**110學年度下學期國民中學6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** |
| 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 |  | 158 | 248 |
| 2 | 四 | T4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 鐵板油腐 | 四角油豆腐 脆筍 胡蘿蔔 薑 | 麻油豆干 | 豆干 薑 麻油 芝麻(熟) | 蛋香白菜 | 雞蛋 結球白菜 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 仙草奶凍 | 仙草凍 二砂糖 全脂奶粉 | 5 | 2.4 | 2.2 | 2.3 | 679 |  | 296 | 371 |
| 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 | 綠豆粉圓湯 | 綠豆 粉圓 二砂糖 | 6.5 | 2 | 2.5 | 2.6 | 758 |  | 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 | 紫菜豆腐湯 | 紫菜 薑 豆腐 | 5.2 | 1.5 | 2.8 | 2.8 | 738 |  | 382 | 282 |
| 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 | 綠豆地瓜圓 | 綠豆 地瓜圓 二砂糖 | 6.2 | 2.2 | 2.5 | 2.8 | 803 |  | 391 | 266 |
| 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 | 什錦花椰 | 冷凍花椰菜 鴻喜菇 乾木耳 胡蘿蔔 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 豆皮絲 | 5.2 | 2 | 2.5 | 2.8 | 728 |  | 402 | 305 |
| 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(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 |
| 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 | 麻油豆干 | 豆干 薑 麻油 芝麻(熟) | 蛋香白菜 | 雞蛋 結球白菜 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 仙草奶凍 | 仙草凍 二砂糖 全脂奶粉 |

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 | 158 | 248 |
| 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 | 麻油豆干 | 豆干4公斤薑0.05公斤麻油芝麻(熟)0.01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 | 仙草奶凍 | 仙草凍6公斤二砂糖1公斤全脂奶粉3公斤 | 5 | 2.4 | 2.2 | 2.3 | 679 | 296 | 371 |

**110學年國民中學素食A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 |
| 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 | 綠豆粉圓湯 | 綠豆 粉圓 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 | 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 | 綠豆粉圓湯 | 綠豆1公斤粉圓2公斤二砂糖1公斤 | 6.5 | 2 | 2.5 | 2.6 | 758 | 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(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 |
| 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 | 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 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | 紫菜豆腐湯 | 紫菜 薑 豆腐 |
| 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 | 綠豆地瓜圓 | 綠豆 地瓜圓 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 |

**110學年國民中學素食C循環菜單(B案)**

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 | 紫菜豆腐湯 | 紫菜0.05公斤薑0.02公斤豆腐2公斤 | 5.2 | 1.5 | 2.8 | 2.8 | 738 | 382 | 282 |
| 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 | 綠豆地瓜圓 | 綠豆1.5公斤地瓜圓1公斤二砂糖1公斤 | 6.2 | 2.2 | 2.5 | 2.8 | 803 | 391 | 266 |
| 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(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 |
| 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 | 什錦花椰 | 冷凍花椰菜 鴻喜菇 乾木耳 胡蘿蔔 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 豆皮絲 |
| 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 | 什錦花椰 | 冷凍花椰菜5公斤鴻喜菇1公斤乾木耳0.01公斤胡蘿蔔0.5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公斤豆皮絲0.5公斤 | 5.2 | 2 | 2.5 | 2.8 | 728 | 402 | 305 |
| 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(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** |
| 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 | 1.5 | 625 |  | 142 | 243 |
| 2 | 四 | T4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 鐵板油腐 | 四角油豆腐 脆筍 胡蘿蔔 薑 | 麻油豆干 | 豆干 薑 麻油 芝麻(熟) | 蔬菜 | 仙草奶凍 | 仙草凍 二砂糖 全脂奶粉 | 5 | 1.7 | 2 | 1.9 | 628 |  | 365 | 374 |
| 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 | 綠豆粉圓湯 | 綠豆 粉圓 二砂糖 | 6.5 | 1.3 | 2 | 2.1 | 691 |  | 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 | 紫菜豆腐湯 | 紫菜 薑 豆腐 | 5.2 | 1 | 2.3 | 2.5 | 674 |  | 281 | 178 |
| 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 | 綠豆地瓜圓 | 綠豆 地瓜圓 二砂糖 | 6.2 | 1.4 | 2.5 | 2.5 | 769 |  | 246 | 194 |
| 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 | 什錦花椰 | 冷凍花椰菜 鴻喜菇 乾木耳 胡蘿蔔 豆包 | 蔬菜 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔 薑 豆皮絲 | 5.2 | 1.9 | 2 | 2.5 | 674 |  | 325 | 197 |
| 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、每週五蔬菜為有機蔬菜。

**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 |
| 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 | 麻油豆干 | 豆干 薑 麻油 芝麻(熟) | 蔬菜 | 仙草奶凍 | 仙草凍 二砂糖 全脂奶粉 |

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 | 1.5 | 625 | 142 | 243 |
| 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 | 麻油豆干 | 豆干4公斤薑0.05公斤麻油芝麻(熟)0.01公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑0.05公斤 | 仙草奶凍 | 仙草凍6公斤二砂糖1公斤全脂奶粉3公斤 | 5 | 1.7 | 2 | 1.9 | 628 | 365 | 374 |

**110學年國民小學素食A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 |
| 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 | 綠豆粉圓湯 | 綠豆 粉圓 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 | 綠豆粉圓湯 | 綠豆1公斤粉圓2公斤二砂糖1公斤 | 6.5 | 1.3 | 2 | 2.1 | 691 | 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(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 |
| 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(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 |
| 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 | 紫菜豆腐湯 | 紫菜 薑 豆腐 |
| 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 | 綠豆地瓜圓 | 綠豆 地瓜圓 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 | 紫菜豆腐湯 | 紫菜0.05公斤薑0.02公斤豆腐2公斤 | 5.2 | 1 | 2.3 | 2.5 | 674 | 281 | 178 |
| 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 | 綠豆地瓜圓 | 綠豆1.5公斤地瓜圓1公斤二砂糖1公斤 | 6.2 | 1.4 | 2.5 | 2.5 | 769 | 246 | 194 |
| 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(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 |
| 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 | 什錦花椰 | 冷凍花椰菜 鴻喜菇 乾木耳 胡蘿蔔 豆包 | 蔬菜 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔 薑 豆皮絲 |
| 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 | 什錦花椰 | 冷凍花椰菜5公斤鴻喜菇1公斤乾木耳0.01公斤胡蘿蔔0.5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公斤豆皮絲0.5公斤 | 5.2 | 1.9 | 2 | 2.5 | 674 | 325 | 197 |
| 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 |