**110學年度上學期國民中學1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** |
| **3** | **一** | **A1** | **白米飯** | **米** | **玉菜凍腐** | **凍豆腐 高麗菜 薑 醬油膏** | **香炒油腐** | **油豆腐 紅蘿蔔 薑** | **乾煸季豆** | **素絞肉 冷凍菜豆(莢) 薑** | **蔬菜** | **時蔬湯** | **時蔬 薑** | **5** | **1.9** | **2.5** | **2.5** | **726** |  | **455** | **76** |
| **4** | **二** | **A2** | **糙米飯** | **米 糙米** | **香滷豆包** | **豆包 滷包** | **毛豆瓜粒** | **冷凍毛豆仁 時瓜 紅蘿蔔 乾木耳 薑** | **玉米炒蛋** | **蛋 冷凍玉米粒** | **蔬菜** | **味噌湯** | **乾海帶芽 味噌 薑** | **5** | **1.8** | **2.8** | **2.5** | **662** |  | **207** | **245** |
| **5** | **三** | **A3** | **若燥麵特餐** | **拉麵** | **冬瓜干丁** | **豆干 冬瓜 薑** | **清炒花椰** | **冷凍花椰菜 紅蘿蔔 素絞肉 薑** | **滷蛋** | **雞水煮蛋** | **蔬菜** | **三絲湯** | **筍絲 時蔬 紅蘿蔔 乾木耳** | **5** | **1.8** | **3** | **2.6** | **677** |  | **310** | **1204** |
| **6** | **四** | **A4** | **糙米飯** | **米 糙米** | **豆瓣麵腸** | **麵腸 白蘿蔔 紅蘿蔔 豆瓣醬** | **塔香海茸** | **海帶茸 九層塔 素肉絲** | **豆包玉菜** | **高麗菜 豆包 紅蘿蔔 薑** | **蔬菜** | **紅豆湯** | **紅豆 二砂糖** | **6** | **2.1** | **2.5** | **2.4** | **724** |  | **174** | **118** |
| **7** | **五** | **A5** | **紫米飯** | **米 紫米** | **馬鈴薯油腐** | **油豆腐 馬鈴薯 紅蘿蔔** | **刈薯炒蛋** | **蛋 刈薯 紅蘿蔔 薑** | **蜜汁豆干** | **豆干 薑** | **蔬菜** | **時瓜湯** | **時瓜 薑** | **5.2** | **1.7** | **2.5** | **2.5** | **658** |  | **339** | **258** |
| **10** | **一** | **B1** | **白米飯** | **米** | **京醬麵腸** | **麵腸 刈薯 紅蘿蔔 甜麵醬 薑** | **針菇豆腐** | **金針菇 豆腐 乾香菇 薑** | **蔬香冬粉** | **冬粉 素絞肉 時蔬 乾木耳 薑** | **蔬菜** | **時蔬湯** | **時蔬 薑** | **5.8** | **1.5** | **2.5** | **2.5** | **695** |  | **256** | **248** |
| **11** | **二** | **B2** | **糙米飯** | **米 糙米** | **咖哩毛豆** | **毛豆 南瓜 紅蘿蔔 咖哩粉** | **筍干凍腐** | **筍干 凍豆腐 薑** | **紅仁炒蛋** | **蛋 紅蘿蔔 薑** | **蔬菜** | **紫菜湯** | **紫菜 薑** | **5.3** | **1.7** | **2.7** | **2.5** | **676** |  | **233** | **229** |
| **12** | **三** | **B3** | **拌飯特餐** | **米 糙米** | **蜜汁豆干** | **豆干** | **拌飯配料** | **素絞肉 芹菜 三色豆 冷凍玉米粒** | **清炒花椰** | **冷凍花椰菜 紅蘿蔔 薑** | **蔬菜** | **冬瓜湯** | **冬瓜 薑** | **5.7** | **1.9** | **2.5** | **2.5** | **718** |  | **292** | **344** |
| **13** | **四** | **B4** | **糙米飯** | **米 糙米** | **照燒油腐** | **油豆腐 白蘿蔔 紅蘿蔔****醬油 二砂糖** | **若絲豆芽** | **素肉絲 豆芽菜 紅蘿蔔 薑** | **塔香海茸** | **海帶茸 九層塔 薑** | **蔬菜** | **粉圓甜湯** | **粉圓 二砂糖** | **5** | **2** | **2.5** | **2.5** | **701** |  | **308** | **284** |
| **14** | **五** | **B5** | **紫米飯** | **米 紫米** | **碎瓜絞若** | **素絞肉 碎瓜 冬瓜 薑** | **番茄炒蛋** | **蛋 番茄 薑** | **芹香干片** | **豆干 芹菜 紅蘿蔔 薑** | **蔬菜** | **蘿蔔湯** | **白蘿蔔 薑** | **5** | **2.2** | **2.5** | **2.5** | **706** |  | **207** | **654** |
| **17** | **一** | **C1** | **白米飯** | **米** | **回鍋豆包** | **豆包 高麗菜 薑 醬油膏** | **紅白雙丁** | **素絞肉 刈薯 紅蘿蔔 薑** | **蜜汁豆干** | **豆干 薑** | **蔬菜** | **時蔬湯** | **時蔬 薑** | **5** | **1.9** | **3** | **2.8** | **749** |  | **256** | **248** |
| **18** | **二** | **C2** | **糙米飯** | **米 糙米** | **地瓜麵腸** | **麵腸 地瓜 薑** | **紅仁炒蛋** | **蛋 紅蘿蔔 薑** | **絞若玉菜** | **高麗菜 素絞肉 薑** | **蔬菜** | **味噌海芽湯** | **乾海帶芽 味噌 薑** | **5.5** | **1.6** | **2.5** | **3** | **748** |  | **233** | **229** |
| **19** | **三** | **C3** | **炊粉特餐** | **米粉** | **滷蛋** | **滷蛋 滷包** | **特餐配料** | **高麗菜 素肉絲 豆皮 芹菜 乾香菇 紅蘿蔔** | **菜脯炒蛋** | **菜脯 蛋 薑** | **蔬菜** | **三絲羹湯** | **筍絲 時蔬 蛋 乾木耳** | **3.4** | **1.6** | **3.3** | **3.1** | **665** |  | **251** | **227** |
| **20** | **四** | **C4** | **糙米飯** | **米 糙米** | **三杯油腐** | **油豆腐 芹菜 九層塔 紅蘿蔔 薑** | **若絲豆芽** | **素肉絲 豆芽菜 紅蘿蔔 薑** | **關東煮** | **玉米段 白蘿蔔 油豆腐** | **蔬菜** | **綠豆湯** | **綠豆 二砂糖** | **5.7** | **1.5** | **2.5** | **2.8** | **750** |  | **219** | **206** |

**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:1月份菜單編排說明如下：一、星期一的蔬菜為有機蔬菜。 二、因食材重複性，A3、C5副菜對調，B1、E5主菜對調，C1、C5副菜對調，C1、C3副菜對調，C4、D5主菜對調，A4湯品改為紅豆湯，A2副菜改為玉米炒蛋。

 三、因目前特餐供應模式師生及家長接受度不佳，C3主菜改為滷蛋，C3副菜一特餐配料使用高麗菜 素肉絲 豆皮 芹菜 乾香菇 紅蘿蔔，素肉絲改為1.5公斤，其他重量不變。

**110學年國民中學素食A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 |
| A1 | 白米飯 | 米 | 玉菜凍腐 | 凍豆腐 高麗菜 薑 醬油膏 | 香炒油腐 | 油豆腐 紅蘿蔔 薑 | 乾煸季豆 | 素絞肉 冷凍菜豆(莢) 薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 薑 |
| A2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷豆包 | 豆包 滷包 | 毛豆瓜粒 | 冷凍毛豆仁 時瓜 紅蘿蔔 乾木耳 薑 | 玉米炒蛋 | 蛋 冷凍玉米粒 | 蔬菜 | 味噌湯 | 海帶芽 味噌 薑 |
| A3 | 若燥麵特餐 | 拉麵 | 冬瓜干丁 | 豆干 冬瓜 薑 | 清炒花椰 | 冷凍花椰菜 紅蘿蔔 素絞肉 薑 | 滷蛋 | 雞水煮蛋 | 蔬菜 | 三絲湯 | 筍絲 時蔬 紅蘿蔔 乾木耳 |
| A4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 豆瓣麵腸 | 麵腸 白蘿蔔 紅蘿蔔 豆瓣醬 | 塔香海茸 | 海帶茸 九層塔 素肉絲 | 豆包玉菜 | 高麗菜 豆包 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 紅豆湯 | 紅豆 二砂糖 |
| A5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 馬鈴薯油腐 | 油豆腐 馬鈴薯 紅蘿蔔 | 刈薯炒蛋 | 蛋 刈薯 紅蘿蔔 薑 | 蜜汁豆干 | 豆干 薑 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 薑 |

A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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 |
| A1 | 白米飯 | 米10公斤 | 玉菜凍腐 | 凍豆腐8公斤高麗菜3.5公斤薑0.2公斤醬油膏 | 香炒油腐 | 油豆腐5.5公斤紅蘿蔔1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20公克 | 時蔬湯 | 時蔬2公斤薑20公克 | 5 | 1.9 | 2.5 | 2.5 | 726 | 455 | 76 |
| A2 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 香滷豆包 | 豆包6公斤滷包 | 毛豆瓜粒 | 冷凍毛豆仁0.5公斤時瓜7公斤紅蘿蔔0.5公斤乾木耳10公克薑50公克 | 玉米炒蛋 | 蛋4公斤冷凍玉米粒2公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑20公克 | 味噌湯 | 海帶芽0.2公斤味噌0.6公斤薑20公克 | 5 | 1.8 | 2.8 | 2.5 | 662 | 207 | 245 |
| A3 | 若燥麵特餐 | 拉麵15公斤 | 冬瓜干丁 | 豆干6公斤冬瓜3公斤薑50公克 | 清炒花椰 | 冷凍花椰菜6公斤紅蘿蔔0.5公斤素絞肉0.6公斤薑20公克 | 滷蛋 | 雞水煮蛋5.5公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑20公克 | 三絲湯 | 筍絲1公斤時蔬2公斤紅蘿蔔0.5公斤乾木耳10公克 | 5 | 1.8 | 3 | 2.6 | 677 | 310 | 1204 |
| A4 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 豆瓣麵腸 | 麵腸6公斤白蘿蔔2公斤紅蘿蔔1公斤豆瓣醬 | 塔香海茸 | 海帶茸5公斤九層塔20公克素肉絲0.4公斤 | 豆包玉菜 | 高麗菜5公斤豆包1.5公斤紅蘿蔔0.5公斤薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑20公克 | 紅豆湯 | 紅豆2公斤二砂糖1公斤 | 6 | 2.1 | 2.5 | 2.4 | 724 | 174 | 118 |
| A5 | 紫米飯 | 米10公斤紫米0.4公斤 | 馬鈴薯油腐 | 油豆腐6公斤馬鈴薯2.5公斤紅蘿蔔0.5公斤 | 刈薯炒蛋 | 蛋2公斤刈薯5公斤紅蘿蔔1公斤薑50公克 | 蜜汁豆干 | 豆干4公斤薑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 | 5.2 | 1.7 | 2.5 | 2.5 | 658 | 339 | 258 |

**110學年國民中學素食B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 |
| B1 | 白米飯 | 米 | 京醬麵腸 | 麵腸 刈薯 紅蘿蔔 甜麵醬 薑 | 針菇豆腐 | 金針菇 豆腐 乾香菇 薑 | 蔬香冬粉 | 冬粉 素絞肉 時蔬 乾木耳薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 薑 |
| B2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 咖哩毛豆 | 毛豆 南瓜 紅蘿蔔 咖哩粉 | 筍干凍腐 | 筍干 凍豆腐 薑 | 紅仁炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 紫菜湯 | 紫菜 薑 |
| B3 | 拌飯特餐 | 米 糙米 | 蜜汁豆干 | 豆干 | 拌飯配料 | 素絞肉 芹菜 三色豆 冷凍玉米粒 | 清炒花椰 | 冷凍花椰菜 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 冬瓜湯 | 冬瓜 薑 |
| B4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 照燒油腐 | 油豆腐 白蘿蔔 紅蘿蔔醬油 二砂糖 | 若絲豆芽 | 素肉絲 豆芽菜 紅蘿蔔 薑 | 塔香海茸 | 海帶茸 九層塔 薑 | 蔬菜 | 粉圓甜湯 | 粉圓 二砂糖 |
| B5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 碎瓜絞若 | 素絞肉 碎瓜 冬瓜 薑 | 番茄炒蛋 | 蛋 番茄 薑 | 芹香干片 | 豆干 芹菜 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔 薑 |

B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 |
| B1 | 白米飯 | 米10公斤 | 京醬麵腸 | 麵腸7公斤刈薯3.5公斤紅蘿蔔1公斤甜麵醬0.1公斤薑20公克 | 針菇豆腐 | 金針菇2公斤豆腐4公斤乾香菇10公克薑20公克 | 螞蟻上樹 | 冬粉1.5公斤素絞肉0.6公斤時蔬3公斤乾木耳10公克薑20公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑20公克 | 時蔬湯 | 時蔬3公斤薑20公克 | 5.8 | 1.5 | 2.5 | 2.5 | 695 | 256 | 248 |
| B2 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 咖哩毛豆 | 毛豆5公斤南瓜3公斤紅蘿蔔2公斤咖哩粉 | 筍干凍腐 | 筍干4公斤凍豆腐8公斤薑20公克 | 紅仁炒蛋 | 蛋4公斤紅蘿蔔3公斤薑20公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑20公克 | 紫菜湯 | 紫菜50公克薑20公克 | 5.3 | 1.7 | 2.7 | 2.5 | 676 | 233 | 229 |
| B3 | 拌飯特餐 | 米8公斤糙米3公斤 | 蜜汁豆干 | 豆干6公斤 | 拌飯配料 | 素絞肉1.2公斤芹菜2公斤三色豆1公斤冷凍玉米粒2公斤 | 清炒花椰 | 冷凍花椰菜6公斤紅蘿蔔0.5公斤薑20公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑20公克 | 冬瓜湯 | 冬瓜3公斤薑20公克 | 5.7 | 1.9 | 2.5 | 2.5 | 718 | 292 | 344 |
| B4 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 照燒油腐 | 油豆腐8公斤白蘿蔔2公斤紅蘿蔔0.5公斤醬油二砂糖 | 若絲豆芽 | 素肉絲1.2公斤豆芽菜5.5公斤紅蘿蔔0.5公斤薑20公克 | 塔香海茸 | 海帶茸4公斤九層塔0.5公斤薑20公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑20公克 | 粉圓甜湯 | 粉圓2公斤二砂糖1公斤 | 5 | 2 | 2.5 | 2.5 | 701 | 308 | 284 |
| B5 | 紫米飯 | 米10公斤紫米0.4公斤 | 碎瓜絞若 | 素絞肉1.2公斤碎瓜2公斤冬瓜2公斤薑20公克 | 番茄炒蛋 | 蛋5.5公斤番茄4公斤薑20公克 | 芹香干片 | 豆干2公斤芹菜2公斤紅蘿蔔0.5公斤薑20公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑20公克 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔3公斤薑20公克 | 5 | 2.2 | 2.5 | 2.5 | 706 | 207 | 654 |

**110學年國民中學素食C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 |
| C1 | 白米飯 | 米 | 回鍋豆包 | 豆包 高麗菜 薑 醬油膏 | 紅白雙丁 | 素絞肉 刈薯 紅蘿蔔 薑 | 蜜汁豆干 | 豆干 薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 薑 |
| C2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 地瓜麵腸 | 麵腸 地瓜 薑 | 紅仁炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 薑 | 絞若玉菜 | 高麗菜 素絞肉 薑 | 蔬菜 | 味噌海芽湯 | 乾海帶芽 味噌 薑 |
| C3 | 炊粉特餐 | 米粉 | 滷蛋 | 滷蛋 滷包 | 特餐配料 | 高麗菜 素肉絲 豆皮 芹菜  乾香菇 紅蘿蔔 | 菜脯炒蛋 | 菜脯 蛋 薑 | 蔬菜 | 三絲羹湯 | 筍絲 時蔬 蛋 乾木耳 |
| C4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 三杯油腐 | 油豆腐 芹菜 九層塔 紅蘿蔔 薑 | 若絲豆芽 | 素肉絲 豆芽菜 紅蘿蔔 薑 | 關東煮 | 玉米段 白蘿蔔 油豆腐 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 二砂糖 |

C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kcal | 鈣mg | 鈉mg |
| C1 | 白米飯 | 米10公斤 | 回鍋豆包 | 豆包4.5公斤高麗菜4公斤薑20公克醬油膏 | 紅白雙丁 | 素絞肉0.6公斤刈薯5公斤紅蘿蔔1公斤薑20公克 | 蜜汁豆干 | 豆干4公斤薑20公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑50公克 | 時蔬湯 | 時蔬2公斤薑20公克 | 5 | 1.9 | 3 | 2.8 | 749 | 256 | 248 |
| C2 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 地瓜麵腸 | 麵腸4.6公斤地瓜2.5公斤薑20公克 | 紅仁炒蛋 | 蛋4公斤紅蘿蔔3公斤薑20公克 | 絞若玉菜 | 高麗菜6公斤素絞肉0.6公斤薑20公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑50公克 | 味噌海芽湯 | 乾海帶芽0.2公斤味噌0.6公斤薑20公克 | 5.5 | 1.6 | 2.5 | 3 | 748 | 233 | 229 |
| C3 | 炊粉特餐 | 米粉5公斤 | 滷蛋 | 滷蛋5.5公斤滷包 | 特餐配料 | 高麗菜3公斤素肉絲1.2公斤豆皮1.5公斤芹菜2公斤乾香菇50公克紅蘿蔔0.5公斤 | 菜脯炒蛋 | 菜脯2公斤蛋5.5公斤薑20公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑50公克 | 三絲羹湯 | 筍絲2公斤時蔬1公斤蛋1.5公斤乾木耳10公克 | 3.4 | 1.6 | 3.3 | 3.1 | 665 | 251 | 227 |
| C4 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 三杯油腐 | 油豆腐8.3公斤芹菜2公斤九層塔0.1公斤紅蘿蔔1.5公斤薑20公克 | 若絲豆芽 | 素肉絲1.2公斤豆芽菜5.5公斤紅蘿蔔0.5公斤薑20公克 | 關東煮 | 玉米段2公斤白蘿蔔2公斤油豆腐2.8公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑50公克 | 綠豆湯 | 綠豆1.5公斤二砂糖1公斤 | 5.7 | 1.5 | 2.5 | 2.8 | 750 | 219 | 206 |

**110學年度上學期國民小學1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** |
| **3** | **一** | **A1** | **白米飯** | **米** | **玉菜凍腐** | **凍豆腐 高麗菜 薑 醬油膏** | **香炒油腐** | **油豆腐 紅蘿蔔 薑** | **蔬菜** | **時蔬湯** | **時蔬 薑** | **5** | **1.4** | **2** | **2.3** | **599** |  | **450** | **75** |
| **4** | **二** | **A2** | **糙米飯** | **米 糙米** | **香滷豆包** | **豆包 滷包** | **毛豆瓜粒** | **冷凍毛豆仁 時瓜 紅蘿蔔 乾木耳 薑** | **蔬菜** | **味噌湯** | **乾海帶芽 味噌 薑** | **5** | **1.5** | **2.1** | **2.3** | **609** |  | **181** | **168** |
| **5** | **三** | **A3** | **若燥麵特餐** | **拉麵** | **冬瓜干丁** | **豆干 冬瓜 薑** | **清炒花椰** | **冷凍花椰菜 紅蘿蔔 素絞肉 薑** | **蔬菜** | **三絲湯** | **筍絲 時蔬 紅蘿蔔 乾木耳** | **5** | **1.8** | **2** | **2.4** | **613** |  | **287** | **1127** |
| **6** | **四** | **A4** | **糙米飯** | **米 糙米** | **豆瓣麵腸** | **麵腸 白蘿蔔 紅蘿蔔 豆瓣醬** | **塔香海茸** | **海帶茸 九層塔 素肉絲** | **蔬菜** | **紅豆湯** | **紅豆 二砂糖** | **6** | **1.5** | **2** | **2.2** | **637** |  | **139** | **106** |
| **7** | **五** | **A5** | **紫米飯** | **米 紫米** | **馬鈴薯油腐** | **油豆腐 馬鈴薯 紅蘿蔔** | **刈薯炒蛋** | **蛋 刈薯 紅蘿蔔 薑** | **蔬菜** | **時瓜湯** | **時瓜 薑** | **5.2** | **1.7** | **1.5** | **2.3** | **594** |  | **230** | **80** |
| **10** | **一** | **B1** | **白米飯** | **米** | **京醬麵腸** | **麵腸 刈薯 紅蘿蔔 甜麵醬 薑** | **針菇豆腐** | **金針菇 豆腐 乾香菇 薑** | **蔬菜** | **時蔬湯** | **時蔬 薑** | **5.8** | **1.5** | **2** | **2.5** | **667** |  | **223** | **212** |
| **11** | **二** | **B2** | **糙米飯** | **米 糙米** | **咖哩毛豆** | **毛豆 南瓜 紅蘿蔔 咖哩粉** | **筍干凍腐** | **筍干 凍豆腐 薑** | **蔬菜** | **紫菜湯** | **紫菜 薑** | **5.3** | **1.7** | **3** | **2.5** | **638** |  | **212** | **204** |
| **12** | **三** | **B3** | **拌飯特餐** | **米 糙米** | **蜜汁豆干** | **豆干** | **拌飯配料** | **素絞肉 芹菜 三色豆 冷凍玉米粒** | **蔬菜** | **冬瓜湯** | **冬瓜 薑** | **5.7** | **1.3** | **2.5** | **2** | **679** |  | **264** | **332** |
| **13** | **四** | **B4** | **糙米飯** | **米 糙米** | **照燒油腐** | **油豆腐 白蘿蔔 紅蘿蔔****醬油 二砂糖** | **若絲豆芽** | **素肉絲 豆芽菜 紅蘿蔔 薑** | **蔬菜** | **粉圓甜湯** | **粉圓 二砂糖** | **5** | **1.6** | **2.5** | **2** | **668** |  | **267** | **192** |
| **14** | **五** | **B5** | **紫米飯** | **米 紫米** | **碎瓜絞若** | **素絞肉 碎瓜 冬瓜 薑** | **番茄炒蛋** | **蛋 番茄 薑** | **蔬菜** | **蘿蔔湯** | **白蘿蔔 薑** | **5** | **1.8** | **2** | **2** | **635** |  | **345** | **548** |
| **17** | **一** | **C1** | **白米飯** | **米** | **回鍋豆包** | **豆包 高麗菜 薑 醬油膏** | **紅白雙丁** | **素絞肉 刈薯 紅蘿蔔 薑** | **蔬菜** | **時蔬湯** | **時蔬 薑** | **5** | **1.9** | **2** | **2.5** | **660** |  | **241** | **195** |
| **18** | **二** | **C2** | **糙米飯** | **米 糙米** | **地瓜麵腸** | **麵腸 地瓜 薑** | **紅仁炒蛋** | **蛋 紅蘿蔔 薑** | **蔬菜** | **味噌海芽湯** | **乾海帶芽 味噌 薑** | **5.5** | **1** | **2** | **2.7** | **682** |  | **642** | **148** |
| **19** | **三** | **C3** | **炊粉特餐** | **米粉** | **滷蛋** | **滷蛋 滷包** | **特餐配料** | **高麗菜 素肉絲 豆皮 芹菜**  **乾香菇 紅蘿蔔** | **蔬菜** | **三絲羹湯** | **筍絲 時蔬 蛋 乾木耳** | **3.4** | **1.6** | **2.3** | **2.8** | **577** |  | **221** | **207** |
| **20** | **四** | **C4** | **糙米飯** | **米 糙米** | **三杯油腐** | **油豆腐 芹菜 九層塔 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 二砂糖** | **5.6** | **1.3** | **2** | **2.5** | **687** |  | **300** | **430** |

**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:1月份菜單編排說明如下：一、星期一的蔬菜為有機蔬菜。 二、因食材重複性，A3、C5副菜對調，B1、E5主菜對調，C1、C5副菜對調，C1、C3副菜對調，C4、D5主菜對調，A4湯品改為紅豆湯，A2副菜改為玉米炒蛋。

 三、因目前特餐供應模式師生及家長接受度不佳，C3主菜改為滷蛋，C3副菜一特餐配料使用高麗菜 素肉絲 豆皮 芹菜 乾香菇 紅蘿蔔，素肉絲改為1.5公斤，其他重量不變。

**110學年國民小學素食A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 |
| A1 | 白米飯 | 米 | 玉菜凍腐 | 凍豆腐 高麗菜 薑 醬油膏 | 香炒油腐 | 油豆腐 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 薑 |
| A2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷豆包 | 豆包 滷包 | 毛豆瓜粒 | 冷凍毛豆仁 時瓜 紅蘿蔔 乾木耳 薑 | 蔬菜 | 味噌湯 | 海帶芽 味噌 薑 |
| A3 | 若燥麵特餐 | 拉麵 | 冬瓜干丁 | 豆干 冬瓜 薑 | 清炒花椰 | 冷凍花椰菜 紅蘿蔔 素絞肉 薑 | 蔬菜 | 三絲湯 | 筍絲 時蔬 紅蘿蔔 乾木耳 |
| A4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 豆瓣麵腸 | 麵腸 白蘿蔔 紅蘿蔔 豆瓣醬 | 塔香海茸 | 海帶茸 九層塔 素肉絲 | 蔬菜 | 紅豆湯 | 紅豆 二砂糖 |
| A5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 馬鈴薯油腐 | 油豆腐 馬鈴薯 紅蘿蔔 | 刈薯炒蛋 | 蛋 刈薯 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 薑 |

A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 |
| A1 | 白米飯 | 米10公斤 | 玉菜凍腐 | 凍豆腐8公斤高麗菜3.5公斤薑0.2公斤醬油膏 | 香炒油腐 | 油豆腐5.5公斤紅蘿蔔1公斤薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑20公克 | 時蔬湯 | 時蔬2公斤薑20公克 | 5 | 1.4 | 2 | 2.3 | 599 | 450 | 75 |
| A2 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 香滷豆包 | 豆包6公斤滷包 | 毛豆瓜粒 | 冷凍毛豆仁0.5公斤時瓜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20公克 | 味噌湯 | 海帶芽0.2公斤味噌0.6公斤薑20公克 | 5 | 1.5 | 2.1 | 2.3 | 609 | 181 | 168 |
| A3 | 若燥麵特餐 | 拉麵15公斤 | 冬瓜干丁 | 豆干6公斤冬瓜3公斤薑50公克 | 清炒花椰 | 冷凍花椰菜6公斤紅蘿蔔0.5公斤素絞肉0.6公斤薑20公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑20公克 | 三絲湯 | 筍絲1公斤時蔬2公斤紅蘿蔔0.5公斤乾木耳10公克 | 5 | 1.8 | 2 | 2.4 | 613 | 287 | 1127 |
| A4 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 豆瓣麵腸 | 麵腸6公斤白蘿蔔2公斤紅蘿蔔1公斤豆瓣醬 | 塔香海茸 | 海帶茸5公斤九層塔20公克素肉絲0.4公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑20公克 | 紅豆湯 | 紅豆2公斤二砂糖1公斤 | 6 | 1.5 | 2 | 2.2 | 637 | 139 | 106 |
| A5 | 紫米飯 | 米10公斤紫米0.4公斤 | 馬鈴薯油腐 | 油豆腐6公斤馬鈴薯2.5公斤紅蘿蔔0.5公斤 | 刈薯炒蛋 | 蛋2公斤刈薯5公斤紅蘿蔔1公斤薑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 | 5.2 | 1.7 | 1.5 | 2.3 | 594 | 230 | 80 |

**110學年國民小學素食B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 |
| B1 | 白米飯 | 米 | 京醬麵腸 | 麵腸 刈薯 紅蘿蔔 甜麵醬 薑 | 針菇豆腐 | 金針菇 豆腐 乾香菇 薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 薑 |
| B2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 咖哩毛豆 | 毛豆 南瓜 紅蘿蔔 咖哩粉 | 筍干凍腐 | 筍干 凍豆腐 薑 | 蔬菜 | 紫菜湯 | 紫菜 薑 |
| B3 | 拌飯特餐 | 米 糙米 | 蜜汁豆干 | 豆干 | 拌飯配料 | 素絞肉 芹菜 三色豆 冷凍玉米粒 | 蔬菜 | 冬瓜湯 | 冬瓜 薑 |
| B4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 照燒油腐 | 油豆腐 白蘿蔔 紅蘿蔔醬油 二砂糖 | 若絲豆芽 | 素肉絲 豆芽菜 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 粉圓甜湯 | 粉圓 二砂糖 |
| B5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 碎瓜絞若 | 素絞肉 碎瓜 冬瓜 薑 | 番茄炒蛋 | 蛋 番茄 薑 | 蔬菜 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔 薑 |

B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 |
| B1 | 白米飯 | 米10公斤 | 京醬麵腸 | 麵腸7公斤刈薯3.5公斤紅蘿蔔1公斤甜麵醬0.1公斤薑20公克 | 針菇豆腐 | 金針菇2公斤豆腐4公斤乾香菇10公克薑20公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑20公克 | 時蔬湯 | 時蔬3公斤薑20公克 | 5.8 | 1.5 | 2 | 2.5 | 667 | 223 | 212 |
| B2 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 咖哩毛豆 | 毛豆5公斤南瓜3公斤紅蘿蔔2公斤咖哩粉 | 筍干凍腐 | 筍干4公斤凍豆腐8公斤薑20公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑20公克 | 紫菜湯 | 紫菜50公克薑20公克 | 5.3 | 1.7 | 3 | 2.5 | 638 | 212 | 204 |
| B3 | 拌飯特餐 | 米8公斤糙米3公斤 | 蜜汁豆干 | 豆干6公斤 | 拌飯配料 | 素絞肉1.2公斤芹菜2公斤三色豆1公斤冷凍玉米粒2公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑20公克 | 冬瓜湯 | 冬瓜3公斤薑20公克 | 5.7 | 1.3 | 2.5 | 2 | 679 | 264 | 332 |
| B4 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 照燒油腐 | 油豆腐8公斤白蘿蔔2公斤紅蘿蔔0.5公斤醬油二砂糖 | 若絲豆芽 | 素肉絲1.2公斤豆芽菜5.5公斤紅蘿蔔0.5公斤薑20公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑20公克 | 粉圓甜湯 | 粉圓2公斤二砂糖1公斤 | 5 | 1.6 | 2.5 | 2 | 668 | 267 | 192 |
| B5 | 紫米飯 | 米10公斤紫米0.4公斤 | 碎瓜絞若 | 素絞肉1.2公斤碎瓜2公斤冬瓜2公斤薑20公克 | 番茄炒蛋 | 蛋5.5公斤番茄4公斤薑20公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑20公克 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔3公斤薑20公克 | 5 | 1.8 | 2 | 2 | 635 | 345 | 548 |

**110學年國民小學素食C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 |
| C1 | 白米飯 | 米 | 回鍋豆包 | 豆包 高麗菜 薑 醬油膏 | 紅白雙丁 | 素絞肉 刈薯 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 薑 |
| C2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 地瓜麵腸 | 麵腸 地瓜 薑 | 紅仁炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 味噌海芽湯 | 乾海帶芽 味噌 薑 |
| C3 | 炊粉特餐 | 米粉 | 滷蛋 | 滷蛋 滷包 | 特餐配料 | 高麗菜 素肉絲 豆皮 芹菜  乾香菇 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 三絲羹湯 | 筍絲 時蔬 蛋 乾木耳 |
| C4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 三杯油腐 | 油豆腐 芹菜 九層塔 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 二砂糖 |

C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kcal | 鈣mg | 鈉mg |
| C1 | 白米飯 | 米10公斤 | 回鍋豆包 | 豆包4.5公斤高麗菜4公斤薑20公克醬油膏 | 紅白雙丁 | 素絞肉0.6公斤刈薯5公斤紅蘿蔔1公斤薑20公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑50公克 | 時蔬湯 | 時蔬2公斤薑20公克 | 5 | 1.9 | 2 | 2.5 | 660 | 241 | 195 |
| C2 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 地瓜麵腸 | 麵腸4.6公斤地瓜2.5公斤薑20公克 | 紅仁炒蛋 | 蛋4公斤紅蘿蔔3公斤薑20公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑50公克 | 味噌海芽湯 | 乾海帶芽0.2公斤味噌0.6公斤薑20公克 | 5.5 | 1 | 2 | 2.7 | 682 | 642 | 148 |
| C3 | 炊粉特餐 | 米粉5公斤 | 滷蛋 | 滷蛋5.5公斤滷包 | 特餐配料 | 高麗菜3公斤素肉絲1.2公斤豆皮1.5公斤芹菜2公斤乾香菇50公克紅蘿蔔0.5公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑50公克 | 三絲羹湯 | 筍絲2公斤時蔬1公斤蛋1.5公斤乾木耳10公克 | 3.4 | 1.6 | 2.3 | 2.8 | 577 | 221 | 207 |
| C4 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 三杯油腐 | 油豆腐8.3公斤芹菜2公斤九層塔0.1公斤紅蘿蔔1.5公斤薑20公克 | 若絲豆芽 | 素肉絲1.2公斤豆芽菜5.5公斤紅蘿蔔0.5公斤薑20公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑50公克 | 綠豆湯 | 綠豆1.5公斤二砂糖1公斤 | 5.6 | 1.3 | 2 | 2.5 | 687 | 300 | 430 |