**110學年度下學期國民中學3月份素食菜單-清泉(B案)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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** |
| 1 | 二 | G1 | 白米飯 | 米 | 玉菜麵腸 | 麵腸 高麗菜 紅蘿蔔 薑 | 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 |
| 2 | 三 | G3 | 拌麵特餐 | 麵條 | 香滷豆包 | 豆包 | 拌麵配料 | 豆干丁 紅蘿蔔 芹菜 時蔬 薑 香菇絲 | 清炒時蔬 | 時蔬 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 | 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 豆包 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 |
| 4 | 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 | 有機蔬菜 | 南瓜濃湯 | 蛋 南瓜 紅蘿蔔 | 5.4 | 2 | 2.8 | 2.4 | 746 |  | 614 | 190 |
| 7 | 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 |
| 8 | 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 |
| 9 | 三 | H3 | 油飯特餐 | 米 糯米 | 滷蛋 | 雞水煮蛋 滷包 | 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 | 時蔬湯 | 時蔬 紅蘿蔔 薑 | 5.5 | 1.7 | 2.5 | 2.1 | 710 |  | 361 | 169 |
| 10 | 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 |
| 11 | 五 | H5 | 小米飯 | 米 小米 | 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 | 有機蔬菜 | 味噌海芽湯 | 乾海帶芽 味噌 薑 | 5.4 | 1.5 | 2.4 | 2 | 686 |  | 399 | 324 |
| 14 | 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 | 海結豆干 | 海帶結 豆干 薑 | 蔬菜 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔 薑 | 5 | 2.1 | 2.5 | 2.5 | 703 |  | 304 | 190 |
| 15 | 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 |
| 16 | 三 | I3 | 刈包特餐 | 刈包 | 美味豆包 | 豆包 | 酸菜麵腸 | 酸菜 麵腸 薑 | 清炒時蔬 | 時蔬 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 皮蛋芋頭粥 | 皮蛋 白米 紅蘿蔔 乾香菇 芋頭 | 3.3 | 1.8 | 3 | 2.6 | 618 |  | 229 | 145 |
| 17 | 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 |
| 18 | 五 | I5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 花生毛豆 | 花生 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 | 有機蔬菜 | 冬瓜薑絲湯 | 冬瓜 薑 | 5.4 | 1.7 | 2.5 | 2.3 | 712 |  | 259 | 193 |
| 21 | 一 | J1 | 白米飯 | 米 | 沙茶凍腐 | 凍豆腐 刈薯 紅蘿蔔 沙茶醬 | 紅仁炒蛋 | 雞蛋 紅蘿蔔 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 | 2.1 | 2.5 | 2.5 | 703 |  | 321 | 184 |
| 22 | 二 | J2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 豆瓣油腐 | 油豆腐 豆瓣醬 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 豆瓣醬 | 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 |
| 23 | 三 | J3 | 拌麵特餐 | 麵條 | 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) | 絞若時瓜 | 素絞肉 時瓜 香菇絲 薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 薑 | 5 | 2 | 2.5 | 2.6 | 705 |  | 285 | 172 |
| 24 | 四 | J4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 咖哩麵腸 | 麵腸 紅蘿蔔 馬鈴薯 咖哩粉 | 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 | 6.5 | 1.9 | 2.7 | 2.4 | 814 |  | 300 | 189 |
| 25 | 五 | J5 | 芝麻飯 | 米芝麻(熟) | 芹香豆包 | 豆包 芹菜 紅蘿蔔 薑 | 家常豆腐 | 豆腐 紅蘿蔔 乾木耳 薑 | 清炒季豆 | 冷凍菜豆(莢) 紅蘿蔔 薑 | 有機蔬菜 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔 鴻喜菇 薑 | 5 | 2 | 2.8 | 2.4 | 718 |  | 278 | 178 |
| 28 | 一 | K1 | 白米飯 | 米 | 玉菜油腐 | 油豆腐 高麗菜 薑 | 芹香干片 | 芹菜 豆干 紅蘿蔔 薑 | 蔬香冬粉 | 冬粉 時蔬 紅蘿蔔 乾木耳 薑 冷凍毛豆仁 | 蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 紫菜 蛋 薑 | 5.6 | 1.6 | 2.7 | 2.8 | 761 |  | 327 | 254 |
| 29 | 二 | K2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 碎瓜麵腸 | 麵腸 醬碎瓜 時瓜 薑 | 番茄炒蛋 | 蛋 番茄 薑 番茄醬 | 開陽白菜 | 大白菜 紅蘿蔔 薑 麵筋 | 蔬菜 | 牛蒡湯 | 牛蒡 豆皮絲 枸杞 薑 | 5 | 2.3 | 2.8 | 2.8 | 744 |  | 382 | 282 |
| 30 | 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 | 饅頭 | 饅頭 | 蔬菜 | 三絲羹湯 | 脆筍絲 刈薯 蛋 乾木耳 | 2.4 | 1.4 | 2.8 | 2.8 | 539 |  | 340 | 252 |
| 31 | 四 | K4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 白玉豆干 | 豆干 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 | 麻婆豆腐 | 豆腐 素絞肉 薑 豆瓣醬 | 毛豆玉菜 | 高麗菜 冷凍毛豆仁 紅蘿蔔 乾木耳 | 蔬菜 | 銀耳甜湯 | 白木耳 二砂糖 枸杞 紅棗 | 5 | 1.9 | 2.6 | 2.8 | 719 |  | 391 | 266 |

**過敏原警語:「本月產品含有甲殼類、花生、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類、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、每週五蔬菜為有機蔬菜。二、為配合三章一Q政策，與供貨順利，3/1(二)供應G1菜單且主菜改為玉菜麵腸、G3副菜一增加時蔬與香菇絲去除甜麵醬、副菜二改為清炒時蔬、H3湯品改為時蔬湯、I1副菜二改為海結豆干、I3副菜二改為清炒時蔬、湯品改為皮蛋芋頭粥、J1主菜改為沙茶凍腐、副菜一改為紅仁炒蛋、J2主菜改為豆瓣油腐、J3副菜二改為絞若時瓜、湯品改為時蔬湯、J4主菜改為咖哩麵腸、J5主菜改為芹香豆包、副菜二敢為清炒季豆、湯品改為蘿蔔湯。

**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 | 玉菜麵腸 | 麵腸 高麗菜 紅蘿蔔 薑 | 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 |
| G3 | 拌麵特餐 | 麵條 | 香滷豆包 | 豆包 | 拌麵配料 | 豆干丁 紅蘿蔔 芹菜 時蔬 薑 香菇絲 | 清炒時蔬 | 時蔬 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 味噌豆腐湯 | 味噌 豆腐 |
| 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 豆包 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 | 有機蔬菜 | 南瓜濃湯 | 蛋 南瓜 紅蘿蔔 |

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 | 玉菜麵腸 | 麵腸5公斤  高麗菜4公斤  薑0.05公斤 | 紅仁炒蛋 | 蛋5.5公斤  紅蘿蔔4公斤  薑0.05公斤 | 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0.05公斤 | 紫菜湯 | 紫菜50公克  薑0.02公斤 | 5.4 | 1.5 | 2.5 | 2.2 | 702 | 333 | 196 |
| G3 | 拌麵特餐 | 麵條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1公斤  芹菜1公斤  時蔬2公斤  薑0.05公斤  香菇絲0.01公斤 | 清炒時蔬 | 時蔬5.5公斤  紅蘿蔔1公斤  薑0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑0.05公斤 | 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 |
| 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0.05公斤 | 芹香豆芽 | 豆芽菜3公斤  芹菜0.5公斤  薑0.05公斤  豆包3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0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑0.05公斤 | 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0.05公斤  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0.01公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑0.05公斤  素絞肉0.8公斤 | 香滷凍腐 | 凍豆腐6公斤  薑0.05公斤  滷包 | 有機蔬菜 | 有機蔬菜7公斤 薑0.05公斤 | 南瓜濃湯 | 蛋1.5公斤  南瓜2公斤  紅蘿蔔1公斤 | 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 | 滷蛋 | 雞水煮蛋 滷包 | 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 | 時蔬湯 | 時蔬 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 | 小米飯 | 米 小米 | 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 | 有機蔬菜 | 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 | 滷蛋 | 雞水煮蛋5.5公斤  滷包 | 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 | 時蔬湯 | 時蔬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 | 小米飯 | 米10公斤  小米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 | 有機蔬菜 | 有機蔬菜7公斤 薑0.05公斤 | 味噌海芽湯 | 乾海帶芽0.01公斤  味噌0.6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 | 海結豆干 | 海帶結 豆干 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 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 |
| I3 | 刈包特餐 | 刈包 | 美味豆包 | 豆包 | 酸菜麵腸 | 酸菜 麵腸 薑 | 清炒時蔬 | 時蔬 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 皮蛋芋頭粥 | 皮蛋 白米 紅蘿蔔 乾香菇 芋頭 |
| 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 |
| I5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 花生毛豆 | 花生 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 | 有機蔬菜 | 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 | 海結豆干 | 海帶結2公斤  豆干2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6.5公斤  冷凍毛豆仁2.5公斤紅蘿蔔0.5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 |
| I3 | 刈包特餐 | 刈包4公斤 | 美味豆包 | 豆包6公斤 | 酸菜麵腸 | 酸菜3公斤  麵腸3公斤  薑0.05公斤 | 清炒時蔬 | 時蔬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 | 皮蛋芋頭粥 | 皮蛋1公斤  白米3公斤  紅蘿蔔0.5公斤  乾香菇0.01公斤  芋頭3公斤 | 3.3 | 1.8 | 3 | 2.6 | 618 | 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 | 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 | 花生毛豆 | 冷凍毛豆仁5公斤  花生1公斤  馬鈴薯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 | 有機蔬菜 | 有機蔬菜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 | 沙茶凍腐 | 凍豆腐 刈薯 紅蘿蔔 沙茶醬 | 紅仁炒蛋 | 雞蛋 紅蘿蔔 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 | 豆瓣油腐 | 油豆腐 豆瓣醬 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 豆瓣醬 | 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 |
| J3 | 拌麵特餐 | 麵條 | 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) | 絞若時瓜 | 素絞肉 時瓜 香菇絲 薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 薑 |
| J4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 咖哩麵腸 | 麵腸 紅蘿蔔 馬鈴薯 咖哩粉 | 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 |
| J5 | 芝麻飯 | 米芝麻(熟) | 芹香豆包 | 豆包 芹菜 紅蘿蔔 薑 | 家常豆腐 | 豆腐 紅蘿蔔 乾木耳 薑 | 清炒季豆 | 冷凍菜豆(莢) 紅蘿蔔 薑 | 有機蔬菜 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔 鴻喜菇 薑 |

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 | 沙茶凍腐 | 凍豆腐8公斤  刈薯1公斤  紅蘿蔔0.5公斤  沙茶醬 | 紅仁炒蛋 | 雞蛋5.5公斤  紅蘿蔔4公斤  薑0.05公斤 | 若絲水蓮 | 水蓮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 | 2.1 | 2.5 | 2.5 | 703 | 321 | 184 |
| J2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 豆瓣油腐 | 油豆腐5.5公斤豆瓣醬  白蘿蔔1.5公斤  紅蘿蔔0.5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0.6公斤  薑0.02公斤 | 5.2 | 1.6 | 2.5 | 2.6 | 709 | 235 | 161 |
| J3 | 拌麵特餐 | 麵條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 | 絞若時瓜 | 素絞肉0.6公斤  時瓜5.5公斤  香菇絲0.01公斤  薑0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑0.05公斤 | 時蔬湯 | 時蔬4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 | 咖哩麵腸 | 麵腸6公斤  紅蘿蔔0.5公斤  馬鈴薯2公斤  咖哩粉 | 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 | 6.5 | 1.9 | 2.7 | 2.4 | 814 | 300 | 189 |
| J5 | 芝麻飯 | 米10公斤  芝麻(熟)0.01公斤 | 芹香豆包 | 豆包6公斤  芹菜1公斤  紅蘿蔔1公斤  薑0.05公斤 | 家常豆腐 | 豆腐6公斤  紅蘿蔔0.5公斤  乾木耳0.03公斤  薑0.05公斤 | 清炒季豆 | 冷凍菜豆(莢)6公斤  紅蘿蔔1公斤  薑0.05公斤 | 有機蔬菜 | 有機蔬菜7公斤  薑0.05公斤 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔3公斤  鴻喜菇0.5公斤  薑0.02公斤 | 5 | 2 | 2.8 | 2.4 | 718 | 278 | 178 |

**110學年國民中學素食K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 |
| K1 | 白米飯 | 米 | 玉菜油腐 | 油豆腐 高麗菜 薑 | 芹香干片 | 芹菜 豆干 紅蘿蔔 薑 | 蔬香冬粉 | 冬粉 時蔬 紅蘿蔔 乾木耳 薑 冷凍毛豆仁 | 蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 紫菜 蛋 薑 |
| K2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 碎瓜麵腸 | 麵腸 醬碎瓜 時瓜 薑 | 番茄炒蛋 | 蛋 番茄 薑 番茄醬 | 開陽白菜 | 大白菜 紅蘿蔔 薑 麵筋 | 蔬菜 | 牛蒡湯 | 牛蒡 豆皮絲 枸杞 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 | 饅頭 | 饅頭 | 蔬菜 | 三絲羹湯 | 脆筍絲 刈薯 蛋 乾木耳 |
| K4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 白玉豆干 | 豆干 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 | 麻婆豆腐 | 豆腐 素絞肉 薑 豆瓣醬 | 毛豆玉菜 | 高麗菜 冷凍毛豆仁 紅蘿蔔 乾木耳 | 蔬菜 | 銀耳甜湯 | 白木耳 二砂糖 枸杞 紅棗 |

K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 |
| K1 | 白米飯 | 米10公斤 | 玉菜油腐 | 油豆腐5.5公斤  高麗菜4公斤  薑0.05公斤 | 芹香干片 | 芹菜1.5公斤  豆干4公斤  紅蘿蔔0.6公斤  薑0.05公斤 | 蔬香冬粉 | 冬粉1公斤  時蔬2公斤  紅蘿蔔0.5公斤  乾木耳0.01公斤  薑0.05公斤  冷凍毛豆仁2.5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 | 5.6 | 1.6 | 2.7 | 2.8 | 761 | 327 | 254 |
| K2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 碎瓜  麵腸 | 麵腸4公斤  碎瓜1公斤  時瓜2公斤  薑0.05公斤 | 番茄炒蛋 | 蛋5公斤  番茄3公斤  薑0.05公斤  番茄醬 | 開陽白菜 | 大白菜7公斤  紅蘿蔔1公斤  薑0.05公斤  麵筋0.75公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑0.05公斤 | 牛蒡湯 | 牛蒡2公斤  豆皮絲0.5公斤  枸杞0.01公斤  薑0.02公斤 | 5 | 2.3 | 2.8 | 2.8 | 744 | 382 | 282 |
| 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 | 饅頭 | 饅頭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 | 2.4 | 1.4 | 2.8 | 2.8 | 539 | 340 | 252 |
| K4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 白玉豆干 | 豆干6公斤  白蘿蔔3.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑0.05公斤 | 麻婆豆腐 | 豆腐6.5公斤  素絞肉0.2公斤  薑0.05公斤  豆瓣醬 | 毛豆玉菜 | 高麗菜7公斤  冷凍毛豆仁0.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  乾木耳0.01公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑0.05公斤 | 銀耳甜湯 | 白木耳0.2公斤  二砂糖1公斤  枸杞0.01公斤  紅棗0.01公斤 | 5 | 1.9 | 2.6 | 2.8 | 719 | 391 | 266 |

**110學年度下學期國民中學3月份素食菜單-清泉(B案)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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** |
| 1 | 二 | G1 | 白米飯 | 米 | 玉菜麵腸 | 麵腸 高麗菜 紅蘿蔔 薑 | 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 |
| 2 | 三 | G3 | 拌麵特餐 | 麵條 | 香滷豆包 | 豆包 | 拌麵配料 | 豆干丁 紅蘿蔔 芹菜 時蔬 薑 香菇絲 | 蔬菜 | 味噌豆腐湯 | 味噌 豆腐 | 5 | 1.8 | 2.8 | 2.3 | 709 |  | 607 | 446 |
| 3 | 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 豆包 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 |
| 4 | 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 | 有機蔬菜 | 南瓜濃湯 | 蛋 南瓜 紅蘿蔔 | 5.4 | 2 | 2.1 | 2.1 | 680 |  | 468 | 185 |
| 7 | 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 |
| 8 | 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 |
| 9 | 三 | H3 | 油飯特餐 | 米 糯米 | 滷蛋 | 雞水煮蛋 滷包 | 油飯配料 | 豆干 乾香菇 桶筍(麻竹筍) 薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 紅蘿蔔 薑 | 5.5 | 1.2 | 2 | 1.6 | 637 |  | 258 | 167 |
| 10 | 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 |
| 11 | 五 | H5 | 小米飯 | 米 小米 | 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 | 有機蔬菜 | 味噌海芽湯 | 乾海帶芽 味噌 薑 | 5.4 | 1.2 | 1.9 | 1.6 | 623 |  | 235 | 277 |
| 14 | 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 |
| 15 | 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 |
| 16 | 三 | I3 | 刈包特餐 | 刈包 | 美味豆包 | 豆包 | 酸菜麵腸 | 酸菜 麵腸 薑 | 蔬菜 | 皮蛋芋頭粥 | 皮蛋 白米 紅蘿蔔 乾香菇 芋頭 | 3.3 | 1.2 | 3 | 2.1 | 581 |  | 188 | 133 |
| 17 | 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 |
| 18 | 五 | I5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 花生毛豆 | 花生 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 | 有機蔬菜 | 冬瓜薑絲湯 | 冬瓜 薑 | 5.4 | 1.4 | 2 | 2.1 | 658 |  | 253 | 173 |
| 21 | 一 | J1 | 白米飯 | 米 | 沙茶凍腐 | 凍豆腐 刈薯 紅蘿蔔 沙茶醬 | 紅仁炒蛋 | 雞蛋 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 白菜番茄湯 | 大白菜 番茄 薑 | 5 | 1.5 | 2 | 2.1 | 639 |  | 252 | 168 |
| 22 | 二 | J2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 豆瓣油腐 | 油豆腐 豆瓣醬 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 豆瓣醬 | 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 |
| 23 | 三 | J3 | 拌麵特餐 | 麵條 | 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 | 時蔬湯 | 時蔬 薑 | 5 | 1.5 | 2 | 2.2 | 637 |  | 223 | 156 |
| 24 | 四 | J4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 咖哩麵腸 | 麵腸 紅蘿蔔 馬鈴薯 咖哩粉 | 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 | 6.5 | 1.8 | 2 | 2.1 | 741 |  | 268 | 177 |
| 25 | 五 | J5 | 芝麻飯 | 米 芝麻(熟) | 芹香豆包 | 豆包 芹菜 紅蘿蔔 薑 | 家常豆腐 | 豆腐 紅蘿蔔 乾木耳 薑 | 有機蔬菜 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔 鴻喜菇 薑 | 5 | 1.4 | 2.8 | 2.2 | 694 |  | 216 | 164 |
| 28 | 一 | K1 | 白米飯 | 米 | 玉菜油腐 | 油豆腐 高麗菜 薑 | 芹香干片 | 芹菜 豆干 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 紫菜 蛋 薑 | 5 | 1.3 | 2.2 | 2.5 | 660 |  | 248 | 137 |
| 29 | 二 | K2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 碎瓜麵腸 | 麵腸 醬碎瓜 時瓜 薑 | 番茄炒蛋 | 蛋 番茄 薑 番茄醬 | 蔬菜 | 牛蒡湯 | 牛蒡 豆皮絲 枸杞 薑 | 5 | 1.5 | 2.3 | 2.5 | 673 |  | 281 | 178 |
| 30 | 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 | 1.7 | 1.4 | 2.8 | 2.5 | 477 |  | 271 | 159 |
| 31 | 四 | K4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 白玉豆干 | 豆干 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 | 麻婆豆腐 | 豆腐 素絞肉 薑 豆瓣醬 | 蔬菜 | 銀耳甜湯 | 白木耳 二砂糖 枸杞 紅棗 | 5 | 1.1 | 2.5 | 2.5 | 678 |  | 246 | 194 |

**過敏原警語:「本月產品含有甲殼類、花生、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類、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、每週五蔬菜為有機蔬菜。二、為配合三章一Q政策，與供貨順利，3/1(二)供應G1菜單且主菜改為玉菜麵腸、G3副菜一增加時蔬與香菇絲去除甜麵醬、H3湯品改為時蔬湯、I3湯品改為皮蛋鹹粥、J1主菜改為沙茶凍腐、副菜一改為紅仁炒蛋、J2主菜改為豆瓣油腐、J3湯品改為時蔬湯、J4主菜改為咖哩麵腸、J5主菜改為芹香豆包、湯品改為蘿蔔湯。

**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 | 玉菜麵腸 | 麵腸 高麗菜 紅蘿蔔 薑 | 紅仁炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 紫菜湯 | 紫菜 薑 |
| G3 | 拌麵特餐 | 麵條 | 香滷豆包 | 豆包 | 拌麵配料 | 豆干丁 紅蘿蔔 芹菜 時蔬 薑 香菇絲 | 蔬菜 | 味噌豆腐湯 | 味噌 豆腐 |
| 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 豆包 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 | 有機蔬菜 | 南瓜濃湯 | 蛋 南瓜 紅蘿蔔 |

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 | 玉菜麵腸 | 麵腸5公斤  高麗菜4公斤  薑0.05公斤 | 紅仁炒蛋 | 蛋5.5公斤  紅蘿蔔4公斤  薑0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑0.05公斤 | 紫菜湯 | 紫菜50公克  薑0.02公斤 | 5 | 1.5 | 2.4 | 2 | 658 | 327 | 176 |
| G3 | 拌麵特餐 | 麵條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1公斤  芹菜1公斤  時蔬2公斤  薑0.05公斤  香菇絲0.01公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑0.05公斤 | 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 |
| 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0.05公斤 | 芹香豆芽 | 豆芽菜3公斤  芹菜0.5公斤  薑0.05公斤  豆包3公斤  紅蘿蔔0.5公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑0.05公斤 | 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0.05公斤  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0.01公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑0.05公斤  素絞肉0.8公斤 | 有機蔬菜 | 有機蔬菜7公斤 薑0.05公斤 | 南瓜濃湯 | 蛋1.5公斤  南瓜2公斤  紅蘿蔔1公斤 | 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 | 滷蛋 | 雞水煮蛋 滷包 | 油飯配料 | 豆干 乾香菇 桶筍(麻竹筍) 薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 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 | 小米飯 | 米 小米 | 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 | 有機蔬菜 | 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 | 滷蛋 | 雞水煮蛋5.5公斤  滷包 | 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 | 時蔬湯 | 時蔬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 | 小米飯 | 米10公斤  小米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 | 有機蔬菜 | 有機蔬菜7公斤 薑0.05公斤 | 味噌海芽湯 | 乾海帶芽0.01公斤  味噌0.6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 薑 | 蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 紫菜 蛋 薑 |
| I3 | 刈包特餐 | 刈包 | 美味豆包 | 豆包 | 酸菜麵腸 | 酸菜 麵腸 薑 | 蔬菜 | 皮蛋芋頭粥 | 皮蛋 白米 紅蘿蔔 乾香菇 芋頭 |
| 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 |
| I5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 花生毛豆 | 花生 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 | 有機蔬菜 | 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6.5公斤  冷凍毛豆仁2.5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 | 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 |
| I3 | 刈包特餐 | 刈包4公斤 | 美味豆包 | 豆包6公斤 | 酸菜麵腸 | 酸菜3公斤  麵腸3公斤  薑0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑0.05公斤 | 皮蛋芋頭粥 | 皮蛋1公斤  白米3公斤  紅蘿蔔0.5公斤  乾香菇0.01公斤  芋頭3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 | 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 | 花生毛豆 | 冷凍毛豆仁5公斤  花生1公斤  馬鈴薯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 | 有機蔬菜 | 有機蔬菜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 | 沙茶凍腐 | 凍豆腐 刈薯 紅蘿蔔 沙茶醬 | 紅仁炒蛋 | 雞蛋 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 白菜番茄湯 | 大白菜 番茄 薑 |
| J2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 豆瓣油腐 | 油豆腐 豆瓣醬 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 豆瓣醬 | 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 |
| J3 | 拌麵特餐 | 麵條 | 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 | 時蔬湯 | 時蔬 薑 |
| J4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 咖哩麵腸 | 麵腸 紅蘿蔔 馬鈴薯 咖哩粉 | 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 |
| J5 | 芝麻飯 | 米 芝麻(熟) | 芹香豆包 | 豆包 芹菜 紅蘿蔔 薑 | 家常豆腐 | 豆腐 紅蘿蔔 乾木耳 薑 | 有機蔬菜 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔 鴻喜菇 薑 |

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 | 沙茶凍腐 | 凍豆腐8公斤  刈薯1公斤  紅蘿蔔0.5公斤  沙茶醬 | 紅仁炒蛋 | 雞蛋5.5公斤  紅蘿蔔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 | 1.5 | 2 | 2.1 | 639 | 252 | 168 |
| J2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 豆瓣油腐 | 油豆腐5.5公斤豆瓣醬  白蘿蔔1.5公斤  紅蘿蔔0.5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0.6公斤  薑0.02公斤 | 5.2 | 1.2 | 2 | 2.2 | 643 | 193 | 147 |
| J3 | 拌麵特餐 | 麵條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 | 時蔬湯 | 時蔬4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 | 咖哩麵腸 | 麵腸6公斤  紅蘿蔔0.5公斤  馬鈴薯2公斤  咖哩粉 | 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 | 6.5 | 1.8 | 2 | 2.1 | 741 | 268 | 177 |
| J5 | 芝麻飯 | 米10公斤  芝麻(熟)0.01公斤 | 芹香豆包 | 豆包6公斤  芹菜1公斤  紅蘿蔔1公斤  薑0.05公斤 | 家常豆腐 | 豆腐6公斤  紅蘿蔔0.5公斤  乾木耳0.03公斤  薑0.05公斤 | 有機蔬菜 | 有機蔬菜7公斤  薑0.05公斤 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔3公斤  鴻喜菇0.5公斤  薑0.02公斤 | 5 | 1.4 | 2.8 | 2.2 | 694 | 216 | 164 |

**110學年國民小學素食K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 |
| K1 | 白米飯 | 米 | 玉菜油腐 | 油豆腐 高麗菜 薑 | 芹香干片 | 芹菜 豆干 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 紫菜 蛋 薑 |
| K2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 碎瓜麵腸 | 麵腸 醬碎瓜 時瓜 薑 | 番茄炒蛋 | 蛋 番茄 薑 番茄醬 | 蔬菜 | 牛蒡湯 | 牛蒡 豆皮絲 枸杞 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 |
| K4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 白玉豆干 | 豆干 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 | 麻婆豆腐 | 豆腐 素絞肉 薑 豆瓣醬 | 蔬菜 | 銀耳甜湯 | 白木耳 二砂糖 枸杞 紅棗 |

K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 |
| K1 | 白米飯 | 米10公斤 | 玉菜油腐 | 油豆腐5.5公斤  高麗菜4公斤  薑0.05公斤 | 芹香干片 | 芹菜1.5公斤  豆干4公斤  紅蘿蔔0.6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 | 1.3 | 2.2 | 2.5 | 660 | 248 | 137 |
| K2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 碎瓜  麵腸 | 麵腸4公斤  碎瓜1公斤  時瓜2公斤  薑0.05公斤 | 番茄炒蛋 | 蛋5公斤  番茄3公斤  薑0.05公斤  番茄醬 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑0.05公斤 | 牛蒡湯 | 牛蒡2公斤  豆皮絲0.5公斤  枸杞0.01公斤  薑0.02公斤 | 5 | 1.5 | 2.3 | 2.5 | 673 | 281 | 178 |
| 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 | 1.7 | 1.4 | 2.8 | 2.5 | 477 | 271 | 159 |
| K4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 白玉豆干 | 豆干6公斤  白蘿蔔3.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑0.05公斤 | 麻婆豆腐 | 豆腐6.5公斤  素絞肉0.2公斤  薑0.05公斤  豆瓣醬 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑0.05公斤 | 銀耳甜湯 | 白木耳0.2公斤  二砂糖1公斤  枸杞0.01公斤  紅棗0.01公斤 | 5 | 1.1 | 2.5 | 2.5 | 678 | 246 | 194 |