**110學年度下學期國民中學5月份素食菜單(B案)-尚好便當 本店使用台灣豬肉**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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** |
| **2** | **一** | **O1** | **白米飯** | **米** | **回鍋油腐** | **四角油豆腐 甜椒(青皮)**  **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** | **芝麻(熟) 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** |
| **3** | **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** | **豆薯炒蛋** | **雞蛋 豆薯 胡蘿蔔 薑** | **蔬菜** | **榨菜湯** | **榨菜 薑** | **5.7** | **2.1** | **2.7** | **3.4** | **807** |  | **350** | **235** |
| **4** | **三** | **O3** | **拌麵特餐** | **拉麵** | **冬瓜干丁** | **豆干 冬瓜 乾香菇 薑** | **拌麵配料** | **胡蘿蔔 甘藍 素絞肉 薑 甜麵醬 香油** | **豆包花椰** | **豆包 冷凍花椰菜 胡蘿蔔 薑** | **蔬菜** | **當歸皮絲湯** | **當歸 豆皮絲 薑** | **4** | **2.3** | **3** | **4** | **743** |  | **302** | **215** |
| **5** | **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** |
| **6** | **五** | **O5** | **小米飯** | **米 小米** | **塔香凍腐** | **凍豆腐 九層塔 薑** | **蔬香冬粉** | **冬粉 豆干 時蔬 胡蘿蔔 乾木耳 薑** | **蛋酥白菜** | **雞蛋 結球白菜 胡蘿蔔**  **薑** | **蔬菜** | **冬瓜湯** | **冬瓜 薑** | **5.6** | **2** | **2.9** | **3.2** | **804** |  | **348** | **240** |
| **9** | **一** | **P1** | **白米飯** | **米** | **椰香咖哩豆干** | **豆干 馬鈴薯 芹菜 胡蘿蔔 咖哩粉 椰漿** | **絞若白菜** | **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** | **3.3** | **750** |  | **392** | **304** |
| **10** | **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** |  | **458** | **338** |
| **11** | **三** | **P3** | **油飯特餐** | **米 糯米** | **美味豆包** | **豆包 薑** | **油飯配料** | **豆干 乾香菇 脆筍 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** | **1.5** | **3** | **2.8** | **739** |  | **408** | **302** |
| **12** | **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** | **黑糖粉圓奶** | **粉圓 全脂奶粉 黑砂糖** | **6.8** | **1.6** | **2.5** | **2.8** | **980** |  | **821** | **415** |
| **13** | **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** | **冬瓜皮絲湯** | **冬瓜 豆皮絲 薑** | **5.2** | **1.7** | **3.7** | **2.8** | **810** |  | **410** | **309** |
| **16** | **一** | **Q1** | **白米飯** | **米** | **蜜汁豆干** | **豆干** | **杏鮑菇炒蛋** | **雞蛋 杏鮑菇 薑** | **香滷凍腐** | **凍豆腐 豆薯 薑 滷包** | **蔬菜** | **蘿蔔湯** | **白蘿蔔 薑** | **5** | **1.6** | **2.5** | **2.5** | **690** |  | **578** | **140** |
| **17** | **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 胡蘿蔔 素絞肉 咖哩粉** | **蔬菜** | **鮮菇豆腐湯** | **香菇 胡蘿蔔 豆腐 薑** | **5.5** | **1.4** | **2.7** | **2.5** | **735** |  | **150** | **340** |
| **18** | **三** | **Q3** | **西式特餐** | **通心麵** | **茄汁肉醬** | **豆干 素絞肉 大番茄 蕃茄醬** | **若絲豆芽** | **素肉絲 綠豆芽 薑** | **水煮玉米段** | **甜玉米** | **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** |
| **19** | **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** | **蘿蔔油腐** | **白蘿蔔 四角油豆腐 胡蘿蔔 柴魚片** | **蔬菜** | **綠豆湯** | **綠豆 二砂糖** | **5.8** | **1.5** | **2.5** | **2.5** | **744** |  | **403** | **122** |
| **20** | **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** |
| **23** | **一** | **R1** | **白米飯** | **米** | **洋芋凍腐** | **凍豆腐 馬鈴薯 胡蘿蔔 薑** | **鮮菇炒蛋** | **雞蛋 甘藍 胡蘿蔔 薑 香菇** | **豆包豆芽** | **豆包 綠豆芽 乾木耳 薑** | **蔬菜** | **紫菜湯** | **紫菜 薑** | **5.2** | **2** | **2.5** | **2.5** | **672** |  | **356** | **155** |
| **24** | **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** |
| **25** | **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** |
| **26** | **四** | **R4** | **糙米飯** | **米 糙米** | **瓜仔干丁** | **醃漬花胡瓜 豆干 薑 香菇** | **清炒蒲瓜** | **蒲瓜 胡蘿蔔 大蒜** | **番茄炒蛋** | **雞蛋 大番茄 大蒜 蕃茄醬** | **蔬菜** | **芋圓嫩仙草** | **芋圓 二砂糖 仙草凍** | **6.9** | **1.4** | **2.5** | **2.4** | **801** |  | **525** | **468** |
| **27** | **五** | **R5** | **芝麻飯** | **米芝麻(熟)** | **味噌油腐** | **四角油豆腐 白蘿蔔 味噌** | **絞若瓜粒** | **素絞肉 蒲瓜 胡蘿蔔 乾木耳 薑** | **香滷豆腐** | **豆腐 滷包** | **蔬菜** | **海芽湯** | **乾裙帶菜 芹菜 薑** | **5** | **2** | **2.9** | **2.5** | **672** |  | **230** | **167** |
| **30** | **一** | **S1** | **白米飯** | **米** | **銀蘿麵輪** | **麵輪 白蘿蔔 胡蘿蔔 薑** | **杏鮑菇炒蛋** | **雞蛋 杏鮑菇 薑** | **蜜汁豆干** | **豆干 滷包** | **蔬菜** | **玉菜湯** | **甘藍 薑** | **5** | **1.9** | **3** | **2.5** | **735** |  | **326** | **183** |
| **31** | **二** | **S2** | **糙米飯** | **米 糙米** | **打拋麵腸** | **麵腸 豆薯 九層塔 大番茄 薑** | **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** |

說明:5月份菜單編排說明如下：

一、星期一的蔬菜為有機蔬菜。

二、因冷凍毛豆仁缺貨，冷凍毛豆仁改為等量蛋白質的素絞肉，包含O3拌麵配料、Q2咖哩洋芋、P1改為絞若白菜。

三、因食材重複性，P3主食改為油飯特餐、P3副菜改為油飯配料， B5、Q3副菜對調，D3、Q4副菜對調，R5味噌油腐的脆筍改為白蘿蔔，R5湯品改為海芽湯，S2、T2主菜對調且麵輪改為麵腸，S1副菜改為杏鮑菇炒蛋。

**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 甜椒(青皮)  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 | 芝麻(熟) 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 | 豆薯炒蛋 | 雞蛋 豆薯 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 榨菜湯 | 榨菜 薑 |
| O3 | 拌麵特餐 | 拉麵 | 冬瓜干丁 | 豆干 冬瓜 乾香菇 薑 | 拌麵配料 | 胡蘿蔔 甘藍 素絞肉 薑 甜麵醬 香油 | 豆包花椰 | 豆包 冷凍花椰菜 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 當歸皮絲湯 | 當歸 豆皮絲 薑 |
| 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 | 蔬香冬粉 | 冬粉 豆干 時蔬 胡蘿蔔 乾木耳 薑 | 蛋酥白菜 | 雞蛋 結球白菜 胡蘿蔔  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 | | 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  甜椒(青皮)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 | 芝麻(熟) 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 | 豆薯炒蛋 | 雞蛋2.5公斤  豆薯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 | 榨菜湯 | 榨菜1.5公斤  薑20公克 | 5.7 | 2.1 | 2.7 | 3.4 | 807 | 350 | 235 |
| O3 | 拌麵特餐 | 拉麵15公斤 | 冬瓜干丁 | 豆干6公斤  冬瓜3.5公斤  乾香菇0.02公斤  薑50公克 | 拌麵配料 | 胡蘿蔔1公斤  甘藍4公斤  素絞肉0.4公斤  薑50公克  甜麵醬  香油 | 豆包花椰 | 豆包1.8公斤  冷凍花椰菜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 | 當歸皮絲湯 | 當歸0.1公斤  豆皮絲0.3公斤  薑20公克 | 4 | 2.3 | 3 | 4 | 743 | 302 | 215 |
| 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 | 雞蛋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學年國民中學素食P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 |
| P1 | 白米飯 | 米 | 椰香咖哩豆干 | 豆干 馬鈴薯 芹菜 胡蘿蔔 咖哩粉 椰漿 | 絞若白菜 | 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 | 油飯特餐 | 米 糯米 | 美味豆包 | 豆包 薑 | 油飯配料 | 豆干 乾香菇 脆筍 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 | 黑糖粉圓奶 | 粉圓 全脂奶粉 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 | 冬瓜皮絲湯 | 冬瓜 豆皮絲 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 |
| P1 | 白米飯 | 米10公斤 | 椰香咖哩豆干 | 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  椰漿 | 絞若白菜 | 素絞肉0.6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 | 3.3 | 750 | 392 | 304 |
| 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 | 458 | 338 |
| P3 | 油飯特餐 | 米8公斤  糯米3公斤 | 美味豆包 | 豆包6公斤  薑0.05公斤 | 油飯配料 | 豆干4公斤  乾香菇0.25公斤  脆筍1.5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 | 1.5 | 3 | 2.8 | 739 | 408 | 302 |
| 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 | 黑糖粉圓奶 | 粉圓2公斤  全脂奶粉3公斤  黑砂糖1公斤 | 6.8 | 1.6 | 2.5 | 2.8 | 980 | 821 | 415 |
| 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 | 冬瓜皮絲湯 | 冬瓜4公斤  豆皮絲1公斤  薑0.02公斤 | 5.2 | 1.7 | 3.7 | 2.8 | 810 | 410 | 309 |

**110學年國民中學素食Q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 |
| Q1 | 白米飯 | 米 | 蜜汁豆干 | 豆干 | 杏鮑菇炒蛋 | 雞蛋 杏鮑菇 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 胡蘿蔔 素絞肉 咖哩粉 | 蔬菜 | 鮮菇豆腐湯 | 香菇 胡蘿蔔 豆腐 薑 |
| Q3 | 西式特餐 | 通心麵 | 茄汁肉醬 | 豆干 素絞肉 大番茄 蕃茄醬 | 若絲豆芽 | 素肉絲 綠豆芽 薑 | 水煮玉米段 | 甜玉米 | 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 | 蘿蔔油腐 | 白蘿蔔 四角油豆腐 胡蘿蔔 | 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 | 杏鮑菇炒蛋 | 雞蛋2.5公斤  杏鮑菇3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0.05公斤 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔3公斤  薑0.02公斤 | 5 | 1.6 | 2.5 | 2.5 | 690 | 578 | 140 |
| 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  胡蘿蔔1公斤  素絞肉0.6公斤  咖哩粉 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑0.05公斤 | 鮮菇豆腐湯 | 香菇1公斤  胡蘿蔔1公斤  豆腐2公斤  薑0.05公斤 | 5.5 | 1.4 | 2.7 | 2.5 | 735 | 150 | 340 |
| 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 | 若絲豆芽 | 素肉絲0.6公斤  綠豆芽5.5公斤  薑50公克 | 水煮玉米段 | 甜玉米5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 | 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 | 蘿蔔油腐 | 白蘿蔔4公斤  四角油豆腐2.7公斤  胡蘿蔔1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 | 1.5 | 2.5 | 2.5 | 744 | 403 | 122 |
| 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0.05公斤 | 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(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 |
| R1 | 白米飯 | 米 | 洋芋凍腐 | 凍豆腐 馬鈴薯 胡蘿蔔 薑 | 鮮菇炒蛋 | 雞蛋 甘藍 胡蘿蔔 薑 香菇 | 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 香菇 | 清炒蒲瓜 | 蒲瓜 胡蘿蔔 薑 | 番茄炒蛋 | 雞蛋 大番茄 蕃茄醬 | 蔬菜 | 芋圓嫩仙草 | 芋圓 二砂糖 仙草凍 |
| R5 | 芝麻飯 | 米芝麻(熟) | 味噌油腐 | 四角油豆腐 白蘿蔔 味噌 | 絞若瓜粒 | 素絞肉 蒲瓜 胡蘿蔔 乾木耳 薑 | 香滷豆腐 | 豆腐 滷包 | 蔬菜 | 海芽湯 | 乾裙帶菜 芹菜 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 | 鮮菇炒蛋 | 雞蛋5.5公斤  甘藍2公斤  胡蘿蔔0.5公斤  薑0.05公斤  香菇2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 | 2 | 2.5 | 2.5 | 672 | 356 | 155 |
| 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  香菇1公斤 | 清炒蒲瓜 | 蒲瓜8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  蕃茄醬0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑0.05公斤 | 芋圓嫩仙草 | 芋圓1.5公斤  二砂糖1公斤  仙草凍6公斤 | 6.9 | 1.4 | 2.5 | 2.4 | 801 | 525 | 468 |
| 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  白蘿蔔2公斤  味噌0.05公斤 | 絞若瓜粒 | 素絞肉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 | 海芽湯 | 乾裙帶菜0.1公斤  芹菜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(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 |
| S1 | 白米飯 | 米 | 銀蘿麵輪 | 麵輪 白蘿蔔 胡蘿蔔 薑 | 杏鮑菇炒蛋 | 雞蛋 杏鮑菇 薑 | 蜜汁豆干 | 豆干 滷包 | 蔬菜 | 玉菜湯 | 甘藍 薑 |
| S2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 打拋麵腸 | 麵腸 豆薯 九層塔 大番茄 薑 | 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 |

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 | 杏鮑菇炒蛋 | 雞蛋2.5公斤  杏鮑菇3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 | 1.9 | 3 | 2.5 | 735 | 326 | 183 |
| S2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 打拋麵腸 | 麵腸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 | 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 |

**110學年度下學期國民小學5月份素食菜單(B案)-尚好便當 本店使用台灣豬肉**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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** |
| **2** | **一** | **O1** | **白米飯** | **米** | **回鍋油腐** | **四角油豆腐 甜椒(青皮)**  **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** |
| **3** | **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** |
| **4** | **三** | **O3** | **拌麵特餐** | **拉麵** | **冬瓜干丁** | **豆干 冬瓜 乾香菇 薑** | **拌麵配料** | **胡蘿蔔 甘藍 素絞肉 薑 甜麵醬 香油** | **蔬菜** | **當歸皮絲湯** | **當歸 豆皮絲 薑** | **4** | **1.9** | **3.2** | **3.5** | **725** |  | **234** | **146** |
| **5** | **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** |
| **6** | **五** | **O5** | **小米飯** | **米 小米** | **塔香凍腐** | **凍豆腐 九層塔 薑** | **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** |
| **9** | **一** | **P1** | **白米飯** | **米** | **椰香咖哩豆干** | **豆干 馬鈴薯 芹菜 胡蘿蔔 咖哩粉 椰漿** | **絞若白菜** | **素絞肉 素絞肉 結球白菜 乾香菇 薑** | **蔬菜** | **時蔬湯** | **甘藍 薑** | **5.2** | **1.6** | **2** | **3** | **689** |  | **297** | **164** |
| **10** | **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** |  | **331** | **195** |
| **11** | **三** | **P3** | **油飯特餐** | **米 糯米** | **美味豆包** | **豆包 薑** | **油飯配料** | **豆干 乾香菇 脆筍 薑** | **蔬菜** | **大醬湯** | **乾裙帶菜 味噌** | **5** | **1.3** | **2.3** | **2.5** | **668** |  | **325** | **190** |
| **12** | **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** | **黑糖粉圓奶** | **粉圓 全脂奶粉 黑砂糖** | **6.8** | **1.2** | **2** | **2.5** | **919** |  | **664** | **315** |
| **13** | **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** | **冬瓜皮絲湯** | **冬瓜 豆皮絲 薑** | **5.2** | **1.7** | **2.7** | **2.5** | **722** |  | **277** | **182** |
| **16** | **一** | **Q1** | **白米飯** | **米** | **蜜汁豆干** | **豆干** | **杏鮑菇炒蛋** | **雞蛋 杏鮑菇 薑** | **蔬菜** | **蘿蔔湯** | **白蘿蔔 薑** | **5** | **1.4** | **2** | **2** | **625** |  | **480** | **137** |
| **17** | **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** | **鮮菇豆腐湯** | **香菇 胡蘿蔔 豆腐 薑** | **5** | **1.3** | **2.2** | **2** | **638** |  | **125** | **240** |
| **18** | **三** | **Q3** | **西式特餐** | **通心麵** | **茄汁肉醬** | **豆干 素絞肉 大番茄 蕃茄醬** | **若絲豆芽** | **素肉絲 綠豆芽 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** |
| **19** | **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** |
| **20** | **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** |
| **23** | **一** | **R1** | **白米飯** | **米** | **洋芋凍腐** | **凍豆腐 馬鈴薯 胡蘿蔔 薑** | **鮮菇炒蛋** | **雞蛋 甘藍 胡蘿蔔 薑 香菇** | **蔬菜** | **紫菜湯** | **紫菜 薑** | **5.2** | **1.6** | **2** | **2.3** | **618** |  | **331** | **148** |
| **24** | **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** |
| **25** | **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** |
| **26** | **四** | **R4** | **糙米飯** | **米 糙米** | **瓜仔干丁** | **醃漬花胡瓜 豆干 薑 香菇** | **清炒蒲瓜** | **蒲瓜 胡蘿蔔 薑** | **蔬菜** | **芋圓嫩仙草** | **芋圓 二砂糖 仙草凍** | **6.3** | **1.4** | **2.5** | **2.2** | **761** |  | **523** | **466** |
| **27** | **五** | **R5** | **芝麻飯** | **米芝麻(熟)** | **味噌油腐** | **四角油豆腐 白蘿蔔 味噌** | **絞若瓜粒** | **素絞肉 蒲瓜 胡蘿蔔 乾木耳 薑** | **蔬菜** | **海芽湯** | **乾裙帶菜 芹菜 薑** | **5** | **2** | **2** | **2.3** | **614** |  | **288** | **145** |
| **30** | **一** | **S1** | **白米飯** | **米** | **銀蘿麵輪** | **麵輪 白蘿蔔 胡蘿蔔 薑** | **杏鮑菇炒蛋** | **雞蛋 杏鮑菇 薑** | **蔬菜** | **玉菜湯** | **甘藍 薑** | **5** | **1.9** | **2** | **2** | **638** |  | **252** | **136** |
| **31** | **二** | **S2** | **糙米飯** | **米 糙米** | **打拋麵腸** | **麵腸 豆薯 九層塔 大番茄 薑** | **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** |

說明:5月份菜單編排說明如下：

一、星期一的蔬菜為有機蔬菜。

二、因冷凍毛豆仁缺貨，考量食材搭配性，冷凍毛豆仁以相同重量的素絞肉取代，包含O3拌麵配料、Q2咖哩洋芋、P1改為絞若白菜、S4改為玉米炒蛋。

三、因食材重複性，P3主食改為油飯特餐、P3副菜改為油飯配料， B5、Q3副菜對調，Q4副菜改為蘿蔔油腐，R5味噌油腐的脆筍改為白蘿蔔，R5湯品改為海芽湯，S2、T2主菜對調且麵輪改為麵腸，S1副菜改為杏鮑菇炒蛋，Q3、R4副菜對調，R4副菜對調。

**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 甜椒(青皮)  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 |
| O3 | 拌麵特餐 | 拉麵 | 冬瓜干丁 | 豆干 冬瓜 乾香菇 薑 | 拌麵配料 | 胡蘿蔔 甘藍 素絞肉 薑 甜麵醬 香油 | 蔬菜 | 當歸皮絲湯 | 當歸 豆皮絲 薑 |
| 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 | 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  甜椒(青皮)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 |
| O3 | 拌麵特餐 | 拉麵15公斤 | 冬瓜干丁 | 豆干6公斤  冬瓜3.5公斤  乾香菇0.02公斤  薑50公克 | 拌麵配料 | 胡蘿蔔1公斤  甘藍4公斤  素絞肉0.4公斤  薑50公克  甜麵醬  香油 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑50公克 | 當歸皮絲湯 | 當歸0.1公斤  豆皮絲0.3公斤  薑20公克 | 4 | 1.9 | 3.2 | 3.5 | 725 | 234 | 146 |
| 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 |

**110學年國民小學素食P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 |
| P1 | 白米飯 | 米 | 椰香咖哩豆干 | 豆干 馬鈴薯 芹菜 胡蘿蔔 咖哩粉 椰漿 | 絞若白菜 | 素絞肉 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 | 油飯特餐 | 米 糯米 | 美味豆包 | 豆包 薑 | 油飯配料 | 豆干 乾香菇 脆筍 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 | 黑糖粉圓奶 | 粉圓 全脂奶粉 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 | 冬瓜皮絲湯 | 冬瓜 豆皮絲 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 |
| P1 | 白米飯 | 米10公斤 | 椰香咖哩豆干 | 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  椰漿 | 絞若白菜 | 素絞肉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 | 3 | 689 | 297 | 164 |
| 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 | 331 | 195 |
| P3 | 油飯特餐 | 米8公斤  糯米3公斤 | 美味豆包 | 豆包6公斤  薑0.05公斤 | 油飯配料 | 豆干4公斤  乾香菇0.25公斤  脆筍1.5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 | 1.3 | 2.3 | 2.5 | 668 | 325 | 190 |
| 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 | 黑糖粉圓奶 | 粉圓2公斤  全脂奶粉3公斤  黑砂糖1公斤 | 6.8 | 1.2 | 2 | 2.5 | 919 | 664 | 315 |
| 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 | 冬瓜皮絲湯 | 冬瓜4公斤  豆皮絲1公斤  薑0.02公斤 | 5.2 | 1.7 | 2.7 | 2.5 | 722 | 277 | 182 |

**110學年國民小學素食Q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 |
| Q1 | 白米飯 | 米 | 蜜汁豆干 | 豆干 | 杏鮑菇炒蛋 | 雞蛋 杏鮑菇 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 | 鮮菇豆腐湯 | 香菇 胡蘿蔔 豆腐 薑 |
| Q3 | 西式特餐 | 通心麵 | 茄汁肉醬 | 豆干 素絞肉 大番茄 蕃茄醬 | 若絲豆芽 | 素肉絲 綠豆芽 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 | 杏鮑菇炒蛋 | 雞蛋2.5公斤  杏鮑菇3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 | 1.4 | 2 | 2 | 625 | 480 | 137 |
| 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 | 鮮菇豆腐湯 | 香菇1公斤  胡蘿蔔1公斤  豆腐2公斤  薑0.05公斤 | 5 | 1.3 | 2.2 | 2 | 638 | 125 | 240 |
| 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 | 若絲豆芽 | 素肉絲0.6公斤  綠豆芽5.5公斤  薑50公克 | 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(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 |
| R1 | 白米飯 | 米 | 洋芋凍腐 | 凍豆腐 馬鈴薯 胡蘿蔔 薑 | 鮮菇炒蛋 | 雞蛋 甘藍 胡蘿蔔 薑 香菇 | 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 香菇 | 清炒蒲瓜 | 蒲瓜 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 芋圓嫩仙草 | 芋圓 二砂糖 仙草凍 |
| R5 | 芝麻飯 | 米芝麻(熟) | 味噌油腐 | 四角油豆腐 白蘿蔔 味噌 | 絞若瓜粒 | 素絞肉 蒲瓜 胡蘿蔔 乾木耳 薑 | 蔬菜 | 海芽湯 | 乾裙帶菜 芹菜 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 | 鮮菇炒蛋 | 雞蛋5.5公斤  甘藍2公斤  胡蘿蔔0.5公斤  薑0.05公斤  香菇2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 | 1.6 | 2 | 2.3 | 618 | 331 | 148 |
| 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  香菇1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0.05公斤 | 芋圓嫩仙草 | 芋圓1.5公斤  二砂糖1公斤  仙草凍6公斤 | 6.3 | 1.4 | 2.5 | 2.2 | 761 | 523 | 466 |
| 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  白蘿蔔2公斤  味噌0.05公斤 | 絞若瓜粒 | 素絞肉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 | 海芽湯 | 乾裙帶菜0.1公斤  芹菜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(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 |
| S1 | 白米飯 | 米 | 銀蘿麵輪 | 麵輪 白蘿蔔 胡蘿蔔 薑 | 杏鮑菇炒蛋 | 雞蛋 杏鮑菇 薑 | 蔬菜 | 玉菜湯 | 甘藍 薑 |
| S2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 打拋麵腸 | 麵腸 豆薯 九層塔 大番茄 薑 | 豆包豆芽 | 豆包 綠豆芽 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 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 | 杏鮑菇炒蛋 | 雞蛋2.5公斤  杏鮑菇3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 | 1.9 | 2 | 2 | 638 | 252 | 136 |
| S2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 打拋麵腸 | 麵腸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 | 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 |