**110學年度上學期國民中學9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**  **蛋肉** | **油脂堅果種子** | **熱量** | **水果** | **鈣** | **鈉** |
| **1** | **三** | **C3** | **炊粉特餐** | **米粉** | **炊粉配料** | **高麗菜 素肉絲 豆皮 芹菜** | **特餐配料** | **乾香菇 紅蘿蔔 薑** | **蜜汁豆干** | **豆干 薑** | **蔬菜** | **三絲羹湯** | **筍絲 時蔬 蛋 乾木耳** | **3.4** | **1.6** | **3.3** | **3.1** | **665** |  | **251** | **227** |
| **2** | **四** | **C4** | **糙米飯** | **米 糙米** | **醬瓜凍腐** | **凍豆腐 醬瓜 紅蘿蔔**  **薑** | **若絲豆芽** | **素肉絲 豆芽菜 紅蘿蔔 薑** | **關東煮** | **玉米段 白蘿蔔 油豆腐** | **蔬菜** | **紅豆湯** | **紅豆 二砂糖** | **5.7** | **1.5** | **2.5** | **2.8** | **750** |  | **219** | **206** |
| **3** | **五** | **C5** | **燕麥飯** | **米 燕麥** | **筍干凍腐** | **凍豆腐 筍干 薑** | **清炒花椰** | **冷凍花椰菜 紅蘿蔔 素絞肉 薑** | **菜脯炒蛋** | **菜脯 蛋 薑** | **蔬菜** | **金針粉絲湯** | **乾金針 冬粉 薑** | **5.4** | **1.9** | **2.5** | **3** | **748** |  | **204** | **213** |
| **6** | **一** | **D1** | **白米飯** | **米** | **美味麵腸** | **麵腸 滷包** | **鐵板豆腐** | **豆腐 紅蘿蔔 桶筍(麻竹筍) 薑** | **蔬香寬粉** | **寬粉 素絞肉 時蔬 乾木耳 薑** | **蔬菜** | **冬瓜湯** | **冬瓜 薑** | **6** | **1.7** | **2.5** | **2.8** | **776** |  | **273** | **248** |
| **7** | **二** | **D2** | **糙米飯** | **米 糙米** | **蜜汁豆干** | **豆干 薑** | **玉米三色** | **冷凍毛豆仁 冷凍玉米粒 紅蘿蔔 薑** | **清炒豆芽** | **豆芽菜 紅蘿蔔 乾木耳 素絞肉 薑** | **蔬菜** | **蘿蔔湯** | **白蘿蔔 薑** | **5.2** | **2.1** | **2.5** | **2.8** | **730** |  | **247** | **229** |
| **8** | **三** | **D3** | **油飯特餐** | **米 糯米** | **滷蛋** | **滷蛋 滷包** | **油飯配料** | **素肉絲 豆干 乾香菇 桶筍(麻竹筍) 薑** | **銀蘿油腐** | **油豆腐 白蘿蔔 薑** | **蔬菜** | **時蔬湯** | **時蔬 紅蘿蔔 薑** | **5.5** | **1.7** | **2.5** | **3.1** | **755** |  | **237** | **227** |
| **9** | **四** | **D4** | **糙米飯** | **米 糙米** | **香滷豆包** | **豆包** | **蛋香刈薯** | **蛋 刈薯 薑** | **滷味雙拼** | **海帶結 豆干 薑** | **蔬菜** | **枸杞銀耳湯** | **枸杞 白木耳 二砂糖** | **5** | **1.5** | **2.9** | **2.8** | **731** |  | **264** | **206** |
| **10** | **五** | **D5** | **小米飯** | **米 小米** | **三杯油腐** | **油豆腐 芹菜 九層塔 紅蘿蔔 薑** | **冬瓜絞若** | **素絞肉 冬瓜 薑** | **玉菜凍腐** | **凍豆腐 紅蘿蔔 高麗菜 薑** | **蔬菜** | **針菇湯** | **紅蘿蔔 金針菇 薑** | **5.2** | **2.2** | **2.5** | **3** | **742** |  | **253** | **213** |
| **11** | **六** | **F1** | **白米飯** | **米** | **照燒凍腐** | **凍豆腐 白蘿蔔 紅蘿蔔 醬油 二砂糖** | **芹香炒蛋** | **蛋 芹菜 薑** | **若絲花椰** | **素肉絲 冷凍花椰菜**  **薑** | **蔬菜** | **紫菜湯** | **紫菜 薑** | **5** | **2.3** | **2.5** | **2.5** | **708** |  | **297** | **205** |
| **13** | **一** | **E1** | **白米飯** | **米** | **地瓜凍腐** | **凍豆腐 地瓜 薑** | **塔香海茸** | **海帶茸 九層塔 素肉絲 薑** | **紅仁炒蛋** | **蛋 紅蘿蔔 薑** | **蔬菜** | **味噌時蔬湯** | **時蔬 味噌 薑** | **5.5** | **1.6** | **2.7** | **3** | **763** |  | **359** | **580** |
| **14** | **二** | **E2** | **糙米飯** | **米 糙米** | **瓜仔麵腸** | **麵腸 醬瓜 薑** | **豆皮豆芽** | **豆皮 豆芽菜 紅蘿蔔 薑** | **筍干凍腐** | **凍豆腐 筍干 薑** | **蔬菜** | **蘿蔔湯** | **白蘿蔔 薑** | **5** | **2** | **2.5** | **2.5** | **700** |  | **289** | **148** |
| **15** | **三** | **E3** | **西式特餐** | **麵條** | **西式配料** | **素絞肉 豆干 紅蘿蔔** | **特餐配料** | **芹菜 薑 番茄醬** | **若絲玉菜** | **高麗菜 素肉絲 薑** | **蔬菜** | **玉米蛋花湯** | **蛋 冷凍玉米粒 薑** | **5.2** | **1.7** | **2.5** | **2.5** | **707** |  | **336** | **304** |
| **16** | **四** | **E4** | **糙米飯** | **米 糙米** | **咕咾豆干** | **豆干 鳳梨罐頭 青椒 薑 番茄醬** | **蛋香刈薯** | **蛋 刈薯 薑** | **豆包瓜粒** | **豆包 冬瓜 紅蘿蔔**  **薑** | **蔬菜** | **仙草甜湯** | **仙草凍 二砂糖** | **5** | **2.1** | **2.5** | **3** | **725** |  | **572** | **131** |
| **17** | **五** | **E5** | **紫米飯** | **米 紫米** | **京醬麵腸** | **麵腸 刈薯 紅蘿蔔 甜麵醬 薑** | **家常豆腐** | **豆腐 三色豆 薑** | **蔬菜佃煮** | **紅蘿蔔 白蘿蔔 玉米段 薑** | **蔬菜** | **冬瓜湯** | **冬瓜 薑** | **5.3** | **2** | **2.5** | **2.5** | **721** |  | **135** | **98** |
| **20** | **一** |  |  |  |  |  |  | **中秋節** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **21** | **二** |  |  |  |  |  |  | **中秋節** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **22** | **三** | **F3** | **丼飯特餐** | **米 糙米** | **丼飯配料** | **素絞肉 豆干 冷凍玉米粒 紅蘿蔔 芹菜** | **特餐配料** | **乾香菇 海苔絲 薑** | **鮮菇豆腐** | **豆腐 金針菇 紅蘿蔔 薑** | **蔬菜** | **花椰濃湯** | **蛋 馬鈴薯 冷凍花椰菜 玉米濃湯調理包** | **5.5** | **1.8** | **2.5** | **2** | **708** |  | **370** | **243** |
| **23** | **四** | **F4** | **糙米飯** | **米 糙米** | **滷蛋** | **雞水煮蛋 滷包** | **冬瓜絞若** | **素絞肉 冬瓜 紅蘿蔔 薑** | **滷味雙拼** | **豆干 海帶結 薑** | **蔬菜** | **粉圓甜湯** | **粉圓 二砂糖** | **6** | **1.6** | **2.5** | **2** | **738** |  | **238** | **302** |
| **24** | **五** | **F5** | **燕麥飯** | **米 燕麥** | **咖哩毛豆** | **毛豆 馬鈴薯 紅蘿蔔 咖哩粉** | **豆包豆芽** | **豆芽菜 豆包 薑** | **照燒凍腐** | **凍豆腐 滷包** | **蔬菜** | **蘿蔔湯** | **白蘿蔔 薑** | **5.4** | **1.7** | **2.5** | **2.5** | **721** |  | **235** | **69** |
| **27** | **一** | **G1** | **白米飯** | **米** | **京醬麵腸** | **麵腸 刈薯 紅蘿蔔 甜麵醬 薑** | **紅仁炒蛋** | **蛋 紅蘿蔔 薑** | **蔬香冬粉** | **冬粉 素絞肉 時蔬**  **乾木耳 紅蘿蔔 薑** | **蔬菜** | **紫菜湯** | **紫菜 薑** | **5.8** | **1.9** | **2.6** | **3.7** | **815** |  | **327** | **254** |
| **28** | **二** | **G2** | **糙米飯** | **米 糙米** | **滷蛋** | **滷蛋 滷包** | **蔬菜佃煮** | **紅蘿蔔 白蘿蔔 玉米段 薑** | **青椒油腐** | **油豆腐 青椒 紅蘿蔔 薑** | **蔬菜** | **榨菜針菇湯** | **榨菜 金針菇 薑** | **5.1** | **1.8** | **2.5** | **3.6** | **752** |  | **348** | **257** |
| **29** | **三** | **G3** | **拌麵特餐** | **麵條** | **拌麵配料** | **素絞肉 豆干 紅蘿蔔 甜麵醬** | **特餐配料** | **芹菜 香油** | **香滷豆包** | **豆包 薑** | **蔬菜** | **大滷湯** | **筍絲 時蔬 蛋 紅蘿蔔 乾木耳** | **5** | **1.6** | **4** | **3.8** | **861** |  | **340** | **252** |
| **30** | **四** | **G4** | **糙米飯** | **米 糙米** | **豉香豆腐** | **豆腐 青椒 豆豉 薑** | **芹香豆芽** | **豆芽菜 芹菜 素肉絲 薑** | **蛋香花椰** | **蛋 冷凍花椰菜 紅蘿蔔 薑** | **蔬菜** | **紅豆湯** | **紅豆 二砂糖** | **5.6** | **2.2** | **2.5** | **3.6** | **797** |  | **356** | **242** |

**過敏原警語:「本月產品含有花生、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:9月份菜單編排說明如下：一、星期一的蔬菜為有機蔬菜。 二、因食材調度問題，D2、C4主菜對調，C4改為蜜汁豆干，E2、F2主菜對調，D2副菜對調，C4改為紅豆湯，E5、F1湯品對調。

**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 |
| C3 | 炊粉特餐 | 米粉 | 炊粉配料 | 高麗菜 素肉絲 豆皮 芹菜 | 特餐配料 | 乾香菇 紅蘿蔔 薑 | 蜜汁豆干 | 豆干 薑 | 蔬菜 | 三絲羹湯 | 筍絲 時蔬 蛋 乾木耳 |
| C4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 醬瓜凍腐 | 凍豆腐 醬瓜 紅蘿蔔 薑 | 若絲豆芽 | 素肉絲 豆芽菜 紅蘿蔔 薑 | 關東煮 | 玉米段 白蘿蔔 油豆腐 | 蔬菜 | 紅豆湯 | 紅豆 二砂糖 |
| C5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 筍干凍腐 | 凍豆腐 筍干 薑 | 清炒花椰 | 冷凍花椰菜 紅蘿蔔 素絞肉 薑 | 菜脯炒蛋 | 菜脯 蛋 薑 | 蔬菜 | 金針粉絲湯 | 乾金針 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  kcal | 鈣  mg | 鈉  mg |
| C3 | 炊粉特餐 | 米粉5公斤 | 炊粉配料 | 高麗菜3公斤  素肉絲1.2公斤  豆皮1.5公斤  芹菜2公斤 | 特餐配料 | 乾香菇50公克  紅蘿蔔0.5公斤  薑20公克 | 蜜汁豆干 | 豆干4公斤  薑20公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑50公克 | 三絲羹湯 | 筍絲2公斤  時蔬1公斤  蛋1.5公斤  乾木耳10公克 | 3.4 | 1.6 | 3.3 | 3.1 | 665 | 251 | 227 |
| C4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 醬瓜凍腐 | 凍豆腐8公斤  醬瓜2公斤  紅蘿蔔1公斤  薑20公克 | 若絲豆芽 | 素肉絲1.2公斤  豆芽菜5.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑20公克 | 關東煮 | 玉米段2公斤  白蘿蔔2公斤  油豆腐2.8公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑50公克 | 紅豆湯 | 紅豆1.5公斤  二砂糖1公斤 | 5.7 | 1.5 | 2.5 | 2.8 | 750 | 219 | 206 |
| C5 | 燕麥飯 | 米10公斤  燕麥0.4公斤 | 筍干凍腐 | 凍豆腐8公斤  筍干3公斤  薑20公克 | 清炒花椰 | 冷凍花椰菜6公斤  紅蘿蔔0.5公斤  素絞肉0.6公斤  薑20公克 | 菜脯炒蛋 | 菜脯2公斤  蛋5.5公斤  薑20公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑50公克 | 金針粉絲湯 | 乾金針0.2公斤  冬粉0.3公斤  薑20公克 | 5.4 | 1.9 | 2.5 | 3 | 748 | 204 | 213 |

**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 | 美味麵腸 | 麵腸 滷包 | 鐵板豆腐 | 豆腐 紅蘿蔔 桶筍(麻竹筍) 薑 | 蔬香寬粉 | 寬粉 素絞肉 時蔬 乾木耳 薑 | 蔬菜 | 冬瓜湯 | 冬瓜 薑 |
| D2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 蜜汁豆干 | 豆干 薑 | 玉米三色 | 冷凍毛豆仁 冷凍玉米粒 紅蘿蔔 薑 | 清炒豆芽 | 豆芽菜 紅蘿蔔 乾木耳 素絞肉 薑 | 蔬菜 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔 薑 |
| D3 | 油飯特餐 | 米 糯米 | 滷蛋 | 滷蛋 滷包 | 油飯配料 | 素肉絲 豆干 乾香菇 桶筍(麻竹筍) 薑 | 銀蘿油腐 | 油豆腐 白蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 紅蘿蔔 薑 |
| D4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷豆包 | 豆包 | 蛋香刈薯 | 蛋 刈薯 薑 | 滷味雙拼 | 海帶結 豆干 薑 | 蔬菜 | 枸杞銀耳湯 | 枸杞 白木耳 二砂糖 |
| D5 | 小米飯 | 米 小米 | 三杯油腐 | 油豆腐 芹菜 九層塔 紅蘿蔔 薑 | 冬瓜絞若 | 素絞肉 冬瓜 薑 | 玉菜凍腐 | 凍豆腐 紅蘿蔔 高麗菜 薑 | 蔬菜 | 針菇湯 | 紅蘿蔔 金針菇 薑 |
| F1 | 白米飯 | 米 | 照燒凍腐 | 凍豆腐 白蘿蔔 紅蘿蔔 醬油 二砂糖 | 芹香炒蛋 | 蛋 芹菜 薑 | 若絲花椰 | 素肉絲 冷凍花椰菜 薑 | 蔬菜 | 紫菜湯 | 紫菜 薑 |

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  kDal | 鈣  mg | 鈉  mg |
| D1 | 白米飯 | 米10公斤 | 美味麵腸 | 麵腸5.3公斤  滷包 | 鐵板豆腐 | 豆腐4公斤  紅蘿蔔2公斤  桶筍(麻竹筍)0.5公斤  薑20公克 | 蔬香寬粉 | 寬粉1.5公斤  素絞肉0.6公斤  時蔬3公斤  乾木耳10公克  薑20公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑50公克 | 冬瓜湯 | 冬瓜4公斤  薑20公克 | 6 | 1.7 | 2.5 | 2.8 | 776 | 273 | 248 |
| D2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 蜜汁豆干 | 豆干4公斤  薑20公克 | 玉米三色 | 冷凍毛豆仁2.5公斤  冷凍玉米粒2公斤  紅蘿蔔1.5公斤  薑20公克 | 清炒豆芽 | 豆芽菜5.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  乾木耳10公克  素絞肉1.2公斤  薑20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 | 2.1 | 2.5 | 2.8 | 730 | 247 | 229 |
| D3 | 油飯特餐 | 米8公斤  糯米3公斤 | 滷蛋 | 滷蛋5.5公斤  滷包 | 油飯配料 | 素肉絲0.6公斤  豆干2公斤  乾香菇0.1公斤  桶筍(麻竹筍)2公斤  薑20公克 | 銀蘿油腐 | 油豆腐2.8公斤  白蘿蔔5公斤  薑20公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑50公克 | 時蔬湯 | 時蔬2公斤  紅蘿蔔1公斤  薑20公克 | 5.5 | 1.7 | 2.5 | 3.1 | 755 | 237 | 227 |
| D4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 香滷豆包 | 豆包6公斤 | 蛋香刈薯 | 蛋2公斤  刈薯5公斤  薑20公克 | 滷味雙拼 | 海帶結3公斤  豆干2公斤  薑20公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑50公克 | 枸杞銀耳湯 | 枸杞10公克  白木耳0.2公斤  二砂糖1公斤 | 5 | 1.5 | 2.9 | 2.8 | 731 | 264 | 206 |
| D5 | 小米飯 | 米10公斤  小米0.4公斤 | 三杯油腐 | 油豆腐8.3公斤  芹菜2公斤  九層塔0.1公斤  紅蘿蔔1.5公斤  薑20公克 | 冬瓜絞若 | 素絞肉0.6公斤  冬瓜6.5公斤  薑20公克 | 玉菜凍腐 | 凍豆腐4公斤  紅蘿蔔0.5公斤  高麗菜3公斤  薑20公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑50公克 | 針菇湯 | 紅蘿蔔0.5公斤  金針菇1公斤  薑20公克 | 5.2 | 2.2 | 2.5 | 3 | 742 | 253 | 213 |
| F1 | 白米飯 | 米10公斤 | 照燒凍腐 | 凍豆腐8公斤  白蘿蔔3公斤  紅蘿蔔0.5公斤  醬油  二砂糖 | 芹香炒蛋 | 蛋5.5公斤  芹菜3公斤  薑20公克 | 若絲花椰 | 素肉絲0.6公斤  冷凍花椰菜6公斤  薑20公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑10公克 | 紫菜湯 | 紫菜50公克  薑20公克 | 5 | 2.3 | 2.5 | 2.5 | 708 | 297 | 205 |

**110學年國民中學素食E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 |
| E1 | 白米飯 | 米 | 地瓜凍腐 | 凍豆腐 地瓜 薑 | 塔香海茸 | 海帶茸 九層塔 素肉絲薑 | 紅仁炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 味噌時蔬湯 | 時蔬 味噌 薑 |
| E2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 瓜仔麵腸 | 麵腸 醬瓜 薑 | 豆皮豆芽 | 豆皮 豆芽菜 紅蘿蔔 薑 | 筍干凍腐 | 凍豆腐 筍干 薑 | 蔬菜 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔薑 |
| E3 | 西式特餐 | 麵條 | 西式配料 | 素絞肉 豆干 紅蘿蔔 | 特餐配料 | 芹菜 薑 番茄醬 | 若絲玉菜 | 高麗菜 素肉絲 薑 | 蔬菜 | 玉米蛋花湯 | 蛋 冷凍玉米粒 薑 |
| E4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 咕咾豆干 | 豆干 鳳梨罐頭 青椒 薑 番茄醬 | 蛋香刈薯 | 蛋 刈薯 薑 | 豆包瓜粒 | 豆包 冬瓜 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 仙草甜湯 | 仙草凍 二砂糖 |
| E5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 京醬麵腸 | 麵腸 刈薯 紅蘿蔔 甜麵醬 薑 | 家常豆腐 | 豆腐 三色豆 薑 | 蔬菜佃煮 | 紅蘿蔔 白蘿蔔 玉米段 薑 | 蔬菜 | 冬瓜湯 | 冬瓜 薑 |

E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  kcal | 鈣  mg | 鈉  mg |
| E1 | 白米飯 | 米10公斤 | 地瓜凍腐 | 凍豆腐8公斤  地瓜4公斤  薑20公克 | 塔香海茸 | 海帶茸3公斤  九層塔50公克  素肉絲1.2公斤  薑20公克 | 紅仁炒蛋 | 蛋4公斤  紅蘿蔔3公斤  薑20公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑10公克 | 味噌時蔬湯 | 時蔬3公斤  味噌0.6公斤  薑20公克 | 5.5 | 1.6 | 2.7 | 3 | 763 | 359 | 580 |
| E2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 瓜仔麵腸 | 麵腸7公斤  醬瓜2公斤  薑20公克 | 豆皮豆芽 | 豆皮1.5公斤  豆芽菜5.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑20公克 | 筍干凍腐 | 凍豆腐4公斤  筍干4公斤  薑20公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑10公克 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔3公斤  薑20公克 | 5 | 2 | 2.5 | 2.5 | 700 | 289 | 148 |
| E3 | 西式特餐 | 麵條15公斤 | 西式配料 | 素絞肉1.2公斤  豆干3.2公斤  紅蘿蔔1公斤 | 特餐配料 | 芹菜4公斤  薑20公克  番茄醬 | 若絲玉菜 | 高麗菜5公斤  素肉絲0.6公斤  薑20公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑10公克 | 玉米蛋花湯 | 蛋1.1公斤  冷凍玉米粒2公斤  薑20公克 | 5.2 | 1.7 | 2.5 | 2.5 | 707 | 336 | 304 |
| E4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 咕咾豆干 | 豆干7.2公斤  鳳梨罐頭1公斤  青椒2公斤  薑20公克  番茄醬 | 蛋香刈薯 | 蛋1.1公斤  刈薯5公斤  薑20公克 | 豆包瓜粒 | 豆包1.5公斤  冬瓜6.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑20公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑10公克 | 仙草甜湯 | 仙草凍6公斤  二砂糖1公斤 | 5 | 2.1 | 2.5 | 3 | 725 | 572 | 131 |
| E5 | 紫米飯 | 米10公斤  紫米0.4公斤 | 京醬麵腸 | 麵腸7公斤  刈薯3.5公斤  紅蘿蔔1公斤  甜麵醬0.1公斤  薑20公克 | 家常豆腐 | 豆腐4公斤  三色豆1.5公斤  薑20公克 | 蔬菜佃煮 | 紅蘿蔔3公斤  白蘿蔔3公斤  玉米段1公斤  薑20公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑10公克 | 冬瓜湯 | 冬瓜4公斤  薑20公克 | 5.3 | 2 | 2.5 | 2.5 | 721 | 135 | 98 |

**110學年國民中學素食F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 |
| F3 | 丼飯特餐 | 米 糙米 | 丼飯配料 | 素絞肉 豆干 冷凍玉米粒 紅蘿蔔 芹菜 | 特餐配料 | 乾香菇 海苔絲 薑 | 鮮菇豆腐 | 豆腐 金針菇 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 花椰濃湯 | 蛋馬鈴薯 冷凍花椰菜 玉米濃湯調理包 |
| F4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 滷蛋 | 雞水煮蛋 滷包 | 冬瓜絞若 | 素絞肉 冬瓜 紅蘿蔔 薑 | 滷味雙拼 | 豆干 海帶結 薑 | 蔬菜 | 粉圓甜湯 | 粉圓 二砂糖 |
| F5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 咖哩毛豆 | 毛豆 馬鈴薯 紅蘿蔔 咖哩粉 | 豆包豆芽 | 豆芽菜 豆包 薑 | 照燒凍腐 | 凍豆腐 滷包 | 蔬菜 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔薑 |

F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 |
| F3 | 丼飯特餐 | 米7公斤  糙米3公斤 | 丼飯配料 | 素絞肉1.2公斤  豆干3.2公斤  冷凍玉米粒2公斤  紅蘿蔔1公斤  芹菜3公斤 | 特餐配料 | 乾香菇10公克  海苔絲0.04公斤  薑20公克 | 鮮菇豆腐 | 豆腐4公斤  金針菇2公斤  紅蘿蔔2公斤  薑20公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑10公克 | 花椰濃湯 | 蛋1公斤  馬鈴薯2公斤  冷凍花椰菜2.5公斤  玉米濃湯調理包 | 5.5 | 1.8 | 2.5 | 2 | 708 | 370 | 243 |
| F4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 滷蛋 | 雞水煮蛋5.5公斤  滷包 | 冬瓜絞若 | 素絞肉1.5公斤  冬瓜6公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑20公克 | 滷味雙拼 | 豆干2公斤  海帶結2公斤  薑20公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑10公克 | 粉圓甜湯 | 粉圓2公斤  二砂糖1公斤 | 6 | 1.6 | 2.5 | 2 | 738 | 238 | 302 |
| F5 | 燕麥飯 | 米10公斤  燕麥0.4公斤 | 咖哩毛豆 | 毛豆5公斤  馬鈴薯2公斤  紅蘿蔔2公斤  咖哩粉 | 豆包豆芽 | 豆芽菜5.5公斤  豆包3公斤  薑20公克 | 照燒凍腐 | 凍豆腐4公斤  滷包 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑10公克 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔3公斤  薑20公克 | 5.4 | 1.7 | 2.5 | 2.5 | 721 | 235 | 69 |

**110學年國民中學素食G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 |
| G1 | 白米飯 | 米 | 京醬麵腸 | 麵腸 刈薯 紅蘿蔔 甜麵醬 薑 | 紅仁炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 薑 | 蔬香冬粉 | 冬粉 素絞肉 時蔬 乾木耳 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 紫菜湯 | 紫菜 薑 |
| G2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 滷蛋 | 滷蛋 滷包 | 蔬菜佃煮 | 紅蘿蔔 白蘿蔔 玉米段 素絞肉 薑 | 青椒油腐 | 油豆腐 青椒 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 榨菜針菇湯 | 榨菜 金針菇 薑 |
| G3 | 拌麵特餐 | 麵條 | 拌麵配料 | 素絞肉 豆干 紅蘿蔔 甜麵醬 | 特餐配料 | 芹菜 香油 | 香滷豆包 | 豆包 薑 | 蔬菜 | 大滷湯 | 筍絲 時蔬 蛋 紅蘿蔔 乾木耳 |
| G4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 豉香豆腐 | 豆腐 青椒 豆豉 薑 | 芹香豆芽 | 豆芽菜 芹菜 素肉絲 薑 | 蛋香花椰 | 蛋 冷凍花椰菜 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 紅豆湯 | 紅豆 二砂糖 |

G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 |
| G1 | 白米飯 | 米10公斤 | 京醬麵腸 | 麵腸5.3公斤  刈薯3.5公斤  紅蘿蔔1公斤  甜麵醬0.1公斤  薑20公克 | 紅仁炒蛋 | 蛋3公斤  紅蘿蔔4公斤  薑20公克 | 蔬香冬粉 | 冬粉1.2公斤  素絞肉0.6公斤  時蔬3公斤  乾木耳10公克  紅蘿蔔0.5公斤  薑20公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑20公克 | 紫菜湯 | 紫菜50公克  薑20公克 | 5.8 | 1.9 | 2.6 | 3.7 | 815 | 327 | 254 |
| G2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 滷蛋 | 滷蛋5.5公斤  滷包 | 蔬菜佃煮 | 紅蘿蔔3公斤  白蘿蔔3公斤  玉米段1公斤  素絞肉1.2公斤  薑20公克 | 青椒油腐 | 油豆腐2.8公斤  青椒2公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑20公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑20公克 | 榨菜針菇湯 | 榨菜1.2公斤  金針菇1公斤  薑20公克 | 5.1 | 1.8 | 2.5 | 3.6 | 752 | 348 | 257 |
| G3 | 拌麵特餐 | 麵條15公斤 | 拌麵配料 | 素絞肉1.2公斤  豆干3.2公斤  紅蘿蔔2公斤  甜麵醬 | 特餐配料 | 芹菜3公斤  香油 | 香滷豆包 | 豆包6公斤  薑20公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑20公克 | 大滷湯 | 筍絲2公斤  時蔬1公斤  蛋1.1公斤  紅蘿蔔0.5公斤  乾木耳10公克 | 5 | 1.6 | 4 | 3.8 | 861 | 340 | 252 |
| G4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 豉香豆腐 | 豆腐8公斤  青椒2公斤  豆豉30公克  薑20公克 | 芹香豆芽 | 豆芽菜5.5公斤  芹菜1公斤  素肉絲1.2公斤  薑20公克 | 蛋香花椰 | 蛋2.8公斤  冷凍花椰菜6公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑20公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑20公克 | 紅豆湯 | 紅豆1.5公斤  二砂糖1公斤 | 5.6 | 2.2 | 2.5 | 3.6 | 797 | 356 | 242 |

**110學年度上學期國民小學9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**  **蛋肉** | **油脂堅果種子** | **熱量** | **水果** | **鈣** | **鈉** |
| **1** | **三** | **C3** | **炊粉特餐** | **米粉** | **炊粉配料** | **高麗菜 素肉絲 豆皮 芹菜** | **特餐配料** | **乾香菇 紅蘿蔔 薑** | **蔬菜** | **三絲羹湯** | **筍絲 時蔬 蛋 乾木耳** | **3.4** | **1.6** | **2.3** | **2.8** | **577** |  | **221** | **207** |
| **2** | **四** | **C4** | **糙米飯** | **米 糙米** | **醬瓜凍腐** | **凍豆腐 醬瓜 紅蘿蔔**  **薑** | **若絲豆芽** | **素肉絲 豆芽菜 紅蘿蔔 薑** | **蔬菜** | **紅豆湯** | **紅豆 二砂糖** | **5.6** | **1.3** | **2** | **2.5** | **687** |  | **300** | **430** |
| **3** | **五** | **C5** | **燕麥飯** | **米 燕麥** | **筍干凍腐** | **凍豆腐 筍干 薑** | **清炒花椰** | **冷凍花椰菜 紅蘿蔔 素絞肉 薑** | **蔬菜** | **金針粉絲湯** | **乾金針 冬粉 薑** | **5.4** | **1.7** | **1.5** | **2.5** | **646** |  | **498** | **139** |
| **6** | **一** | **D1** | **白米飯** | **米** | **美味麵腸** | **麵腸 滷包** | **鐵板豆腐** | **豆腐 紅蘿蔔 桶筍(麻竹筍) 薑** | **蔬菜** | **冬瓜湯** | **冬瓜 薑** | **5** | **1.4** | **2** | **2.5** | **648** |  | **235** | **212** |
| **7** | **二** | **D2** | **糙米飯** | **米 糙米** | **蜜汁豆干** | **豆干 薑** | **玉米三色** | **冷凍毛豆仁 冷凍玉米粒 紅蘿蔔 薑** | **蔬菜** | **蘿蔔湯** | **白蘿蔔 薑** | **5** | **1.9** | **2** | **2.5** | **660** |  | **229** | **204** |
| **8** | **三** | **D3** | **油飯特餐** | **米 糯米** | **滷蛋** | **滷蛋 滷包** | **油飯配料** | **素肉絲 豆干 乾香菇 桶筍(麻竹筍) 薑** | **蔬菜** | **時蔬湯** | **時蔬 紅蘿蔔 薑** | **5.5** | **1.2** | **2** | **2.8** | **691** |  | **775** | **821** |
| **9** | **四** | **D4** | **糙米飯** | **米 糙米** | **香滷豆包** | **豆包** | **蛋香刈薯** | **蛋 刈薯 薑** | **蔬菜** | **枸杞銀耳湯** | **枸杞 白木耳 二砂糖** | **5** | **1.2** | **2.4** | **2.5** | **673** |  | **222** | **189** |
| **10** | **五** | **D5** | **小米飯** | **米 小米** | **三杯油腐** | **油豆腐 芹菜 九層塔 紅蘿蔔 薑** | **冬瓜絞若** | **素絞肉 冬瓜 薑** | **蔬菜** | **針菇湯** | **紅蘿蔔 金針菇 薑** | **5.2** | **1.9** | **2** | **2.7** | **683** |  | **210** | **193** |
| **11** | **六** | **F1** | **白米飯** | **米** | **照燒凍腐** | **凍豆腐 白蘿蔔 紅蘿蔔 醬油 二砂糖** | **芹香炒蛋** | **蛋 芹菜 薑** | **蔬菜** | **紫菜湯** | **紫菜 薑** | **5** | **1.7** | **2** | **2** | **633** |  | **284** | **122** |
| **13** | **一** | **E1** | **白米飯** | **米** | **地瓜凍腐** | **凍豆腐 地瓜 薑** | **塔香海茸** | **海帶茸 九層塔 素肉絲 薑** | **蔬菜** | **味噌時蔬湯** | **時蔬 味噌 薑** | **5.5** | **1.3** | **2** | **2.5** | **680** |  | **333** | **497** |
| **14** | **二** | **E2** | **糙米飯** | **米 糙米** | **瓜仔麵腸** | **麵腸 醬瓜 薑** | **豆皮豆芽** | **豆皮 豆芽菜 紅蘿蔔 薑** | **蔬菜** | **蘿蔔湯** | **白蘿蔔 薑** | **5** | **1.6** | **2** | **2** | **630** |  | **122** | **124** |
| **15** | **三** | **E3** | **西式特餐** | **麵條** | **西式配料** | **素絞肉 豆干 紅蘿蔔** | **特餐配料** | **芹菜 薑 番茄醬** | **蔬菜** | **玉米蛋花湯** | **蛋 冷凍玉米粒 薑** | **5.2** | **1.2** | **2** | **2** | **634** |  | **312** | **236** |
| **16** | **四** | **E4** | **糙米飯** | **米 糙米** | **咕咾豆干** | **豆干 鳳梨罐頭 青椒 薑 番茄醬** | **蛋香刈薯** | **蛋 刈薯 薑** | **蔬菜** | **仙草甜湯** | **仙草凍 二砂糖** | **5** | **1.4** | **2** | **2.5** | **648** |  | **556** | **124** |
| **17** | **五** | **E5** | **紫米飯** | **米 紫米** | **京醬麵腸** | **麵腸 刈薯 紅蘿蔔 甜麵醬 薑** | **家常豆腐** | **豆腐 三色豆 薑** | **蔬菜** | **冬瓜湯** | **冬瓜 薑** | **5.2** | **1.4** | **2.5** | **2** | **677** |  | **116** | **63** |
| **20** | **一** |  |  |  |  |  |  | **中秋節** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **21** | **二** |  |  |  |  |  |  | **中秋節** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **22** | **三** | **F3** | **丼飯特餐** | **米 糙米** | **丼飯配料** | **素絞肉 豆干 冷凍玉米粒 紅蘿蔔 芹菜** | **特餐配料** | **乾香菇 海苔絲 薑** | **蔬菜** | **花椰濃湯** | **蛋 馬鈴薯 冷凍花椰菜 玉米濃湯調理包** | **5.5** | **1.4** | **2** | **1.5** | **638** |  | **314** | **241** |
| **23** | **四** | **F4** | **糙米飯** | **米 糙米** | **滷蛋** | **雞水煮蛋 滷包** | **冬瓜絞若** | **素絞肉 冬瓜 紅蘿蔔 薑** | **蔬菜** | **粉圓甜湯** | **粉圓 二砂糖** | **6** | **1.4** | **2** | **1.5** | **673** |  | **84** | **232** |
| **24** | **五** | **F5** | **燕麥飯** | **米 燕麥** | **咖哩毛豆** | **毛豆 馬鈴薯 紅蘿蔔 咖哩粉** | **豆包豆芽** | **豆芽菜 豆包 薑** | **蔬菜** | **蘿蔔湯** | **白蘿蔔 薑** | **5.4** | **1.7** | **2** | **2** | **661** |  | **139** | **65** |
| **27** | **一** | **G1** | **白米飯** | **米** | **京醬麵腸** | **麵腸 刈薯 紅蘿蔔 甜麵醬 薑** | **紅仁炒蛋** | **蛋 紅蘿蔔 薑** | **蔬菜** | **紫菜湯** | **紫菜 薑** | **5** | **1.6** | **2.1** | **3.2** | **692** |  | **248** | **137** |
| **28** | **二** | **G2** | **糙米飯** | **米 糙米** | **滷蛋** | **滷蛋 滷包** | **蔬菜佃煮** | **紅蘿蔔 白蘿蔔 玉米段 薑** | **蔬菜** | **榨菜針菇湯** | **榨菜 金針菇 薑** | **5.1** | **1.5** | **2** | **3** | **680** |  | **276** | **163** |
| **29** | **三** | **G3** | **拌麵特餐** | **麵條** | **拌麵配料** | **素絞肉 豆干 紅蘿蔔 甜麵醬** | **特餐配料** | **芹菜 香油** | **蔬菜** | **大滷湯** | **筍絲 時蔬 蛋 紅蘿蔔 乾木耳** | **5** | **1.6** | **2** | **3.1** | **680** |  | **271** | **159** |
| **30** | **四** | **G4** | **糙米飯** | **米 糙米** | **豉香豆腐** | **豆腐 青椒 豆豉 薑** | **芹香豆芽** | **豆芽菜 芹菜 素肉絲 薑** | **蔬菜** | **紅豆湯** | **紅豆 二砂糖** | **5.6** | **1.6** | **2** | **3.1** | **722** |  | **260** | **183** |

**過敏原警語:「本月產品含有花生、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:9月份菜單編排說明如下：一、星期一的蔬菜為有機蔬菜。 二、因食材調度問題，D2、C4主菜對調，C4改為蜜汁豆干，E2、F2主菜對調，D2副菜對調，C4改為紅豆湯，E5、F1湯品對調。

**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 |
| C3 | 炊粉特餐 | 米粉 | 炊粉配料 | 高麗菜 素肉絲 豆皮 芹菜 | 特餐配料 | 乾香菇 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 三絲羹湯 | 筍絲 時蔬 蛋 乾木耳 |
| C4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 醬瓜凍腐 | 凍豆腐 醬瓜 紅蘿蔔 薑 | 若絲豆芽 | 素肉絲 豆芽菜 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 紅豆湯 | 紅豆 二砂糖 |
| C5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 筍干凍腐 | 凍豆腐 筍干 薑 | 清炒花椰 | 冷凍花椰菜 紅蘿蔔 素絞肉 薑 | 蔬菜 | 金針粉絲湯 | 乾金針 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  kcal | 鈣  mg | 鈉  mg |
| C3 | 炊粉特餐 | 米粉5公斤 | 炊粉配料 | 高麗菜3公斤  素肉絲1.2公斤  豆皮1.5公斤  芹菜2公斤 | 特餐配料 | 乾香菇50公克  紅蘿蔔0.5公斤  薑20公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑50公克 | 三絲羹湯 | 筍絲2公斤  時蔬1公斤  蛋1.5公斤  乾木耳10公克 | 3.4 | 1.6 | 2.3 | 2.8 | 577 | 221 | 207 |
| C4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 醬瓜凍腐 | 凍豆腐8公斤  醬瓜2公斤  紅蘿蔔1公斤  薑20公克 | 若絲豆芽 | 素肉絲1.2公斤  豆芽菜5.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑20公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑50公克 | 紅豆湯 | 紅豆1.5公斤  二砂糖1公斤 | 5.6 | 1.3 | 2 | 2.5 | 687 | 300 | 430 |
| C5 | 燕麥飯 | 米10公斤  燕麥0.4公斤 | 筍干凍腐 | 凍豆腐8公斤  筍干3公斤  薑20公克 | 清炒花椰 | 冷凍花椰菜6公斤  紅蘿蔔0.5公斤  素絞肉0.6公斤  薑20公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑50公克 | 金針粉絲湯 | 乾金針0.2公斤  冬粉0.3公斤  薑20公克 | 5.4 | 1.7 | 1.5 | 2.5 | 646 | 498 | 139 |

**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 | 美味麵腸 | 麵腸 滷包 | 鐵板豆腐 | 豆腐 紅蘿蔔 桶筍(麻竹筍) 薑 | 蔬菜 | 冬瓜湯 | 冬瓜 薑 |
| D2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 蜜汁豆干 | 豆干 薑 | 玉米三色 | 冷凍毛豆仁 冷凍玉米粒 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔 薑 |
| D3 | 油飯特餐 | 米 糯米 | 滷蛋 | 滷蛋 滷包 | 油飯配料 | 素肉絲 豆干 乾香菇 桶筍(麻竹筍) 薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 紅蘿蔔 薑 |
| D4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷豆包 | 豆包 | 蛋香刈薯 | 蛋 刈薯 薑 | 蔬菜 | 枸杞銀耳湯 | 枸杞 白木耳 二砂糖 |
| D5 | 小米飯 | 米 小米 | 三杯油腐 | 油豆腐 芹菜 九層塔 紅蘿蔔 薑 | 冬瓜絞若 | 素絞肉 冬瓜 薑 | 蔬菜 | 針菇湯 | 紅蘿蔔 金針菇 薑 |
| F1 | 白米飯 | 米 | 照燒凍腐 | 凍豆腐 白蘿蔔 紅蘿蔔 醬油 二砂糖 | 芹香炒蛋 | 蛋 芹菜 薑 | 蔬菜 | 紫菜湯 | 紫菜 薑 |

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  kDal | 鈣  mg | 鈉  mg |
| D1 | 白米飯 | 米10公斤 | 美味麵腸 | 麵腸5.3公斤  滷包 | 鐵板豆腐 | 豆腐4公斤  紅蘿蔔2公斤  桶筍(麻竹筍)0.5公斤  薑20公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑50公克 | 冬瓜湯 | 冬瓜4公斤  薑20公克 | 5 | 1.4 | 2 | 2.5 | 648 | 235 | 212 |
| D2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 蜜汁豆干 | 豆干4公斤  薑20公克 | 玉米三色 | 冷凍毛豆仁2.5公斤  冷凍玉米粒2公斤  紅蘿蔔1.5公斤  薑20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 | 2.5 | 660 | 229 | 204 |
| D3 | 油飯特餐 | 米8公斤  糯米3公斤 | 滷蛋 | 滷蛋5.5公斤  滷包 | 油飯配料 | 素肉絲0.6公斤  豆干2公斤  乾香菇0.1公斤  桶筍(麻竹筍)2公斤  薑20公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑50公克 | 時蔬湯 | 時蔬2公斤  紅蘿蔔1公斤  薑20公克 | 5.5 | 1.2 | 2 | 2.8 | 691 | 775 | 821 |
| D4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 香滷豆包 | 豆包6公斤 | 蛋香刈薯 | 蛋2公斤  刈薯5公斤  薑20公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑50公克 | 枸杞銀耳湯 | 枸杞10公克  白木耳0.2公斤  二砂糖1公斤 | 5 | 1.2 | 2.4 | 2.5 | 673 | 222 | 189 |
| D5 | 小米飯 | 米10公斤  小米0.4公斤 | 三杯油腐 | 油豆腐8.3公斤  芹菜2公斤  九層塔0.1公斤  紅蘿蔔1.5公斤  薑20公克 | 冬瓜絞若 | 素絞肉0.6公斤  冬瓜6.5公斤  薑20公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑50公克 | 針菇湯 | 紅蘿蔔0.5公斤  金針菇1公斤  薑20公克 | 5.2 | 1.9 | 2 | 2.7 | 683 | 210 | 193 |
| F1 | 白米飯 | 米10公斤 | 照燒凍腐 | 凍豆腐8公斤  白蘿蔔3公斤  紅蘿蔔0.5公斤  醬油  二砂糖 | 芹香炒蛋 | 蛋5.5公斤  芹菜3公斤  薑20公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑10公克 | 紫菜湯 | 紫菜50公克  薑20公克 | 5 | 1.7 | 2 | 2 | 633 | 284 | 122 |

**110學年國民小學素食E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 |
| E1 | 白米飯 | 米 | 地瓜凍腐 | 凍豆腐 地瓜 薑 | 塔香海茸 | 海帶茸 九層塔 素肉絲薑 | 蔬菜 | 味噌時蔬湯 | 時蔬 味噌 薑 |
| E2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 瓜仔麵腸 | 麵腸 醬瓜 薑 | 豆皮豆芽 | 豆皮 豆芽菜 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔薑 |
| E3 | 西式特餐 | 麵條 | 西式配料 | 素絞肉 豆干 紅蘿蔔 | 特餐配料 | 芹菜 薑 番茄醬 | 蔬菜 | 玉米蛋花湯 | 蛋 冷凍玉米粒 薑 |
| E4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 咕咾豆干 | 豆干 鳳梨罐頭 青椒 薑 番茄醬 | 蛋香刈薯 | 蛋 刈薯 薑 | 蔬菜 | 仙草甜湯 | 仙草凍 二砂糖 |
| E5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 京醬麵腸 | 麵腸 刈薯 紅蘿蔔 甜麵醬 薑 | 家常豆腐 | 豆腐 三色豆 薑 | 蔬菜 | 冬瓜湯 | 冬瓜 薑 |

E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 |
| E1 | 白米飯 | 米10公斤 | 地瓜凍腐 | 凍豆腐8公斤  地瓜4公斤  薑20公克 | 塔香海茸 | 海帶茸3公斤  九層塔50公克  素肉絲1.2公  斤薑20公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑10公克 | 味噌時蔬湯 | 時蔬3公斤  味噌0.6公斤  薑20公克 | 5.5 | 1.3 | 2 | 2.5 | 680 | 333 | 497 |
| E2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 瓜仔麵腸 | 麵腸7公斤  醬瓜2公斤  薑20公克 | 豆皮豆芽 | 豆皮1.5公斤  豆芽菜5.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑20公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑10公克 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔3公斤  薑20公克 | 5 | 1.6 | 2 | 2 | 630 | 122 | 124 |
| E3 | 西式特餐 | 麵條15公斤 | 西式配料 | 素絞肉1.2公斤  豆干3.2公斤  紅蘿蔔1公斤 | 特餐配料 | 芹菜4公斤  薑20公克  番茄醬 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑10公克 | 玉米蛋花湯 | 蛋1.1公斤  冷凍玉米粒2公斤  薑20公克 | 5.2 | 1.2 | 2 | 2 | 634 | 312 | 236 |
| E4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 咕咾豆干 | 豆干7.2公斤  鳳梨罐頭1公斤  青椒2公斤  薑20公克  番茄醬 | 蛋香刈薯 | 蛋1.1公斤  刈薯5公斤  薑20公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑10公克 | 仙草甜湯 | 仙草凍6公斤  二砂糖1公斤 | 5 | 1.4 | 2 | 2.5 | 648 | 556 | 124 |
| E5 | 紫米飯 | 米10公斤  紫米0.4公斤 | 京醬麵腸 | 麵腸7公斤  刈薯3.5公斤  紅蘿蔔1公斤  甜麵醬0.1公斤  薑20公克 | 家常豆腐 | 豆腐4公斤  三色豆1.5公斤  薑20公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑10公克 | 冬瓜湯 | 冬瓜4公斤  薑20公克 | 5.2 | 1.4 | 2.5 | 2 | 677 | 116 | 63 |

**110學年國民小學素食F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 |
| F3 | 丼飯特餐 | 米 糙米 | 丼飯配料 | 素絞肉 豆干 冷凍玉米粒 紅蘿蔔 芹菜 | 特餐配料 | 乾香菇 海苔絲 薑 | 蔬菜 | 花椰濃湯 | 蛋馬鈴薯 冷凍花椰菜 玉米濃湯調理包 |
| F4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 滷蛋 | 雞水煮蛋 滷包 | 冬瓜絞若 | 素絞肉 冬瓜 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 粉圓甜湯 | 粉圓 二砂糖 |
| F5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 咖哩毛豆 | 毛豆 馬鈴薯 紅蘿蔔 咖哩粉 | 豆包豆芽 | 豆芽菜 豆包 薑 | 蔬菜 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔薑 |

F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 |
| F3 | 丼飯特餐 | 米7公斤  糙米3公斤 | 丼飯配料 | 素絞肉1.2公斤  豆干3.2公斤  冷凍玉米粒2公斤  紅蘿蔔1公斤  芹菜3公斤 | 特餐配料 | 乾香菇10公克  海苔絲0.04公斤  薑20公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑10公克 | 花椰濃湯 | 蛋1公斤馬  鈴薯2公斤  冷凍花椰菜2.5公斤  玉米濃湯調理包 | 5.5 | 1.4 | 2 | 1.5 | 638 | 314 | 241 |
| F4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 滷蛋 | 雞水煮蛋5.5公斤  滷包 | 冬瓜絞若 | 素絞肉1.5公斤  冬瓜6公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑20公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑10公克 | 粉圓甜湯 | 粉圓2公斤  二砂糖1公斤 | 6 | 1.4 | 2 | 1.5 | 673 | 84 | 232 |
| F5 | 燕麥飯 | 米10公斤  燕麥0.4公斤 | 咖哩毛豆 | 毛豆5公斤  馬鈴薯2公斤  紅蘿蔔2公斤  咖哩粉 | 豆包豆芽 | 豆芽菜5.5公斤  豆包3公斤  薑20公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑10公克 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔3公斤  薑20公克 | 5.4 | 1.7 | 2 | 2 | 661 | 139 | 65 |

**110學年國民中學素食G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 |
| G1 | 白米飯 | 米 | 京醬麵腸 | 麵腸 刈薯 紅蘿蔔 甜麵醬 薑 | 紅仁炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 紫菜湯 | 紫菜 薑 |
| G2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 滷蛋 | 滷蛋 滷包 | 蔬菜佃煮 | 紅蘿蔔 白蘿蔔 玉米段 素絞肉 薑 | 蔬菜 | 榨菜針菇湯 | 榨菜 金針菇 薑 |
| G3 | 拌麵特餐 | 麵條 | 拌麵配料 | 素絞肉 豆干 紅蘿蔔 甜麵醬 | 特餐配料 | 芹菜 香油 | 蔬菜 | 大滷湯 | 筍絲 時蔬 蛋 紅蘿蔔 乾木耳 |
| G4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 豉香豆腐 | 豆腐 青椒 豆豉 薑 | 芹香豆芽 | 豆芽菜 芹菜 素肉絲 薑 | 蔬菜 | 紅豆湯 | 紅豆 二砂糖 |

G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 |
| G1 | 白米飯 | 米10公斤 | 京醬麵腸 | 麵腸5.3公斤  刈薯3.5公斤  紅蘿蔔1公斤  甜麵醬0.1公斤  薑20公克 | 紅仁炒蛋 | 蛋3公斤  紅蘿蔔4公斤  薑20公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑20公克 | 紫菜湯 | 紫菜50公克  薑20公克 | 5 | 1.6 | 2.1 | 3.2 | 692 | 248 | 137 |
| G2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 滷蛋 | 滷蛋5.5公斤  滷包 | 蔬菜佃煮 | 紅蘿蔔3公斤  白蘿蔔3公斤  玉米段1公斤  素絞肉1.2公斤  薑20公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑20公克 | 榨菜針菇湯 | 榨菜1.2公斤  金針菇1公斤  薑20公克 | 5.1 | 1.5 | 2 | 3 | 680 | 276 | 163 |
| G3 | 拌麵特餐 | 麵條15公斤 | 拌麵配料 | 素絞肉1.2公斤  豆干3.2公斤  紅蘿蔔2公斤  甜麵醬 | 特餐配料 | 芹菜3公斤  香油 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑20公克 | 大滷湯 | 筍絲2公斤  時蔬1公斤  蛋1.1公斤  紅蘿蔔0.5公斤  乾木耳10公克 | 5 | 1.6 | 2 | 3.1 | 680 | 271 | 159 |
| G4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 豉香豆腐 | 豆腐8公斤  青椒2公斤  豆豉30公克  薑20公克 | 芹香豆芽 | 豆芽菜5.5公斤  芹菜1公斤  素肉絲1.2公斤  薑20公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑20公克 | 紅豆湯 | 紅豆1.5公斤  二砂糖1公斤 | 5.6 | 1.6 | 2 | 3.1 | 722 | 260 | 183 |