**110學年度下學期國民中學5月份素食菜單-馨儂(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** |
| 2 | 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 | 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 | 3.3 | 750 |  | 392 | 304 |
| 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 |  | 458 | 338 |
| 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 香菇 | 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 |
| 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 | 黑糖粉圓奶 | 粉圓 全脂奶粉 黑砂糖 | 6.8 | 1.6 | 2.5 | 2.8 | 980 |  | 821 | 415 |
| 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 | 冬瓜皮絲湯 | 冬瓜 豆皮絲 薑 | 5.2 | 1.7 | 3.7 | 2.8 | 810 |  | 410 | 309 |
| 9 | 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 |
| 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 | 鮮菇豆腐湯 | 香菇 胡蘿蔔 豆腐 薑 | 5.5 | 1.4 | 2.7 | 2.5 | 735 |  | 150 | 340 |
| 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 | 122 |
| 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 | 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 |
| 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 香菇 | 番茄炒蛋 | 雞蛋 大番茄 蕃茄醬 | 水煮玉米段 | 甜玉米 | 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 |
| 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 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 |
| 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 義大利香料 | 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 | 椰漿西米露 | 紅豆 西谷米 二砂糖 椰漿 | 6.4 | 1.5 | 2.5 | 2 | 763 |  | 277 | 171 |
| 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 | 海芽針菇湯 | 乾裙帶菜 金針菇 薑 | 5.2 | 1.5 | 2.7 | 2.1 | 699 |  | 331 | 238 |
| 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 | 2.1 | 2.5 | 2.3 | 694 |  | 369 | 276 |

**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。

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | 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 香菇 | 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 |

**110學年國民中學素食P循環菜單(B案)**

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | 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 | 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 | 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公斤香菇1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 紅蘿蔔 冷凍毛豆仁 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 | 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 | 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 | 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 | 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 | 番茄炒蛋 | 雞蛋 大番茄 蕃茄醬 | 水煮玉米段 | 甜玉米 | 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 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 | 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 | 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 | 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(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 | 蛋香白菜 | 雞蛋 結球白菜 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 | 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 義大利香料 | 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 | 椰漿西米露 | 紅豆 西谷米 二砂糖 椰漿 |
| 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公斤杏鮑菇1.5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 | 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公斤義大利香料 | 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 | 椰漿西米露 | 紅豆1公斤西谷米1公斤二砂糖椰漿1.5公斤 | 6.4 | 1.5 | 2.5 | 2 | 763 | 277 | 171 |
| 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(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 |
| 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 | 海芽針菇湯 | 乾裙帶菜 金針菇 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 | 海芽針菇湯 | 乾裙帶菜0.2公斤金針菇1公斤薑0.02公斤 | 5.2 | 1.5 | 2.7 | 2.1 | 699 | 331 | 238 |
| 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 | 2.1 | 2.5 | 2.3 | 694 | 369 | 276 |

**110學年度下學期國民小學5月份素食菜單-馨儂(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** |
| 2 | 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 | 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 | 3 | 689 |  | 297 | 164 |
| 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 |  | 331 | 195 |
| 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 香菇 | 蔬菜 | 大醬湯 | 乾裙帶菜 味噌 | 5 | 1.3 | 2.3 | 2.5 | 668 |  | 325 | 190 |
| 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 | 黑糖粉圓奶 | 粉圓 全脂奶粉 黑砂糖 | 6.8 | 1.2 | 2 | 2.5 | 919 |  | 664 | 315 |
| 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 | 冬瓜皮絲湯 | 冬瓜 豆皮絲 薑 | 5.2 | 1.7 | 2.7 | 2.5 | 722 |  | 277 | 182 |
| 9 | 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 |
| 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 | 鮮菇豆腐湯 | 香菇 胡蘿蔔 豆腐 薑 | 5 | 1.3 | 2.2 | 2 | 638 |  | 125 | 240 |
| 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 | 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 |
| 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 香菇 | 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 | 6.3 | 1.4 | 2.5 | 2.2 | 761 |  | 523 | 466 |
| 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 杏鮑菇 薑 | 蔬菜 | 玉菜湯 | 甘藍 薑 | 5 | 1.9 | 2 | 2 | 638 |  | 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 義大利香料 | 麵筋蒲瓜 | 蒲瓜 麵筋 枸杞 薑 | 蔬菜 | 椰漿西米露 | 紅豆 西谷米 二砂糖 椰漿 | 6 | 1.4 | 2 | 1.7 | 682 |  | 269 | 99 |
| 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 | 海芽針菇湯 | 乾裙帶菜 金針菇 薑 | 5.2 | 1.5 | 2 | 1.8 | 633 |  | 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 | 1.6 | 2.2 | 1.9 | 641 |  | 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(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 | 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 香菇 | 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 |
| 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 | 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 | 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 | 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公斤香菇1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 | 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 | 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 | 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(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 | 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 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 | 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 | 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 | 6.3 | 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(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 | 蛋香白菜 | 雞蛋 結球白菜 杏鮑菇 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 義大利香料 | 麵筋蒲瓜 | 蒲瓜 麵筋 枸杞 薑 | 蔬菜 | 椰漿西米露 | 紅豆 西谷米 二砂糖 椰漿 |
| 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公斤杏鮑菇1.5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 | 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公斤義大利香料 | 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 | 椰漿西米露 | 紅豆1公斤西谷米1公斤二砂糖椰漿1.5公斤 | 6 | 1.4 | 2 | 1.7 | 682 | 269 | 99 |
| 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(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 |
| 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 | 海芽針菇湯 | 乾裙帶菜 金針菇 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 | 海芽針菇湯 | 乾裙帶菜0.2公斤金針菇1公斤薑0.02公斤 | 5.2 | 1.5 | 2 | 1.8 | 633 | 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 | 1.6 | 2.2 | 1.9 | 641 | 259 | 172 |