**110學年度上學期國民中學2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** |
| **7** | **一** | **C1** | **白米飯** | **米** | **回鍋油腐** | **油豆腐 高麗菜 薑** | **紅白雙丁** | **素絞肉 刈薯 紅蘿蔔 薑** | **蜜汁豆干** | **豆干 薑 滷包** | **蔬菜** | **時蔬湯** | **時蔬 薑** | **5** | **2** | **2.5** | **2.8** | **714** |  | **327** | **254** |
| **8** | **二** | **C2** | **糙米飯** | **米 糙米** | **香滷豆包** | **豆包 薑** | **蔬香冬粉** | **冬粉 素絞肉 時蔬 乾木耳 薑** | **絞若季豆** | **冷凍菜豆(莢) 薑 素絞肉** | **蔬菜** | **紫菜薑絲湯** | **紫菜 薑** | **5.2** | **1.5** | **2.5** | **2.8** | **715** |  | **348** | **257** |
| **9** | **三** | **C3** | **炊粉特餐** | **米粉** | **滷煎蒸炒滑蛋** | **蛋** | **炊粉配料** | **高麗菜 素肉絲 乾香菇 紅蘿蔔 芹菜** | **香滷麵腸** | **麵腸** | **蔬菜** | **三絲羹湯** | **脆筍絲 時蔬 蛋 乾木耳** | **2.5** | **1.7** | **3** | **2.8** | **569** |  | **340** | **252** |
| **10** | **四** | **C4** | **糙米飯** | **米 糙米** | **咖哩豆包** | **豆包 馬鈴薯 紅蘿蔔 咖哩粉** | **西滷菜** | **大白菜 乾木耳 紅蘿蔔 素絞肉** | **清炒花椰** | **冷凍花椰菜 紅蘿蔔 薑** | **蔬菜** | **綠豆湯** | **綠豆 二砂糖** | **5.9** | **2.2** | **2.5** | **2.8** | **782** |  | **356** | **242** |
| **11** | **五** | **C5** | **小米飯** | **米 小米** | **芹香干片** | **豆干 紅蘿蔔 薑 芹菜** | **菜脯炒蛋** | **菜脯 蛋 薑** | **銀蘿油腐** | **油豆腐 白蘿蔔 薑** | **蔬菜** | **金針粉絲湯** | **乾金針 冬粉 薑** | **5.4** | **1.7** | **2.5** | **2.8** | **734** |  | **342** | **258** |
| **14** | **一** | **D1** | **白米飯** | **米** | **京醬豆包** | **豆包 刈薯 紅蘿蔔 甜麵醬** | **蛋香玉菜** | **蛋 高麗菜 薑** | **滷味雙拼** | **海帶結 豆干 薑** | **蔬菜** | **冬瓜湯** | **冬瓜 薑** | **5** | **2.4** | **2.5** | **2.8** | **724** |  | **369** | **287** |
| **15** | **二** | **D2** | **糙米飯** | **米 糙米** | **醬瓜凍腐** | **凍豆腐 醬瓜 紅蘿蔔 薑** | **清炒豆芽** | **豆芽菜 紅蘿蔔 乾木耳 薑 豆包** | **玉米三色** | **冷凍毛豆仁 冷凍玉米粒 紅蘿蔔 薑** | **蔬菜** | **蘿蔔湯** | **白蘿蔔 薑** | **5.2** | **1.7** | **2.5** | **2.8** | **720** |  | **393** | **290** |
| **16** | **三** | **D3** | **油飯特餐** | **米 糯米** | **香滷豆腐** | **豆腐** | **油飯配料** | **豆干 乾香菇 桶筍(麻竹筍) 薑** | **關東煮** | **玉米段 油豆腐 紅蘿蔔** | **蔬菜** | **時蔬湯** | **時蔬 薑** | **5.8** | **1.3** | **2.5** | **2.8** | **752** |  | **384** | **284** |
| **17** | **四** | **D4** | **糙米飯** | **米 糙米** | **紅仁炒蛋** | **雞蛋 紅仁 薑** | **鐵板豆腐** | **豆腐 紅蘿蔔 脆筍片 薑** | **沙茶寬粉** | **寬粉 時蔬 乾木耳 薑 沙茶醬** | **蔬菜** | **枸杞銀耳湯** | **枸杞 白木耳 二砂糖** | **6** | **1.5** | **2.5** | **2.8** | **771** |  | **402** | **273** |
| **18** | **五** | **D5** | **紫米飯** | **米 紫米** | **三杯麵腸** | **麵腸 九層塔 紅蘿蔔 薑** | **蛋香白菜** | **大白菜 雞蛋 薑 乾木耳** | **玉菜凍腐** | **凍豆腐 紅蘿蔔 高麗菜 薑** | **蔬菜** | **針菇湯** | **紅蘿蔔 金針菇 薑** | **5.2** | **2** | **2.5** | **2.8** | **728** |  | **386** | **291** |
| **21** | **一** | **E1** | **白米飯** | **米** | **鐵板油腐** | **油豆腐 紅蘿蔔 青椒 薑** | **塔香海茸** | **海帶茸 九層塔 素肉絲 薑** | **芹香干片** | **豆干 芹菜 紅蘿蔔 薑** | **蔬菜** | **味噌時蔬湯** | **時蔬 味噌** | **5** | **1.4** | **3** | **2** | **700** |  | **535** | **278** |
| **22** | **二** | **E2** | **糙米飯** | **米 糙米** | **地瓜凍腐** | **凍豆腐 地瓜 紅蘿蔔 薑** | **冬瓜絞若** | **素絞肉 冬瓜 薑** | **紅仁炒蛋** | **蛋 紅蘿蔔 薑** | **蔬菜** | **結頭菜湯** | **結頭菜 薑** | **5** | **1.7** | **2.9** | **3** | **745** |  | **129** | **142** |
| **23** | **三** | **E3** | **西式特餐** | **麵條** | **滷煎蒸炒滑蛋** | **蛋** | **西式配料** | **豆干 素絞肉 高麗菜 紅蘿蔔 冷凍玉米粒 番茄醬** | **小餐包** | **小餐包** | **蔬菜** | **花椰濃湯** | **蛋 冷凍花椰菜 馬鈴薯 玉米濃湯調理包** | **6.2** | **1.3** | **2.6** | **2.5** | **774** |  | **260** | **962** |
| **24** | **四** | **E4** | **糙米飯** | **米 糙米** | **咕咾油腐** | **油豆腐 鳳梨罐頭 青椒 薑 番茄醬** | **蛋香刈薯** | **蛋 刈薯 薑** | **豆包瓜粒** | **豆包 冬瓜 紅蘿蔔 薑** | **蔬菜** | **紅豆紫米湯** | **紅豆 紫米 二砂糖** | **5.8** | **1.8** | **2.5** | **2.5** | **751** |  | **222** | **112** |
| **25** | **五** | **E5** | **燕麥飯** | **米 燕麥** | **筍干豆干** | **豆干 筍干 薑** | **蔬菜佃煮** | **紅蘿蔔 白蘿蔔 玉米段**  | **鹹蛋玉菜** | **高麗菜 鴨鹹蛋 紅蘿蔔 薑** | **蔬菜** | **紫菜湯** | **紫菜 薑** | **5.4** | **2** | **2.5** | **2.5** | **728** |  | **685** | **383** |
| **28** | **一** | **F1** |  |  |  |  | **228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:2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，C2、E2主菜對調，C4主菜改為咖哩豆包，C1、C3副菜對調，C3副菜改為香滷麵腸，C2改為絞若季豆。C2、F1副菜對調，D5、E2副菜對調，E2、F1副菜對調，E3西式配料的芹菜改為冷凍玉米粒，E2湯品改為結頭菜湯。**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 | 回鍋油腐 | 油豆腐 高麗菜 薑 | 紅白雙丁 | 素絞肉 刈薯 紅蘿蔔 薑 | 蜜汁豆干 | 豆干 薑 滷包 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 薑 |
| C2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷豆包 | 豆包 薑 | 蔬香冬粉 | 冬粉 素絞肉 時蔬 乾木耳 薑 | 絞若季豆 | 冷凍菜豆(莢) 薑 素絞肉 | 蔬菜 | 紫菜薑絲湯 | 紫菜 薑 |
| C3 | 炊粉特餐 | 米粉 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 蛋 | 炊粉配料 | 高麗菜 素肉絲 乾香菇  紅蘿蔔 芹菜 | 香滷麵腸 | 麵腸 | 蔬菜 | 三絲羹湯 | 脆筍絲 時蔬 蛋 乾木耳 |
| C4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 咖哩豆包 | 豆包 馬鈴薯 紅蘿蔔 咖哩粉 | 西滷菜 | 大白菜 乾木耳 紅蘿蔔 素絞肉 | 清炒花椰 | 冷凍花椰菜 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 二砂糖 |
| C5 | 小米飯 | 米 小米 | 芹香干片 | 豆干 紅蘿蔔 薑 芹菜 | 菜脯炒蛋 | 菜脯 蛋 薑 | 銀蘿油腐 | 油豆腐 白蘿蔔 薑 | 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 | 鈣mg | 鈉mg |
| C1 | 白米飯 | 米10公斤 | 回鍋油腐 | 油豆腐5.3公斤高麗菜4公斤薑50公克 | 紅白雙丁 | 素絞肉0.6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公克滷包 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑50公克 | 時蔬湯 | 時蔬3公斤薑20公克 | 5 | 2 | 2.5 | 2.8 | 714 | 327 | 254 |
| C2 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 香滷豆包 | 豆包6公斤薑20公克 | 蔬香冬粉 | 冬粉1.5公斤素絞肉0.6公斤時蔬3公斤乾木耳0.01公斤薑50公克 | 絞若季豆 | 冷凍菜豆(莢)5公斤薑50公克素絞肉0.6公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑50公克 | 紫菜薑絲湯 | 紫菜50公克薑20公克 | 5.2 | 1.5 | 2.5 | 2.8 | 715 | 348 | 257 |
| C3 | 炊粉特餐 | 米粉5公斤 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 蛋5.5公斤 | 炊粉配料 | 高麗菜4公斤素肉絲0.8公斤乾香菇50公克紅蘿蔔0.5公斤芹菜2公斤 | 香滷麵腸 | 麵腸3.5公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑50公克 | 三絲羹湯 | 脆筍絲2公斤時蔬1公斤蛋1.5公斤乾木耳10公克 | 2.5 | 1.7 | 3 | 2.8 | 569 | 340 | 252 |
| C4 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 咖哩豆包 | 豆包6公斤馬鈴薯2.5公斤紅蘿蔔0.5公斤咖哩粉 | 西滷菜 | 大白菜6公斤乾木耳10公克紅蘿蔔0.5公斤素絞肉0.4公斤 | 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 | 綠豆湯 | 綠豆1.5公斤二砂糖1公斤 | 5.9 | 2.2 | 2.5 | 2.8 | 782 | 356 | 242 |
| C5 | 小米飯 | 米10公斤小米0.4公斤 | 芹香干片 | 豆干4公斤紅蘿蔔0.5公斤薑50公克芹菜1公斤 | 菜脯炒蛋 | 菜脯2公斤蛋5.5公斤薑50公克 | 銀蘿油腐 | 油豆腐2.7公斤白蘿蔔6公斤薑50公克 | 蔬菜 | 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 | 2.5 | 2.8 | 734 | 342 | 258 |

**110學年國民中學素食D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 |
| D1 | 白米飯 | 米 | 京醬豆包 | 豆包 刈薯 紅蘿蔔 甜麵醬 | 蛋香玉菜 | 蛋 高麗菜 薑 | 滷味雙拼 | 海帶結 豆干 薑 | 蔬菜 | 冬瓜湯 | 冬瓜 薑 |
| D2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 醬瓜凍腐 | 凍豆腐 醬瓜 紅蘿蔔 薑 | 清炒豆芽 | 豆芽菜 紅蘿蔔 乾木耳薑 豆包 | 玉米三色 | 冷凍毛豆仁 冷凍玉米粒 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔 薑 |
| D3 | 油飯特餐 | 米 糯米 | 香滷豆腐 | 豆腐 | 油飯配料 | 豆干 乾香菇 桶筍(麻竹筍) 薑 | 關東煮 | 玉米段 油豆腐 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 薑 |
| D4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 紅仁炒蛋 | 雞蛋 紅仁 薑 | 鐵板豆腐 | 豆腐 紅蘿蔔 脆筍片 薑 | 沙茶寬粉 | 寬粉 時蔬 乾木耳 薑 沙茶醬 | 蔬菜 | 枸杞銀耳湯 | 枸杞 白木耳 二砂糖 |
| D5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 三杯麵腸 | 麵腸 九層塔 紅蘿蔔 薑 | 蛋香白菜 | 大白菜 雞蛋 薑 乾木耳 | 玉菜凍腐 | 凍豆腐 紅蘿蔔 高麗菜 薑 | 蔬菜 | 針菇湯 | 紅蘿蔔 金針菇 薑 |

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 | 鈣mg | 鈉mg |
| D1 | 白米飯 | 米10公斤 | 京醬豆包 | 豆包4.5公斤刈薯2公斤紅蘿蔔0.5公斤甜麵醬 | 蛋香玉菜 | 蛋2.7公斤高麗菜4公斤薑50公克 | 滷味雙拼 | 海帶結3公斤豆干2公斤薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑50公克 | 冬瓜湯 | 冬瓜4公斤薑20公克 | 5 | 2.4 | 2.5 | 2.8 | 724 | 369 | 287 |
| D2 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 醬瓜凍腐 | 凍豆腐8公斤醬瓜2公斤紅蘿蔔0.5公斤薑50公克 | 清炒豆芽 | 豆芽菜3公斤紅蘿蔔0.5公斤乾木耳10公克薑50公克豆包3公斤 | 玉米三色 | 冷凍毛豆仁2.5公斤冷凍玉米粒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 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔3公斤薑20公克 | 5.2 | 1.7 | 2.5 | 2.8 | 720 | 393 | 290 |
| D3 | 油飯特餐 | 米8公斤糯米3公斤 | 香滷豆腐 | 豆腐8公斤 | 油飯配料 | 豆干4公斤乾香菇0.1公斤桶筍(麻竹筍)2公斤薑50公克 | 關東煮 | 玉米段4公斤油豆腐2.7公斤紅蘿蔔1公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑50公克 | 時蔬湯 | 時蔬3公斤薑20公克 | 5.8 | 1.3 | 2.5 | 2.8 | 752 | 384 | 284 |
| D4 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 紅仁炒蛋 | 雞蛋8.3公斤紅蘿蔔4公斤薑50公克 | 鐵板豆腐 | 豆腐8公斤紅蘿蔔0.5公斤脆筍片0.5公斤薑50公克 | 沙茶寬粉 | 寬粉1.5公斤時蔬3公斤乾木耳10公克薑50公克沙茶醬 | 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 | 6 | 1.5 | 2.5 | 2.8 | 771 | 402 | 273 |
| D5 | 紫米飯 | 米10公斤紫米0.4公斤 | 三杯麵腸 | 麵腸5.3公斤九層塔0.1公斤紅蘿蔔1.5公斤薑0.1公斤 | 蛋香白菜 | 大白菜4公斤雞蛋2.75公斤薑50公克乾木耳10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 | 針菇湯 | 紅蘿蔔0.5公斤金針菇1公斤薑20公克 | 5.2 | 2 | 2.5 | 2.8 | 728 | 386 | 291 |

**110學年國民中學素食E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 |
| E1 | 白米飯 | 米 | 鐵板油腐 | 油豆腐 紅蘿蔔 青椒 薑 | 塔香海茸 | 海帶茸 九層塔 素肉絲 薑 | 芹香干片 | 豆干 芹菜 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 味噌時蔬湯 | 時蔬 味噌 |
| E2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 地瓜凍腐 | 凍豆腐 地瓜 紅蘿蔔 薑 | 冬瓜絞若 | 素絞肉 冬瓜 薑 | 紅仁炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 結頭菜湯 | 結頭菜 薑 |
| E3 | 西式特餐 | 麵條 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 蛋 | 西式配料 | 豆干 素絞肉 高麗菜 紅蘿蔔冷凍玉米粒 番茄醬 | 小餐包 | 小餐包 | 蔬菜 | 花椰濃湯 | 蛋 冷凍花椰菜 馬鈴薯 玉米濃湯調理包 |
| E4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 咕咾油腐 | 油豆腐 鳳梨罐頭 青椒 薑 番茄醬 | 蛋香刈薯 | 蛋 刈薯 薑 | 豆包瓜粒 | 豆包 冬瓜 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 紅豆紫米湯 | 紅豆 紫米 二砂糖 |
| E5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 筍干豆干 | 豆干 筍干 薑 | 蔬菜佃煮 | 紅蘿蔔 白蘿蔔 玉米段  | 鹹蛋玉菜 | 高麗菜 鴨鹹蛋 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 紫菜湯 | 紫菜 薑 |

E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 |
| E1 | 白米飯 | 米10公斤 | 鐵板油腐 | 油豆腐5.5公斤紅蘿蔔1公斤青椒1公斤薑0.1公斤 | 塔香海茸 | 海帶茸3公斤九層塔50公克素肉絲1公斤薑50公克 | 芹香干片 | 豆干4公斤芹菜2公斤紅蘿蔔0.5公斤薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑10公克 | 味噌時蔬湯 | 時蔬3公斤味噌0.6公斤 | 5 | 1.4 | 3 | 2 | 700 | 535 | 278 |
| E2 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 地瓜凍腐 | 凍豆腐8公斤地瓜1公斤紅蘿蔔0.5公斤薑50公克 | 冬瓜絞若 | 素絞肉0.6公斤冬瓜6.5公斤薑50公克 | 紅仁炒蛋 | 蛋4公斤紅蘿蔔3公斤薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑10公克 | 結頭菜湯 | 結頭菜3公斤薑20公克 | 5 | 1.7 | 2.9 | 3 | 745 | 129 | 142 |
| E3 | 西式特餐 | 麵條15公斤 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 蛋5.5公斤 | 西式配料 | 豆干2公斤素絞肉1.5公斤高麗菜2公斤紅蘿蔔1公斤冷凍玉米粒1公斤番茄醬 | 小餐包 | 小餐包2公斤 | 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1.5公斤馬鈴薯1.5公斤玉米濃湯調理包 | 6.2 | 1.3 | 2.6 | 2.5 | 774 | 260 | 962 |
| E4 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 咕咾油腐 | 油豆腐5.5公斤鳳梨罐頭1公斤青椒1.5公斤薑50公克番茄醬 | 蛋香刈薯 | 蛋5.5公斤刈薯2.5公斤薑50公克 | 豆包瓜粒 | 豆包1.5公斤冬瓜7公斤紅蘿蔔0.5公斤薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑10公克 | 紅豆紫米湯 | 紅豆1公斤紫米1公斤二砂糖1公斤 | 5.8 | 1.8 | 2.5 | 2.5 | 751 | 222 | 112 |
| E5 | 燕麥飯 | 米10公斤燕麥0.4公斤 | 筍干豆干 | 豆干9公斤筍干1.5公斤薑50公克 | 蔬菜佃煮 | 紅蘿蔔1公斤白蘿蔔2公斤玉米段2公斤 | 鹹蛋玉菜 | 高麗菜6.5公斤鴨鹹蛋1.5公斤紅蘿蔔0.5公斤薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑10公克 | 紫菜湯 | 紫菜0.1公斤薑20公克 | 5.4 | 2 | 2.5 | 2.5 | 728 | 685 | 383 |

**110學年度上學期國民小學2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** |
| **7** | **一** | **C1** | **白米飯** | **米** | **回鍋油腐** | **油豆腐 高麗菜 薑** | **紅白雙丁** | **素絞肉 刈薯 紅蘿蔔 薑** | **蔬菜** | **時蔬湯** | **時蔬 薑** | **5** | **2** | **1.5** | **2.5** | **625** |  | **248** | **137** |
| **8** | **二** | **C2** | **糙米飯** | **米 糙米** | **香滷豆包** | **豆包 薑** | **蔬香冬粉** | **冬粉 素絞肉 時蔬 乾木耳 薑** | **蔬菜** | **紫菜薑絲湯** | **紫菜 薑** | **5.2** | **1** | **2** | **2.5** | **652** |  | **276** | **163** |
| **9** | **三** | **C3** | **炊粉特餐** | **米粉** | **滷煎蒸炒滑蛋** | **蛋** | **炊粉配料** | **高麗菜 素肉絲 乾香菇 紅蘿蔔 芹菜** | **蔬菜** | **三絲羹湯** | **脆筍絲 時蔬 蛋 乾木耳** | **2.5** | **1.7** | **2** | **2.5** | **480** |  | **271** | **159** |
| **10** | **四** | **C4** | **糙米飯** | **米 糙米** | **咖哩豆包** | **豆包 馬鈴薯 紅蘿蔔 咖哩粉** | **西滷菜** | **大白菜 乾木耳 紅蘿蔔 素絞肉** | **蔬菜** | **綠豆湯** | **綠豆 二砂糖** | **5.9** | **1.4** | **2.5** | **2.5** | **748** |  | **260** | **183** |
| **11** | **五** | **C5** | **小米飯** | **米 小米** | **芹香干片** | **豆干 紅蘿蔔 薑 芹菜** | **菜脯炒蛋** | **菜脯 蛋 薑** | **蔬菜** | **金針粉絲湯** | **乾金針 冬粉 薑** | **5.4** | **1.1** | **2** | **2.5** | **668** |  | **231** | **152** |
| **14** | **一** | **D1** | **白米飯** | **米** | **京醬豆包** | **豆包 刈薯 紅蘿蔔 甜麵醬** | **蛋香玉菜** | **蛋 高麗菜 薑** | **蔬菜** | **冬瓜湯** | **冬瓜 薑** | **5** | **1.8** | **2** | **2.5** | **658** |  | **280** | **154** |
| **15** | **二** | **D2** | **糙米飯** | **米 糙米** | **醬瓜凍腐** | **凍豆腐 醬瓜 紅蘿蔔 薑** | **清炒豆芽** | **豆芽菜 紅蘿蔔 乾木耳 薑 豆包** | **蔬菜** | **蘿蔔湯** | **白蘿蔔 薑** | **5.2** | **1.6** | **2** | **2.5** | **667** |  | **311** | **184** |
| **16** | **三** | **D3** | **油飯特餐** | **米 糯米** | **香滷豆腐** | **豆腐** | **油飯配料** | **豆干 乾香菇 桶筍(麻竹筍) 薑** | **蔬菜** | **時蔬湯** | **時蔬 薑** | **5.8** | **1.2** | **2** | **2.5** | **699** |  | **306** | **179** |
| **17** | **四** | **D4** | **糙米飯** | **米 糙米** | **紅仁炒蛋** | **雞蛋 紅仁 薑** | **鐵板豆腐** | **豆腐 紅蘿蔔 脆筍片 薑** | **蔬菜** | **枸杞銀耳湯** | **枸杞 白木耳 二砂糖** | **5** | **1.2** | **2** | **2.5** | **643** |  | **293** | **206** |
| **18** | **五** | **D5** | **紫米飯** | **米 紫米** | **三杯麵腸** | **麵腸 九層塔 紅蘿蔔 薑** | **蛋香白菜** | **大白菜 雞蛋 薑 乾木耳** | **蔬菜** | **針菇湯** | **紅蘿蔔 金針菇 薑** | **5.2** | **1.7** | **2** | **2.5** | **669** |  | **261** | **171** |
| **21** | **一** | **E1** | **白米飯** | **米** | **鐵板油腐** | **油豆腐 紅蘿蔔 青椒 薑** | **塔香海茸** | **海帶茸 九層塔 素肉絲 薑** | **蔬菜** | **味噌時蔬湯** | **時蔬 味噌** | **5** | **1.2** | **2** | **1.5** | **598** |  | **244** | **218** |
| **22** | **二** | **E2** | **糙米飯** | **米 糙米** | **地瓜凍腐** | **凍豆腐 地瓜 紅蘿蔔 薑** | **冬瓜絞若** | **素絞肉 冬瓜 薑** | **蔬菜** | **結頭菜湯** | **結頭菜 薑** | **5** | **1.4** | **2.2** | **2** | **640** |  | **103** | **59** |
| **23** | **三** | **E3** | **西式特餐** | **麵條** | **滷煎蒸炒滑蛋** | **蛋** | **西式配料** | **豆干 素絞肉 高麗菜 紅蘿蔔 冷凍玉米粒 番茄醬** | **蔬菜** | **花椰濃湯** | **蛋 冷凍花椰菜 馬鈴薯 玉米濃湯調理包** | **5.2** | **1.3** | **2.6** | **2** | **682** |  | **921** | **923** |
| **24** | **四** | **E4** | **糙米飯** | **米 糙米** | **咕咾油腐** | **油豆腐 鳳梨罐頭 青椒 薑 番茄醬** | **蛋香刈薯** | **蛋 刈薯 薑** | **蔬菜** | **紅豆紫米湯** | **紅豆 紫米 二砂糖** | **5.8** | **1.1** | **2** | **2** | **674** |  | **206** | **102** |
| **25** | **五** | **E5** | **燕麥飯** | **米 燕麥** | **筍干豆干** | **豆干 筍干 薑** | **蔬菜佃煮** | **紅蘿蔔 白蘿蔔 玉米段**  | **蔬菜** | **紫菜湯** | **紫菜 薑** | **5.4** | **1.3** | **2.2** | **2** | **666** |  | **642** | **121** |
| **28** | **一** | **F1** |  |  |  |  | **228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:2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，C2、E2主菜對調，C4主菜改為咖哩豆包，C1、C3副菜對調，C3副菜改為香滷麵腸，C2改為絞若季豆。C2、F1副菜對調，D5、E2副菜對調，E2、F1副菜對調，E3西式配料的芹菜改為冷凍玉米粒，E2湯品改為結頭菜湯。

**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 | 回鍋油腐 | 油豆腐 高麗菜 薑 | 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 | 香滷豆包 | 豆包 薑 | 蔬香冬粉 | 冬粉 素絞肉 時蔬 乾木耳 薑 | 蔬菜 | 紫菜薑絲湯 | 紫菜 薑 |
| C3 | 炊粉特餐 | 米粉 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 蛋 | 炊粉配料 | 高麗菜 素肉絲 乾香菇  紅蘿蔔 芹菜 | 蔬菜 | 三絲羹湯 | 脆筍絲 時蔬 蛋 乾木耳 |
| C4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 咖哩豆包 | 豆包 馬鈴薯 紅蘿蔔 咖哩粉 | 西滷菜 | 大白菜 乾木耳 紅蘿蔔 素絞肉 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 二砂糖 |
| C5 | 小米飯 | 米 小米 | 芹香干片 | 豆干 紅蘿蔔 薑 芹菜 | 菜脯炒蛋 | 菜脯 蛋 薑 | 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 | 鈣mg | 鈉mg |
| C1 | 白米飯 | 米10公斤 | 回鍋油腐 | 油豆腐5.3公斤高麗菜4公斤薑50公克 | 紅白雙丁 | 素絞肉0.6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50公克 | 時蔬湯 | 時蔬3公斤薑20公克 | 5 | 2 | 1.5 | 2.5 | 625 | 248 | 137 |
| C2 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 香滷豆包 | 豆包6公斤薑20公克 | 蔬香冬粉 | 冬粉1.5公斤素絞肉0.6公斤時蔬3公斤乾木耳0.01公斤薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑50公克 | 紫菜薑絲湯 | 紫菜50公克薑20公克 | 5.2 | 1 | 2 | 2.5 | 652 | 276 | 163 |
| C3 | 炊粉特餐 | 米粉5公斤 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 蛋5.5公斤 | 炊粉配料 | 高麗菜4公斤素肉絲0.8公斤乾香菇50公克紅蘿蔔0.5公斤芹菜2公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑50公克 | 三絲羹湯 | 脆筍絲2公斤時蔬1公斤蛋1.5公斤乾木耳10公克 | 2.5 | 1.7 | 2 | 2.5 | 480 | 271 | 159 |
| C4 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 咖哩豆包 | 豆包6公斤馬鈴薯2.5公斤紅蘿蔔0.5公斤咖哩粉 | 西滷菜 | 大白菜6公斤乾木耳10公克紅蘿蔔0.5公斤素絞肉0.4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 | 5.9 | 1.4 | 2.5 | 2.5 | 748 | 260 | 183 |
| C5 | 小米飯 | 米10公斤小米0.4公斤 | 芹香干片 | 豆干4公斤紅蘿蔔0.5公斤薑50公克芹菜1公斤 | 菜脯炒蛋 | 菜脯2公斤蛋5.5公斤薑50公克 | 蔬菜 | 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 | 1.1 | 2 | 2.5 | 668 | 231 | 152 |

**110學年國民小學素食D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 |
| D1 | 白米飯 | 米 | 京醬豆包 | 豆包 刈薯 紅蘿蔔 甜麵醬 | 蛋香玉菜 | 蛋 高麗菜 薑 | 蔬菜 | 冬瓜湯 | 冬瓜 薑 |
| D2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 醬瓜凍腐 | 凍豆腐 醬瓜 紅蘿蔔 薑 | 清炒豆芽 | 豆芽菜 紅蘿蔔 乾木耳 薑 豆包 | 蔬菜 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔 薑 |
| D3 | 油飯特餐 | 米 糯米 | 香滷豆腐 | 豆腐 | 油飯配料 | 豆干 乾香菇 桶筍(麻竹筍) 薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 薑 |
| D4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 紅仁炒蛋 | 雞蛋 紅仁 薑 | 鐵板豆腐 | 豆腐 紅蘿蔔 脆筍片 薑 | 蔬菜 | 枸杞銀耳湯 | 枸杞 白木耳 二砂糖 |
| D5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 三杯麵腸 | 麵腸 九層塔 紅蘿蔔 薑 | 蛋香白菜 | 大白菜 雞蛋 薑 乾木耳 | 蔬菜 | 針菇湯 | 紅蘿蔔 金針菇 薑 |

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 | 鈣mg | 鈉mg |
| D1 | 白米飯 | 米10公斤 | 京醬豆包 | 豆包4.5公斤刈薯2公斤紅蘿蔔0.5公斤甜麵醬 | 蛋香玉菜 | 蛋2.7公斤高麗菜4公斤薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑50公克 | 冬瓜湯 | 冬瓜4公斤薑20公克 | 5 | 1.8 | 2 | 2.5 | 658 | 280 | 154 |
| D2 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 醬瓜凍腐 | 凍豆腐8公斤醬瓜2公斤紅蘿蔔0.5公斤薑50公克 | 清炒豆芽 | 豆芽菜3公斤紅蘿蔔0.5公斤乾木耳10公克薑50公克豆包3公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑50公克 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔3公斤薑20公克 | 5.2 | 1.6 | 2 | 2.5 | 667 | 311 | 184 |
| D3 | 油飯特餐 | 米8公斤糯米3公斤 | 香滷豆腐 | 豆腐8公斤 | 油飯配料 | 豆干4公斤乾香菇0.1公斤桶筍(麻竹筍)2公斤薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑50公克 | 時蔬湯 | 時蔬3公斤薑20公克 | 5.8 | 1.2 | 2 | 2.5 | 699 | 306 | 179 |
| D4 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 紅仁炒蛋 | 雞蛋8.3公斤紅蘿蔔4公斤薑50公克 | 鐵板豆腐 | 豆腐8公斤紅蘿蔔0.5公斤脆筍片0.5公斤薑50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 | 2.5 | 643 | 293 | 206 |
| D5 | 紫米飯 | 米10公斤紫米0.4公斤 | 三杯麵腸 | 麵腸5.3公斤九層塔0.1公斤紅蘿蔔1.5公斤薑0.1公斤 | 蛋香白菜 | 大白菜4公斤雞蛋2.75公斤薑50公克乾木耳10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑50公克 | 針菇湯 | 紅蘿蔔0.5公斤金針菇1公斤薑20公克 | 5.2 | 1.7 | 2 | 2.5 | 669 | 261 | 171 |

**110學年國民小學素食E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 |
| E1 | 白米飯 | 米 | 鐵板油腐 | 油豆腐 紅蘿蔔 青椒 薑 | 塔香海茸 | 海帶茸 九層塔 素肉絲 薑 | 蔬菜 | 味噌時蔬湯 | 時蔬 味噌 |
| E2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 地瓜凍腐 | 凍豆腐 地瓜 紅蘿蔔 薑 | 冬瓜絞若 | 素絞肉 冬瓜 薑 | 蔬菜 | 結頭菜湯 | 結頭菜 薑 |
| E3 | 西式特餐 | 麵條 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 蛋 | 西式配料 | 豆干 素絞肉 高麗菜 紅蘿蔔冷凍玉米粒 番茄醬 | 蔬菜 | 花椰濃湯 | 蛋 冷凍花椰菜 馬鈴薯 玉米濃湯調理包 |
| E4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 咕咾油腐 | 油豆腐 鳳梨罐頭 青椒 薑 番茄醬 | 蛋香刈薯 | 蛋 刈薯 薑 | 蔬菜 | 紅豆紫米湯 | 紅豆 紫米 二砂糖 |
| E5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 筍干豆干 | 豆干 筍干 薑 | 蔬菜佃煮 | 紅蘿蔔 白蘿蔔 玉米段  | 蔬菜 | 紫菜湯 | 紫菜 薑 |

E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 |
| E1 | 白米飯 | 米10公斤 | 鐵板油腐 | 油豆腐5.5公斤紅蘿蔔1公斤青椒1公斤薑0.1公斤 | 塔香海茸 | 海帶茸3公斤九層塔50公克素肉絲1公斤薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑10公克 | 味噌時蔬湯 | 時蔬3公斤味噌0.6公斤 | 5 | 1.2 | 2 | 1.5 | 598 | 244 | 218 |
| E2 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 地瓜凍腐 | 凍豆腐8公斤地瓜1公斤紅蘿蔔0.5公斤薑50公克 | 冬瓜絞若 | 素絞肉0.6公斤冬瓜6.5公斤薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑10公克 | 結頭菜湯 | 結頭菜3公斤薑20公克 | 5 | 1.4 | 2.2 | 2 | 640 | 103 | 59 |
| E3 | 西式特餐 | 麵條15公斤 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 蛋5.5公斤 | 西式配料 | 豆干2公斤素絞肉1.5公斤高麗菜2公斤紅蘿蔔1公斤冷凍玉米粒1公斤番茄醬 | 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1.5公斤馬鈴薯1.5公斤玉米濃湯調理包 | 5.2 | 1.3 | 2.6 | 2 | 682 | 921 | 923 |
| E4 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 咕咾油腐 | 油豆腐5.5公斤鳳梨罐頭1公斤青椒1.5公斤薑50公克番茄醬 | 蛋香刈薯 | 蛋5.5公斤刈薯2.5公斤薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑10公克 | 紅豆紫米湯 | 紅豆1公斤紫米1公斤二砂糖1公斤 | 5.8 | 1.1 | 2 | 2 | 674 | 206 | 102 |
| E5 | 燕麥飯 | 米10公斤燕麥0.4公斤 | 筍干豆干 | 豆干9公斤筍干1.5公斤薑50公克 | 蔬菜佃煮 | 紅蘿蔔1公斤白蘿蔔2公斤玉米段2公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑10公克 | 紫菜湯 | 紫菜0.1公斤薑20公克 | 5.4 | 1.3 | 2.2 | 2 | 666 | 642 | 121 |