**110學年度第一學期國民中學9月份素食菜單-津吉**

| 日期 | 星期 | 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 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 |  | 鈣 | 鈉 |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 三 | A3 | 拌麵特餐 | 義大利麵 | 拌麵配料 | 素絞肉 豆干 甜麵醬 薑 | 特餐配料 | 紅蘿蔔 芹菜 香油 | 香滷油腐 | 油豆腐 海帶結 薑 | 蔬菜 | 大滷湯 | 蛋 脆筍絲 紅蘿蔔 乾木耳 | 5 | 1.7 | 2.5 | 2.5 | 644 |  | 126 | 247 |
| 2 | 四 | A4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 豆瓣麵腸 | 麵腸 筍片 紅蘿蔔 豆瓣醬 | 豆皮豆芽 | 豆皮 豆芽 乾木耳薑 | 絞若雙仁 | 素絞肉 馬鈴薯 紅蘿蔔薑 | 蔬菜 | 枸杞銀耳湯 | 白木耳 二砂糖 枸杞 | 6 | 2.4 | 2.7 | 2.5 | 742 |  | 348 | 284 |
| 3 | 五 | A5 | 小米飯 | 米 小米 | 芹香凍腐 | 凍豆腐 芹菜 紅蘿蔔 薑 | 時蔬蛋香 | 蛋高麗菜乾木耳薑 | 銀蘿豆包 | 豆包 白蘿蔔 紅蘿蔔薑 | 有機蔬菜 | 金針湯 | 乾金針 酸菜 | 5 | 2.1 | 2.7 | 2.5 | 665 |  | 407 | 280 |
| 6 | 一 | B1 | 白米飯 | 米 | 香滷麵腸 | 麵腸 | 鮮菇豆腐 | 豆腐 金針菇 乾香菇 薑 | 螞蟻上樹 | 冬粉 素絞肉 時蔬 乾木耳 薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 薑 | 5.8 | 1.5 | 2 | 2.5 | 667 |  | 327 | 239 |
| 7 | 二 | B2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 紅燒豆包 | 豆包 薑 滷包 | 筍香凍腐 | 麻竹筍干 凍豆腐 薑 | 紅仁炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 海芽湯 | 乾海帶 薑 | 5.3 | 1.7 | 3.5 | 2.5 | 720 |  | 332 | 249 |
| 8 | 三 | B3 | 拌飯特餐 | 米 糙米 | 煎滷蒸炒蛋 | 蛋 薑 滷包 | 拌飯配料 | 素絞肉 三色豆 冷凍玉米粒 薑 | 清炒花椰 | 冷凍花椰菜紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔 紅蘿蔔薑 | 5.7 | 2 | 2.4 | 2.5 | 742 |  | 129 | 110 |
| 9 | 四 | B4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 塔香油腐 | 油豆腐 乾海帶 九層塔 薑 | 豆皮豆芽 | 豆皮 豆芽 乾木耳薑 | 豆包時蔬 | 豆包 時蔬 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 粉圓甜湯 | 粉圓 二砂糖 | 5 | 2 | 2.4 | 2.5 | 693 |  | 156 | 212 |
| 10 | 五 | B5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 碎瓜絞若 | 素絞肉 醬瓜 乾香菇 薑 | 毛豆炒蛋 | 蛋 毛豆 | 雪菜豆干 | 豆干 雪裡紅薑 | 有機蔬菜 | 牛蒡湯 | 牛蒡 白果 枸杞薑 | 5 | 2.1 | 2.5 | 2.5 | 704 |  | 223 | 599 |
| 11 | 六 | D1 | 白米飯 | 米 | 蜜汁豆干 | 豆干 | 鐵板油腐 | 油豆腐 脆筍片 紅蘿蔔 薑 | 蔬香寬粉 | 時蔬冬粉 豆皮 乾木耳 薑 | 蔬菜 | 番茄蛋花湯 | 番茄罐頭 蛋 薑 | 6 | 2 | 2.5 | 2.8 | 784 |  | 294 | 243 |
| 13 | 一 | C1 | 白米飯 | 米 | 回鍋豆包 | 豆包 高麗菜 薑 醬油膏 | 紅白雙丁 | 毛豆 白蘿蔔 紅蘿蔔薑 | 紅燒豆腐 | 豆腐 薑 滷包 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 薑 | 5 | 1.9 | 3 | 2.8 | 749 |  | 294 | 289 |
| 14 | 二 | C2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 咖哩毛豆 | 毛豆 馬鈴薯 紅蘿蔔 咖哩粉 | 紅仁炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 | 清炒玉菜 | 高麗菜薑 | 蔬菜 | 味噌湯 | 乾海帶 味噌 薑 | 5.5 | 1.6 | 2.6 | 3 | 755 |  | 244 | 254 |
| 15 | 三 | C3 | 炊粉特餐 | 米粉 | 炊粉配料 | 高麗菜 素絞肉 豆皮 芹菜 | 特餐配料 | 乾香菇 紅蘿蔔 薑 | 奶黃包 | 冷凍奶黃包 | 蔬菜 | 三絲羹湯 | 蛋 脆筍絲 時蔬 乾木耳 | 3.4 | 1.6 | 3 | 3.1 | 643 |  | 158 | 251 |
| 16 | 四 | C4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 煎滷蒸炒蛋 | 蛋 薑 滷包 | 關東煮 | 油豆腐 玉米段 白蘿蔔 薑 | 豆皮豆芽 | 豆皮 豆芽 乾木耳薑 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 二砂糖 | 5.8 | 1.6 | 2.7 | 2.8 | 775 |  | 244 | 232 |
| 17 | 五 | C5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 筍香凍腐 | 凍豆腐 麻竹筍干薑 | 清炒花椰 | 冷凍花椰菜紅蘿蔔薑 | 菜脯蛋香 | 蛋 時蔬 蘿蔔乾薑 | 有機蔬菜 | 金針湯 | 乾金針 榨菜 | 5.4 | 2 | 2.6 | 3 | 758 |  | 222 | 235 |
| 22 | 三 | E3 | 西式特餐 | 義大利麵 | 茄汁絞若 | 素絞肉 馬鈴薯 番茄醬 | 西式配料 | 紅蘿蔔 芹菜 番茄醬 | 小餐包 | 小餐包 | 蔬菜 | 玉米濃湯 | 蛋 冷凍玉米粒 玉米醬罐頭 玉米濃湯調理包 | 5.5 | 1.7 | 3.6 | 2.7 | 819 |  | 105 | 289 |
| 23 | 四 | D4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷豆包 | 豆包 | 蛋香刈薯 | 蛋 刈薯 冷凍玉米粒 紅蘿蔔 薑 | 滷味雙拼 | 豆干 海帶結 薑 | 蔬菜 | 愛玉甜湯 | 愛玉 二砂糖 | 6.3 | 1.8 | 2.9 | 2.8 | 830 |  | 272 | 232 |
| 24 | 五 | D5 | 芝麻飯 | 米 芝麻(熟) | 三杯油腐 | 油豆腐 乾海帶 九層塔 薑 | 銀蘿毛豆 | 毛豆白蘿蔔紅蘿蔔 薑 | 玉菜豆包 | 豆包 高麗菜乾木耳薑 | 有機蔬菜 | 針菇蔬湯 | 時蔬 金針菇 薑 | 5.6 | 2.1 | 2.5 | 2.8 | 758 |  | 184 | 352 |
| 27 | 一 | E1 | 白米飯 | 米 | 洋薯凍腐 | 凍豆腐馬鈴薯 薑 | 塔香海茸 | 麵腸 乾海帶 九層塔 薑 | 紅仁炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 味噌菇湯 | 金針菇 豆皮 薑 味噌 | 5 | 2.2 | 3.1 | 2.7 | 759 |  | 264 | 110 |
| 28 | 二 | E2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷豆包 | 豆包 | 豆皮豆芽 | 豆皮 豆芽 乾木耳薑 | 筍干凍腐 | 麻竹筍干 凍豆腐 薑 | 蔬菜 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 | 5 | 2.4 | 2.8 | 2.6 | 737 |  | 192 | 192 |
| 29 | 三 | D3 | 油飯特餐 | 米 糯米 | 滷蛋 | 雞水煮蛋 滷包 | 油飯配料 | 素餃肉 乾香菇 蘿蔔乾 薑 | 海結油腐 | 油豆腐 海帶結 薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 紅蘿蔔 薑 | 5.5 | 1.7 | 3.6 | 2.7 | 819 |  | 122 | 85 |
| 30 | 四 | E4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 醬瓜豆干 | 豆干 醬瓜 薑 | 蛋香豆薯 | 蛋 刈薯 冷凍玉米粒 紅蘿蔔 薑 | 豆包時蔬 | 豆包 時蔬 乾木耳薑 | 蔬菜 | 仙草甜湯 | 仙草 二砂糖 | 6 | 1.6 | 3.3 | 2.5 | 820 |  | 215 | 102 |

過敏原警語:「本月產品含有蛋、芝麻、含麩質之穀物、花生、大豆、亞硫酸鹽類及其相關製品，不適合其過敏體質者食用」。

**110學年度國民中學素食A循環菜單**

| 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 |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| A3 | 拌麵特餐 | 義大利麵 | 拌麵配料 | 素絞肉 豆干 甜麵醬 薑 | 特餐配料 | 紅蘿蔔 芹菜 香油 | 香滷油腐 | 油豆腐 海帶結 薑 | 蔬菜 | 大滷湯 | 蛋 脆筍絲 紅蘿蔔 乾木耳 |
| A4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 豆瓣麵腸 | 麵腸 筍片 紅蘿蔔 豆瓣醬 | 豆皮豆芽 | 豆皮 豆芽 乾木耳薑 | 絞若雙仁 | 素絞肉 馬鈴薯 紅蘿蔔薑 | 蔬菜 | 枸杞銀耳湯 | 白木耳 二砂糖 枸杞 |
| A5 | 小米飯 | 米 小米 | 芹香凍腐 | 凍豆腐 芹菜 紅蘿蔔 薑 | 時蔬蛋香 | 蛋高麗菜乾木耳薑 | 銀蘿豆包 | 豆包 白蘿蔔 紅蘿蔔薑 | 有機蔬菜 | 金針湯 | 乾金針 酸菜 |

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 | 豆魚蛋肉類/份 | 油脂堅果種子類/份 | 熱量 | 鈣  mg | 鈉  mg |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| A3 | 拌麵特餐 | 義大利麵5公斤 | 拌麵配料 | 素絞肉1.2公斤  豆干3.2公斤  甜麵醬  薑20公克 | 特餐配料 | 紅蘿蔔2公斤  芹菜3公斤  香油 | 香滷油腐 | 油豆腐3公斤  海帶結3公斤  薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑50公克 | 大滷湯 | 蛋1公斤  脆筍絲2公斤  紅蘿蔔1公斤  乾木耳10公克 | 5 | 1.7 | 2.5 | 2.5 | 644 | 126 | 247 |
| A4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 豆瓣麵腸 | 麵腸6公斤  筍片2公斤  紅蘿蔔1公斤  豆瓣醬 | 豆皮豆芽 | 豆皮0.3公斤  豆芽5公斤  芹菜1公斤  乾木耳10公克  薑50公克 | 絞肉雙仁 | 素絞肉0.3公斤  馬鈴薯6公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑50公克 | 枸杞銀耳湯 | 白木耳0.1公斤  二砂糖1公斤  枸杞 | 6 | 2.4 | 2.7 | 2.5 | 742 | 348 | 284 |
| A5 | 小米飯 | 米10公斤  小米0.4公斤 | 芹香凍腐 | 凍豆腐8公斤  芹菜3公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑20公克 | 時蔬蛋香 | 蛋2.7公斤  高麗菜5公斤  乾木耳10公克  薑50公克 | 銀蘿豆包 | 豆包1公斤  白蘿蔔4公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑50公克 | 有機蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑50公克 | 金針湯 | 乾金針0.1公斤  酸菜1公斤  薑20公克 | 5 | 2.1 | 2.7 | 2.5 | 665 | 407 | 280 |

**110學年度國民中學素食B循環菜單**

| 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 | 香滷麵腸 | 麵腸 | 鮮菇豆腐 | 豆腐 金針菇 乾香菇 薑 | 螞蟻上樹 | 冬粉 素絞肉 時蔬 乾木耳 薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 薑 |
| B2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 紅燒豆包 | 豆包 薑 滷包 | 筍香凍腐 | 麻竹筍干 凍豆腐 薑 | 紅仁炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 海芽湯 | 乾海帶 薑 |
| B3 | 拌飯特餐 | 米 糙米 | 煎滷蒸炒蛋 | 蛋 薑 滷包 | 拌飯配料 | 素絞肉 三色豆 冷凍玉米粒 薑 | 清炒花椰 | 冷凍花椰菜紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔 紅蘿蔔薑 |
| B4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 塔香油腐 | 油豆腐 乾海帶 九層塔 薑 | 豆皮豆芽 | 豆皮 豆芽 乾木耳薑 | 豆包時蔬 | 豆包 時蔬 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 粉圓甜湯 | 粉圓 二砂糖 |
| B5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 碎瓜絞若 | 素絞肉 醬瓜 乾香菇 薑 | 毛豆炒蛋 | 蛋 毛豆 | 雪菜豆干 | 豆干 雪裡紅薑 | 有機蔬菜 | 牛蒡湯 | 牛蒡 白果 枸杞薑 |
| D1 | 白米飯 | 米 | 蜜汁豆干 | 豆干 | 鐵板油腐 | 油豆腐 脆筍片 紅蘿蔔 薑 | 蔬香寬粉 | 時蔬冬粉 豆皮 乾木耳 薑 | 蔬菜 | 番茄蛋花湯 | 番茄罐頭 蛋 薑 |

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 | 豆魚蛋肉類/份 | 油脂堅果種子類/份 | 熱量 | 鈣  mg | 鈉  mg |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| B1 | 白米飯 | 米10公斤 | 香滷麵腸 | 麵腸6公斤 | 鮮菇豆腐 | 豆腐4公斤  金針菇1公斤  乾香菇10公克  薑50公克 | 螞蟻上樹 | 素絞肉0.3公斤  冬粉1公斤  時蔬1公斤  乾木耳10公克  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 | 5.8 | 1.5 | 2 | 2.5 | 667 | 327 | 239 |
| B2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 紅燒豆包 | 豆包4.5公斤  薑50公克 | 筍香凍腐 | 麻竹筍干3公斤  凍豆腐3公斤  薑50公克 | 紅仁炒蛋 | 蛋4公斤  紅蘿蔔4公斤  薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑50公克 | 海芽湯 | 乾海帶0.01公斤  薑20公克 | 5.3 | 1.7 | 3.5 | 2.5 | 720 | 332 | 249 |
| B3 | 拌飯特餐 | 米8公斤  糙米3公斤 | 煎滷蒸炒蛋 | 蛋5.5公斤  薑50公克 | 拌飯配料 | 素絞肉1公斤  三色豆1.5公斤  冷凍玉米粒1.5公斤  薑50公克 | 清炒花椰 | 冷凍花椰菜6公斤  紅蘿蔔1公斤  薑 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑50公克 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔4公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑20公克 | 5.7 | 2 | 2.4 | 2.5 | 742 | 129 | 110 |
| B4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 塔香油腐 | 油腐6公斤  乾海帶0.6公斤  九層塔10公克  薑50公克 | 豆皮豆芽 | 豆皮0.3公斤  豆芽5公斤  芹菜1公斤  乾木耳10公克  薑50公克 | 豆包時蔬 | 豆包1公斤  時蔬4公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑50公克 | 粉圓甜湯 | 粉圓1.2公斤  二砂糖2公斤 | 5 | 2 | 2.4 | 2.5 | 693 | 156 | 212 |
| B5 | 紫米飯 | 米10公斤  紫米0.4公斤 | 碎瓜絞若 | 素絞肉1公斤  醬瓜2公斤  白蘿蔔2公斤  薑50公克 | 毛豆炒蛋 | 蛋2.4公斤  毛豆3公斤  紅蘿蔔1公斤 | 雪菜豆干 | 豆干3公斤  雪裡紅3公斤  薑50公克 | 有機蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑50公克 | 牛蒡湯 | 牛蒡1公斤  白果1公斤  枸杞3公克  薑20公克 | 5 | 2.1 | 2.5 | 2.5 | 704 | 223 | 599 |
| D1 | 白米飯 | 米10公斤 | 蜜汁豆干 | 豆干6公斤  薑50公克 | 鐵板油腐 | 油豆腐3公斤  筍片2公斤  紅蘿蔔1公斤  薑50公克 | 蔬香寬粉 | 豆皮0.3公斤  海帶絲1公斤  冬粉0.5公斤  薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑50公克 | 番茄蛋花湯 | 蛋0.6公斤  番茄罐頭2公斤  薑20公克 | 6 | 2 | 2.5 | 2.8 | 784 | 294 | 243 |

**110學年度國民中學素食C循環菜單**

| 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 | 回鍋豆包 | 豆包 高麗菜 薑 醬油膏 | 紅白雙丁 | 毛豆 白蘿蔔 紅蘿蔔薑 | 紅燒豆腐 | 豆腐 薑 滷包 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 薑 |
| C2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 咖哩毛豆 | 毛豆 馬鈴薯 紅蘿蔔 咖哩粉 | 紅仁炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 | 清炒玉菜 | 高麗菜薑 | 蔬菜 | 味噌湯 | 乾海帶 味噌 薑 |
| C3 | 炊粉特餐 | 米粉 | 炊粉配料 | 高麗菜 素絞肉 豆皮 芹菜 | 特餐配料 | 乾香菇 紅蘿蔔 薑 | 奶黃包 | 冷凍奶黃包 | 蔬菜 | 三絲羹湯 | 蛋 脆筍絲 時蔬 乾木耳 |
| C4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 煎滷蒸炒蛋 | 蛋 薑 滷包 | 關東煮 | 油豆腐 玉米段 白蘿蔔 薑 | 豆皮豆芽 | 豆皮 豆芽 乾木耳薑 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 二砂糖 |
| C5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 筍香凍腐 | 凍豆腐 麻竹筍干薑 | 清炒花椰 | 冷凍花椰菜紅蘿蔔薑 | 菜脯蛋香 | 蛋 時蔬 蘿蔔乾薑 | 有機蔬菜 | 金針湯 | 乾金針 榨菜 |

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 | 豆魚蛋肉類/份 | 油脂堅果種子類/份 | 熱量 | 鈣  mg | 鈉  mg |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| C1 | 白米飯 | 米10公斤 | 回鍋豆包 | 豆包6公斤  高麗菜3公斤  乾木耳10公克  薑60公克 | 紅白雙丁 | 毛豆1公斤  白蘿蔔5公斤  紅蘿蔔1公斤  薑50公克 | 紅燒豆腐 | 豆腐6公斤  薑50公克  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 | 1.9 | 3 | 2.8 | 749 | 294 | 289 |
| C2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 咖哩毛豆 | 毛豆5公斤  馬鈴薯3公斤  咖哩粉 | 紅仁炒蛋 | 蛋4公斤  紅蘿蔔4公斤 | 清炒玉菜 | 高麗菜7公斤  薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑50公克 | 味噌湯 | 乾海帶10公克  薑20公克  味噌 | 5.5 | 1.6 | 2.6 | 3 | 755 | 244 | 254 |
| C3 | 炊粉特餐 | 米粉6公斤 | 炊粉配料 | 素絞肉1公斤  高麗菜3公斤  薑50公克 | 特餐配料 | 芹菜2公斤  紅蘿蔔1公斤  乾香菇10公克  薑50公克 | 奶黃包 | 冷凍奶黃包3公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑50公克 | 三絲羹湯 | 蛋1公斤  脆筍絲2公斤  時蔬1公斤  乾木耳10公克 | 3.4 | 1.6 | 3 | 3.1 | 643 | 158 | 251 |
| C4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 煎滷蒸炒蛋 | 蛋5.5公斤  薑50公克 | 關東煮 | 油豆腐5公斤  玉米段2公斤  白蘿蔔2公斤  薑50公克 | 豆皮豆芽 | 豆皮0.3公斤  豆芽5公斤  芹菜1公斤  乾木耳10公克  薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑50公克 | 綠豆湯 | 綠豆2公斤  二砂糖1公斤 | 5.8 | 1.6 | 2.7 | 2.8 | 775 | 244 | 232 |
| C5 | 燕麥飯 | 米10公斤  燕麥0.4公斤 | 筍香凍腐 | 凍豆腐6公斤  筍乾3公斤  薑50公克 | 清炒花椰 | 冷凍花椰菜6公斤  紅蘿蔔1公斤  薑50公克 | 菜脯蛋香 | 蛋2.4公斤  時蔬2.4公斤  蘿蔔乾2.4公斤  薑50公克 | 有機蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑50公克 | 金針湯 | 乾金針 0.1公斤  榨菜1公斤  薑20公克 | 5.4 | 2 | 2.6 | 3 | 758 | 222 | 235 |

**110學年國民中學素食D循環菜單**

| 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 |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| E3 | 西式特餐 | 義大利麵 | 茄汁絞若 | 素絞肉 馬鈴薯 番茄醬 | 西式配料 | 紅蘿蔔 芹菜 番茄醬 | 小餐包 | 小餐包 | 蔬菜 | 玉米濃湯 | 蛋 冷凍玉米粒 玉米醬罐頭 玉米濃湯調理包 |
| D4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷豆包 | 豆包 | 蛋香刈薯 | 蛋 刈薯 冷凍玉米粒 紅蘿蔔 薑 | 滷味雙拼 | 豆干 海帶結 薑 | 蔬菜 | 愛玉甜湯 | 愛玉 二砂糖 |
| D5 | 芝麻飯 | 米 芝麻(熟) | 三杯油腐 | 油豆腐 乾海帶 九層塔 薑 | 銀蘿毛豆 | 毛豆白蘿蔔紅蘿蔔 薑 | 玉菜豆包 | 豆包 高麗菜乾木耳薑 | 有機蔬菜 | 針菇蔬湯 | 時蔬 金針菇 薑 |

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 | 豆魚蛋肉類/份 | 油脂堅果種子類/份 | 熱量 | 鈣  mg | 鈉  mg |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| E3 | 西式特餐 | 義大利麵6公斤 | 茄汁絞若 | 素絞肉1.2公斤  馬鈴薯3公斤  番茄醬  薑50公克 | 西式配料 | 芹菜2公斤  紅蘿蔔2公斤  番茄醬 | 小餐包 | 小餐包3公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑50公克 | 玉米濃湯 | 蛋1公斤  玉米粒2公斤  玉米醬罐頭2公斤  玉米濃湯調理包 | 5.5 | 1.7 | 3.6 | 2.7 | 819 | 105 | 289 |
| D4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 香滷豆包 | 豆包6公斤  薑50公克 | 蛋香刈薯 | 蛋2.4公斤  刈薯2公斤  冷凍玉米粒2公斤  紅蘿蔔2公斤  薑50公克 | 滷味雙拼 | 豆干3公斤  海帶結3公斤  薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑50公克 | 愛玉甜湯 | 愛玉5公斤  二砂糖1公斤 | 6.3 | 1.8 | 2.9 | 2.8 | 830 | 272 | 232 |
| D5 | 芝麻飯 | 米10公斤  芝麻(熟)5公克 | 三杯油腐 | 油腐6公斤  乾海帶0.6公斤  九層塔10公克  薑50公克 | 銀蘿毛豆 | 毛豆1公斤  白蘿蔔6公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑50公克 | 玉菜豆包 | 豆包1公斤  高麗菜5公斤  乾木耳10公克  薑50公克 | 有機蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑50公克 | 針菇蔬湯 | 時蔬2公斤  金針菇1公斤  薑20公克 | 5.6 | 2.1 | 2.5 | 2.8 | 758 | 184 | 352 |

**110學年國民中學素食E循環菜單**

| 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 | 洋薯凍腐 | 凍豆腐馬鈴薯 薑 | 塔香海茸 | 麵腸 乾海帶 九層塔 薑 | 紅仁炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 味噌菇湯 | 金針菇 豆皮 薑 味噌 |
| E2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷豆包 | 豆包 | 豆皮豆芽 | 豆皮 豆芽 乾木耳薑 | 筍干凍腐 | 麻竹筍干 凍豆腐 薑 | 蔬菜 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 |
| D3 | 油飯特餐 | 米 糯米 | 滷蛋 | 雞水煮蛋 滷包 | 油飯配料 | 素餃肉 乾香菇 蘿蔔乾 薑 | 海結油腐 | 油豆腐 海帶結 薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 紅蘿蔔 薑 |
| E4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 醬瓜豆干 | 豆干 醬瓜 薑 | 蛋香豆薯 | 蛋 刈薯 冷凍玉米粒 紅蘿蔔 薑 | 豆包時蔬 | 豆包 時蔬 乾木耳薑 | 蔬菜 | 仙草甜湯 | 仙草 二砂糖 |
| E5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 京醬麵腸 | 麵腸 高麗菜 紅蘿蔔 薑 | 家常豆腐 | 絞肉 豆腐 三色豆 蒜 | 蔬菜佃煮 | 玉米段 白蘿蔔 海帶結 薑 | 有機蔬菜 | 紫菜湯 | 乾海帶 大骨 薑 |

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 | 豆魚蛋肉類/份 | 油脂堅果種子類/份 | 熱量  kcal | 鈣  mg | 鈉  mg |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| E1 | 白米飯 | 米10公斤 | 洋薯凍腐 | 凍豆腐6公斤  馬鈴薯4公斤  薑50公克 | 塔香海茸 | 麵腸1公斤  乾海帶1公斤  九層塔10公克  薑50公克 | 紅仁炒蛋 | 蛋4公斤  紅蘿蔔4公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑50公克 | 味噌菇湯 | 金針菇0.6公斤  豆皮0.3公斤  味噌 | 5 | 2.2 | 3.1 | 2.7 | 759 | 264 | 110 |
| E2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 香滷豆包 | 豆包6公斤  薑50公克  滷包 | 豆皮豆芽 | 豆皮0.3公斤  豆芽5公斤  芹菜1公斤  乾木耳10公克  薑50公克 | 筍干凍腐 | 麻竹筍干1.8公斤  凍豆腐1.8公斤  薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑50公克 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔4公斤  紅蘿蔔1公斤  薑20公克 | 5 | 2.4 | 2.8 | 2.6 | 737 | 192 | 192 |
| D3 | 油飯特餐 | 米8公斤  糯米3公斤 | 滷蛋 | 雞水煮蛋5.5公斤  滷包 | 油飯配料 | 豬後腿肉3公斤  乾香菇10公克  蘿蔔乾2公克  薑50公克 | 海結油腐 | 油豆腐3公斤  海帶結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  紅蘿蔔1公斤  薑20公克 | 5.5 | 1.7 | 3.6 | 2.7 | 819 | 122 | 85 |
| E4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 醬瓜豆干 | 豆干6公斤  醬瓜2公斤  薑50公克 | 蛋香豆薯 | 蛋2.4公斤  刈薯2公斤  冷凍玉米粒2公斤  紅蘿蔔2公斤  薑50公克 | 豆包時蔬 | 豆包1公斤  時蔬4公斤  乾木耳10公克  薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑50公克 | 仙草甜湯 | 仙草5公斤  二砂糖1公斤 | 6 | 1.6 | 3.3 | 2.5 | 820 | 215 | 102 |
| E5 | 紫米飯 | 米10公斤  紫米0.4公斤 | 京醬麵腸 | 麵腸6公斤  高麗菜4公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑50公克 | 家常豆腐 | 豆腐4公斤  三色豆1公斤  薑50公克 | 蔬菜佃煮 | 玉米段2公斤  白蘿蔔2公斤  海帶結2公斤  薑50公克 | 有機蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑50公克 | 紫菜湯 | 乾海帶10公克  薑20公克 | 6 | 2 | 2.6 | 2.3 | 769 | 224 | 132 |

**110學年度第一學期國民小學9月份素食菜單-津吉**

| 日期 | 星期 | 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 | 時蔬 | 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 |  | 鈣 | 鈉 |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 三 | A3 | 拌麵特餐 | 義大利麵 | 拌麵配料 | 素絞肉 豆干 甜麵醬 薑 | 特餐配料 | 紅蘿蔔 芹菜 香油 | 蔬菜 | 大滷湯 | 蛋 脆筍絲 紅蘿蔔 乾木耳 | 4 | 1.4 | 2.7 | 1.5 | 585 |  | 168 | 77 |
| 2 | 四 | A4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 豆瓣麵腸 | 麵腸 筍片 紅蘿蔔 豆瓣醬 | 豆皮豆芽 | 豆皮 豆芽 乾木耳薑 | 蔬菜 | 枸杞銀耳湯 | 白木耳 二砂糖 枸杞 | 4.4 | 1.7 | 2.6 | 2 | 636 |  | 79 | 163 |
| 3 | 五 | A5 | 小米飯 | 米 小米 | 芹香凍腐 | 凍豆腐 芹菜 紅蘿蔔 薑 | 時蔬蛋香 | 蛋高麗菜乾木耳薑 | 有機蔬菜 | 金針湯 | 乾金針 酸菜 | 4.5 | 1.4 | 2.2 | 2 | 605 |  | 81 | 100 |
| 6 | 一 | B1 | 白米飯 | 米 | 香滷麵腸 | 麵腸 | 鮮菇豆腐 | 豆腐 金針菇 乾香菇 薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 薑 | 4.5 | 1.5 | 2.6 | 2 | 638 |  | 58 | 157 |
| 7 | 二 | B2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 紅燒豆包 | 豆包 薑 滷包 | 筍香凍腐 | 麻竹筍干 凍豆腐 薑 | 蔬菜 | 海芽湯 | 乾海帶 薑 | 4 | 1.7 | 0.6 | 2 | 458 |  | 115 | 153 |
| 8 | 三 | B3 | 拌飯特餐 | 米 糙米 | 煎滷蒸炒蛋 | 蛋 薑 滷包 | 拌飯配料 | 素絞肉 三色豆 冷凍玉米粒 薑 | 蔬菜 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔 紅蘿蔔薑 | 4 | 1.5 | 2.3 | 2.6 | 607 |  | 287 | 263 |
| 9 | 四 | B4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 塔香油腐 | 油豆腐 乾海帶 九層塔 薑 | 豆皮豆芽 | 豆皮 豆芽 乾木耳薑 | 蔬菜 | 粉圓甜湯 | 粉圓 二砂糖 | 4 | 1.3 | 3.1 | 2.5 | 658 |  | 231 | 220 |
| 10 | 五 | B5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 碎瓜絞若 | 素絞肉 醬瓜 乾香菇 薑 | 毛豆炒蛋 | 蛋 毛豆 | 有機蔬菜 | 牛蒡湯 | 牛蒡 白果 枸杞薑 | 3.6 | 1.8 | 1.8 | 2.4 | 540 |  | 265 | 210 |
| 11 | 六 | D1 | 白米飯 | 米 | 蜜汁豆干 | 豆干 | 鐵板油腐 | 油豆腐 脆筍片 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 番茄蛋花湯 | 番茄罐頭 蛋 薑 | 5.3 | 1.4 | 2.7 | 2.4 | 717 |  | 201 | 189 |
| 13 | 一 | C1 | 白米飯 | 米 | 回鍋豆包 | 豆包 高麗菜 薑 醬油膏 | 紅白雙丁 | 毛豆 白蘿蔔 紅蘿蔔薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 薑 | 4.6 | 1.4 | 2.5 | 2.6 | 662 |  | 204 | 211 |
| 14 | 二 | C2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 咖哩毛豆 | 毛豆 馬鈴薯 紅蘿蔔 咖哩粉 | 紅仁炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 味噌湯 | 乾海帶 味噌 薑 | 4 | 1.7 | 2.9 | 2.3 | 644 |  | 250 | 100 |
| 15 | 三 | C3 | 炊粉特餐 | 米粉 | 炊粉配料 | 高麗菜 素絞肉 豆皮 芹菜 | 特餐配料 | 乾香菇 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 三絲羹湯 | 蛋 脆筍絲 時蔬 乾木耳 | 4 | 1.7 | 2.7 | 2.2 | 624 |  | 154 | 159 |
| 16 | 四 | C4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 煎滷蒸炒蛋 | 蛋 薑 滷包 | 關東煮 | 油豆腐 玉米段 白蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 二砂糖 | 4.5 | 1.4 | 2.7 | 2.1 | 647 |  | 113 | 80 |
| 17 | 五 | C5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 筍香凍腐 | 凍豆腐 麻竹筍干薑 | 清炒花椰 | 冷凍花椰菜紅蘿蔔薑 | 有機蔬菜 | 金針湯 | 乾金針 榨菜 | 5 | 1.5 | 2.3 | 1.9 | 646 |  | 165 | 99 |
| 22 | 三 | E3 | 西式特餐 | 義大利麵 | 茄汁絞若 | 素絞肉 馬鈴薯 番茄醬 | 西式配料 | 紅蘿蔔 芹菜 番茄醬 | 蔬菜 | 玉米濃湯 | 蛋 冷凍玉米粒 玉米醬罐頭 玉米濃湯調理包 | 4.5 | 1.6 | 2.6 | 2.1 | 645 |  | 200 | 123 |
| 23 | 四 | D4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷豆包 | 豆包 | 蛋香刈薯 | 蛋 刈薯 冷凍玉米粒 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 愛玉甜湯 | 愛玉 二砂糖 | 4 | 1.9 | 1.9 | 2 | 523 |  | 104 | 111 |
| 24 | 五 | D5 | 芝麻飯 | 米 芝麻(熟) | 三杯油腐 | 油豆腐 乾海帶 九層塔 薑 | 銀蘿毛豆 | 毛豆白蘿蔔紅蘿蔔 薑 | 有機蔬菜 | 針菇蔬湯 | 時蔬 金針菇 薑 | 4 | 1.7 | 3.2 | 2 | 589 |  | 103 | 125 |
| 27 | 一 | E1 | 白米飯 | 米 | 洋薯凍腐 | 凍豆腐馬鈴薯 薑 | 塔香海茸 | 麵腸 乾海帶 九層塔 薑 | 蔬菜 | 味噌菇湯 | 金針菇 豆皮 薑 味噌 | 3.6 | 1.5 | 2 | 2 | 490 |  | 137 | 107 |
| 28 | 二 | E2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷豆包 | 豆包 | 豆皮豆芽 | 豆皮 豆芽 乾木耳薑 | 蔬菜 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 | 4 | 1.8 | 1.9 | 2 | 520 |  | 130 | 120 |
| 29 | 三 | D3 | 油飯特餐 | 米 糯米 | 滷蛋 | 雞水煮蛋 滷包 | 油飯配料 | 素餃肉 乾香菇 蘿蔔乾 薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 紅蘿蔔 薑 | 4.2 | 1.7 | 3.4 | 2 | 614 |  | 104 | 129 |
| 30 | 四 | E4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 醬瓜豆干 | 豆干 醬瓜 薑 | 蛋香豆薯 | 蛋 刈薯 冷凍玉米粒 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 仙草甜湯 | 仙草 二砂糖 | 4.6 | 1.4 | 2.8 | 2.3 | 671 |  | 79 | 134 |

過敏原警語:「本月產品含有蛋、芝麻、含麩質之穀物、花生、大豆、亞硫酸鹽類及其相關製品，不適合其過敏體質者食用」。

**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 |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| A3 | 拌麵特餐 | 義大利麵 | 拌麵配料 | 素絞肉 豆干 甜麵醬 薑 | 特餐配料 | 紅蘿蔔 芹菜 香油 | 蔬菜 | 大滷湯 | 蛋 脆筍絲 紅蘿蔔 乾木耳 |
| A4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 豆瓣麵腸 | 麵腸 筍片 紅蘿蔔 豆瓣醬 | 豆皮豆芽 | 豆皮 豆芽 乾木耳薑 | 蔬菜 | 枸杞銀耳湯 | 白木耳 二砂糖 枸杞 |
| A5 | 小米飯 | 米 小米 | 芹香凍腐 | 凍豆腐 芹菜 紅蘿蔔 薑 | 時蔬蛋香 | 蛋高麗菜乾木耳薑 | 有機蔬菜 | 金針湯 | 乾金針 酸菜 |

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 | 豆魚蛋肉類/份 | 油脂堅果種子類/份 | 熱量 | 鈣  mg | 鈉  mg |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| A3 | 拌麵特餐 | 義大利麵5公斤 | 拌麵配料 | 素絞肉1.2公斤  豆干3.2公斤  甜麵醬  薑20公克 | 特餐配料 | 紅蘿蔔2公斤  芹菜3公斤  香油 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑50公克 | 大滷湯 | 蛋1公斤  脆筍絲2公斤  紅蘿蔔1公斤  乾木耳10公克 | 5 | 1.7 | 1.7 | 2 | 577 | 158 | 108 |
| A4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 豆瓣麵腸 | 麵腸6公斤  筍片2公斤  紅蘿蔔1公斤  豆瓣醬 | 豆皮豆芽 | 豆皮0.3公斤  豆芽5公斤  芹菜1公斤  乾木耳10公克  薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑50公克 | 枸杞銀耳湯 | 白木耳0.1公斤  二砂糖1公斤  枸杞 | 6 | 1.6 | 2.5 | 2 | 688 | 239 | 182 |
| A5 | 小米飯 | 米10公斤  小米0.4公斤 | 芹香凍腐 | 凍豆腐8公斤  芹菜3公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑20公克 | 時蔬蛋香 | 蛋2.7公斤  高麗菜5公斤  乾木耳10公克  薑50公克 | 有機蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑50公克 | 金針湯 | 乾金針0.1公斤  酸菜1公斤  薑20公克 | 5 | 1.5 | 2.4 | 2 | 610 | 234 | 169 |

**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 | 香滷麵腸 | 麵腸 | 鮮菇豆腐 | 豆腐 金針菇 乾香菇 薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 薑 |
| B2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 紅燒豆包 | 豆包 薑 滷包 | 筍香凍腐 | 麻竹筍干 凍豆腐 薑 | 蔬菜 | 海芽湯 | 乾海帶 薑 |
| B3 | 拌飯特餐 | 米 糙米 | 煎滷蒸炒蛋 | 蛋 薑 滷包 | 拌飯配料 | 素絞肉 三色豆 冷凍玉米粒 薑 | 蔬菜 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔 紅蘿蔔薑 |
| B4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 塔香油腐 | 油豆腐 乾海帶 九層塔 薑 | 豆皮豆芽 | 豆皮 豆芽 乾木耳薑 | 蔬菜 | 粉圓甜湯 | 粉圓 二砂糖 |
| B5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 碎瓜絞若 | 素絞肉 醬瓜 乾香菇 薑 | 毛豆炒蛋 | 蛋 毛豆 | 有機蔬菜 | 牛蒡湯 | 牛蒡 白果 枸杞薑 |
| D1 | 白米飯 | 米 | 蜜汁豆干 | 豆干 | 鐵板油腐 | 油豆腐 脆筍片 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 番茄蛋花湯 | 番茄罐頭 蛋 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 | 豆魚蛋肉類/份 | 油脂堅果種子類/份 | 熱量 | 鈣  mg | 鈉  mg |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| B1 | 白米飯 | 米10公斤 | 香滷麵腸 | 麵腸6公斤 | 鮮菇豆腐 | 豆腐4公斤  金針菇1公斤  乾香菇10公克  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 | 5.8 | 1.3 | 1.8 | 2 | 629 | 227 | 127 |
| B2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 紅燒豆包 | 豆包4.5公斤  薑50公克 | 筍香凍腐 | 麻竹筍干3公斤  凍豆腐3公斤  薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑50公克 | 海芽湯 | 乾海帶0.01公斤  薑20公克 | 5.3 | 1.4 | 2.8 | 2 | 650 | 223 | 160 |
| B3 | 拌飯特餐 | 米8公斤  糙米3公斤 | 煎滷蒸炒蛋 | 蛋5.5公斤  薑50公克 | 拌飯配料 | 素絞肉1公斤  三色豆1.5公斤  冷凍玉米粒1.5公斤  薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑50公克 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔4公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑20公克 | 5.7 | 1.2 | 2.5 | 2 | 557 | 101 | 98 |
| B4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 塔香油腐 | 油腐6公斤  乾海帶0.6公斤  九層塔10公克  薑50公克 | 豆皮豆芽 | 豆皮0.3公斤  豆芽5公斤  芹菜1公斤  乾木耳10公克  薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑50公克 | 粉圓甜湯 | 粉圓1.2公斤  二砂糖2公斤 | 5 | 1.6 | 2.4 | 2 | 660 | 115 | 120 |
| B5 | 紫米飯 | 米10公斤  紫米0.4公斤 | 碎瓜絞若 | 素絞肉1公斤  醬瓜2公斤  白蘿蔔2公斤  薑50公克 | 毛豆炒蛋 | 蛋2.4公斤  毛豆3公斤  紅蘿蔔1公斤 | 有機蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑50公克 | 牛蒡湯 | 牛蒡1公斤  白果1公斤  枸杞3公克  薑20公克 | 5 | 1.8 | 2.5 | 2 | 673 | 123 | 449 |
| D1 | 白米飯 | 米10公斤 | 蜜汁豆干 | 豆干6公斤  薑50公克 | 鐵板油腐 | 油豆腐3公斤  筍片2公斤  紅蘿蔔1公斤  薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑50公克 | 番茄蛋花湯 | 蛋0.6公斤  番茄罐頭2公斤  薑20公克 |  |  |  |  |  |  |  |

**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 | 回鍋豆包 | 豆包 高麗菜 薑 醬油膏 | 紅白雙丁 | 毛豆 白蘿蔔 紅蘿蔔薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 薑 |
| C2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 咖哩毛豆 | 毛豆 馬鈴薯 紅蘿蔔 咖哩粉 | 紅仁炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 味噌湯 | 乾海帶 味噌 薑 |
| C3 | 炊粉特餐 | 米粉 | 炊粉配料 | 高麗菜 素絞肉 豆皮 芹菜 | 特餐配料 | 乾香菇 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 三絲羹湯 | 蛋 脆筍絲 時蔬 乾木耳 |
| C4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 煎滷蒸炒蛋 | 蛋 薑 滷包 | 關東煮 | 油豆腐 玉米段 白蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 二砂糖 |
| C5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 筍香凍腐 | 凍豆腐 麻竹筍干薑 | 清炒花椰 | 冷凍花椰菜紅蘿蔔薑 | 有機蔬菜 | 金針湯 | 乾金針 榨菜 |

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 | 豆魚蛋肉類/份 | 油脂堅果種子類/份 | 熱量 | 鈣  mg | 鈉  mg |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| C1 | 白米飯 | 米10公斤 | 回鍋豆包 | 豆包6公斤  高麗菜3公斤  乾木耳10公克  薑60公克 | 紅白雙丁 | 毛豆1公斤  白蘿蔔5公斤  紅蘿蔔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 | 1.9 | 2 | 2.5 | 660 | 287 | 263 |
| C2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 咖哩毛豆 | 毛豆5公斤  馬鈴薯3公斤  咖哩粉 | 紅仁炒蛋 | 蛋4公斤  紅蘿蔔4公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑50公克 | 味噌湯 | 乾海帶10公克  薑20公克  味噌 | 5.5 | 1 | 2.6 | 2.7 | 727 | 231 | 220 |
| C3 | 炊粉特餐 | 米粉6公斤 | 炊粉配料 | 素絞肉1公斤  高麗菜3公斤  薑50公克 | 特餐配料 | 芹菜2公斤  紅蘿蔔1公斤  乾香菇10公克  薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑50公克 | 三絲羹湯 | 蛋1公斤  脆筍絲2公斤  時蔬1公斤  乾木耳10公克 | 3.4 | 1.6 | 2 | 2.8 | 554 | 132 | 210 |
| C4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 煎滷蒸炒蛋 | 蛋5.5公斤  薑50公克 | 關東煮 | 油豆腐5公斤  玉米段2公斤  白蘿蔔2公斤  薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑50公克 | 綠豆湯 | 綠豆2公斤  二砂糖1公斤 | 5.6 | 1.3 | 2.5 | 2.5 | 725 | 201 | 189 |
| C5 | 燕麥飯 | 米10公斤  燕麥0.4公斤 | 筍香凍腐 | 凍豆腐6公斤  筍乾3公斤  薑50公克 | 清炒花椰 | 冷凍花椰菜6公斤  紅蘿蔔1公斤  薑50公克 | 有機蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑50公克 | 金針湯 | 乾金針 0.1公斤  榨菜1公斤  薑20公克 | 5.4 | 1.8 | 1.9 | 2.5 | 678 | 204 | 211 |

**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 |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| E3 | 西式特餐 | 義大利麵 | 茄汁絞若 | 素絞肉 馬鈴薯 番茄醬 | 西式配料 | 紅蘿蔔 芹菜 番茄醬 | 蔬菜 | 玉米濃湯 | 蛋 冷凍玉米粒 玉米醬罐頭 玉米濃湯調理包 |
| D4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷豆包 | 豆包 | 蛋香刈薯 | 蛋 刈薯 冷凍玉米粒 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 愛玉甜湯 | 愛玉 二砂糖 |
| D5 | 芝麻飯 | 米 芝麻(熟) | 三杯油腐 | 油豆腐 乾海帶 九層塔 薑 | 銀蘿毛豆 | 毛豆白蘿蔔紅蘿蔔 薑 | 有機蔬菜 | 針菇蔬湯 | 時蔬 金針菇 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） 其中肉雞為包含23%骨頭之採購量。

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 | 豆魚蛋肉類/份 | 油脂堅果種子類/份 | 熱量 | 鈣  mg | 鈉  mg |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| E3 | 西式特餐 | 義大利麵6公斤 | 茄汁絞若 | 素絞肉1.2公斤  馬鈴薯3公斤  番茄醬  薑50公克 | 西式配料 | 芹菜2公斤  紅蘿蔔2公斤  番茄醬 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑50公克 | 玉米濃湯 | 蛋1公斤  玉米粒2公斤  玉米醬罐頭2公斤  玉米濃湯調理包 | 5.5 | 1.2 | 2 | 2.8 | 691 | 265 | 210 |
| D4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 香滷豆包 | 豆包6公斤  薑50公克 | 蛋香刈薯 | 蛋2.4公斤  刈薯2公斤  冷凍玉米粒2公斤  紅蘿蔔2公斤  薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑50公克 | 愛玉甜湯 | 愛玉5公斤  二砂糖1公斤 | 5 | 1.7 | 2.1 | 2.5 | 663 | 258 | 189 |
| D5 | 芝麻飯 | 米10公斤  芝麻(熟)5公克 | 三杯油腐 | 油腐6公斤  乾海帶0.6公斤  九層塔10公克  薑50公克 | 銀蘿毛豆 | 毛豆1公斤  白蘿蔔6公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑50公克 | 有機蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑50公克 | 針菇蔬湯 | 時蔬2公斤  金針菇1公斤  薑20公克 | 5.2 | 1.9 | 2.6 | 2.7 | 728 | 157 | 211 |

**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 | 洋薯凍腐 | 凍豆腐馬鈴薯 薑 | 塔香海茸 | 麵腸 乾海帶 九層塔 薑 | 蔬菜 | 味噌菇湯 | 金針菇 豆皮 薑 味噌 |
| E2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷豆包 | 豆包 | 豆皮豆芽 | 豆皮 豆芽 乾木耳薑 | 蔬菜 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 |
| D3 | 油飯特餐 | 米 糯米 | 滷蛋 | 雞水煮蛋 滷包 | 油飯配料 | 素餃肉 乾香菇 蘿蔔乾 薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 紅蘿蔔 薑 |
| E4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 醬瓜豆干 | 豆干 醬瓜 薑 | 蛋香豆薯 | 蛋 刈薯 冷凍玉米粒 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 仙草甜湯 | 仙草 二砂糖 |
| E5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 京醬肉絲 | 豬後腿肉 高麗菜 紅蘿蔔 甜麵醬 | 家常豆腐 | 豆腐 三色豆 絞肉 蒜 | 蔬菜 | 紫菜湯 | 紫菜 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 | | 蔬菜 | | 湯品 | | 全榖雜糧類/份 | 蔬菜類/份 | 豆魚蛋肉類/份 | 油脂堅果種子類/份 | 熱量 | 鈣  mg | 鈉  mg |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| E1 | 白米飯 | 米10公斤 | 洋薯凍腐 | 凍豆腐6公斤  馬鈴薯4公斤  薑50公克 | 塔香海茸 | 麵腸1公斤  乾海帶1公斤  九層塔10公克  薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑50公克 | 味噌菇湯 | 金針菇0.6公斤  豆皮0.3公斤  味噌 | 5.5 | 1.2 | 2 | 2 | 655 | 132 | 388 |
| E2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 香滷豆包 | 豆包6公斤  薑50公克  滷包 | 豆皮豆芽 | 豆皮0.3公斤  豆芽5公斤  芹菜1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4公斤  紅蘿蔔1公斤  薑20公克 | 5 | 1.6 | 2.8 | 2 | 690 | 95 | 167 |
| D3 | 油飯特餐 | 米8公斤  糯米3公斤 | 滷蛋 | 雞水煮蛋5.5公斤  滷包 | 油飯配料 | 豬後腿肉3公斤  乾香菇10公克  蘿蔔乾2公克  薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑50公克 | 時蔬湯 | 時蔬3公斤  紅蘿蔔1公斤  薑20公克 | 5.2 | 1.3 | 2 | 2 | 637 | 80 | 87 |
| E4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 醬瓜豆干 | 豆干6公斤  醬瓜2公斤  薑50公克 | 蛋香豆薯 | 蛋2.4公斤  刈薯2公斤  冷凍玉米粒2公斤  紅蘿蔔2公斤  薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑50公克 | 仙草甜湯 | 仙草5公斤  二砂糖1公斤 | 5 | 1.4 | 2.4 | 2.5 | 678 | 70 | 146 |
| E5 | 紫米飯 | 米10公斤  紫米0.4公斤 | 京醬麵腸 | 麵腸6公斤  高麗菜4公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑50公克 | 家常豆腐 | 豆腐4公斤  三色豆1公斤  薑50公克 | 有機蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑50公克 | 紫菜湯 | 乾海帶10公克  薑20公克 | 5.2 | 1.4 | 2.6 | 2 | 684 | 146 | 69 |