**110學年度下學期國民中學4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 | 五 | K5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 蛋 | 三杯杏鮑菇 | 杏鮑菇 麵腸 九層塔 薑 | 泡菜凍腐 | 凍豆腐 紅蘿蔔 韓式泡菜 高麗菜 薑 | 蔬菜 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔 薑 | 5.2 | 1.7 | 2.5 | 2.8 | 720 |  | 342 | 258 |
| 7 | 三 | L3 | 拌麵特餐 | 油麵條 | 美味豆包 | 豆包 | 特餐配料 | 甘藍 胡蘿蔔 乾香菇 | 若絲豆芽 | 素肉絲 綠豆芽 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 海芽蛋花湯 | 蛋 乾裙帶菜 薑 | 5.2 | 1.7 | 2.5 | 2 | 684 |  | 132 | 145 |
| 8 | 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 蛋 薑 | 蔬菜 | 冬瓜珍珠奶 | 粉圓 冬瓜糖磚 全脂奶粉 | 7.3 | 1.4 | 3.5 | 2 | 899 |  | 459 | 388 |
| 9 | 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 | 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 |
| 11 | 一 | M1 | 白米飯 | 米 | 香滷豆腐 | 豆腐 薑 滷包 | 回鍋干片 | 豆干 甘藍 乾木耳 薑 | 菜脯蛋 | 蘿蔔乾 蛋 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 針菇紫菜湯 | 紫菜 薑 金針菇 | 5 | 1.5 | 2.7 | 2.4 | 645 |  | 355 | 786 |
| 12 | 二 | M2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 洋芋干丁 | 豆干 馬鈴薯 胡蘿蔔 薑 | 紅仁炒蛋 | 胡蘿蔔 蛋 薑 | 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 | 5.4 | 2.2 | 2.5 | 2.5 | 683 |  | 306 | 451 |
| 13 | 三 | M3 | 油飯特餐 | 米 糯米 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 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 | M4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 筍干麵腸 | 麵腸 麻竹筍干 薑 | 豆包豆芽 | 豆包 綠豆芽 胡蘿蔔 薑 | 泡菜凍腐 | 凍豆腐 韓式泡菜 甘藍 薑 | 蔬菜 | 黑糖西米露 | 西谷米 黑砂糖 二砂糖 | 6.3 | 2.1 | 2.6 | 2.3 | 741 |  | 260 | 307 |
| 15 | 五 | M5 | 芝麻飯 | 米 黑芝麻 | 香滷豆包 | 豆包 薑 滷包 | 關東煮 | 胡蘿蔔 白蘿蔔 甜玉米 油豆腐 薑 | 絞若瓜粒 | 時瓜 素絞肉 薑 | 蔬菜 | 金針粉絲湯 | 金針菜乾 冬粉 薑 | 5.7 | 2 | 2.9 | 2.3 | 713 |  | 193 | 289 |
| 22 | 五 | N4 | 白米飯 | 米 | 瓜仔干丁 | 豆干 醃漬花胡瓜 薑 冬瓜 | 紅仁炒蛋 | 蛋 胡蘿蔔 薑 | 清炒花椰 | 冷凍花椰菜 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 仙草QQ甜湯 | 仙草凍 地瓜圓 二砂糖 | 5 | 2.1 | 2 | 1.8 | 634 |  |  | 266 |
| 25 | 一 | O1 | 白米飯 | 米 | 回鍋油腐 | 四角油豆腐 青椒 胡蘿蔔 薑 | 若絲豆芽 | 素肉絲 綠豆芽 胡蘿蔔 乾木耳 薑 | 蜜汁豆干 | 白芝麻 豆干 薑 滷包 | 蔬菜 | 牛蒡鮮菇湯 | 牛蒡 薑 枸杞 香菇 | 5.2 | 2.2 | 3.2 | 3.5 | 817 |  | 348 | 242 |
| 26 | 二 | O2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷豆包 | 豆包 薑 滷包 | 麵筋白菜 | 麵筋 結球白菜 胡蘿蔔 薑 | 番茄炒蛋 | 蛋 番茄 薑 | 蔬菜 | 榨菜湯 | 榨菜 薑 | 5.7 | 2.1 | 2.7 | 3.4 | 807 |  | 350 | 235 |
| 27 | 三 | N3 | 炊粉特餐 | 米粉 | 蜜汁豆干 | 豆干 | 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 |  | 440 | 252 |
| 28 | 四 | O4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 沙茶麵腸 | 麵腸 時蔬 胡蘿蔔 沙茶醬 | 鮮菇豆腐 | 豆腐 香菇 三色豆 薑 | 清炒瓜粒 | 時瓜 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 銀耳甜湯 | 乾銀耳 二砂糖 枸杞 | 6.2 | 2.3 | 2.5 | 3 | 814 |  | 337 | 234 |
| 29 | 五 | O5 | 小米飯 | 米 小米 | 塔香凍腐 | 凍豆腐 九層塔 薑 大蒜 | 蔬香冬粉 | 冬粉 豆干 時蔬 胡蘿蔔 乾木耳 薑 | 蛋酥白菜 | 蛋 結球白菜 胡蘿蔔 薑 乾香菇 | 蔬菜 | 冬瓜湯 | 冬瓜 薑 | 5.6 | 2 | 2.9 | 3.2 | 804 |  | 348 | 240 |

**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，L3咖哩麵食改為拌麵特餐、主食通心麵改為拉麵、M2、M5對調、4/22(五)供應N4菜單且主食改為白米飯、4/27(三)供應N3菜單且主菜為蜜汁豆干、副菜二改為饅頭、湯品改為三絲羹湯、O2副菜二改為番茄炒蛋。

**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 |
| K5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 蛋 | 三杯杏鮑菇 | 杏鮑菇 麵腸 九層塔 薑 | 泡菜凍腐 | 凍豆腐 紅蘿蔔 韓式泡菜 高麗菜 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 |
| K5 | 紫米飯 | 米10公斤  紫米0.4公斤 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 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  紅蘿蔔0.5公斤  韓式泡菜0.7公斤  高麗菜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 |
| L3 | 拌麵特餐 | 油麵條 | 美味豆包 | 豆包 | 特餐配料 | 甘藍 胡蘿蔔 乾香菇 | 若絲豆芽 | 素肉絲 綠豆芽 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 海芽蛋花湯 | 蛋 乾裙帶菜 薑 |
| 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 蛋 薑 | 蔬菜 | 冬瓜珍珠奶 | 粉圓 冬瓜糖磚 全脂奶粉 |
| 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 | 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 |
| L3 | 拌麵特餐 | 油麵條15公斤 | 美味豆包 | 豆包6公斤 | 特餐配料 | 甘藍3公斤  胡蘿蔔1公斤  乾香菇0.01公斤 | 若絲豆芽 | 素肉絲0.4公斤  綠豆芽5公斤  胡蘿蔔0.5公斤  薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑50公克 | 海芽蛋花湯 | 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 |
| 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  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  冬瓜糖磚1公斤  全脂奶粉3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 | 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 | 白米飯 | 米 | 香滷豆腐 | 豆腐 薑 滷包 | 回鍋干片 | 豆干 甘藍 乾木耳 薑 | 菜脯蛋 | 蘿蔔乾 蛋 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 針菇紫菜湯 | 紫菜 薑 金針菇 |
| M2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 洋芋干丁 | 豆干 馬鈴薯 胡蘿蔔 薑 | 紅仁炒蛋 | 胡蘿蔔 蛋 薑 | 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 |
| M3 | 油飯特餐 | 米 糯米 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 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 |
| M4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 筍干麵腸 | 麵腸 麻竹筍干 薑 | 豆包豆芽 | 豆包 綠豆芽 胡蘿蔔 薑 | 泡菜凍腐 | 凍豆腐 韓式泡菜 甘藍 薑 | 蔬菜 | 黑糖西米露 | 西谷米 黑砂糖 二砂糖 |
| M5 | 芝麻飯 | 米 黑芝麻 | 香滷豆包 | 豆包 薑 滷包 | 關東煮 | 胡蘿蔔 白蘿蔔 甜玉米 油豆腐 薑 | 絞若瓜粒 | 時瓜 素絞肉 薑 | 蔬菜 | 金針粉絲湯 | 金針菜乾 冬粉 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 | 白米飯 | 米10公斤 | 香滷豆腐 | 豆腐8公斤  薑50公克  滷包 | 回鍋干片 | 豆干4公斤  甘藍4公斤  乾木耳10公克  薑50公克 | 菜脯蛋 | 蘿蔔乾1.5公斤  蛋4公斤  胡蘿蔔0.5公斤  薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑50公克 | 針菇紫菜湯 | 紫菜0.15公斤  金針菇1公斤  薑20公克 | 5 | 1.5 | 2.7 | 2.4 | 645 | 355 | 786 |
| M2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 洋芋干丁 | 豆干6公斤  馬鈴薯3.5公斤  胡蘿蔔0.5公斤  薑50公克 | 紅仁炒蛋 | 胡蘿蔔4公斤  蛋2.8公斤  薑50公克 | 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 | 5.4 | 2.2 | 2.5 | 2.5 | 683 | 306 | 451 |
| M3 | 油飯特餐 | 米8公斤  糯米3公斤 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 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 |
| M4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 筍干麵腸 | 麵腸7公斤  麻竹筍干2公斤  薑50公克 | 豆包豆芽 | 豆包0.6公斤  綠豆芽4公斤  胡蘿蔔0.5公斤  薑50公克 | 泡菜凍腐 | 凍豆腐3公斤  韓式泡菜1公斤  甘藍4公斤  薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑50公克 | 黑糖西米露 | 西谷米2公斤  黑砂糖1公斤  二砂糖1公斤 | 6.3 | 2.1 | 2.6 | 2.3 | 741 | 260 | 307 |
| M5 | 芝麻飯 | 米10公斤  黑芝麻0.01公斤 | 香滷豆包 | 豆包6公斤  薑50公克  滷包 | 關東煮 | 胡蘿蔔0.5公斤  白蘿蔔4公斤  甜玉米4公斤  油豆腐2公斤  薑50公克 | 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 | 金針粉絲湯 | 金針菜乾0.2公斤  冬粉0.3公斤  薑20公克 | 5.7 | 2 | 2.9 | 2.3 | 713 | 193 | 289 |

**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 |
| N4 | 白米飯 | 米 | 瓜仔干丁 | 豆干 醃漬花胡瓜 薑 冬瓜 | 紅仁炒蛋 | 蛋 胡蘿蔔 薑 | 清炒花椰 | 冷凍花椰菜 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 仙草QQ甜湯 | 仙草凍 地瓜圓 二砂糖 |

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 |
| N4 | 白米飯 | 米10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 | 紅仁炒蛋 | 蛋3公斤  胡蘿蔔4公斤  薑50公克 | 清炒花椰 | 冷凍花椰菜6公斤  胡蘿蔔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 | 5 | 2.1 | 2 | 1.8 | 634 | 463 | 266 |

**110學年國民中學素食O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 |
| O1 | 白米飯 | 米 | 回鍋油腐 | 四角油豆腐 青椒 胡蘿蔔 薑 | 若絲豆芽 | 素肉絲 綠豆芽 胡蘿蔔 乾木耳 薑 | 蜜汁豆干 | 白芝麻 豆干 薑 滷包 | 蔬菜 | 牛蒡鮮菇湯 | 牛蒡 薑 枸杞 香菇 |
| O2 | 糙米飯 | 米糙米 | 香滷豆包 | 豆包 薑 滷包 | 麵筋白菜 | 麵筋 結球白菜 胡蘿蔔 薑 | 番茄炒蛋 | 蛋 番茄 薑 | 蔬菜 | 榨菜湯 | 榨菜 薑 |
| N3 | 炊粉特餐 | 米粉 | 蜜汁豆干 | 豆干 | 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 |
| O4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 沙茶麵腸 | 麵腸 時蔬 胡蘿蔔 沙茶醬 | 鮮菇豆腐 | 豆腐 香菇 三色豆 薑 | 清炒瓜粒 | 時瓜 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 銀耳甜湯 | 乾銀耳 二砂糖 枸杞 |
| O5 | 小米飯 | 米 小米 | 塔香凍腐 | 凍豆腐 九層塔 薑 大蒜 | 蔬香冬粉 | 冬粉 豆干 時蔬 胡蘿蔔 乾木耳 薑 | 蛋酥白菜 | 蛋 結球白菜 胡蘿蔔 薑 乾香菇 | 蔬菜 | 冬瓜湯 | 冬瓜 薑 |

O組食材明細（食材重量以100人份計量，營養分析以個人計量）每周供應特餐一次，當日主食及副菜一得混搭供應

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 循環 | 主食 | | 主菜 | | 副菜一 | | 副菜二 | | 蔬菜 | | 湯品 | | 全榖雜糧類/份 | 蔬菜類/份 | 豆蛋類/份 | 油脂堅果種子類/份 | 熱量  kcal | 鈣  mg | 鈉  mg |
| O1 | 白米飯 | 米10公斤 | 回鍋油腐 | 四角油豆腐5.5公斤  青椒3公斤  胡蘿蔔0.5公斤  薑50公克 | 若絲豆芽 | 素肉絲1.2公斤  綠豆芽3.5公斤  胡蘿蔔0.5公斤  乾木耳0.01公斤  薑50公克 | 蜜汁豆干 | 白芝麻0.01公斤  豆干4公斤  薑50公克  滷包 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑50公克 | 牛蒡鮮菇湯 | 牛蒡2公斤  薑20公克  枸杞0.02公斤  香菇1公斤 | 5.2 | 2.2 | 3.2 | 3.5 | 817 | 348 | 242 |
| O2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 香滷豆包 | 豆包6公斤  薑50公克  滷包 | 麵筋白菜 | 麵筋0.3公斤  結球白菜7公斤  胡蘿蔔0.5公斤  薑50公克 | 炊粉特餐 | 米粉 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑50公克 | 榨菜湯 | 榨菜1.5公斤  薑20公克 | 5.7 | 2.1 | 2.7 | 3.4 | 807 | 350 | 235 |
| N3 | 炊粉特餐 | 米粉5公斤 | 蜜汁豆干 | 豆干8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 | 440 | 252 |
| O4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 沙茶麵腸 | 麵腸6公斤  時蔬3公斤  胡蘿蔔0.5公斤  沙茶醬 | 鮮菇豆腐 | 豆腐6.5公斤  香菇1公斤  三色豆1公斤  薑50公克 | 清炒瓜粒 | 時瓜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 | 銀耳甜湯 | 乾銀耳0.2公斤  二砂糖1公斤  枸杞0.01公斤 | 6.2 | 2.3 | 2.5 | 3 | 814 | 337 | 234 |
| O5 | 小米飯 | 米10公斤  小米0.4公斤 | 塔香凍腐 | 凍豆腐8公斤  九層塔0.1公斤  薑50公克 | 蔬香冬粉 | 冬粉0.6公斤  豆干4公斤  時蔬2公斤  胡蘿蔔0.5公斤  乾木耳0.01公斤  薑50公克 | 蛋酥白菜 | 蛋2.7公斤  結球白菜5公斤  胡蘿蔔0.5公斤  薑50公克  乾香菇0.01公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑50公克 | 冬瓜湯 | 冬瓜3公斤  薑20公克 | 5.6 | 2 | 2.9 | 3.2 | 804 | 348 | 240 |

**110學年度下學期國民中學4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 | 五 | K5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 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 |
| 7 | 三 | L3 | 拌麵特餐 | 油麵條 | 美味豆包 | 豆包 | 特餐配料 | 甘藍 胡蘿蔔 乾香菇 | 蔬菜 | 海芽蛋花湯 | 蛋 乾裙帶菜 薑 | 5 | 1.2 | 2.2 | 1.5 | 613 |  | 102 | 90 |
| 8 | 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 冬瓜糖磚 全脂奶粉 | 7.3 | 1 | 2.8 | 1.5 | 814 |  | 415 | 320 |
| 9 | 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 | 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 |
| 11 | 一 | M1 | 白米飯 | 米 | 香滷豆腐 | 豆腐 薑 滷包 | 回鍋干片 | 豆干 甘藍 乾木耳 薑 | 蔬菜 | 針菇紫菜湯 | 紫菜 薑 金針菇 | 5 | 1.3 | 2 | 2.1 | 588 |  | 324 | 267 |
| 12 | 二 | M2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 洋芋干丁 | 豆干 馬鈴薯 胡蘿蔔 薑 | 起司玉米蛋 | 冷凍玉米粒 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 |
| 13 | 三 | M3 | 油飯特餐 | 米 糯米 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 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 | M4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 筍干麵腸 | 麵腸 麻竹筍干 薑 | 豆包豆芽 | 豆包 綠豆芽 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 黑糖西米露 | 西谷米 黑砂糖 二砂糖 | 6.3 | 1.4 | 2.2 | 2 | 687 |  | 162 | 252 |
| 15 | 五 | M5 | 芝麻飯 | 米 黑芝麻 | 香滷豆包 | 豆包 薑 滷包 | 關東煮 | 胡蘿蔔 白蘿蔔 甜玉米 油豆腐 薑 | 蔬菜 | 金針粉絲湯 | 金針菜乾 冬粉 薑 | 5.7 | 1.3 | 2.4 | 2.1 | 658 |  | 181 | 97 |
| 22 | 五 | N4 | 白米飯 | 米 糙米 | 瓜仔干丁 | 豆干 醃漬花胡瓜 薑 冬瓜 | 紅仁炒蛋 | 蛋 胡蘿蔔 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 |
| 25 | 一 | O1 | 白米飯 | 米 | 回鍋油腐 | 四角油豆腐 青椒 胡蘿蔔 薑 | 若絲豆芽 | 素肉絲 綠豆芽 胡蘿蔔 乾木耳 薑 | 蔬菜 | 牛蒡鮮菇湯 | 牛蒡 薑 枸杞 香菇 | 5.3 | 1.9 | 2.5 | 2.6 | 723 |  | 226 | 183 |
| 26 | 二 | O2 | 糙米飯 | 米糙米 | 香滷豆包 | 豆包 薑 滷包 | 麵筋白菜 | 麵筋 結球白菜 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 榨菜湯 | 榨菜 薑 | 5.5 | 1.7 | 2.1 | 3 | 720 |  | 248 | 150 |
| 27 | 三 | N3 | 炊粉特餐 | 米粉 | 蜜汁豆干 | 豆干 | 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 |  | 371 | 159 |
| 28 | 四 | O4 | 糙米飯 | 米糙米 | 沙茶麵腸 | 麵腸 時蔬 胡蘿蔔 沙茶醬 | 鮮菇豆腐 | 豆腐 香菇 三色豆 薑 | 蔬菜 | 銀耳甜湯 | 乾銀耳 二砂糖 枸杞 | 5.6 | 1.6 | 2 | 2.9 | 713 |  | 248 | 176 |
| 29 | 五 | O5 | 小米飯 | 米 小米 | 塔香凍腐 | 凍豆腐 九層塔 薑 大蒜 | 蔬香冬粉 | 冬粉 豆干 時蔬 胡蘿蔔 乾木耳 薑 | 蔬菜 | 冬瓜湯 | 冬瓜 薑 | 5.2 | 1.5 | 2.7 | 2.7 | 726 |  | 237 | 159 |

**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，L3咖哩麵食改為拌麵特餐、主食通心麵改為拉麵、M2、M5對調、4/22(五)供應N4菜單且主食改為白米飯、4/27(三)供應N3菜單且主菜為蜜汁豆干、副菜二改為饅頭、湯品改為三絲羹湯、

**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 |
| K5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 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 |
| K5 | 紫米飯 | 米10公斤  紫米0.4公斤 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 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 |
| L3 | 拌麵特餐 | 油麵條 | 美味豆包 | 豆包 | 特餐配料 | 甘藍 胡蘿蔔 乾香菇 | 蔬菜 | 海芽蛋花湯 | 蛋 乾裙帶菜 薑 |
| 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 冬瓜糖磚 全脂奶粉 |
| 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 | 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 |
| L3 | 拌麵特餐 | 油麵條15公斤 | 美味豆包 | 豆包6公斤 | 特餐配料 | 甘藍3公斤  胡蘿蔔1公斤  乾香菇0.01公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑50公克 | 海芽蛋花湯 | 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 |
| 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  冬瓜糖磚1公斤  全脂奶粉3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 | 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 | 白米飯 | 米 | 香滷豆腐 | 豆腐 薑 滷包 | 回鍋干片 | 豆干 甘藍 乾木耳 薑 | 蔬菜 | 針菇紫菜湯 | 紫菜 薑 金針菇 |
| M2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 洋芋干丁 | 豆干 馬鈴薯 胡蘿蔔 薑 | 起司玉米蛋 | 冷凍玉米粒 蛋 起司片 | 蔬菜 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔 胡蘿蔔 薑 |
| M3 | 油飯特餐 | 米 糯米 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 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 |
| M4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 筍干麵腸 | 麵腸 麻竹筍干 薑 | 豆包豆芽 | 豆包 綠豆芽 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 黑糖西米露 | 西谷米 黑砂糖 二砂糖 |
| M5 | 芝麻飯 | 米 黑芝麻 | 香滷豆包 | 豆包 薑 滷包 | 關東煮 | 胡蘿蔔 白蘿蔔 甜玉米 油豆腐 薑 | 蔬菜 | 金針粉絲湯 | 金針菜乾 冬粉 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 | 白米飯 | 米10公斤 | 香滷豆腐 | 豆腐8公斤  薑50公克  滷包 | 回鍋干片 | 豆干4公斤  甘藍4公斤  乾木耳10公克  薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑50公克 | 針菇紫菜湯 | 紫菜0.15公斤  金針菇1公斤  薑20公克 | 5 | 1.3 | 2 | 2.1 | 588 | 324 | 267 |
| M2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 洋芋干丁 | 豆干6公斤  馬鈴薯3.5公斤  胡蘿蔔0.5公斤  薑50公克 | 起司玉米蛋 | 冷凍玉米粒4公斤  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 |
| M3 | 油飯特餐 | 米8公斤  糯米3公斤 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 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 |
| M4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 筍干麵腸 | 麵腸7公斤  麻竹筍干2公斤  薑50公克 | 豆包豆芽 | 豆包0.6公斤  綠豆芽4公斤  胡蘿蔔0.5公斤  薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑50公克 | 黑糖西米露 | 西谷米2公斤  黑砂糖1公斤  二砂糖1公斤 | 6.3 | 1.4 | 2.2 | 2 | 687 | 162 | 252 |
| M5 | 芝麻飯 | 米10公斤  黑芝麻0.01公斤 | 香滷豆包 | 豆包6公斤  薑50公克  滷包 | 關東煮 | 胡蘿蔔0.5公斤  白蘿蔔4公斤  甜玉米4公斤  油豆腐2公斤  薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑50公克 | 金針粉絲湯 | 金針菜乾0.2公斤  冬粉0.3公斤  薑20公克 | 5.7 | 1.3 | 2.4 | 2.1 | 658 | 181 | 97 |

**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 |
| N4 | 白米飯 | 米 糙米 | 瓜仔干丁 | 豆干 醃漬花胡瓜 薑 冬瓜 | 紅仁炒蛋 | 蛋 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 仙草QQ甜湯 | 仙草凍 地瓜圓 二砂糖 |

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 |
| N4 | 白米飯 | 米10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 | 紅仁炒蛋 | 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 | 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 |

**110學年國民小學素食O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 |
| O1 | 白米飯 | 米 | 回鍋油腐 | 四角油豆腐 青椒 胡蘿蔔 薑 | 若絲豆芽 | 素肉絲 綠豆芽 胡蘿蔔 乾木耳 薑 | 蔬菜 | 牛蒡鮮菇湯 | 牛蒡 薑 枸杞 香菇 |
| O2 | 糙米飯 | 米糙米 | 香滷豆包 | 豆包 薑 滷包 | 麵筋白菜 | 麵筋 結球白菜 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 榨菜湯 | 榨菜 薑 |
| N3 | 炊粉特餐 | 米粉 | 蜜汁豆干 | 豆干 | 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 |
| O4 | 糙米飯 | 米糙米 | 沙茶麵腸 | 麵腸 時蔬 胡蘿蔔 沙茶醬 | 鮮菇豆腐 | 豆腐 香菇 三色豆 薑 | 蔬菜 | 銀耳甜湯 | 乾銀耳 二砂糖 枸杞 |
| O5 | 小米飯 | 米 小米 | 塔香凍腐 | 凍豆腐 九層塔 薑 大蒜 | 蔬香冬粉 | 冬粉 豆干 時蔬 胡蘿蔔 乾木耳 薑 | 蔬菜 | 冬瓜湯 | 冬瓜 薑 |

O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  kcal | 鈣  mg | 鈉  mg |
| O1 | 白米飯 | 米10公斤 | 回鍋油腐 | 四角油豆腐5.5公斤  青椒3公斤  胡蘿蔔0.5公斤  薑50公克 | 若絲豆芽 | 素肉絲1.2公斤  綠豆芽3.5公斤  胡蘿蔔0.5公斤  乾木耳0.01公斤  薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑50公克 | 牛蒡鮮菇湯 | 牛蒡2公斤  薑20公克  枸杞0.02公斤  香菇1公斤 | 5.3 | 1.9 | 2.5 | 2.6 | 723 | 226 | 183 |
| O2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 香滷豆包 | 豆包6公斤  薑50公克  滷包 | 麵筋白菜 | 麵筋0.3公斤  結球白菜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 | 榨菜湯 | 榨菜1.5公斤  薑20公克 | 5.5 | 1.7 | 2.1 | 3 | 720 | 248 | 150 |
| N3 | 炊粉特餐 | 米粉5公斤 | 蜜汁豆干 | 豆干8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 | 371 | 159 |
| O4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 沙茶麵腸 | 麵腸6公斤  時蔬3公斤  胡蘿蔔0.5公斤  沙茶醬 | 鮮菇豆腐 | 豆腐6.5公斤  香菇1公斤  三色豆1公斤  薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑50公克 | 銀耳甜湯 | 乾銀耳0.2公斤  二砂糖1公斤  枸杞0.01公斤 | 5.6 | 1.6 | 2 | 2.9 | 713 | 248 | 176 |
| O5 | 小米飯 | 米10公斤  小米0.4公斤 | 塔香凍腐 | 凍豆腐8公斤  九層塔0.1公斤  薑50公克 | 蔬香冬粉 | 冬粉0.6公斤  豆干4公斤  時蔬2公斤  胡蘿蔔0.5公斤  乾木耳0.01公斤  薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑50公克 | 冬瓜湯 | 冬瓜3公斤  薑20公克 | 5.2 | 1.5 | 2.7 | 2.7 | 726 | 237 | 159 |