**110學年度下學期國民小學3月份素食菜單-香又香(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 | G2 | 白米飯 | 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 |
| 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 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 | 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 | 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 |
| 7 | 一 | H1 | 白米飯 | 米 | 鐵板凍腐 | 凍豆腐 鮮香菇 紅蘿蔔 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 | 玉菜湯 | 高麗菜 紅蘿蔔 薑 | 5.5 | 1.2 | 2 | 1.6 | 637 |  | 258 | 167 |
| 10 | 四 | H4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 瓜仔豆包 | 豆包 醬瓜 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 | 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 | 皮蛋糙米粥 | 皮蛋 糙米 紅蘿蔔 乾香菇 小白菜 | 2.3 | 1.2 | 3 | 2.1 | 511 |  | 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 | 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 |
| 21 | 一 | J1 | 白米飯 | 米 | 咖哩凍腐 | 凍豆腐 馬鈴薯 紅蘿蔔 咖哩粉 | 香滷蛋丁 | 雞蛋 滷包 薑 | 蔬菜 | 白菜番茄湯 | 大白菜 番茄 薑 | 5.1 | 1.5 | 2 | 2.1 | 639 |  | 259 | 168 |
| 22 | 二 | J2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 鳳梨油腐 | 油豆腐 鳳梨豆醬 冬瓜 薑 | 滷味雙拼 | 豆干 海帶結 薑 | 蔬菜 | 味噌海芽湯 | 乾海帶芽 味噌 薑 | 5.2 | 1.2 | 2 | 2.2 | 643 |  | 219 | 154 |
| 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 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔 鴻喜菇 薑 | 5 | 1.5 | 2 | 2.2 | 637 |  | 223 | 156 |
| 24 | 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 |
| 25 | 五 | J5 | 芝麻飯 | 米 芝麻(熟) | 豆瓣豆包 | 豆包 白蘿蔔 紅蘿蔔 豆瓣醬 | 刈薯炒蛋 | 雞蛋 刈薯 薑 | 蔬菜 | 玉菜湯 | 高麗菜 紅蘿蔔 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 | 塔香麵腸 | 麵腸 刈薯 九層塔 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，J2副菜一改為滷味雙拼供應。三、因二二八連假備貨不及，將G2主食改白米飯供應。四、因菜色重複及廠商貨源不足，調整以下菜色：H1主菜改為鐵板凍腐，H4主菜改為瓜仔豆包，H5主食改為小米飯，J1副菜一改為香滷蛋丁，J5副菜一改為刈薯炒蛋供應。

**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 |
| G2 | 白米飯 | 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 |
| 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 薑 甜麵醬 香油 | 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 | 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 |
| 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0.05公斤  甜椒0.5公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑0.05公斤 | 榨菜針菇湯 | 榨菜1.2公斤  金針菇1公斤  薑0.02公斤 | 5 | 1.6 | 2 | 1.8 | 621 | 244 | 566 |
| 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2公斤  芹菜2公斤  薑0.05公斤  甜麵醬  香油 | 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0.03公斤  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 | 蔬菜 | 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  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 | 鐵板凍腐 | 凍豆腐 鮮香菇 紅蘿蔔 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 | 玉菜湯 | 高麗菜 紅蘿蔔 薑 |
| H4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 瓜仔豆包 | 豆包 醬瓜 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 | 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 | 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 | 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 | 瓜仔豆包 | 豆包6公斤  醬瓜2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 | 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 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 | 皮蛋糙米粥 | 皮蛋 糙米 紅蘿蔔 乾香菇 小白菜 |
| 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 | 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 |

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）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 |
| 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 | 皮蛋糙米粥 | 皮蛋1公斤  糙米2公斤  紅蘿蔔0.5公斤  乾香菇0.01公斤  小白菜1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 | 洋芋毛豆 | 冷凍毛豆仁5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 | 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 | 香滷蛋丁 | 雞蛋 滷包 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 | 滷味雙拼 | 豆干 海帶結 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) | 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 |
| J5 | 芝麻飯 | 米 芝麻(熟) | 豆瓣豆包 | 豆包 白蘿蔔 紅蘿蔔 豆瓣醬 | 刈薯炒蛋 | 雞蛋 刈薯 薑 | 蔬菜 | 玉菜湯 | 高麗菜 紅蘿蔔 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）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 |
| 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 | 香滷蛋丁 | 雞蛋5.5公斤  滷包  薑 | 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 | 滷味雙拼 | 豆干4公斤  海帶結2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 | 219 | 154 |
| 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 | 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  素沙茶醬 | 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 |
| J5 | 芝麻飯 | 米10公斤  芝麻(熟)0.01公斤 | 豆瓣豆包 | 豆包6公斤  白蘿蔔2公斤  紅蘿蔔0.5公斤  豆瓣醬 | 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 | 玉菜湯 | 高麗菜3公斤  紅蘿蔔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 | 塔香麵腸 | 麵腸 刈薯 九層塔 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 |
| 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 | 塔香麵腸 | 麵腸4公斤  刈薯3公斤  九層塔0.2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 |