**110學年度下學期國民中學02月份素食菜單(A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** | **油脂堅果種子** | **熱量** | **水果** | **鈣** | **鈉** |
| 7 | 一 | D1 | 白米飯 | 米 | 醬瓜麵腸 | 麵腸 醬瓜 薑 | 西滷菜 | 金針菇 大白菜 紅蘿蔔 乾木耳 薑 素肉絲 | 滷味雙拼 | 海帶結 豆干 薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 薑 | 5 | 2 | 2.5 | 2.8 | 714 |  | 262 | 543 |
| 8 | 二 | D2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 美味豆包 | 豆包 | 番茄炒蛋 | 蛋 番茄 薑 | 清炒季豆 | 冷凍菜豆(莢) 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 薑 | 5 | 2.1 | 2.7 | 2.8 | 731 |  | 119 | 78 |
| 9 | 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 | 時蔬蛋花湯 | 時蔬 蛋 薑 | 5.8 | 1.3 | 2.6 | 2.8 | 759 |  | 384 | 284 |
| 10 | 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 | 時蔬寬粉 | 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 |
| 11 | 五 | D5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 三杯麵腸 | 麵腸 九層塔 紅蘿蔔 薑 | 冬瓜絞若 | 素絞肉 冬瓜 薑 | 玉菜凍腐 | 凍豆腐 紅蘿蔔 高麗菜 薑 | 有機蔬菜 | 針菇時蔬湯 | 時蔬 金針菇 薑 | 5.2 | 2 | 2.5 | 2.8 | 728 |  | 386 | 291 |
| 14 | 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 |
| 15 | 二 | E2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷豆包 | 豆包 薑 | 咖哩毛豆 | 冷凍毛豆仁 杏鮑菇 紅蘿蔔 咖哩粉 | 蛋香時蔬 | 蛋 時蔬 薑 | 蔬菜 | 番茄豆腐湯 | 番茄 豆腐 薑 | 5 | 1.7 | 2.8 | 3 | 740 |  | 170 | 130 |
| 16 | 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 紅蘿蔔芹菜 番茄醬 | 小餐包 | 小餐包 | 蔬菜 | 玉米濃湯 | 蛋 三色豆 冷凍玉米粒 | 6.2 | 1.3 | 2.6 | 2.5 | 774 |  | 260 | 962 |
| 17 | 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 | 紅仁炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 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 |
| 18 | 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  凍豆腐 | 清炒時蔬 | 時蔬 紅蘿蔔 薑 | 有機蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 紫菜 蛋 薑 | 5.4 | 2 | 2.5 | 2.5 | 728 |  | 680 | 13６ |
| 21 | 一 | F1 | 白米飯 | 米 | 茄汁麵腸 | 麵腸 番茄 薑 | 蔬香冬粉 | 冬粉 素絞肉 時蔬 乾木耳 薑 | 蛋香白菜 | 大白菜 雞蛋 薑 乾木耳 | 蔬菜 | 四神湯 | 雞豆 小薏仁 淮山片 枸杞 | 6.7 | 1.7 | 2.5 | 2.5 | 812 |  | 118 | 180 |
| 22 | 二 | F2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 瓜仔油腐 | 油豆腐 醬瓜 薑 | 若斯花椰 | 素肉絲 冷凍花椰菜 薑 | 玉米三色 | 冷凍毛豆仁 冷凍玉米粒 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 薑 | 5.3 | 2 | 2.5 | 2.5 | 721 |  | 616 | 399 |
| 23 | 三 | F3 | 刈包特餐 | 刈包 | 沙茶豆包 | 豆包 素沙茶醬 | 酸菜麵腸 | 酸菜 麵腸 薑 | 清炒時蔬 | 時蔬 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 鹹粥 | 蛋 白米 紅蘿蔔 乾香菇 時蔬 | 2.8 | 1.9 | 3.1 | 2.5 | 589 |  | 156 | 593 |
| 24 | 四 | F4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷凍腐 | 凍豆腐 滷包 | 若絲季豆 | 冷凍菜豆(莢) 薑 素肉絲 | 毛豆時瓜 | 冷凍毛豆仁 時瓜 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 粉圓甜湯 | 粉圓 二砂糖 | 5.8 | 1.8 | 2.5 | 2 | 729 |  | 276 | 170 |
| 25 | 五 | F5 | 小米飯 | 米 小米 | 咖哩油腐 | 油豆腐 馬鈴薯 芹菜 紅蘿蔔 咖哩粉 | 滷味雙拼 | 豆干 海帶結 薑 | 塔香炒蛋 | 蛋 九層塔 | 有機蔬菜 | 針菇時蔬湯 | 時蔬 金針菇 薑 | 5.4 | 1.3 | 3 | 3 | 771 |  | 504 | 213 |

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:02份菜單編排說明如下：一、每周五蔬菜供應有機蔬菜。二、為供貨順利菜單調整後如下D1主菜醬瓜麵腸、副菜一西滷菜、湯品時蔬湯、D2主菜美味豆包、副菜一番茄炒蛋、湯品時瓜湯、D3湯品時蔬蛋花湯、D4副菜二時蔬寬粉、D5湯品針菇時蔬湯、E2副菜二蛋香時蔬、湯品番茄豆腐湯、E3湯品玉米濃湯、E4副菜一紅仁炒蛋、E5副菜二清炒時蔬、湯品紫菜蛋花湯、F1主菜茄汁麵腸、湯品四神湯、F2副菜一若絲花椰、副菜二玉米三色、湯品時蔬湯、F3主菜沙茶豆包、副菜二清炒時蔬、F4副菜一若絲季豆、F5湯品針菇時蔬湯。

**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 | 醬瓜麵腸 | 麵腸 醬瓜 薑 | 西滷菜 | 金針菇 大白菜 紅蘿蔔 乾木耳 薑 素肉絲 | 滷味雙拼 | 海帶結 豆干 薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 薑 |
| D2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 美味豆包 | 豆包 | 番茄炒蛋 | 蛋 番茄 薑 | 清炒季豆 | 冷凍菜豆(莢) 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 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 | 時蔬蛋花湯 | 時蔬 蛋 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 | 時蔬寬粉 | 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 | 冬瓜絞若 | 素絞肉 冬瓜 薑 | 玉菜凍腐 | 凍豆腐 紅蘿蔔 高麗菜 薑 | 有機蔬菜 | 針菇時蔬湯 | 時蔬 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 | 醬瓜麵腸 | 麵腸5.2公斤  醬瓜2公斤  薑50公克 | 西滷菜 | 金針菇0.5公斤  大白菜4公斤  紅蘿蔔0.5公斤  乾木耳10公克  薑50公克  素肉絲0.6公斤 | 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 | 時蔬湯 | 時蔬3公斤  薑20公克 | 5 | 2 | 2.5 | 2.8 | 714 | 262 | 543 |
| D2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 美味豆包 | 豆包6公斤 | 番茄炒蛋 | 蛋4公斤  番茄5公斤  薑50公克 | 清炒季豆 | 冷凍菜豆(莢)5.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑50公克 | 時瓜湯 | 時瓜4公斤  薑20公克 | 5 | 2.1 | 2.7 | 2.8 | 731 | 119 | 78 |
| 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 | 時蔬蛋花湯 | 時蔬3公斤  蛋0.5公斤  薑20公克 | 5.8 | 1.3 | 2.6 | 2.8 | 759 | 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 | 時蔬寬粉 | 寬粉1.5公斤  時蔬3公斤  乾木耳10公克  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 | 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 | 冬瓜絞若 | 素絞肉0.6公斤  冬瓜6.5公斤  薑50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 | 有機蔬菜 | 有機蔬菜7公斤 薑50公克 | 針菇時蔬湯 | 時蔬1公斤公斤  金針菇0.5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 | 香滷豆包 | 豆包 薑 | 咖哩毛豆 | 冷凍毛豆仁 杏鮑菇 紅蘿蔔 咖哩粉 | 蛋香時蔬 | 蛋 時蔬 薑 | 蔬菜 | 番茄豆腐湯 | 番茄 豆腐 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 紅蘿蔔芹菜 番茄醬 | 小餐包 | 小餐包 | 蔬菜 | 玉米濃湯 | 蛋 三色豆 冷凍玉米粒 |
| E4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 咕咾油腐 | 油豆腐 鳳梨罐頭 青椒 薑 番茄醬 | 紅仁炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 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  凍豆腐 | 清炒時蔬 | 時蔬 紅蘿蔔 薑 | 有機蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 紫菜 蛋 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 | 香滷豆包 | 豆包6公斤  薑20公克 | 咖哩毛豆 | 冷凍毛豆仁1公斤  杏鮑菇2.5公斤  紅蘿蔔1.5公斤  咖哩粉 | 蛋香時蔬 | 蛋2公斤  時蔬5公斤  薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑10公克 | 番茄豆腐湯 | 番茄1公斤  豆腐2公斤  薑20公克 | 5 | 1.7 | 2.8 | 3 | 740 | 170 | 130 |
| 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  芹菜1公斤  番茄醬 | 小餐包 | 小餐包2.5公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑10公克 | 玉米濃湯 | 蛋0.5公斤  三色豆1公斤  冷凍玉米粒2公斤 | 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 | 紅仁炒蛋 | 蛋4公斤  紅蘿蔔3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6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  凍豆腐6公斤 | 清炒時蔬 | 時蔬7公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑50公克 | 有機蔬菜 | 有機蔬菜7公斤 薑10公克 | 紫菜蛋花湯 | 紫菜0.05公斤  蛋1.5公斤  薑20公克 | 5.4 | 2 | 2.5 | 2.5 | 728 | 680 | 13６ |

**110學年國民中學素食F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 |
| F1 | 白米飯 | 米 | 茄汁麵腸 | 麵腸 番茄 薑 | 蔬香冬粉 | 冬粉 素絞肉 時蔬 乾木耳 薑 | 蛋香白菜 | 大白菜 雞蛋 薑 乾木耳 | 蔬菜 | 四神湯 | 雞豆 小薏仁 淮山片 枸杞 |
| F2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 瓜仔油腐 | 油豆腐 醬瓜 薑 | 洛斯花椰 | 素肉絲 冷凍花椰菜 薑 | 玉米三色 | 冷凍毛豆仁 冷凍玉米粒 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 薑 |
| F3 | 刈包特餐 | 刈包 | 沙茶豆包 | 豆包 素沙茶醬 | 酸菜麵腸 | 酸菜 麵腸 薑 | 清炒時蔬 | 時蔬 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 鹹粥 | 蛋 白米 紅蘿蔔 乾香菇 時蔬 |
| F4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷凍腐 | 凍豆腐 滷包 | 若絲季豆 | 冷凍菜豆(莢) 薑 素肉絲 | 毛豆時瓜 | 冷凍毛豆仁 時瓜 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 粉圓甜湯 | 粉圓 二砂糖 |
| F5 | 小米飯 | 米 小米 | 咖哩油腐 | 油豆腐 馬鈴薯 芹菜 紅蘿蔔 咖哩粉 | 滷味雙拼 | 豆干 海帶結 薑 | 塔香炒蛋 | 蛋 九層塔 | 有機蔬菜 | 針菇時蔬湯 | 時蔬 金針菇 薑 |

F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 |
| F1 | 白米飯 | 米10公斤 | 茄汁麵腸 | 麵腸5.3公斤  番茄3.5公斤  薑50公克 | 蔬香冬粉 | 冬粉1.5公斤  素絞肉0.6公斤  時蔬3公斤  乾木木耳0.01公斤  薑50公克 | 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10公克 | 四神湯 | 雞豆0.8公斤  小薏仁1公斤  淮山片0.2公斤  枸杞50公克 | 6.7 | 1.7 | 2.5 | 2.5 | 812 | 118 | 180 |
| F2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 海結豆干 | 豆干6公斤  海結2公斤  薑50公克 | 若絲花椰 | 冷凍花椰菜6公斤  薑50公克  素肉絲0.6公斤 | 玉米三色 | 冷凍毛豆仁2.5公斤  冷凍玉米粒3公斤  紅蘿蔔1公斤  薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑10公克 | 時蔬湯 | 時蔬4公斤  薑20公克 | 5.3 | 2 | 2.5 | 2.5 | 721 | 616 | 399 |
| F3 | 刈包特餐 | 刈包4公斤 | 沙茶豆包 | 豆包6公斤  素沙茶醬 | 酸菜麵腸 | 酸菜3公斤  麵腸3公斤  薑50公克 | 清炒時奢 | 時蔬6公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑10公克 | 鹹粥 | 蛋1公斤  白米3公斤  紅蘿蔔0.5公斤  乾香菇20公克  時蔬2公斤 | 2.8 | 1.9 | 3.1 | 2.5 | 589 | 156 | 593 |
| F4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 香滷凍腐 | 凍豆腐8公斤  滷包 | 若絲季豆 | 冷凍菜豆(莢)6公斤  薑50公克  素肉絲1.2公斤 | 毛豆時瓜 | 冷凍毛豆仁2.5公斤  時瓜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 | 粉圓甜湯 | 粉圓2公斤  二砂糖1公斤 | 5.8 | 1.8 | 2.5 | 2 | 729 | 276 | 170 |
| F5 | 小米飯 | 米10公斤  小米0.4公斤 | 咖哩油腐 | 油豆腐5.5公斤  馬鈴薯2公斤  芹菜1.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  咖哩粉 | 滷味雙拼 | 豆干4公斤  海帶結2公斤  薑50公克 | 塔香炒蛋 | 蛋5.5公斤  九層塔0.3公斤 | 有機蔬菜 | 有機蔬菜7公斤 薑10公克 | 針菇時蔬湯 | 時蔬1公斤  金針菇0.5公斤  薑20公克 | 5.4 | 1.3 | 3 | 3 | 771 | 504 | 213 |

**110學年度下學期國民小學02月份素食菜單(A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** | **油脂堅果種子** | **熱量** | **水果** | **鈣** | **鈉** |
| 7 | 一 | D1 | 白米飯 | 米 | 醬瓜麵腸 | 麵腸 醬瓜 薑 | 西滷菜 | 金針菇 大白菜 紅蘿蔔 乾木耳 薑 素肉絲 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 薑 | 5 | 1.7 | 2 | 2.5 | 655 |  | 101 | 451 |
| 8 | 二 | D2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 美味豆包 | 豆包 | 番茄炒蛋 | 蛋 番茄 薑 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 薑 | 5 | 1.5 | 2.7 | 2.5 | 703 |  | 70 | 73 |
| 9 | 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 | 時蔬蛋花湯 | 時蔬 蛋 薑 | 5.8 | 1.2 | 2.1 | 2.5 | 706 |  | 306 | 179 |
| 10 | 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 |
| 11 | 五 | D5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 三杯麵腸 | 麵腸 九層塔 紅蘿蔔 薑 | 冬瓜絞若 | 素絞肉 冬瓜 薑 | 有機蔬菜 | 針菇時蔬湯 | 時蔬 金針菇 薑 | 5.2 | 1.7 | 2 | 2.5 | 669 |  | 261 | 171 |
| 14 | 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 |
| 15 | 二 | E2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷豆包 | 豆包 薑 | 咖哩毛豆 | 冷凍毛豆仁 杏鮑菇 紅蘿蔔 咖哩粉 | 蔬菜 | 番茄豆腐湯 | 番茄 豆腐 薑 | 5 | 1.2 | 2.4 | 2.5 | 673 |  | 130 | 87 |
| 16 | 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 芹菜 番茄醬 | 蔬菜 | 玉米濃湯 | 蛋 三色豆 冷凍玉米粒 | 5.2 | 1.3 | 2.6 | 2 | 682 |  | 921 | 923 |
| 17 | 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 | 紅仁炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 紅豆紫米湯 | 紅豆 紫米 二砂糖 | 5.8 | 1.1 | 2 | 2 | 674 |  | 206 | 102 |
| 18 | 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 凍豆腐 | 有機蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 紫菜 蛋 薑 | 5.4 | 1.3 | 2.5 | 2 | 689 |  | 642 | 121 |
| 21 | 一 | F1 | 白米飯 | 米 | 茄汁麵腸 | 麵腸 番茄 薑 | 蔬香冬粉 | 冬粉 素絞肉 時蔬 乾木耳 薑 | 蔬菜 | 四神湯 | 雞豆 小薏仁 淮山片 枸杞 | 6.7 | 1.3 | 2 | 2 | 742 |  | 86 | 136 |
| 22 | 二 | F2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 瓜仔油腐 | 油豆腐 醬瓜 薑 | 番茄豆腐 | 番茄 豆腐 薑 番茄醬 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 薑 | 5 | 1.9 | 2 | 2 | 638 |  | 589 | 290 |
| 23 | 三 | F3 | 刈包特餐 | 刈包 | 沙茶豆包 | 豆包 素沙茶醬 | 酸菜麵腸 | 酸菜 麵腸 薑 | 蔬菜 | 鹹粥 | 蛋 白米 紅蘿蔔 乾香菇 時蔬 | 2.8 | 1.4 | 3.1 | 2 | 554 |  | 127 | 578 |
| 24 | 四 | F4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷凍腐 | 凍豆腐 滷包 | 若絲季豆 | 冷凍菜豆(莢) 薑 素肉絲 | 蔬菜 | 粉圓甜湯 | 粉圓 二砂糖 | 5.8 | 1.3 | 2 | 1.5 | 656 |  | 256 | 165 |
| 25 | 五 | F5 | 小米飯 | 米 小米 | 咖哩油腐 | 油豆腐 馬鈴薯 芹菜 紅蘿蔔 咖哩粉 | 滷味雙拼 | 豆干 海帶結 薑 | 有機蔬菜 | 針菇時蔬湯 | 時蔬 金針菇 薑 | 5.4 | 1.3 | 2 | 2 | 651 |  | 475 | 135 |

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:02份菜單編排說明如下：一、每周五蔬菜供應有機蔬菜。二、為供貨順利菜單調整後如下D1主菜醬瓜麵腸、副菜一西滷菜、湯品時蔬湯、D2主菜美味豆包、副菜一番茄炒蛋、湯品時瓜湯、D3湯品時蔬蛋花湯、D5湯品針菇時蔬湯、E2湯品番茄豆腐湯、E3湯品玉米濃湯、E4副菜一紅仁炒蛋、E5湯品紫菜蛋花湯、F1主菜茄汁麵腸、湯品四神湯、F2副菜一若絲花椰、湯品時蔬湯、F3主菜沙茶豆包、F4副菜一若絲季豆、F5湯品針菇時蔬湯。

**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 | 醬瓜麵腸 | 麵腸 醬瓜 薑 | 西滷菜 | 金針菇 大白菜 紅蘿蔔 乾木耳 薑 素肉絲 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 薑 |
| D2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 美味豆包 | 豆包 | 番茄炒蛋 | 蛋 番茄 薑 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 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 | 時蔬蛋花湯 | 時蔬 蛋 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 | 冬瓜絞若 | 素絞肉 冬瓜 薑 | 有機蔬菜 | 針菇時蔬湯 | 時蔬 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 | 醬瓜麵腸 | 麵腸5.2公斤  醬瓜2公斤  薑50公克 | 西滷菜 | 金針菇0.5公斤  大白菜4公斤  紅蘿蔔0.5公斤  乾木耳10公克  大蒜50公克  素肉絲0.6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 | 1.7 | 2 | 2.5 | 655 | 101 | 451 |
| D2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 美味豆包 | 豆包6公斤 | 番茄炒蛋 | 蛋4公斤  番茄5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  薑20公克 | 5 | 1.5 | 2.7 | 2.5 | 703 | 70 | 73 |
| 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 | 時蔬蛋花湯 | 時蔬3公斤  蛋0.5公斤  薑20公克 | 5.8 | 1.2 | 2.1 | 2.5 | 706 | 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 | 冬瓜絞若 | 素絞肉0.6公斤  冬瓜6.5公斤  薑50公克 | 有機蔬菜 | 有機蔬菜7公斤 薑50公克 | 針菇時蔬湯 | 時蔬1公斤公斤  金針菇0.5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 | 香滷豆包 | 豆包 薑 | 咖哩毛豆 | 冷凍毛豆仁 杏鮑菇 紅蘿蔔 咖哩粉 | 蔬菜 | 番茄豆腐湯 | 番茄 豆腐 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 芹菜 番茄醬 | 蔬菜 | 玉米濃湯 | 蛋 三色豆 冷凍玉米粒 |
| E4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 咕咾油腐 | 油豆腐 鳳梨罐頭 青椒 薑 番茄醬 | 紅仁炒蛋 | 蛋 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 凍豆腐 | 有機蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 紫菜 蛋 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 | 香滷豆包 | 豆包6公斤  薑20公克 | 咖哩毛豆 | 冷凍毛豆仁1公斤  杏鮑菇2.5公斤  紅蘿蔔1.5公斤  咖哩粉 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑10公克 | 番茄豆腐湯 | 番茄1公斤  豆腐2公斤  薑20公克 | 5 | 1.2 | 2.4 | 2.5 | 673 | 130 | 87 |
| 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  芹菜1公斤  番茄醬 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑10公克 | 玉米濃湯 | 蛋0.5公斤  三色豆1公斤  冷凍玉米粒2公斤 | 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 | 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 | 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6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  凍豆腐6公斤 | 有機蔬菜 | 有機蔬菜7公斤 薑10公克 | 紫菜蛋花湯 | 紫菜0.05公斤  蛋1.5公斤  薑20公克 | 5.4 | 1.3 | 2.5 | 2 | 689 | 642 | 121 |

**110學年國民小學素食F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 |
| F1 | 白米飯 | 米 | 茄汁麵腸 | 麵腸 番茄 薑 | 蔬香冬粉 | 冬粉 素絞肉 時蔬 乾木耳 薑 | 蔬菜 | 四神湯 | 雞豆 小薏仁 淮山片 枸杞 |
| F2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 瓜仔油腐 | 油豆腐 醬瓜 薑 | 番茄豆腐 | 番茄 豆腐 薑 番茄醬 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 薑 |
| F3 | 刈包特餐 | 刈包 | 沙茶豆包 | 豆包 素沙茶醬 | 酸菜麵腸 | 酸菜 麵腸 薑 | 蔬菜 | 鹹粥 | 蛋 白米 紅蘿蔔 乾香菇 時蔬 |
| F4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷凍腐 | 凍豆腐 滷包 | 若絲季豆 | 冷凍菜豆(莢) 薑 素肉絲 | 蔬菜 | 粉圓甜湯 | 粉圓 二砂糖 |
| F5 | 小米飯 | 米 小米 | 咖哩油腐 | 油豆腐 馬鈴薯 芹菜 紅蘿蔔 咖哩粉 | 滷味雙拼 | 豆干 海帶結 薑 | 有機蔬菜 | 針菇時蔬湯 | 時蔬 金針菇 薑 |

F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 |
| F1 | 白米飯 | 米10公斤 | 茄汁麵腸 | 麵腸5.3公斤  番茄3.5公斤  薑50公克 | 蔬香冬粉 | 冬粉1.5公斤  素絞肉0.6公斤  時蔬3公斤  乾木木耳0.01公斤  薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑10公克 | 四神湯 | 雞豆0.8公斤  小薏仁1公斤  淮山片0.2公斤  枸杞50公克 | 6.7 | 1.3 | 2 | 2 | 742 | 86 | 136 |
| F2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 瓜仔油腐 | 油豆腐5.5公斤  醬瓜2公斤  薑50公克 | 若絲花椰 | 冷凍花椰菜6公斤  薑50公克  素肉絲0.6公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑10公克 | 時瓜湯 | 時瓜4公斤  薑20公克 | 5 | 1.9 | 2 | 2 | 638 | 589 | 290 |
| F3 | 刈包特餐 | 刈包4公斤 | 沙茶豆包 | 豆包6公斤  素沙茶醬 | 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10公克 | 鹹粥 | 蛋1公斤  白米3公斤  紅蘿蔔0.5公斤  乾香菇20公克  時蔬2公斤 | 2.8 | 1.4 | 3.1 | 2 | 554 | 127 | 578 |
| F4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 香滷凍腐 | 凍豆腐8公斤  滷包 | 若絲季豆 | 冷凍菜豆(莢)6公斤  薑50公克  素肉絲1.2公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑10公克 | 粉圓甜湯 | 粉圓2公斤  二砂糖1公斤 | 5.8 | 1.3 | 2 | 1.5 | 656 | 256 | 165 |
| F5 | 小米飯 | 米10公斤  小米0.4公斤 | 咖哩油腐 | 油豆腐5.5公斤  馬鈴薯2公斤  芹菜1.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  咖哩粉 | 滷味雙拼 | 豆干4公斤  海帶結2公斤  薑50公克 | 有機蔬菜 | 有機蔬菜7公斤 薑10公克 | 針菇時蔬湯 | 時蔬1公斤  金針菇0.5公斤  薑20公克 | 5.4 | 1.3 | 2 | 2 | 651 | 475 | 135 |