**110學年度下學期國民中學5月份素食菜單-馨儂(A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** |
| 2 | 一 | P1 | 白米飯 | 米 | 咖哩豆干 | 豆干 馬鈴薯 芹菜 胡蘿蔔 咖哩粉 | 毛豆白菜 | 冷凍毛豆仁 素絞肉 結球白菜 乾香菇 薑 | 紅仁炒蛋 | 雞蛋 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 甘藍 薑 | 5.2 | 2 | 2.5 | 2.8 | 728 |  | 442 | 344 |
| 3 | 二 | P2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 白玉麵腸 | 麵腸 白蘿蔔 薑 | 針菇豆腐 | 豆腐 金針菇 胡蘿蔔 薑 | 清炒時瓜 | 時瓜 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 南瓜濃湯 | 南瓜 冷凍花椰菜 雞蛋 玉米濃湯調理包 | 5.2 | 2.1 | 2.6 | 2.8 | 738 |  | 471 | 348 |
| 4 | 三 | P3 | 拌飯特餐 | 米 糙米 | 美味豆包 | 豆包 薑 | 拌飯配料 | 雞蛋 胡蘿蔔 甘藍 薑 | 鐵板油腐 | 四角油豆腐 脆筍 胡蘿蔔 | 蔬菜 | 大醬湯 | 乾裙帶菜 味噌 | 5 | 1.4 | 3 | 2.8 | 736 |  | 460 | 340 |
| 5 | 四 | P4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 地瓜凍腐 | 凍豆腐 地瓜 胡蘿蔔 薑 | 番茄炒蛋 | 雞蛋 大番茄 薑 | 蘿蔔豆干 | 白蘿蔔 豆干 薑 | 蔬菜 | 黑糖粉圓 | 粉圓 黑砂糖 | 6.8 | 1.6 | 2.5 | 2.8 | 830 |  | 482 | 327 |
| 6 | 五 | P5 | 紫米飯 | 米 黑秈糯米 | 茄汁豆腐 | 豆腐 甜椒(青皮) 薑 蕃茄醬 | 豆包花椰 | 冷凍花椰菜 豆包 胡蘿蔔 薑 | 塔香炒蛋 | 雞蛋 九層塔 | 蔬菜 | 冬瓜湯 | 冬瓜 薑 | 5.2 | 1.7 | 3 | 2.8 | 758 |  | 463 | 349 |
| 9 | 一 | Q1 | 白米飯 | 米 | 蜜汁豆干 | 豆干 | 紅仁炒蛋 | 雞蛋 胡蘿蔔 薑 | 香滷凍腐 | 凍豆腐 豆薯 薑 滷包 | 蔬菜 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔 薑 | 5 | 1.7 | 2.5 | 2.5 | 693 |  | 189 | 145 |
| 10 | 二 | Q2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 雞蛋 | 若絲玉菜 | 素肉絲 甘藍 乾木耳 薑 | 咖哩洋芋 | 馬鈴薯 紅蘿蔔 冷凍毛豆仁 咖哩粉 | 蔬菜 | 針菇湯 | 金針菇 胡蘿蔔 薑 | 5.5 | 1.4 | 2.5 | 2.5 | 720 |  | 91 | 163 |
| 11 | 三 | Q3 | 西式特餐 | 通心麵 | 茄汁肉醬 | 豆干 素絞肉 大番茄 蕃茄醬 | 豆包豆芽 | 豆包 綠豆芽 胡蘿蔔 薑 | 清炒蒲瓜 | 蒲瓜 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 花椰濃湯 | 雞蛋 冷凍花椰菜 馬鈴薯 玉米濃湯調理包 | 3 | 2.4 | 2.5 | 2.5 | 570 |  | 118 | 93 |
| 12 | 四 | Q4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 筍干麵輪 | 麵輪 麻竹筍干 薑 | 芹香豆干 | 豆干 芹菜 胡蘿蔔 薑 | 三杯杏鮑菇 | 杏鮑菇 四角油豆腐 九層塔 薑 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 二砂糖 | 5.8 | 1.5 | 2.5 | 2.5 | 744 |  | 403 | 117 |
| 13 | 五 | Q5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 家常麵腸 | 麵腸 白蘿蔔 胡蘿蔔 薑 | 蔬香冬粉 | 冬粉 甘藍 胡蘿蔔 乾木耳 薑 | 蛋香白菜 | 雞蛋 結球白菜 乾香菇 薑 | 蔬菜 | 味噌豆腐湯 | 豆腐 味噌 | 6 | 1.8 | 2.5 | 2.5 | 765 |  | 130 | 171 |
| 16 | 一 | R1 | 白米飯 | 米 | 洋芋凍腐 | 凍豆腐 馬鈴薯 胡蘿蔔 薑 | 蛋香玉菜 | 雞蛋 甘藍 胡蘿蔔 薑 | 豆包豆芽 | 豆包 綠豆芽 乾木耳 薑 | 蔬菜 | 紫菜湯 | 紫菜 薑 | 5.2 | 1.8 | 2.5 | 2.5 | 667 |  | 381 | 162 |
| 17 | 二 | R2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 咖哩麵腸 | 麵腸 南瓜 胡蘿蔔 咖哩粉 | 蘿蔔油腐 | 白蘿蔔 四角油豆腐 薑 | 塔香海茸 | 乾海帶 九層塔 薑 | 蔬菜 | 白菜蛋花湯 | 結球白菜 雞蛋 薑 | 5.3 | 1.7 | 2.5 | 2.4 | 659 |  | 308 | 562 |
| 18 | 三 | R3 | 拌飯特餐 | 米 糙米 | 美味豆包 | 豆包 | 拌飯配料 | 雞蛋 胡蘿蔔 甘藍 薑 | 麵筋花椰 | 麵筋 冷凍花椰菜 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 冬瓜薑絲湯 | 冬瓜 薑 | 5 | 2.3 | 2.5 | 3 | 680 |  | 176 | 91 |
| 19 | 四 | R4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 瓜仔干丁 | 醃漬花胡瓜 豆干 薑 | 番茄炒蛋 | 雞蛋 大番茄 蕃茄醬 | 水煮玉米段 | 甜玉米 | 蔬菜 | 粉圓湯 | 粉圓 二砂糖 | 6.9 | 1.3 | 2.5 | 2.4 | 799 |  | 524 | 424 |
| 20 | 五 | R5 | 芝麻飯 | 米 芝麻(熟) | 味噌油腐 | 四角油豆腐 脆筍 味噌 | 絞若瓜粒 | 素肉絲 蒲瓜 胡蘿蔔 乾木耳 薑 | 香滷豆腐 | 豆腐 滷包 | 蔬菜 | 海芽蘿蔔湯 | 乾裙帶菜 白蘿蔔 薑 | 5 | 2 | 2.9 | 2.5 | 672 |  | 230 | 167 |
| 23 | 一 | S1 | 白米飯 | 米 | 銀蘿麵輪 | 麵輪 白蘿蔔 胡蘿蔔 薑 | 蛋香白菜 | 雞蛋 結球白菜 乾香菇 薑 | 蜜汁豆干 | 豆干 滷包 | 蔬菜 | 玉菜湯 | 甘藍 薑 | 5 | 1.7 | 3 | 2.4 | 726 |  | 326 | 182 |
| 24 | 二 | S2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷凍腐 | 凍豆腐 薑 滷包 | 豆包豆芽 | 豆包 綠豆芽 胡蘿蔔 薑 | 蔬香冬粉 | 冬粉 甘藍 胡蘿蔔 乾木耳 薑 素絞肉 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 薑 | 5.8 | 1.7 | 2.5 | 2.1 | 731 |  | 457 | 122 |
| 25 | 三 | S3 | 炊粉特餐 | 米粉 | 美味豆包 | 豆包 | 炊粉配料 | 甘藍 素絞肉 胡蘿蔔 乾香菇 薑 | 關東煮 | 甜玉米 白蘿蔔 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 三絲羹湯 | 脆筍 時蔬 雞蛋 乾木耳 | 3.2 | 2 | 2.5 | 2.3 | 565 |  | 509 | 210 |
| 26 | 四 | S4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 毛豆炒蛋 | 雞蛋 冷凍毛豆仁 薑 | 麵筋蒲瓜 | 蒲瓜 麵筋 枸杞 薑 | 洋芋三色 | 馬鈴薯 胡蘿蔔 芹菜 素絞肉 | 蔬菜 | 紅豆西米露 | 紅豆 西谷米 二砂糖 | 6.4 | 1.5 | 2.5 | 2 | 763 |  | 276 | 167 |
| 27 | 五 | S5 | 小米飯 | 米 小米 | 冬瓜干丁 | 豆干 冬瓜 乾香菇 薑 | 番茄豆腐 | 豆腐 素絞肉 大番茄 薑 | 清炒高麗 | 甘藍 乾木耳 薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 薑 | 5.2 | 2.2 | 2.5 | 2.4 | 715 |  | 343 | 156 |
| 30 | 一 | T1 | 白米飯 | 米 | 咖哩麵腸 | 麵腸 青椒 胡蘿蔔 馬鈴薯 咖哩粉 | 蛋香豆薯 | 雞蛋 豆薯 薑 | 香滷油腐 | 四角油豆腐 薑 | 蔬菜 | 海芽湯 | 乾裙帶菜 薑 | 5.2 | 1.4 | 2.7 | 2.1 | 696 |  | 271 | 263 |
| 31 | 二 | T2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 打拋麵輪 | 麵輪 豆薯 九層塔 大番茄 薑 | 家常豆腐 | 豆腐 金針菇 乾木耳 薑 | 銀蘿絞若 | 素絞肉 白蘿蔔 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 薑 | 5 | 2.4 | 2.5 | 2.5 | 710 |  | 289 | 295 |

**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：5月份菜單編排說明如下：一、每週五蔬菜為有機蔬菜。

**110學年國民中學素食P循環菜單(A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 |
| P1 | 白米飯 | 米 | 咖哩豆干 | 豆干 馬鈴薯 芹菜 胡蘿蔔 咖哩粉 | 毛豆白菜 | 冷凍毛豆仁 素絞肉 結球白菜 乾香菇 薑 | 紅仁炒蛋 | 雞蛋 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 甘藍 薑 |
| P2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 白玉麵腸 | 麵腸 白蘿蔔 薑 | 針菇豆腐 | 豆腐 金針菇 胡蘿蔔 薑 | 清炒時瓜 | 時瓜 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 南瓜濃湯 | 南瓜 冷凍花椰菜 雞蛋 玉米濃湯調理包 |
| P3 | 拌飯特餐 | 米 糙米 | 美味豆包 | 豆包 薑 | 拌飯配料 | 雞蛋 胡蘿蔔 甘藍 薑 | 鐵板油腐 | 四角油豆腐 脆筍 胡蘿蔔 | 蔬菜 | 大醬湯 | 乾裙帶菜 味噌 |
| P4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 地瓜凍腐 | 凍豆腐 地瓜 胡蘿蔔 薑 | 番茄炒蛋 | 雞蛋 大番茄 薑 | 蘿蔔豆干 | 白蘿蔔 豆干 薑 | 蔬菜 | 黑糖粉圓 | 粉圓 黑砂糖 |
| P5 | 紫米飯 | 米 黑秈糯米 | 茄汁豆腐 | 豆腐 甜椒(青皮) 薑 蕃茄醬 | 豆包花椰 | 冷凍花椰菜 豆包 胡蘿蔔 薑 | 塔香炒蛋 | 雞蛋 九層塔 | 蔬菜 | 冬瓜湯 | 冬瓜 薑 |

P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，其中肉雞為包含23%骨頭之採購量

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 |
| P1 | 白米飯 | 米10公斤 | 咖哩豆干 | 豆干6公斤  馬鈴薯2公斤  芹菜1公斤  胡蘿蔔0.5公斤  咖哩粉 | 毛豆白菜 | 冷凍毛豆仁1公斤  素絞肉0.4公斤  結球白菜5公斤  乾香菇0.01公斤  薑0.05公斤 | 紅仁炒蛋 | 雞蛋3公斤  胡蘿蔔4公斤  薑0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑0.05公斤 | 時蔬湯 | 甘藍2公斤  薑0.02公斤 | 5.2 | 2 | 2.5 | 2.8 | 728 | 442 | 344 |
| P2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 白玉麵腸 | 麵腸6公斤  白蘿蔔3公斤  薑0.05公斤 | 針菇豆腐 | 豆腐6公斤  金針菇1.5公斤  胡蘿蔔0.5公斤  薑0.05公斤 | 清炒時瓜 | 時瓜7公斤  胡蘿蔔0.5公斤  薑0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑0.05公斤 | 南瓜濃湯 | 南瓜2公斤  冷凍花椰菜1公斤  雞蛋0.6公斤  玉米濃湯調理包 | 5.2 | 2.1 | 2.6 | 2.8 | 738 | 471 | 348 |
| P3 | 拌飯特餐 | 米7公斤  糙米3公斤 | 美味豆包 | 豆包6公斤  薑0.05公斤 | 拌飯配料 | 雞蛋1.5公斤  胡蘿蔔0.5公斤  甘藍4公斤  薑0.05公斤 | 鐵板油腐 | 四角油豆腐4公斤  脆筍1公斤  胡蘿蔔0.5公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑0.05公斤 | 大醬湯 | 乾裙帶菜0.15公斤  味噌 | 5 | 1.4 | 3 | 2.8 | 736 | 460 | 340 |
| P4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 地瓜凍腐 | 凍豆腐8公斤  地瓜2.5公斤  胡蘿蔔0.5公斤  薑0.05公斤 | 番茄炒蛋 | 雞蛋5.5公斤  大番茄4公斤  薑0.05公斤 | 蘿蔔豆干 | 白蘿蔔4公斤  豆干2公斤  薑0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑0.05公斤 | 黑糖粉圓 | 粉圓2公斤  黑砂糖1公斤 | 6.8 | 1.6 | 2.5 | 2.8 | 830 | 482 | 327 |
| P5 | 紫米飯 | 米10公斤  黑秈糯米0.4公斤 | 茄汁豆腐 | 豆腐8公斤  甜椒(青皮)2公斤  薑0.05公斤  蕃茄醬 | 豆包花椰 | 冷凍花椰菜3公斤  豆包3公斤  胡蘿蔔0.5公斤  薑0.05公斤 | 塔香炒蛋 | 雞蛋5.5公斤  九層塔0.3公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑0.05公斤 | 冬瓜湯 | 冬瓜4公斤  薑0.02公斤 | 5.2 | 1.7 | 3 | 2.8 | 758 | 463 | 349 |

**110學年國民中學素食Q循環菜單(A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 |
| Q1 | 白米飯 | 米 | 蜜汁豆干 | 豆干 | 紅仁炒蛋 | 雞蛋 胡蘿蔔 薑 | 香滷凍腐 | 凍豆腐 豆薯 薑 滷包 | 蔬菜 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔 薑 |
| Q2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 雞蛋 | 若絲玉菜 | 素肉絲 甘藍 乾木耳 薑 | 咖哩洋芋 | 馬鈴薯 紅蘿蔔 冷凍毛豆仁 咖哩粉 | 蔬菜 | 針菇湯 | 金針菇 胡蘿蔔 薑 |
| Q3 | 西式特餐 | 通心麵 | 茄汁肉醬 | 豆干 素絞肉 大番茄 蕃茄醬 | 豆包豆芽 | 豆包 綠豆芽 胡蘿蔔 薑 | 清炒蒲瓜 | 蒲瓜 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 花椰濃湯 | 雞蛋 冷凍花椰菜 馬鈴薯 玉米濃湯調理包 |
| Q4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 筍干麵輪 | 麵輪 麻竹筍干 薑 | 芹香豆干 | 豆干 芹菜 胡蘿蔔 薑 | 三杯杏鮑菇 | 杏鮑菇 四角油豆腐 九層塔 薑 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 二砂糖 |
| Q5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 家常麵腸 | 麵腸 白蘿蔔 胡蘿蔔 薑 | 蔬香冬粉 | 冬粉 甘藍 胡蘿蔔 乾木耳 薑 | 蛋香白菜 | 雞蛋 結球白菜 乾香菇 薑 | 蔬菜 | 味噌豆腐湯 | 豆腐 味噌 |

Q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，其中肉雞為包含23%骨頭之採購量

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 |
| Q1 | 白米飯 | 米10公斤 | 蜜汁豆干 | 豆干6公斤 | 紅仁炒蛋 | 雞蛋2.5公斤  胡蘿蔔4.5公斤  薑0.05公斤 | 香滷凍腐 | 凍豆腐4公斤  豆薯2公斤  薑0.05公斤  滷包 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑10公克 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔3公斤  薑0.02公斤 | 5 | 1.7 | 2.5 | 2.5 | 693 | 189 | 145 |
| Q2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 雞蛋5.5公斤 | 若絲玉菜 | 素肉絲1.2公斤  甘藍4公斤  乾木耳0.01公斤  薑0.05公斤 | 咖哩洋芋 | 馬鈴薯4公斤  紅蘿蔔1公斤  冷凍毛豆仁2.5公斤  咖哩粉 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑10公克 | 針菇湯 | 金針菇1公斤  胡蘿蔔1公斤  薑0.05公斤 | 5.5 | 1.4 | 2.5 | 2.5 | 720 | 91 | 163 |
| Q3 | 西式特餐 | 通心麵5.5公斤 | 茄汁肉醬 | 豆干4公斤  素絞肉0.5公斤  大番茄2公斤  蕃茄醬 | 豆包豆芽 | 豆包3公斤  綠豆芽4公斤  胡蘿蔔0.5公斤  薑0.05公斤 | 清炒蒲瓜 | 蒲瓜8公斤  胡蘿蔔0.5公斤  薑0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑10公克 | 花椰濃湯 | 雞蛋0.5公斤  冷凍花椰菜1.5公斤  馬鈴薯1.5公斤  玉米濃湯調理包 | 3 | 2.4 | 2.5 | 2.5 | 570 | 118 | 93 |
| Q4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 筍干麵輪 | 麵輪3.5公斤  麻竹筍干2.5公斤  薑0.05公斤 | 芹香豆干 | 豆干4公斤  芹菜1公斤  胡蘿蔔0.5公斤  薑0.05公斤 | 三杯杏鮑菇 | 杏鮑菇4公斤  四角油豆腐2.7公斤  九層塔0.05公斤  薑0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑10公克 | 綠豆湯 | 綠豆2公斤  二砂糖 | 5.8 | 1.5 | 2.5 | 2.5 | 744 | 403 | 117 |
| Q5 | 燕麥飯 | 米10公斤  燕麥0.4公斤 | 家常麵腸 | 麵腸6公斤  白蘿蔔2公斤  胡蘿蔔0.5公斤  薑0.05公斤 | 蔬香冬粉 | 冬粉1.2公斤  甘藍2公斤  胡蘿蔔0.5公斤  乾木耳0.01公斤  薑0.05公斤 | 蛋香白菜 | 雞蛋1.6公斤  結球白菜6公斤  乾香菇0.01公斤  薑0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑10公克 | 味噌豆腐湯 | 豆腐4公斤  味噌 | 6 | 1.8 | 2.5 | 2.5 | 765 | 130 | 171 |

**110學年國民中學素食R循環菜單(A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 |
| R1 | 白米飯 | 米 | 洋芋凍腐 | 凍豆腐 馬鈴薯 胡蘿蔔 薑 | 蛋香玉菜 | 雞蛋 甘藍 胡蘿蔔 薑 | 豆包豆芽 | 豆包 綠豆芽 乾木耳 薑 | 蔬菜 | 紫菜湯 | 紫菜 薑 |
| R2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 咖哩麵腸 | 麵腸 南瓜 胡蘿蔔 咖哩粉 | 蘿蔔油腐 | 白蘿蔔 四角油豆腐 薑 | 塔香海茸 | 乾海帶 九層塔 薑 | 蔬菜 | 白菜蛋花湯 | 結球白菜 雞蛋 薑 |
| R3 | 拌飯特餐 | 米 糙米 | 美味豆包 | 豆包 | 拌飯配料 | 雞蛋 胡蘿蔔 甘藍 薑 | 麵筋花椰 | 麵筋 冷凍花椰菜 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 冬瓜薑絲湯 | 冬瓜 薑 |
| R4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 瓜仔干丁 | 醃漬花胡瓜 豆干 薑 | 番茄炒蛋 | 雞蛋 大番茄 蕃茄醬 | 水煮玉米段 | 甜玉米 | 蔬菜 | 粉圓湯 | 粉圓 二砂糖 |
| R5 | 芝麻飯 | 米 芝麻(熟) | 味噌油腐 | 四角油豆腐 脆筍 味噌 | 絞若瓜粒 | 素肉絲 蒲瓜 胡蘿蔔 乾木耳 薑 | 香滷豆腐 | 豆腐 滷包 | 蔬菜 | 海芽蘿蔔湯 | 乾裙帶菜 白蘿蔔 薑 |

R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 |
| R1 | 白米飯 | 米10公斤 | 洋芋凍腐 | 凍豆腐8公斤  馬鈴薯2公斤  胡蘿蔔1公斤  薑0.05公斤 | 蛋香玉菜 | 雞蛋5.5公斤  甘藍4公斤  胡蘿蔔0.5公斤  薑0.05公斤 | 豆包豆芽 | 豆包1.5公斤  綠豆芽4.5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 | 紫菜湯 | 紫菜0.1公斤  薑0.02公斤 | 5.2 | 1.8 | 2.5 | 2.5 | 667 | 381 | 162 |
| R2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 咖哩麵腸 | 麵腸6公斤  南瓜2.5公斤  胡蘿蔔0.5公斤  咖哩粉0.05公斤 | 蘿蔔油腐 | 白蘿蔔3公斤  四角油豆腐4公斤  薑0.05公斤 | 塔香海茸 | 乾海帶4公斤  九層塔0.05公斤  薑0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑0.05公斤 | 白菜蛋花湯 | 結球白菜2公斤  雞蛋0.6公斤  薑0.02公斤 | 5.3 | 1.7 | 2.5 | 2.4 | 659 | 308 | 562 |
| R3 | 拌飯特餐 | 米7公斤  糙米3公斤 | 美味豆包 | 豆包6公斤 | 拌飯配料 | 雞蛋1.5公斤  胡蘿蔔0.5公斤  甘藍4公斤  薑0.05公斤 | 麵筋花椰 | 麵筋0.3公斤  冷凍花椰菜6公斤  胡蘿蔔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0.02公斤 | 5 | 2.3 | 2.5 | 3 | 680 | 176 | 91 |
| R4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 瓜仔干丁 | 醃漬花胡瓜1.5公斤  豆干6公斤  薑0.05公斤 | 番茄炒蛋 | 雞蛋5.5公斤  大番茄4公斤  蕃茄醬0.05公斤 | 水煮玉米段 | 甜玉米5公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑0.05公斤 | 粉圓湯 | 粉圓2公斤  二砂糖1公斤 | 6.9 | 1.3 | 2.5 | 2.4 | 799 | 524 | 424 |
| R5 | 芝麻飯 | 米10公斤  芝麻(熟)0.01公斤 | 味噌油腐 | 四角油豆腐8.3公斤  脆筍2公斤  味噌0.05公斤 | 絞若瓜粒 | 素肉絲0.6公斤  蒲瓜7公斤  胡蘿蔔1公斤  乾木耳0.01公斤  薑0.05公斤 | 香滷豆腐 | 豆腐7公斤  滷包 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑0.05公斤 | 海芽蘿蔔湯 | 乾裙帶菜0.1公斤  白蘿蔔2公斤  薑0.02公斤 | 5 | 2 | 2.9 | 2.5 | 672 | 230 | 167 |

**110學年國民中學素食S循環菜單(A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 |
| S1 | 白米飯 | 米 | 銀蘿麵輪 | 麵輪 白蘿蔔 胡蘿蔔 薑 | 蛋香白菜 | 雞蛋 結球白菜 乾香菇 薑 | 蜜汁豆干 | 豆干 滷包 | 蔬菜 | 玉菜湯 | 甘藍 薑 |
| S2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷凍腐 | 凍豆腐 薑 滷包 | 豆包豆芽 | 豆包 綠豆芽 胡蘿蔔 薑 | 蔬香冬粉 | 冬粉 甘藍 胡蘿蔔 乾木耳 薑 素絞肉 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 薑 |
| S3 | 炊粉特餐 | 米粉 | 美味豆包 | 豆包 | 炊粉配料 | 甘藍 素絞肉 胡蘿蔔 乾香菇 薑 | 關東煮 | 甜玉米 白蘿蔔 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 三絲羹湯 | 脆筍 時蔬 雞蛋 乾木耳 |
| S4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 毛豆炒蛋 | 雞蛋 冷凍毛豆仁 薑 | 麵筋蒲瓜 | 蒲瓜 麵筋 枸杞 薑 | 洋芋三色 | 馬鈴薯 胡蘿蔔 芹菜 素絞肉 | 蔬菜 | 紅豆西米露 | 紅豆 西谷米 二砂糖 |
| S5 | 小米飯 | 米 小米 | 冬瓜干丁 | 豆干 冬瓜 乾香菇 薑 | 番茄豆腐 | 豆腐 素絞肉 大番茄 薑 | 清炒高麗 | 甘藍 乾木耳 薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 薑 |

S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 |
| S1 | 白米飯 | 米10公斤 | 銀蘿麵輪 | 麵輪3.5公斤  白蘿蔔3.5公斤  胡蘿蔔0.5公斤  薑0.05公斤 | 蛋香白菜 | 雞蛋5.5公斤  結球白菜3公斤  乾香菇0.01公斤  薑0.05公斤 | 蜜汁豆干 | 豆干4公斤  滷包 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑0.05公斤 | 玉菜湯 | 甘藍3公斤  薑0.02公斤 | 5 | 1.7 | 3 | 2.4 | 726 | 326 | 182 |
| S2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 香滷凍腐 | 凍豆腐8公斤  薑0.02公斤  滷包 | 豆包豆芽 | 豆包3公斤  綠豆芽4公斤  胡蘿蔔0.5公斤  薑0.05公斤 | 蔬香冬粉 | 冬粉1.2公斤  甘藍2公斤  胡蘿蔔0.5公斤  乾木耳0.01公斤  薑0.05公斤  素絞肉0.6公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑0.05公斤 | 時瓜湯 | 時瓜3公斤  薑0.02公斤 | 5.8 | 1.7 | 2.5 | 2.1 | 731 | 457 | 122 |
| S3 | 炊粉特餐 | 米粉6公斤 | 美味豆包 | 豆包6公斤 | 炊粉配料 | 甘藍4公斤  素絞肉0.3公斤  胡蘿蔔2公斤  乾香菇0.01公斤  薑0.05公斤 | 關東煮 | 甜玉米2公斤  白蘿蔔4公斤  胡蘿蔔0.5公斤  薑0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑0.05公斤 | 三絲羹湯 | 脆筍1公斤  時蔬1公斤  雞蛋1.5公斤  乾木耳0.01公斤 | 3.2 | 2 | 2.5 | 2.3 | 565 | 509 | 210 |
| S4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 毛豆炒蛋 | 雞蛋5.5公斤  冷凍毛豆仁2.5公斤  薑0.05公斤 | 麵筋蒲瓜 | 蒲瓜6.5公斤  麵筋0.7公斤  枸杞0.01公斤  薑0.05公斤 | 洋芋三色 | 馬鈴薯4公斤  胡蘿蔔0.5公斤  芹菜0.5公斤  素絞肉0.6公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑0.05公斤 | 紅豆西米露 | 紅豆1公斤  西谷米1公斤  二砂糖 | 6.4 | 1.5 | 2.5 | 2 | 763 | 276 | 167 |
| S5 | 小米飯 | 米10公斤  小米0.4公斤 | 冬瓜干丁 | 豆干6公斤  冬瓜4公斤  乾香菇0.01公斤  薑0.05公斤 | 番茄豆腐 | 豆腐6公斤  素絞肉0.4公斤  大番茄2公斤  薑0.05公斤 | 清炒高麗 | 甘藍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 | 時蔬湯 | 時蔬3公斤  薑0.02公斤 | 5.2 | 2.2 | 2.5 | 2.4 | 715 | 343 | 156 |

**110學年國民中學素食T循環菜單(A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 |
| T1 | 白米飯 | 米 | 咖哩麵腸 | 麵腸 青椒 胡蘿蔔 馬鈴薯 咖哩粉 | 蛋香豆薯 | 雞蛋 豆薯 薑 | 香滷油腐 | 四角油豆腐 薑 | 蔬菜 | 海芽湯 | 乾裙帶菜 薑 |
| T2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 打拋麵輪 | 麵輪 豆薯 九層塔 大番茄 薑 | 家常豆腐 | 豆腐 金針菇 乾木耳 薑 | 銀蘿絞若 | 素絞肉 白蘿蔔 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 薑 |

T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 |
| T1 | 白米飯 | 米10公斤 | 咖哩麵腸 | 麵腸6公斤  青椒1公斤  胡蘿蔔1公斤  馬鈴薯2公斤  咖哩粉 | 蛋香豆薯 | 雞蛋1.8公斤  豆薯5公斤  薑0.01公斤 | 香滷油腐 | 四角油豆腐4公斤  薑0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑0.05公斤 | 海芽湯 | 乾裙帶菜0.2公斤  薑0.02公斤 | 5.2 | 1.4 | 2.7 | 2.1 | 696 | 271 | 263 |
| T2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 打拋麵輪 | 麵輪4.2公斤  豆薯2公斤  九層塔0.2公斤  大番茄1.5公斤  薑0.05公斤 | 家常豆腐 | 豆腐8公斤  金針菇1公斤  乾木耳0.01公斤  薑0.05公斤 | 銀蘿絞若 | 素絞肉0.4公斤  白蘿蔔5公斤  胡蘿蔔0.5公斤  薑0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑0.05公斤 | 時瓜湯 | 時瓜4公斤  薑0.01公斤 | 5 | 2.4 | 2.5 | 2.5 | 710 | 289 | 295 |

**110學年度下學期國民小學5月份素食菜單-馨儂(A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** |
| 2 | 一 | P1 | 白米飯 | 米 | 咖哩豆干 | 豆干 馬鈴薯 芹菜 胡蘿蔔 咖哩粉 | 毛豆白菜 | 冷凍毛豆仁 素絞肉 結球白菜 乾香菇 薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 甘藍 薑 | 5.2 | 1.6 | 2 | 2.5 | 667 |  | 336 | 184 |
| 3 | 二 | P2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 白玉麵腸 | 麵腸 白蘿蔔 薑 | 針菇豆腐 | 豆腐 金針菇 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 南瓜濃湯 | 南瓜 冷凍花椰菜 雞蛋 玉米濃湯調理包 | 5.2 | 1.3 | 2.6 | 2.5 | 704 |  | 373 | 220 |
| 4 | 三 | P3 | 拌飯特餐 | 米 糙米 | 美味豆包 | 豆包 薑 | 拌飯配料 | 雞蛋 胡蘿蔔 甘藍 薑 | 蔬菜 | 大醬湯 | 乾裙帶菜 味噌 | 5 | 1.2 | 2.3 | 2.5 | 665 |  | 367 | 214 |
| 5 | 四 | P4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 地瓜凍腐 | 凍豆腐 地瓜 胡蘿蔔 薑 | 番茄炒蛋 | 雞蛋 大番茄 薑 | 蔬菜 | 黑糖粉圓 | 粉圓 黑砂糖 | 6.8 | 1.2 | 2 | 2.5 | 769 |  | 351 | 247 |
| 6 | 五 | P5 | 紫米飯 | 米 黑秈糯米 | 茄汁豆腐 | 豆腐 甜椒(青皮) 薑 蕃茄醬 | 豆包花椰 | 冷凍花椰菜 豆包 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 冬瓜湯 | 冬瓜 薑 | 5.2 | 1.7 | 2 | 2.5 | 669 |  | 313 | 205 |
| 9 | 一 | Q1 | 白米飯 | 米 | 蜜汁豆干 | 豆干 | 紅仁炒蛋 | 雞蛋 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔 薑 | 5 | 1.5 | 2 | 2 | 628 |  | 91 | 141 |
| 10 | 二 | Q2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 雞蛋 | 若絲玉菜 | 素肉絲 甘藍 乾木耳 薑 | 蔬菜 | 針菇湯 | 金針菇 胡蘿蔔 薑 | 5 | 1.3 | 2 | 2 | 623 |  | 86 | 146 |
| 11 | 三 | Q3 | 西式特餐 | 通心麵 | 茄汁肉醬 | 豆干 素絞肉 大番茄 蕃茄醬 | 豆包豆芽 | 豆包 綠豆芽 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 花椰濃湯 | 雞蛋 冷凍花椰菜 馬鈴薯 玉米濃湯調理包 | 3 | 1.5 | 2.5 | 2 | 525 |  | 103 | 88 |
| 12 | 四 | Q4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 筍干麵輪 | 麵輪 麻竹筍干 薑 | 芹香豆干 | 豆干 芹菜 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 二砂糖 | 5.8 | 1.1 | 2 | 2 | 674 |  | 400 | 115 |
| 13 | 五 | Q5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 家常麵腸 | 麵腸 白蘿蔔 胡蘿蔔 薑 | 蔬香冬粉 | 冬粉 甘藍 胡蘿蔔 乾木耳 薑 | 蔬菜 | 味噌豆腐湯 | 豆腐 味噌 | 6 | 1.2 | 2.2 | 2 | 705 |  | 99 | 146 |
| 16 | 一 | R1 | 白米飯 | 米 | 洋芋凍腐 | 凍豆腐 馬鈴薯 胡蘿蔔 薑 | 蛋香玉菜 | 雞蛋 甘藍 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 紫菜湯 | 紫菜 薑 | 5.2 | 1.4 | 2 | 2.3 | 615 |  | 331 | 147 |
| 17 | 二 | R2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 咖哩麵腸 | 麵腸 南瓜 胡蘿蔔 咖哩粉 | 蘿蔔油腐 | 白蘿蔔 四角油豆腐 薑 | 蔬菜 | 白菜蛋花湯 | 結球白菜 雞蛋 薑 | 5.3 | 1.3 | 2.5 | 2.2 | 640 |  | 190 | 89 |
| 18 | 三 | R3 | 拌飯特餐 | 米 糙米 | 美味豆包 | 豆包 | 拌飯配料 | 雞蛋 胡蘿蔔 甘藍 薑 | 蔬菜 | 冬瓜薑絲湯 | 冬瓜 薑 | 5 | 1.6 | 2.3 | 2.5 | 629 |  | 147 | 49 |
| 19 | 四 | R4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 瓜仔干丁 | 醃漬花胡瓜 豆干 薑 | 番茄炒蛋 | 雞蛋 大番茄 蕃茄醬 | 蔬菜 | 粉圓湯 | 粉圓 二砂糖 | 6.3 | 1.3 | 2.5 | 2.2 | 758 |  | 522 | 424 |
| 20 | 五 | R5 | 芝麻飯 | 米 芝麻(熟) | 味噌油腐 | 四角油豆腐 脆筍 味噌 | 絞若瓜粒 | 素肉絲 蒲瓜 胡蘿蔔 乾木耳 薑 | 蔬菜 | 海芽蘿蔔湯 | 乾裙帶菜 白蘿蔔 薑 | 5 | 2 | 2 | 2.3 | 614 |  | 288 | 145 |
| 23 | 一 | S1 | 白米飯 | 米 | 銀蘿麵輪 | 麵輪 白蘿蔔 胡蘿蔔 薑 | 蛋香白菜 | 雞蛋 結球白菜 乾香菇 薑 | 蔬菜 | 玉菜湯 | 甘藍 薑 | 5 | 1.7 | 2 | 1.9 | 628 |  | 252 | 136 |
| 24 | 二 | S2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷凍腐 | 凍豆腐 薑 滷包 | 豆包豆芽 | 豆包 綠豆芽 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 薑 | 5 | 1.5 | 2 | 1.8 | 619 |  | 444 | 51 |
| 25 | 三 | S3 | 炊粉特餐 | 米粉 | 美味豆包 | 豆包 | 炊粉配料 | 甘藍 素絞肉 胡蘿蔔 乾香菇 薑 | 蔬菜 | 三絲羹湯 | 脆筍 時蔬 雞蛋 乾木耳 | 3 | 1.5 | 2.5 | 2 | 525 |  | 507 | 202 |
| 26 | 四 | S4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 毛豆炒蛋 | 雞蛋 冷凍毛豆仁 薑 | 麵筋蒲瓜 | 蒲瓜 麵筋 枸杞 薑 | 蔬菜 | 紅豆西米露 | 紅豆 西谷米 二砂糖 | 6 | 1.4 | 2 | 1.7 | 682 |  | 268 | 95 |
| 27 | 五 | S5 | 小米飯 | 米 小米 | 冬瓜干丁 | 豆干 冬瓜 乾香菇 薑 | 番茄豆腐 | 豆腐 素絞肉 大番茄 薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 薑 | 5.2 | 1.7 | 2.5 | 2.1 | 689 |  | 318 | 150 |
| 30 | 一 | T1 | 白米飯 | 米 | 咖哩麵腸 | 麵腸 青椒 胡蘿蔔 馬鈴薯 咖哩粉 | 蛋香豆薯 | 雞蛋 豆薯 薑 | 蔬菜 | 海芽湯 | 乾裙帶菜 薑 | 5.2 | 1.4 | 2 | 1.7 | 626 |  | 231 | 183 |
| 31 | 二 | T2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 打拋麵輪 | 麵輪 豆薯 九層塔 大番茄 薑 | 家常豆腐 | 豆腐 金針菇 乾木耳 薑 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 薑 | 5 | 1.9 | 2.2 | 2.1 | 657 |  | 259 | 172 |

**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：5月份菜單編排說明如下：一、每週五蔬菜為有機蔬菜。

**110學年國民小學素食P循環菜單(A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 |
| P1 | 白米飯 | 米 | 咖哩豆干 | 豆干 馬鈴薯 芹菜 胡蘿蔔 咖哩粉 | 毛豆白菜 | 冷凍毛豆仁 素絞肉 結球白菜 乾香菇 薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 甘藍 薑 |
| P2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 白玉麵腸 | 麵腸 白蘿蔔 薑 | 針菇豆腐 | 豆腐 金針菇 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 南瓜濃湯 | 南瓜 冷凍花椰菜 雞蛋 玉米濃湯調理包 |
| P3 | 拌飯特餐 | 米 糙米 | 美味豆包 | 豆包 薑 | 拌飯配料 | 雞蛋 胡蘿蔔 甘藍 薑 | 蔬菜 | 大醬湯 | 乾裙帶菜 味噌 |
| P4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 地瓜凍腐 | 凍豆腐 地瓜 胡蘿蔔 薑 | 番茄炒蛋 | 雞蛋 大番茄 薑 | 蔬菜 | 黑糖粉圓 | 粉圓 黑砂糖 |
| P5 | 紫米飯 | 米 黑秈糯米 | 茄汁豆腐 | 豆腐 甜椒(青皮) 薑 蕃茄醬 | 豆包花椰 | 冷凍花椰菜 豆包 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 冬瓜湯 | 冬瓜 薑 |

P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，其中肉雞為包含23%骨頭之採購量

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 |
| P1 | 白米飯 | 米10公斤 | 咖哩豆干 | 豆干6公斤  馬鈴薯2公斤  芹菜1公斤  胡蘿蔔0.5公斤  咖哩粉 | 毛豆白菜 | 冷凍毛豆仁1公斤  素絞肉0.4公斤  結球白菜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 | 時蔬湯 | 甘藍2公斤  薑0.02公斤 | 5.2 | 1.6 | 2 | 2.5 | 667 | 336 | 184 |
| P2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 白玉麵腸 | 麵腸6公斤  白蘿蔔3公斤  薑0.05公斤 | 針菇豆腐 | 豆腐6公斤  金針菇1.5公斤  胡蘿蔔0.5公斤  薑0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑0.05公斤 | 南瓜濃湯 | 南瓜2公斤  冷凍花椰菜1公斤  雞蛋0.6公斤  玉米濃湯調理包 | 5.2 | 1.3 | 2.6 | 2.5 | 704 | 373 | 220 |
| P3 | 拌飯特餐 | 米7公斤  糙米3公斤 | 美味豆包 | 豆包6公斤  薑0.05公斤 | 拌飯配料 | 雞蛋1.5公斤  胡蘿蔔0.5公斤  甘藍4公斤  薑0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑0.05公斤 | 大醬湯 | 乾裙帶菜0.15公斤  味噌 | 5 | 1.2 | 2.3 | 2.5 | 665 | 367 | 214 |
| P4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 地瓜凍腐 | 凍豆腐8公斤  地瓜2.5公斤  胡蘿蔔0.5公斤  薑0.05公斤 | 番茄炒蛋 | 雞蛋5.5公斤  大番茄4公斤  薑0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑0.05公斤 | 黑糖粉圓 | 粉圓2公斤  黑砂糖1公斤 | 6.8 | 1.2 | 2 | 2.5 | 769 | 351 | 247 |
| P5 | 紫米飯 | 米10公斤  黑秈糯米0.4公斤 | 茄汁豆腐 | 豆腐8公斤  甜椒(青皮)2公斤  薑0.05公斤  蕃茄醬 | 豆包花椰 | 冷凍花椰菜3公斤  豆包3公斤  胡蘿蔔0.5公斤  薑0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑0.05公斤 | 冬瓜湯 | 冬瓜4公斤  薑0.02公斤 | 5.2 | 1.7 | 2 | 2.5 | 669 | 313 | 205 |

**110學年國民小學素食Q循環菜單(A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 |
| Q1 | 白米飯 | 米 | 蜜汁豆干 | 豆干 | 紅仁炒蛋 | 雞蛋 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔 薑 |
| Q2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 雞蛋 | 若絲玉菜 | 素肉絲 甘藍 乾木耳 薑 | 蔬菜 | 針菇湯 | 金針菇 胡蘿蔔 薑 |
| Q3 | 西式特餐 | 通心麵 | 茄汁肉醬 | 豆干 素絞肉 大番茄 蕃茄醬 | 豆包豆芽 | 豆包 綠豆芽 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 花椰濃湯 | 雞蛋 冷凍花椰菜 馬鈴薯 玉米濃湯調理包 |
| Q4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 筍干麵輪 | 麵輪 麻竹筍干 薑 | 芹香豆干 | 豆干 芹菜 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 二砂糖 |
| Q5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 家常麵腸 | 麵腸 白蘿蔔 胡蘿蔔 薑 | 蔬香冬粉 | 冬粉 甘藍 胡蘿蔔 乾木耳 薑 | 蔬菜 | 味噌豆腐湯 | 豆腐 味噌 |

Q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，其中肉雞為包含23%骨頭之採購量

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 |
| Q1 | 白米飯 | 米10公斤 | 蜜汁豆干 | 豆干6公斤 | 紅仁炒蛋 | 雞蛋2.5公斤  胡蘿蔔4.5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3公斤  薑0.02公斤 | 5 | 1.5 | 2 | 2 | 628 | 91 | 141 |
| Q2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 雞蛋5.5公斤 | 若絲玉菜 | 素肉絲1.2公斤  甘藍4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 | 針菇湯 | 金針菇1公斤  胡蘿蔔1公斤  薑0.05公斤 | 5 | 1.3 | 2 | 2 | 623 | 86 | 146 |
| Q3 | 西式特餐 | 通心麵5.5公斤 | 茄汁肉醬 | 豆干4公斤  素絞肉0.5公斤  大番茄2公斤  蕃茄醬 | 豆包豆芽 | 豆包3公斤  綠豆芽4公斤  胡蘿蔔0.5公斤  薑0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑0.05公斤 | 花椰濃湯 | 雞蛋0.5公斤  冷凍花椰菜1.5公斤  馬鈴薯1.5公斤  玉米濃湯調理包 | 3 | 1.5 | 2.5 | 2 | 525 | 103 | 88 |
| Q4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 筍干麵輪 | 麵輪3.5公斤  麻竹筍干2.5公斤  薑0.05公斤 | 芹香豆干 | 豆干4公斤  芹菜1公斤  胡蘿蔔0.5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 | 5.8 | 1.1 | 2 | 2 | 674 | 400 | 115 |
| Q5 | 燕麥飯 | 米10公斤  燕麥0.4公斤 | 家常麵腸 | 麵腸6公斤  白蘿蔔2公斤  胡蘿蔔0.5公斤  薑0.05公斤 | 蔬香冬粉 | 冬粉1.2公斤  甘藍2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 | 味噌豆腐湯 | 豆腐4公斤  味噌 | 6 | 1.2 | 2.2 | 2 | 705 | 99 | 146 |

**110學年國民小學素食R循環菜單(A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 |
| R1 | 白米飯 | 米 | 洋芋凍腐 | 凍豆腐 馬鈴薯 胡蘿蔔 薑 | 蛋香玉菜 | 雞蛋 甘藍 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 紫菜湯 | 紫菜 薑 |
| R2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 咖哩麵腸 | 麵腸 南瓜 胡蘿蔔 咖哩粉 | 蘿蔔油腐 | 白蘿蔔 四角油豆腐 薑 | 蔬菜 | 白菜蛋花湯 | 結球白菜 雞蛋 薑 |
| R3 | 拌飯特餐 | 米 糙米 | 美味豆包 | 豆包 | 拌飯配料 | 雞蛋 胡蘿蔔 甘藍 薑 | 蔬菜 | 冬瓜薑絲湯 | 冬瓜 薑 |
| R4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 瓜仔干丁 | 醃漬花胡瓜 豆干 薑 | 番茄炒蛋 | 雞蛋 大番茄 蕃茄醬 | 蔬菜 | 粉圓湯 | 粉圓 二砂糖 |
| R5 | 芝麻飯 | 米 芝麻(熟) | 味噌油腐 | 四角油豆腐 脆筍 味噌 | 絞若瓜粒 | 素肉絲 蒲瓜 胡蘿蔔 乾木耳 薑 | 蔬菜 | 海芽蘿蔔湯 | 乾裙帶菜 白蘿蔔薑 |

R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 |
| R1 | 白米飯 | 米10公斤 | 洋芋凍腐 | 凍豆腐8公斤  馬鈴薯2公斤  胡蘿蔔1公斤  薑0.05公斤 | 蛋香玉菜 | 雞蛋5.5公斤  甘藍4公斤  胡蘿蔔0.5公斤  薑0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑0.05公斤 | 紫菜湯 | 紫菜0.1公斤  薑0.02公斤 | 5.2 | 1.4 | 2 | 2.3 | 615 | 331 | 147 |
| R2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 咖哩麵腸 | 麵腸6公斤  南瓜2.5公斤  胡蘿蔔0.5公斤  咖哩粉0.05公斤 | 蘿蔔油腐 | 白蘿蔔3公斤  四角油豆腐4公斤  薑0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑0.05公斤 | 白菜蛋花湯 | 結球白菜2公斤  雞蛋0.6公斤  薑0.02公斤 | 5.3 | 1.3 | 2.5 | 2.2 | 640 | 190 | 89 |
| R3 | 拌飯特餐 | 米7公斤  糙米3公斤 | 美味豆包 | 豆包6公斤 | 拌飯配料 | 雞蛋1.5公斤  胡蘿蔔0.5公斤  甘藍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0.02公斤 | 5 | 1.6 | 2.3 | 2.5 | 629 | 147 | 49 |
| R4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 瓜仔干丁 | 醃漬花胡瓜1.5公斤  豆干6公斤  薑0.05公斤 | 番茄炒蛋 | 雞蛋5.5公斤  大番茄4公斤  蕃茄醬0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑0.05公斤 | 粉圓湯 | 粉圓2公斤  二砂糖1公斤 | 6.3 | 1.3 | 2.5 | 2.2 | 758 | 522 | 424 |
| R5 | 芝麻飯 | 米10公斤  芝麻(熟)0.01公斤 | 味噌油腐 | 四角油豆腐8.3公斤  脆筍2公斤  味噌0.05公斤 | 絞若瓜粒 | 素肉絲0.6公斤  蒲瓜7公斤  胡蘿蔔1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 | 海芽蘿蔔湯 | 乾裙帶菜0.1公斤  白蘿蔔2公斤  薑0.02公斤 | 5 | 2 | 2 | 2.3 | 614 | 288 | 145 |

**110學年國民小學素食S循環菜單(A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 |
| S1 | 白米飯 | 米 | 銀蘿麵輪 | 麵輪 白蘿蔔 胡蘿蔔 薑 | 蛋香白菜 | 雞蛋 結球白菜 乾香菇 薑 | 蔬菜 | 玉菜湯 | 甘藍 薑 |
| S2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷凍腐 | 凍豆腐 薑 滷包 | 豆包豆芽 | 豆包 綠豆芽 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 薑 |
| S3 | 炊粉特餐 | 米粉 | 美味豆包 | 豆包 | 炊粉配料 | 甘藍 素絞肉 胡蘿蔔 乾香菇 薑 | 蔬菜 | 三絲羹湯 | 脆筍 時蔬 雞蛋 乾木耳 |
| S4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 毛豆炒蛋 | 雞蛋 冷凍毛豆仁 薑 | 麵筋蒲瓜 | 蒲瓜 麵筋 枸杞 薑 | 蔬菜 | 紅豆西米露 | 紅豆 西谷米 二砂糖 |
| S5 | 小米飯 | 米 小米 | 冬瓜干丁 | 豆干 冬瓜 乾香菇 薑 | 番茄豆腐 | 豆腐 素絞肉 大番茄 薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 薑 |

S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 |
| S1 | 白米飯 | 米10公斤 | 銀蘿麵輪 | 麵輪3.5公斤  白蘿蔔3.5公斤  胡蘿蔔0.5公斤  薑0.05公斤 | 蛋香白菜 | 雞蛋5.5公斤  結球白菜3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 | 玉菜湯 | 甘藍3公斤  薑0.02公斤 | 5 | 1.7 | 2 | 1.9 | 628 | 252 | 136 |
| S2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 香滷凍腐 | 凍豆腐8公斤  薑0.02公斤  滷包 | 豆包豆芽 | 豆包3公斤  綠豆芽4公斤  胡蘿蔔0.5公斤  薑0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑0.05公斤 | 時瓜湯 | 時瓜3公斤  薑0.02公斤 | 5 | 1.5 | 2 | 1.8 | 619 | 444 | 51 |
| S3 | 炊粉特餐 | 米粉6公斤 | 美味豆包 | 豆包6公斤 | 炊粉配料 | 甘藍4公斤  素絞肉0.3公斤  胡蘿蔔2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 | 三絲羹湯 | 脆筍1公斤  時蔬1公斤  雞蛋1.5公斤  乾木耳0.01公斤 | 3 | 1.5 | 2.5 | 2 | 525 | 507 | 202 |
| S4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 毛豆炒蛋 | 雞蛋5.5公斤  冷凍毛豆仁2.5公斤  薑0.05公斤 | 麵筋蒲瓜 | 蒲瓜6.5公斤  麵筋0.7公斤  枸杞0.01公斤  薑0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑0.05公斤 | 紅豆西米露 | 紅豆1公斤  西谷米1公斤  二砂糖 | 6 | 1.4 | 2 | 1.7 | 682 | 268 | 95 |
| S5 | 小米飯 | 米10公斤  小米0.4公斤 | 冬瓜干丁 | 豆干6公斤  冬瓜4公斤  乾香菇0.01公斤  薑0.05公斤 | 番茄豆腐 | 豆腐6公斤  素絞肉0.4公斤  大番茄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3公斤  薑0.02公斤 | 5.2 | 1.7 | 2.5 | 2.1 | 689 | 318 | 150 |

**110學年國民小學素食T循環菜單(A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 |
| T1 | 白米飯 | 米 | 咖哩麵腸 | 麵腸 青椒 胡蘿蔔 馬鈴薯 咖哩粉 | 蛋香豆薯 | 雞蛋 豆薯 薑 | 蔬菜 | 海芽湯 | 乾裙帶菜 薑 |
| T2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 打拋麵輪 | 麵輪 豆薯 九層塔 大番茄 薑 | 家常豆腐 | 豆腐 金針菇 乾木耳 薑 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 薑 |

T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 |
| T1 | 白米飯 | 米10公斤 | 咖哩麵腸 | 麵腸6公斤  青椒1公斤  胡蘿蔔1公斤  馬鈴薯2公斤  咖哩粉 | 蛋香豆薯 | 雞蛋1.8公斤  豆薯5公斤  薑0.01公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑0.05公斤 | 海芽湯 | 乾裙帶菜0.2公斤  薑0.02公斤 | 5.2 | 1.4 | 2 | 1.7 | 626 | 231 | 183 |
| T2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 打拋麵輪 | 麵輪4.2公斤  豆薯2公斤  九層塔0.2公斤  大番茄1.5公斤  薑0.05公斤 | 家常豆腐 | 豆腐8公斤  金針菇1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 | 時瓜湯 | 時瓜4公斤  薑0.01公斤 | 5 | 1.9 | 2.2 | 2.1 | 657 | 259 | 172 |