**110學年度下學期國民中學6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** |
| 1 | 三 | T3 | 油飯特餐 | 米 糯米 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 雞蛋 | 油飯配料 | 豆干 乾香菇 脆筍 薑 | 美味豆芽 | 綠豆芽 胡蘿蔔 芹菜 薑 | 蔬菜 | 味噌豆腐湯 | 豆腐 味噌 | 5.5 | 1.5 | 2.5 | 2 | 700 |  | 277 | 275 |
| 2 | 四 | T4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 鐵板油腐 | 四角油豆腐 脆筍 胡蘿蔔 薑 | 榨菜豆干 | 豆干 榨菜 薑 | 蛋香白菜 | 雞蛋 結球白菜 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 仙草甜湯 | 仙草凍 二砂糖 | 5 | 2.6 | 1.9 | 2.3 | 661 |  | 272 | 263 |
| 6 | 一 | A1 | 白米飯 | 米 | 蔬香豆包 | 豆包 甘藍 薑 醬油膏 | 蛋香花椰 | 冷凍花椰菜 雞蛋 薑 | 蜜汁豆干 | 豆干 薑 芝麻(熟) | 蔬菜 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔 薑 | 5 | 1.9 | 2.8 | 2.5 | 665 |  | 438 | 105 |
| 7 | 二 | A2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 美味麵腸 | 麵腸 | 麵筋瓜粒 | 麵筋 時瓜 胡蘿蔔 乾木耳 薑 | 時蔬炒蛋 | 雞蛋 時蔬 薑 | 蔬菜 | 味噌湯 | 乾裙帶菜 味噌 薑 豆腐 | 5 | 1.8 | 3 | 2.3 | 664 |  | 152 | 206 |
| 8 | 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 | 三絲湯 | 脆筍 時蔬 胡蘿蔔 乾木耳 | 3.3 | 1.8 | 3 | 2.5 | 554 |  | 542 | 905 |
| 9 | 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 | 蛋香豆薯 | 雞蛋 豆薯 胡蘿蔔 薑 | 豆包高麗 | 甘藍 胡蘿蔔 薑 豆包 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 二砂糖 | 5.8 | 2 | 2.5 | 2.6 | 711 |  | 300 | 207 |
| 10 | 五 | A5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 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 |
| 13 | 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 |
| 14 | 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 |
| 15 | 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 冷凍毛豆仁 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 |
| 16 | 四 | B4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 塔香油腐 | 四角油豆腐 豆薯 九層塔 | 奶香玉米蛋 | 雞蛋 冷凍玉米粒 薑 奶油(固態) | 咖哩花椰 | 冷凍花椰菜 薑 咖哩粉 素肉絲 | 蔬菜 | 椰漿西米露 | 西谷米 二砂糖 椰漿 | 6.3 | 1.7 | 2.5 | 2.7 | 743 |  | 223 | 114 |
| 17 | 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 | 若絲豆芽 | 素肉絲 綠豆芽 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 |
| 20 | 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 |
| 21 | 二 | C2 | 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 番茄糊 大番茄 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 |
| 22 | 三 | C3 | 炊粉特餐 | 米粉 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 雞蛋 | 炊粉配料 | 甘藍 素肉絲 乾香菇 胡蘿蔔 芹菜 | 蜜汁豆干 | 豆干 薑 滷包 | 蔬菜 | 三絲羹湯 | 脆筍 時蔬 雞蛋 乾木耳 | 2.5 | 1.7 | 3 | 2.8 | 569 |  | 340 | 252 |
| 23 | 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 | 冷凍毛豆仁 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 | 綠豆湯 | 綠豆 二砂糖 | 5.9 | 2.2 | 2.5 | 2.8 | 782 |  | 356 | 242 |
| 24 | 五 | C5 | 小米飯 | 米 小米 | 芹香干片 | 豆干 胡蘿蔔 薑 芹菜 | 菜脯蛋 | 蘿蔔乾 雞蛋 薑 | 銀蘿油腐 | 四角油豆腐 白蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 金針粉絲湯 | 金針菜乾 冬粉 薑 | 5.4 | 1.7 | 2.5 | 2.8 | 734 |  | 342 | 258 |
| 27 | 一 | D1 | 白米飯 | 米 | 京醬豆包 | 豆包 豆薯 胡蘿蔔 甜麵醬 | 蛋香玉菜 | 雞蛋 甘藍 薑 | 滷味雙拼 | 乾海帶 豆干 薑 | 蔬菜 | 冬瓜湯 | 冬瓜 薑 | 5 | 2.4 | 2.5 | 2.8 | 724 |  | 369 | 287 |
| 28 | 二 | D2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 醬瓜凍腐 | 凍豆腐 醃漬花胡瓜 胡蘿蔔 薑 | 清炒豆芽 | 綠豆芽 胡蘿蔔 乾木耳薑 豆包 | 玉米三色 | 冷凍毛豆仁 冷凍玉米粒 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔 薑 | 5.2 | 1.7 | 2.5 | 2.8 | 720 |  | 393 | 290 |
| 29 | 三 | D3 | 油飯特餐 | 米 糯米 | 香滷豆腐 | 豆腐 | 油飯配料 | 豆干 乾香菇 脆筍 薑 | 關東煮 | 甜玉米 四角油豆腐 胡蘿蔔 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 薑 | 5.8 | 1.3 | 2.5 | 2.8 | 752 |  | 384 | 284 |
| 30 | 四 | D4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 紅仁炒蛋 | 雞蛋 紅仁 薑 | 鐵板豆腐 | 豆腐 胡蘿蔔 脆筍 薑 | 沙茶寬粉 | 寬粉 時蔬 乾木耳 薑 沙茶醬 | 蔬菜 | 枸杞銀耳湯 | 枸杞 乾銀耳 二砂糖 | 6 | 1.5 | 2.5 | 2.8 | 771 |  | 402 | 273 |

**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：6月份菜單編排說明如下：一、每週二蔬菜為有機蔬菜。

**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 |
| T3 | 油飯特餐 | 米 糯米 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 雞蛋 | 油飯配料 | 豆干 乾香菇 脆筍 薑 | 美味豆芽 | 綠豆芽 胡蘿蔔 芹菜 薑 | 蔬菜 | 味噌豆腐湯 | 豆腐 味噌 |
| T4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 鐵板油腐 | 四角油豆腐 脆筍 胡蘿蔔 薑 | 榨菜豆干 | 豆干 榨菜 薑 | 蛋香白菜 | 雞蛋 結球白菜 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 仙草甜湯 | 仙草凍 二砂糖 |

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 |
| T3 | 油飯特餐 | 米8公斤  糯米3公斤 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 雞蛋5.5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 | 美味豆芽 | 綠豆芽5公斤  胡蘿蔔0.5公斤  芹菜0.5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 | 5.5 | 1.5 | 2.5 | 2 | 700 | 277 | 275 |
| T4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 鐵板油腐 | 四角油豆腐5.5公斤  脆筍3公斤  胡蘿蔔1公斤  薑0.05公斤 | 榨菜豆干 | 豆干3公斤  榨菜1.5公斤  薑0.05公斤 | 蛋香白菜 | 雞蛋1公斤  結球白菜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 | 仙草甜湯 | 仙草凍6公斤  二砂糖 | 5 | 2.6 | 1.9 | 2.3 | 661 | 272 | 263 |

**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 | 蔬香豆包 | 豆包 甘藍 薑 醬油膏 | 蛋香花椰 | 冷凍花椰菜 雞蛋 薑 | 蜜汁豆干 | 豆干 薑 芝麻(熟) | 蔬菜 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔 薑 |
| A2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 美味麵腸 | 麵腸 | 麵筋瓜粒 | 麵筋 時瓜 胡蘿蔔 乾木耳 薑 | 時蔬炒蛋 | 雞蛋 時蔬 薑 | 蔬菜 | 味噌湯 | 乾裙帶菜 味噌 薑 豆腐 |
| 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 | 三絲湯 | 脆筍 時蔬 胡蘿蔔 乾木耳 |
| 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 | 蛋香豆薯 | 雞蛋 豆薯 胡蘿蔔 薑 | 豆包高麗 | 甘藍 胡蘿蔔 薑 豆包 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 二砂糖 |
| A5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 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 | 蔬香豆包 | 豆包5.5公斤  甘藍3.5公斤  薑0.2公斤  醬油膏 | 蛋香花椰 | 冷凍花椰菜5公斤  雞蛋1公斤  薑0.01公斤 | 蜜汁豆干 | 豆干4公斤  薑0.05公斤  芝麻(熟) | 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 | 1.9 | 2.8 | 2.5 | 665 | 438 | 105 |
| A2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 美味麵腸 | 麵腸6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0.01公斤  薑0.05公斤 | 時蔬炒蛋 | 雞蛋5公斤  時蔬2公斤  薑0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑0.05公斤 | 味噌湯 | 乾裙帶菜0.2公斤  味噌0.6公斤  薑0.02公斤  豆腐1.5公斤 | 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0.05公斤 | 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0.01公斤  薑0.05公斤 | 滷蛋 | 雞蛋5.5公斤  滷包 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑0.05公斤 | 三絲湯 | 脆筍1公斤  時蔬2公斤  胡蘿蔔0.5公斤  乾木耳0.01公斤 | 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 | 蛋香豆薯 | 雞蛋5.5公斤  豆薯2公斤  胡蘿蔔1公斤  薑0.05公斤 | 豆包高麗 | 甘藍6公斤  胡蘿蔔0.5公斤  薑0.05公斤  豆包1.5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1公斤 | 5.8 | 2 | 2.5 | 2.6 | 711 | 300 | 207 |
| A5 | 紫米飯 | 米10公斤  紫米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0.05公斤 | 塔香海茸 | 乾海帶5公斤  九層塔0.02公斤  素肉絲0.6公斤 | 時蔬豆腐 | 豆腐4公斤  甜椒(青皮)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 | 5.5 | 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 冷凍毛豆仁 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 | 奶香玉米蛋 | 雞蛋 冷凍玉米粒 薑 奶油(固態) | 咖哩花椰 | 冷凍花椰菜 薑 咖哩粉 素肉絲 | 蔬菜 | 椰漿西米露 | 西谷米 二砂糖 椰漿 |
| 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 | 若絲豆芽 | 素肉絲 綠豆芽 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0.05公斤 | 針菇凍腐 | 金針菇1公斤  凍豆腐6公斤  乾香菇0.01公斤  素絞肉0.3公斤  薑0.05公斤 | 沙茶冬粉 | 冬粉1.5公斤  時蔬3公斤  乾木耳0.01公斤  薑0.05公斤  沙茶醬0.2公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑0.05公斤 | 紫菜蛋花湯 | 紫菜0.05公斤  薑0.02公斤  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0.05公斤 | 紅仁炒蛋 | 雞蛋3公斤  胡蘿蔔4公斤  薑0.05公斤 | 筍干油腐 | 麻竹筍干2公斤  四角油豆腐3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 | 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1公斤  冷凍毛豆仁1.3公斤  薑0.05公斤 | 芝麻海結 | 乾海帶4公斤  芝麻(熟)0.05公斤  滷包 | 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 | 5.6 | 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 | 奶香玉米蛋 | 雞蛋5.5公斤  冷凍玉米粒2公斤  薑0.05公斤  奶油(固態)0.2公斤 | 咖哩花椰 | 冷凍花椰菜7公斤  薑0.05公斤  咖哩粉  素肉絲0.6公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑0.05公斤 | 椰漿西米露 | 西谷米2公斤  二砂糖1公斤  椰漿0.5公斤 | 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 | 若絲豆芽 | 素肉絲0.6公斤  綠豆芽5.5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 | 5.2 | 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 | 番茄炒蛋 | 雞蛋 番茄糊 大番茄 薑 | 豆包時瓜 | 時瓜 薑 豆包 | 蔬菜 | 紫菜薑絲湯 | 紫菜 薑 |
| C3 | 炊粉特餐 | 米粉 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 雞蛋 | 炊粉配料 | 甘藍 素肉絲 乾香菇 胡蘿蔔 芹菜 | 蜜汁豆干 | 豆干 薑 滷包 | 蔬菜 | 三絲羹湯 | 脆筍 時蔬 雞蛋 乾木耳 |
| 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 | 冷凍毛豆仁 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 | 綠豆湯 | 綠豆 二砂糖 |
| C5 | 小米飯 | 米 小米 | 芹香干片 | 豆干 胡蘿蔔 薑 芹菜 | 菜脯蛋 | 蘿蔔乾 雞蛋 薑 | 銀蘿油腐 | 四角油豆腐 白蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 金針粉絲湯 | 金針菜乾 冬粉 薑 |

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 |
| 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0.05公斤 | 紅白雙丁 | 素絞肉0.6公斤  豆薯5公斤  胡蘿蔔1公斤  薑0.05公斤 | 滷蛋 | 雞蛋5.5公斤  滷包 | 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 | 2.5 | 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0.05公斤 | 番茄炒蛋 | 雞蛋5.5公斤  番茄糊2公斤  大番茄1公斤  薑0.05公斤 | 豆包時瓜 | 時瓜5公斤  薑0.05公斤  豆包1.5公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑0.05公斤 | 紫菜薑絲湯 | 紫菜0.05公斤  薑0.02公斤 | 5.2 | 1.5 | 2.5 | 2.8 | 715 | 348 | 257 |
| C3 | 炊粉特餐 | 米粉5公斤 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 雞蛋5.5公斤 | 炊粉配料 | 甘藍4公斤  素肉絲0.8公斤  乾香菇0.05公斤  胡蘿蔔0.5公斤  芹菜2公斤 | 蜜汁豆干 | 豆干4公斤  薑0.05公斤  滷包 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑0.05公斤 | 三絲羹湯 | 脆筍2公斤  時蔬1公斤  雞蛋1.5公斤  乾木耳0.01公斤 | 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 | 冷凍毛豆仁1公斤  結球白菜6公斤  乾木耳0.01公斤  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0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑0.05公斤 | 綠豆湯 | 綠豆1.5公斤  二砂糖1公斤 | 5.9 | 2.2 | 2.5 | 2.8 | 782 | 356 | 242 |
| C5 | 小米飯 | 米10公斤  小米0.4公斤 | 芹香干片 | 豆干4公斤  胡蘿蔔0.5公斤  薑0.05公斤  芹菜1公斤 | 菜脯蛋 | 蘿蔔乾2公斤  雞蛋5.5公斤  薑0.05公斤 | 銀蘿油腐 | 四角油豆腐2.7公斤  白蘿蔔6公斤  薑0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑0.05公斤 | 金針粉絲湯 | 金針菜乾0.2公斤  冬粉0.3公斤  薑0.02公斤 | 5.4 | 1.7 | 2.5 | 2.8 | 734 | 342 | 258 |

**110學年國民中學素食D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 |
| D1 | 白米飯 | 米 | 京醬豆包 | 豆包 豆薯 胡蘿蔔 甜麵醬 | 蛋香玉菜 | 雞蛋 甘藍 薑 | 滷味雙拼 | 乾海帶 豆干 薑 | 蔬菜 | 冬瓜湯 | 冬瓜 薑 |
| D2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 醬瓜凍腐 | 凍豆腐 醃漬花胡瓜 胡蘿蔔 薑 | 清炒豆芽 | 綠豆芽 胡蘿蔔 乾木耳薑 豆包 | 玉米三色 | 冷凍毛豆仁 冷凍玉米粒 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔 薑 |
| D3 | 油飯特餐 | 米 糯米 | 香滷豆腐 | 豆腐 | 油飯配料 | 豆干 乾香菇 脆筍 薑 | 關東煮 | 甜玉米 四角油豆腐 胡蘿蔔 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 薑 |
| D4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 紅仁炒蛋 | 雞蛋 紅仁 薑 | 鐵板豆腐 | 豆腐 胡蘿蔔 脆筍 薑 | 沙茶寬粉 | 寬粉 時蔬 乾木耳 薑 沙茶醬 | 蔬菜 | 枸杞銀耳湯 | 枸杞 乾銀耳 二砂糖 |

D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 |
| D1 | 白米飯 | 米10公斤 | 京醬豆包 | 豆包4.5公斤  豆薯2公斤  胡蘿蔔0.5公斤  甜麵醬 | 蛋香玉菜 | 雞蛋2.7公斤  甘藍4公斤  薑0.05公斤 | 滷味雙拼 | 乾海帶3公斤  豆干2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 | 2.4 | 2.5 | 2.8 | 724 | 369 | 287 |
| D2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 醬瓜凍腐 | 凍豆腐8公斤  醃漬花胡瓜2公斤  胡蘿蔔0.5公斤  薑0.05公斤 | 清炒豆芽 | 綠豆芽3公斤  胡蘿蔔0.5公斤  乾木耳0.01公斤  薑0.05公斤  豆包3公斤 | 玉米三色 | 冷凍毛豆仁2.5公斤  冷凍玉米粒2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 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔3公斤  薑0.02公斤 | 5.2 | 1.7 | 2.5 | 2.8 | 720 | 393 | 290 |
| D3 | 油飯特餐 | 米8公斤  糯米3公斤 | 香滷豆腐 | 豆腐8公斤 | 油飯配料 | 豆干4公斤  乾香菇0.1公斤  脆筍2公斤  薑0.05公斤 | 關東煮 | 甜玉米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 | 時蔬湯 | 時蔬3公斤  薑0.02公斤 | 5.8 | 1.3 | 2.5 | 2.8 | 752 | 384 | 284 |
| D4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 紅仁炒蛋 | 雞蛋8.3公斤  胡蘿蔔4公斤  薑0.05公斤 | 鐵板豆腐 | 豆腐8公斤  胡蘿蔔0.5公斤  脆筍0.5公斤  薑0.05公斤 | 沙茶寬粉 | 寬粉1.5公斤  時蔬3公斤  乾木耳0.01公斤  薑0.05公斤  沙茶醬 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑0.05公斤 | 枸杞銀耳湯 | 枸杞0.01公斤  乾銀耳0.2公斤  二砂糖1公斤 | 6 | 1.5 | 2.5 | 2.8 | 771 | 402 | 273 |

**110學年度下學期國民小學6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** |
| 1 | 三 | T3 | 油飯特餐 | 米 糯米 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 雞蛋 | 油飯配料 | 豆干 乾香菇 脆筍 薑 | 蔬菜 | 味噌豆腐湯 | 豆腐 味噌 | 5.5 | 0.9 | 2.5 | 1.7 | 672 |  | 271 | 159 |
| 2 | 四 | T4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 鐵板油腐 | 四角油豆腐 脆筍 胡蘿蔔 薑 | 榨菜豆干 | 豆干 榨菜 薑 | 蔬菜 | 仙草甜湯 | 仙草凍 二砂糖 | 5 | 1.9 | 1.9 | 1.7 | 617 |  | 277 | 158 |
| 6 | 一 | A1 | 白米飯 | 米 | 蔬香豆包 | 豆包 甘藍 薑 醬油膏 | 蛋香花椰 | 冷凍花椰菜 雞蛋 薑 | 蔬菜 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔 薑 | 5 | 1.9 | 1.8 | 2 | 587 |  | 163 | 59 |
| 7 | 二 | A2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 美味麵腸 | 麵腸 | 麵筋瓜粒 | 麵筋 時瓜 胡蘿蔔 乾木耳 薑 | 蔬菜 | 味噌湯 | 乾裙帶菜 味噌 薑 豆腐 | 5 | 1.6 | 2 | 1.8 | 581 |  | 121 | 136 |
| 8 | 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 | 三絲湯 | 脆筍 時蔬 胡蘿蔔 乾木耳 | 3.3 | 1.8 | 2 | 2 | 476 |  | 512 | 830 |
| 9 | 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 | 蛋香豆薯 | 雞蛋 豆薯 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 二砂糖 | 5.8 | 1.3 | 2 | 2.1 | 644 |  | 261 | 194 |
| 10 | 五 | A5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 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 |
| 13 | 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 |
| 14 | 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 |
| 15 | 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 冷凍毛豆仁 薑 | 蔬菜 | 冬瓜薑絲湯 | 冬瓜 薑 | 5.6 | 1.1 | 2.5 | 2 | 647 |  | 478 | 282 |
| 16 | 四 | B4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 塔香油腐 | 四角油豆腐 豆薯 九層塔 | 奶香玉米蛋 | 雞蛋 冷凍玉米粒 薑 奶油(固態) | 蔬菜 | 椰漿西米露 | 西谷米 二砂糖 椰漿 | 6.3 | 1 | 2 | 2.2 | 675 |  | 209 | 104 |
| 17 | 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 | 若絲豆芽 | 素肉絲 綠豆芽 薑 | 蔬菜 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔 薑 | 5.2 | 1.7 | 2 | 2.3 | 620 |  | 103 | 65 |
| 20 | 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 |
| 21 | 二 | C2 | 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 番茄糊 大番茄 薑 | 蔬菜 | 紫菜薑絲湯 | 紫菜 薑 | 5.2 | 1 | 2 | 2.5 | 652 |  | 276 | 163 |
| 22 | 三 | C3 | 炊粉特餐 | 米粉 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 雞蛋 | 炊粉配料 | 甘藍 素肉絲 乾香菇 胡蘿蔔 芹菜 | 蔬菜 | 三絲羹湯 | 脆筍 時蔬 雞蛋 乾木耳 | 2.5 | 1.7 | 2 | 2.5 | 480 |  | 271 | 159 |
| 23 | 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 | 冷凍毛豆仁 結球白菜 乾木耳 胡蘿蔔 素絞肉 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 二砂糖 | 5.9 | 1.4 | 2.5 | 2.5 | 748 |  | 260 | 183 |
| 24 | 五 | C5 | 小米飯 | 米 小米 | 芹香干片 | 豆干 胡蘿蔔 薑 芹菜 | 菜脯蛋 | 蘿蔔乾 雞蛋 薑 | 蔬菜 | 金針粉絲湯 | 金針菜乾 冬粉 薑 | 5.4 | 1.1 | 2 | 2.5 | 668 |  | 231 | 152 |
| 27 | 一 | D1 | 白米飯 | 米 | 京醬豆包 | 豆包 豆薯 胡蘿蔔 甜麵醬 | 蛋香玉菜 | 雞蛋 甘藍 薑 | 蔬菜 | 冬瓜湯 | 冬瓜 薑 | 5 | 1.8 | 2 | 2.5 | 658 |  | 280 | 154 |
| 28 | 二 | D2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 醬瓜凍腐 | 凍豆腐 醃漬花胡瓜 胡蘿蔔 薑 | 清炒豆芽 | 綠豆芽 胡蘿蔔 乾木耳薑 豆包 | 蔬菜 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔 薑 | 5.2 | 1.6 | 2 | 2.5 | 667 |  | 311 | 184 |
| 29 | 三 | D3 | 油飯特餐 | 米 糯米 | 香滷豆腐 | 豆腐 | 油飯配料 | 豆干 乾香菇 脆筍 薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 薑 | 5.8 | 1.2 | 2 | 2.5 | 699 |  | 306 | 179 |
| 30 | 四 | D4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 紅仁炒蛋 | 雞蛋 紅仁 薑 | 鐵板豆腐 | 豆腐 胡蘿蔔 脆筍 薑 | 蔬菜 | 枸杞銀耳湯 | 枸杞 乾銀耳 二砂糖 | 5 | 1.2 | 2 | 2.5 | 643 |  | 293 | 206 |

**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：6月份菜單編排說明如下：一、每週二蔬菜為有機蔬菜。

**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 |
| T3 | 油飯特餐 | 米 糯米 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 雞蛋 | 油飯配料 | 豆干 乾香菇 脆筍 薑 | 蔬菜 | 味噌豆腐湯 | 豆腐 味噌 |
| T4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 鐵板油腐 | 四角油豆腐 脆筍 胡蘿蔔 薑 | 榨菜豆干 | 豆干 榨菜 薑 | 蔬菜 | 仙草甜湯 | 仙草凍 二砂糖 |

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 |
| T3 | 油飯特餐 | 米8公斤  糯米3公斤 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 雞蛋5.5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 | 味噌豆腐湯 | 豆腐4公斤  味噌 | 5.5 | 0.9 | 2.5 | 1.7 | 672 | 271 | 159 |
| T4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 鐵板油腐 | 四角油豆腐5.5公斤  脆筍3公斤  胡蘿蔔1公斤  薑0.05公斤 | 榨菜豆干 | 豆干3公斤  榨菜1.5公斤  薑0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑0.05公斤 | 仙草甜湯 | 仙草凍6公斤  二砂糖 | 5 | 1.9 | 1.9 | 1.7 | 617 | 277 | 158 |

**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 | 蔬香豆包 | 豆包 甘藍 薑 醬油膏 | 蛋香花椰 | 冷凍花椰菜 雞蛋 薑 | 蔬菜 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔 薑 |
| A2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 美味麵腸 | 麵腸 | 麵筋瓜粒 | 麵筋 時瓜 胡蘿蔔 乾木耳 薑 | 蔬菜 | 味噌湯 | 乾裙帶菜 味噌 薑 豆腐 |
| 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 | 三絲湯 | 脆筍 時蔬 胡蘿蔔 乾木耳 |
| 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 | 蛋香豆薯 | 雞蛋 豆薯 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 二砂糖 |
| A5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 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 | 蔬香豆包 | 豆包5.5公斤  甘藍3.5公斤  薑0.2公斤  醬油膏 | 蛋香花椰 | 冷凍花椰菜5公斤  雞蛋1公斤  薑0.01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 | 1.9 | 1.8 | 2 | 587 | 163 | 59 |
| A2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 美味麵腸 | 麵腸6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0.01公斤  薑0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑0.05公斤 | 味噌湯 | 乾裙帶菜0.2公斤  味噌0.6公斤  薑0.02公斤  豆腐1.5公斤 | 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0.05公斤 | 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0.01公斤  薑0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑0.05公斤 | 三絲湯 | 脆筍1公斤  時蔬2公斤  胡蘿蔔0.5公斤  乾木耳0.01公斤 | 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 | 蛋香豆薯 | 雞蛋5.5公斤  豆薯2公斤  胡蘿蔔1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1公斤 | 5.8 | 1.3 | 2 | 2.1 | 644 | 261 | 194 |
| A5 | 紫米飯 | 米10公斤  紫米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0.05公斤 | 塔香海茸 | 乾海帶5公斤  九層塔0.02公斤  素肉絲0.6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 | 5.5 | 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 冷凍毛豆仁 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 | 奶香玉米蛋 | 雞蛋 冷凍玉米粒 薑 奶油(固態) | 蔬菜 | 椰漿西米露 | 西谷米 二砂糖 椰漿 |
| 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 | 若絲豆芽 | 素肉絲 綠豆芽 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0.05公斤 | 針菇凍腐 | 金針菇1公斤  凍豆腐6公斤  乾香菇0.01公斤  素絞肉0.3公斤  薑0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑0.05公斤 | 紫菜蛋花湯 | 紫菜0.05公斤  薑0.02公斤  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 | 時蔬3公斤  薑0.02公斤 | 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1公斤  冷凍毛豆仁1.3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 | 5.6 | 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 | 奶香玉米蛋 | 雞蛋5.5公斤  冷凍玉米粒2公斤  薑0.05公斤  奶油(固態)0.2公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑0.05公斤 | 椰漿西米露 | 西谷米2公斤  二砂糖1公斤  椰漿0.5公斤 | 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 | 若絲豆芽 | 素肉絲0.6公斤  綠豆芽5.5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 | 5.2 | 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 | 番茄炒蛋 | 雞蛋 番茄糊 大番茄 薑 | 蔬菜 | 紫菜薑絲湯 | 紫菜 薑 |
| C3 | 炊粉特餐 | 米粉 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 雞蛋 | 炊粉配料 | 甘藍 素肉絲 乾香菇  胡蘿蔔 芹菜 | 蔬菜 | 三絲羹湯 | 脆筍 時蔬 雞蛋 乾木耳 |
| 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 | 冷凍毛豆仁 結球白菜 乾木耳 胡蘿蔔 素絞肉 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 二砂糖 |
| C5 | 小米飯 | 米 小米 | 芹香干片 | 豆干 胡蘿蔔 薑 芹菜 | 菜脯蛋 | 蘿蔔乾 雞蛋 薑 | 蔬菜 | 金針粉絲湯 | 金針菜乾 冬粉 薑 |

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 |
| 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0.05公斤 | 紅白雙丁 | 素絞肉0.6公斤  豆薯5公斤  胡蘿蔔1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 | 1.5 | 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0.05公斤 | 番茄炒蛋 | 雞蛋5.5公斤  番茄糊2公斤  大番茄1公斤  薑0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑0.05公斤 | 紫菜薑絲湯 | 紫菜0.05公斤  薑0.02公斤 | 5.2 | 1 | 2 | 2.5 | 652 | 276 | 163 |
| C3 | 炊粉特餐 | 米粉5公斤 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 雞蛋5.5公斤 | 炊粉配料 | 甘藍4公斤  素肉絲0.8公斤  乾香菇0.05公斤  胡蘿蔔0.5公斤  芹菜2公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑0.05公斤 | 三絲羹湯 | 脆筍2公斤  時蔬1公斤  雞蛋1.5公斤  乾木耳0.01公斤 | 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 | 冷凍毛豆仁1公斤  結球白菜6公斤  乾木耳0.01公斤  胡蘿蔔0.5公斤  素絞肉0.4公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑0.05公斤 | 綠豆湯 | 綠豆1.5公斤  二砂糖1公斤 | 5.9 | 1.4 | 2.5 | 2.5 | 748 | 260 | 183 |
| C5 | 小米飯 | 米10公斤  小米0.4公斤 | 芹香干片 | 豆干4公斤  胡蘿蔔0.5公斤  薑0.05公斤  芹菜1公斤 | 菜脯蛋 | 蘿蔔乾2公斤  雞蛋5.5公斤  薑0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑0.05公斤 | 金針粉絲湯 | 金針菜乾0.2公斤  冬粉0.3公斤  薑0.02公斤 | 5.4 | 1.1 | 2 | 2.5 | 668 | 231 | 152 |

**110學年國民小學素食D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 |
| D1 | 白米飯 | 米 | 京醬豆包 | 豆包 豆薯 胡蘿蔔 甜麵醬 | 蛋香玉菜 | 雞蛋 甘藍 薑 | 蔬菜 | 冬瓜湯 | 冬瓜 薑 |
| D2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 醬瓜凍腐 | 凍豆腐 醃漬花胡瓜 胡蘿蔔 薑 | 清炒豆芽 | 綠豆芽 胡蘿蔔 乾木耳 薑 豆包 | 蔬菜 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔 薑 |
| D3 | 油飯特餐 | 米 糯米 | 香滷豆腐 | 豆腐 | 油飯配料 | 豆干 乾香菇 脆筍 薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 薑 |
| D4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 紅仁炒蛋 | 雞蛋 紅仁 薑 | 鐵板豆腐 | 豆腐 胡蘿蔔 脆筍 薑 | 蔬菜 | 枸杞銀耳湯 | 枸杞 乾銀耳 二砂糖 |

D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 |
| D1 | 白米飯 | 米10公斤 | 京醬豆包 | 豆包4.5公斤  豆薯2公斤  胡蘿蔔0.5公斤  甜麵醬 | 蛋香玉菜 | 雞蛋2.7公斤  甘藍4公斤  薑0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑0.05公斤 | 冬瓜湯 | 冬瓜4公斤  薑0.02公斤 | 5 | 1.8 | 2 | 2.5 | 658 | 280 | 154 |
| D2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 醬瓜凍腐 | 凍豆腐8公斤  醃漬花胡瓜2公斤  胡蘿蔔0.5公斤  薑0.05公斤 | 清炒豆芽 | 綠豆芽3公斤  胡蘿蔔0.5公斤  乾木耳0.01公斤  薑0.05公斤  豆包3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 | 5.2 | 1.6 | 2 | 2.5 | 667 | 311 | 184 |
| D3 | 油飯特餐 | 米8公斤  糯米3公斤 | 香滷豆腐 | 豆腐8公斤 | 油飯配料 | 豆干4公斤  乾香菇0.1公斤  脆筍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 | 5.8 | 1.2 | 2 | 2.5 | 699 | 306 | 179 |
| D4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 紅仁炒蛋 | 雞蛋8.3公斤  胡蘿蔔4公斤  薑0.05公斤 | 鐵板豆腐 | 豆腐8公斤  胡蘿蔔0.5公斤  脆筍0.5公斤  薑0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑0.05公斤 | 枸杞銀耳湯 | 枸杞0.01公斤  乾銀耳0.2公斤  二砂糖1公斤 | 5 | 1.2 | 2 | 2.5 | 643 | 293 | 206 |