**110學年度下學期國民中學3月份素食菜單(B案)-尚好便當 本店使用台灣豬肉**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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** |
| **1** | **二** | **F2** | **白米飯** | **米** | **香滷凍腐** | **凍豆腐 滷包** | **番茄豆腐** | **番茄 豆腐 薑 番茄醬** | **乾煸季豆** | **冷凍菜豆(莢) 薑 素絞肉** | **蔬菜** | **時瓜湯** | **時瓜 薑** | **5** | **2** | **2.5** | **2.5** | **700** |  | **307** | **414** |
| **2** | **三** | **G3** | **拌麵特餐** | **拉麵** | **香滷豆包** | **豆包** | **拌麵配料** | **豆干丁 紅蘿蔔 芹菜 薑 甜麵醬 香油** | **清炒高麗** | **高麗菜 紅蘿蔔 薑** | **蔬菜** | **味噌豆腐湯** | **味噌 豆腐** | **5** | **1.1** | **2.8** | **2** | **678** |  | **610** | **461** |
| **3** | **四** | **F4** | **糙米飯** | **米 糙米** | **瓜仔油腐** | **油豆腐 醬瓜 薑** | **若絲花椰** | **冷凍花椰菜 薑 素肉絲 冷凍玉米粒 奶油(固態)** | **毛豆時瓜** | **冷凍毛豆仁 時瓜 紅蘿蔔 薑** | **蔬菜** | **粉圓仙草湯** | **粉圓 二砂糖 仙草蜜** | **6** | **1.8** | **2.5** | **2** | **743** |  | **276** | **170** |
| **4** | **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** | **蔬菜** | **針菇湯** | **紅蘿蔔 金針菇 薑** | **5.4** | **1.3** | **3** | **3** | **771** |  | **504** | **213** |
| **7** | **一** | **G1** | **白米飯** | **米** | **京醬麵腸** | **麵腸 刈薯 紅蘿蔔 甜麵醬** | **紅仁炒蛋** | **蛋 紅蘿蔔 薑** | **奶香馬鈴薯** | **冷凍毛豆仁 馬鈴薯 奶油(固態) 義式香料** | **蔬菜** | **紫菜湯** | **紫菜 薑** | **5.4** | **1.5** | **2.5** | **2.2** | **702** |  | **333** | **196** |
| **8** | **二** | **G2** | **糙米飯** | **米 糙米** | **滷煎蒸炒滑蛋** | **蛋** | **絞若時瓜** | **素絞肉 時瓜 薑 甜椒** | **蘿蔔油腐** | **油豆腐 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑** | **蔬菜** | **榨菜針菇湯** | **榨菜 金針菇 薑** | **5** | **1.8** | **2.5** | **2.2** | **682** |  | **315** | **571** |
| **9** | **三** | **F3** | **刈包特餐** | **刈包** | **香滷豆包** | **豆包 滷包** | **酸菜麵腸** | **酸菜 麵腸 薑** | **清炒玉菜** | **高麗菜 紅蘿蔔 薑** | **蔬菜** | **皮蛋素肉粥** | **皮蛋 白米 紅蘿蔔 乾香菇 時蔬 素絞肉** | **2.8** | **1.9** | **3.4** | **2.5** | **611** |  | **161** | **712** |
| **10** | **四** | **G4** | **糙米飯** | **米 糙米** | **豉香豆腐** | **豆腐 青椒 豆豉 薑** | **芹香豆芽** | **豆芽菜 芹菜 薑 素肉絲 紅蘿蔔** | **蛋香花椰** | **蛋 冷凍花椰菜 紅蘿蔔 薑** | **蔬菜** | **紅豆湯圓** | **紅豆 二砂糖 湯圓** | **6.2** | **1.8** | **2.5** | **2.2** | **766** |  | **418** | **96** |
| **11** | **五** | **G5** | **紫米飯** | **米 紫米** | **打拋油腐** | **油豆腐 刈薯 九層塔 杏鮑菇 薑 番茄糊** | **西滷菜** | **冷凍毛豆仁 大白菜 乾木耳 紅蘿蔔 薑 素絞肉** | **香滷凍腐** | **凍豆腐 薑 滷包** | **蔬菜** | **南瓜濃湯** | **蛋 南瓜 紅蘿蔔 玉米濃湯調理包** | **5.4** | **2** | **2.8** | **2.4** | **746** |  | **614** | **190** |
| **14** | **一** | **H1** | **白米飯** | **米** | **瓜仔豆包** | **豆包 醬瓜 薑** | **蛋香花椰** | **蛋 冷凍花椰菜 薑 紅蘿蔔** | **沙茶冬粉** | **冬粉 時蔬 乾木耳 薑 沙茶醬** | **蔬菜** | **金針湯** | **乾金針 榨菜 薑** | **6** | **1.7** | **2.5** | **2.1** | **745** |  | **369** | **207** |
| **15** | **二** | **H2** | **糙米飯** | **米 糙米** | **地瓜麵腸** | **麵腸 地瓜 薑** | **西滷菜** | **冷凍毛豆仁 大白菜 乾木耳 紅蘿蔔 薑 麵筋泡** | **蜜汁豆干** | **豆干 薑** | **蔬菜** | **大黃瓜湯** | **大黃瓜 紅蘿蔔 薑** | **5.7** | **1.9** | **2.8** | **2.4** | **765** |  | **338** | **167** |
| **16** | **三** | **H3** | **油飯特餐** | **米 糯米** | **滷煎蒸炒滑蛋** | **雞蛋** | **油飯配料** | **豆干 乾香菇 桶筍(麻竹筍) 薑** | **銀蘿油腐** | **油豆腐 白蘿蔔 薑** | **蔬菜** | **玉菜湯** | **高麗菜 紅蘿蔔 薑** | **5.5** | **1.7** | **2.5** | **2.1** | **710** |  | **361** | **169** |
| **17** | **四** | **H4** | **糙米飯** | **米 糙米** | **鐵板凍腐** | **凍豆腐 鮮香菇 紅蘿蔔 薑** | **蛋香刈薯** | **蛋 刈薯 薑** | **清炒高麗** | **高麗菜 乾木耳 薑 素肉絲** | **蔬菜** | **綠豆湯** | **綠豆 二砂糖** | **5.8** | **1.9** | **2.5** | **2.2** | **740** |  | **384** | **186** |
| **18** | **五** | **H5** | **紫米飯** | **米 紫米** | **咖哩油腐** | **油豆腐 南瓜 紅蘿蔔 芹菜 咖哩粉** | **炒三色** | **冷凍毛豆仁 玉米筍 紅蘿蔔 荷蘭豆 薑 素絞肉** | **芹香干片** | **豆干 芹菜 紅蘿蔔 薑** | **蔬菜** | **味噌海芽湯** | **乾海帶芽 味噌 薑** | **5.4** | **1.5** | **2.4** | **2** | **686** |  | **399** | **324** |
| **21** | **一** | **I1** | **白米飯** | **米** | **茄汁麵腸** | **麵 腸紅蘿蔔 番茄糊 薑 番茄醬** | **絞若玉菜** | **高麗菜 紅蘿蔔 薑 素絞肉** | **海結凍腐** | **海帶結 凍豆腐 薑** | **蔬菜** | **蘿蔔湯** | **白蘿蔔 薑** | **5** | **2.1** | **2.5** | **2.5** | **703** |  | **304** | **190** |
| **22** | **二** | **I2** | **糙米飯** | **米 糙米** | **塔香豆干** | **豆干 刈薯 九層塔 薑** | **毛豆白菜** | **大白菜 冷凍毛豆仁 紅蘿蔔 薑** | **田園花椰** | **馬鈴薯 冷凍花椰菜 紅蘿蔔 素絞肉 薑** | **蔬菜** | **紫菜蛋花湯** | **紫菜 蛋 薑** | **5** | **2.2** | **2.5** | **2.6** | **710** |  | **326** | **177** |
| **23** | **三** | **K3** | **炊粉特餐** | **米粉** | **美味豆包** | **豆包** | **炊粉配料** | **高麗菜 素絞肉 乾香菇 紅蘿蔔** | **小餐包** | **小餐包** | **蔬菜** | **三絲羹湯** | **脆筍絲 刈薯 蛋 乾木耳** | **2.3** | **1.8** | **3** | **2.6** | **548** |  | **229** | **145** |
| **24** | **四** | **I4** | **糙米飯** | **米 糙米** | **醬瓜干丁** | **豆干 醬瓜 薑** | **若絲豆芽** | **豆芽菜 素肉絲 紅蘿蔔 薑** | **關東煮** | **玉米段 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑** | **蔬菜** | **黑糖湯圓** | **小湯圓 黑糖** | **6.2** | **1.9** | **2.5** | **2.5** | **782** |  | **276** | **161** |
| **25** | **五** | **I5** | **燕麥飯** | **米 燕麥** | **洋芋毛豆** | **冷凍毛豆仁 馬鈴薯 紅蘿蔔 薑** | **針菇豆腐** | **金針菇 豆腐 紅蘿蔔 薑** | **時蔬炒蛋** | **蛋 時蔬 薑** | **蔬菜** | **冬瓜薑絲湯** | **冬瓜 薑** | **5.4** | **1.7** | **2.5** | **2.3** | **712** |  | **259** | **193** |
| **28** | **一** | **J1** | **白米飯** | **米** | **咖哩凍腐** | **凍豆腐 馬鈴薯 紅蘿蔔 咖哩粉** | **刈薯炒蛋** | **雞蛋 刈薯 薑** | **若絲水蓮** | **水蓮素 肉絲 紅蘿蔔 薑** | **蔬菜** | **白菜番茄湯** | **大白菜 番茄 薑** | **5.1** | **2.1** | **2.5** | **2.5** | **710** |  | **321** | **184** |
| **29** | **二** | **J2** | **糙米飯** | **米 糙米** | **鳳梨油腐** | **油豆腐 鳳梨豆醬 冬瓜 薑** | **玉米三色** | **冷凍毛豆仁 冷凍玉米粒 紅蘿蔔 馬鈴薯** | **蛋香甘藍** | **蛋高麗菜 紅蘿蔔 薑** | **蔬菜** | **味噌海芽湯** | **乾海帶芽 味噌 薑** | **5.2** | **1.6** | **2.5** | **2.6** | **709** |  | **235** | **161** |
| **30** | **三** | **J3** | **拌麵特餐** | **拉麵** | **滷煎蒸炒滑蛋** | **蛋** | **拌麵配料** | **豆干 紅蘿蔔 高麗菜 甜麵醬 素羊肉(香菇頭)** | **若絲季豆** | **素肉絲 冷凍菜豆(莢) 紅蘿蔔 薑** | **蔬菜** | **蘿蔔湯** | **白蘿蔔 鴻喜菇 薑** | **5** | **2** | **2.5** | **2.6** | **705** |  | **285** | **172** |
| **31** | **四** | **J4** | **糙米飯** | **米 糙米** | **沙茶麵腸** | **麵腸 刈薯 紅蘿蔔 素沙茶醬** | **絞若白菜** | **大白菜 素絞肉 紅蘿蔔 乾香菇 薑** | **雪菜干丁** | **豆干 雪菜 薑** | **蔬菜** | **粉圓甜湯** | **粉圓 二砂糖** | **6.3** | **2.1** | **2.7** | **2.4** | **804** |  | **300** | **189** |

**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:3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，I3、K3整天對調。

三、因食材調度問題，F1、F2主食對調，F2、F4主菜對調，K3改為小餐包，G4芹香豆芽原豆包3公斤改為素肉絲1.2公斤，其他食材品項及重量不變，H3主菜改為滷煎蒸炒滑蛋，F3、G3整天對調。

**110學年國民中學素食F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 |
| F2 | 白米飯 | 米 | 香滷凍腐 | 凍豆腐 滷包 | 番茄豆腐 | 番茄 豆腐 薑 番茄醬 | 乾煸季豆 | 冷凍菜豆(莢) 薑 素絞肉 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 薑 |
| G3 | 拌麵特餐 | 拉麵 | 香滷豆包 | 豆包 | 拌麵配料 | 豆干丁 紅蘿蔔 芹菜 薑 甜麵醬 香油 | 清炒高麗 | 高麗菜 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 味噌豆腐湯 | 味噌 豆腐 |
| F4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 瓜仔油腐 | 油豆腐 醬瓜 薑 | 若絲花椰 | 冷凍花椰菜 薑 素肉絲 冷凍玉米粒 奶油(固態) | 毛豆時瓜 | 冷凍毛豆仁 時瓜 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 粉圓仙草湯 | 粉圓 二砂糖 仙草蜜 |
| 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 | 蔬菜 | 針菇湯 | 紅蘿蔔 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 |
| F2 | 白米飯 | 米10公斤 | 香滷凍腐 | 凍豆腐8公斤  滷包 | 番茄豆腐 | 番茄2公斤  豆腐8公斤  薑50公克  番茄醬 | 乾煸季豆 | 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10公克 | 時瓜湯 | 時瓜4公斤  薑20公克 | 5 | 2 | 2.5 | 2.5 | 700 | 307 | 414 |
| G3 | 拌麵特餐 | 拉麵15公斤 | 香滷豆包 | 豆包6公斤 | 拌麵配料 | 豆干丁2公斤  紅蘿蔔2公斤  芹菜2公斤  薑50公克  甜麵醬  香油 | 清炒高麗 | 高麗菜5.5公斤  紅蘿蔔1公斤  薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑50公克 | 味噌豆腐湯 | 味噌0.6公斤  豆腐3公斤 | 5 | 1.1 | 2.8 | 2 | 678 | 610 | 461 |
| F4 | 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1.2公斤  冷凍玉米粒公斤  奶油(固態)0.2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 | 粉圓仙草湯 | 粉圓2公斤  二砂糖1公斤  仙草蜜公斤 | 6 | 1.8 | 2.5 | 2 | 743 | 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 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑10公克 | 針菇湯 | 紅蘿蔔0.5公斤  金針菇1公斤  薑20公克 | 5.4 | 1.3 | 3 | 3 | 771 | 504 | 213 |

**110學年國民中學素食G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 |
| G1 | 白米飯 | 米 | 京醬麵腸 | 麵腸 刈薯 紅蘿蔔 甜麵醬 | 紅仁炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 薑 | 奶香馬鈴薯 | 冷凍毛豆仁 馬鈴薯 奶油(固態) 義式香料 | 蔬菜 | 紫菜湯 | 紫菜 薑 |
| G2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 蛋 | 絞若時瓜 | 素絞肉 時瓜 薑 甜椒 | 蘿蔔油腐 | 油豆腐 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 榨菜針菇湯 | 榨菜 金針菇 薑 |
| F3 | 刈包特餐 | 刈包 | 香滷豆包 | 豆包 滷包 | 酸菜麵腸 | 酸菜 麵腸 薑 | 清炒玉菜 | 高麗菜 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 皮蛋素肉粥 | 皮蛋 白米 紅蘿蔔 乾香菇 時蔬 素絞肉 |
| G4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 豉香豆腐 | 豆腐 青椒 豆豉 薑 | 芹香豆芽 | 豆芽菜 芹菜 薑 素肉絲 紅蘿蔔 | 蛋香花椰 | 蛋 冷凍花椰菜 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 紅豆湯圓 | 紅豆 二砂糖 湯圓 |
| G5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 打拋油腐 | 油豆腐 刈薯 九層塔 杏鮑菇 薑 番茄糊 | 西滷菜 | 冷凍毛豆仁 大白菜 乾木耳 紅蘿蔔 薑 素絞肉 | 香滷凍腐 | 凍豆腐 薑 滷包 | 蔬菜 | 南瓜濃湯 | 蛋 南瓜 紅蘿蔔 玉米濃湯調理包 |

G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 |
| G1 | 白米飯 | 米10公斤 | 京醬麵腸 | 麵腸5公斤  刈薯3公斤  紅蘿蔔1公斤  甜麵醬 | 紅仁炒蛋 | 蛋5.5公斤  紅蘿蔔4公斤  薑50公克 | 奶香馬鈴薯 | 冷凍毛豆仁0.5公斤  馬鈴薯4公斤  奶油(固態)0.2公斤  義式香料 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑50公克 | 紫菜湯 | 紫菜50公克  薑20公克 | 5.4 | 1.5 | 2.5 | 2.2 | 702 | 333 | 196 |
| G2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 蛋5.5公斤 | 絞若時瓜 | 素絞肉1.2公斤  時瓜6公斤  薑50公克  甜椒0.5公斤 | 蘿蔔油腐 | 油豆腐2.75公斤  白蘿蔔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 | 榨菜針菇湯 | 榨菜1.2公斤  金針菇1公斤  薑20公克 | 5 | 1.8 | 2.5 | 2.2 | 682 | 315 | 571 |
| F3 | 刈包特餐 | 刈包4公斤 | 香滷豆包 | 豆包6公斤  滷包 | 酸菜麵腸 | 酸菜3公斤  麵腸3公斤  薑50公克 | 清炒玉菜 | 高麗菜5.5公斤  紅蘿蔔1公斤  薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑10公克 | 皮蛋素肉粥 | 皮蛋2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  素絞肉0.1公斤 | 2.8 | 1.9 | 3.4 | 2.5 | 611 | 161 | 712 |
| G4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 豉香豆腐 | 豆腐8公斤  青椒2公斤  豆豉30公克  薑50公克 | 芹香豆芽 | 豆芽菜3公斤  芹菜0.5公斤  薑50公克  素肉絲1.2公斤  紅蘿蔔0.5公斤 | 蛋香花椰 | 蛋2.75公斤  冷凍花椰菜4公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑50公克 | 紅豆湯圓 | 紅豆1.5公斤  二砂糖1公斤  湯圓2公斤 | 6.2 | 1.8 | 2.5 | 2.2 | 766 | 418 | 96 |
| G5 | 紫米飯 | 米10公斤  紫米0.4公斤 | 打拋油腐 | 油豆腐5.5公斤  刈薯2公斤  九層塔0.2公斤  杏鮑菇1公斤  薑50公克  番茄糊1公斤 | 西滷菜 | 冷凍毛豆仁0.5公斤  大白菜7公斤  乾木耳10公克  紅蘿蔔0.5公斤  薑50公克  素絞肉0.8公斤 | 香滷凍腐 | 凍豆腐6公斤  薑50公克  滷包 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑50公克 | 南瓜濃湯 | 蛋1.5公斤  南瓜2公斤  紅蘿蔔1公斤  玉米濃湯調理包 | 5.4 | 2 | 2.8 | 2.4 | 746 | 614 | 190 |

**110學年國民中學素食H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 |
| H1 | 白米飯 | 米 | 瓜仔豆包 | 豆包 醬瓜 薑 | 蛋香花椰 | 蛋 冷凍花椰菜 薑 紅蘿蔔 | 沙茶冬粉 | 冬粉 時蔬 乾木耳 薑 沙茶醬 | 蔬菜 | 金針湯 | 乾金針 榨菜 薑 |
| H2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 地瓜麵腸 | 麵腸 地瓜 薑 | 西滷菜 | 冷凍毛豆仁 大白菜 乾木耳 紅蘿蔔 薑 麵筋泡 | 蜜汁豆干 | 豆干 薑 | 蔬菜 | 大黃瓜湯 | 大黃瓜 紅蘿蔔 薑 |
| H3 | 油飯特餐 | 米 糯米 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 雞蛋 | 油飯配料 | 豆干 乾香菇 桶筍(麻竹筍) 薑 | 銀蘿油腐 | 油豆腐 白蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 玉菜湯 | 高麗菜 紅蘿蔔 薑 |
| H4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 鐵板凍腐 | 凍豆腐 鮮香菇 紅蘿蔔 薑 | 蛋香刈薯 | 蛋 刈薯 薑 | 清炒高麗 | 高麗菜 乾木耳 薑 素肉絲 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 二砂糖 |
| H5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 咖哩油腐 | 油豆腐 南瓜 紅蘿蔔 芹菜 咖哩粉 | 炒三色 | 冷凍毛豆仁 玉米筍 紅蘿蔔 荷蘭豆 薑 素絞肉 | 芹香干片 | 豆干 芹菜 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 味噌海芽湯 | 乾海帶芽 味噌 薑 |

H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 |
| H1 | 白米飯 | 米10公斤 | 瓜仔豆包 | 豆包6公斤  醬瓜2公斤  薑0.05公斤 | 蛋香花椰 | 蛋2.75公斤  冷凍花椰菜6公斤  薑0.05公斤  紅蘿蔔0.5公斤 | 沙茶冬粉 | 冬粉1.5公斤  時蔬1公斤  乾木耳0.01公斤  薑0.05公斤  沙茶醬 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑0.05公斤 | 金針湯 | 乾金針0.15公斤  榨菜1公斤  薑0.02公斤 | 6 | 1.7 | 2.5 | 2.1 | 745 | 369 | 207 |
| H2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 地瓜麵腸 | 麵腸5.3公斤  地瓜4公斤  薑0.05公斤 | 西滷菜 | 冷凍毛豆仁0.5公斤  大白菜7.5公斤  乾木耳0.01公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑0.05公斤  麵筋泡0.7公斤 | 蜜汁豆干 | 豆干4公斤  薑0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑0.05公斤 | 大黃瓜湯 | 大黃瓜3公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑0.02公斤 | 5.7 | 1.9 | 2.8 | 2.4 | 765 | 338 | 167 |
| H3 | 油飯特餐 | 米8公斤  糯米3公斤 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 雞蛋5.5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0.05公斤 | 銀蘿油腐 | 油豆腐2.5公斤  白蘿蔔5公斤  薑0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑0.05公斤 | 玉菜湯 | 高麗菜2.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑0.02公斤 | 5.5 | 1.7 | 2.5 | 2.1 | 710 | 361 | 169 |
| H4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 鐵板凍腐 | 凍豆腐8公斤  鮮香菇2公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑0.05公斤 | 蛋香刈薯 | 蛋5.5公斤  刈薯2公斤  薑0.05公斤 | 清炒高麗 | 高麗菜7公斤  乾木耳0.01公斤  薑0.05公斤  素肉絲0.6公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑0.05公斤 | 綠豆湯 | 綠豆2公斤  二砂糖1公斤 | 5.8 | 1.9 | 2.5 | 2.2 | 740 | 384 | 186 |
| H5 | 紫米飯 | 米10公斤  紫米0.4公斤 | 咖哩油腐 | 油豆腐5.5公斤  南瓜2公斤  紅蘿蔔0.5公斤  芹菜1公斤  咖哩粉 | 炒三色 | 冷凍毛豆仁1.5公斤  玉米筍1.5公斤  紅蘿蔔1公斤  荷蘭豆1公斤  薑0.05公斤  素絞肉0.8公斤 | 芹香干片 | 豆干2公斤  芹菜3公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑0.05公斤 | 味噌海芽湯 | 乾海帶芽0.01公斤  味噌0.3公斤  薑0.02公斤 | 5.4 | 1.5 | 2.4 | 2 | 686 | 399 | 324 |

**110學年度國民中學素食I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 |
| I1 | 白米飯 | 米 | 茄汁麵腸 | 麵腸 紅蘿蔔 番茄糊 薑 番茄醬 | 絞若玉菜 | 高麗菜 紅蘿蔔 薑 素絞肉 | 海結凍腐 | 海帶結 凍豆腐 薑 | 蔬菜 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔 薑 |
| I2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 塔香豆干 | 豆干 刈薯 九層塔 薑 | 毛豆白菜 | 大白菜 冷凍毛豆仁 紅蘿蔔 鴻喜菇 薑 | 田園花椰 | 馬鈴薯 冷凍花椰菜 紅蘿蔔 素絞肉 薑 | 蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 紫菜 蛋 薑 |
| K3 | 炊粉特餐 | 米粉 | 美味豆包 | 豆包 | 炊粉配料 | 高麗菜 素絞肉 乾香菇 紅蘿蔔 | 小餐包 | 小餐包 | 蔬菜 | 三絲羹湯 | 脆筍絲 刈薯 蛋 乾木耳 |
| I4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 醬瓜干丁 | 豆干 醬瓜 薑 | 若絲豆芽 | 豆芽菜 素肉絲 紅蘿蔔薑 薑 | 關東煮 | 玉米段 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 黑糖湯圓 | 小湯圓 黑糖 |
| I5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 洋芋毛豆 | 冷凍毛豆仁 洋芋 紅蘿蔔 薑 | 針菇豆腐 | 金針菇 豆腐 紅蘿蔔 薑 | 時蔬炒蛋 | 蛋 時蔬 薑 | 蔬菜 | 冬瓜薑絲湯 | 冬瓜 薑 |

I組食材明細（食材重量以100人份計量，營養分析以個人計量） 其中每週供應特餐一次，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 |
| I1 | 白米飯 | 米10公斤 | 茄汁麵腸 | 麵腸6公斤  紅蘿蔔0.5公斤  番茄糊1公斤  薑0.05公斤  番茄醬 | 絞若玉菜 | 高麗菜6公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑0.05公斤  素絞肉0.4公斤 | 海結凍腐 | 海帶結2公斤  凍豆腐4公斤  薑0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑0.05公斤 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔4公斤  薑0.02公斤 | 5 | 2.1 | 2.5 | 2.5 | 703 | 304 | 190 |
| I2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 塔香豆干 | 豆干6公斤  刈薯1公斤  九層塔0.2公斤  薑0.1公斤 | 毛豆白菜 | 大白菜6公斤  冷凍毛豆仁2.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  鴻喜菇1公斤  薑0.05公斤 | 田園花椰 | 馬鈴薯1公斤  冷凍花椰菜6公斤  紅蘿蔔0.5公斤  素絞肉0.4公斤  薑0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑0.05公斤 | 紫菜蛋花湯 | 紫菜0.01公斤  蛋1公斤  薑0.02公斤 | 5 | 2.2 | 2.5 | 2.6 | 710 | 326 | 177 |
| K3 | 炊粉特餐 | 米粉5公斤 | 美味豆包 | 豆包6公斤 | 炊粉配料 | 高麗菜4公斤  素絞肉0.7公斤  乾香菇0.05公斤  紅蘿蔔0.5公斤 | 小餐包 | 小餐包2公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑0.05公斤 | 三絲羹湯 | 脆筍絲1公斤  刈薯1公斤  蛋1公斤  乾木耳0.01公斤 | 2.3 | 1.8 | 3 | 2.6 | 548 | 229 | 145 |
| I4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 醬瓜干丁 | 豆干8公斤  醬瓜2公斤  薑0.05公斤 | 若絲豆芽 | 豆芽菜4.5公斤  素肉絲0.6公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑0.05公斤  薑0.05公斤 | 關東煮 | 玉米段4公斤  白蘿蔔4公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑0.05公斤 | 黑糖湯圓 | 小湯圓2公斤  黑糖1公斤 | 6.2 | 1.9 | 2.5 | 2.5 | 782 | 276 | 161 |
| I5 | 燕麥飯 | 米10公斤  燕麥0.4公斤 | 洋芋毛豆 | 冷凍毛豆仁5公斤  洋芋2公斤  紅蘿蔔1公斤  薑0.05公斤 | 針菇豆腐 | 金針菇1公斤  豆腐8公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑0.05公斤 | 時蔬炒蛋 | 蛋2.7公斤  時蔬4公斤  薑0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑0.05公斤 | 冬瓜薑絲湯 | 冬瓜4公斤  薑0.03公斤 | 5.4 | 1.7 | 2.5 | 2.3 | 712 | 259 | 193 |

**110學年度國民中學素食J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 |
| J1 | 白米飯 | 米 | 咖哩凍腐 | 凍豆腐 馬鈴薯 紅蘿蔔 咖哩粉 | 刈薯炒蛋 | 雞蛋 刈薯 薑 | 若絲水蓮 | 水蓮 素肉絲 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 白菜番茄湯 | 大白菜 番茄 薑 |
| J2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 鳳梨油腐 | 油豆腐 鳳梨豆醬 冬瓜 薑 | 玉米三色 | 冷凍毛豆仁 冷凍玉米粒 紅蘿蔔 馬鈴薯 薑 | 蛋香甘藍 | 蛋 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 味噌海芽湯 | 乾海帶芽 味噌 薑 |
| J3 | 拌麵特餐 | 拉麵 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 蛋 | 拌麵配料 | 豆干 紅蘿蔔 高麗菜 甜麵醬 素羊肉(香菇頭) | 若絲季豆 | 素肉絲 冷凍菜豆(莢) 紅蘿蔔  薑 | 蔬菜 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔 鴻喜菇 薑 |
| J4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 沙茶麵腸 | 麵腸 刈薯 紅蘿蔔 沙茶醬 | 絞若白菜 | 大白菜 素絞肉 紅蘿蔔 乾香菇 薑 | 雪菜干丁 | 豆干 雪菜 薑 | 蔬菜 | 粉圓甜湯 | 粉圓 二砂糖 |

J組食材明細（食材重量以100人份計量，營養分析以個人計量） 其中每週供應特餐一次，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 |
| J1 | 白米飯 | 米10公斤 | 咖哩凍腐 | 凍豆腐8公斤  馬鈴薯1公斤  紅蘿蔔0.5公斤  咖哩粉 | 刈薯炒蛋 | 雞蛋5.5公斤  刈薯4公斤  薑0.05公斤 | 若絲水蓮 | 水蓮4.5公斤  素肉絲0.6公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑0.05公斤 | 白菜番茄湯 | 大白菜2公斤  番茄2公斤  薑0.02公斤 | 5.1 | 2.1 | 2.5 | 2.5 | 710 | 321 | 184 |
| J2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 鳳梨油腐 | 油豆腐5.5公斤  鳳梨豆醬1公斤  冬瓜2公斤  薑0.05公斤 | 玉米三色 | 冷凍毛豆仁5公斤  冷凍玉米粒1公斤  紅蘿蔔0.5公斤  馬鈴薯0.5公斤  薑0.05公斤 | 蛋香甘藍 | 蛋2.7公斤  高麗菜4公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑0.05公斤 | 味噌海芽湯 | 乾海帶芽0.01公斤  味噌0.3公斤  薑0.02公斤 | 5.2 | 1.6 | 2.5 | 2.6 | 709 | 235 | 161 |
| J3 | 拌麵特餐 | 拉麵15公斤 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 蛋5.5公斤 | 拌麵配料 | 豆干4公斤  紅蘿蔔0.5公斤  高麗菜3公斤  甜麵醬1公斤  素羊肉(香菇頭)1公斤 | 若絲季豆 | 素肉絲0.6公斤  冷凍菜豆(莢)5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑0.05公斤 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔4公斤  鴻喜菇0.5公斤  薑0.02公斤 | 5 | 2 | 2.5 | 2.6 | 705 | 285 | 172 |
| J4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 沙茶麵腸 | 麵腸6公斤  刈薯3公斤  紅蘿蔔0.5公斤  沙茶醬 | 絞若白菜 | 大白菜7公斤  素絞肉0.4公斤  紅蘿蔔0.5公斤  乾香菇0.01公斤  薑0.05公斤 | 雪菜干丁 | 豆干3公斤  雪菜3公斤  薑0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑0.05公斤 | 粉圓甜湯 | 粉圓2公斤  二砂糖1公斤 | 6.3 | 2.1 | 2.7 | 2.4 | 804 | 300 | 189 |

**110學年度下學期國民小學3月份素食菜單(B案)-尚好便當 本店使用台灣豬肉**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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** |
| **1** | **二** | **F2** | **白米飯** | **米** | **香滷凍腐** | **凍豆腐 滷包** | **番茄豆腐** | **番茄 豆腐 薑 番茄醬** | **蔬菜** | **時瓜湯** | **時瓜 薑** | **5** | **1.5** | **2** | **2** | **628** |  | **295** | **410** |
| **2** | **三** | **G3** | **拌麵特餐** | **拉麵** | **香滷豆包** | **豆包** | **拌麵配料** | **豆干丁 紅蘿蔔 芹菜 薑 甜麵醬 香油** | **蔬菜** | **味噌豆腐湯** | **味噌 豆腐** | **5** | **1.8** | **2.8** | **2.3** | **709** |  | **607** | **446** |
| **3** | **四** | **F4** | **糙米飯** | **米 糙米** | **瓜仔油腐** | **油豆腐 醬瓜 薑** | **若絲花椰** | **冷凍花椰菜 薑 素肉絲 冷凍玉米粒 奶油(固態)** | **蔬菜** | **粉圓仙草湯** | **粉圓 二砂糖 仙草蜜** | **6** | **1.3** | **2** | **1.5** | **670** |  | **256** | **165** |
| **4** | **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** | **蔬菜** | **針菇湯** | **紅蘿蔔 金針菇 薑** | **5.4** | **1.3** | **2** | **2** | **651** |  | **475** | **135** |
| **7** | **一** | **G1** | **白米飯** | **米** | **京醬麵腸** | **麵腸 刈薯 紅蘿蔔 甜麵醬** | **紅仁炒蛋** | **蛋 紅蘿蔔 薑** | **蔬菜** | **紫菜湯** | **紫菜 薑** | **5** | **1.5** | **2.4** | **2** | **658** |  | **327** | **176** |
| **8** | **二** | **G2** | **糙米飯** | **米 糙米** | **滷煎蒸炒滑蛋** | **蛋** | **絞若時瓜** | **素絞肉 時瓜 薑 甜椒** | **蔬菜** | **榨菜針菇湯** | **榨菜 金針菇 薑** | **5** | **1.6** | **2** | **1.8** | **621** |  | **244** | **566** |
| **9** | **三** | **F3** | **刈包特餐** | **刈包** | **香滷豆包** | **豆包 滷包** | **酸菜麵腸** | **酸菜 麵腸 薑** | **蔬菜** | **皮蛋素肉粥** | **皮蛋 白米 紅蘿蔔 乾香菇 時蔬 素絞肉** | **2.8** | **1.4** | **3.4** | **2** | **576** |  | **133** | **697** |
| **10** | **四** | **G4** | **糙米飯** | **米 糙米** | **豉香豆腐** | **豆腐 青椒 豆豉 薑** | **芹香豆芽** | **豆芽菜 芹菜 薑 素肉絲 紅蘿蔔** | **蔬菜** | **紅豆湯圓** | **紅豆 二砂糖 湯圓** | **6.2** | **1.3** | **2** | **1.7** | **693** |  | **388** | **48** |
| **11** | **五** | **G5** | **紫米飯** | **米 紫米** | **打拋油腐** | **油豆腐 刈薯 九層塔 杏鮑菇 薑 番茄糊** | **西滷菜** | **冷凍毛豆仁 大白菜 乾木耳 紅蘿蔔 薑 素絞肉** | **蔬菜** | **南瓜濃湯** | **蛋 南瓜 紅蘿蔔 玉米濃湯調理包** | **5.4** | **2** | **2.1** | **2.1** | **680** |  | **468** | **185** |
| **14** | **一** | **H1** | **白米飯** | **米** | **瓜仔豆包** | **豆包 醬瓜 薑** | **蛋香花椰** | **蛋 冷凍花椰菜 薑 紅蘿蔔** | **蔬菜** | **金針湯** | **乾金針 榨菜 薑** | **5** | **1.6** | **2.5** | **2.1** | **672** |  | **356** | **202** |
| **15** | **二** | **H2** | **糙米飯** | **米 糙米** | **地瓜麵腸** | **麵腸 地瓜 薑** | **西滷菜** | **冷凍毛豆仁 大白菜 乾木耳 紅蘿蔔 薑 麵筋泡** | **蔬菜** | **大黃瓜湯** | **大黃瓜 紅蘿蔔 薑** | **5.7** | **1.9** | **1.8** | **1.9** | **667** |  | **263** | **120** |
| **16** | **三** | **H3** | **油飯特餐** | **米 糯米** | **滷煎蒸炒滑蛋** | **雞蛋** | **油飯配料** | **豆干 乾香菇 桶筍(麻竹筍) 薑** | **蔬菜** | **玉菜湯** | **高麗菜 紅蘿蔔 薑** | **5.5** | **1.2** | **2** | **1.6** | **637** |  | **258** | **167** |
| **17** | **四** | **H4** | **糙米飯** | **米 糙米** | **鐵板凍腐** | **凍豆腐 鮮香菇 紅蘿蔔 薑** | **蛋香刈薯** | **蛋 刈薯 薑** | **蔬菜** | **綠豆湯** | **綠豆 二砂糖** | **5.8** | **1.2** | **2** | **1.6** | **658** |  | **349** | **115** |
| **18** | **五** | **H5** | **紫米飯** | **米 紫米** | **咖哩油腐** | **油豆腐 南瓜 紅蘿蔔 芹菜 咖哩粉** | **炒三色** | **冷凍毛豆仁 玉米筍 紅蘿蔔 荷蘭豆 薑 素絞肉** | **蔬菜** | **味噌海芽湯** | **乾海帶芽 味噌 薑** | **5.4** | **1.2** | **1.9** | **1.6** | **623** |  | **235** | **277** |
| **21** | **一** | **I1** | **白米飯** | **米** | **茄汁麵腸** | **麵 腸紅蘿蔔 番茄糊 薑 番茄醬** | **絞若玉菜** | **高麗菜 紅蘿蔔 薑 素絞肉** | **蔬菜** | **蘿蔔湯** | **白蘿蔔 薑** | **5** | **1.9** | **2** | **2** | **638** |  | **216** | **162** |
| **22** | **二** | **I2** | **糙米飯** | **米 糙米** | **塔香豆干** | **豆干 刈薯 九層塔 薑** | **毛豆白菜** | **大白菜 冷凍毛豆仁 紅蘿蔔 薑** | **蔬菜** | **紫菜蛋花湯** | **紫菜 蛋 薑** | **5.1** | **1.6** | **2.2** | **2.1** | **657** |  | **247** | **167** |
| **23** | **三** | **K3** | **炊粉特餐** | **米粉** | **美味豆包** | **豆包** | **炊粉配料** | **高麗菜 素絞肉 乾香菇 紅蘿蔔** | **蔬菜** | **三絲羹湯** | **脆筍絲 刈薯 蛋 乾木耳** | **2.3** | **1.2** | **3** | **2.1** | **511** |  | **188** | **133** |
| **24** | **四** | **I4** | **糙米飯** | **米 糙米** | **醬瓜干丁** | **豆干 醬瓜 薑** | **若絲豆芽** | **豆芽菜 素肉絲 紅蘿蔔 薑** | **蔬菜** | **黑糖湯圓** | **小湯圓 黑糖** | **6.2** | **1.5** | **2** | **2.1** | **716** |  | **233** | **171** |
| **25** | **五** | **I5** | **燕麥飯** | **米 燕麥** | **洋芋毛豆** | **冷凍毛豆仁 馬鈴薯 紅蘿蔔 薑** | **針菇豆腐** | **金針菇 豆腐 紅蘿蔔 薑** | **蔬菜** | **冬瓜薑絲湯** | **冬瓜 薑** | **5.4** | **1.4** | **2** | **2.1** | **658** |  | **253** | **173** |
| **28** | **一** | **J1** | **白米飯** | **米** | **咖哩凍腐** | **凍豆腐 馬鈴薯 紅蘿蔔 咖哩粉** | **刈薯炒蛋** | **雞蛋 刈薯 薑** | **蔬菜** | **白菜番茄湯** | **大白菜 番茄 薑** | **5.1** | **1.5** | **2** | **2.1** | **639** |  | **259** | **168** |
| **29** | **二** | **J2** | **糙米飯** | **米 糙米** | **鳳梨油腐** | **油豆腐 鳳梨豆醬 冬瓜 薑** | **玉米三色** | **冷凍毛豆仁 冷凍玉米粒 紅蘿蔔 馬鈴薯** | **蔬菜** | **味噌海芽湯** | **乾海帶芽 味噌 薑** | **5.2** | **1.2** | **2** | **2.2** | **643** |  | **193** | **147** |
| **30** | **三** | **J3** | **拌麵特餐** | **拉麵** | **滷煎蒸炒滑蛋** | **蛋** | **拌麵配料** | **豆干 紅蘿蔔 高麗菜 甜麵醬 素羊肉(香菇頭)** | **蔬菜** | **蘿蔔湯** | **白蘿蔔 鴻喜菇 薑** | **5** | **1.5** | **2** | **2.2** | **637** |  | **223** | **156** |
| **31** | **四** | **J4** | **糙米飯** | **米 糙米** | **沙茶麵腸** | **麵腸 刈薯 紅蘿蔔 素沙茶醬** | **絞若白菜** | **大白菜 素絞肉 紅蘿蔔 乾香菇 薑** | **蔬菜** | **粉圓甜湯** | **粉圓 二砂糖** | **6.3** | **1.8** | **2** | **2.1** | **731** |  | **268** | **177** |

**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:3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，I3、K3整天對調。

三、因食材調度問題，F1、F2主食對調，F2、F4主菜對調，K3改為小餐包，G4芹香豆芽原豆包3公斤改為素肉絲1.2公斤，其他食材品項及重量不變。

**110學年國民小學素食F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 |
| F2 | 白米飯 | 米 | 香滷凍腐 | 凍豆腐 滷包 | 番茄豆腐 | 番茄 豆腐 薑 番茄醬 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 薑 |
| G3 | 拌麵特餐 | 拉麵 | 香滷豆包 | 豆包 | 拌麵配料 | 豆干丁 紅蘿蔔 芹菜 薑 甜麵醬 香油 | 蔬菜 | 味噌豆腐湯 | 味噌 豆腐 |
| F4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 瓜仔油腐 | 油豆腐 醬瓜 薑 | 若絲花椰 | 冷凍花椰菜 薑 素肉絲 冷凍玉米粒 奶油(固態) | 蔬菜 | 粉圓仙草湯 | 粉圓 二砂糖 仙草蜜 |
| 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 | 蔬菜 | 針菇湯 | 紅蘿蔔 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 |
| F2 | 白米飯 | 米10公斤 | 香滷凍腐 | 凍豆腐8公斤  滷包 | 番茄豆腐 | 番茄2公斤  豆腐8公斤  薑50公克  番茄醬 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑10公克 | 時瓜湯 | 時瓜4公斤  薑20公克 | 5 | 1.5 | 2 | 2 | 628 | 295 | 410 |
| G3 | 拌麵特餐 | 拉麵15公斤 | 香滷豆包 | 豆包6公斤 | 拌麵配料 | 豆干丁2公斤  紅蘿蔔2公斤  芹菜2公斤  薑50公克  甜麵醬  香油 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑50公克 | 味噌豆腐湯 | 味噌0.6公斤  豆腐3公斤 | 5 | 1.8 | 2.8 | 2.3 | 709 | 607 | 446 |
| F4 | 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1.2公斤  冷凍玉米粒公斤  奶油(固態)0.2公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑10公克 | 粉圓仙草湯 | 粉圓2公斤  二砂糖1公斤  仙草蜜公斤 | 6 | 1.3 | 2 | 1.5 | 670 | 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 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑10公克 | 針菇湯 | 紅蘿蔔0.5公斤  金針菇1公斤  薑20公克 | 5.4 | 1.3 | 2 | 2 | 651 | 475 | 135 |

**110學年國民小學素食G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 |
| G1 | 白米飯 | 米 | 京醬麵腸 | 麵腸 刈薯 紅蘿蔔 甜麵醬 | 紅仁炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 紫菜湯 | 紫菜 薑 |
| G2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 蛋 | 絞若時瓜 | 素絞肉 時瓜 薑 甜椒 | 蔬菜 | 榨菜針菇湯 | 榨菜 金針菇 薑 |
| F3 | 刈包特餐 | 刈包 | 香滷豆包 | 豆包 滷包 | 酸菜麵腸 | 酸菜 麵腸 薑 | 蔬菜 | 皮蛋素肉粥 | 皮蛋 白米 紅蘿蔔 乾香菇 時蔬 素絞肉 |
| G4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 豉香豆腐 | 豆腐 青椒 豆豉 薑 | 芹香豆芽 | 豆芽菜 芹菜 薑 素肉絲 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 紅豆湯圓 | 紅豆 二砂糖 湯圓 |
| G5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 打拋油腐 | 油豆腐 刈薯 九層塔 杏鮑菇 薑 番茄糊 | 西滷菜 | 冷凍毛豆仁 大白菜 乾木耳 紅蘿蔔 薑 素絞肉 | 蔬菜 | 南瓜濃湯 | 蛋 南瓜 紅蘿蔔 玉米濃湯調理包 |

G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 | 鈣  mg | 鈉  mg |
| G1 | 白米飯 | 米10公斤 | 京醬麵腸 | 麵腸5公斤  刈薯3公斤  紅蘿蔔1公斤  甜麵醬 | 紅仁炒蛋 | 蛋5.5公斤  紅蘿蔔4公斤  薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑50公克 | 紫菜湯 | 紫菜50公克  薑20公克 | 5 | 1.5 | 2.4 | 2 | 658 | 327 | 176 |
| G2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 蛋5.5公斤 | 絞若時瓜 | 素絞肉1.2公斤  時瓜6公斤  薑50公克  甜椒0.5公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑50公克 | 榨菜針菇湯 | 榨菜1.2公斤  金針菇1公斤  薑20公克 | 5 | 1.6 | 2 | 1.8 | 621 | 244 | 566 |
| F3 | 刈包特餐 | 刈包4公斤 | 香滷豆包 | 豆包6公斤  滷包 | 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 | 皮蛋素肉粥 | 皮蛋2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  素絞肉0.1公斤 | 2.8 | 1.4 | 3.4 | 2 | 576 | 133 | 697 |
| G4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 豉香豆腐 | 豆腐8公斤  青椒2公斤  豆豉30公克  薑50公克 | 芹香豆芽 | 豆芽菜3公斤  芹菜0.5公斤  薑50公克  素肉絲1.2公斤  紅蘿蔔0.5公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑50公克 | 紅豆湯圓 | 紅豆1.5公斤  二砂糖1公斤  湯圓2公斤 | 6.2 | 1.3 | 2 | 1.7 | 693 | 388 | 48 |
| G5 | 紫米飯 | 米10公斤  紫米0.4公斤 | 打拋油腐 | 油豆腐5.5公斤  刈薯2公斤  九層塔0.2公斤  杏鮑菇1公斤  薑50公克  番茄糊1公斤 | 西滷菜 | 冷凍毛豆仁0.5公斤  大白菜7公斤  乾木耳10公克  紅蘿蔔0.5公斤  薑50公克  素絞肉0.8公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑50公克 | 南瓜濃湯 | 蛋1.5公斤  南瓜2公斤  紅蘿蔔1公斤  玉米濃湯調理包 | 5.4 | 2 | 2.1 | 2.1 | 680 | 468 | 185 |

**110學年國民小學素食H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 |
| H1 | 白米飯 | 米 | 瓜仔豆包 | 豆包 醬瓜 薑 | 蛋香花椰 | 蛋 冷凍花椰菜 薑 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 金針湯 | 乾金針 榨菜 薑 |
| H2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 地瓜麵腸 | 麵腸 地瓜 薑 | 西滷菜 | 冷凍毛豆仁 大白菜 乾木耳 紅蘿蔔 薑 麵筋泡 | 蔬菜 | 大黃瓜湯 | 大黃瓜 紅蘿蔔 薑 |
| H3 | 油飯特餐 | 米 糯米 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 雞蛋 | 油飯配料 | 豆干 乾香菇 桶筍(麻竹筍) 薑 | 蔬菜 | 玉菜湯 | 高麗菜 紅蘿蔔 薑 |
| H4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 鐵板凍腐 | 凍豆腐 鮮香菇 紅蘿蔔 薑 | 蛋香刈薯 | 蛋 刈薯 薑 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 二砂糖 |
| H5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 咖哩油腐 | 油豆腐 南瓜 紅蘿蔔 芹菜 咖哩粉 | 炒三色 | 冷凍毛豆仁 玉米筍 紅蘿蔔 荷蘭豆 薑 素絞肉 | 蔬菜 | 味噌海芽湯 | 乾海帶芽 味噌 薑 |

H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 | 鈣  mg | 鈉  mg |
| H1 | 白米飯 | 米10公斤 | 瓜仔豆包 | 豆包6公斤  醬瓜2公斤  薑0.05公斤 | 蛋香花椰 | 蛋2.75公斤  冷凍花椰菜6公斤  薑0.05公斤  紅蘿蔔0.5公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑0.05公斤 | 金針湯 | 乾金針0.15公斤  榨菜1公斤  薑0.02公斤 | 5 | 1.6 | 2.5 | 2.1 | 672 | 356 | 202 |
| H2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 地瓜麵腸 | 麵腸5.3公斤  地瓜4公斤  薑0.05公斤 | 西滷菜 | 冷凍毛豆仁0.5公斤  大白菜7.5公斤  乾木耳0.01公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑0.05公斤  麵筋泡0.7公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑0.05公斤 | 大黃瓜湯 | 大黃瓜3公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑0.02公斤 | 5.7 | 1.9 | 1.8 | 1.9 | 667 | 263 | 120 |
| H3 | 油飯特餐 | 米8公斤  糯米3公斤 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 雞蛋5.5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0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑0.05公斤 | 玉菜湯 | 高麗菜2.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑0.02公斤 | 5.5 | 1.2 | 2 | 1.6 | 637 | 258 | 167 |
| H4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 鐵板凍腐 | 凍豆腐8公斤  鮮香菇2公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑0.05公斤 | 蛋香刈薯 | 蛋5.5公斤  刈薯2公斤  薑0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑0.05公斤 | 綠豆湯 | 綠豆2公斤  二砂糖1公斤 | 5.8 | 1.2 | 2 | 1.6 | 658 | 349 | 115 |
| H5 | 紫米飯 | 米10公斤  紫米0.4公斤 | 咖哩油腐 | 油豆腐5.5公斤  南瓜2公斤  紅蘿蔔0.5公斤  芹菜1公斤  咖哩粉 | 炒三色 | 冷凍毛豆仁1.5公斤  玉米筍1.5公斤  紅蘿蔔1公斤  荷蘭豆1公斤  薑0.05公斤  素絞肉0.8公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑0.05公斤 | 味噌海芽湯 | 乾海帶芽0.01公斤  味噌0.3公斤  薑0.02公斤 | 5.4 | 1.2 | 1.9 | 1.6 | 623 | 235 | 277 |

**110學年度國民小學素食I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 |
| I1 | 白米飯 | 米 | 茄汁麵腸 | 麵腸 紅蘿蔔 番茄糊 薑 番茄醬 | 絞若玉菜 | 高麗菜 紅蘿蔔 薑 素絞肉 | 蔬菜 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔 薑 |
| I2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 塔香豆干 | 豆干 刈薯 九層塔 薑 | 毛豆白菜 | 大白菜 冷凍毛豆仁 紅蘿蔔 鴻喜菇 薑 | 蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 紫菜 蛋 薑 |
| K3 | 炊粉特餐 | 米粉 | 美味豆包 | 豆包 | 炊粉配料 | 高麗菜 素絞肉 乾香菇 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 三絲羹湯 | 脆筍絲 刈薯 蛋 乾木耳 |
| I4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 醬瓜干丁 | 豆干 醬瓜 薑 | 若絲豆芽 | 豆芽菜 素肉絲 紅蘿蔔薑 薑 | 蔬菜 | 黑糖湯圓 | 小湯圓 黑糖 |
| I5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 洋芋毛豆 | 冷凍毛豆仁 洋芋 紅蘿蔔 薑 | 針菇豆腐 | 金針菇 豆腐 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 冬瓜薑絲湯 | 冬瓜 薑 |

I組食材明細（食材重量以100人份計量，營養分析以個人計量） 其中每週供應特餐一次，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 |
| I1 | 白米飯 | 米10公斤 | 茄汁麵腸 | 麵腸6公斤  紅蘿蔔0.5公斤  番茄糊1公斤  薑0.05公斤  番茄醬 | 絞若玉菜 | 高麗菜6公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑0.05公斤  素絞肉0.4公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑0.05公斤 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔4公斤  薑0.02公斤 | 5 | 1.9 | 2 | 2 | 638 | 216 | 162 |
| I2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 塔香豆干 | 豆干6公斤  刈薯1公斤  九層塔0.2公斤  薑0.1公斤 | 毛豆白菜 | 大白菜6公斤  冷凍毛豆仁2.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  鴻喜菇1公斤  薑0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑0.05公斤 | 紫菜蛋花湯 | 紫菜0.01公斤  蛋1公斤  薑0.02公斤 | 5.1 | 1.6 | 2.2 | 2.1 | 657 | 247 | 167 |
| K3 | 炊粉特餐 | 米粉5公斤 | 美味豆包 | 豆包6公斤 | 炊粉配料 | 高麗菜4公斤  素絞肉0.7公斤  乾香菇0.05公斤  紅蘿蔔0.5公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑0.05公斤 | 三絲羹湯 | 脆筍絲1公斤  刈薯1公斤  蛋1公斤  乾木耳0.01公斤 | 2.3 | 1.2 | 3 | 2.1 | 511 | 188 | 133 |
| I4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 醬瓜干丁 | 豆干8公斤  醬瓜2公斤  薑0.05公斤 | 若絲豆芽 | 豆芽菜4.5公斤  素肉絲0.6公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑0.05公斤  薑0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑0.05公斤 | 黑糖湯圓 | 小湯圓2公斤  黑糖1公斤 | 6.2 | 1.5 | 2 | 2.1 | 716 | 233 | 171 |
| I5 | 燕麥飯 | 米10公斤  燕麥0.4公斤 | 洋芋毛豆 | 冷凍毛豆仁5公斤  洋芋2公斤  紅蘿蔔1公斤  薑0.05公斤 | 針菇豆腐 | 金針菇1公斤  豆腐8公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑0.05公斤 | 冬瓜薑絲湯 | 冬瓜4公斤  薑0.03公斤 | 5.4 | 1.4 | 2 | 2.1 | 658 | 253 | 173 |

**110學年度國民小學素食J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 |
| J1 | 白米飯 | 米 | 咖哩凍腐 | 凍豆腐 馬鈴薯 紅蘿蔔 咖哩粉 | 刈薯炒蛋 | 雞蛋 刈薯 薑 | 蔬菜 | 白菜番茄湯 | 大白菜 番茄 薑 |
| J2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 鳳梨油腐 | 油豆腐 鳳梨豆醬 冬瓜 薑 | 玉米三色 | 冷凍毛豆仁 冷凍玉米粒 紅蘿蔔 馬鈴薯 薑 | 蔬菜 | 味噌海芽湯 | 乾海帶芽 味噌 薑 |
| J3 | 拌麵特餐 | 拉麵 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 蛋 | 拌麵配料 | 豆干 紅蘿蔔 高麗菜 甜麵醬 素羊肉(香菇頭) | 蔬菜 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔 鴻喜菇 薑 |
| J4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 沙茶麵腸 | 麵腸 刈薯 紅蘿蔔 沙茶醬 | 絞若白菜 | 大白菜 素絞肉 紅蘿蔔 乾香菇 薑 | 蔬菜 | 粉圓甜湯 | 粉圓 二砂糖 |

J組食材明細（食材重量以100人份計量，營養分析以個人計量） 其中每週供應特餐一次，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 |
| J1 | 白米飯 | 米10公斤 | 咖哩凍腐 | 凍豆腐8公斤  馬鈴薯1公斤  紅蘿蔔0.5公斤  咖哩粉 | 刈薯炒蛋 | 雞蛋5.5公斤  刈薯4公斤  薑0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑0.05公斤 | 白菜番茄湯 | 大白菜2公斤  番茄2公斤  薑0.02公斤 | 5.1 | 1.5 | 2 | 2.1 | 639 | 259 | 168 |
| J2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 鳳梨油腐 | 油豆腐5.5公斤  鳳梨豆醬1公斤  冬瓜2公斤  薑0.05公斤 | 玉米三色 | 冷凍毛豆仁5公斤  冷凍玉米粒1公斤  紅蘿蔔0.5公斤  馬鈴薯0.5公斤  薑0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑0.05公斤 | 味噌海芽湯 | 乾海帶芽0.01公斤  味噌0.3公斤  薑0.02公斤 | 5.2 | 1.2 | 2 | 2.2 | 643 | 193 | 147 |
| J3 | 拌麵特餐 | 拉麵15公斤 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 蛋5.5公斤 | 拌麵配料 | 豆干4公斤  紅蘿蔔0.5公斤  高麗菜3公斤  甜麵醬1公斤  素羊肉(香菇頭)1公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑0.05公斤 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔4公斤  鴻喜菇0.5公斤  薑0.02公斤 | 5 | 1.5 | 2 | 2.2 | 637 | 223 | 156 |
| J4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 沙茶麵腸 | 麵腸6公斤  刈薯3公斤  紅蘿蔔0.5公斤  沙茶醬 | 絞若白菜 | 大白菜7公斤  素絞肉0.4公斤  紅蘿蔔0.5公斤  乾香菇0.01公斤  薑0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑0.05公斤 | 粉圓甜湯 | 粉圓2公斤  二砂糖1公斤 | 6.3 | 1.8 | 2 | 2.1 | 731 | 268 | 177 |