**110學年度第一學期國民中學12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 | 三 | N3 | 炊粉特餐 | 米粉 | 滷蛋 | 雞水煮蛋 | 炊粉配料 | 乾香菇 紅蘿蔔 高麗菜 素絞肉 | 奶黃包 | 奶黃包 | 蔬菜 | 大滷湯 | 時蔬 筍絲 蛋 紅蘿蔔 乾木耳 | 3 | 1.7 | 3.5 | 2.6 | 632 |  | 277 | 230 |
| 2 | 四 | 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 | 時蔬 冬粉 紅蘿蔔 乾木耳 薑 | 蔬菜 | 仙草甜湯 | 仙草 二砂糖 | 5 | 2.5 | 3.3 | 2.9 | 791 |  | 171 | 160 |
| 3 | 五 | 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 | 凍豆腐 甜玉米 白蘿蔔薑 | 有機蔬菜 | 金針湯 | 乾金針 榨菜 薑 | 5.4 | 2.2 | 2.6 | 2.4 | 736 |  | 247 | 179 |
| 6 | 一 | O1 | 白米飯 | 米 | 回鍋麵腸 | 麵腸 薑 時蔬 紅蘿蔔 | 清炒花椰 | 花椰菜 紅蘿蔔薑 | 茄汁凍腐 | 凍豆腐 番茄醬 薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 紅蘿蔔 薑 | 5 | 2.5 | 2.5 | 2.5 | 673 |  | 350 | 468 |
| 7 | 二 | O2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 醬燒豆包 | 豆包薑 滷包 | 家常豆腐 | 豆腐 乾香菇薑 | 毛豆玉菜 | 冷凍毛豆仁 高麗菜 紅蘿蔔 乾木耳薑 | 蔬菜 | 酸菜湯 | 酸菜 薑 | 5 | 2.3 | 3 | 2.5 | 689 |  | 120 | 136 |
| 8 | 三 | O3 | 拌麵特餐 | 義大利麵 | 滷蛋 | 雞水煮蛋 | 拌麵配料 | 素絞肉 紅蘿蔔 時蔬 薑 | 蜜汁豆干 | 豆干 滷包薑 | 蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 乾海帶 蛋 薑 | 5.2 | 1.5 | 2.8 | 2.5 | 669 |  | 141 | 242 |
| 9 | 四 | O4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 黑椒豆干 | 豆干 時蔬 黑胡椒粉 | 紅白炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 白蘿蔔 | 毛豆瓜粒 | 毛豆 時瓜 紅蘿蔔 乾木耳 薑 | 蔬菜 | 粉圓湯 | 粉圓 二砂糖 | 6 | 1.6 | 3.3 | 2.5 | 755 |  | 139 | 137 |
| 10 | 五 | O5 | 芝麻飯 | 米 芝麻(熟) | 塔香油腐 | 油豆腐乾海帶 九層塔 薑 | 螞蟻上樹 | 冬粉 素絞肉 時蔬 紅蘿蔔 乾木耳薑 | 豆皮白菜 | 豆皮 白菜 乾香菇 紅蘿蔔 薑 | 有機蔬菜 | 味噌蔬湯 | 時蔬 薑 味噌 | 6 | 2 | 2.6 | 2.5 | 726 |  | 150 | 345 |
| 13 | 一 | P1 | 白米飯 | 米 | 茄汁豆包 | 豆包 番茄醬 馬鈴薯 薑 | 玉米炒蛋 | 蛋 冷凍玉米粒 三色豆 薑 | 清炒花椰 | 花椰菜 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 紅蘿蔔 薑 | 5.2 | 2 | 2.7 | 2.5 | 729 |  | 177 | 147 |
| 14 | 二 | P2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 豉香麵腸 | 麵腸 麻竹筍干 豆豉 薑 | 回鍋豆干 | 豆干 時蔬 紅蘿蔔 乾木耳 薑 | 蘿蔔海結 | 白蘿蔔 海帶結 薑 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 乾木耳 薑 | 5 | 1.4 | 3.6 | 2.5 | 768 |  | 373 | 483 |
| 15 | 三 | P3 | 拌飯特餐 | 米 糙米 | 滷蛋 | 雞水煮蛋 | 拌飯配料 | 素絞肉 三色豆 乾香菇 薑 | 鐵板油腐 | 油豆腐 麻竹筍干 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 蛋花湯 | 蛋 時蔬番茄罐頭薑 | 2.7 | 2.4 | 2.3 | 2.5 | 534 |  | 167 | 207 |
| 16 | 四 | P4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 咖哩豆干 | 豆干馬鈴薯 紅蘿蔔 咖哩粉 | 紅燒豆腐 | 豆腐 滷包 薑 | 清炒高麗 | 高麗菜 乾木耳 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 糖 | 6.2 | 1.5 | 2.8 | 2.5 | 794 |  | 269 | 111 |
| 17 | 五 | P5 | 小米飯 | 米 小米 | 醬瓜凍腐 | 凍豆腐 醬瓜薑 | 紅仁炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 薑 | 豆皮時蔬 | 豆皮 白菜 乾香菇 紅蘿蔔 薑 | 有機蔬菜 | 大醬湯 | 黃豆芽 味噌  | 5.5 | 2.3 | 2.4 | 2.5 | 735 |  | 134 | 114 |
| 20 | 一 | Q1 | 白米飯 | 米 | 花生麵腸 | 麵筋 熟花生 乾香菇 醬碎瓜 薑 | 金珠翠玉 | 蛋 冷凍毛豆仁 冷凍玉米粒 紅蘿蔔 薑 | 香滷凍腐 | 凍豆腐 滷包 薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 紅蘿蔔 薑 | 5.5 | 2 | 2.7 | 2 | 728 |  | 182 | 90 |
| 21 | 二 | Q2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷豆包 | 豆包 薑 滷包 | 麻婆豆腐 | 豆腐 三色豆 薑 | 毛豆玉菜 | 毛豆 高麗菜 紅蘿蔔 乾木耳 薑 | 蔬菜 | 冬至湯圓 | 紅豆 西谷米 二砂糖湯圓 | 5.1 | 2.2 | 3.1 | 2.3 | 748 |  | 181 | 135 |
| 22 | 三 | Q3 | 西式特餐 | 義大利麵 | 滷蛋 | 雞水煮蛋 | 茄汁若醬 | 素絞肉 馬鈴薯 紅蘿蔔 番茄醬 | 小餐包 | 小餐包 | 蔬菜 | 玉米濃湯 | 蛋 玉米粒 玉米醬罐頭 玉米濃湯調理包 | 4 | 2.2 | 2.5 | 2.5 | 635 |  | 174 | 155 |
| 23 | 四 | Q4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 筍干凍腐 | 凍豆腐 麻竹筍干 薑 | 芹香豆干 | 豆干 芹菜 紅蘿蔔 乾木耳 薑 | 三杯鮑菇 | 杏鮑菇 九層塔 乾海帶 薑 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 乾木耳 薑 | 5 | 2.1 | 2.6 | 2.5 | 710 |  | 184 | 128 |
| 24 | 五 | Q5 | 燕麥飯 | 米燕麥 | 家常豆腐 | 豆腐 紅蘿蔔 白蘿蔔薑 | 蔬香冬粉 | 蛋 冬粉 時蔬 紅蘿蔔 乾木耳 薑 | 蔬香豆皮 | 豆皮 白菜 乾香菇 紅蘿蔔 薑 | 有機蔬菜 | 味噌湯 | 味噌 乾海帶 薑 | 5.2 | 2.2 | 2.8 | 2.5 | 742 |  | 165 | 177 |
| 27 | 一 | R1 | 白米飯 | 米 | 筍干麵腸 | 麵腸 麻竹筍干 薑 | 豆皮白菜 | 豆皮 白菜 乾香菇 紅蘿蔔 薑 | 玉米三色 | 蛋 冷凍毛豆仁 冷凍玉米粒 三色豆 薑 | 蔬菜 | 紫菜湯 | 乾海帶 蛋 薑 | 5 | 2.3 | 3 | 2.5 | 745 |  | 290 | 2893 |
| 28 | 二 | R2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 三杯凍腐 | 凍豆腐 乾海帶 九層塔 薑 | 紅仁炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 薑 | 蘿蔔油腐 | 白蘿蔔 紅蘿蔔 油豆腐 薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 紅蘿蔔 薑 | 5.3 | 1.8 | 3.5 | 2.8 | 805 |  | 254 | 250 |
| 29 | 三 | R3 | 油飯特餐 | 米 糯米 | 滷蛋 | 雞水煮蛋 滷包 | 油飯配料 | 素絞肉 蘿蔔乾 乾香菇 薑 | 清炒玉菜 | 高麗菜 紅蘿蔔 乾木耳 薑 | 蔬菜 | 金針湯 | 乾金針 榨菜 薑 | 3.3 | 1.5 | 3.1 | 2.8 | 627 |  | 280 | 252 |
| 30 | 四 | R4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 咖哩毛豆 | 毛豆馬鈴薯 紅蘿蔔 咖哩粉 | 蜜汁豆干 | 豆干 滷包 | 芝麻海結 | 海帶結 芝麻(熟) 薑 | 蔬菜 | 冬瓜西米露 | 冬瓜糖磚 西谷米 二砂糖 | 5.8 | 2.1 | 2.7 | 2.5 | 774 |  | 247 | 238 |

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學年國民中學素食N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 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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 | 奶黃包 | 奶黃包 | 蔬菜 | 大滷湯 | 時蔬 筍絲 蛋 紅蘿蔔 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 | 時蔬 冬粉 紅蘿蔔 乾木耳 薑 | 蔬菜 | 仙草甜湯 | 仙草 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 | 凍豆腐 甜玉米 白蘿蔔薑 | 有機蔬菜 | 金針湯 | 乾金針 榨菜 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 | 鈣mg | 鈉mg |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| N3 | 炊粉特餐 | 米粉4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 | 3 | 1.7 | 3.5 | 2.6 | 632 | 277 | 230 |
| 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 | 2.5 | 3.3 | 2.9 | 791 | 171 | 160 |
| 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 | 5.4 | 2.2 | 2.6 | 2.4 | 736 | 247 | 179 |

**110學年國民中學素食O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 |
| O1 | 白米飯 | 米 | 回鍋麵腸 | 麵腸 薑 時蔬 紅蘿蔔 | 清炒花椰 | 花椰菜 紅蘿蔔薑 | 茄汁凍腐 | 凍豆腐 番茄醬 薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 紅蘿蔔 薑 |
| O2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 醬燒豆包 | 豆包薑 滷包 | 家常豆腐 | 豆腐 乾香菇薑 | 毛豆玉菜 | 冷凍毛豆仁 高麗菜 紅蘿蔔 乾木耳薑 | 蔬菜 | 酸菜湯 | 酸菜 薑 |
| O3 | 拌麵特餐 | 義大利麵 | 滷蛋 | 雞水煮蛋 | 拌麵配料 | 素絞肉 紅蘿蔔 時蔬 薑 | 蜜汁豆干 | 豆干 滷包薑 | 蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 乾海帶 蛋 薑 |
| O4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 黑椒豆干 | 豆干 時蔬 黑胡椒粉 | 紅白炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 白蘿蔔 | 毛豆瓜粒 | 毛豆 時瓜 紅蘿蔔 乾木耳 薑 | 蔬菜 | 粉圓湯 | 粉圓 二砂糖 |
| O5 | 芝麻飯 | 米 芝麻(熟) | 塔香油腐 | 油豆腐乾海帶 九層塔 薑 | 螞蟻上樹 | 冬粉 素絞肉 時蔬 紅蘿蔔 乾木耳薑 | 豆皮白菜 | 豆皮 白菜 乾香菇 紅蘿蔔 薑 | 有機蔬菜 | 味噌蔬湯 | 時蔬 薑 味噌 |

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 |
| O1 | 白米飯 | 米10公斤 | 回鍋麵腸 | 麵腸6公斤時蔬3公斤紅蘿蔔0.5公斤薑50公克 | 清炒花椰 | 冷凍花椰菜6公斤紅蘿蔔0.5公斤薑50公克 | 茄汁凍腐 | 凍豆腐5.5公斤番茄1公斤番茄醬 | 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 | 2.5 | 2.5 | 2.5 | 673 | 350 | 468 |
| O2 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 醬燒豆包 | 豆包6公斤滷包 | 家常豆腐 | 豆腐4.2公斤乾香菇10公克薑50公克 | 毛豆玉菜 | 冷凍毛豆仁1公斤高麗菜6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 | 酸菜湯 | 酸菜3公斤薑20公克 | 5 | 2.3 | 3 | 2.5 | 689 | 120 | 136 |
| O3 | 拌麵特餐 | 義大利麵4公斤 | 滷蛋 | 雞水煮蛋5.5公斤薑50公克滷包 | 拌麵配料 | 素絞肉1公斤時蔬3公斤乾香菇10公克薑50公克 | 蜜汁豆干 | 豆干4.2公斤滷包薑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20公克薑20公克 | 5.2 | 1.5 | 2.8 | 2.5 | 669 | 141 | 242 |
| O4 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 黑椒豆干 | 豆干6公斤紅蘿蔔1公斤黑胡椒粉 | 紅白炒蛋 | 蛋2公斤白蘿蔔4公斤紅蘿蔔1公斤薑50公克 | 毛豆瓜粒 | 毛豆1公斤時瓜6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 | 粉圓湯 | 粉圓2公斤二砂糖1公斤 | 6 | 1.6 | 3.3 | 2.5 | 755 | 139 | 137 |
| O5 | 芝麻飯 | 米10公斤芝麻(熟)10公克 | 塔香油腐 | 油豆腐6公斤乾海帶0.6公斤九層塔3公克薑50公克 | 螞蟻上樹 | 素絞肉0.3公斤冬粉1公斤時蔬1公斤紅蘿蔔0.5公斤乾木耳10公克 | 豆皮白菜 | 豆皮0.3公斤大白菜6公斤紅蘿蔔0.5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 | 味噌蔬湯 | 時蔬3公斤薑20公克味噌 | 6 | 2 | 2.6 | 2.5 | 726 | 150 | 345 |

**110學年國民中學素食P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 |
| P1 | 白米飯 | 米 | 茄汁豆包 | 豆包 番茄醬 馬鈴薯 薑 | 玉米炒蛋 | 蛋 冷凍玉米粒 三色豆 薑 | 清炒花椰 | 花椰菜 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 紅蘿蔔 薑 |
| P2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 豉香麵腸 | 麵腸 麻竹筍干 豆豉 薑 | 回鍋豆干 | 豆干 時蔬 紅蘿蔔 乾木耳 薑 | 蘿蔔海結 | 白蘿蔔 海帶結 薑 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 乾木耳 薑 |
| P3 | 拌飯特餐 | 米 糙米 | 滷蛋 | 雞水煮蛋 | 拌飯配料 | 素絞肉 三色豆 乾香菇 薑 | 鐵板油腐 | 油豆腐 麻竹筍干 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 蛋花湯 | 蛋 時蔬番茄罐頭薑 |
| P4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 咖哩豆干 | 豆干馬鈴薯 紅蘿蔔 咖哩粉 | 紅燒豆腐 | 豆腐 滷包 薑 | 清炒高麗 | 高麗菜 乾木耳 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 糖 |
| P5 | 小米飯 | 米 小米 | 醬瓜凍腐 | 凍豆腐 醬瓜薑 | 紅仁炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 薑 | 豆皮時蔬 | 豆皮 白菜 乾香菇 紅蘿蔔 薑 | 有機蔬菜 | 大醬湯 | 黃豆芽 味噌  |

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 |
| P1 | 白米飯 | 米10公斤 | 茄汁豆包 | 豆包6公斤馬鈴薯3公斤薑50公克番茄醬 | 玉米炒蛋 | 蛋5.5公斤冷凍玉米粒2公斤三色豆 2公斤薑50公克 | 清炒花椰 | 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 | 時蔬湯 | 時蔬3公斤紅蘿蔔0.5公斤薑20公克 | 5.2 | 2 | 2.7 | 2.5 | 729 | 177 | 147 |
| P2 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 豉香麵腸 | 麵腸6公斤麻竹筍干1.8公斤豆豉5公克薑50公克 | 回鍋豆干 | 豆干4.2公斤時蔬1公斤紅蘿蔔0.5公斤乾木耳10公克薑50公克 | 蘿蔔海結 | 白蘿蔔3公斤海帶結3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 | 1.4 | 3.6 | 2.5 | 768 | 373 | 483 |
| P3 | 拌飯特餐 | 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 | 拌飯配料 | 素絞肉1公斤三色豆1.5公斤乾香菇10公克薑50公克 | 鐵板油腐 | 油豆腐3公斤麻竹筍干2公斤紅蘿蔔0.5公斤薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑50公克 | 蛋花湯 | 蛋0.6公斤時蔬2公斤番茄罐頭1公斤薑20公克 | 2.7 | 2.4 | 2.3 | 2.5 | 534 | 167 | 207 |
| 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3公斤紅蘿蔔1公斤咖哩粉 | 紅燒豆腐 | 豆腐7公斤滷包薑50公克 | 清炒高麗 | 高麗菜7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 | 綠豆湯 | 綠豆2公斤二砂糖1公斤 | 6.2 | 1.5 | 2.8 | 2.5 | 794 | 269 | 111 |
| P5 | 小米飯 | 米10公斤小米0.4公斤 | 醬瓜凍腐 | 凍豆腐9公斤醬瓜2公斤薑50公克 | 紅仁炒蛋 | 蛋5.5公斤紅蘿蔔4公斤 | 豆皮時蔬 | 豆皮0.3公斤大白菜6公斤紅蘿蔔0.5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 | 大醬湯 | 黃豆芽1公克乾海帶10公克味噌薑20公克 | 5.5 | 2.3 | 2.4 | 2.5 | 735 | 134 | 114 |

**110學年度國民中學素食**Q**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 |
| Q1 | 白米飯 | 米 | 花生麵腸 | 麵筋 熟花生 乾香菇 醬碎瓜 薑 | 金珠翠玉 | 蛋 冷凍毛豆仁 冷凍玉米粒 紅蘿蔔 薑 | 香滷凍腐 | 凍豆腐 滷包 薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 紅蘿蔔 薑 |
| Q2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷豆包 | 豆包 薑 滷包 | 麻婆豆腐 | 豆腐 三色豆 薑 | 毛豆玉菜 | 毛豆 高麗菜 紅蘿蔔 乾木耳 薑 | 蔬菜 | 冬至湯圓 | 紅豆 西谷米 二砂糖湯圓 |
| Q3 | 西式特餐 | 義大利麵 | 滷蛋 | 雞水煮蛋 | 茄汁若醬 | 素絞肉 馬鈴薯 紅蘿蔔 番茄醬 | 小餐包 | 小餐包 | 蔬菜 | 玉米濃湯 | 蛋 玉米粒 玉米醬罐頭 玉米濃湯調理包 |
| Q4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 筍干凍腐 | 凍豆腐 麻竹筍干 薑 | 芹香豆干 | 豆干 芹菜 紅蘿蔔 乾木耳 薑 | 三杯鮑菇 | 杏鮑菇 九層塔 乾海帶 薑 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 乾木耳 薑 |
| Q5 | 燕麥飯 | 米燕麥 | 家常豆腐 | 豆腐 紅蘿蔔 白蘿蔔薑 | 蔬香冬粉 | 蛋 冬粉 時蔬 紅蘿蔔 乾木耳 薑 | 蔬香豆皮 | 豆皮 白菜 乾香菇 紅蘿蔔 薑 | 有機蔬菜 | 味噌湯 | 味噌 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 | 鈣mg | 鈉mg |
| Q1 | 白米飯 | 米10公斤 | 花生麵腸 | 麵筋1.5公斤熟花生0.1公斤乾香菇10公克 薑50公克 | 金珠翠玉 | 蛋2.5公斤冷凍毛豆仁2.5公斤玉米粒2公斤紅蘿蔔1公斤薑50公克 | 香滷凍腐 | 凍豆腐5公斤滷包薑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20公克 | 5.5 | 2 | 2.7 | 2 | 728 | 182 | 90 |
| Q2 | 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 | 麻婆豆腐 | 豆腐8公斤乾香菇10公克薑50公克 | 毛豆玉菜 | 毛豆1公斤高麗菜6公斤紅蘿蔔0.5公斤乾木耳10公克薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑50公克 | 冬至湯圓 | 湯圓1.2公斤紅豆0.6公斤西谷米0.6公斤二砂糖1公斤 | 5.1 | 2.2 | 3.1 | 2.3 | 748 | 181 | 135 |
| Q3 | 西式特餐 | 義大利麵4公斤 | 滷蛋 | 雞水煮蛋5.5公斤薑50公克滷包 | 茄汁肉醬 | 素絞肉1公斤馬鈴薯1.5公斤紅蘿蔔1.5公斤薑50公克番茄醬 | 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2公斤玉米醬罐頭2公斤玉米濃湯調理包 | 4 | 2.2 | 2.5 | 2.5 | 635 | 174 | 155 |
| Q4 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 筍干凍腐 | 凍豆腐6公斤麻竹筍干1.8公斤薑50公克 | 芹香豆干 | 豆干4公斤芹菜0.5公斤紅蘿蔔0.5公斤乾木耳10公克薑50公克 | 三杯鮑菇 | 杏鮑菇1.5公斤乾海帶1.5公斤九層塔薑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 | 2.1 | 2.6 | 2.5 | 710 | 184 | 128 |
| Q5 | 燕麥飯 | 燕麥0.4公斤米10公斤 | 家常豆腐 | 豆腐8公斤白蘿蔔3公斤紅蘿蔔0.5公斤薑50公克 | 蔬香冬粉 | 蛋0.6公斤時蔬1公斤冬粉1公斤紅蘿蔔0.5公斤乾木耳10公克薑50公克 | 蔬香豆皮 | 豆皮0.6公斤大白菜6公斤紅蘿蔔0.5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 | 味噌湯 | 乾海帶10公克薑20公克味噌 | 5.2 | 2.2 | 2.8 | 2.5 | 742 | 165 | 177 |

**110學年國民中學素食R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 |
| R1 | 白米飯 | 米 | 筍干麵腸 | 麵腸 麻竹筍干 薑 | 豆皮白菜 | 豆皮 白菜 乾香菇 紅蘿蔔 薑 | 玉米三色 | 蛋 冷凍毛豆仁 冷凍玉米粒 三色豆 薑 | 蔬菜 | 紫菜湯 | 乾海帶 蛋 薑 |
| R2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 三杯凍腐 | 凍豆腐 乾海帶 九層塔 薑 | 紅仁炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 薑 | 蘿蔔油腐 | 白蘿蔔 紅蘿蔔 油豆腐 薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 紅蘿蔔 薑 |
| R3 | 油飯特餐 | 米 糯米 | 滷蛋 | 雞水煮蛋 滷包 | 油飯配料 | 素絞肉 蘿蔔乾 乾香菇 薑 | 清炒玉菜 | 高麗菜 紅蘿蔔 乾木耳 薑 | 蔬菜 | 金針湯 | 乾金針 榨菜 薑 |
| R4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 咖哩毛豆 | 毛豆馬鈴薯 紅蘿蔔 咖哩粉 | 蜜汁豆干 | 豆干 滷包 | 芝麻海結 | 海帶結 芝麻(熟) 薑 | 蔬菜 | 冬瓜西米露 | 冬瓜糖磚 西谷米 二砂糖 |

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 |
| R1 | 白米飯 | 米10公斤 | 筍干麵腸 | 麵腸6公斤麻竹筍干1.8公斤薑50公克 | 豆皮白菜 | 豆皮0.3公斤白菜6公斤紅蘿蔔1公斤乾香菇10公克薑50公克 | 玉米三色 | 蛋2.5公斤冷凍毛豆仁2.5公斤玉米粒2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 | 蛋1公斤乾海帶10公克薑20公克 | 5 | 2.3 | 3 | 2.5 | 745 | 290 | 2893 |
| R2 | 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50公克 | 紅仁炒蛋 | 蛋5.5公斤紅蘿蔔4公斤 | 蘿蔔油腐 | 白蘿蔔3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50公克 | 時蔬湯 | 時蔬3公斤紅蘿蔔0.5公斤薑20公克 | 5.3 | 1.8 | 3.5 | 2.8 | 805 | 254 | 250 |
| R3 | 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公斤蘿蔔乾2公斤乾香菇10公克薑50公克 | 清炒玉菜 | 高麗菜7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 | 金針湯 | 榨菜1公斤乾金針0.1公斤薑20公克 | 3.3 | 1.5 | 3.1 | 2.8 | 627 | 280 | 252 |
| R4 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 咖哩毛豆 | 毛豆5.5公斤馬鈴薯3公斤紅蘿蔔0.5公斤咖哩粉 | 蜜汁豆干 | 豆干4.2公斤滷包薑50公克 | 芝麻海結 | 海帶結3公斤芝麻(熟)10公克薑50公克 | 有機蔬菜 | 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 | 5.8 | 2.1 | 2.7 | 2.5 | 774 | 247 | 238 |

**110學年度第一學期國民小學12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 | 三 | N3 | 炊粉特餐 | 米粉 | 滷蛋 | 雞水煮蛋 | 炊粉配料 | 乾香菇 紅蘿蔔 高麗菜 素絞肉 | 蔬菜 | 大滷湯 | 時蔬 筍絲 蛋 紅蘿蔔 乾木耳 | 4 | 1.4 | 2.7 | 1.5 | 585 |  | 168 | 77 |
| 2 | 四 | 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 | 蔬菜 | 仙草甜湯 | 仙草 二砂糖 | 4.4 | 1.7 | 2.6 | 2 | 636 |  | 79 | 163 |
| 3 | 五 | 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 | 有機蔬菜 | 金針湯 | 乾金針 榨菜 薑 | 4.5 | 1.4 | 2.2 | 2 | 605 |  | 81 | 100 |
| 6 | 一 | O1 | 白米飯 | 米 | 回鍋麵腸 | 麵腸 薑 時蔬 紅蘿蔔 | 清炒花椰 | 花椰菜 紅蘿蔔薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 紅蘿蔔 薑 | 4.5 | 1.5 | 2.6 | 2 | 638 |  | 58 | 157 |
| 7 | 二 | O2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 醬燒豆包 | 豆包薑 滷包 | 家常豆腐 | 豆腐 乾香菇薑 | 蔬菜 | 酸菜湯 | 酸菜 薑 | 4 | 1.7 | 0.6 | 2 | 458 |  | 115 | 153 |
| 8 | 三 | O3 | 拌麵特餐 | 義大利麵 | 滷蛋 | 雞水煮蛋 | 拌麵配料 | 素絞肉 紅蘿蔔 時蔬 薑 | 蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 乾海帶 蛋 薑 | 4 | 1.5 | 2.3 | 2.6 | 607 |  | 287 | 263 |
| 9 | 四 | O4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 黑椒豆干 | 豆干 時蔬 黑胡椒粉 | 紅白炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 白蘿蔔 | 蔬菜 | 粉圓湯 | 粉圓 二砂糖 | 4 | 1.3 | 3.1 | 2.5 | 658 |  | 231 | 220 |
| 10 | 五 | O5 | 芝麻飯 | 米 芝麻(熟) | 塔香油腐 | 油豆腐乾海帶 九層塔 薑 | 螞蟻上樹 | 冬粉 素絞肉 時蔬 紅蘿蔔 乾木耳薑 | 有機蔬菜 | 味噌蔬湯 | 時蔬 薑 味噌 | 3.6 | 1.8 | 1.8 | 2.4 | 540 |  | 265 | 210 |
| 13 | 一 | P1 | 白米飯 | 米 | 茄汁豆包 | 豆包 番茄醬 馬鈴薯 薑 | 玉米炒蛋 | 蛋 冷凍玉米粒 三色豆 薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 紅蘿蔔 薑 | 5.3 | 1.4 | 2.7 | 2.4 | 717 |  | 201 | 189 |
| 14 | 二 | P2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 豉香麵腸 | 麵腸 麻竹筍干 豆豉 薑 | 回鍋豆干 | 豆干 時蔬 紅蘿蔔 乾木耳 薑 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 乾木耳 薑 | 4.6 | 1.4 | 2.5 | 2.6 | 662 |  | 204 | 211 |
| 15 | 三 | P3 | 拌飯特餐 | 米 糙米 | 滷蛋 | 雞水煮蛋 | 拌飯配料 | 素絞肉 三色豆 乾香菇 薑 | 蔬菜 | 蛋花湯 | 蛋 時蔬番茄罐頭薑 | 4 | 1.7 | 2.9 | 2.3 | 644 |  | 250 | 100 |
| 16 | 四 | P4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 咖哩豆干 | 豆干馬鈴薯 紅蘿蔔 咖哩粉 | 紅燒豆腐 | 豆腐 滷包 薑 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 糖 | 4 | 1.7 | 2.7 | 2.2 | 624 |  | 154 | 159 |
| 17 | 五 | P5 | 小米飯 | 米 小米 | 醬瓜凍腐 | 凍豆腐 醬瓜薑 | 紅仁炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 薑 | 有機蔬菜 | 大醬湯 | 黃豆芽 味噌  | 4.5 | 1.4 | 2.7 | 2.1 | 647 |  | 113 | 80 |
| 20 | 一 | Q1 | 白米飯 | 米 | 花生麵腸 | 麵筋 熟花生 乾香菇 醬碎瓜 薑 | 金珠翠玉 | 蛋 冷凍毛豆仁 冷凍玉米粒 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 紅蘿蔔 薑 | 5 | 1.5 | 2.3 | 1.9 | 646 |  | 165 | 99 |
| 21 | 二 | Q2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷豆包 | 豆包 薑 滷包 | 麻婆豆腐 | 豆腐 三色豆 薑 | 蔬菜 | 冬至湯圓 | 紅豆 西谷米 二砂糖湯圓 | 4.5 | 1.6 | 2.6 | 2.1 | 645 |  | 200 | 123 |
| 22 | 三 | Q3 | 西式特餐 | 義大利麵 | 滷蛋 | 雞水煮蛋 | 茄汁若醬 | 素絞肉 馬鈴薯 紅蘿蔔 番茄醬 | 蔬菜 | 玉米濃湯 | 蛋 玉米粒 玉米醬罐頭 玉米濃湯調理包 | 4 | 1.9 | 1.9 | 2 | 523 |  | 104 | 111 |
| 23 | 四 | Q4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 筍干凍腐 | 凍豆腐 麻竹筍干 薑 | 芹香豆干 | 豆干 芹菜 紅蘿蔔 乾木耳 薑 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 乾木耳 薑 | 4 | 1.7 | 3.2 | 2 | 589 |  | 103 | 125 |
| 24 | 五 | Q5 | 燕麥飯 | 米燕麥 | 家常豆腐 | 豆腐 紅蘿蔔 白蘿蔔薑 | 蔬香冬粉 | 蛋 冬粉 時蔬 紅蘿蔔 乾木耳 薑 | 有機蔬菜 | 味噌湯 | 味噌 乾海帶 薑 | 3.6 | 1.5 | 2 | 2 | 490 |  | 137 | 107 |
| 27 | 一 | R1 | 白米飯 | 米 | 筍干麵腸 | 麵腸 麻竹筍干 薑 | 豆皮白菜 | 豆皮 白菜 乾香菇 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 紫菜湯 | 乾海帶 蛋 薑 | 4 | 1.8 | 1.9 | 2 | 520 |  | 130 | 120 |
| 28 | 二 | R2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 三杯凍腐 | 凍豆腐 乾海帶 九層塔 薑 | 紅仁炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 紅蘿蔔 薑 | 4.2 | 1.7 | 3.4 | 2 | 614 |  | 104 | 129 |
| 29 | 三 | R3 | 油飯特餐 | 米 糯米 | 滷蛋 | 雞水煮蛋 滷包 | 油飯配料 | 素絞肉 蘿蔔乾 乾香菇 薑 | 蔬菜 | 金針湯 | 乾金針 榨菜 薑 | 4.6 | 1.4 | 2.8 | 2.3 | 671 |  | 79 | 134 |
| 30 | 四 | R4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 咖哩毛豆 | 毛豆馬鈴薯 紅蘿蔔 咖哩粉 | 蜜汁豆干 | 豆干 滷包 | 蔬菜 | 冬瓜西米露 | 冬瓜糖磚 西谷米 二砂糖 | 4.7 | 1.6 | 2.8 | 2.3 | 683 |  | 102 | 113 |

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」。

12月份菜單編排配合國中葷食菜單調整。

**110學年國民小學素食N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 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| N3 | 炊粉特餐 | 米粉 | 滷蛋 | 雞水煮蛋 | 炊粉配料 | 乾香菇 紅蘿蔔 高麗菜 素絞肉 | 蔬菜 | 大滷湯 | 時蔬 筍絲 蛋 紅蘿蔔 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 | 蔬菜 | 仙草甜湯 | 仙草 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 | 有機蔬菜 | 金針湯 | 乾金針 榨菜 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 | 鈣mg | 鈉Mg |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| N3 | 炊粉特餐 | 米粉4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 | 4.5 | 1.4 | 2.2 | 2 | 605 | 81 | 100 |
| 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 | 4.5 | 1.5 | 2.6 | 2 | 638 | 58 | 157 |
| 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 | 4 | 1.7 | 0.6 | 2 | 458 | 115 | 153 |

 **110學年國民小學素食O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 |
| O1 | 白米飯 | 米 | 回鍋麵腸 | 麵腸 薑 時蔬 紅蘿蔔 | 清炒花椰 | 花椰菜 紅蘿蔔薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 紅蘿蔔 薑 |
| O2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 醬燒豆包 | 豆包薑 滷包 | 家常豆腐 | 豆腐 乾香菇薑 | 蔬菜 | 酸菜湯 | 酸菜 薑 |
| O3 | 拌麵特餐 | 義大利麵 | 滷蛋 | 雞水煮蛋 | 拌麵配料 | 素絞肉 紅蘿蔔 時蔬 薑 | 蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 乾海帶 蛋 薑 |
| O4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 黑椒豆干 | 豆干 時蔬 黑胡椒粉 | 紅白炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 白蘿蔔 | 蔬菜 | 粉圓湯 | 粉圓 二砂糖 |
| O5 | 芝麻飯 | 米 芝麻(熟) | 塔香油腐 | 油豆腐乾海帶 九層塔 薑 | 螞蟻上樹 | 冬粉 素絞肉 時蔬 紅蘿蔔 乾木耳薑 | 有機蔬菜 | 味噌蔬湯 | 時蔬 薑 味噌 |

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 |
| O1 | 白米飯 | 米10公斤 | 回鍋麵腸 | 麵腸6公斤時蔬3公斤紅蘿蔔0.5公斤薑50公克 | 清炒花椰 | 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 | 時蔬湯 | 時蔬3公斤紅蘿蔔0.5公斤薑20公克 | 4 | 1.5 | 2.3 | 2.6 | 607 | 287 | 263 |
| O2 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 醬燒豆包 | 豆包6公斤滷包 | 家常豆腐 | 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 | 酸菜湯 | 酸菜3公斤薑20公克 | 4 | 1.3 | 3.1 | 2.5 | 658 | 231 | 220 |
| O3 | 拌麵特餐 | 義大利麵4公斤 | 滷蛋 | 雞水煮蛋5.5公斤薑50公克滷包 | 拌麵配料 | 素絞肉1公斤時蔬3公斤乾香菇10公克薑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20公克薑20公克 | 3.6 | 1.8 | 1.8 | 2.4 | 540 | 265 | 210 |
| O4 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 黑椒豆干 | 豆干6公斤紅蘿蔔1公斤黑胡椒粉 | 紅白炒蛋 | 蛋2公斤白蘿蔔4公斤紅蘿蔔1公斤薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑50公克 | 粉圓湯 | 粉圓2公斤二砂糖1公斤 | 5.3 | 1.4 | 2.7 | 2.4 | 717 | 201 | 189 |
| O5 | 芝麻飯 | 米10公斤芝麻(熟)10公克 | 塔香油腐 | 油豆腐6公斤乾海帶0.6公斤九層塔3公克薑50公克 | 螞蟻上樹 | 素絞肉0.3公斤冬粉1公斤時蔬1公斤紅蘿蔔0.5公斤乾木耳10公克 | 有機蔬菜 | 蔬菜7公斤薑50公克 | 味噌蔬湯 | 時蔬3公斤薑20公克味噌 | 4.6 | 1.4 | 2.5 | 2.6 | 662 | 204 | 211 |

**110學年國民小學素食P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 |
| P1 | 白米飯 | 米 | 茄汁豆包 | 豆包 番茄醬 馬鈴薯 薑 | 玉米炒蛋 | 蛋 冷凍玉米粒 三色豆 薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 紅蘿蔔 薑 |
| P2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 豉香麵腸 | 麵腸 麻竹筍干 豆豉 薑 | 回鍋豆干 | 豆干 時蔬 紅蘿蔔 乾木耳 薑 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 乾木耳 薑 |
| P3 | 拌飯特餐 | 米 糙米 | 滷蛋 | 雞水煮蛋 | 拌飯配料 | 素絞肉 三色豆 乾香菇 薑 | 蔬菜 | 蛋花湯 | 蛋 時蔬番茄罐頭薑 |
| P4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 咖哩豆干 | 豆干馬鈴薯 紅蘿蔔 咖哩粉 | 紅燒豆腐 | 豆腐 滷包 薑 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 糖 |
| P5 | 小米飯 | 米 小米 | 醬瓜凍腐 | 凍豆腐 醬瓜薑 | 紅仁炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 薑 | 有機蔬菜 | 大醬湯 | 黃豆芽 味噌  |

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 |
| P1 | 白米飯 | 米10公斤 | 茄汁豆包 | 豆包6公斤馬鈴薯3公斤薑50公克番茄醬 | 玉米炒蛋 | 蛋5.5公斤冷凍玉米粒2公斤三色豆 2公斤薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑50公克 | 時蔬湯 | 時蔬3公斤紅蘿蔔0.5公斤薑20公克 | 4 | 1.7 | 2.9 | 2.3 | 644 | 250 | 100 |
| P2 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 豉香麵腸 | 麵腸6公斤麻竹筍干1.8公斤豆豉5公克薑50公克 | 回鍋豆干 | 豆干4.2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 | 時瓜湯 | 時瓜4公斤紅蘿蔔0.5公斤薑20公克 | 4 | 1.7 | 2.7 | 2.2 | 624 | 154 | 159 |
| P3 | 拌飯特餐 | 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 | 拌飯配料 | 素絞肉1公斤三色豆1.5公斤乾香菇10公克薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑50公克 | 蛋花湯 | 蛋0.6公斤時蔬2公斤番茄罐頭1公斤薑20公克 | 4.5 | 1.4 | 2.7 | 2.1 | 647 | 113 | 80 |
| 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3公斤紅蘿蔔1公斤咖哩粉 | 紅燒豆腐 | 豆腐7公斤滷包薑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 |
| P5 | 小米飯 | 米10公斤小米0.4公斤 | 醬瓜凍腐 | 凍豆腐9公斤醬瓜2公斤薑50公克 | 紅仁炒蛋 | 蛋5.5公斤紅蘿蔔4公斤 | 有機蔬菜 | 蔬菜7公斤薑50公克 | 大醬湯 | 黃豆芽1公克乾海帶10公克味噌薑20公克 | 4.5 | 1.6 | 2.6 | 2.1 | 645 | 200 | 123 |

**110學年國民小學素食Q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 |
| Q1 | 白米飯 | 米 | 花生麵腸 | 麵筋 熟花生 乾香菇 醬碎瓜 薑 | 金珠翠玉 | 蛋 冷凍毛豆仁 冷凍玉米粒 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 紅蘿蔔 薑 |
| Q2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷豆包 | 豆包 薑 滷包 | 麻婆豆腐 | 豆腐 三色豆 薑 | 蔬菜 | 冬至湯圓 | 紅豆 西谷米 二砂糖湯圓 |
| Q3 | 西式特餐 | 義大利麵 | 滷蛋 | 雞水煮蛋 | 茄汁若醬 | 素絞肉 馬鈴薯 紅蘿蔔 番茄醬 | 蔬菜 | 玉米濃湯 | 蛋 玉米粒 玉米醬罐頭 玉米濃湯調理包 |
| Q4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 筍干凍腐 | 凍豆腐 麻竹筍干 薑 | 芹香豆干 | 豆干 芹菜 紅蘿蔔 乾木耳 薑 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 乾木耳 薑 |
| Q5 | 燕麥飯 | 米燕麥 | 家常豆腐 | 豆腐 紅蘿蔔 白蘿蔔薑 | 蔬香冬粉 | 蛋 冬粉 時蔬 紅蘿蔔 乾木耳 薑 | 有機蔬菜 | 味噌湯 | 味噌 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 | 鈣mg | 鈉mg |
| Q1 | 白米飯 | 米10公斤 | 花生麵腸 | 麵筋1.5公斤熟花生0.1公斤乾香菇10公克 薑50公克 | 金珠翠玉 | 蛋2.5公斤冷凍毛豆仁2.5公斤玉米粒2公斤紅蘿蔔1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 | 1.9 | 1.9 | 2 | 523 | 104 | 111 |
| Q2 | 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 | 麻婆豆腐 | 豆腐8公斤乾香菇10公克薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑50公克 | 冬至湯圓 | 湯圓1.2公斤紅豆0.6公斤西谷米0.6公斤二砂糖1公斤 | 4 | 1.7 | 3.2 | 2 | 589 | 103 | 125 |
| Q3 | 拌飯特餐 | 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 | 茄汁肉醬 | 素絞肉1公斤馬鈴薯1.5公斤紅蘿蔔1.5公斤薑50公克番茄醬 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑50公克 | 玉米濃湯 | 蛋0.6公斤玉米粒2公斤玉米醬罐頭2公斤玉米濃湯調理包 | 3.6 | 1.5 | 2 | 2 | 490 | 137 | 107 |
| Q4 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 筍干凍腐 | 凍豆腐6公斤麻竹筍干1.8公斤薑50公克 | 芹香豆干 | 豆干4公斤芹菜0.5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50公克 | 時瓜湯 | 時瓜4公斤紅蘿蔔0.5公斤薑20公克 | 4 | 1.8 | 1.9 | 2 | 520 | 130 | 120 |
| Q5 | 小米飯 | 米10公斤小米0.4公斤 | 家常豆腐 | 豆腐8公斤白蘿蔔3公斤紅蘿蔔0.5公斤薑50公克 | 蔬香冬粉 | 蛋0.6公斤時蔬1公斤冬粉1公斤紅蘿蔔0.5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 | 味噌湯 | 乾海帶10公克薑20公克味噌 | 4.2 | 1.7 | 3.4 | 2 | 614 | 104 | 129 |

**109學年國民小學素食R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 |
| R1 | 白米飯 | 米 | 筍干麵腸 | 麵腸 麻竹筍干 薑 | 豆皮白菜 | 豆皮 白菜 乾香菇 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 紫菜湯 | 乾海帶 蛋 薑 |
| R2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 三杯凍腐 | 凍豆腐 乾海帶 九層塔 薑 | 紅仁炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 紅蘿蔔 薑 |
| R3 | 油飯特餐 | 米 糯米 | 滷蛋 | 雞水煮蛋 滷包 | 油飯配料 | 素絞肉 蘿蔔乾 乾香菇 薑 | 蔬菜 | 金針湯 | 乾金針 榨菜 薑 |
| R4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 咖哩毛豆 | 毛豆馬鈴薯 紅蘿蔔 咖哩粉 | 蜜汁豆干 | 豆干 滷包 | 蔬菜 | 冬瓜西米露 | 冬瓜糖磚 西谷米 二砂糖 |

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 | 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 |
| R1 | 白米飯 | 米10公斤 | 筍干麵腸 | 麵腸6公斤麻竹筍干1.8公斤薑50公克 | 豆皮白菜 | 豆皮0.3公斤白菜6公斤紅蘿蔔1公斤乾香菇10公克薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑50公克 | 紫菜湯 | 蛋1公斤乾海帶10公克薑20公克 | 4.7 | 1.6 | 2.8 | 2.3 | 683 | 102 | 113 |
| R2 | 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50公克 | 紅仁炒蛋 | 蛋5.5公斤紅蘿蔔4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20公克 | 4 | 1.6 | 2.6 | 2.5 | 628 | 170 | 357 |
| R3 | 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公斤蘿蔔乾2公斤乾香菇10公克薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑50公克 | 金針湯 | 榨菜1公斤乾金針0.1公斤薑20公克 | 4 | 1.4 | 3 | 2.7 | 662 | 223 | 681 |
| R4 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 咖哩毛豆 | 毛豆5.5公斤馬鈴薯3公斤紅蘿蔔0.5公斤咖哩粉 | 蜜汁豆干 | 豆干4.2公斤滷包薑50公克 | 有機蔬菜 | 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 |  |  |  |  |  |  |  |