**110學年度上學期國民中學01月份素食菜單(B案)-清泉商行**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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** | **時蔬** | **湯 品 類** | **湯品****食材明細** | **全榖****雜糧** | **蔬菜** | **豆蛋類** | **油脂堅果種子** | **熱量** | **水果** | **鈣** | **鈉** |
| 3 | 一 | B1 | 白米飯 | 米 | 美味麵腸 | 麵腸 | 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 |
| 4 | 二 | B2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 咖哩毛豆 | 毛豆 南瓜 紅蘿蔔 咖哩粉 | 紅仁炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 薑 | 玉菜凍腐 | 高麗菜 乾木耳 凍豆腐 薑 | 蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 紫菜 蛋 薑 | 5.3 | 1.7 | 2.8 | 2.5 | 683 |  | 233 | 229 |
| 5 | 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 | 時蔬湯 | 時蔬 薑 | 5.7 | 1.9 | 2.5 | 2.5 | 718 |  | 292 | 344 |
| 6 | 似 | B4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 照燒油腐 | 油豆腐 白蘿蔔 紅蘿蔔 醬油 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 | 黑糖粉圓湯 | 粉圓 黑糖 二砂糖 | 6.2 | 2 | 2.5 | 2.5 | 85 |  | 308 | 284 |
| 7 | 五 | B5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 碎瓜絞若 | 素絞肉 碎瓜 冬瓜 薑 | 時蔬炒蛋 | 蛋 時蔬 薑 | 芹香干片 | 豆干 芹菜 紅蘿蔔 薑 | 有機蔬菜 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔 薑 | 5 | 2.2 | 2.5 | 2.5 | 706 |  | 207 | 654 |
| 10 | 一 | C1 | 白米飯 | 米 | 回鍋豆包 | 豆包 高麗菜 薑 醬油膏 | 紅白雙丁 | 素肉絲 刈薯 紅蘿蔔 薑 | 香滷豆腐 | 豆滷 | 蔬菜 | 味噌海芽湯 | 乾海帶芽 味噌 薑 | 5 | 1.9 | 3 | 2.8 | 749 |  | 256 | 248 |
| 11 | 二 | C2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 地瓜麵腸 | 麵腸 地瓜 薑 | 干片季豆 | 豆干 季節豆 薑克 | 若絲時蔬 | 時蔬 素肉絲 薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 薑 | 5.5 | 1.6 | 2.5 | 3 | 748 |  | 233 | 229 |
| 12 | 三 | C3 | 西式特餐 | 麵條 | 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 番茄 | 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  | 5.2 | 2.2 | 2.5 | 2 | 697 |  | 146 | 805 |
| 13 | 似 | C4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 蜜汁豆干 | 豆干 刈薯 | 西滷菜 | 素肉絲 冷凍毛豆仁 大白菜 紅蘿蔔 乾木耳 薑  | 關東煮 | 玉米段 白蘿蔔 油豆腐 | 蔬菜 | 綠豆芋圓湯 | 綠豆 芋圓 二砂糖 | 6.4 | 1.7 | 2.5 | 2.8 | 825 |  | 219 | 206 |
| 14 | 五 | C5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 筍干凍腐 | 凍豆腐 筍干 薑 | 豆皮花椰 | 豆皮 椰菜 紅蘿蔔 蒜 | 菜脯炒蛋 | 菜脯 蛋 薑 | 有機蔬菜 | 金針粉絲湯 | 乾金針 冬粉 薑 | 5.4 | 1.9 | 2.5 | 3 | 748 |  | 204 | 213 |
| 17 | 一 | D1 | 白米飯 | 米 | 花生麵腸 | 麵腸 滷包 油花生 | 鐵板豆腐 | 豆腐 紅蘿蔔 桶筍(麻竹筍) 薑 | 蔬香寬粉 | 寬粉 素絞肉 時蔬 乾木耳 薑 | 蔬菜 | 味噌時蔬湯 | 時蔬 味噌 薑 | 6 | 1.7 | 2.5 | 2.8 | 776 |  | 273 | 248 |
| 18 | 二 | D2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 醬瓜豆干 | 豆干 醬瓜 紅蘿蔔 薑 | 清炒豆芽 | 豆芽菜 紅蘿蔔 乾木耳 素絞肉 薑 | 玉菜凍腐 | 凍豆腐 紅蘿蔔 高麗菜 薑  | 蔬菜 | 冬瓜湯 | 冬瓜 薑 | 5.2 | 2.1 | 2.5 | 2.8 | 730 |  | 247 | 229 |
| 19 | 三 | D3 | 油飯特餐 | 米 糯米 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 蛋 | 油飯配料 | 素肉絲 豆干 乾香菇 菜脯 薑 | 銀蘿油腐 | 油豆腐 白蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 紅蘿蔔 薑 | 5.5 | 1.7 | 2.5 | 3.1 | 755 |  | 237 | 227 |
| 20 | 似 | D4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷豆包 | 豆包 | 番茄炒蛋 | 蛋 番茄 薑 | 滷味雙拼 | 海帶結 豆干 薑 | 蔬菜 | 枸杞銀耳湯 | 枸杞 白木耳 二砂糖 | 5 | 1.5 | 2.9 | 2.8 | 731 |  | 264 | 206 |

過敏原警語:「本月產品含有雞蛋、麩質、花生、大豆、亞硫酸鹽類及其相關製品」。

說明:01份菜單編排說明如下：一、每周五蔬菜供應有機蔬菜。二、為符合地區喜好C3改為Q3菜色。三、為供貨順利B5副菜一改為時蔬炒蛋、C1副菜二改為香滷豆腐、湯品改為味噌海芽湯、C2副菜二改為若絲時蔬、湯品改為時蔬湯、C4主菜改為蜜汁豆干、C5改為豆皮花椰、D2主菜改為醬瓜豆干、副菜二改為玉菜凍腐、湯品改為味噌時蔬湯、D3主菜改為滷煎蒸炒滑蛋、D4副菜一改為番茄炒蛋。

**110學年國民中學素食B循環菜單(B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 | 美味麵腸 | 麵腸 | 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 | 紅仁炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 薑 | 玉菜凍腐 | 高麗菜 乾木耳 凍豆腐 薑 | 蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 紫菜 蛋 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 | 時蔬湯 | 時蔬 薑 |
| B4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 照燒油腐 | 油豆腐 白蘿蔔 紅蘿蔔醬油 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 | 黑糖粉圓湯 | 粉圓 黑糖 二砂糖 |
| B5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 碎瓜絞若 | 素絞肉 碎瓜 冬瓜 薑 | 時蔬炒蛋 | 蛋 時蔬 薑 | 芹香干片 | 豆干 芹菜 紅蘿蔔 薑 | 有機蔬菜 | 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 | 美味麵腸 | 麵腸5.3公斤 | 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 | 紅仁炒蛋 | 蛋4公斤紅蘿蔔3公斤薑20公克 | 玉菜凍腐 | 高麗菜4公斤乾木耳10公克凍豆腐8公斤薑20公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑20公克 | 紫菜蛋花湯 | 紫菜50公克蛋0.5公斤薑20公克 | 5.3 | 1.7 | 2.8 | 2.5 | 683 | 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 | 時蔬湯 | 時蔬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 | 黑糖粉圓湯 | 粉圓3公斤二砂糖1公斤黑糖0.5公斤 | 6.2 | 2 | 2.5 | 2.5 | 85 | 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 | 時蔬炒蛋 | 蛋5.5公斤時蔬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 | 有機蔬菜 | 有機蔬菜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(B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 | 素肉絲 刈薯 紅蘿蔔 薑 | 香滷豆腐 | 豆滷 | 蔬菜 | 味噌海芽湯 | 乾海帶芽 味噌 薑 |
| C2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 地瓜麵腸 | 麵腸 地瓜 薑 | 干片季豆 | 豆干 季節豆 薑克 | 若絲時蔬 | 時蔬 素肉絲 薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 薑 |
| C3 | 西式特餐 | 麵條 | 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 番茄 | 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  |
| C4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 蜜汁豆干 | 豆干 刈薯 | 西滷菜 | 素肉絲 冷凍毛豆仁 大白菜 紅蘿蔔 乾木耳 薑  | 關東煮 | 玉米段 白蘿蔔 油豆腐 | 蔬菜 | 綠豆芋圓湯 | 綠豆 芋圓 二砂糖 |
| C5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 筍干凍腐 | 凍豆腐 筍干 薑 | 豆皮花椰 | 豆皮 椰菜 紅蘿蔔 蒜 | 菜脯炒蛋 | 菜脯 蛋 薑 | 有機蔬菜 | 金針粉絲湯 | 乾金針 冬粉 薑 |

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 | 素肉絲0.6公斤刈薯5公斤紅蘿蔔1公斤薑20公克 | 香滷豆腐 | 豆滷8公斤 | 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 | 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6公斤地瓜2.5公斤薑20公克 | 若絲時蔬 | 時蔬6公斤素肉絲0.4公斤薑20公克 | 若絲時蔬 | 時蔬6公斤素肉絲0.6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 | 5.5 | 1.6 | 2.5 | 3 | 748 | 233 | 229 |
| Q3 | 西式特餐 | 麵條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2公斤冷凍玉米粒1公斤番茄2公斤番茄醬薑50公克 | 時瓜豆包 | 時瓜8公斤紅蘿蔔0.5公斤豆包1.5公斤薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑10公克 | 花椰濃湯 | 蛋0.5公斤冷凍花椰菜2公斤馬鈴薯2公斤 | 5.2 | 2.2 | 2.5 | 2 | 697 | 146 | 805 |
| C4 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 蜜汁豆干 | 豆干6公斤刈薯2公斤 | 西滷菜 | 素肉絲0.3公斤冷凍毛豆仁1.5公斤大白菜6公斤紅蘿蔔0.5公斤乾木耳10公克薑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 | 綠豆芋圓湯 | 綠豆1.5公斤芋圓2公斤二砂糖1公斤 | 6.4 | 1.7 | 2.5 | 2.8 | 825 | 219 | 206 |
| C5 | 燕麥飯 | 米10公斤燕麥0.4公斤 | 筍干凍腐 | 凍豆腐8公斤筍干3公斤薑20公克 | 豆皮花椰 | 冷凍花椰菜6公斤紅蘿蔔0.5公斤豆皮0.7公斤薑20公克 | 菜脯炒蛋 | 菜脯2公斤蛋5.5公斤薑20公克 | 有機蔬菜 | 有機蔬菜7公斤薑50公克 | 金針粉絲湯 | 乾金針0.2公斤冬粉0.3公斤薑20公克 | 5.4 | 1.9 | 2.5 | 3 | 748 | 204 | 213 |

**110學年國民中學素食D循環菜單(B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 |
| D1 | 白米飯 | 米 | 花生麵腸 | 麵腸 滷包 油花生 | 鐵板豆腐 | 豆腐 紅蘿蔔 桶筍(麻竹筍) 薑 | 蔬香寬粉 | 寬粉 素絞肉 時蔬 乾木耳 薑 | 蔬菜 | 味噌時蔬湯 | 時蔬 味噌 薑 |
| D2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 醬瓜豆干 | 豆干 醬瓜 紅蘿蔔 薑 | 清炒豆芽 | 豆芽菜 紅蘿蔔 乾木耳 素絞肉 薑 | 玉菜凍腐 | 凍豆腐 紅蘿蔔 高麗菜 薑  | 蔬菜 | 冬瓜湯 | 冬瓜 薑 |
| D3 | 油飯特餐 | 米 糯米 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 蛋 | 油飯配料 | 素肉絲 豆干 乾香菇 菜脯 薑 | 銀蘿油腐 | 油豆腐 白蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 紅蘿蔔 薑 |
| D4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷豆包 | 豆包 | 番茄炒蛋 | 蛋 番茄 薑 | 滷味雙拼 | 海帶結 豆干 薑 | 蔬菜 | 枸杞銀耳湯 | 枸杞 白木耳 二砂糖 |

D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kDal | 鈣mg | 鈉mg |
| D1 | 白米飯 | 米10公斤 | 花生麵腸 | 麵腸5.3公斤油花生10公克滷包 | 鐵板豆腐 | 豆腐4公斤紅蘿蔔2公斤桶筍(麻竹筍)0.5公斤薑20公克 | 蔬香寬粉 | 寬粉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50公克 | 味噌時蔬湯 | 時蔬4公斤味噌0.6公斤薑20公克 | 6 | 1.7 | 2.5 | 2.8 | 776 | 273 | 248 |
| D2 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 醬瓜豆 干 | 豆干4公斤醬瓜2公斤紅蘿蔔1公斤薑20公克 | 清炒豆芽 | 豆芽菜5.5公斤紅蘿蔔0.5公斤乾木耳10公克素絞肉1.2公斤薑20公克 | 玉菜凍腐 | 凍豆腐4公斤紅蘿蔔0.5公斤高麗菜3公斤薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑50公克 | 冬瓜湯 | 冬瓜3公斤薑20公克 | 5.2 | 2.1 | 2.5 | 2.8 | 730 | 247 | 229 |
| D3 | 油飯特餐 | 米8公斤糯米3公斤 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 蛋5.5公斤 | 油飯配料 | 素肉絲0.6公斤豆干2公斤乾香菇0.1公斤菜脯2公斤薑20公克 | 銀蘿油腐 | 油豆腐2.8公斤白蘿蔔5公斤薑20公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑50公克 | 時蔬湯 | 時蔬2公斤紅蘿蔔1公斤薑20公克 | 5.5 | 1.7 | 2.5 | 3.1 | 755 | 237 | 227 |
| D4 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 香滷豆包 | 豆包6公斤 | 番茄炒蛋 | 蛋2公斤番茄5公斤薑20公克 | 滷味雙拼 | 海帶結3公斤豆干2公斤薑20公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑50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 | 5 | 1.5 | 2.9 | 2.8 | 731 | 264 | 206 |

**110學年度上學期國民小學01月份素食菜單(B案)-清泉商行**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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** | **時蔬** | **湯 品 類** | **湯品****食材明細** | **全榖****雜糧** | **蔬菜** | **豆蛋類** | **油脂堅果種子** | **熱量** | **水果** | **鈣** | **鈉** |
| 3 | 一 | B1 | 白米飯 | 米 | 美味麵腸 | 麵腸 | 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 |  |
| 4 | 二 | B2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 咖哩毛豆 | 毛豆 南瓜 紅蘿蔔 咖哩粉 | 紅仁炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 紫菜 蛋 薑 | 5.3 | 1.7 | 2 | 2.5 | 638 | 212 | 204 |  |
| 5 | 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 | 時蔬湯 | 時蔬 薑 | 5.7 | 1.3 | 2.5 | 2 | 679 | 264 | 332 |  |
| 6 | 似 | B4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 照燒油腐 | 油豆腐 白蘿蔔 紅蘿蔔 醬油 糖 | 若絲豆芽 | 素肉絲 豆芽菜 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 黑糖粉圓湯 | 粉圓 黑糖 二砂糖 | 6.2 | 1.6 | 2.5 | 2 | 752 | 267 | 192 |  |
| 7 | 五 | B5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 碎瓜絞若 | 素絞肉 碎瓜 冬瓜 薑 | 時蔬炒蛋 | 蛋 時蔬 薑 | 有機蔬菜 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔 薑 | 5 | 1.8 | 2 | 2 | 635 | 345 | 548 |  |
| 10 | 一 | C1 | 白米飯 | 米 | 回鍋豆包 | 豆包 高麗菜 薑 醬油膏 | 紅白雙丁 | 素肉絲 刈薯 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 味噌海芽湯 | 乾海帶芽 味噌 薑 | 5 | 1.9 | 2 | 2.5 | 660 | 241 | 195 |  |
| 11 | 二 | C2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 地瓜麵腸 | 麵腸 地瓜 薑 | 干片季豆 | 豆干 季節豆 薑克 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 薑 | 5.5 | 1.5 | 2 | 2.7 | 704 | 642 | 148 |  |
| 12 | 三 | C3 | 西式特餐 | 麵條 | 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 番茄 | 蔬菜 | 花椰濃湯 | 蛋 冷凍花椰菜 馬鈴薯  | 5.2 | 1.4 | 2 | 1.5 | 617 | 123 | 796 |  |
| 13 | 似 | C4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 蜜汁豆干 | 豆干 刈薯 | 西滷菜 | 素肉絲 冷凍毛豆仁 大白菜 紅蘿蔔 乾木耳 薑  | 蔬菜 | 綠豆芋圓湯 | 綠豆 芋圓 二砂糖 | 6.4 | 1.6 | 2 | 2.5 | 731 | 300 | 430 |  |
| 14 | 五 | C5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 筍干凍腐 | 凍豆腐 筍干 薑 | 豆皮花椰 | 豆皮 椰菜 紅蘿蔔 蒜 | 有機蔬菜 | 金針粉絲湯 | 乾金針 冬粉 薑 | 5.4 | 1.7 | 1.5 | 2.5 | 646 | 498 | 139 |  |
| 17 | 一 | D1 | 白米飯 | 米 | 花生麵腸 | 麵腸 滷包 油花生 | 鐵板豆腐 | 豆腐 紅蘿蔔 桶筍(麻竹筍) 薑 | 蔬菜 | 味噌時蔬湯 | 時蔬 味噌 薑 | 5 | 1.4 | 2 | 2.5 | 648 | 235 | 212 |  |
| 18 | 二 | D2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 醬瓜豆干 | 豆干 醬瓜 紅蘿蔔 薑 | 清炒豆芽 | 豆芽菜 紅蘿蔔 乾木耳 素絞肉 薑 | 蔬菜 | 冬瓜湯 | 冬瓜 薑 | 5 | 1.9 | 2 | 2.5 | 660 | 229 | 204 |  |
| 19 | 三 | D3 | 油飯特餐 | 米 糯米 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 蛋 | 油飯配料 | 素肉絲 豆干 乾香菇 菜脯 薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 紅蘿蔔 薑 | 5.5 | 1.2 | 2 | 2.8 | 691 | 775 | 821 |  |
| 20 | 似 | D4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷豆包 | 豆包 | 番茄炒蛋 | 蛋 番茄 薑 | 蔬菜 | 枸杞銀耳湯 | 枸杞 白木耳 二砂糖 | 5 | 1.2 | 2.4 | 2.5 | 673 | 222 | 189 |  |

過敏原警語:「本月產品含有雞蛋、麩質、花生、大豆、亞硫酸鹽類及其相關製品」。

說明:01份菜單編排說明如下：一、每周五蔬菜供應有機蔬菜。二、為符合地區喜好C3改為Q3菜色。三、為供貨順利B5副菜一改為時蔬炒蛋、C1湯品改為味噌海芽湯、C2湯品改為時蔬湯、C4主菜改為蜜汁豆干、C5副菜一改為豆皮花椰、D2主菜改為醬瓜豆干、湯品改為味噌時蔬湯、D3主菜改為滷煎蒸炒滑蛋、D4改為番茄炒蛋。

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | 美味麵腸 | 麵腸 | 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 | 紅仁炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 紫菜 蛋 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 | 時蔬湯 | 時蔬 薑 |
| B4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 照燒油腐 | 油豆腐 白蘿蔔 紅蘿蔔醬油 糖 | 若絲豆芽 | 素肉絲 豆芽菜 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 黑糖粉圓湯 | 粉圓 黑糖 二砂糖 |
| B5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 碎瓜絞若 | 素絞肉 碎瓜 冬瓜 薑 | 時蔬炒蛋 | 蛋 時蔬 薑 | 有機蔬菜 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔 薑 |

**110學年國民小學素食B循環菜單(B案)**

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 | 美味麵腸 | 麵腸5.3公斤 | 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 | 紅仁炒蛋 | 蛋5.5公斤紅蘿蔔3公斤薑20公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑20公克 | 紫菜蛋花湯 | 紫菜50公克蛋0.5公斤薑20公克 | 5.3 | 1.7 | 2 | 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 | 時蔬湯 | 時蔬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 | 黑糖粉圓湯 | 粉圓3公斤二砂糖1公斤黑糖0.5公斤 | 6.2 | 1.6 | 2.5 | 2 | 752 | 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 | 時蔬炒蛋 | 蛋5.5公斤時蔬4公斤薑20公克 | 有機蔬菜 | 有機蔬菜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(B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 | 素肉絲 刈薯 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 味噌海芽湯 | 乾海帶芽 味噌 薑 |
| C2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 地瓜麵腸 | 麵腸 地瓜 薑 | 干片季豆 | 豆干 季節豆 薑克 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 薑 |
| C3 | 西式特餐 | 麵條 | 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 番茄 | 蔬菜 | 花椰濃湯 | 蛋 冷凍花椰菜 馬鈴薯  |
| C4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 蜜汁豆干 | 豆干 刈薯 | 西滷菜 | 素肉絲 冷凍毛豆仁 大白菜 紅蘿蔔 乾木耳 薑  | 蔬菜 | 綠豆芋圓湯 | 綠豆 芋圓 二砂糖 |
| C5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 筍干凍腐 | 凍豆腐 筍干 薑 | 豆皮花椰 | 豆皮 椰菜 紅蘿蔔 蒜 | 有機蔬菜 | 金針粉絲湯 | 乾金針 冬粉 薑 |

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 | 素肉絲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 | 味噌海芽湯 | 乾海帶芽0.2公斤味噌0.6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6公斤地瓜2.5公斤薑20公克 | 若絲時蔬 | 時蔬6公斤素肉絲0.4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 | 5.5 | 1.5 | 2 | 2.7 | 704 | 642 | 148 |
| C3 | 西式特餐 | 麵條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2公斤番茄醬薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑10公克 | 花椰濃湯 | 蛋0.5公斤冷凍花椰菜2公斤馬鈴薯2公斤 | 5.2 | 1.4 | 2 | 1.5 | 617 | 123 | 796 |
| C4 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 蜜汁豆干 | 豆干6公斤刈薯2公斤 | 西滷菜 | 素肉絲0.3公斤冷凍毛豆仁1.5公斤大白菜6公斤紅蘿蔔0.5公斤乾木耳10公克薑20公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑50公克 | 綠豆芋圓湯 | 綠豆1.5公斤芋圓2公斤二砂糖1公斤 | 6.4 | 1.6 | 2 | 2.5 | 731 | 300 | 430 |
| C5 | 燕麥飯 | 米10公斤燕麥0.4公斤 | 番茄凍腐 | 凍豆腐8公斤番茄3公斤薑20公克 | 豆皮花椰 | 冷凍花椰菜6公斤紅蘿蔔0.5公斤豆皮0.7公斤薑20公克 | 有機蔬菜 | 有機蔬菜7公斤薑50公克 | 金針粉絲湯 | 乾金針0.2公斤冬粉0.3公斤薑20公克 | 5.4 | 1.7 | 1.5 | 2.5 | 646 | 498 | 139 |

**110學年國民小學素食D循環菜單(B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 |
| D1 | 白米飯 | 米 | 花生麵腸 | 麵腸 滷包 油花生 | 鐵板豆腐 | 豆腐 紅蘿蔔 桶筍(麻竹筍) 薑 | 蔬菜 | 味噌時蔬湯 | 時蔬 味噌 薑 |
| D2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 醬瓜豆干 | 豆干 醬瓜 紅蘿蔔 薑 | 清炒豆芽 | 豆芽菜 紅蘿蔔 乾木耳 素絞肉 薑 | 蔬菜 | 冬瓜湯 | 冬瓜 薑 |
| D3 | 油飯特餐 | 米 糯米 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 蛋 | 油飯配料 | 素肉絲 豆干 乾香菇 菜脯 薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 紅蘿蔔 薑 |
| D4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷豆包 | 豆包 | 番茄炒蛋 | 蛋 番茄 薑 | 蔬菜 | 枸杞銀耳湯 | 枸杞 白木耳 二砂糖 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

D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kDal | 鈣mg | 鈉mg |
| D1 | 白米飯 | 米10公斤 | 花生麵腸 | 麵腸5.3公斤油花生10公克滷包 | 鐵板豆腐 | 豆腐4公斤紅蘿蔔2公斤桶筍(麻竹筍)0.5公斤薑20公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑50公克 | 味噌時蔬湯 | 時蔬4公斤味噌0.6公斤薑20公克 | 5 | 1.4 | 2 | 2.5 | 648 | 235 | 212 |
| D2 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 醬瓜豆 干 | 豆干4公斤醬瓜2公斤紅蘿蔔1公斤薑20公克 | 清炒豆芽 | 豆芽菜5.5公斤紅蘿蔔0.5公斤乾木耳10公克素絞肉1.2公斤薑20公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑50公克 | 冬瓜湯 | 冬瓜3公斤薑20公克 | 5 | 1.9 | 2 | 2.5 | 660 | 229 | 204 |
| D3 | 油飯特餐 | 米8公斤糯米3公斤 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 蛋5.5公斤 | 油飯配料 | 素肉絲0.6公斤豆干2公斤乾香菇0.1公斤菜脯2公斤薑20公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑50公克 | 時蔬湯 | 時蔬2公斤紅蘿蔔1公斤薑20公克 | 5.5 | 1.2 | 2 | 2.8 | 691 | 775 | 821 |
| D4 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 香滷豆包 | 豆包6公斤 | 番茄炒蛋 | 蛋2公斤番茄5公斤薑20公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑50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 | 5 | 1.2 | 2.4 | 2.5 | 673 | 222 | 189 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |