**110學年度下學期國民中學6月份素食菜單(A案)-尚好便當**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **日期** | **星期** | **循****環****別** | **主 食** | **主食****食材明細** | **主 菜** | **主菜****食材明細**  | **副 菜 一** | **副菜一****食材明細** | **副菜二** | **副菜二****食材明細** | **蔬菜** | **湯 品 類** | **湯品****食材明細** | **全榖****雜糧** | **蔬菜** | **豆魚****雞蛋肉** | **油脂堅果種子** | **熱量** | **水果** | **鈣** | **鈉** |
| **1** | **三** | **S3** |  |  |  |  | **疫情停課** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2** | **四** | **S4** |  |  |  |  | **疫情停課** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **3** | **五** | **S5** |  |  |  |  | **端午連假** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **6** | **一** | **T1** | **白米飯** | **米** | **美味豆包**  | **豆包** | **番茄炒蛋** | **雞蛋 大番茄 蕃茄醬** | **豆包豆芽** | **豆包 綠豆芽 乾木耳 薑** | **蔬菜** | **豆奶** | **豆奶** | **5.2** | **1.4** | **2.7** | **2.1** | **696** |  | **271** | **263** |
| **7** | **二** | **T2** | **糙米飯** | **米 糙米** | **香滷麵腸** | **麵腸** | **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** | **2.4** | **2.5** | **2.5** | **710** |  | **289** | **295** |
| **8** | **三** | **T3** | **拌飯特餐** | **米 糙米** | **洋芋凍腐** | **凍豆腐 馬鈴薯 胡蘿蔔 薑** | **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** | **5.5** | **1.5** | **2.5** | **2** | **700** |  | **277** | **275** |
| **9** | **四** | **T4** | **糙米飯** | **米 糙米** | **瓜仔干丁** | **醃漬花胡瓜 豆干 薑** | **蛋香玉菜** | **雞蛋 甘藍 胡蘿蔔 薑** | **清炒胡瓜** | **胡瓜 胡蘿蔔 薑** | **蔬菜** | **紫菜湯** | **紫菜 薑 柴魚片** | **5** | **2.6** | **1.9** | **2.3** | **661** |  | **272** | **263** |
| **10** | **五** | **T5** | **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** | **6.2** | **1.7** | **2.5** | **2.1** | **759** |  | **275** | **264** |
| **13** | **一** | **A1** | **白米飯** | **米** | **南瓜麵腸** | **南瓜 麵腸** | **泡菜凍腐** | **凍豆腐 甘藍 韓式泡菜 薑** | **麵筋瓜粒** | **麵筋 時瓜 胡蘿蔔 乾木耳 薑** | **蔬菜** | **蘿蔔湯** | **白蘿蔔 薑** | **5** | **1.9** | **2.8** | **2.5** | **665** |  | **438** | **105** |
| **14** | **二** | **A2** | **糙米飯** | **米 糙米** | **美味豆包**  | **豆包** | **玉米炒蛋** | **雞蛋 冷凍玉米粒 薑** | **蜜汁豆干** | **豆干 薑 芝麻(熟)** | **蔬菜** | **味噌湯** | **乾裙帶菜 味噌 薑** | **5** | **1.8** | **3** | **2.3** | **664** |  | **152** | **206** |
| **15** | **三** | **A3** | **素燥麵特餐** | **麵條** | **冬瓜干丁** | **豆干 冬瓜 薑** | **若絲豆芽** | **素肉絲 綠豆芽 胡蘿蔔 乾木耳 薑** | **滷蛋** | **雞蛋 滷包** | **蔬菜** | **玉米濃湯** | **雞蛋 冷凍玉米粒 玉米濃湯調理包** | **3.3** | **1.8** | **3** | **2.5** | **554** |  | **542** | **905** |
| **16** | **四** | **A4** | **糙米飯** | **米 糙米** | **豆瓣油腐** | **四角油豆腐 白蘿蔔 胡蘿蔔 豆瓣醬** | **豆包豆薯** | **豆包 豆薯 胡蘿蔔 薑** | **豆包高麗** | **甘藍 胡蘿蔔 薑 豆包** | **蔬菜** | **豆奶** | **豆奶** | **5.8** | **2** | **2.5** | **2.6** | **711** |  | **300** | **207** |
| **17** | **五** | **A5** | **小米飯** | **米 小米** | **洋芋麵輪** | **麵輪 馬鈴薯 胡蘿蔔 薑** | **塔香海茸** | **乾海帶 九層塔 素肉絲** | **時蔬豆腐** | **豆腐 甜椒(青皮) 薑** | **蔬菜** | **時蔬湯** | **時蔬 薑** | **5.5** | **1.8** | **2.5** | **2.8** | **694** |  | **213** | **155** |
| **20** | **一** | **B1** | **白米飯** | **米** | **花生豆干** | **豆干 胡蘿蔔 花胡瓜 油花生 薑** | **針菇凍腐** | **金針菇 凍豆腐 乾香菇 素絞肉 薑** | **沙茶冬粉** | **冬粉 時蔬 乾木耳 薑 沙茶醬** | **蔬菜** | **紫菜蛋花湯** | **紫菜 薑 雞蛋** | **6** | **1.4** | **2.7** | **3** | **739** |  | **161** | **47** |
| **21** | **二** | **B2** | **糙米飯** | **米 糙米** | **鮮菇豆包** | **豆包 香菇 薑** | **紅仁炒蛋** | **雞蛋 胡蘿蔔 薑** | **筍干油腐** | **麻竹筍干 四角油豆腐 薑** | **蔬菜** | **時蔬湯** | **時蔬 薑** | **5** | **1.7** | **2.5** | **2.5** | **643** |  | **211** | **311** |
| **22** | **三** | **B3** | **拌飯特餐** | **米 糙米** | **滷煎蒸炒滑蛋** | **雞蛋** | **拌飯配料** | **豆干 甘藍 鳳梨罐頭 冷凍玉米粒 薑** | **芝麻海結** | **乾海帶 芝麻(熟) 滷包** | **蔬菜** | **冬瓜薑絲湯** | **冬瓜 薑** | **5.6** | **1.5** | **2.5** | **2.5** | **681** |  | **543** | **365** |
| **23** | **四** | **B4** | **糙米飯** | **米 糙米** | **塔香油腐** | **四角油豆腐 豆薯 九層塔** | **家常豆腐** | **豆腐 金針菇 乾木耳 薑** | **咖哩花椰** | **冷凍花椰菜 薑 咖哩粉 素肉絲** | **蔬菜** | **紅豆紫米湯** | **紅豆 黑秈糯米 二砂糖** | **6.3** | **1.7** | **2.5** | **2.7** | **743** |  | **223** | **114** |
| **24** | **五** | **B5** | **燕麥飯** | **米 燕麥** | **照燒麵腸** | **麵腸 胡蘿蔔 甜椒(青皮) 醬油 二砂糖** | **豆包豆芽** | **豆包 綠豆芽 胡蘿蔔 薑** | **芹香干片** | **豆干 芹菜 胡蘿蔔 薑** | **蔬菜** | **蘿蔔湯** | **白蘿蔔 薑** | **5.2** | **2** | **3.1** | **2.9** | **716** |  | **367** | **116** |
| **27** | **一** | **C1** | **白米飯** | **米** | **回鍋油腐** | **四角油豆腐 甘藍 薑** | **紅白雙丁** | **素絞肉 豆薯 胡蘿蔔 薑** | **滷蛋** | **雞蛋 滷包** | **蔬菜** | **時蔬湯** | **時蔬 薑** | **5** | **2** | **2.5** | **2.8** | **714** |  | **327** | **254** |
| **28** | **二** | **C2** | **糙米飯** | **米 糙米** | **地瓜凍腐** | **凍豆腐 地瓜 胡蘿蔔 薑** | **蔬香冬粉** | **冬粉 結球白菜 胡蘿蔔 乾木耳 薑** | **豆包時瓜** | **時瓜 薑 豆包** | **蔬菜** | **紫菜薑絲湯** | **紫菜 薑** | **5.2** | **1.5** | **2.5** | **2.8** | **715** |  | **348** | **257** |
| **29** | **三** | **C3** | **西式特餐** | **通心麵** | **茄汁若醬** | **豆干 素絞肉 大番茄 蕃茄醬** | **玉米馬鈴薯** | **胡蘿蔔 馬鈴薯 冷凍玉米粒 薑** | **蜜汁豆干** | **豆干 薑 滷包** | **蔬菜** | **花椰濃湯** | **雞蛋 冷凍花椰菜 馬鈴薯 玉米濃湯調理包** | **2.5** | **1.7** | **3** | **2.8** | **569** |  | **340** | **252** |
| **30** | **四** | **C4** | **糙米飯** | **米 糙米** | **南瓜咖哩豆包** | **豆包 南瓜 胡蘿蔔 咖哩粉** | **西滷菜** | **冷凍玉米粒 結球白菜 乾木耳 胡蘿蔔 素絞肉** | **清炒花椰** | **冷凍花椰菜 胡蘿蔔 薑** | **蔬菜** | **椰漿西米露** | **西谷米 二砂糖 椰漿** | **5.9** | **2.2** | **2.5** | **2.8** | **782** |  | **356** | **242** |

**過敏原警語:「本月產品含有花生、雞蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、使用亞硫酸鹽類及其相關製品」。**

說明:6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冷凍玉米粒，包含B3拌飯配料、C4西滷菜。

三、因食材調度問題，T1主菜改為美味豆包，T1副菜一改為番茄炒蛋，T1副菜二改為豆包豆芽，T1湯品改為豆奶，T2主菜改為香滷麵腸，T2副菜一改為蘿蔔油腐，T2副菜二改為塔香海茸，T2湯品改為白菜蛋花湯，T3主食改為拌飯特餐，T3主菜改為洋芋凍腐，T3副菜一改為拌飯配料，T3副菜二改為麵筋花椰，T3湯品改為冬瓜薑絲湯，T4主菜改為瓜仔干丁，T4副菜一改為蛋香玉菜，T4副菜二改為清炒胡瓜，T4湯品改為紫菜湯，T5主食改為芝麻飯，T5主菜改為味噌油腐，T5副菜一改為絞若瓜粒，T5副菜二改為香滷豆腐，T5湯品改為海芽湯，A1主菜改為南瓜麵腸，A1副菜一改為泡菜凍腐，A1副菜二改為麵筋瓜粒，A2主菜改為美味豆包，A2副菜一改為玉米炒蛋，A2副菜二改為蜜汁豆干，A3湯品改為玉米濃湯，A4副菜一改為豆包豆薯，A4湯品改為豆奶，A5主食改為小米飯，B4副菜一改為家常豆腐，B4湯品改為紅豆紫米湯，B5副菜一改為豆包豆芽，C2副菜一改為蔬香冬粉，C3主食改為西式特餐，C3主菜改為茄汁若醬，C3副菜一改為玉米馬鈴薯，C3湯品改為花椰濃湯，C4湯品改為椰漿西米露。

**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 | 美味豆包  | 豆包 | 番茄炒蛋 | 雞蛋 大番茄 蕃茄醬 | 豆包豆芽 | 豆包 綠豆芽 乾木耳 薑 | 蔬菜 | 豆奶 | 豆奶 |
| T2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷麵腸 | 麵腸 | 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 |
| T3 | 拌飯特餐 | 米 糙米 | 洋芋凍腐 | 凍豆腐 馬鈴薯 胡蘿蔔 薑 | 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 |
| T4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 瓜仔干丁 | 醃漬花胡瓜 豆干 薑 | 蛋香玉菜 | 雞蛋 甘藍 胡蘿蔔 薑 | 清炒胡瓜 | 胡瓜 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 紫菜湯 | 紫菜 薑 柴魚片 |
| T5 | 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 |

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 | 美味豆包  | 豆包6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 | 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 | 豆奶 | 豆奶17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 | 香滷麵腸 | 麵腸6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 | 2.4 | 2.5 | 2.5 | 710 | 289 | 295 |
| T3 | 拌飯特餐 | 米7公斤糙米3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 | 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 | 5.5 | 1.5 | 2.5 | 2 | 700 | 277 | 275 |
| T4 | 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 | 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 | 清炒胡瓜 | 胡瓜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 | 紫菜湯 | 紫菜0.1公斤薑0.02公斤 | 5 | 2.6 | 1.9 | 2.3 | 661 | 272 | 263 |
| T5 | 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 | 6.2 | 1.7 | 2.5 | 2.1 | 759 | 275 | 264 |

**110學年國民中學素食A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 |
| A1 | 白米飯 | 米 | 南瓜麵腸 | 南瓜 麵腸 | 泡菜凍腐 | 凍豆腐 甘藍 韓式泡菜 薑 | 麵筋瓜粒 | 麵筋 時瓜 胡蘿蔔 乾木耳 薑 | 蔬菜 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔 薑 |
| A2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 美味豆包  | 豆包 | 玉米炒蛋 | 雞蛋 冷凍玉米粒 薑 | 蜜汁豆干 | 豆干 薑 芝麻(熟) | 蔬菜 | 味噌湯 | 乾裙帶菜 味噌 薑 |
| A3 | 素燥麵特餐 | 麵條 | 冬瓜干丁 | 豆干 冬瓜 薑 | 若絲豆芽 | 素肉絲 綠豆芽 胡蘿蔔 乾木耳 薑 | 滷蛋 | 雞蛋 滷包 | 蔬菜 | 玉米濃湯 | 雞蛋 冷凍玉米粒 玉米濃湯調理包 |
| A4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 豆瓣油腐 | 四角油豆腐 白蘿蔔 胡蘿蔔 豆瓣醬 | 豆包豆薯 | 豆包 豆薯 胡蘿蔔 薑 | 豆包高麗 | 甘藍 胡蘿蔔 薑 豆包 | 蔬菜 | 豆奶 | 豆奶 |
| A5 | 小米飯 | 米 小米 | 洋芋麵輪 | 麵輪 馬鈴薯 胡蘿蔔 薑 | 塔香海茸 | 乾海帶 九層塔 素肉絲 | 時蔬豆腐 | 豆腐 甜椒(青皮) 薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 薑 |

A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 |
| A1 | 白米飯 | 米10公斤 | 南瓜麵腸 | 南瓜4公斤麵腸6公斤 | 泡菜凍腐 | 凍豆腐4公斤甘藍2公斤韓式泡菜1公斤薑0.05公斤 | 麵筋瓜粒 | 麵筋0.2公斤時瓜7公斤胡蘿蔔0.5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公斤薑20公克 | 5 | 1.9 | 2.8 | 2.5 | 665 | 438 | 105 |
| A2 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 美味豆包  | 豆包6公斤 | 玉米炒蛋 | 雞蛋5.5公斤冷凍玉米粒2公斤薑0.05公斤 | 蜜汁豆干 | 豆干4公斤薑50公克芝麻(熟) | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑50公克 | 味噌湯 | 乾裙帶菜0.2公斤味噌0.6公斤薑20公克 | 5 | 1.8 | 3 | 2.3 | 664 | 152 | 206 |
| A3 | 素燥麵特餐 | 麵條15公斤 | 冬瓜干丁 | 豆干6公斤冬瓜3公斤薑50公克 | 若絲豆芽 | 素若絲0.6公斤綠豆芽4公斤胡蘿蔔0.5公斤乾木耳10公克薑50公克 | 滷蛋 | 雞蛋5.5公斤滷包 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑50公克 | 玉米濃湯 | 雞蛋0.5公斤冷凍玉米粒2公斤玉米濃湯調理包 | 3.3 | 1.8 | 3 | 2.5 | 554 | 542 | 905 |
| A4 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 豆瓣油腐 | 四角油豆腐5.5公斤白蘿蔔2公斤胡蘿蔔1公斤豆瓣醬 | 豆包豆薯 | 豆包2公斤豆薯5公斤胡蘿蔔1公斤薑50公克 | 豆包高麗 | 甘藍6公斤胡蘿蔔0.5公斤薑50公克豆包1.5公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑50公克 | 豆奶 | 豆奶17公斤 | 5.8 | 2 | 2.5 | 2.6 | 711 | 300 | 207 |
| A5 | 小米飯 | 米10公斤小米0.4公斤 | 洋芋麵輪 | 麵輪5.2公斤馬鈴薯2.5公斤胡蘿蔔0.5公斤薑50公克 | 塔香海茸 | 乾海帶5公斤九層塔20公克素肉絲0.6公斤 | 時蔬豆腐 | 豆腐4公斤甜椒(青皮)2公斤薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑50公克 | 時蔬湯 | 時蔬3公斤薑20公克 | 5.5 | 1.8 | 2.5 | 2.8 | 694 | 213 | 155 |

**110學年國民中學素食B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 |
| B1 | 白米飯 | 米 | 花生豆干 | 豆干 胡蘿蔔 花胡瓜 油花生 薑 | 針菇凍腐 | 金針菇 凍豆腐 乾香菇 素絞肉 薑 | 沙茶冬粉 | 冬粉 時蔬 乾木耳 薑 沙茶醬 | 蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 紫菜 薑 雞蛋 |
| B2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 鮮菇豆包 | 豆包 香菇 薑 | 紅仁炒蛋 | 雞蛋 胡蘿蔔 薑 | 筍干油腐 | 麻竹筍干 四角油豆腐 薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 薑 |
| B3 | 拌飯特餐 | 米 糙米 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 雞蛋 | 拌飯配料 | 豆干 甘藍 鳳梨罐頭 冷凍玉米粒 薑 | 芝麻海結 | 乾海帶 芝麻(熟) 滷包 | 蔬菜 | 冬瓜薑絲湯 | 冬瓜 薑 |
| B4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 塔香油腐 | 四角油豆腐 豆薯 九層塔 | 家常豆腐 | 豆腐 金針菇 乾木耳 薑 | 咖哩花椰 | 冷凍花椰菜 薑 咖哩粉 素肉絲 | 蔬菜 | 紅豆紫米湯 | 紅豆 黑秈糯米 二砂糖 |
| B5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 照燒麵腸 | 麵腸 胡蘿蔔 甜椒(青皮) 醬油 二砂糖 | 豆包豆芽 | 豆包 綠豆芽 胡蘿蔔 薑 | 芹香干片 | 豆干 芹菜 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔 薑 |

B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 |
| B1 | 白米飯 | 米10公斤 | 花生豆干 | 豆干6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 | 針菇凍腐 | 金針菇1公斤凍豆腐6公斤乾香菇10公克素絞肉0.3公斤薑50公克 | 沙茶冬粉 | 冬粉1.5公斤時蔬3公斤乾木耳10公克薑50公克沙茶醬0.2公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑50公克 | 紫菜蛋花湯 | 紫菜50公克薑20公克雞蛋1公斤 | 6 | 1.4 | 2.7 | 3 | 739 | 161 | 47 |
| B2 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 鮮菇豆包 | 豆包4.5公斤香菇1公斤薑50公克 | 紅仁炒蛋 | 雞蛋3公斤胡蘿蔔4公斤薑50公克 | 筍干油腐 | 麻竹筍干2公斤四角油豆腐3公斤薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑50公克 | 時蔬湯 | 時蔬3公斤薑20公克 | 5 | 1.7 | 2.5 | 2.5 | 643 | 211 | 311 |
| B3 | 拌飯特餐 | 米8公斤糙米3公斤 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 雞蛋5.5公斤 | 拌飯配料 | 豆干5公斤甘藍2公斤鳳梨罐頭1.5公斤冷凍玉米粒2.3公斤薑50公克 | 芝麻海結 | 乾海帶4公斤芝麻(熟)50公克滷包 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑50公克 | 冬瓜薑絲湯 | 冬瓜4公斤薑20公克 | 5.6 | 1.5 | 2.5 | 2.5 | 681 | 543 | 365 |
| B4 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 塔香油腐 | 四角油豆腐5.5公斤豆薯3公斤九層塔0.1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 | 咖哩花椰 | 冷凍花椰菜7公斤薑50公克咖哩粉素肉絲0.6公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑50公克 | 紅豆紫米湯 | 紅豆1公斤黑秈糯米1公斤二砂糖 | 6.3 | 1.7 | 2.5 | 2.7 | 743 | 223 | 114 |
| B5 | 燕麥飯 | 米10公斤燕麥0.4公斤 | 照燒麵腸 | 麵腸5.3公斤胡蘿蔔0.5公斤甜椒(青皮)1公斤醬油二砂糖 | 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 | 芹香干片 | 豆干3公斤芹菜2公斤胡蘿蔔0.5公斤薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑50公克 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔3公斤薑20公克 | 5.2 | 2 | 3.1 | 2.9 | 716 | 367 | 116 |

**110學年國民中學素食C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 |
| C1 | 白米飯 | 米 | 回鍋油腐 | 四角油豆腐 甘藍 薑 | 紅白雙丁 | 素絞肉 豆薯 胡蘿蔔 薑 | 滷蛋 | 雞蛋 滷包 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 薑 |
| C2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 地瓜凍腐 | 凍豆腐 地瓜 胡蘿蔔 薑 | 蔬香冬粉 | 冬粉 結球白菜 胡蘿蔔 乾木耳 薑 | 豆包時瓜 | 時瓜 薑 豆包 | 蔬菜 | 紫菜薑絲湯 | 紫菜 薑 |
| C3 | 西式特餐 | 通心麵 | 茄汁若醬 | 豆干 素絞肉 大番茄 蕃茄醬 | 玉米馬鈴薯 | 胡蘿蔔 馬鈴薯 冷凍玉米粒 薑 | 蜜汁豆干 | 豆干 薑 滷包 | 蔬菜 | 花椰濃湯 | 雞蛋 冷凍花椰菜 馬鈴薯 玉米濃湯調理包 |
| C4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 南瓜咖哩豆包 | 豆包 南瓜 胡蘿蔔 咖哩粉 | 西滷菜 | 冷凍玉米粒 結球白菜 乾木耳 胡蘿蔔 素絞肉 | 清炒花椰 | 冷凍花椰菜 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 椰漿西米露 | 西谷米 二砂糖 椰漿 |

C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 |
| C1 | 白米飯 | 米10公斤 | 回鍋油腐 | 四角油豆腐5.3公斤甘藍4公斤薑50公克 | 紅白雙丁 | 素絞肉0.6公斤豆薯5公斤胡蘿蔔1公斤薑50公克 | 滷蛋 | 雞蛋5.5公斤滷包 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑50公克 | 時蔬湯 | 時蔬3公斤薑20公克 | 5 | 2 | 2.5 | 2.8 | 714 | 327 | 254 |
| C2 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 地瓜凍腐 | 凍豆腐8公斤地瓜1公斤胡蘿蔔0.5公斤薑50公克 | 蔬香冬粉 | 冬粉1.5公斤結球白菜1.5公斤胡蘿蔔0.5公斤乾木耳0.01公斤薑0.05公斤 | 豆包時瓜 | 時瓜5公斤薑50公克豆包1.5公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑50公克 | 紫菜薑絲湯 | 紫菜50公克薑20公克 | 5.2 | 1.5 | 2.5 | 2.8 | 715 | 348 | 257 |
| C3 | 西式特餐 | 通心麵5.5公斤 | 茄汁若醬 | 豆干4公斤素絞肉0.5公斤大番茄2公斤蕃茄醬 | 玉米馬鈴薯 | 胡蘿蔔0.5公斤馬鈴薯4公斤冷凍玉米粒1公斤薑50公克 | 蜜汁豆干 | 豆干4公斤薑50公克滷包 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑50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 | 2.5 | 1.7 | 3 | 2.8 | 569 | 340 | 252 |
| C4 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 南瓜咖哩豆包 | 豆包6公斤南瓜2.5公斤胡蘿蔔0.5公斤咖哩粉 | 西滷菜 | 冷凍玉米粒1公斤結球白菜6公斤乾木耳10公克胡蘿蔔0.5公斤素絞肉0.4公斤 | 清炒花椰 | 冷凍花椰菜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 | 椰漿西米露 | 西谷米2公斤二砂糖1公斤椰漿0.5公斤 | 5.9 | 2.2 | 2.5 | 2.8 | 782 | 356 | 242 |

**110學年度下學期國民小學6月份素食菜單(A案)-尚好便當**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **日期** | **星期** | **循****環****別** | **主 食** | **主食****食材明細** | **主 菜** | **主菜****食材明細**  | **副 菜 一** | **副菜一****食材明細** | **蔬菜** | **湯 品 類** | **湯品****食材明細** | **全榖****雜糧** | **蔬菜** | **豆魚****雞蛋肉** | **油脂堅果種子** | **熱量** | **水果** | **鈣** | **鈉** |
| **1** | **三** | **S3** |  |  |  |  | **疫情停課** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2** | **四** | **S4** |  |  |  |  | **疫情停課** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **3** | **五** | **S5** |  |  |  |  | **端午連假** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **6** | **一** | **T1** | **白米飯** | **米** | **美味豆包**  | **豆包** | **番茄炒蛋** | **雞蛋 大番茄 蕃茄醬** | **蔬菜** | **豆奶** | **豆奶** | **5.2** | **1.4** | **2** | **1.7** | **626** |  | **231** | **183** |
| **7** | **二** | **T2** | **糙米飯** | **米 糙米** | **香滷麵腸** | **麵腸** | **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** | **1.9** | **2.2** | **2.1** | **657** |  | **259** | **172** |
| **8** | **三** | **T3** | **拌飯特餐** | **米 糙米** | **洋芋凍腐** | **凍豆腐 馬鈴薯 胡蘿蔔 薑** | **拌飯配料** | **雞蛋 胡蘿蔔 甘藍 薑** | **蔬菜** | **冬瓜薑絲湯** | **冬瓜 薑** | **5.5** | **0.9** | **2.5** | **1.7** | **672** |  | **271** | **159** |
| **9** | **四** | **T4** | **糙米飯** | **米 糙米** | **瓜仔干丁** | **醃漬花胡瓜 豆干 薑** | **蛋香玉菜** | **雞蛋 甘藍 胡蘿蔔 薑** | **蔬菜** | **紫菜湯** | **紫菜 薑 柴魚片** | **5** | **1.9** | **1.9** | **1.7** | **617** |  | **277** | **158** |
| **10** | **五** | **T5** | **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** | **6.2** | **1.4** | **2** | **1.7** | **696** |  | **248** | **136** |
| **13** | **一** | **A1** | **白米飯** | **米** | **南瓜麵腸** | **南瓜 麵腸** | **泡菜凍腐** | **凍豆腐 甘藍 韓式泡菜 薑** | **蔬菜** | **蘿蔔湯** | **白蘿蔔 薑** | **5** | **1.9** | **1.8** | **2** | **587** |  | **163** | **59** |
| **14** | **二** | **A2** | **糙米飯** | **米 糙米** | **美味豆包**  | **豆包** | **玉米炒蛋** | **雞蛋 冷凍玉米粒 薑** | **蔬菜** | **味噌湯** | **乾裙帶菜 味噌 薑** | **5** | **1.6** | **2** | **1.8** | **581** |  | **121** | **136** |
| **15** | **三** | **A3** | **素燥麵特餐** | **麵條** | **冬瓜干丁** | **豆干 冬瓜 薑** | **若絲豆芽** | **素肉絲 綠豆芽 胡蘿蔔 乾木耳 薑** | **蔬菜** | **玉米濃湯** | **雞蛋 冷凍玉米粒 玉米濃湯調理包** | **3.3** | **1.8** | **2** | **2** | **476** |  | **512** | **830** |
| **16** | **四** | **A4** | **糙米飯** | **米 糙米** | **豆瓣油腐** | **四角油豆腐 白蘿蔔 胡蘿蔔 豆瓣醬** | **豆包豆薯** | **豆包 豆薯 胡蘿蔔 薑** | **蔬菜** | **豆奶** | **豆奶** | **5.8** | **1.3** | **2** | **2.1** | **644** |  | **261** | **194** |
| **17** | **五** | **A5** | **小米飯** | **米 小米** | **洋芋麵輪** | **麵輪 馬鈴薯 胡蘿蔔 薑** | **塔香海茸** | **乾海帶 九層塔 素肉絲** | **蔬菜** | **時蔬湯** | **時蔬 薑** | **5.5** | **1.6** | **2** | **2.2** | **634** |  | **155** | **153** |
| **20** | **一** | **B1** | **白米飯** | **米** | **花生豆干** | **豆干 胡蘿蔔 花胡瓜 油花生 薑** | **針菇凍腐** | **金針菇 凍豆腐 乾香菇 素絞肉 薑** | **蔬菜** | **紫菜蛋花湯** | **紫菜 薑 雞蛋** | **5** | **1.1** | **2.7** | **2.5** | **639** |  | **146** | **43** |
| **21** | **二** | **B2** | **糙米飯** | **米 糙米** | **鮮菇豆包** | **豆包 香菇 薑** | **紅仁炒蛋** | **雞蛋 胡蘿蔔 薑** | **蔬菜** | **時蔬湯** | **時蔬 薑** | **5** | **1.5** | **2** | **2** | **588** |  | **131** | **135** |
| **22** | **三** | **B3** | **拌飯特餐** | **米 糙米** | **滷煎蒸炒滑蛋** | **雞蛋** | **拌飯配料** | **豆干 甘藍 鳳梨罐頭 冷凍玉米粒 薑** | **蔬菜** | **冬瓜薑絲湯** | **冬瓜 薑** | **5.6** | **1.1** | **2.5** | **2** | **647** |  | **478** | **282** |
| **23** | **四** | **B4** | **糙米飯** | **米 糙米** | **塔香油腐** | **四角油豆腐 豆薯 九層塔** | **家常豆腐** | **豆腐 金針菇 乾木耳 薑** | **蔬菜** | **紅豆紫米湯** | **紅豆 黑秈糯米 二砂糖** | **6.3** | **1** | **2** | **2.2** | **675** |  | **209** | **104** |
| **24** | **五** | **B5** | **燕麥飯** | **米 燕麥** | **照燒麵腸** | **麵腸 胡蘿蔔 甜椒(青皮) 醬油 二砂糖** | **豆包豆芽** | **豆包 綠豆芽 胡蘿蔔 薑** | **蔬菜** | **蘿蔔湯** | **白蘿蔔 薑** | **5.2** | **1.7** | **2** | **2.3** | **620** |  | **103** | **65** |
| **27** | **一** | **C1** | **白米飯** | **米** | **回鍋油腐** | **四角油豆腐 甘藍 薑** | **紅白雙丁** | **素絞肉 豆薯 胡蘿蔔 薑** | **蔬菜** | **時蔬湯** | **時蔬 薑** | **5** | **2** | **1.5** | **2.5** | **625** |  | **248** | **137** |
| **28** | **二** | **C2** | **糙米飯** | **米 糙米** | **地瓜凍腐** | **凍豆腐 地瓜 胡蘿蔔 薑** | **蔬香冬粉** | **冬粉 結球白菜 胡蘿蔔 乾木耳 薑** | **蔬菜** | **紫菜薑絲湯** | **紫菜 薑** | **5.2** | **1** | **2** | **2.5** | **652** |  | **276** | **163** |
| **29** | **三** | **C3** | **西式特餐** | **通心麵** | **茄汁若醬** | **豆干 素絞肉 大番茄 蕃茄醬** | **玉米馬鈴薯** | **胡蘿蔔 馬鈴薯 冷凍玉米粒 薑** | **蔬菜** | **花椰濃湯** | **雞蛋 冷凍花椰菜 馬鈴薯 玉米濃湯調理包** | **2.5** | **1.7** | **2** | **2.5** | **480** |  | **271** | **159** |
| **30** | **四** | **C4** | **糙米飯** | **米 糙米** | **南瓜咖哩豆包** | **豆包 南瓜 胡蘿蔔 咖哩粉** | **西滷菜** | **冷凍玉米粒 結球白菜 乾木耳 胡蘿蔔 素絞肉** | **蔬菜** | **椰漿西米露** | **西谷米 二砂糖 椰漿** | **5.9** | **1.4** | **2.5** | **2.5** | **748** |  | **260** | **183** |

**過敏原警語:「本月產品含有花生、雞蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、使用亞硫酸鹽類及其相關製品」。**

說明:6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冷凍玉米粒，包含B3拌飯配料、C4西滷菜。

三、因食材調度問題，T1主菜改為美味豆包，T1副菜一改為番茄炒蛋，T1副菜二改為豆包豆芽，T1湯品改為豆奶，T2主菜改為香滷麵腸，T2副菜一改為蘿蔔油腐，T2副菜二改為塔香海茸，T2湯品改為白菜蛋花湯，T3主食改為拌飯特餐，T3主菜改為洋芋凍腐，T3副菜一改為拌飯配料，T3副菜二改為麵筋花椰，T3湯品改為冬瓜薑絲湯，T4主菜改為瓜仔干丁，T4副菜一改為蛋香玉菜，T4副菜二改為清炒胡瓜，T4湯品改為紫菜湯，T5主食改為芝麻飯，T5主菜改為味噌油腐，T5副菜一改為絞若瓜粒，T5副菜二改為香滷豆腐，T5湯品改為海芽湯，A1主菜改為南瓜麵腸，A1副菜一改為泡菜凍腐，A1副菜二改為麵筋瓜粒，A2主菜改為美味豆包，A2副菜一改為玉米炒蛋，A2副菜二改為蜜汁豆干，A3湯品改為玉米濃湯，A4副菜一改為豆包豆薯，A4湯品改為豆奶，A5主食改為小米飯，B4副菜一改為家常豆腐，B4湯品改為紅豆紫米湯，B5副菜一改為豆包豆芽，C2副菜一改為蔬香冬粉，C3主食改為西式特餐，C3主菜改為茄汁若醬，C3副菜一改為玉米馬鈴薯，C3湯品改為花椰濃湯，C4湯品改為椰漿西米露。

**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 | 美味豆包  | 豆包 | 番茄炒蛋 | 雞蛋 大番茄 蕃茄醬 | 蔬菜 | 豆奶 | 豆奶 |
| T2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷麵腸 | 麵腸 | 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 |
| T3 | 拌飯特餐 | 米 糙米 | 洋芋凍腐 | 凍豆腐 馬鈴薯 胡蘿蔔 薑 | 拌飯配料 | 雞蛋 胡蘿蔔 甘藍 薑 | 蔬菜 | 冬瓜薑絲湯 | 冬瓜 薑 |
| T4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 瓜仔干丁 | 醃漬花胡瓜 豆干 薑 | 蛋香玉菜 | 雞蛋 甘藍 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 紫菜湯 | 紫菜 薑 柴魚片 |
| T5 | 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 |

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 | 美味豆包  | 豆包6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 | 豆奶 | 豆奶17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 | 香滷麵腸 | 麵腸6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 | 1.9 | 2.2 | 2.1 | 657 | 259 | 172 |
| T3 | 拌飯特餐 | 米7公斤糙米3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 | 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 | 5.5 | 0.9 | 2.5 | 1.7 | 672 | 271 | 159 |
| T4 | 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 | 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 | 1.9 | 1.9 | 1.7 | 617 | 277 | 158 |
| T5 | 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 | 6.2 | 1.4 | 2 | 1.7 | 696 | 248 | 136 |

**110學年國民小學素食A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 |
| A1 | 白米飯 | 米 | 南瓜麵腸 | 南瓜 麵腸 | 泡菜凍腐 | 凍豆腐 甘藍 韓式泡菜 薑 | 蔬菜 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔 薑 |
| A2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 美味豆包  | 豆包 | 玉米炒蛋 | 雞蛋 冷凍玉米粒 薑 | 蔬菜 | 味噌湯 | 乾裙帶菜 味噌 薑 |
| A3 | 素燥麵特餐 | 麵條 | 冬瓜干丁 | 豆干 冬瓜 薑 | 若絲豆芽 | 素肉絲 綠豆芽 胡蘿蔔 乾木耳 薑 | 蔬菜 | 玉米濃湯 | 雞蛋 冷凍玉米粒 玉米濃湯調理包 |
| A4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 豆瓣油腐 | 四角油豆腐 白蘿蔔 胡蘿蔔 豆瓣醬 | 豆包豆薯 | 豆包 豆薯 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 豆奶 | 豆奶 |
| A5 | 小米飯 | 米 小米 | 洋芋麵輪 | 麵輪 馬鈴薯 胡蘿蔔 薑 | 塔香海茸 | 乾海帶 九層塔 素肉絲 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 薑 |

A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 |
| A1 | 白米飯 | 米10公斤 | 南瓜麵腸 | 南瓜4公斤麵腸6公斤 | 泡菜凍腐 | 凍豆腐4公斤甘藍2公斤韓式泡菜1公斤薑0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑50公克 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔3公斤薑20公克 | 5 | 1.9 | 1.8 | 2 | 587 | 163 | 59 |
| A2 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 美味豆包  | 豆包6公斤 | 玉米炒蛋 | 雞蛋5.5公斤冷凍玉米粒2公斤薑0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑50公克 | 味噌湯 | 乾裙帶菜0.2公斤味噌0.6公斤薑20公克 | 5 | 1.6 | 2 | 1.8 | 581 | 121 | 136 |
| A3 | 素燥麵特餐 | 麵條15公斤 | 冬瓜干丁 | 豆干6公斤冬瓜3公斤薑50公克 | 若絲豆芽 | 素若絲0.6公斤綠豆芽4公斤胡蘿蔔0.5公斤乾木耳10公克薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑50公克 | 玉米濃湯 | 雞蛋0.5公斤冷凍玉米粒2公斤玉米濃湯調理包 | 3.3 | 1.8 | 2 | 2 | 476 | 512 | 830 |
| A4 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 豆瓣油腐 | 四角油豆腐5.5公斤白蘿蔔2公斤胡蘿蔔1公斤豆瓣醬 | 豆包豆薯 | 豆包2公斤豆薯5公斤胡蘿蔔1公斤薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑50公克 | 豆奶 | 豆奶17公斤 | 5.8 | 1.3 | 2 | 2.1 | 644 | 261 | 194 |
| A5 | 小米飯 | 米10公斤小米0.4公斤 | 洋芋麵輪 | 麵輪5.2公斤馬鈴薯2.5公斤胡蘿蔔0.5公斤薑50公克 | 塔香海茸 | 乾海帶5公斤九層塔20公克素肉絲0.6公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑50公克 | 時蔬湯 | 時蔬3公斤薑20公克 | 5.5 | 1.6 | 2 | 2.2 | 634 | 155 | 153 |

**110學年國民小學素食B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 |
| B1 | 白米飯 | 米 | 花生豆干 | 豆干 胡蘿蔔 花胡瓜 油花生 薑 | 針菇凍腐 | 金針菇 凍豆腐 乾香菇 素絞肉 薑 | 蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 紫菜 薑 雞蛋 |
| B2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 鮮菇豆包 | 豆包 香菇 薑 | 紅仁炒蛋 | 雞蛋 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 薑 |
| B3 | 拌飯特餐 | 米 糙米 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 雞蛋 | 拌飯配料 | 豆干 甘藍 鳳梨罐頭 冷凍玉米粒 薑 | 蔬菜 | 冬瓜薑絲湯 | 冬瓜 薑 |
| B4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 塔香油腐 | 四角油豆腐 豆薯 九層塔 | 家常豆腐 | 豆腐 金針菇 乾木耳 薑 | 蔬菜 | 紅豆紫米湯 | 紅豆 黑秈糯米 二砂糖 |
| B5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 照燒麵腸 | 麵腸 胡蘿蔔 甜椒(青皮) 醬油 二砂糖 | 豆包豆芽 | 豆包 綠豆芽 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔 薑 |

B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 |
| B1 | 白米飯 | 米10公斤 | 花生豆干 | 豆干6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 | 針菇凍腐 | 金針菇1公斤凍豆腐6公斤乾香菇10公克素絞肉0.3公斤薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑50公克 | 紫菜蛋花湯 | 紫菜50公克薑20公克雞蛋1公斤 | 5 | 1.1 | 2.7 | 2.5 | 639 | 146 | 43 |
| B2 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 鮮菇豆包 | 豆包4.5公斤香菇1公斤薑50公克 | 紅仁炒蛋 | 雞蛋3公斤胡蘿蔔4公斤薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑50公克 | 時蔬湯 | 時蔬3公斤薑20公克 | 5 | 1.5 | 2 | 2 | 588 | 131 | 135 |
| B3 | 拌飯特餐 | 米8公斤糙米3公斤 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 雞蛋5.5公斤 | 拌飯配料 | 豆干5公斤甘藍2公斤鳳梨罐頭1.5公斤冷凍玉米粒2.3公斤薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑50公克 | 冬瓜薑絲湯 | 冬瓜4公斤薑20公克 | 5.6 | 1.1 | 2.5 | 2 | 647 | 478 | 282 |
| B4 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 塔香油腐 | 四角油豆腐5.5公斤豆薯3公斤九層塔0.1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50公克 | 紅豆紫米湯 | 紅豆1公斤黑秈糯米1公斤二砂糖 | 6.3 | 1 | 2 | 2.2 | 675 | 209 | 104 |
| B5 | 燕麥飯 | 米10公斤燕麥0.4公斤 | 照燒麵腸 | 麵腸5.3公斤胡蘿蔔0.5公斤甜椒(青皮)1公斤醬油二砂糖 | 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50公克 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔3公斤薑20公克 | 5.2 | 1.7 | 2 | 2.3 | 620 | 103 | 65 |

**110學年國民小學素食C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 |
| C1 | 白米飯 | 米 | 回鍋油腐 | 四角油豆腐 甘藍 薑 | 紅白雙丁 | 素絞肉 豆薯 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 薑 |
| C2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 地瓜凍腐 | 凍豆腐 地瓜 胡蘿蔔 薑 | 蔬香冬粉 | 冬粉 結球白菜 胡蘿蔔 乾木耳 薑 | 蔬菜 | 紫菜薑絲湯 | 紫菜 薑 |
| C3 | 西式特餐 | 通心麵 | 茄汁若醬 | 豆干 素絞肉 大番茄 蕃茄醬 | 玉米馬鈴薯 | 胡蘿蔔 馬鈴薯 冷凍玉米粒 薑 | 蔬菜 | 花椰濃湯 | 雞蛋 冷凍花椰菜 馬鈴薯 玉米濃湯調理包 |
| C4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 南瓜咖哩豆包 | 豆包 南瓜 胡蘿蔔 咖哩粉 | 西滷菜 | 冷凍玉米粒 結球白菜 乾木耳 胡蘿蔔 素絞肉 | 蔬菜 | 椰漿西米露 | 西谷米 二砂糖 椰漿 |

C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 |
| C1 | 白米飯 | 米10公斤 | 回鍋油腐 | 四角油豆腐5.3公斤甘藍4公斤薑50公克 | 紅白雙丁 | 素絞肉0.6公斤豆薯5公斤胡蘿蔔1公斤薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑50公克 | 時蔬湯 | 時蔬3公斤薑20公克 | 5 | 2 | 1.5 | 2.5 | 625 | 248 | 137 |
| C2 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 地瓜凍腐 | 凍豆腐8公斤地瓜1公斤胡蘿蔔0.5公斤薑50公克 | 蔬香冬粉 | 冬粉1.5公斤結球白菜1.5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50公克 | 紫菜薑絲湯 | 紫菜50公克薑20公克 | 5.2 | 1 | 2 | 2.5 | 652 | 276 | 163 |
| C3 | 西式特餐 | 通心麵5.5公斤 | 茄汁若醬 | 豆干4公斤素絞肉0.5公斤大番茄2公斤蕃茄醬 | 玉米馬鈴薯 | 胡蘿蔔0.5公斤馬鈴薯4公斤冷凍玉米粒1公斤薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑50公克 | 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 | 2.5 | 1.7 | 2 | 2.5 | 480 | 271 | 159 |
| C4 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 南瓜咖哩豆包 | 豆包6公斤南瓜2.5公斤胡蘿蔔0.5公斤咖哩粉 | 西滷菜 | 冷凍玉米粒1公斤結球白菜6公斤乾木耳10公克胡蘿蔔0.5公斤素絞肉0.4公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑50公克 | 椰漿西米露 | 西谷米2公斤二砂糖1公斤椰漿0.5公斤 | 5.9 | 1.4 | 2.5 | 2.5 | 748 | 260 | 183 |