**110學年度上學期國民中學9月份素食菜單(B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 濕香菇** | **特餐配料** | **乾香菇 紅蘿蔔** | **蜜汁豆干** | **豆干 薑** | **蔬菜** | **美味羹湯** | **筍絲 時蔬 蛋 紅蘿蔔**  **乾木耳** | **3.4** | **1.8** | **3** | **3.1** | **648** |  | **225** | **242** |
| **2** | **四** | **C4** | **糙米飯** | **米 糙米** | **醬瓜凍腐** | **凍豆腐 醬瓜 紅蘿蔔 薑** | **香菇若絲** | **素肉絲 濕香菇 紅蘿蔔 薑** | **關東煮** | **玉米段 白蘿蔔 油豆腐**  **薑** | **蔬菜** | **紅豆湯** | **紅豆 二砂糖** | **6.2** | **1.5** | **2.5** | **2.8** | **785** |  | **243** | **228** |
| **3** | **五** | **C5** | **燕麥飯** | **米 燕麥** | **筍干凍腐** | **凍豆腐 筍干 紅蘿蔔 薑** | **清炒花椰** | **冷凍花椰菜 素絞肉 金針菇**  **枸杞 薑** | **菜脯炒蛋** | **菜脯 蛋 薑** | **蔬菜** | **金針時蔬湯** | **乾金針 時蔬 薑** | **5.4** | **2.5** | **2.7** | **3** | **778** |  | **230** | **239** |
| **6** | **一** | **D1** | **白米飯** | **米** | **鮮菇麵腸** | **麵腸 香菇 芹菜 紅蘿蔔**  **薑** | **鐵板豆腐** | **豆腐 彩椒 桶筍(麻竹筍) 薑** | **蔬香粉絲** | **冬粉 素絞肉 時蔬 乾木耳 薑** | **蔬菜** | **冬瓜湯** | **冬瓜 薑** | **6** | **2.1** | **2.5** | **2.8** | **786** |  | **303** | **284** |
| **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** | **蛋香絲瓜** | **絲瓜 蛋 薑** | **蔬菜** | **蘿蔔湯** | **白蘿蔔 薑** | **5.2** | **1.9** | **2.5** | **2.8** | **725** |  | **284** | **392** |
| **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** |  | **280** | **255** |
| **9** | **四** | **D4** | **糙米飯** | **米 糙米** | **香滷豆包** | **豆包** | **番茄炒蛋** | **蛋 番茄 薑 番茄醬** | **滷味雙拼** | **海帶結 豆干 薑** | **蔬菜** | **枸杞銀耳湯** | **枸杞 蓮子 白木耳 二砂糖 紅棗** | **5** | **1.5** | **3** | **2.8** | **739** |  | **287** | **235** |
| **10** | **五** | **D5** | **小米飯** | **米 小米** | **三杯油腐** | **油豆腐 杏鮑菇 九層塔 紅蘿蔔 薑** | **時瓜絞若** | **素絞肉 時瓜 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** | **2.6** | **2.5** | **3** | **752** |  | **238** | **298** |
| **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** | **清炒花椰** | **冷凍花椰菜 薑 紅蘿蔔**  **素肉絲** | **蔬菜** | **紫菜湯** | **紫菜 薑** | **5** | **2.6** | **2.5** | **2.5** | **715** |  | **295** | **203** |
| **13** | **一** | **E1** | **白米飯** | **米** | **地瓜凍腐** | **凍豆腐 地瓜 紅蘿蔔 薑** | **玉米炒蛋** | **蛋 冷凍玉米粒 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** | **5.7** | **1.7** | **2.5** | **2.5** | **742** |  | **369** | **533** |
| **14** | **二** | **E2** | **糙米飯** | **米 糙米** | **瓜仔麵腸** | **麵腸 醬瓜 濕香菇 薑** | **豆皮花椰** | **豆皮 冷凍花椰菜 紅蘿蔔 薑** | **筍干凍腐** | **凍豆腐 筍干 薑** | **蔬菜** | **蘿蔔玉米湯** | **白蘿蔔 玉米段 薑** | **5.3** | **2.1** | **2.5** | **2.5** | **724** |  | **283** | **166** |
| **15** | **三** | **E3** | **西式特餐** | **麵條** | **西式配料** | **素絞肉 豆干 彩椒 番茄** | **特餐配料** | **芹菜 薑 番茄醬** | **清炒玉菜** | **高麗菜 薑** | **蔬菜** | **南瓜濃湯** | **蛋 南瓜 玉米濃湯調理包 紅蘿蔔** | **5.2** | **1.9** | **2.5** | **2.5** | **712** |  | **139** | **232** |
| **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** | **針菇炒蛋** | **蛋 金針菇 薑** | **豆包瓜粒** | **豆包 冬瓜 紅蘿蔔 薑** | **蔬菜** | **仙草甜湯** | **仙草凍 湯圓 二砂糖** | **5.8** | **2.1** | **2.5** | **3** | **781** |  | **552** | **129** |
| **17** | **五** | **E5** | **紫米飯** | **米 紫米** | **京醬麵腸** | **麵腸 刈薯 彩椒 甜麵醬** | **家常豆腐** | **豆腐 紅蘿蔔 絞肉 薑 濕香菇** | **蔬菜佃煮** | **紅蘿蔔 白蘿蔔 玉米段**  **薑** | **蔬菜** | **枸杞時瓜湯** | **時瓜 枸杞 薑** | **5.4** | **2** | **2.6** | **2.5** | **736** |  | **191** | **92** |
| **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**  **彩椒** | **特餐配料** | **濕香菇 海苔絲** | **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** | **1.7** | **2.5** | **2** | **705** |  | **349** | **252** |
| **23** | **四** | **F4** | **糙米飯** | **米 糙米** | **滷蛋** | **滷蛋 滷包** | **時瓜若絲** | **素肉絲 時瓜 紅蘿蔔 薑** | **滷味雙拼** | **豆干 海帶結 薑** | **蔬菜** | **冬瓜粉圓湯** | **粉圓 冬瓜磚 二砂糖** | **6.4** | **1.6** | **2.5** | **2** | **766** |  | **239** | **306** |
| **24** | **五** | **F5** | **燕麥飯** | **米 燕麥** | **咖哩毛豆** | **冷凍毛豆仁 馬鈴薯 芹菜**  **紅蘿蔔 咖哩粉** | **豆包花椰** | **冷凍花椰菜 豆包 薑** | **鮑菇凍腐** | **凍豆腐 杏鮑菇 薑** | **蔬菜** | **蘿蔔湯** | **白蘿蔔 紅蘿蔔 薑** | **5.4** | **2.3** | **2.5** | **2.5** | **736** |  | **231** | **77** |
| **27** | **一** | **G1** | **白米飯** | **米** | **京醬麵腸** | **麵腸 刈薯 紅蘿蔔 甜麵醬** | **芹香炒蛋** | **蛋 芹菜 薑** | **螞蟻上樹** | **冬粉 時蔬 乾木耳 紅蘿蔔 薑** | **蔬菜** | **紫菜湯** | **紫菜 薑** | **5.8** | **1.8** | **2.5** | **2.7** | **760** |  | **356** | **237** |
| **28** | **二** | **G2** | **糙米飯** | **米 糙米** | **滷蛋** | **滷蛋 滷包** | **蔬菜佃煮** | **杏鮑菇 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** | **5.4** | **2** | **2.8** | **2.5** | **751** |  | **329** | **247** |
| **29** | **三** | **G3** | **拌麵特餐** | **麵條** | **拌麵配料** | **素肉絲 豆干 紅蘿蔔 小黃瓜 濕香菇** | **特餐配料** | **甜麵醬 香油 薑** | **香滷海結** | **海帶結 薑** | **蔬菜** | **大滷湯** | **筍絲 蛋 豆腐 紅蘿蔔**  **乾木耳** | **5** | **1.9** | **2.9** | **2.9** | **746** |  | **343** | **251** |
| **30** | **四** | **G4** | **糙米飯** | **米 糙米** | **豉香豆腐** | **豆腐 芹菜 豆豉 薑** | **彩椒鮑菇** | **杏鮑菇 彩椒 素絞肉 薑** | **豆皮花椰** | **冷凍花椰菜 豆皮 紅蘿蔔 薑** | **蔬菜** | **紅豆西米露** | **紅豆 西谷米 二砂糖** | **7.5** | **2.1** | **2.5** | **2.1** | **860** |  | **359** | **250** |

**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，F1改為芹香炒蛋，G2蔬菜佃煮原番茄4公斤改為杏鮑菇4公斤。

**110學年國民中學素食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 | 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 濕香菇 | 特餐配料 | 乾香菇 紅蘿蔔 | 蜜汁豆干 | 豆干 薑 | 蔬菜 | 美味羹湯 | 筍絲 時蔬 蛋 紅蘿蔔  乾木耳 |
| C4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 醬瓜凍腐 | 凍豆腐 醬瓜 紅蘿蔔 薑 | 香菇若絲 | 素肉絲 濕香菇 紅蘿蔔 薑 | 關東煮 | 玉米段 白蘿蔔 油豆腐 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 紅蘿蔔 薑 | 清炒花椰 | 冷凍花椰菜 素絞肉 金針菇 枸杞 薑 | 菜脯炒蛋 | 菜脯 蛋 薑 | 蔬菜 | 金針時蔬湯 | 乾金針 時蔬 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0.8公斤  濕香菇2公斤 | 特餐配料 | 乾香菇50公克  紅蘿蔔0.5公斤 | 蜜汁豆干 | 豆干4公斤  薑20公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑50公克 | 美味羹湯 | 筍絲2公斤  時蔬2公斤  蛋3公斤  紅蘿蔔1公斤  乾木耳10公克 | 3.4 | 1.8 | 3 | 3.1 | 648 | 225 | 242 |
| 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0.5公斤  薑20公克 | 香菇若絲 | 素肉絲1.2公斤  濕香菇4公斤  紅蘿蔔1公斤  薑20公克 | 關東煮 | 玉米段3公斤  白蘿蔔3公斤  油豆腐2.8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 | 6.2 | 1.5 | 2.5 | 2.8 | 785 | 243 | 228 |
| 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1.5公斤  紅蘿蔔1.5公斤  薑20公克 | 清炒花椰 | 冷凍花椰菜7.5公斤  素絞肉1.2公斤  金針菇1公斤  枸杞0.1公斤  薑20公克 | 菜脯炒蛋 | 菜脯2公斤  蛋4公斤  薑20公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑50公克 | 金針時蔬湯 | 乾金針0.2公斤  時蔬4公斤  薑20公克 | 5.4 | 2.5 | 2.7 | 3 | 778 | 230 | 239 |

**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 | 鮮菇麵腸 | 麵腸 香菇 芹菜 紅蘿蔔 薑 | 鐵板豆腐 | 豆腐 彩椒 桶筍(麻竹筍)  薑 | 蔬香粉絲 | 冬粉 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 | 蛋香絲瓜 | 絲瓜 蛋 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 | 番茄炒蛋 | 蛋 番茄 薑 番茄醬 | 滷味雙拼 | 海帶結 豆干 薑 | 蔬菜 | 枸杞銀耳湯 | 枸杞 蓮子 白木耳 二砂糖 紅棗 |
| D5 | 小米飯 | 米 小米 | 三杯油腐 | 油豆腐 杏鮑菇 九層塔 紅蘿蔔 薑 | 時瓜絞若 | 素絞肉 時瓜 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 | 清炒花椰 | 冷凍花椰菜 薑 紅蘿蔔 素肉絲 | 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 | 鮮菇麵腸 | 麵腸5.5公斤  香菇2公斤  芹菜1.5公斤  紅蘿蔔1公斤  薑20公克 | 鐵板豆腐 | 豆腐4公斤  彩椒1.5公斤  桶筍(麻竹筍)1公斤  薑20公克 | 蔬香粉絲 | 冬粉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 | 2.1 | 2.5 | 2.8 | 786 | 303 | 284 |
| 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 | 蛋香絲瓜 | 絲瓜5公斤  蛋5.5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 | 5.2 | 1.9 | 2.5 | 2.8 | 725 | 284 | 392 |
| 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 | 280 | 255 |
| D4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 香滷豆包 | 豆包6公斤 | 番茄炒蛋 | 蛋2.8公斤  番茄5公斤  薑20公克  番茄醬 | 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50公克  蓮子0.2公斤  白木耳0.3公斤  二砂糖1公斤  紅棗0.3公斤 | 5 | 1.5 | 3 | 2.8 | 739 | 287 | 235 |
| D5 | 小米飯 | 米10公斤  小米0.4公斤 | 三杯油腐 | 油豆腐8公斤  杏鮑菇3公斤  九層塔0.1公斤  紅蘿蔔1.5公斤  薑20公克 | 時瓜絞若 | 素絞肉0.6公斤  時瓜8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4.5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 | 2.6 | 2.5 | 3 | 752 | 238 | 298 |
| 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 | 清炒花椰 | 冷凍花椰菜6公斤  薑20公克  紅蘿蔔0.5公斤  素肉絲0.6公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑10公克 | 紫菜湯 | 紫菜50公克  薑20公克 | 5 | 2.6 | 2.5 | 2.5 | 715 | 295 | 203 |

**110學年國民中學素食E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 |
| E1 | 白米飯 | 米 | 地瓜凍腐 | 凍豆腐 地瓜 紅蘿蔔 薑 | 玉米炒蛋 | 蛋 冷凍玉米粒 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 |
| E2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 瓜仔麵腸 | 麵腸 醬瓜 濕香菇 薑 | 豆皮花椰 | 豆皮 冷凍花椰菜 紅蘿蔔 薑 | 筍干凍腐 | 凍豆腐 筍干 薑 | 蔬菜 | 蘿蔔玉米湯 | 白蘿蔔 玉米段 薑 |
| E3 | 西式特餐 | 麵條 | 西式配料 | 素絞肉 豆干 彩椒 番茄 | 特餐配料 | 芹菜 薑 番茄醬 | 清炒玉菜 | 高麗菜 薑 | 蔬菜 | 南瓜濃湯 | 蛋 南瓜 玉米濃湯調理包 紅蘿蔔 |
| E4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 咕咾豆干 | 豆干 鳳梨罐頭 青椒 薑 番茄醬 | 針菇炒蛋 | 蛋 金針菇 薑 | 豆包瓜粒 | 豆包 冬瓜 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 仙草甜湯 | 仙草凍 湯圓 二砂糖 |
| E5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 京醬麵腸 | 麵腸 刈薯 彩椒 甜麵醬 | 家常豆腐 | 豆腐 紅蘿蔔 絞肉 薑 濕香菇 | 蔬菜佃煮 | 紅蘿蔔 白蘿蔔 玉米段 薑 | 蔬菜 | 枸杞時瓜湯 | 時瓜 枸杞 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 | | 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 |
| E1 | 白米飯 | 米10公斤 | 地瓜凍腐 | 凍豆腐8公斤  地瓜4公斤  紅蘿蔔2公斤  薑20公克 | 玉米炒蛋 | 蛋5.5公斤  冷凍玉米粒1.5公斤  薑20公克 | 塔香海茸 | 海帶茸3.5公斤  九層塔0.1公斤  素肉絲0.6公斤  薑20公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑10公克 | 味噌時蔬湯 | 時蔬4公斤  味噌0.6公斤 | 5.7 | 1.7 | 2.5 | 2.5 | 742 | 369 | 533 |
| E2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 瓜仔麵腸 | 麵腸5.5公斤  醬瓜2公斤  濕香菇2.5公斤  薑20公克 | 豆皮花椰 | 豆皮1.5公斤  冷凍花椰菜6公斤  紅蘿蔔1公斤  薑20公克 | 筍干凍腐 | 凍豆腐4公斤  筍干4.5公斤  薑20公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑10公克 | 蘿蔔玉米湯 | 白蘿蔔3公斤  玉米段2.5公斤  薑20公克 | 5.3 | 2.1 | 2.5 | 2.5 | 724 | 283 | 166 |
| E3 | 西式特餐 | 麵條15公斤 | 西式配料 | 素絞肉1.2公斤  豆干3公斤  彩椒2公斤  番茄2公斤 | 特餐配料 | 芹菜1.5公斤  薑20公克  番茄醬 | 清炒玉菜 | 高麗菜6公斤  薑20公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑10公克 | 南瓜濃湯 | 蛋4公斤  南瓜2公斤  玉米濃湯調理包  紅蘿蔔1公斤 | 5.2 | 1.9 | 2.5 | 2.5 | 712 | 139 | 232 |
| E4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 咕咾豆干 | 豆干7公斤  鳳梨罐頭3公斤  青椒2公斤  薑20公克  番茄醬 | 針菇炒蛋 | 蛋1.1公斤  金針菇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6.5公斤  湯圓2.5公斤  二砂糖1公斤 | 5.8 | 2.1 | 2.5 | 3 | 781 | 552 | 129 |
| E5 | 紫米飯 | 米10公斤  紫米0.4公斤 | 京醬麵腸 | 麵腸5.5公斤  刈薯2公斤  彩椒3公斤  甜麵醬 | 家常豆腐 | 豆腐8公斤  紅蘿蔔1公斤  絞肉0.7公斤  薑20公克  濕香菇2.5公斤 | 蔬菜佃煮 | 紅蘿蔔3公斤  白蘿蔔3公斤  玉米段2公斤  薑20公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑10公克 | 枸杞時瓜湯 | 時瓜4公斤  枸杞50公克  薑20公克 | 5.4 | 2 | 2.6 | 2.5 | 736 | 191 | 92 |

**110學年國民中學素食F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 |
| F3 | 丼飯特餐 | 米 糙米 | 丼飯配料 | 素絞肉 豆干 冷凍玉米粒 彩椒 | 特餐配料 | 濕香菇 海苔絲 | 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 | 滷蛋 滷包 | 時瓜若絲 | 素肉絲 時瓜 紅蘿蔔 薑 | 滷味雙拼 | 豆干 海帶結 薑 | 蔬菜 | 冬瓜粉圓湯 | 粉圓 冬瓜磚 二砂糖 |
| F5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 咖哩毛豆 | 冷凍毛豆仁 馬鈴薯 芹菜 紅蘿蔔 咖哩粉 | 豆包花椰 | 冷凍花椰菜 豆包 薑 | 鮑菇凍腐 | 凍豆腐 杏鮑菇 薑 | 蔬菜 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔 紅蘿蔔 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 | | 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  kOaO | 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2.8公斤  冷凍玉米粒2公斤  彩椒2公斤 | 特餐配料 | 濕香菇2公斤  海苔絲0.04公斤 | 鮮菇豆腐 | 豆腐4公斤  金針菇1.5公斤  紅蘿蔔1.5公斤  薑20公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑10公克 | 花椰濃湯 | 蛋1.7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 | 1.7 | 2.5 | 2 | 705 | 349 | 252 |
| F4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 滷蛋 | 滷蛋5.5公斤  滷包 | 時瓜若絲 | 素肉絲1.2公斤  時瓜6公斤  紅蘿蔔1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 | 冬瓜粉圓湯 | 粉圓3公斤  冬瓜磚2公斤  二砂糖1公斤 | 6.4 | 1.6 | 2.5 | 2 | 766 | 239 | 306 |
| F5 | 燕麥飯 | 米10公斤  燕麥0.4公斤 | 咖哩毛豆 | 冷凍毛豆仁5公斤  馬鈴薯2公斤  芹菜1.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  咖哩粉 | 豆包花椰 | 冷凍花椰菜7.5公斤  豆包3公斤  薑20公克 | 鮑菇凍腐 | 凍豆腐4公斤  杏鮑菇2.5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  紅蘿蔔1公斤  薑20公克 | 5.4 | 2.3 | 2.5 | 2.5 | 736 | 231 | 77 |

**110學年國民中學素食G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 |
| G1 | 白米飯 | 米 | 京醬麵腸 | 麵腸 刈薯 紅蘿蔔 甜麵醬 | 芹香炒蛋 | 蛋 芹菜 薑 | 蔬香粉絲 | 冬粉 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 | 杏鮑菇 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 | 素肉絲 豆干 紅蘿蔔 小黃瓜 濕香菇 | 特餐配料 | 甜麵醬 香油 薑 | 香滷海結 | 海帶結 薑 | 蔬菜 | 大滷湯 | 筍絲 蛋 豆腐 紅蘿蔔 乾木耳 |
| G4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 豉香豆腐 | 豆腐 芹菜 豆豉 薑 | 彩椒鮑菇 | 杏鮑菇 彩椒 素絞肉 薑 | 豆皮花椰 | 冷凍花椰菜 豆皮 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 紅豆西米露 | 紅豆 西谷米 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5.5公斤  刈薯4公斤  紅蘿蔔1公斤  甜麵醬0.1公斤 | 芹香炒蛋 | 蛋5公斤  芹菜2公斤  薑20公克 | 蔬香粉絲 | 冬粉1.2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 蒜50公克 | 紫菜湯 | 紫菜0.1公斤  薑20公克 | 5.8 | 1.8 | 2.5 | 2.7 | 760 | 356 | 237 |
| 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 | 杏鮑菇4公斤  白蘿蔔3公斤  玉米段3公斤  素絞肉1.2公斤  薑20公克 | 青椒油腐 | 油豆腐4.5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 蒜50公克 | 榨菜針菇湯 | 榨菜1.5公斤  金針菇2公斤  薑20公克 | 5.4 | 2 | 2.8 | 2.5 | 751 | 329 | 247 |
| G3 | 拌麵特餐 | 麵條15公斤 | 拌麵配料 | 素肉絲1.2公斤  豆干4公斤  紅蘿蔔2公斤  小黃瓜2公斤  濕香菇1公斤 | 特餐配料 | 甜麵醬  香油  薑20公克 | 香滷海結 | 海帶結4公斤  薑20公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 蒜50公克 | 大滷湯 | 筍絲2公斤  蛋1.7公斤  豆腐2.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  乾木耳10公克 | 5 | 1.9 | 2.9 | 2.9 | 746 | 343 | 251 |
| G4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 豉香豆腐 | 豆腐8公斤  芹菜2公斤  豆豉30公克  薑20公克 | 彩椒鮑菇 | 杏鮑菇3公斤  彩椒1.8公斤  素絞肉1.2公斤  薑20公克 | 豆皮花椰 | 冷凍花椰菜6公斤  豆皮0.8公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑20公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 蒜50公克 | 紅豆西米露 | 紅豆3公斤  西谷米2公斤  二砂糖1公斤 | 7.5 | 2.1 | 2.5 | 2.1 | 860 | 359 | 250 |

**110學年度上學期國民小學9月份素食菜單(B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 濕香菇** | **特餐配料** | **乾香菇 紅蘿蔔** | **蔬菜** | **美味羹湯** | **筍絲 時蔬 蛋 紅蘿蔔**  **乾木耳** | **3.4** | **1.8** | **2** | **2.8** | **559** |  | **223** | **225** |
| **2** | **四** | **C4** | **糙米飯** | **米 糙米** | **醬瓜凍腐** | **凍豆腐 醬瓜 紅蘿蔔 薑** | **香菇若絲** | **素肉絲 濕香菇 紅蘿蔔 薑** | **蔬菜** | **紅豆湯** | **紅豆 二砂糖** | **6** | **1.2** | **2** | **2.5** | **713** |  | **272** | **329** |
| **3** | **五** | **C5** | **燕麥飯** | **米 燕麥** | **筍干凍腐** | **凍豆腐 筍干 紅蘿蔔 薑** | **清炒花椰** | **冷凍花椰菜 素絞肉 金針菇**  **枸杞 薑** | **蔬菜** | **金針時蔬湯** | **乾金針 時蔬 薑** | **5.4** | **2.3** | **2** | **2.5** | **698** |  | **364** | **189** |
| **6** | **一** | **D1** | **白米飯** | **米** | **鮮菇麵腸** | **麵腸 香菇 芹菜 紅蘿蔔**  **薑** | **鐵板豆腐** | **豆腐 彩椒 桶筍(麻竹筍) 薑** | **蔬菜** | **冬瓜湯** | **冬瓜 薑** | **5** | **1.8** | **2.1** | **2.5** | **665** |  | **269** | **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** | **蔬菜** | **蘿蔔湯** | **白蘿蔔 薑** | **5** | **1.8** | **2** | **2.5** | **658** |  | **257** | **298** |
| **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** |  | **528** | **538** |
| **9** | **四** | **D4** | **糙米飯** | **米 糙米** | **香滷豆包** | **豆包** | **番茄炒蛋** | **蛋 番茄 薑 番茄醬** | **蔬菜** | **枸杞銀耳湯** | **枸杞 蓮子 白木耳 二砂糖 紅棗** | **5** | **1.2** | **2.5** | **2.5** | **680** |  | **255** | **212** |
| **10** | **五** | **D5** | **小米飯** | **米 小米** | **三杯油腐** | **油豆腐 杏鮑菇 九層塔 紅蘿蔔 薑** | **時瓜絞若** | **素絞肉 時瓜 薑** | **蔬菜** | **針菇湯** | **紅蘿蔔 金針菇 薑** | **5.2** | **2.1** | **2** | **2.7** | **688** |  | **224** | **246** |
| **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** | **2** | **2** | **2** | **640** |  | **282** | **120** |
| **13** | **一** | **E1** | **白米飯** | **米** | **地瓜凍腐** | **凍豆腐 地瓜 紅蘿蔔 薑** | **玉米炒蛋** | **蛋 冷凍玉米粒 薑** | **蔬菜** | **味噌時蔬湯** | **時蔬 味噌** | **5.7** | **1.4** | **2** | **2** | **674** |  | **320** | **407** |
| **14** | **二** | **E2** | **糙米飯** | **米 糙米** | **瓜仔麵腸** | **麵腸 醬瓜 濕香菇 薑** | **豆皮花椰** | **豆皮 冷凍花椰菜 紅蘿蔔 薑** | **蔬菜** | **蘿蔔玉米湯** | **白蘿蔔 玉米段 薑** | **5.3** | **1.7** | **2** | **2** | **654** |  | **106** | **140** |
| **15** | **三** | **E3** | **西式特餐** | **麵條** | **西式配料** | **素絞肉 豆干 彩椒 番茄** | **特餐配料** | **芹菜 薑 番茄醬** | **蔬菜** | **南瓜濃湯** | **蛋 南瓜 玉米濃湯調理包 紅蘿蔔** | **5.2** | **1.3** | **2.5** | **2** | **674** |  | **110** | **226** |
| **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** | **針菇炒蛋** | **蛋 金針菇 薑** | **蔬菜** | **仙草甜湯** | **仙草凍 湯圓 二砂糖** | **5.8** | **1.4** | **2** | **2.5** | **704** |  | **537** | **121** |
| **17** | **五** | **E5** | **紫米飯** | **米 紫米** | **京醬麵腸** | **麵腸 刈薯 彩椒 甜麵醬** | **家常豆腐** | **豆腐 紅蘿蔔 絞肉 薑 濕香菇** | **蔬菜** | **枸杞時瓜湯** | **時瓜 枸杞 薑** | **5.2** | **1.4** | **2.6** | **2** | **684** |  | **172** | **56** |
| **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**  **彩椒** | **特餐配料** | **濕香菇 海苔絲** | **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** |  | **289** | **237** |
| **23** | **四** | **F4** | **糙米飯** | **米 糙米** | **滷蛋** | **滷蛋 滷包** | **時瓜若絲** | **素肉絲 時瓜 紅蘿蔔 薑** | **蔬菜** | **冬瓜粉圓湯** | **粉圓 冬瓜磚 二砂糖** | **6.5** | **1.4** | **2** | **1.5** | **708** |  | **86** | **237** |
| **24** | **五** | **F5** | **燕麥飯** | **米 燕麥** | **咖哩毛豆** | **冷凍毛豆仁 馬鈴薯 芹菜**  **紅蘿蔔 咖哩粉** | **豆包花椰** | **冷凍花椰菜 豆包 薑** | **蔬菜** | **蘿蔔湯** | **白蘿蔔 紅蘿蔔 薑** | **5.4** | **2** | **2** | **2** | **668** |  | **136** | **73** |
| **27** | **一** | **G1** | **白米飯** | **米** | **京醬麵腸** | **麵腸 刈薯 紅蘿蔔 甜麵醬** | **芹香炒蛋** | **蛋 芹菜 薑** | **蔬菜** | **紫菜湯** | **紫菜 薑** | **5** | **1.4** | **2.5** | **2.5** | **685** |  | **237** | **153** |
| **28** | **二** | **G2** | **糙米飯** | **米 糙米** | **滷蛋** | **滷蛋 滷包** | **蔬菜佃煮** | **杏鮑菇 白蘿蔔 玉米段 素絞肉 薑** | **蔬菜** | **榨菜針菇湯** | **榨菜 金針菇 薑** | **5.4** | **1.8** | **2** | **2.4** | **681** |  | **235** | **140** |
| **29** | **三** | **G3** | **拌麵特餐** | **麵條** | **拌麵配料** | **素肉絲 豆干 紅蘿蔔 小黃瓜 濕香菇** | **特餐配料** | **甜麵醬 香油 薑** | **蔬菜** | **大滷湯** | **筍絲 蛋 豆腐 紅蘿蔔**  **乾木耳** | **5** | **1.5** | **2.9** | **2.6** | **722** |  | **25** | **157** |
| **30** | **四** | **G4** | **糙米飯** | **米 糙米** | **豉香豆腐** | **豆腐 芹菜 豆豉 薑** | **彩椒鮑菇** | **杏鮑菇 彩椒 素絞肉 薑** | **蔬菜** | **紅豆西米露** | **紅豆 西谷米 二砂糖** | **7.5** | **1.4** | **2** | **2.2** | **809** |  | **245** | **120** |

**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，F1改為芹香炒蛋，G2蔬菜佃煮原番茄4公斤改為杏鮑菇4公斤。

**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 |
| C3 | 炊粉特餐 | 米粉 | 炊粉配料 | 高麗菜 素肉絲 豆皮 濕香菇 | 特餐配料 | 乾香菇 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 美味羹湯 | 筍絲 時蔬 蛋 紅蘿蔔  乾木耳 |
| C4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 醬瓜凍腐 | 凍豆腐 醬瓜 紅蘿蔔 薑 | 香菇若絲 | 素肉絲 濕香菇 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 紅蘿蔔 薑 | 清炒花椰 | 冷凍花椰菜 素絞肉 金針菇 枸杞 薑 | 蔬菜 | 金針時蔬湯 | 乾金針 時蔬 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0.8公斤  濕香菇2公斤 | 特餐配料 | 乾香菇50公克  紅蘿蔔0.5公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑50公克 | 美味羹湯 | 筍絲2公斤  時蔬2公斤  蛋3公斤  紅蘿蔔1公斤  乾木耳10公克 | 3.4 | 1.8 | 2 | 2.8 | 559 | 223 | 225 |
| 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0.5公斤  薑20公克 | 香菇若絲 | 素肉絲1.2公斤  濕香菇4公斤  紅蘿蔔1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 | 6 | 1.2 | 2 | 2.5 | 713 | 272 | 329 |
| 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1.5公斤  紅蘿蔔1.5公斤  薑20公克 | 清炒花椰 | 冷凍花椰菜7.5公斤  素絞肉1.2公斤  金針菇1公斤  枸杞0.1公斤  薑20公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑50公克 | 金針時蔬湯 | 乾金針0.2公斤  時蔬4公斤  薑20公克 | 5.4 | 2.3 | 2 | 2.5 | 698 | 364 | 189 |

**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 | 鮮菇麵腸 | 麵腸 香菇 芹菜 紅蘿蔔 薑 | 鐵板豆腐 | 豆腐 彩椒 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 | 番茄炒蛋 | 蛋 番茄 薑 番茄醬 | 蔬菜 | 枸杞銀耳湯 | 枸杞 蓮子 白木耳 二砂糖 紅棗 |
| D5 | 小米飯 | 米 小米 | 三杯油腐 | 油豆腐 杏鮑菇 九層塔 紅蘿蔔 薑 | 時瓜絞若 | 素絞肉 時瓜 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 | 鮮菇麵腸 | 麵腸5.5公斤  香菇2公斤  芹菜1.5公斤  紅蘿蔔1公斤  薑20公克 | 鐵板豆腐 | 豆腐4公斤  彩椒1.5公斤  桶筍(麻竹筍)1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 | 1.8 | 2.1 | 2.5 | 665 | 269 | 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 | 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 | 1.8 | 2 | 2.5 | 658 | 257 | 298 |
| 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 | 528 | 538 |
| D4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 香滷豆包 | 豆包6公斤 | 番茄炒蛋 | 蛋2.8公斤  番茄5公斤  薑20公克  番茄醬 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑50公克 | 枸杞銀耳湯 | 枸杞50公克  蓮子0.2公斤  白木耳0.3公斤  二砂糖1公斤  紅棗0.3公斤 | 5 | 1.2 | 2.5 | 2.5 | 680 | 255 | 212 |
| D5 | 小米飯 | 米10公斤  小米0.4公斤 | 三杯油腐 | 油豆腐8公斤  杏鮑菇3公斤  九層塔0.1公斤  紅蘿蔔1.5公斤  薑20公克 | 時瓜絞若 | 素絞肉0.6公斤  時瓜8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 | 2.1 | 2 | 2.7 | 688 | 224 | 246 |
| 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 | 2 | 2 | 2 | 640 | 282 | 120 |

**110學年國民小學素食E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 |
| E1 | 白米飯 | 米 | 地瓜凍腐 | 凍豆腐 地瓜 紅蘿蔔 薑 | 玉米炒蛋 | 蛋 冷凍玉米粒 薑 | 蔬菜 | 味噌時蔬湯 | 時蔬 味噌 |
| E2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 瓜仔麵腸 | 麵腸 醬瓜 濕香菇 薑 | 豆皮花椰 | 豆皮 冷凍花椰菜 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 蘿蔔玉米湯 | 白蘿蔔 玉米段 薑 |
| E3 | 西式特餐 | 麵條 | 西式配料 | 素絞肉 豆干 彩椒 番茄 | 特餐配料 | 芹菜 薑 番茄醬 | 蔬菜 | 南瓜濃湯 | 蛋 南瓜 玉米濃湯調理包 紅蘿蔔 |
| E4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 咕咾豆干 | 豆干 鳳梨罐頭 青椒 薑 番茄醬 | 針菇炒蛋 | 蛋 金針菇 薑 | 蔬菜 | 仙草甜湯 | 仙草凍 湯圓 二砂糖 |
| E5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 京醬麵腸 | 麵腸 刈薯 彩椒 甜麵醬 | 家常豆腐 | 豆腐 紅蘿蔔 絞肉 薑 濕香菇 | 蔬菜 | 枸杞時瓜湯 | 時瓜 枸杞 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  紅蘿蔔2公斤  薑20公克 | 玉米炒蛋 | 蛋5.5公斤  冷凍玉米粒1.5公斤  薑20公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑10公克 | 味噌時蔬湯 | 時蔬4公斤  味噌0.6公斤 | 5.7 | 1.4 | 2 | 2 | 674 | 320 | 407 |
| E2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 瓜仔麵腸 | 麵腸5.5公斤  醬瓜2公斤  濕香菇2.5公斤  薑20公克 | 豆皮花椰 | 豆皮1.5公斤  冷凍花椰菜6公斤  紅蘿蔔1公斤  薑20公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑10公克 | 蘿蔔玉米湯 | 白蘿蔔3公斤  玉米段2.5公斤  薑20公克 | 5.3 | 1.7 | 2 | 2 | 654 | 106 | 140 |
| E3 | 西式特餐 | 麵條7公斤  3公斤 | 西式配料 | 素絞肉1.2公斤  豆干3公斤  彩椒2公斤  番茄2公斤 | 特餐配料 | 芹菜1.5公斤  薑20公克  番茄醬 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑10公克 | 南瓜濃湯 | 蛋4公斤  南瓜2公斤  玉米濃湯調理包  紅蘿蔔1公斤 | 5.2 | 1.3 | 2.5 | 2 | 674 | 110 | 226 |
| E4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 咕咾豆干 | 豆干7公斤  鳳梨罐頭3公斤  青椒2公斤  薑20公克  番茄醬 | 針菇炒蛋 | 蛋1.1公斤  金針菇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6.5公斤  湯圓2.5公斤  二砂糖1公斤 | 5.8 | 1.4 | 2 | 2.5 | 704 | 537 | 121 |
| E5 | 紫米飯 | 米10公斤  紫米0.4公斤 | 京醬麵腸 | 麵腸5.5公斤  刈薯2公斤  彩椒3公斤  甜麵醬 | 家常豆腐 | 豆腐8公斤  紅蘿蔔1公斤  絞肉0.7公斤  薑20公克  濕香菇2.5公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑10公克 | 枸杞時瓜湯 | 時瓜4公斤  枸杞50公克  薑20公克 | 5.2 | 1.4 | 2.6 | 2 | 684 | 172 | 56 |

**110學年國民小學素食F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 |
| F3 | 丼飯特餐 | 米 糙米 | 丼飯配料 | 素絞肉 豆干 冷凍玉米粒 彩椒 | 特餐配料 | 濕香菇 海苔絲 | 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 | 滷蛋 滷包 | 時瓜若絲 | 素肉絲 時瓜 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 冬瓜粉圓湯 | 粉圓 冬瓜磚 二砂糖 |
| F5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 咖哩毛豆 | 冷凍毛豆仁 馬鈴薯 芹菜 紅蘿蔔 咖哩粉 | 豆包花椰 | 冷凍花椰菜 豆包 薑 | 蔬菜 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔 紅蘿蔔 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2.8公斤  冷凍玉米粒2公斤  彩椒2公斤 | 特餐配料 | 濕香菇2公斤  海苔絲0.04公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑10公克 | 南瓜濃湯 | 蛋4公斤  南瓜2公斤  玉米濃湯調理包  紅蘿蔔1公斤 | 5.5 | 1.4 | 2 | 1.5 | 638 | 289 | 237 |
| F4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 滷蛋 | 滷蛋5.5公斤  滷包 | 時瓜若絲 | 素肉絲1.2公斤  時瓜6公斤  紅蘿蔔1公斤  薑20公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑10公克 | 仙草甜湯 | 仙草凍6.5公斤  湯圓2.5公斤  二砂糖1公斤 | 6.5 | 1.4 | 2 | 1.5 | 708 | 86 | 237 |
| F5 | 燕麥飯 | 米10公  斤燕麥0.4公斤 | 咖哩毛豆 | 冷凍毛豆仁5公斤  馬鈴薯2公斤  芹菜1.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  咖哩粉 | 豆包花椰 | 冷凍花椰菜7.5公斤  豆包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 | 5.4 | 2 | 2 | 2 | 668 | 136 | 73 |

**110學年國民小學素食G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 |
| G1 | 白米飯 | 米 | 京醬麵腸 | 麵腸 刈薯 紅蘿蔔 甜麵醬 | 芹香炒蛋 | 蛋 芹菜 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 | 杏鮑菇 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 | 素肉絲 豆干 紅蘿蔔 小黃瓜 濕香菇 | 特餐配料 | 甜麵醬 香油 薑 | 蔬菜 | 大滷湯 | 筍絲 蛋 豆腐 紅蘿蔔 乾木耳 |
| G4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 豉香豆腐 | 豆腐 芹菜 豆豉 薑 | 彩椒鮑菇 | 杏鮑菇 彩椒 素絞肉 薑 | 蔬菜 | 紅豆西米露 | 紅豆 西谷米 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5.5公斤  刈薯4公斤  紅蘿蔔1公斤  甜麵醬0.1公斤 | 芹香炒蛋 | 蛋5公斤  芹菜2公斤  薑20公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 蒜50公克 | 紫菜湯 | 紫菜0.1公斤  薑20公克 | 5 | 1.4 | 2.5 | 2.5 | 685 | 237 | 153 |
| 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 | 杏鮑菇4公斤  白蘿蔔3公斤  玉米段3公斤  素絞肉1.2公斤  薑20公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 蒜50公克 | 榨菜針菇湯 | 榨菜1.5公斤  金針菇2公斤  薑20公克 | 5.4 | 1.8 | 2 | 2.4 | 681 | 235 | 140 |
| G3 | 拌麵特餐 | 麵條15公斤 | 拌麵配料 | 素肉絲1.2公斤  豆干4公斤  紅蘿蔔2公斤  小黃瓜2公斤  濕香菇1公斤 | 特餐配料 | 甜麵醬  香油  薑20公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 蒜50公克 | 大滷湯 | 筍絲2公斤  蛋1.7公斤  豆腐2.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  乾木耳10公克 | 5 | 1.5 | 2.9 | 2.6 | 722 | 25 | 157 |
| G4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 豉香豆腐 | 豆腐8公斤  芹菜2公斤  豆豉30公克  薑20公克 | 彩椒鮑菇 | 杏鮑菇3公斤  彩椒1.8公斤  素絞肉1.2公斤  薑20公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 蒜50公克 | 紅豆西米露 | 紅豆3公斤  西谷米2公斤  二砂糖1公斤 | 7.5 | 1.4 | 2 | 2.2 | 809 | 245 | 120 |