**110學年度下學期國民中學4月份素食菜單(B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****雞蛋肉** | **油脂堅果種子** | **熱量** | **水果** | **鈣** | **鈉** |
| **1** | **五** | **J5** | **芝麻飯** | **米 芝麻(熟)** | **豆瓣豆包** | **豆包 白蘿蔔 胡蘿蔔 豆瓣醬** | **家常豆腐** | **豆腐 胡蘿蔔 乾木耳 薑** | **清炒時瓜** | **時瓜 乾木耳 薑** | **蔬菜** | **玉菜湯** | **甘藍 胡蘿蔔 薑** | **5** | **2** | **2.8** | **2.4** | **718** |  | **278** | **178** |
| **4** | **一** | **K1** |  |  |  |  | **清明連假** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **5** | **二** | **K2** |  |  |  |  | **清明連假** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **6** | **三** | **L3** | **咖哩麵食** | **通心麵** | **咖哩毛豆** | **冷凍毛豆仁 馬鈴薯 胡蘿蔔 咖哩粉** | **特餐配料** | **甜椒(青皮) 馬鈴薯 胡蘿蔔 咖哩粉** | **開陽白菜** | **結球白菜 胡蘿蔔 薑 素肉絲** | **蔬菜** | **海芽蛋花湯** | **雞蛋 乾裙帶菜 薑** | **5.2** | **1.7** | **2.5** | **2** | **684** |  | **132** | **145** |
| **7** | **四** | **K4** | **糙米飯** | **米 糙米** | **白玉豆干** | **豆干 白蘿蔔 胡蘿蔔 薑** | **麻婆豆腐** | **豆腐 素絞肉 薑 豆瓣醬** | **毛豆玉菜** | **甘藍 冷凍毛豆仁 胡蘿蔔 乾木耳** | **蔬菜** | **黑糖椰漿西米露** | **椰漿 西谷米 黑砂糖 二砂糖** | **5** | **1.9** | **2.6** | **2.8** | **719** |  | **391** | **266** |
| **8** | **五** | **K5** | **紫米飯** | **米 黑秈糯米** | **滷煎蒸炒滑蛋** | **雞蛋** | **三杯杏鮑菇** | **杏鮑菇 麵腸 九層塔 薑** | **泡菜凍腐** | **凍豆腐 胡蘿蔔 韓式泡菜 甘藍 薑** | **蔬菜** | **蘿蔔湯** | **白蘿蔔 薑** | **5.2** | **1.7** | **2.5** | **2.8** | **720** |  | **342** | **258** |
| **11** | **一** | **L1** | **白米飯** | **米** | **塔香麵腸** | **麵腸 杏鮑菇 九層塔** | **紅仁炒蛋** | **雞蛋 胡蘿蔔 薑** | **家常油腐** | **三色豆 四角油豆腐** | **蔬菜** | **時瓜鮮菇湯** | **時瓜 薑 香菇** | **5.1** | **1.8** | **2.9** | **2.5** | **732** |  | **165** | **96** |
| **12** | **二** | **L2** | **糙米飯** | **米 糙米** | **美味豆包** | **豆包** | **麵筋玉菜** | **甘藍 麵筋 胡蘿蔔 薑** | **蜜汁豆干** | **豆干 豆薯 薑** | **蔬菜** | **時蔬金針湯** | **時蔬 金針菇 薑** | **5** | **1.8** | **2.6** | **2** | **680** |  | **349** | **148** |
| **13** | **三** | **M3** | **油飯特餐** | **米 糯米** | **滷煎蒸炒滑蛋** | **雞蛋** | **油飯配料** | **素肉絲 豆干 乾香菇 脆筍**  **薑** | **芝麻海結** | **乾海帶 芝麻(熟) 薑** | **蔬菜** | **味噌豆腐湯** | **豆腐 胡蘿蔔 味噌** | **5.5** | **1.4** | **3.5** | **2.2** | **712** |  | **352** | **736** |
| **14** | **四** | **L4** | **糙米飯** | **米 糙米** | **醬瓜豆干** | **豆干 醃漬花胡瓜 胡蘿蔔 薑** | **針菇豆腐** | **豆腐 金針菇 胡蘿蔔 薑** | **時蔬炒蛋** | **時蔬 雞蛋 薑** | **蔬菜** | **冬瓜珍珠奶** | **粉圓 全脂奶粉 冬瓜糖磚** | **7.3** | **1.4** | **3.5** | **2** | **899** |  | **459** | **388** |
| **15** | **五** | **L5** | **燕麥飯** | **米 燕麥** | **花生油腐** | **四角油豆腐 胡蘿蔔 花胡瓜 油花生 薑** | **蛋酥白菜** | **雞蛋 素肉絲 結球白菜 乾木耳 胡蘿蔔 薑** | **豆包花椰** | **豆包 冷凍花椰菜 薑** | **蔬菜** | **豆薯湯** | **豆薯 薑** | **5.2** | **2.2** | **2.5** | **2.5** | **719** |  | **256** | **130** |
| **18** | **一** | **M1** |  |  |  |  | **全中運連假** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **19** | **二** | **M2** |  |  |  |  | **全中運連假** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **20** | **三** | **I3** |  |  |  |  | **全中運連假** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **21** | **四** | **M4** |  |  |  |  | **全中運連假** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **22** | **五** | **M5** | **白米飯** | **米** | **打拋麵腸** | **麵腸 豆薯 九層塔 大番茄 薑** | **起司玉米蛋** | **冷凍玉米粒 雞蛋 起司片** | **若絲時蔬** | **時蔬 素肉絲 乾木耳 薑** | **蔬菜** | **蘿蔔湯** | **白蘿蔔 胡蘿蔔 薑** | **5.9** | **2.2** | **2.5** | **2.9** | **736** |  | **356** | **587** |
| **25** | **一** | **N1** | **白米飯** | **米** | **薑汁豆包** | **豆包 甘藍 薑** | **蔬香寬粉** | **寬粉 素絞肉 結球白菜 乾木耳 薑** | **塔香海茸** | **乾海帶 九層塔 薑** | **蔬菜** | **味噌豆腐湯** | **豆腐 味噌** | **5.8** | **1.7** | **2.6** | **2.2** | **743** |  | **299** | **221** |
| **26** | **二** | **N2** | **糙米飯** | **米 糙米** | **蜜汁豆干** | **豆干** | **沙茶油腐** | **四角油豆腐 時蔬 胡蘿蔔**  **薑 沙茶醬** | **絞若花椰** | **素絞肉 冷凍花椰菜 胡蘿蔔 薑** | **蔬菜** | **玉米濃湯** | **雞蛋 玉米醬罐頭 冷凍玉米粒 芹菜 玉米濃湯調理包** | **5.8** | **1.8** | **2.9** | **2.4** | **777** |  | **399** | **250** |
| **27** | **三** | **N3** | **炊粉特餐** | **米粉** | **香滷豆腐** | **豆腐 薑 滷包** | **炊粉配料** | **乾香菇 胡蘿蔔 甘藍 豆包 杏鮑菇** | **芹香干片** | **芹菜 豆干 胡蘿蔔 薑** | **蔬菜** | **糙米粥** | **雞蛋 糙米 胡蘿蔔 乾香菇** | **3.5** | **1.6** | **2.8** | **2.2** | **594** |  | **388** | **177** |
| **28** | **四** | **N4** | **糙米飯** | **米 糙米** | **瓜仔干丁** | **豆干 醃漬花胡瓜 薑 冬瓜** | **絞若瓜粒** | **時瓜 素絞肉 薑** | **奶香馬鈴薯** | **胡蘿蔔 馬鈴薯 奶油(固態) 冷凍玉米粒 薑** | **蔬菜** | **仙草QQ甜湯** | **仙草凍 地瓜圓 二砂糖** | **6.1** | **1.5** | **2** | **1.8** | **696** |  | **463** | **266** |
| **29** | **五** | **N5** | **紫米飯** | **米 黑秈糯米** | **咖哩麵腸** | **麵腸 南瓜 胡蘿蔔 咖哩粉** | **關東煮** | **胡蘿蔔 白蘿蔔 凍豆腐** | **絞若甘藍** | **甘藍 素絞肉 胡蘿蔔 薑** | **蔬菜** | **味噌海芽湯** | **乾裙帶菜 味噌** | **5.5** | **1.8** | **2.6** | **2.2** | **724** |  | **309** | **110** |

**過敏原警語:「本月產品含有花生、雞蛋、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」。**

一、星期一的蔬菜為有機蔬菜。

二、因食材重複性，I3、L3整天對調，L3、M3整天對調，L2湯品改為時蔬金針湯，K2、L3副菜對調且開陽白菜麵筋0.75公斤改為素肉絲0.6公斤而其他食材品項及重量不變。

三、因食材調度問題，M1、M5主食對調，K2、M5主菜對調，L2、K5主菜對調，K5、L3主菜對調，N2主菜改為蜜汁豆干，L1、N4副菜對調，L1、M2副菜對調，K4、M4湯品對調。

**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 |
| J5 | 芝麻飯 | 米 芝麻(熟) | 豆瓣豆包 | 豆包 白蘿蔔 胡蘿蔔 豆瓣醬 | 家常豆腐 | 豆腐 胡蘿蔔 乾木耳 薑 | 清炒時瓜 | 時瓜 乾木耳 薑 | 蔬菜 | 玉菜湯 | 甘藍 胡蘿蔔 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） 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 |
| 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公斤胡蘿蔔0.5公斤豆瓣醬 | 家常豆腐 | 豆腐6公斤胡蘿蔔0.5公斤乾木耳0.01公斤薑0.05公斤 | 清炒時瓜 | 時瓜7公斤乾木耳0.01公斤薑0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑0.05公斤 | 玉菜湯 | 甘藍3公斤胡蘿蔔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 |  |  |  |  | 清明連假 |  |  |  |  |  |  |
| K2 |  |  |  |  | 清明連假 |  |  |  |  |  |  |
| L3 | 咖哩麵食 | 通心麵 | 咖哩毛豆 | 冷凍毛豆仁 馬鈴薯 胡蘿蔔 咖哩粉 | 特餐配料 | 甜椒(青皮) 馬鈴薯 胡蘿蔔 咖哩粉 | 開陽白菜 | 結球白菜 胡蘿蔔 薑 素肉絲 | 蔬菜 | 海芽蛋花湯 | 雞蛋 乾裙帶菜 薑 |
| K4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 白玉豆干 | 豆干 白蘿蔔 胡蘿蔔 薑 | 麻婆豆腐 | 豆腐 素絞肉 薑 豆瓣醬 | 毛豆玉菜 | 甘藍 冷凍毛豆仁 胡蘿蔔 乾木耳 | 蔬菜 | 黑糖椰漿西米露 | 椰漿 西谷米 黑砂糖 二砂糖 |
| K5 | 紫米飯 | 米 黑秈糯米 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 雞蛋 | 三杯杏鮑菇 | 杏鮑菇 麵腸 九層塔 薑 | 泡菜凍腐 | 凍豆腐 胡蘿蔔 韓式泡菜 甘藍 薑 | 蔬菜 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔 薑 |

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 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| K2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| L3 | 咖哩麵食 | 通心麵5.5公斤 | 咖哩毛豆 | 冷凍毛豆仁5公斤馬鈴薯2.5公斤胡蘿蔔2公斤咖哩粉 | 特餐配料 | 甜椒(青皮)2公斤馬鈴薯2公斤胡蘿蔔2公斤咖哩粉 | 開陽白菜 | 結球白菜7公斤胡蘿蔔1公斤薑0.05公斤素肉絲0.6公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑50公克 | 海芽蛋花湯 | 雞蛋1公斤乾裙帶菜0.01公斤薑20公克 | 5.2 | 1.7 | 2.5 | 2 | 684 | 132 | 145 |
| 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公斤胡蘿蔔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 | 甘藍7公斤冷凍毛豆仁0.5公斤胡蘿蔔0.5公斤乾木耳0.01公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑0.05公斤 | 黑糖椰漿西米露 | 椰漿0.8公斤西谷米2公斤黑砂糖1公斤二砂糖 | 5 | 1.9 | 2.6 | 2.8 | 719 | 391 | 266 |
| K5 | 紫米飯 | 米10公斤紫米0.4公斤 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 雞蛋5.5公斤 | 三杯杏鮑菇 | 杏鮑菇3公斤麵腸3.5公斤九層塔0.2公斤薑0.05公斤 | 泡菜凍腐 | 凍豆腐4公斤胡蘿蔔0.5公斤韓式泡菜0.7公斤甘藍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 | 1.7 | 2.5 | 2.8 | 720 | 342 | 258 |

**110學年國民中學素食L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 |
| L1 | 白米飯 | 米 | 塔香麵腸 | 麵腸 杏鮑菇 九層塔 | 紅仁炒蛋 | 雞蛋 胡蘿蔔 薑 | 家常油腐 | 三色豆 四角油豆腐 | 蔬菜 | 時瓜鮮菇湯 | 時瓜 薑 香菇 |
| L2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 美味豆包 | 豆包 | 麵筋玉菜 | 甘藍 麵筋 胡蘿蔔 薑 | 蜜汁豆干 | 豆干 豆薯 薑 | 蔬菜 | 時蔬金針湯 | 時蔬 金針菇 薑 |
| M3 | 油飯特餐 | 米 糯米 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 雞蛋 | 油飯配料 | 素肉絲 豆干 乾香菇 脆筍  薑 | 芝麻海結 | 乾海帶 芝麻(熟) 薑 | 蔬菜 | 味噌豆腐湯 | 豆腐 胡蘿蔔 味噌 |
| L4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 醬瓜豆干 | 豆干 醃漬花胡瓜 胡蘿蔔 薑 | 針菇豆腐 | 豆腐 金針菇 胡蘿蔔 薑 | 時蔬炒蛋 | 時蔬 雞蛋 薑 | 蔬菜 | 冬瓜珍珠奶 | 粉圓 全脂奶粉 冬瓜糖磚 |
| L5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 花生油腐 | 四角油豆腐 胡蘿蔔 花胡瓜 油花生 薑 | 蛋酥白菜 | 雞蛋 素肉絲 結球白菜 乾木耳 胡蘿蔔 薑 | 豆包花椰 | 豆包 冷凍花椰菜 薑 | 蔬菜 | 豆薯湯 | 豆薯 薑 |

L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 |
| L1 | 白米飯 | 米10公斤 | 塔香麵腸 | 麵腸6公斤杏鮑菇2公斤九層塔0.05公斤 | 紅仁炒蛋 | 雞蛋3公斤胡蘿蔔4公斤薑50公克 | 家常油腐 | 三色豆1公斤四角油豆腐4公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑50公克 | 時瓜鮮菇湯 | 時瓜3.5公斤薑20公克香菇1公斤 | 5.1 | 1.8 | 2.9 | 2.5 | 732 | 165 | 96 |
| L2 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 美味豆包 | 豆包6公斤 | 麵筋玉菜 | 甘藍6公斤麵筋0.7公斤胡蘿蔔0.5公斤薑50公克 | 蜜汁豆干 | 豆干2.5公斤豆薯2.5公斤薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑50公克 | 時蔬針菇湯 | 時蔬2公斤金針菇1公斤薑20公克 | 5 | 1.8 | 2.6 | 2 | 680 | 349 | 148 |
| M3 | 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 | 素肉絲1.5公斤豆干4公斤乾香菇0.25公斤脆筍1.5公斤薑50公克 | 芝麻海結 | 乾海帶4公斤芝麻(熟) 10公克薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑50公克 | 味噌豆腐湯 | 豆腐2公斤胡蘿蔔1公斤味噌0.3公斤 | 5.5 | 1.4 | 3.5 | 2.2 | 712 | 352 | 736 |
| L4 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 醬瓜豆干 | 豆干4公斤醃漬花胡瓜1.5公斤胡蘿蔔0.5公斤薑50公克 | 針菇豆腐 | 豆腐6公斤金針菇0.6公斤胡蘿蔔0.5公斤薑50公克 | 時蔬炒蛋 | 時蔬4公斤雞蛋4公斤薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑50公克 | 冬瓜珍珠奶 | 粉圓2公斤全脂奶粉3公斤冬瓜糖磚1公斤 | 7.3 | 1.4 | 3.5 | 2 | 899 | 459 | 388 |
| L5 | 燕麥飯 | 米10公斤燕麥0.4公斤 | 花生油腐 | 四角油豆腐7公斤胡蘿蔔1公斤花胡瓜1公斤油花生0.1公斤薑50公克 | 蛋酥白菜 | 雞蛋2公斤素肉絲0.4公斤結球白菜4公斤乾木耳0.01公斤胡蘿蔔0.5公斤薑50公克 | 豆包花椰 | 豆包1.5公斤冷凍花椰菜6公斤薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑50公克 | 豆薯湯 | 豆薯2公斤薑20公克 | 5.2 | 2.2 | 2.5 | 2.5 | 719 | 256 | 130 |

**110學年國民中學素食M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 |
| M1 |  |  |  |  | 全中運連假 |  |  |  |  |  |  |
| M2 |  |  |  |  | 全中運連假 |  |  |  |  |  |  |
| I3 |  |  |  |  | 全中運連假 |  |  |  |  |  |  |
| M4 |  |  |  |  | 全中運連假 |  |  |  |  |  |  |
| M5 | 白米飯 | 米 | 打拋麵腸 | 麵腸 豆薯 九層塔 大番茄 薑 | 起司玉米蛋 | 冷凍玉米粒 雞蛋 起司片 | 若絲時蔬 | 時蔬 素肉絲 乾木耳 薑 | 蔬菜 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔 胡蘿蔔 薑 |

M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 |
| M1 |  |  |  |  |  | 全中運連假 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| M2 |  |  |  |  |  | 全中運連假 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| I3 |  |  |  |  |  | 全中運連假 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| M4 |  |  |  |  |  | 全中運連假 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| M5 | 白米飯 | 米10公斤 | 打拋麵腸 | 麵腸4公斤豆薯2公斤九層塔0.2公斤大番茄1公斤薑0.05公斤 | 起司玉米蛋 | 冷凍玉米粒4公斤雞蛋2.8公斤起司片1公斤 | 若絲時蔬 | 時蔬6公斤素肉絲0.6公斤乾木耳10公克薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑50公克 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔3公斤胡蘿蔔0.5公斤薑20公克 | 5.9 | 2.2 | 2.5 | 2.9 | 736 | 356 | 587 |

**110學年國民中學素食N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 |
| N1 | 白米飯 | 米 | 薑汁豆包 | 豆包 甘藍 薑 | 蔬香寬粉 | 寬粉 素絞肉 結球白菜 乾木耳 薑 | 塔香海茸 | 乾海帶 九層塔 薑 | 蔬菜 | 味噌豆腐湯 | 豆腐 味噌 |
| N2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 蜜汁豆干 | 豆干 | 沙茶油腐 | 四角油豆腐 時蔬 胡蘿蔔  薑 沙茶醬 | 絞若花椰 | 素絞肉 冷凍花椰菜 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 玉米濃湯 | 雞蛋 玉米醬罐頭 冷凍玉米粒 芹菜 玉米濃湯調理包 |
| N3 | 炊粉特餐 | 米粉 | 香滷豆腐 | 豆腐 薑 滷包 | 炊粉配料 | 乾香菇 胡蘿蔔 甘藍 豆包 杏鮑菇 | 芹香干片 | 芹菜 豆干 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 糙米粥 | 雞蛋 糙米 胡蘿蔔 乾香菇 |
| N4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 瓜仔干丁 | 豆干 醃漬花胡瓜 薑 冬瓜 | 絞若瓜粒 | 時瓜 素絞肉 薑 | 奶香馬鈴薯 | 胡蘿蔔 馬鈴薯 奶油(固態) 冷凍玉米粒 薑 | 蔬菜 | 仙草QQ甜湯 | 仙草凍 地瓜圓 二砂糖 |
| N5 | 紫米飯 | 米 黑秈糯米 | 咖哩麵腸 | 麵腸 南瓜 胡蘿蔔 咖哩粉 | 關東煮 | 胡蘿蔔 白蘿蔔 凍豆腐 | 絞若甘藍 | 甘藍 素絞肉 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 味噌海芽湯 | 乾裙帶菜 味噌 |

N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 |
| N1 | 白米飯 | 米10公斤 | 薑汁豆包 | 豆包6公斤甘藍3公斤薑0.1公斤 | 蔬香寬粉 | 寬粉1.2公斤素絞肉0.4公斤結球白菜3公斤乾木耳0.01公斤薑50公克 | 塔香海茸 | 乾海帶4公斤九層塔0.1公斤薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑50公克 | 味噌豆腐湯 | 豆腐2.5公斤味噌0.3公斤 | 5.8 | 1.7 | 2.6 | 2.2 | 743 | 299 | 221 |
| N2 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 蜜汁豆干 | 豆干4公斤 | 沙茶油腐 | 四角油豆腐5.5公斤時蔬2公斤胡蘿蔔0.5公斤薑50公克沙茶醬 | 絞若花椰 | 素絞肉0.5公斤冷凍花椰菜6公斤胡蘿蔔0.5公斤薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑50公克 | 玉米濃湯 | 雞蛋3公斤玉米醬罐頭2公斤冷凍玉米粒1.5公斤芹菜1公斤玉米濃湯調理包 | 5.8 | 1.8 | 2.9 | 2.4 | 777 | 399 | 250 |
| N3 | 炊粉特餐 | 米粉5公斤 | 香滷豆腐 | 豆腐8公斤薑0.05公斤滷包 | 炊粉配料 | 乾香菇0.05公斤胡蘿蔔0.5公斤甘藍4公斤豆包2.7公斤杏鮑菇1公斤 | 芹香干片 | 芹菜2公斤豆干3公斤胡蘿蔔0.5公斤薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑50公克 | 糙米粥 | 雞蛋0.5公斤糙米2公斤胡蘿蔔1公斤乾香菇0.01公斤 | 3.5 | 1.6 | 2.8 | 2.2 | 594 | 388 | 177 |
| N4 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 瓜仔干丁 | 豆干6公斤醃漬花胡瓜1.5公斤薑50公克冬瓜2公斤 | 絞若瓜粒 | 時瓜7公斤素絞肉0.6公斤薑50公克 | 奶香馬鈴薯 | 胡蘿蔔0.5公斤馬鈴薯4公斤奶油(固態)0.1公斤冷凍玉米粒1公斤薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑50公克 | 仙草QQ甜湯 | 仙草凍6公斤地瓜圓2公斤二砂糖1公斤 | 6.1 | 1.5 | 2 | 1.8 | 696 | 463 | 266 |
| N5 | 紫米飯 | 米10公斤黑秈糯米0.4公斤 | 咖哩麵腸 | 麵腸7公斤南瓜3公斤胡蘿蔔0.5公斤咖哩粉 | 關東煮 | 胡蘿蔔0.5公斤白蘿蔔3公斤凍豆腐3公斤 | 絞若甘藍 | 甘藍6公斤素絞肉0.2公斤胡蘿蔔0.5公斤薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑50公克 | 味噌海芽湯 | 乾裙帶菜0.02公斤味噌0.03公斤 | 5.5 | 1.8 | 2.6 | 2.2 | 724 | 309 | 110 |

**110學年度下學期國民小學4月份素食菜單(B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****雞蛋肉** | **油脂堅果種子** | **熱量** | **水果** | **鈣** | **鈉** |
| **1** | **五** | **J5** | **芝麻飯** | **米 芝麻(熟)** | **豆瓣豆包** | **豆包 白蘿蔔 胡蘿蔔 豆瓣醬** | **家常豆腐** | **豆腐 胡蘿蔔 乾木耳 薑** | **蔬菜** | **玉菜湯** | **甘藍 胡蘿蔔 薑** | **5** | **1.4** | **2.6** | **2.2** | **679** |  | **216** | **164** |
| **4** | **一** | **K1** |  |  |  |  | **清明連假** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **5** | **二** | **K2** |  |  |  |  | **清明連假** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **6** | **三** | **L3** | **咖哩麵食** | **通心麵** | **咖哩毛豆** | **冷凍毛豆仁 馬鈴薯 胡蘿蔔 咖哩粉** | **特餐配料** | **甜椒(青皮) 馬鈴薯 胡蘿蔔 咖哩粉** | **蔬菜** | **海芽蛋花湯** | **雞蛋 乾裙帶菜 薑** | **5** | **1.2** | **2.2** | **1.5** | **613** |  | **102** | **90** |
| **7** | **四** | **K4** | **糙米飯** | **米 糙米** | **白玉豆干** | **豆干 白蘿蔔 胡蘿蔔 薑** | **麻婆豆腐** | **豆腐 素絞肉 薑 豆瓣醬** | **蔬菜** | **黑糖椰漿西米露** | **椰漿 西谷米 黑砂糖 二砂糖** | **5** | **1.1** | **2.5** | **2.5** | **678** |  | **246** | **194** |
| **8** | **五** | **K5** | **紫米飯** | **米 黑秈糯米** | **滷煎蒸炒滑蛋** | **雞蛋** | **三杯杏鮑菇** | **杏鮑菇 麵腸 九層塔 薑** | **蔬菜** | **蘿蔔湯** | **白蘿蔔 薑** | **5.2** | **1.4** | **2** | **2.5** | **662** |  | **231** | **152** |
| **11** | **一** | **L1** | **白米飯** | **米** | **塔香麵腸** | **麵腸 杏鮑菇 九層塔** | **紅仁炒蛋** | **雞蛋 胡蘿蔔 薑** | **蔬菜** | **時瓜鮮菇湯** | **時瓜 薑 香菇** | **5** | **1.8** | **2.2** | **2** | **650** |  | **76** | **92** |
| **12** | **二** | **L2** | **糙米飯** | **米 糙米** | **美味豆包** | **豆包** | **麵筋玉菜** | **甘藍 麵筋 胡蘿蔔 薑** | **蔬菜** | **時蔬金針湯** | **時蔬 金針菇 薑** | **5** | **1.6** | **2** | **1.5** | **608** |  | **174** | **118** |
| **13** | **三** | **M3** | **油飯特餐** | **米 糯米** | **滷煎蒸炒滑蛋** | **雞蛋** | **油飯配料** | **素肉絲 豆干 乾香菇 脆筍**  **薑** | **蔬菜** | **味噌豆腐湯** | **豆腐 胡蘿蔔 味噌** | **5.5** | **1** | **3.5** | **2** | **693** |  | **122** | **574** |
| **14** | **四** | **L4** | **糙米飯** | **米 糙米** | **醬瓜豆干** | **豆干 醃漬花胡瓜 胡蘿蔔 薑** | **針菇豆腐** | **豆腐 金針菇 胡蘿蔔 薑** | **蔬菜** | **冬瓜珍珠奶** | **粉圓 全脂奶粉 冬瓜糖磚** | **7.3** | **1** | **2.8** | **1.5** | **814** |  | **415** | **320** |
| **15** | **五** | **L5** | **燕麥飯** | **米 燕麥** | **花生油腐** | **四角油豆腐 胡蘿蔔 花胡瓜 油花生 薑** | **蛋酥白菜** | **雞蛋 素肉絲 結球白菜 乾木耳 胡蘿蔔 薑** | **蔬菜** | **豆薯湯** | **豆薯 薑** | **5.2** | **1.6** | **2** | **2** | **644** |  | **235** | **118** |
| **18** | **一** | **M1** |  |  |  |  | **全中運連假** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **19** | **二** | **M2** |  |  |  |  | **全中運連假** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **20** | **三** | **I3** |  |  |  |  | **全中運連假** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **21** | **四** | **M4** |  |  |  |  | **全中運連假** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **22** | **五** | **M5** | **白米飯** | **米** | **打拋麵腸** | **麵腸 豆薯 九層塔 大番茄 薑** | **起司玉米蛋** | **冷凍玉米粒 雞蛋 起司片** | **蔬菜** | **蘿蔔湯** | **白蘿蔔 胡蘿蔔 薑** | **5.9** | **1.5** | **2** | **2.5** | **673** |  | **327** | **517** |
| **25** | **一** | **N1** | **白米飯** | **米** | **薑汁豆包** | **豆包 甘藍 薑** | **蔬香寬粉** | **寬粉 素絞肉 結球白菜 乾木耳 薑** | **蔬菜** | **味噌豆腐湯** | **豆腐 味噌** | **5.8** | **1.3** | **2.6** | **2** | **724** |  | **289** | **218** |
| **26** | **二** | **N2** | **糙米飯** | **米 糙米** | **蜜汁豆干** | **豆干** | **沙茶油腐** | **四角油豆腐 時蔬 胡蘿蔔**  **薑 沙茶醬** | **蔬菜** | **玉米濃湯** | **雞蛋 玉米醬罐頭 冷凍玉米粒 芹菜 玉米濃湯調理包** | **5.8** | **1.2** | **2.5** | **1.9** | **709** |  | **373** | **186** |
| **27** | **三** | **N3** | **炊粉特餐** | **米粉** | **香滷豆腐** | **豆腐 薑 滷包** | **炊粉配料** | **乾香菇 胡蘿蔔 甘藍 豆包 杏鮑菇** | **蔬菜** | **糙米粥** | **雞蛋 糙米 胡蘿蔔 乾香菇** | **3.5** | **1.4** | **2** | **1.7** | **507** |  | **365** | **125** |
| **28** | **四** | **N4** | **糙米飯** | **米 糙米** | **瓜仔干丁** | **豆干 醃漬花胡瓜 薑 冬瓜** | **絞若瓜粒** | **時瓜 素絞肉 薑** | **蔬菜** | **仙草QQ甜湯** | **仙草凍 地瓜圓 二砂糖** | **5.6** | **1.5** | **2** | **1.8** | **661** |  | **458** | **259** |
| **29** | **五** | **N5** | **紫米飯** | **米 黑秈糯米** | **咖哩麵腸** | **麵腸 南瓜 胡蘿蔔 咖哩粉** | **關東煮** | **胡蘿蔔 白蘿蔔 凍豆腐** | **蔬菜** | **味噌海芽湯** | **乾裙帶菜 味噌** | **5.5** | **1.1** | **2.4** | **1.8** | **674** |  | **277** | **78** |

**過敏原警語:「本月產品含有花生、雞蛋、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」。**

一、星期一的蔬菜為有機蔬菜。

二、因食材重複性，I3、L3整天對調，L3、M3整天對調，L2湯品改為時蔬金針湯，K2、L3副菜對調且開陽白菜麵筋0.75公斤改為素肉絲0.6公斤而其他食材品項及重量不變。

三、因食材調度問題，M1、M5主食對調，K2、M5主菜對調，L2、K5主菜對調，K5、L3主菜對調，N2主菜改為蜜汁豆干，L1、N4副菜對調，L1、M2副菜對調，K4、M4湯品對調。

**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 |
| J5 | 芝麻飯 | 米 芝麻(熟) | 豆瓣豆包 | 豆包 白蘿蔔 胡蘿蔔 豆瓣醬 | 家常豆腐 | 豆腐 胡蘿蔔 乾木耳 薑 | 蔬菜 | 玉菜湯 | 甘藍 胡蘿蔔 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） 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 |
| 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公斤胡蘿蔔0.5公斤豆瓣醬 | 家常豆腐 | 豆腐6公斤胡蘿蔔0.5公斤乾木耳0.01公斤薑0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑0.05公斤 | 玉菜湯 | 甘藍3公斤胡蘿蔔0.5公斤薑0.02公斤 | 5 | 1.4 | 2.6 | 2.2 | 679 | 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 |  |  |  |  | 清明連假 |  |  |  |  |
| K2 |  |  |  |  | 清明連假 |  |  |  |  |
| L3 | 咖哩麵食 | 通心麵 | 咖哩毛豆 | 冷凍毛豆仁 馬鈴薯 胡蘿蔔 咖哩粉 | 特餐配料 | 甜椒(青皮) 馬鈴薯 胡蘿蔔 咖哩粉 | 蔬菜 | 海芽蛋花湯 | 雞蛋 乾裙帶菜 薑 |
| K4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 白玉豆干 | 豆干 白蘿蔔 胡蘿蔔 薑 | 麻婆豆腐 | 豆腐 素絞肉 薑 豆瓣醬 | 蔬菜 | 黑糖椰漿西米露 | 椰漿 西谷米 黑砂糖 二砂糖 |
| K5 | 紫米飯 | 米 黑秈糯米 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 雞蛋 | 三杯杏鮑菇 | 杏鮑菇 麵腸 九層塔 薑 | 蔬菜 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔 薑 |

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 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| K2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| L3 | 咖哩麵食 | 通心麵5.5公斤 | 咖哩毛豆 | 冷凍毛豆仁5公斤馬鈴薯2.5公斤胡蘿蔔2公斤咖哩粉 | 特餐配料 | 甜椒(青皮)2公斤馬鈴薯2公斤胡蘿蔔2公斤咖哩粉 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑50公克 | 海芽蛋花湯 | 雞蛋1公斤乾裙帶菜0.01公斤薑20公克 | 5 | 1.2 | 2.2 | 1.5 | 613 | 102 | 90 |
| 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公斤胡蘿蔔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 | 黑糖椰漿西米露 | 椰漿0.8公斤西谷米2公斤黑砂糖1公斤二砂糖 | 5 | 1.1 | 2.5 | 2.5 | 678 | 246 | 194 |
| K5 | 紫米飯 | 米10公斤紫米0.4公斤 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 雞蛋5.5公斤 | 三杯杏鮑菇 | 杏鮑菇3公斤麵腸3.5公斤九層塔0.2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 | 1.4 | 2 | 2.5 | 662 | 231 | 152 |

**110學年國民小學素食L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 |
| L1 | 白米飯 | 米 | 塔香麵腸 | 麵腸 杏鮑菇 九層塔 | 紅仁炒蛋 | 雞蛋 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 時瓜鮮菇湯 | 時瓜 薑 香菇 |
| L2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 美味豆包 | 豆包 | 麵筋玉菜 | 甘藍 麵筋 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 時蔬金針湯 | 時蔬 金針菇 薑 |
| M3 | 油飯特餐 | 米 糯米 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 雞蛋 | 油飯配料 | 素肉絲 豆干 乾香菇 脆筍  薑 | 蔬菜 | 味噌豆腐湯 | 豆腐 胡蘿蔔 味噌 |
| L4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 醬瓜豆干 | 豆干 醃漬花胡瓜 胡蘿蔔 薑 | 針菇豆腐 | 豆腐 金針菇 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 冬瓜珍珠奶 | 粉圓 全脂奶粉 冬瓜糖磚 |
| L5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 花生油腐 | 四角油豆腐 胡蘿蔔 花胡瓜 油花生 薑 | 蛋酥白菜 | 雞蛋 素肉絲 結球白菜 乾木耳 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 豆薯湯 | 豆薯 薑 |

L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 |
| L1 | 白米飯 | 米10公斤 | 塔香麵腸 | 麵腸6公斤杏鮑菇2公斤九層塔0.05公斤 | 紅仁炒蛋 | 雞蛋3公斤胡蘿蔔4公斤薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑50公克 | 時瓜鮮菇湯 | 時瓜3.5公斤薑20公克香菇1公斤 | 5 | 1.8 | 2.2 | 2 | 650 | 76 | 92 |
| L2 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 美味豆包 | 豆包6公斤 | 麵筋玉菜 | 甘藍6公斤麵筋0.7公斤胡蘿蔔0.5公斤薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑50公克 | 時蔬針菇湯 | 時蔬2公斤金針菇1公斤薑20公克 | 5 | 1.6 | 2 | 1.5 | 608 | 174 | 118 |
| M3 | 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 | 素肉絲1.5公斤豆干4公斤乾香菇0.25公斤脆筍1.5公斤薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑50公克 | 味噌豆腐湯 | 豆腐2公斤胡蘿蔔1公斤味噌0.3公斤 | 5.5 | 1 | 3.5 | 2 | 693 | 122 | 574 |
| L4 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 醬瓜豆干 | 豆干4公斤醃漬花胡瓜1.5公斤胡蘿蔔0.5公斤薑50公克 | 針菇豆腐 | 豆腐6公斤金針菇0.6公斤胡蘿蔔0.5公斤薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑50公克 | 冬瓜珍珠奶 | 粉圓2公斤全脂奶粉3公斤冬瓜糖磚1公斤 | 7.3 | 1 | 2.8 | 1.5 | 814 | 415 | 320 |
| L5 | 燕麥飯 | 米10公斤燕麥0.4公斤 | 花生油腐 | 四角油豆腐7公斤胡蘿蔔1公斤花胡瓜1公斤油花生0.1公斤薑50公克 | 蛋酥白菜 | 雞蛋2公斤素肉絲0.4公斤結球白菜4公斤乾木耳0.01公斤胡蘿蔔0.5公斤薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑50公克 | 豆薯湯 | 豆薯2公斤薑20公克 | 5.2 | 1.6 | 2 | 2 | 644 | 235 | 118 |

**110學年國民小學素食M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 |
| M1 |  |  |  |  | 全中運連假 |  |  |  |  |
| M2 |  |  |  |  | 全中運連假 |  |  |  |  |
| I3 |  |  |  |  | 全中運連假 |  |  |  |  |
| M4 |  |  |  |  | 全中運連假 |  |  |  |  |
| M5 | 白米飯 | 米 | 打拋麵腸 | 麵腸 豆薯 九層塔 大番茄 薑 | 起司玉米蛋 | 冷凍玉米粒 雞蛋 起司片 | 蔬菜 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔 胡蘿蔔 薑 |

 M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 |
| M1 |  |  |  |  |  | 全中運連假 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| M2 |  |  |  |  |  | 全中運連假 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| I3 |  |  |  |  |  | 全中運連假 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| M4 |  |  |  |  |  | 全中運連假 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| M5 | 白米飯 | 米10公斤 | 打拋麵腸 | 麵腸4公斤豆薯2公斤九層塔0.2公斤大番茄1公斤薑0.05公斤 | 起司玉米蛋 | 冷凍玉米粒4公斤雞蛋2.8公斤起司片1公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑50公克 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔3公斤胡蘿蔔0.5公斤薑20公克 | 5.9 | 1.5 | 2 | 2.5 | 673 | 327 | 517 |

**110學年國民小學素食N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 |
| N1 | 白米飯 | 米 | 薑汁豆包 | 豆包 甘藍 薑 | 蔬香寬粉 | 寬粉 素絞肉 結球白菜 乾木耳 薑 | 蔬菜 | 味噌豆腐湯 | 豆腐 味噌 |
| N2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 蜜汁豆干 | 豆干 | 沙茶油腐 | 四角油豆腐 時蔬 胡蘿蔔  薑 沙茶醬 | 蔬菜 | 玉米濃湯 | 雞蛋 玉米醬罐頭 冷凍玉米粒 芹菜 玉米濃湯調理包 |
| N3 | 炊粉特餐 | 米粉 | 香滷豆腐 | 豆腐 薑 滷包 | 炊粉配料 | 乾香菇 胡蘿蔔 甘藍 豆包 杏鮑菇 | 蔬菜 | 糙米粥 | 雞蛋 糙米 胡蘿蔔 乾香菇 |
| N4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 瓜仔干丁 | 豆干 醃漬花胡瓜 薑 冬瓜 | 絞若瓜粒 | 時瓜 素絞肉 薑 | 蔬菜 | 仙草QQ甜湯 | 仙草凍 地瓜圓 二砂糖 |
| N5 | 紫米飯 | 米 黑秈糯米 | 咖哩麵腸 | 麵腸 南瓜 胡蘿蔔 咖哩粉 | 關東煮 | 胡蘿蔔 白蘿蔔 凍豆腐 | 蔬菜 | 味噌海芽湯 | 乾裙帶菜 味噌 |

N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 |
| N1 | 白米飯 | 米10公斤 | 薑汁豆包 | 豆包6公斤甘藍3公斤薑0.1公斤 | 蔬香寬粉 | 寬粉1.2公斤素絞肉0.4公斤結球白菜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 | 味噌豆腐湯 | 豆腐2.5公斤味噌0.3公斤 | 5.8 | 1.3 | 2.6 | 2 | 724 | 289 | 218 |
| N2 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 蜜汁豆干 | 豆干4公斤 | 沙茶油腐 | 四角油豆腐5.5公斤時蔬2公斤胡蘿蔔0.5公斤薑50公克沙茶醬 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑50公克 | 玉米濃湯 | 雞蛋3公斤玉米醬罐頭2公斤冷凍玉米粒1.5公斤芹菜1公斤玉米濃湯調理包 | 5.8 | 1.2 | 2.5 | 1.9 | 709 | 373 | 186 |
| N3 | 炊粉特餐 | 米粉5公斤 | 香滷豆腐 | 豆腐8公斤薑0.05公斤滷包 | 炊粉配料 | 乾香菇0.05公斤胡蘿蔔0.5公斤甘藍4公斤豆包2.7公斤杏鮑菇1公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑50公克 | 糙米粥 | 雞蛋0.5公斤糙米2公斤胡蘿蔔1公斤乾香菇0.01公斤 | 3.5 | 1.4 | 2 | 1.7 | 507 | 365 | 125 |
| N4 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 瓜仔干丁 | 豆干6公斤醃漬花胡瓜1.5公斤薑50公克冬瓜2公斤 | 絞若瓜粒 | 時瓜7公斤素絞肉0.6公斤薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑50公克 | 仙草QQ甜湯 | 仙草凍6公斤地瓜圓2公斤二砂糖1公斤 | 5.6 | 1.5 | 2 | 1.8 | 661 | 458 | 259 |
| N5 | 紫米飯 | 米10公斤黑秈糯米0.4公斤 | 咖哩麵腸 | 麵腸7公斤南瓜3公斤胡蘿蔔0.5公斤咖哩粉 | 關東煮 | 胡蘿蔔0.5公斤白蘿蔔3公斤凍豆腐3公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑50公克 | 味噌海芽湯 | 乾裙帶菜0.02公斤味噌0.03公斤 | 5.5 | 1.1 | 2.4 | 1.8 | 674 | 277 | 78 |