤冷凍花椰菜1.5公斤馬鈴薯1.5公斤玉米濃湯調理包 | 5.2 | 1.4 | 2 | 1.5 | 617 | 123 | 796 |
| Q4 | 糙米飯 | 白7公斤糙米3公斤 | 筍干凍腐 | 凍豆腐8公斤筍干2.5公斤薑0.05公斤 | 芹香豆干 | 豆干4公斤芹菜1.5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 | 綠豆西米露 | 綠豆1.5公斤西谷米0.5公斤二砂糖1公斤 | 6 | 0.2 | 2 | 2 | 665 | 587 | 104 |
| Q5 | 燕麥飯 | 米10公斤燕麥0.4公斤 | 家常豆腐 | 豆腐8公斤白蘿蔔2公斤紅蘿蔔0.5公斤薑0.05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公斤素絞肉1.2公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑50公克 | 味噌時蔬湯 | 時蔬3公斤味噌0.6公斤 | 6 | 1.6 | 2 | 2 | 700 | 210 | 185 |

**110學年國民小學素食R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 |
| R1 | 白米飯 | 米 | 鐵板麵腸 | 麵腸 脆筍片 紅蘿蔔 薑 | 蛋香白菜 | 蛋 大白菜 乾木耳 薑 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 紫菜湯 | 紫菜 薑 |
| R2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 瓜仔凍腐 | 凍豆腐 醬瓜 薑 | 關東煮 | 玉米段 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 薑 |
| R3 | 油飯特餐 | 米 糯米 | 滷蛋 | 雞水煮蛋 | 油飯配料 | 素肉絲 豆干 乾香菇 桶筍(麻竹筍) 薑 | 蔬菜 | 針菇湯 | 紅蘿蔔 金針菇 薑 |
| R4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 咖哩豆包 | 豆包 馬鈴薯 紅蘿蔔 薑 咖哩粉 | 絞若瓜粒 | 素絞肉 時瓜 紅蘿蔔 乾木耳 薑 | 蔬菜 | 粉圓湯 | 粉圓 二砂糖 |
| R5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 味噌干丁 | 豆干 紅蘿蔔 薑 味噌 | 若絲花椰 | 冷凍花椰菜 素肉絲 薑 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 玉米蛋花湯 | 冷凍玉米粒 紅蘿蔔 蛋 薑 |

R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 |
| R1 | 白米飯 | 米10公斤 | 鐵板麵腸 | 麵腸6公斤脆筍片3公斤紅蘿蔔1公斤薑50公克 | 蛋香白菜 | 蛋1.6公斤大白菜7公斤乾木耳10公克紅蘿蔔0.5公斤薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑20公克 | 紫菜湯 | 紫菜0.3公斤薑20公克 | 5 | 1.9 | 2 | 2.2 | 607 | 146 | 398 |
| R2 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 瓜仔凍腐 | 凍豆腐8公斤醬瓜2公斤薑50公克 | 關東煮 | 玉米段2公斤白蘿蔔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 | 時蔬湯 | 時蔬2.5公斤薑20公克 | 5 | 1.5 | 2 | 2 | 588 | 321 | 166 |
| R3 | 油飯特餐 | 米8公斤糯米3公斤 | 滷蛋 | 雞水煮蛋5.5公斤 | 油飯配料 | 素肉絲0.5公斤豆干4公斤乾香菇0.1公斤桶筍(麻竹筍)3公斤薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑20公克 | 針菇湯 | 紅蘿蔔0.5公斤金針菇2公斤薑20公克 | 5.5 | 1.3 | 2.5 | 2.4 | 664 | 226 | 373 |
| R4 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 咖哩豆包 | 豆包6公斤馬鈴薯2公斤紅蘿蔔2公斤薑50公克咖哩粉 | 絞若瓜粒 | 素絞肉0.6公斤時瓜7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20公克 | 粉圓湯 | 粉圓2公斤二砂糖1公斤 | 6.2 | 1.7 | 2.5 | 2.2 | 714 | 136 | 111 |
| R5 | 燕麥飯 | 米10公斤燕麥0.4公斤 | 味噌干丁 | 豆干6公斤紅蘿蔔0.5公斤薑50公克味噌 | 若絲花椰 | 冷凍花椰菜6.5公斤素肉絲0.6公斤紅蘿蔔0.5公斤薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑20公克 | 玉米蛋花湯 | 冷凍玉米粒2公斤紅蘿蔔0.5公斤蛋0.6公斤薑20公克 | 5.4 | 1.5 | 2.1 | 2.2 | 631 | 289 | 420 |

**110學年國民小學素食S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 |
| S1 | 白米飯 | 米 | 銀蘿凍腐 | 凍豆腐 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 | 蛋香白菜 | 蛋 大白菜 紅蘿蔔 乾香菇 薑 素肉絲 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 薑 |
| S2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 打拋干丁 | 豆干 刈薯 九層塔 番茄 薑 | 玉米三色 | 冷凍玉米粒 紅蘿蔔 薑 冷凍毛豆仁 馬鈴薯 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 枸杞 薑 |
| S3 | 炊粉特餐 | 米粉 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋 | 炊粉配料 | 高麗菜 豆干 紅蘿蔔 乾香菇 薑 | 蔬菜 | 南瓜濃湯 | 南瓜 蛋 玉米濃湯調理包 紅蘿蔔 |
| S4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 美味油腐 | 油豆腐 紅蘿蔔 薑 | 豆包豆芽 | 豆包 豆芽菜 薑 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 枸杞銀耳湯 | 枸杞 白木耳 二砂糖 |
| S5 | 小米飯 | 米 小米 | 筍干麵腸 | 麵腸 筍干 薑 | 香滷豆腐 | 豆腐 薑 | 蔬菜 | 味噌湯 | 高麗菜 紅蘿蔔 薑 味噌 |

S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 | 鈣mg | 鈉mg |
| S1 | 白米飯 | 米10公斤 | 銀蘿凍腐 | 凍豆腐8公斤白蘿蔔3公斤紅蘿蔔0.5公斤薑50公克 | 蛋香白菜 | 蛋1.1公斤大白菜5公斤紅蘿蔔0.5公斤乾香菇10公克薑50公克素肉絲0.8公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑20公克 | 時蔬湯 | 時蔬3公斤薑20公克 | 5 | 1.9 | 1.8 | 1.9 | 618 | 156 | 165 |
| S2 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 打拋干丁 | 豆干5公斤刈薯2公斤九層塔0.2公斤番茄4公斤薑20公克 | 玉米三色 | 冷凍玉米粒1公斤紅蘿蔔0.5公斤薑50公克冷凍毛豆仁5.5公斤馬鈴薯2公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑20公克 | 時瓜湯 | 時瓜3公斤枸杞10公克薑20公克 | 5.1 | 1.3 | 2.1 | 1.7 | 624 | 201 | 107 |
| S3 | 炊粉特餐 | 米粉6公斤 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋5.5公斤 | 炊粉配料 | 高麗菜4公斤豆干2公斤紅蘿蔔2公斤乾香菇10公克薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑20公克 | 南瓜濃湯 | 南瓜2公斤蛋0.6公斤玉米濃湯調理包紅蘿蔔1公斤 | 3.2 | 1.4 | 2.6 | 2 | 544 | 254 | 182 |
| S4 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 美味油腐 | 油豆腐5.5公斤紅蘿蔔1公斤薑50公克 | 豆包豆芽 | 豆包3公斤豆芽菜2公斤薑50公克紅蘿蔔0.5公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑20公克 | 枸杞銀耳湯 | 枸杞10公克白木耳0.2公斤二砂糖1公斤 | 6 | 1.1 | 2 | 1.6 | 670 | 187 | 52 |
| S5 | 小米飯 | 米10公斤小米0.4公斤 | 筍干麵腸 | 麵腸6公斤筍干3公斤薑50公克 | 香滷豆腐 | 豆腐6公斤薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑20公克 | 味噌湯 | 高麗菜2公斤紅蘿蔔0.5公斤薑20公克味噌0.6公斤 | 5.2 | 1.4 | 2.4 | 1.9 | 665 | 246 | 173 |

**110學年國民小學素食T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 |
| T1 | 白米飯 | 米 | 咖哩豆干 | 豆干 紅蘿蔔 薑 馬鈴薯 咖哩粉 | 絞若花椰 | 冷凍花椰菜 紅蘿蔔 薑 素絞肉 | 蔬菜 | 海芽湯 | 乾海帶芽 薑 |
| T2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 醬瓜麵腸 | 麵腸 醬瓜 薑 | 銀蘿絞若 | 素絞肉 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 枸杞時瓜湯 | 時瓜 枸杞 薑 |
| T3 | 刈包特餐 | 刈包 | 香滷豆包 | 豆包 滷包 | 酸菜麵腸 | 酸菜 麵腸 薑 | 蔬菜 | 糙米粥 | 蛋 白米 糙米 紅蘿蔔 乾香菇 |
| T4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 塔香油腐 | 油豆腐 刈薯 九層塔 薑 | 螞蟻上樹 | 素絞肉 冬粉 時蔬 紅蘿蔔 乾木耳 薑 | 蔬菜 | 仙草甜湯 | 仙草凍 二砂糖 |

T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 |
| T1 | 白米飯 | 米10公斤 | 咖哩豆干 | 豆干6公斤紅蘿蔔1公斤薑50公克馬鈴薯2公斤咖哩粉 | 絞若花椰 | 冷凍花椰菜6公斤紅蘿蔔1公斤薑50公克素絞肉0.6公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑20公克 | 海芽湯 | 乾海帶芽0.2公斤薑20公克 | 5.2 | 1.7 | 2.5 | 2.8 | 720 | 231 | 183 |
| T2 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 醬瓜麵腸 | 麵腸6公斤醬瓜2.5公斤薑50公克 | 銀蘿絞若 | 素絞肉0.6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20公克 | 枸杞時瓜湯 | 時瓜4公斤枸杞10公克薑10公克 | 5.5 | 1.4 | 2.3 | 2.8 | 719 | 259 | 172 |
| T3 | 刈包特餐 | 刈包4公斤 | 香滷豆包 | 豆包6公斤滷包 | 酸菜麵腸 | 酸菜3公斤麵腸3公斤薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑20公克 | 糙米粥 | 蛋1公斤白米2公斤糙米1公斤紅蘿蔔0.5公斤乾香菇20公克 | 2.8 | 1.1 | 2.8 | 2.8 | 560 | 271 | 159 |
| T4 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 塔香油腐 | 油豆腐6公斤刈薯2公斤九層塔0.2公斤薑50公克 | 螞蟻上樹 | 素絞肉0.6公斤冬粉1.5公斤時蔬1.5公斤紅蘿蔔0.5公斤乾木耳10公克薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑20公克 | 仙草甜湯 | 仙草凍6公斤二砂糖1公斤 | 5.5 | 1.4 | 2.4 | 2.6 | 717 | 277 | 158 |