**110學年度上學期國民中學9月份素食菜單(A案)-香又香**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 | 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 |
| 2 | 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 |
| 3 | 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 |
| 6 | 一 | E1 | 白米飯 | 米 | 地瓜凍腐 | 凍豆腐 地瓜 薑 | 塔香海茸 | 海茸 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 |
| 7 | 二 | E2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 滷蛋 | 滷蛋 滷包 | 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 |
| 8 | 三 | E3 | 西式特餐 | 麵條 | 西式配料 | 素絞肉 豆干 紅蘿蔔 | 特餐配料 | 杏鮑菇 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 |
| 9 | 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 |
| 10 | 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 | 紫菜湯 | 紫菜 薑 | 5.3 | 2 | 2.5 | 2.5 | 721 |  | 135 | 98 |
| 11 | 六 | G2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷豆包 | 豆包 | 蔬香冬粉 | 冬粉 素絞肉 時蔬 乾木耳 紅蘿蔔 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 |
| 13 | 一 | 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 | 冬瓜湯 | 冬瓜 薑 | 5 | 2.3 | 2.5 | 2.5 | 708 |  | 297 | 205 |
| 14 | 二 | F2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 瓜仔麵腸 | 麵腸 醬瓜 薑 | 刈薯油腐 | 油豆腐 刈薯 薑 | 清炒玉菜 | 高麗菜 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 味噌海芽湯 | 乾海帶芽 味噌 薑 | 5 | 2.1 | 2.5 | 2.5 | 703 |  | 162 | 646 |
| 15 | 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 |
| 16 | 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 |
| 17 | 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 |
| 22 | 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 |
| 23 | 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 |
| 24 | 五 | G5 | 小米飯 | 米 小米 | 打拋干丁 | 豆干 刈薯 九層塔 薑 番茄醬 | 香滷凍腐 | 凍豆腐 薑 滷包 | 清炒高麗 | 高麗菜 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 南瓜濃湯 | 蛋 南瓜 玉米濃湯調理包 紅蘿蔔 | 5.4 | 2 | 2.5 | 3.7 | 782 |  | 342 | 258 |
| 27 | 一 | H1 | 白米飯 | 米 | 香滷豆包 | 豆包 薑 | 蛋香花椰 | 蛋 冷凍花椰菜 紅蘿蔔 薑 | 沙茶寬粉 | 寬粉 青椒 乾木耳 薑 沙茶醬 素絞肉 | 蔬菜 | 味噌海芽湯 | 乾海帶芽 味噌 薑 | 6 | 1.7 | 2.8 | 2.8 | 799 |  | 359 | 247 |
| 28 | 二 | H2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 地瓜凍腐 | 凍豆腐 地瓜 紅蘿蔔薑 | 冬瓜絞若 | 素絞肉 冬瓜 紅蘿蔔 薑 | 蜜汁豆干 | 豆干 薑 | 蔬菜 | 時蔬蛋花湯 | 時蔬 蛋 薑 | 5.7 | 1.6 | 3 | 2.8 | 790 |  | 379 | 258 |
| 29 | 三 | H3 | 油飯特餐 | 米 糯米 | 滷蛋 | 滷蛋 滷包 | 油飯配料 | 素肉絲 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 | 1.8 | 2.5 | 2.7 | 739 |  | 351 | 234 |
| 30 | 四 | H4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 回鍋麵腸 | 麵腸 刈薯 紅蘿蔔 薑 | 紅仁炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 薑 | 針菇高麗 | 高麗菜 金針菇 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 二砂糖 | 5.8 | 2.2 | 2.7 | 3 | 799 |  | 347 | 247 |

**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：9月份菜單編排說明如下：一、每週三蔬菜為有機蔬菜。二、為配合中秋節連假及避免食材重複，9/11(六)供應G2循環，主菜改為香滷豆包，副菜一改為蔬香冬粉供應。三、為符合三章一Q政策，部份菜色更動如下：E3副菜一食材芹菜改為杏鮑菇，H4副菜二改為針菇高麗。

**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 |
| 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 |

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 |
| 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 |

**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 | 滷蛋 | 滷蛋 滷包 | 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 | 杏鮑菇 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 | 紫菜湯 | 紫菜 薑 |
| G2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷豆包 | 豆包 | 蔬香冬粉 | 冬粉 素絞肉 時蔬 乾木耳 紅蘿蔔 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 |

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 | 滷蛋 | 滷蛋5.5公斤滷包 | 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 | 杏鮑菇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 | 紫菜湯 | 紫菜50公克薑20公克 | 5.3 | 2 | 2.5 | 2.5 | 721 | 135 | 98 |
| G2 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 香滷豆包 | 豆包6公斤 | 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 | 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 |

**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 |
| 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 | 冬瓜湯 | 冬瓜 薑 |
| F2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 瓜仔麵腸 | 麵腸 醬瓜 薑 | 刈薯油腐 | 油豆腐 刈薯 薑 | 清炒玉菜 | 高麗菜 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 味噌海芽湯 | 乾海帶芽 味噌 薑 |
| 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 |
| 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 | 冬瓜湯 | 冬瓜4公斤薑20公克 | 5 | 2.3 | 2.5 | 2.5 | 708 | 297 | 205 |
| F2 | 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 | 刈薯油腐 | 油豆腐2.8公斤刈薯5公斤薑20公克 | 清炒玉菜 | 高麗菜5.5公斤紅蘿蔔1公斤薑20公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑10公克 | 味噌海芽湯 | 乾海帶芽10公克味噌0.6公斤薑20公克 | 5 | 2.1 | 2.5 | 2.5 | 703 | 162 | 646 |
| 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 |
| 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 |
| G5 | 小米飯 | 米 小米 | 打拋干丁 | 豆干 刈薯 九層塔 薑 番茄醬 | 香滷凍腐 | 凍豆腐 薑 滷包 | 清炒高麗 | 高麗菜 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 南瓜濃湯 | 蛋 南瓜 玉米濃湯調理包 紅蘿蔔 |

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 |
| 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 |
| G5 | 小米飯 | 米10公斤小米0.4公斤 | 打拋干丁 | 豆干6公斤刈薯5公斤九層塔0.2公斤薑20公克番茄醬 | 香滷凍腐 | 凍豆腐6公斤薑20公克滷包 | 清炒高麗 | 高麗菜5.5公斤紅蘿蔔1公斤薑20公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑20公克 | 南瓜濃湯 | 蛋1.5公斤南瓜2公斤玉米濃湯調理包紅蘿蔔1公斤 | 5.4 | 2 | 2.5 | 3.7 | 782 | 342 | 258 |

**110學年國民中學素食H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 |
| H1 | 白米飯 | 米 | 香滷豆包 | 豆包 薑 | 蛋香花椰 | 蛋 冷凍花椰菜 紅蘿蔔 薑 | 沙茶寬粉 | 寬粉 青椒 乾木耳 薑 沙茶醬 素絞肉 | 蔬菜 | 味噌海芽湯 | 乾海帶芽 味噌 薑 |
| H2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 地瓜凍腐 | 凍豆腐 地瓜 紅蘿蔔薑 | 冬瓜絞若 | 素絞肉 冬瓜 紅蘿蔔 薑 | 蜜汁豆干 | 豆干 薑 | 蔬菜 | 時蔬蛋花湯 | 時蔬 蛋 薑 |
| H3 | 油飯特餐 | 米 糯米 | 滷蛋 | 滷蛋 滷包 | 油飯配料 | 素肉絲 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 |
| H4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 回鍋麵腸 | 麵腸 刈薯 紅蘿蔔 薑 | 紅仁炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 薑 | 針菇高麗 | 高麗菜 金針菇 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 二砂糖 |

H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 |
| H1 | 白米飯 | 米10公斤 | 香滷豆包 | 豆包6公斤薑20公克 | 蛋香花椰 | 蛋1.5公斤冷凍花椰菜6公斤紅蘿蔔0.5公斤薑20公克 | 沙茶寬粉 | 寬粉1.5公斤青椒3公斤乾木耳10公克薑20公克沙茶醬素絞肉0.6公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑20公克 | 味噌海芽湯 | 乾海帶芽10公克味噌0.3公斤薑20公克 | 6 | 1.7 | 2.8 | 2.8 | 799 | 359 | 247 |
| H2 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 地瓜凍腐 | 凍豆腐8公斤地瓜4公斤紅蘿蔔0.5公斤薑20公克 | 冬瓜絞若 | 素絞肉1公斤冬瓜6公斤紅蘿蔔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20公克 | 時蔬蛋花湯 | 時蔬2公斤蛋1.1公斤薑20公克 | 5.7 | 1.6 | 3 | 2.8 | 790 | 379 | 258 |
| H3 | 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1.2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6公斤薑20公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑20公克 | 時蔬湯 | 時蔬2公斤紅蘿蔔1公斤薑20公克 | 5.5 | 1.8 | 2.5 | 2.7 | 739 | 351 | 234 |
| H4 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 回鍋麵腸 | 麵腸7公斤刈薯3公斤紅蘿蔔1公斤薑20公克 | 紅仁炒蛋 | 蛋4公斤紅蘿蔔4公斤薑20公克 | 針菇高麗 | 高麗菜5.5公斤金針菇0.5公斤紅蘿蔔1公斤薑20公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑20公克 | 綠豆湯 | 綠豆2公斤二砂糖1公斤 | 5.8 | 2.2 | 2.7 | 3 | 799 | 347 | 247 |

**110學年度上學期國民小學9月份素食菜單(A案)-香又香**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 | 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 |
| 2 | 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 |
| 3 | 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 |
| 6 | 一 | E1 | 白米飯 | 米 | 地瓜凍腐 | 凍豆腐 地瓜 薑 | 塔香海茸 | 海茸 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 |
| 7 | 二 | E2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 滷蛋 | 滷蛋 滷包 | 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 |
| 8 | 三 | E3 | 西式特餐 | 麵條 | 西式配料 | 素絞肉 豆干 紅蘿蔔 | 特餐配料 | 杏鮑菇 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 |
| 9 | 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 |
| 10 | 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 | 紫菜湯 | 紫菜 薑 | 5.2 | 1.4 | 2.5 | 2 | 677 |  | 116 | 63 |
| 11 | 六 | G2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷豆包 | 豆包6公斤 | 蔬香冬粉 | 冬粉 素絞肉 時蔬 乾木耳 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 榨菜針菇湯 | 榨菜 金針菇 薑 | 5.1 | 1.5 | 2 | 3 | 680 |  | 276 | 163 |
| 13 | 一 | 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 | 冬瓜湯 | 冬瓜 薑 | 5 | 1.7 | 2 | 2 | 633 |  | 284 | 122 |
| 14 | 二 | F2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 瓜仔麵腸 | 麵腸 醬瓜 薑 | 刈薯油腐 | 油豆腐 刈薯 薑 | 蔬菜 | 味噌海芽湯 | 乾海帶芽 味噌 薑 | 5 | 1.5 | 2.5 | 2 | 665 |  | 134 | 631 |
| 15 | 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 |
| 16 | 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 |
| 17 | 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 |
| 22 | 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 |
| 23 | 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 |
| 24 | 五 | G5 | 小米飯 | 米 小米 | 打拋干丁 | 豆干 刈薯 九層塔 薑 番茄醬 | 香滷凍腐 | 凍豆腐 薑 滷包 | 蔬菜 | 南瓜濃湯 | 蛋 南瓜 玉米濃湯調理包 紅蘿蔔 | 5.4 | 1.3 | 2.5 | 3.1 | 738 |  | 231 | 152 |
| 27 | 一 | H1 | 白米飯 | 米 | 香滷豆包 | 豆包 薑 | 蛋香花椰 | 蛋 冷凍花椰菜 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 味噌海芽湯 | 乾海帶芽 味噌 薑 | 5 | 1.4 | 2.3 | 3.2 | 702 |  | 238 | 157 |
| 28 | 二 | H2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 地瓜凍腐 | 凍豆腐 地瓜 紅蘿蔔薑 | 冬瓜絞若 | 素絞肉 冬瓜 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 時蔬蛋花湯 | 時蔬 蛋 薑 | 5.7 | 1.6 | 2 | 3.1 | 729 |  | 237 | 150 |
| 29 | 三 | H3 | 油飯特餐 | 米 糯米 | 滷蛋 | 滷蛋 滷包 | 油飯配料 | 素肉絲 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 | 3 | 700 |  | 228 | 165 |
| 30 | 四 | H4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 回鍋麵腸 | 麵腸 刈薯 紅蘿蔔 薑 | 紅仁炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 二砂糖 | 5.8 | 1.5 | 2.7 | 2.7 | 768 |  | 250 | 179 |

**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：9月份菜單編排說明如下：一、每週三蔬菜為有機蔬菜。二、為配合中秋節連假及避免食材重複，9/11(六)供應G2循環，主菜改為香滷豆包，副菜一改為蔬香冬粉供應。三、為符合三章一Q政策，部份菜色更動如下：E3副菜一食材芹菜改為杏鮑菇。

**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 |
| 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 |

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 |
| 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20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20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20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 |

**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 | 滷蛋 | 滷蛋 滷包 | 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 | 杏鮑菇 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 | 紫菜湯 | 紫菜 薑 |
| G2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷豆包 | 豆包 | 蔬香冬粉 | 冬粉 素絞肉 時蔬 乾木耳 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 榨菜針菇湯 | 榨菜 金針菇 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20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 | 滷蛋 | 滷蛋5.5公斤滷包 | 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20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 | 杏鮑菇4公斤薑20公克番茄醬 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑20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20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20公克 | 紫菜湯 | 紫菜50公克薑20公克 | 5.2 | 1.4 | 2.5 | 2 | 677 | 116 | 63 |
| G2 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 香滷豆包 | 豆包6公斤 | 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 | 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 |

**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 |
| 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 | 冬瓜湯 | 冬瓜 薑 |
| F2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 瓜仔麵腸 | 麵腸 醬瓜 薑 | 刈薯油腐 | 油豆腐 刈薯 薑 | 蔬菜 | 味噌海芽湯 | 乾海帶芽 味噌 薑 |
| 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 |
| 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20公克 | 冬瓜湯 | 冬瓜4公斤薑20公克 | 5 | 1.7 | 2 | 2 | 633 | 284 | 122 |
| F2 | 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 | 刈薯油腐 | 油豆腐2.8公斤刈薯5公斤薑20公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑20公克 | 味噌海芽湯 | 乾海帶芽10公克味噌0.3公斤薑20公克 | 5 | 1.5 | 2.5 | 2 | 665 | 134 | 631 |
| 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20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20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20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 |
| 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 |
| G5 | 小米飯 | 米 小米 | 打拋干丁 | 豆干 刈薯 九層塔 薑 番茄醬 | 香滷凍腐 | 凍豆腐 薑 滷包 | 蔬菜 | 南瓜濃湯 | 蛋 南瓜 玉米濃湯調理包 紅蘿蔔 |

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 |
| 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 |
| G5 | 小米飯 | 米10公斤小米0.4公斤 | 打拋干丁 | 豆干6公斤刈薯5公斤九層塔0.2公斤薑20公克番茄醬 | 香滷凍腐 | 凍豆腐6公斤薑20公克滷包 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑20公克 | 南瓜濃湯 | 蛋1.5公斤南瓜2公斤玉米濃湯調理包紅蘿蔔1公斤 | 5.4 | 1.3 | 2.5 | 3.1 | 738 | 231 | 152 |

**110學年國民中學素食H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 |
| H1 | 白米飯 | 米 | 香滷豆包 | 豆包 薑 | 蛋香花椰 | 蛋 冷凍花椰菜 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 味噌海芽湯 | 乾海帶芽 味噌 薑 |
| H2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 地瓜凍腐 | 凍豆腐 地瓜 紅蘿蔔薑 | 冬瓜絞若 | 素絞肉 冬瓜 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 時蔬蛋花湯 | 時蔬 蛋 薑 |
| H3 | 油飯特餐 | 米 糯米 | 滷蛋 | 滷蛋 滷包 | 油飯配料 | 素肉絲 乾香菇 桶筍(麻竹筍) 薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 紅蘿蔔 薑 |
| H4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 回鍋麵腸 | 麵腸 刈薯 紅蘿蔔 薑 | 紅仁炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 二砂糖 |

H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 |
| H1 | 白米飯 | 米10公斤 | 香滷豆包 | 豆包6公斤薑20公克 | 蛋香花椰 | 蛋1.5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 | 味噌海芽湯 | 乾海帶芽10公克味噌0.3公斤薑20公克 | 5 | 1.4 | 2.3 | 3.2 | 702 | 238 | 157 |
| H2 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 地瓜凍腐 | 凍豆腐8公斤地瓜4公斤紅蘿蔔0.5公斤薑20公克 | 冬瓜絞若 | 素絞肉1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20公克 | 時蔬蛋花湯 | 時蔬2公斤蛋1.1公斤薑20公克 | 5.7 | 1.6 | 2 | 3.1 | 729 | 237 | 150 |
| H3 | 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1.2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20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 | 3 | 700 | 228 | 165 |
| H4 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 回鍋麵腸 | 麵腸7公斤刈薯3公斤紅蘿蔔1公斤薑20公克 | 紅仁炒蛋 | 蛋4公斤紅蘿蔔4公斤薑20公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑20公克 | 綠豆湯 | 綠豆2公斤二砂糖1公斤 | 5.8 | 1.5 | 2.7 | 2.7 | 768 | 250 | 179 |