**112學年度上學期國民中學10月份素食菜單(非偏鄉)-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** | **附餐1** | **附餐2** | **穀/份** | **豆/份** | **蔬/份** | **油/份** | **乳/份** | **果/份** | **熱量** | **鈣** | **鈉** |
| **10/2** | **一** | **F1** | 白米飯 | 米 | 茄汁百頁 | 百頁豆腐 胡蘿蔔 芹菜 番茄醬 | 青椒豆干 | 豆干 甜椒(青皮) 乾木耳 薑 | 豆皮白菜 | 豆皮 結球白菜 胡蘿蔔薑 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 胡蘿蔔 素羊肉 薑 | 海苔 |  | 5 | 2.8 | 1.8 | 3 | 0 | 0 | 740 | 330 | 212 |
| **10/3** | **二** | **F2** | 糙米飯 | 米 糙米 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 雞蛋 | 塔香麵腸 | 麵腸 九層塔 芹菜 | 蔬佐蛋香 | 雞蛋 甘藍 薑 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 鮮菇海芽湯 | 乾裙帶菜 金針菇 薑 | 豆漿 |  | 5 | 2.3 | 2.2 | 3 | 0 | 0 | 713 | 214 | 147 |
| **10/4** | **三** | **F3** | 拌麵特餐 | 拉麵 | 香菇豆干 | 豆干 冬瓜 乾香菇 薑 | 拌麵配料 | 甘藍 胡蘿蔔 薑 | 玉米三色 | 玉米粒 馬鈴薯 紅蘿蔔蒜 冷凍毛豆仁 | 蔬菜 | 三絲羹湯 | 雞蛋 脆筍 時蔬 乾木耳 | 果汁 |  | 4 | 2 | 2 | 3 | 0 | 0 | 615 | 258 | 158 |
| **110/5** | **四** | **F4** | 糙米飯 | 米 糙米 | 醬瓜麵腸 | 麵腸 醃漬花胡瓜 胡蘿蔔薑 | 若絲豆芽 | 綠豆芽 素肉絲 胡蘿蔔 薑 | 滷味雙拼 | 凍豆腐 乾海帶 | 蔬菜 | 綠豆芋圓湯 | 綠豆 二砂糖 芋圓 | 餐包 |  | 6.5 | 2.7 | 1.7 | 3 | 0 | 0 | 835 | 328 | 255 |
| **10/6** | **五** | **F5** | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 紅白燒腐 | 四角油豆腐 白蘿蔔 胡蘿蔔 薑 | 豆包花椰 | 冷凍花椰菜 胡蘿蔔 薑 豆包 | 木須佐蛋 | 雞蛋 時蔬 乾木耳 薑 | 蔬菜 | 羅宋湯 | 番茄糊 馬鈴薯 芹菜 薑 | 水果 | 有機豆漿 | 5.2 | 2.3 | 2.4 | 3 | 0 | 0 | 732 | 333 | 202 |
| **10/11** | **三** | **G3** | 油飯特餐 | 米 糯米 | 油飯配料 | 素肉 脆筍 乾香菇 薑 | 滷味雙拼 | 豆干 乾海帶 | 肉絲豆芽 | 素肉 綠豆芽 乾木耳 薑 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 薑 素羊肉 | 果汁 |  | 5.2 | 2.5 | 2.1 | 3 | 0 | 0 | 739 | 383 | 242 |
| **10/12** | **四** | **G4** | 糙米飯 | 米 糙米 | 地瓜豆包 | 豆包 地瓜 胡蘿蔔 薑 | 針菇白菜 | 金針菇 結球白菜 乾香菇 胡蘿蔔 | 香滷油腐 | 四角油豆腐 白蘿蔔 滷包 薑 | 蔬菜 | 仙草甜湯 | 仙草凍 二砂糖 | 旺仔小饅頭 |  | 6 | 2.5 | 1.8 | 3 | 0 | 0 | 788 | 378 | 295 |
|  **10/13** | **五** | **G5** | 小米飯 | 米 小米 | 壽喜豆干 | 豆干 甘藍 胡蘿蔔 | 木須蛋香 | 雞蛋 芹菜 胡蘿蔔 薑 木耳 | 泰式素丸 | 素丸 酸辣醬 | 蔬菜 | 番茄蔬湯 | 時蔬 大番茄 薑 素羊肉 | 水果 | 有機豆漿 | 5.2 | 3 | 2.1 | 3 | 0 | 0 | 777 | 303 | 232 |
| **10/16** | **一** | **H1** | 白米飯 | 米 | 花生麵筋 | 麵筋 油花生薑 花胡瓜 紅蘿蔔 素肉 | 芹香豆干 | 豆干 芹菜 薑 | 蔬香冬粉 | 雞蛋 冬粉 蔬菜 乾木耳 薑 | 蔬菜 | 鮮菇紫菜湯 | 紫菜 金針菇 薑 | 海苔 |  | 5.6 | 3 | 1.6 | 3 | 0 | 0 | 792 | 166 | 490 |
| **10/17** | **二** | **H2** | 糙米飯 | 米 糙米 | 椒鹽素塊 | 素麥克雞塊 胡椒鹽 | 奶香玉米 | 冷凍玉米粒 奶油(固態) 馬鈴薯 | 麻婆豆腐 | 豆腐 脆筍 薑 | 蔬菜 | 枸杞時蔬湯 | 時蔬 薑 素羊肉 枸杞 | 餐包 |  | 6 | 2.5 | 1.5 | 3 | 0 | 0 | 780 | 155 | 117 |
| **10/18** | **三** | **H3** | 米粉特餐 | 米粉 | 香菇豆干 | 豆干 時蔬 乾香菇 薑 | 南瓜若絲 | 素肉 南瓜 胡蘿蔔 薑 | 蜜汁豆干 | 豆干 刈薯 醬油 二砂糖 | 蔬菜 | 三絲羹湯 | 雞蛋 脆筍 時蔬 乾木耳 薑 | 果汁 |  | 4 | 2.2 | 1.8 | 3 | 0 | 0 | 625 | 152 | 186 |
| **10/19** | **四** | **H4** | 糙米飯 | 米 糙米 | 沙茶豆包 | 豆包 白蘿蔔 胡蘿蔔 沙茶醬 | 香滷凍腐 | 凍豆腐 麻竹筍 干薑 | 清炒瓜苗 | 隼人瓜苗 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 冬瓜銀耳湯 | 冬瓜糖磚 乾銀耳 二砂糖 |  菜包 |  | 5 | 2.5 | 1.8 | 3 | 0 | 0 | 718 | 233 | 216 |
| **10/20** | **五** | **H5** | 紫米飯 | 米 黑糯米 | 照燒油腐 | 油豆腐 芹菜 胡蘿蔔 醬油 二砂糖 | 三絲豆包 | 豆包 綠豆芽 胡蘿蔔 薑 | 絞若甘藍 | 素肉 甘藍 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 蘿蔔素丸湯 | 素丸 白蘿蔔 | 水果 | 有機豆漿 | 5 | 3 | 2.6 | 3 | 0 | 0 | 775 | 230 | 216 |
|  **10/23** | **一** | **I1** | 白米飯 | 米 | 瓜仔麵腸 | 麵腸 醃漬花胡瓜 胡蘿蔔 薑 | 藥膳豆腐 | 豆腐 秀珍菇 乾香菇 當歸 枸杞 薑 | 時蔬蛋香 | 雞蛋 時蔬 芹菜 薑 | 蔬菜 | 時瓜素丸湯 | 時瓜 薑 素羊肉 素丸 | 海苔 |  | 5 | 3 | 2.2 | 3 | 0 | 0 | 765 | 280 | 182 |
| **10/24** | **二** | **I2** | 糙米飯 | 米 糙米 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 雞蛋 | 西滷菜 | 素肉 結球白菜 乾香菇 胡蘿蔔 薑 | 茄汁豆腐 | 豆腐 芹菜 大蕃茄 蕃茄醬 | 蔬菜 | 金針湯 | 金針菜乾 榨菜 薑 素羊肉 | 饅頭 |  | 5 | 2.4 | 2.1 | 3 | 0 | 0 | 718 | 258 | 245 |
| **10/25** | **三** | **I3** | 西式特餐 | 拉麵 | 茄汁豆干 | 豆干 馬鈴薯 芹菜 大番茄 | 火腿甘藍 | 素火腿 甘藍 | 刈薯炒蛋 | 雞蛋 刈薯 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 玉米濃湯 | 雞蛋 冷凍玉米粒 玉米濃湯調理包 紅蘿蔔 | 果汁 |  | 6 | 2.5 | 1.7 | 3 | 0 | 0 | 785 | 283 | 202 |
| **10/26** | **四** | **I4** | 糙米飯 | 米 糙米 | 韓式豆包 | 豆包 韓式泡菜 結球白菜薑 | 木須佐蛋 | 雞蛋 芹菜 乾木耳 薑 | 豆皮豆芽 | 豆皮 綠豆芽 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 愛玉甜湯 | 愛玉 二砂糖 | 旺仔小饅頭 |  | 5.5 | 2.9 | 2.1 | 3 | 0 | 0 | 790 | 273 | 202 |
| **10/27** | **五** | **I5** | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 咖哩麵腸 | 麵腸 馬鈴薯 芹菜 咖哩粉 | 絞若花椰 | 冷凍花椰菜 胡蘿蔔 薑 素肉 | 照燒油腐 | 四角油豆腐 胡蘿蔔 醬油二 砂糖 | 蔬菜 | 味噌湯 | 乾裙帶菜 味噌薑 | 水果 | 有機豆漿 | 5.7 | 2.5 | 1.7 | 3 | 0 | 0 | 764 | 255 | 214 |
| **10/30** | **一** | **J1** | 白米飯 | 米 | 黑椒豆干 | 豆干 芹菜 胡蘿蔔 黑胡椒粒 | 蛋香刈薯 | 雞蛋 刈薯 薑 | 炸物雙拼 | 馬鈴薯條 甜不辣 | 蔬菜 | 針菇蔬湯 | 金針菇 時蔬 薑 素羊肉 | 餐包 |  | 5.3 | 2 | 1.5 | 3 | 0 | 0 | 694 | 340 | 252 |
| **10/31** | **二** | **J2** | 糙米飯 | 米 糙米 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 雞蛋 | 麵筋白菜 | 麵筋 結球白菜 乾香菇 胡蘿蔔 薑 | 鐵板豆腐 | 豆腐 脆筍 乾木耳 薑 | 蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 紫菜 雞蛋 薑 | 包子 |  | 5 | 2.2 | 2.2 | 3 | 0 | 0 | 705 | 354 | 258 |

**過敏原警語:※「本月產品含有甲殼類、芒果、花生、牛奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質穀物、大豆、及亞硫酸鹽類，不適合對其過敏體質者食用。」**

 說明:10月份菜單編排說明如下：

 一、星期一、五的蔬菜為有機蔬菜。

 二、因食材調度問題，F1主菜改為茄汁百頁，F1副菜二改為豆皮白菜，F1湯品改為時瓜湯， F2主菜改為滷煎蒸炒滑蛋，F2副菜一改為塔香麵腸，F2副菜二改為蔬佐蛋香，F2湯品改為鮮菇海芽湯，F3主菜改為香菇豆干，F4湯品改為綠豆芋圓湯，F5主食改為燕麥飯，G4副菜一改為針菇白菜，G4湯品改為仙草甜湯、H2主菜改為椒鹽素塊，H2副菜一改為奶香玉米，H2湯品改為枸杞時蔬湯，H3主食改為米粉特餐，H3副菜一改為南瓜若絲，H3副菜二改為蜜汁豆干，H3主菜改為香菇豆干，H3湯品改為三絲羹湯，H4主菜改為沙茶豆包，I1主菜改為瓜仔麵腸，I1副菜一改為藥膳豆腐，I3主食改為西式特餐，I3主菜改為茄汁豆干，I3副菜一改為火腿甘藍，I3副菜二改為刈薯炒蛋，I3湯品改為玉米濃湯，I4湯品改為愛玉甜湯，I5副菜一改為絞若花椰，J1主菜改為黑椒豆干，J2副菜一改為麵筋白菜。

 三、 週一附餐一供應餐包，週一附餐一供應海苔，週二附餐一供應餐包、週二附餐一供應豆漿，週二附餐一供應饅頭、週二附餐一供應包子，週三附餐一供應果汁，週四附餐一供應餐包，週四附餐一供應菜包，週四附餐一供應旺仔小饅頭，週五附餐一供應水果。

 四、每週五供應一次有機豆漿

**112學年國民中學素食F循環菜單(非偏鄉)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | 附餐1 | 附餐2 |
| F1 | 白米飯 | 米 | 茄汁百頁 | 百頁豆腐 胡蘿蔔 芹菜 番茄醬 | 青椒豆干 | 豆干 甜椒(青皮) 乾木耳 薑 | 豆皮白菜 | 豆皮 結球白菜 胡蘿蔔薑 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 胡蘿蔔 素羊肉 薑 | 海苔 |  |
| F2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 雞蛋 | 塔香麵腸 | 麵腸 九層塔 芹菜 | 蔬佐蛋香 | 雞蛋 甘藍 薑 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 鮮菇海芽湯 | 乾裙帶菜 金針菇 薑 | 豆漿 |  |
| F3 | 拌麵特餐 | 拉麵 | 香菇豆干 | 豆干 冬瓜 乾香菇 薑 | 拌麵配料 | 甘藍 胡蘿蔔 薑 | 玉米三色 | 玉米粒 馬鈴薯 紅蘿蔔蒜 冷凍毛豆仁 | 蔬菜 | 三絲羹湯 | 雞蛋 脆筍 時蔬 乾木耳 | 果汁 |  |
| F4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 醬瓜麵腸 | 麵腸 醃漬花胡瓜 胡蘿蔔薑 | 若絲豆芽 | 綠豆芽 素肉絲 胡蘿蔔薑 | 滷味雙拼 | 凍豆腐 乾海帶 | 蔬菜 | 綠豆芋圓湯 | 綠豆 二砂糖 芋圓 | 餐包 |  |
| F5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 紅白燒腐 | 四角油豆腐 白蘿蔔 胡蘿蔔 薑 | 豆包花椰 | 冷凍花椰菜 胡蘿蔔 薑豆包 | 木須佐蛋 | 雞蛋 時蔬 乾木耳 薑 | 蔬菜 | 羅宋湯 | 番茄糊 馬鈴薯芹菜 薑 | 水果 | 有機豆漿 |

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）每周供應特餐一次，當日主食及副菜一得混搭供應F組食材明細

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 循環 | 主食 | 主菜 | 副菜一 | 副菜二 | 蔬菜 | 湯品 | 附餐1 | 附餐2 | 榖/份 | 豆/份 | 蔬/份 | 油/份 | 乳/份 | 果/份 | 熱量 | 鈣mT | 鈉mT |
| F1 | 白米飯 | 米10公斤 | 茄汁百頁 | 百頁豆腐7公斤胡蘿蔔1.5公斤芹菜1公斤番茄醬 | 青椒豆干 | 豆干4公斤甜椒(青皮)2公斤乾木耳0.01公斤薑0.05公斤 | 豆皮白菜 | 豆皮1.5公斤結球白菜6公斤胡蘿蔔0.5公斤薑0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑0.05公斤 | 時瓜湯 | 時瓜4.5公斤胡蘿蔔0.5公斤素羊肉1公斤薑0.05公斤 | 海苔 |  | 5 | 2.8 | 1.8 | 3 | 0 | 0 | 740 | 258 | 145 |
| F2 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 雞蛋5.5公斤 | 塔香麵腸 | 麵腸3公斤九層塔0.1公斤芹菜3公斤 | 蔬佐蛋香 | 雞蛋1公斤甘藍5公斤薑0.05公斤紅蘿蔔0.5公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑0.05公斤 | 鮮菇海芽湯 | 乾裙帶菜0.5公斤金針菇1公斤薑0.05公斤 | 豆漿 |  | 5 | 2.3 | 2.2 | 3 | 0 | 0 | 713 | 241 | 148 |
| F3 | 拌麵特餐 | 拉麵15公斤 | 香菇豆干 | 豆干6公斤冬瓜4公斤乾香菇0.05公斤薑0.05公斤 | 拌麵配料 | 甘藍4公斤胡蘿蔔0.5公斤薑0.05公斤 | 玉米三色 | 玉米粒3公斤馬鈴薯2公斤紅蘿蔔1公斤蒜0.05公斤冷凍毛豆仁1.5公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑0.05公斤 | 三絲羹湯 | 雞蛋2.7公斤脆筍2公斤時蔬1公斤乾木耳0.01 | 果汁 |  | 4 | 2 | 2 | 3 | 0 | 0 | 615 | 330 | 212 |
| F4 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 醬瓜麵腸 | 麵腸7公斤醃漬花胡瓜2公斤胡蘿蔔1公斤薑0.05公斤 | 若絲豆芽 | 綠豆芽5公斤素肉絲0.2公斤胡蘿蔔0.5公斤薑0.05公斤 | 滷味雙拼 | 凍豆腐3公斤乾海帶1公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑0.05公斤 | 綠豆芋圓湯 | 綠豆2公斤二砂糖1公斤芋圓1.5公斤 | 餐包 |  | 6.5 | 2.7 | 1.7 | 3 | 0 | 0 | 835 | 328 | 255 |
| F5 | 燕麥飯 | 米10公斤燕麥0.4公斤 | 紅白燒腐 | 四角油豆腐8.3公斤白蘿蔔4公斤胡蘿蔔1公斤薑0.05公斤 | 豆包花椰 | 冷凍花椰菜6公斤胡蘿蔔1公斤薑0.05公斤豆包1.5公斤 | 木須佐蛋 | 雞蛋1.7公斤時蔬4公斤乾木耳0.1公斤薑0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑0.05公斤 | 羅宋湯 | 番茄糊2公斤馬鈴薯2公斤芹菜1公斤薑0.05公斤 | 水果 | 有機豆漿 | 5.2 | 2.3 | 2.4 | 3 | 0 | 0 | 732 | 333 | 202 |

 **112學年國民中學素食G循環菜單(非偏鄉)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | 附餐1 | 附餐2 |
| G3 | 油飯特餐 | 米 糯米 | 油飯配料 | 豆干 脆筍 乾香菇 薑 | 滷味雙拼 | 凍豆腐 乾海帶 | 肉絲豆芽 | 素肉 綠豆芽 乾木耳 薑 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 薑 素羊肉 | 果汁 |  |
| G4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 地瓜豆包 | 豆包 地瓜 胡蘿蔔 薑 | 針菇白菜 | 金針菇 結球白菜 乾香菇 胡蘿蔔 | 香滷油腐 | 四角油豆腐 白蘿蔔 滷包 薑 | 蔬菜 | 仙草甜湯 | 仙草凍 二砂糖 | 旺仔小饅頭 |  |
| G5 | 小米飯 | 米 小米 | 壽喜豆干 | 豆干 甘藍 胡蘿蔔 | 木須蛋香 | 雞蛋 芹菜 胡蘿蔔 薑 木耳 | 泰式素丸 | 素丸 酸辣醬 | 蔬菜 | 番茄蔬湯 | 時蔬 大番茄 薑素羊肉 | 水果 | 有機豆漿 |

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）每周供應特餐一次，當日主食及副菜一得混搭供應G組食材明細

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 循環 | 主食 | 主菜 | 副菜一 | 副菜二 | 蔬菜 | 湯品 | 附餐1 | 附餐2 | 榖/份 | 豆/份 | 蔬/份 | 油/份 | 乳/份 | 果/份 | 熱量 | 鈣mT | 鈉mT |
| G3 | 油飯特餐 | 米8公斤糯米3公斤 | 油飯配料 | 豆干6公斤脆筍2公斤乾香菇0.1公斤薑0.05公斤 | 滷味雙拼 | 凍豆腐4公斤乾海帶1公斤 | 肉絲豆芽 | 素肉0.6公斤綠豆芽5公斤乾木耳0.01公斤薑0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑0.05公斤 | 時瓜湯 | 時瓜5公斤薑0.05公斤素羊肉1公斤 | 果汁 |  | 5.2 | 2.5 | 2.1 | 3 | 0 | 0 | 739 | 383 | 242 |
| G4 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 地瓜豆包 | 豆包6公斤地瓜3公斤胡蘿蔔0.5公斤薑0.05公斤 | 針菇白菜 | 金針菇1公斤結球白菜7公斤乾香菇0.01公斤胡蘿蔔0.5公斤 | 香滷油腐 | 四角油豆腐3公斤白蘿蔔3公斤滷包薑0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑0.05公斤 | 仙草甜湯 | 仙草凍6公斤二砂糖1公斤 | 旺仔小饅頭 |  | 6 | 2.5 | 1.8 | 3 | 0 | 0 | 788 | 378 | 295 |
| G5 | 小米飯 | 米10公斤小米0.4公斤 | 壽喜豆干 | 豆干6公斤甘藍4公斤胡蘿蔔0.5公斤 | 木須蛋香 | 雞蛋2.8公斤芹菜4公斤胡蘿蔔1公斤薑0.05公斤木耳0.1公斤 | 泰式素丸 | 素丸4.5公斤酸辣醬0.1公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑0.05公斤 | 番茄蔬湯 | 時蔬2公斤大番茄1公斤薑0.05公斤素羊肉1公斤 | 水果 | 有機豆漿 | 5.2 | 3 | 2.1 | 3 | 0 | 0 | 777 | 303 | 232 |

 **112學年國民中學素食H循環菜單(非偏鄉)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | 附餐1 | 附餐2 |
| H1 | 白米飯 | 米 | 花生麵筋 | 麵筋 油花生薑 花胡瓜 紅蘿蔔 素肉 | 芹香豆干 | 豆干 芹菜 薑 | 蔬香冬粉 | 雞蛋 冬粉 蔬菜 乾木耳 薑 | 蔬菜 | 鮮菇紫菜湯 | 紫菜 金針菇 薑 | 海苔 |  |
| H2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 椒鹽素塊 | 素麥克雞塊 胡椒鹽 | 奶香玉米 | 冷凍玉米粒 奶油(固態) 馬鈴薯 | 麻婆豆腐 | 豆腐 脆筍 薑 | 蔬菜 | 枸杞時蔬湯 | 時蔬 薑 素羊肉 枸杞 | 餐包 |  |
| H3 | 米粉特餐 | 米粉 | 香菇豆干 | 豆干 時蔬 乾香菇 薑 | 南瓜若絲 | 素肉 南瓜 胡蘿蔔 薑 | 蜜汁豆干 | 豆干 刈薯 醬油 二砂糖 | 蔬菜 | 三絲羹湯 | 雞蛋 脆筍 時蔬 乾木耳 薑 | 果汁 |  |
| H4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 沙茶豆包 | 豆包 白蘿蔔 胡蘿蔔 沙茶醬 | 香滷凍腐 | 凍豆腐 麻竹筍 干薑 | 清炒瓜苗 | 隼人瓜苗 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 冬瓜銀耳湯 | 冬瓜糖磚 乾銀耳 二砂糖 | 菜包 |  |
| H5 | 紫米飯 | 米 黑糯米 | 照燒油腐 | 油豆腐 芹菜 胡蘿蔔 醬油二砂糖 | 三絲豆包 | 豆包 綠豆芽 胡蘿蔔 薑 | 絞若甘藍 | 素肉 甘藍 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 蘿蔔素丸湯 | 素丸 白蘿蔔 | 水果 | 有機豆漿 |

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）每周供應特餐一次，當日主食及副菜一得混搭供應H組食材明細

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 循環 | 主食 | 主菜 | 副菜一 | 副菜二 | 蔬菜 | 湯品 | 附餐1 | 附餐2 | 榖/份 | 豆/份 | 蔬/份 | 油/份 | 乳/份 | 果/份 | 熱量 | 鈣mT | 鈉mT |
| H1 | 白米飯 | 米10公斤 | 花生麵筋 | 麵筋1公斤油花生0.3公斤薑0.05公斤花胡瓜2公斤紅蘿蔔0.5公斤素肉1.2公斤 | 芹香豆干 | 豆干3.5公斤芹菜2公斤薑0.05公斤 | 蔬香冬粉 | 雞蛋0.6公斤冬粉1公斤蔬菜3公斤乾木耳0.01公斤薑0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑0.05公斤 | 鮮菇紫菜湯 | 紫菜0.1公斤金針菇1.5公斤薑0.05公斤 | 海苔 |  | 5.6 | 3 | 1.6 | 3 | 0 | 0 | 792 | 166 | 490 |
| H2 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 椒鹽素塊 | 素麥克雞塊6公斤胡椒鹽 | 奶香玉米 | 冷凍玉米粒2公斤奶油(固態)0.6公斤馬鈴薯5公斤 | 麻婆豆腐 | 豆腐5公斤脆筍2公斤薑0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑0.05公斤 | 枸杞時蔬湯 | 時蔬3公斤薑0.05公斤素羊肉1公斤枸杞0.16公斤 | 餐包 |  | 6 | 2.5 | 1.5 | 3 | 0 | 0 | 780 | 155 | 117 |
| H3 | 米粉特餐 | 米粉5公斤 | 香菇豆干 | 豆干6公斤時蔬4公斤乾香菇0.01公斤薑0.05公斤 | 南瓜若絲 | 素肉0.6公斤南瓜4.5公斤胡蘿蔔2公斤薑0.05公斤 | 蜜汁豆干 | 豆干2公斤刈薯3公斤醬油二砂糖 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑0.05公斤 | 三絲羹湯 | 雞蛋0.6公斤脆筍2公斤時蔬2公斤乾木耳0.01公斤薑0.05公斤 | 果汁 |  | 6 | 2.5 | 1.7 | 3 | 0 | 0 | 785 | 283 | 202 |
| H4 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 沙茶豆包 | 豆包6公斤白蘿蔔4公斤胡蘿蔔1公斤沙茶醬 | 香滷凍腐 | 凍豆腐5公斤麻竹筍干3公斤薑0.05公斤 | 清炒瓜苗 | 隼人瓜苗5公斤胡蘿蔔0.5公斤薑0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑0.05公斤 | 冬瓜銀耳湯 | 冬瓜糖磚1公斤乾銀耳0.1公斤二砂糖1公斤 | 菜包 |  | 5 | 2.5 | 1.8 | 3 | 0 | 0 | 718 | 233 | 216 |
| H5 | 紫米飯 | 米10公斤黑糯米0.4公斤 | 照燒油腐 | 油豆腐5.5公斤芹菜3公斤胡蘿蔔0.5公斤醬油二砂糖 | 三絲豆包 | 豆包3公斤綠豆芽5公斤胡蘿蔔0.5公斤薑0.05公斤 | 絞若甘藍 | 素肉0.6公斤甘藍6公斤胡蘿蔔0.5公斤薑0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑0.05公斤 | 蘿蔔素丸湯 | 素丸2公斤白蘿蔔3公斤 | 水果 | 有機豆漿 | 5 | 3 | 2.6 | 3 | 0 | 0 | 775 | 230 | 216 |

**112學年國民中學素食I循環菜單(非偏鄉)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | 附餐1 | 附餐2 |
| I1 | 白米飯 | 米 | 瓜仔麵腸 | 麵腸 醃漬花胡瓜 胡蘿蔔薑 | 藥膳豆腐 | 豆腐 秀珍菇 乾香菇 當歸 枸杞 薑 | 時蔬蛋香 | 雞蛋 時蔬 芹菜 薑 | 蔬菜 | 時瓜素丸湯 | 時瓜 薑 素羊肉 素丸 | 海苔 |  |
| I2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 雞蛋 | 西滷菜 | 素肉 結球白菜 乾香菇胡蘿蔔 薑 | 茄汁豆腐 | 豆腐 芹菜 大蕃茄 蕃茄醬 | 蔬菜 | 金針湯 | 金針菜乾 榨菜薑 素羊肉 | 饅頭 |  |
| I3 | 西式特餐 | 拉麵 | 茄汁豆干 | 豆干 馬鈴薯 芹菜 大番茄 | 火腿甘藍 | 素火腿 甘藍 | 刈薯炒蛋 | 雞蛋 刈薯 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 玉米濃湯 | 雞蛋 冷凍玉米粒 玉米濃湯調理包 紅蘿蔔 | 果汁 |  |
| I4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 韓式豆包 | 豆包 韓式泡菜 結球白菜薑 | 木須佐蛋 | 雞蛋 芹菜 乾木耳 薑 | 豆皮豆芽 | 豆皮 綠豆芽 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 愛玉甜湯 | 愛玉 二砂糖 | 旺仔小饅頭 |  |
| I5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 咖哩麵腸 | 麵腸 馬鈴薯 芹菜 咖哩粉 | 絞若花椰 | 冷凍花椰菜 胡蘿蔔 薑 素肉 | 照燒油腐 | 四角油豆腐 胡蘿蔔 醬油二砂糖 | 蔬菜 | 味噌湯 | 乾裙帶菜 味噌薑 | 水果 | 有機豆漿 |

I組食材明細（食材重量以100人份計量，營養分析以個人計量）每周供應特餐一次，當日主食及副菜一得混搭供應I組食材明細

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 循環 | 主食 | 主菜 | 副菜一 | 副菜二 | 蔬菜 | 湯品 | 附餐1 | 附餐2 | 榖/份 | 豆/份 | 蔬/份 | 油/份 | 乳/份 | 果/份 | 熱量 | 鈣mT | 鈉mT |
| I1 | 白米飯 | 米10公斤 | 瓜仔麵腸 | 麵腸7公斤醃漬花胡瓜2公斤胡蘿蔔1公斤薑0.05公斤 | 藥膳豆腐 | 豆腐4公斤秀珍菇2公斤乾香菇0.01公斤當歸0.05公斤枸杞0.01公斤薑0.05公斤 | 時蔬蛋香 | 雞蛋0.5公斤時蔬3公斤芹菜1公斤薑0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑0.05公斤 | 時瓜素丸湯 | 時瓜4公斤薑0.05公斤素羊肉1公斤素丸1公斤 | 海苔 |  | 5 | 3 | 2.2 | 3 | 0 | 0 | 765 | 280 | 182 |
| I2 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 雞蛋5.5公斤 | 西滷菜 | 素肉1.2公斤結球白菜8公斤乾香菇0.01公斤胡蘿蔔0.5公斤薑0.05公斤 | 茄汁豆腐 | 豆腐3公斤芹菜1公斤大蕃茄2公斤蕃茄醬 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑0.05公斤 | 金針湯 | 金針菜乾0.1公斤榨菜1公斤薑0.05公斤素羊肉1公斤 | 饅頭 |  | 5 | 2.4 | 2.1 | 3 | 0 | 0 | 718 | 258 | 245 |
| I3 | 西式特餐 | 拉麵15公斤 | 茄汁豆干 | 豆干6公斤馬鈴薯3公斤芹菜3公斤大番茄2公斤 | 火腿甘藍 | 素火腿1公斤甘藍5公斤 | 刈薯炒蛋 | 雞蛋1.7公斤刈薯5公斤胡蘿蔔0.5公斤薑0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑0.05公斤 | 玉米濃湯 | 雞蛋0.6公斤冷凍玉米粒1公斤玉米濃湯調理包0.5公斤紅蘿蔔0.5公斤 | 果汁 |  | 4 | 2.2 | 1.8 | 3 | 0 | 0 | 625 | 152 | 186 |
| I4 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 韓式豆包 | 豆包6公斤韓式泡菜1公斤結球白菜4公斤薑0.05公斤 | 木須佐蛋 | 雞蛋2.7公斤芹菜4公斤乾木耳0.1公斤薑0.05公斤 | 豆皮豆芽 | 豆皮1.2公斤綠豆芽5公斤胡蘿蔔0.5公斤薑0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑0.05公斤 | 愛玉甜湯 | 愛玉6公斤二砂糖2公斤 | 旺仔小饅頭 |  | 5.5 | 2.9 | 2.1 | 3 | 0 | 0 | 790 | 388 | 265 |
| I5 | 燕麥飯 | 米10公斤燕麥0.4公斤 | 咖哩麵腸 | 麵腸7公斤馬鈴薯4公斤芹菜1公斤咖哩粉 | 絞若花椰 | 冷凍花椰菜7公斤胡蘿蔔1公斤薑0.05公斤素肉0.6公斤 | 照燒油腐 | 四角油豆腐3公斤胡蘿蔔1公斤醬油二砂糖 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑0.05公斤 | 味噌湯 | 乾裙帶菜0.2公斤味噌0.1公斤薑0.05公斤 | 水果 | 有機豆漿 | 5.7 | 2.5 | 1.7 | 3 | 0 | 0 | 764 | 273 | 202 |

**112學年國民中學素食J循環菜單(非偏鄉)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | 附餐1 | 附餐2 |
| J1 | 白米飯 | 米 | 黑椒豆干 | 豆干 芹菜 胡蘿蔔 黑胡椒粒 | 蛋香刈薯 | 雞蛋 刈薯 薑 | 炸物雙拼 | 馬鈴薯條 甜不辣 | 蔬菜 | 針菇蔬湯 | 金針菇 時蔬 薑素羊肉 | 餐包 |  |
| J2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 雞蛋 | 麵筋白菜 | 麵筋 結球白菜 乾香菇 胡蘿蔔 薑 | 鐵板豆腐 | 豆腐 脆筍 乾木耳 薑 | 蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 紫菜 雞蛋 薑 | 包子 |  |

J組食材明細（食材重量以100人份計量，營養分析以個人計量）每周供應特餐一次，當日主食及副菜一得混搭供應J組食材明細

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 循環 | 主食 | 主菜 | 副菜一 | 副菜二 | 蔬菜 | 湯品 | 附餐1 | 附餐2 | 榖/份 | 豆/份 | 蔬/份 | 油/份 | 乳/份 | 果/份 | 熱量 | 鈣mT | 鈉mT |
| J1 | 白米飯 | 米10公斤 | 黑椒豆干 | 豆干6公斤芹菜2公斤胡蘿蔔2公斤黑胡椒粒 | 蛋香刈薯 | 雞蛋2公斤刈薯6公斤薑0.05公斤 | 炸物雙拼 | 馬鈴薯條3公斤甜不辣2公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑0.05公斤 | 針菇蔬湯 | 金針菇1公斤時蔬2公斤薑0.05公斤素羊肉1公斤 | 餐包 |  | 5.3 | 2 | 1.5 | 3 | 0 | 0 | 694 | 340 | 252 |
| J2 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 雞蛋5.5公斤 | 麵筋白菜 | 麵筋1公斤結球白菜7公斤乾香菇0.01公斤胡蘿蔔0.5公斤薑0.05公斤 | 鐵板豆腐 | 豆腐1公斤脆筍5公斤乾木耳2.5公斤薑0.01公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑0.05公斤 | 紫菜蛋花湯 | 紫菜0.1公斤雞蛋1公斤薑0.05公斤 | 包子 |  | 5 | 2.2 | 2.2 | 3 | 0 | 0 | 705 | 348 | 257 |

 **112學年度上學期國民小10份素食菜單(非偏鄉)-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** | **附餐1** | **附餐2** | **穀/份** | **豆/份** | **蔬/份** | **油/份** | **乳/份** | **果/份** | **熱量** | **鈣** | **鈉** |
| **10/2** | **一** | **F1** | 白米飯 | 米 | 茄汁百頁 | 百頁豆腐 胡蘿蔔 芹菜 番茄醬 | 青椒豆干 | 豆干 甜椒(青皮) 乾木耳 薑 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 胡蘿蔔 素羊肉 薑 | 海苔 |  | 5 | 2.5 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 688 | 310 | 202 |
| **10/3** | **二** | **F2** | 糙米飯 | 米 糙米 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 雞蛋 | 塔香麵腸 | 麵腸 九層塔 芹菜 | 蔬菜 | 鮮菇海芽湯 | 乾裙帶菜 金針菇 薑 | 豆漿 |  | 5 | 2.3 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 673 | 358 | 215 |
| **10/4** | **三** | **F3** | 拌麵特餐 | 拉麵 | 香菇豆干 | 豆干 冬瓜 乾香菇 薑 | 拌麵配料 | 甘藍 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 三絲羹湯 | 雞蛋 脆筍 時蔬 乾木耳 | 果汁 |  | 4 | 2 | 1.8 | 2.5 | 0 | 0 | 588 | 254 | 145 |
| **110/5** | **四** | **F4** | 糙米飯 | 米 糙米 | 醬瓜麵腸 | 麵腸 醃漬花胡瓜 胡蘿蔔薑 | 若絲豆芽 | 綠豆芽 素肉絲 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 綠豆芋圓湯 | 綠豆 二砂糖 芋圓 | 餐包 |  | 6.5 | 2.2 | 1.6 | 2.5 | 0 | 0 | 773 | 257 | 147 |
| **10/6** | **五** | **F5** | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 紅白燒腐 | 四角油豆腐 白蘿蔔 胡蘿蔔 薑 | 豆包花椰 | 冷凍花椰菜 胡蘿蔔 薑 豆包 | 蔬菜 | 羅宋湯 | 番茄糊 馬鈴薯 芹菜 薑 | 水果 | 有機豆漿 | 5.2 | 2 | 2.2 | 2.5 | 0 | 0 | 682 | 303 | 242 |
| **10/11** | **三** | **G3** | 油飯特餐 | 米 糯米 | 油飯配料 | 素肉 脆筍 乾香菇 薑 | 滷味雙拼 | 豆干 乾海帶 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 薑 素羊肉 | 果汁 |  | 5.2 | 2 | 1.6 | 2.5 | 0 | 0 | 667 | 340 | 252 |
| **10/12** | **四** | **G4** | 糙米飯 | 米 糙米 | 地瓜豆包 | 豆包 地瓜 胡蘿蔔 薑 | 針菇白菜 | 金針菇 結球白菜 乾香菇 胡蘿蔔 | 蔬菜 | 仙草甜湯 | 仙草凍 二砂糖 | 旺仔小饅頭 |  | 6 | 2 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 720 | 356 | 242 |
|  **10/13** | **五** | **G5** | 小米飯 | 米 小米 | 壽喜豆干 | 豆干 甘藍 胡蘿蔔 | 木須蛋香 | 雞蛋 芹菜 胡蘿蔔 薑 木耳 | 蔬菜 | 番茄蔬湯 | 時蔬 大番茄 薑 素羊肉 | 水果 | 有機豆漿 | 5.2 | 2 | 1.9 | 2.5 | 0 | 0 | 674 | 350 | 240 |
| **10/16** | **一** | **H1** | 白米飯 | 米 | 花生麵筋 | 麵筋 油花生薑 花胡瓜 紅蘿蔔 素肉 | 芹香豆干 | 豆干 芹菜 薑 | 蔬菜 | 鮮菇紫菜湯 | 紫菜 金針菇 薑 | 海苔 |  | 5.6 | 2.6 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 737 | 139 | 432 |
| **10/17** | **二** | **H2** | 糙米飯 | 米 糙米 | 椒鹽素塊 | 素麥克雞塊 胡椒鹽 | 奶香玉米 | 冷凍玉米粒 奶油(固態) 馬鈴薯 | 蔬菜 | 枸杞時蔬湯 | 時蔬 薑 素羊肉 枸杞 | 餐包 |  | 6 | 2 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 720 | 138 | 112 |
| **10/18** | **三** | **H3** | 米粉特餐 | 米粉 | 香菇豆干 | 豆干 時蔬 乾香菇 薑 | 南瓜若絲 | 素肉 南瓜 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 三絲羹湯 | 雞蛋 脆筍 時蔬 乾木耳 薑 | 果汁 |  | 6 | 2 | 1.7 | 2.5 | 0 | 0 | 725 | 122 | 588 |
| **10/19** | **四** | **H4** | 糙米飯 | 米 糙米 | 沙茶豆包 | 豆包 白蘿蔔 胡蘿蔔 沙茶醬 | 香滷凍腐 | 凍豆腐 麻竹筍 干薑 | 蔬菜 | 冬瓜銀耳湯 | 冬瓜糖磚 乾銀耳 二砂糖 |  菜包 |  | 5 | 2.5 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 688 | 113 | 81 |
| **10/20** | **五** | **H5** | 紫米飯 | 米 黑糯米 | 照燒油腐 | 油豆腐 芹菜 胡蘿蔔 醬油 二砂糖 | 三絲豆包 | 豆包 綠豆芽 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 蘿蔔素丸湯 | 素丸 白蘿蔔 | 水果 | 有機豆漿 | 5 | 2.5 | 1.9 | 2.5 | 0 | 0 | 698 | 204 | 215 |
|  **10/23** | **一** | **I1** | 白米飯 | 米 | 瓜仔麵腸 | 麵腸 醃漬花胡瓜 胡蘿蔔 薑 | 藥膳豆腐 | 豆腐 秀珍菇 乾香菇 當歸 枸杞 薑 | 蔬菜 | 時瓜素丸湯 | 時瓜 薑 素羊肉 素丸 | 海苔 |  | 5 | 2.5 | 1.8 | 2.5 | 0 | 0 | 695 | 144 | 159 |
| **10/24** | **二** | **I2** | 糙米飯 | 米 糙米 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 雞蛋 | 西滷菜 | 素肉 結球白菜 乾香菇 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 金針湯 | 金針菜乾 榨菜 薑 素羊肉 | 饅頭 |  | 5 | 2 | 1.8 | 2.5 | 0 | 0 | 658 | 176 | 92 |
| **10/25** | **三** | **I3** | 西式特餐 | 拉麵 | 茄汁豆干 | 豆干 馬鈴薯 芹菜 大番茄 | 火腿甘藍 | 素火腿 甘藍 | 蔬菜 | 玉米濃湯 | 雞蛋 冷凍玉米粒 玉米濃湯調理包 紅蘿蔔 | 果汁 |  | 4 | 2 | 1.8 | 2.5 | 0 | 0 | 588 | 204 | 147 |
| **10/26** | **四** | **I4** | 糙米飯 | 米 糙米 | 韓式豆包 | 豆包 韓式泡菜 結球白菜薑 | 木須佐蛋 | 雞蛋 芹菜 乾木耳 薑 | 蔬菜 | 愛玉甜湯 | 愛玉 二砂糖 | 旺仔小饅頭 |  | 5.5 | 2.5 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 723 | 241 | 158 |
| **10/27** | **五** | **I5** | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 咖哩麵腸 | 麵腸 馬鈴薯 芹菜 咖哩粉 | 絞若花椰 | 冷凍花椰菜 胡蘿蔔 薑 素肉 | 蔬菜 | 味噌湯 | 乾裙帶菜 味噌薑 | 水果 | 有機豆漿 | 5.7 | 2 | 1.6 | 2.5 | 0 | 0 | 701 | 120 | 94 |
| **10/30** | **一** | **J1** | 白米飯 | 米 | 黑椒豆干 | 豆干 芹菜 胡蘿蔔 黑胡椒粒 | 蛋香刈薯 | 雞蛋 刈薯 薑 | 蔬菜 | 針菇蔬湯 | 金針菇 時蔬 薑 素羊肉 | 餐包 |  | 5.3 | 2 | 1.6 | 2.5 | 0 | 0 | 674 | 144 | 159 |
| **10/31** | **二** | **J2** | 糙米飯 | 米 糙米 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 雞蛋 | 麵筋白菜 | 麵筋 結球白菜 乾香菇 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 紫菜 雞蛋 薑 | 包子 |  | 5 | 1.8 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 635 | 176 | 92 |

 **過敏原警語:※「本月產品含有甲殼類、芒果、花生、牛奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質穀物、大豆、及亞硫酸鹽類，不適合對其過敏體質者食用。」**

 說明:10月份菜單編排說明如下：

 一、星期一、五的蔬菜為有機蔬菜。

 二、因食材調度問題，F1主菜改為茄汁百頁，F1湯品改為時瓜湯， F2主菜改為滷煎蒸炒滑蛋，F2副菜一改為塔香麵腸， F2湯品改為鮮菇海芽湯，F3主菜改為香菇豆干，F4湯品改為綠豆芋圓湯，F5主食改為燕麥飯，G4副菜一改為針菇白菜，G4湯品改為仙草甜湯、H2主菜改為椒鹽素塊，H2副菜一改為奶香玉米，H2湯品改為枸杞時蔬湯，H3主食改為米粉特餐，H3副菜一改為南瓜若絲，H3主菜改為香菇豆干，H3湯品改為三絲羹湯，H4主菜改為沙茶豆包，I1主菜改為瓜仔麵腸，I1副菜一改為藥膳豆腐，I3主食改為西式特餐，I3主菜改為茄汁豆干，I3副菜一改為火腿甘藍，I3湯品改為玉米濃湯，I4湯品改為愛玉甜湯，I5副菜一改為絞若花椰，J1主菜改為黑椒豆干，J2副菜一改為麵筋白菜。

 三、 週一附餐一供應餐包，週一附餐一供應海苔，週二附餐一供應餐包、週二附餐一供應豆漿，週二附餐一供應饅頭、週二附餐一供應包子，週三附餐一供應果汁，週四附餐一供應餐包，週四附餐一供應菜包，週四附餐一供應旺仔小饅頭，週五附餐一供應水果。

 四、每週五供應一次有機豆漿

 **112年國民小學素食F循環菜單(非偏鄉)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | 附餐1 | 附餐2 |
| F1 | 白米飯 | 米 | 茄汁百頁 | 百頁豆腐 胡蘿蔔 芹菜 番茄醬 | 青椒豆干 | 豆干 甜椒(青皮) 乾木耳 薑 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 胡蘿蔔 素羊肉 薑 | 海苔 |  |
| F2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 雞蛋 | 塔香麵腸 | 麵腸 九層塔 芹菜 | 蔬菜 | 鮮菇海芽湯 | 乾裙帶菜 金針菇 薑 | 豆漿 |  |
| F3 | 拌麵特餐 | 拉麵 | 香菇豆干 | 豆干 冬瓜 乾香菇 薑 | 拌麵配料 | 甘藍 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 三絲羹湯 | 雞蛋 脆筍 時蔬 乾木耳 | 果汁 |  |
| F4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 醬瓜麵腸 | 麵腸 醃漬花胡瓜 胡蘿蔔薑 | 若絲豆芽 | 綠豆芽 素肉絲 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 綠豆芋圓湯 | 綠豆 二砂糖 芋圓 | 餐包 |  |
| F5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 紅白燒腐 | 四角油豆腐 白蘿蔔 胡蘿蔔 薑 | 豆包花椰 | 冷凍花椰菜 胡蘿蔔 薑 豆包 | 蔬菜 | 羅宋湯 | 番茄糊 馬鈴薯 芹菜 薑 | 水果 | 有機豆漿 |

 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）每周供應特餐一次，當日主食及副菜一得混搭供應F組食材明細

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 循環 | 主食 | 主菜 | 副菜一 | 蔬菜 | 湯品 | 附餐1 | 附餐2 | 榖/份 | 豆/份 | 蔬/份 | 油/份 | 乳/份 | 果/份 | 熱量 | 鈣mT | 鈉mT |
| F1 | 白米飯 | 米10公斤 | 茄汁百頁 | 百頁豆腐7公斤胡蘿蔔1.5公斤芹菜1公斤番茄醬 | 青椒豆干 | 豆干4公斤甜椒(青皮)2公斤乾木耳0.01公斤薑0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑0.05公斤 | 時瓜湯 | 時瓜4.5公斤胡蘿蔔0.5公斤素羊肉1公斤薑0.05公斤 | 海苔 |  | 5 | 2.5 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 688 | 310 | 202 |
| F2 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 雞蛋5.5公斤 | 塔香麵腸 | 麵腸3公斤九層塔0.1公斤芹菜3公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑0.05公斤 | 鮮菇海芽湯 | 乾裙帶菜0.5公斤金針菇1公斤薑0.05公斤 | 豆漿 |  | 5 | 2.3 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 673 | 358 | 215 |
| F3 | 拌麵特餐 | 拉麵15公斤 | 香菇豆干 | 豆干6公斤冬瓜4公斤乾香菇0.05公斤薑0.05公斤 | 拌麵配料 | 甘藍4公斤胡蘿蔔0.5公斤薑0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑0.05公斤 | 三絲羹湯 | 雞蛋2.7公斤脆筍2公斤時蔬1公斤乾木耳0.01 | 果汁 |  | 4 | 2 | 1.8 | 2.5 | 0 | 0 | 588 | 254 | 147 |
| F4 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 醬瓜麵腸 | 麵腸7公斤醃漬花胡瓜2公斤胡蘿蔔1公斤薑0.05公斤 | 若絲豆芽 | 綠豆芽5公斤素肉絲0.2公斤胡蘿蔔0.5公斤薑0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑0.05公斤 | 綠豆芋圓湯 | 綠豆2公斤二砂糖1公斤芋圓1.5公斤 | 餐包 |  | 6.5 | 2.2 | 1.6 | 2.5 | 0 | 0 | 773 | 258 | 144 |
| F5 | 燕麥飯 | 米10公斤燕麥0.4公斤 | 紅白燒腐 | 四角油豆腐8.3公斤白蘿蔔4公斤胡蘿蔔1公斤薑0.05公斤 | 豆包花椰 | 冷凍花椰菜6公斤胡蘿蔔1公斤薑0.05公斤豆包1.5公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑0.05公斤 | 羅宋湯 | 番茄糊2公斤馬鈴薯2公斤芹菜1公斤薑0.05公斤 | 水果 | 有機豆漿 | 5.2 | 2 | 2.2 | 2.5 | 0 | 0 | 682 | 303 | 242 |

 **112年國民小學素食G循環菜單(非偏鄉)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | 附餐1 | 附餐2 |
| G3 | 油飯特餐 | 米 糯米 | 油飯配料 | 豆干 脆筍 乾香菇 薑 | 滷味雙拼 | 凍豆腐 乾海帶 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 薑 素羊肉 | 果汁 |  |
| G4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 地瓜豆包 | 豆包 地瓜 胡蘿蔔 薑 | 針菇白菜 | 金針菇 結球白菜 乾香菇 胡蘿蔔 | 蔬菜 | 仙草甜湯 | 仙草凍 二砂糖 | 旺仔小饅頭 |  |
| G5 | 小米飯 | 米 小米 | 壽喜豆干 | 豆干 甘藍 胡蘿蔔 | 木須蛋香 | 雞蛋 芹菜 胡蘿蔔 薑 木耳 | 蔬菜 | 番茄蔬湯 | 時蔬 大番茄 薑 素羊肉 | 水果 | 有機豆漿 |

 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）每周供應特餐一次，當日主食及副菜一得混搭供應G組食材明細

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 循環 | 主食 | 主菜 | 副菜一 | 蔬菜 | 湯品 | 附餐1 | 附餐2 | 榖/份 | 豆/份 | 蔬/份 | 油/份 | 乳/份 | 果/份 | 熱量 | 鈣mT | 鈉mT |
| G3 | 油飯特餐 | 米8公斤糯米3公斤 | 油飯配料 | 豆干6公斤脆筍2公斤乾香菇0.1公斤薑0.05公斤 | 滷味雙拼 | 凍豆腐4公斤乾海帶1公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑0.05公斤 | 時瓜湯 | 時瓜5公斤薑0.05公斤素羊肉1公斤 | 果汁 |  | 5.2 | 2 | 1.6 | 2.5 | 0 | 0 | 667 | 340 | 252 |
| G4 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 地瓜豆包 | 豆包6公斤地瓜3公斤胡蘿蔔0.5公斤薑0.05公斤 | 針菇白菜 | 金針菇1公斤結球白菜7公斤乾香菇0.01公斤胡蘿蔔0.5公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑0.05公斤 | 仙草甜湯 | 仙草凍6公斤二砂糖1公斤 | 旺仔小饅頭 |  | 6 | 2 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 720 | 356 | 242 |
| G5 | 小米飯 | 米10公斤小米0.4公斤 | 壽喜豆干 | 豆干6公斤甘藍4公斤胡蘿蔔0.5公斤 | 木須蛋香 | 雞蛋2.8公斤芹菜4公斤胡蘿蔔1公斤薑0.05公斤木耳0.1公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑0.05公斤 | 番茄蔬湯 | 時蔬2公斤大番茄1公斤薑0.05公斤素羊肉1公斤 | 水果 | 有機豆漿 | 5.2 | 2 | 1.9 | 2.5 | 0 | 0 | 674 | 350 | 240 |

\

 **112年國民小學素H循環菜單(非偏鄉)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | 附餐1 | 附餐2 |
| H1 | 白米飯 | 米 | 花生麵筋 | 麵筋 油花生薑 花胡瓜 紅蘿蔔 素肉 | 芹香豆干 | 豆干 芹菜 薑 | 蔬菜 | 鮮菇紫菜湯 | 紫菜 金針菇 薑 | 海苔 |  |
| H2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 椒鹽素塊 | 素麥克雞塊 胡椒鹽 | 奶香玉米 | 冷凍玉米粒 奶油(固態) 馬鈴薯 | 蔬菜 | 枸杞時蔬湯 | 時蔬 薑 素羊肉 枸杞 | 餐包 |  |
| H3 | 米粉特餐 | 米粉 | 香菇豆干 | 豆干 時蔬 乾香菇 薑 | 南瓜若絲 | 素肉 南瓜 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 三絲羹湯 | 雞蛋 脆筍 時蔬 乾木耳 薑 | 果汁 |  |
| H4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 沙茶豆包 | 豆包 白蘿蔔 胡蘿蔔 沙茶醬 | 香滷凍腐 | 凍豆腐 麻竹筍 干薑 | 蔬菜 | 冬瓜銀耳湯 | 冬瓜糖磚 乾銀耳 二砂糖 | 菜包 |  |
| H5 | 紫米飯 | 米 黑糯米 | 照燒油腐 | 油豆腐 芹菜 胡蘿蔔 醬油二砂糖 | 三絲豆包 | 豆包 綠豆芽 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 蘿蔔素丸湯 | 素丸 白蘿蔔 | 水果 | 有機豆漿 |

 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）每周供應特餐一次，當日主食及副菜一得混搭供應H組食材明細

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 循環 | 主食 | 主菜 | 副菜一 | 蔬菜 | 湯品 | 附餐1 | 附餐2 | 榖/份 | 豆/份 | 蔬/份 | 油/份 | 乳/份 | 果/份 | 熱量 | 鈣mT | 鈉mT |
| H1 | 白米飯 | 米10公斤 | 花生麵筋 | 麵筋1公斤油花生0.3公斤薑0.05公斤花胡瓜2公斤紅蘿蔔0.5公斤素肉1.2公斤 | 芹香豆干 | 豆干3.5公斤芹菜2公斤薑0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑0.05公斤 | 鮮菇紫菜湯 | 紫菜0.1公斤金針菇1.5公斤薑0.05公斤 | 海苔 |  | 5.6 | 2.6 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 737 | 139 | 432 |
| H2 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 椒鹽素塊 | 素麥克雞塊6公斤胡椒鹽 | 奶香玉米 | 冷凍玉米粒2公斤奶油(固態)0.6公斤馬鈴薯5公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑0.05公斤 | 枸杞時蔬湯 | 時蔬3公斤薑0.05公斤素羊肉1公斤枸杞0.16公斤 | 餐包 |  | 6 | 2 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 720 | 138 | 112 |
| H3 | 米粉特餐 | 米粉5公斤 | 香菇豆干 | 豆干6公斤時蔬4公斤乾香菇0.01公斤薑0.05公斤 | 南瓜若絲 | 素肉0.6公斤南瓜4.5公斤胡蘿蔔2公斤薑0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑0.05公斤 | 三絲羹湯 | 雞蛋0.6公斤脆筍2公斤時蔬2公斤乾木耳0.01公斤薑0.05公斤 | 果汁 |  | 6 | 2 | 1.7 | 2.5 | 0 | 0 | 725 | 204 | 147 |
| H4 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 沙茶豆包 | 豆包6公斤白蘿蔔4公斤胡蘿蔔1公斤沙茶醬 | 香滷凍腐 | 凍豆腐5公斤麻竹筍干3公斤薑0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑0.05公斤 | 冬瓜銀耳湯 | 冬瓜糖磚1.5公斤乾銀耳0.3公斤二砂糖1公斤 | 菜包 |  | 5 | 2.5 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 688 | 113 | 81 |
| H5 | 紫米飯 | 米10公斤黑糯米0.4公斤 | 照燒油腐 | 油豆腐5.5公斤芹菜3公斤胡蘿蔔0.5公斤醬油二砂糖 | 三絲豆包 | 豆包3公斤綠豆芽5公斤胡蘿蔔0.5公斤薑0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑0.05公斤 | 蘿蔔素丸湯 | 素丸2公斤白蘿蔔3公斤 | 水果 | 有機豆漿 | 5 | 2.5 | 1.9 | 2.5 | 0 | 0 | 698 | 204 | 215 |

 **112年國民小學素食I環菜單(非偏鄉)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | 附餐1 | 附餐2 |
| I1 | 白米飯 | 米 | 瓜仔麵腸 | 麵腸 醃漬花胡瓜 胡蘿蔔薑 | 藥膳豆腐 | 豆腐 秀珍菇 乾香菇 當歸 枸杞 薑 | 蔬菜 | 時瓜素丸湯 | 時瓜 薑 素羊肉 素丸 | 海苔 |  |
| I2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 雞蛋 | 西滷菜 | 素肉 結球白菜 乾香菇 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 金針湯 | 金針菜乾 榨菜薑 素羊肉 | 饅頭 |  |
| I3 | 西式特餐 | 拉麵 | 茄汁豆干 | 豆干 馬鈴薯 芹菜 大番茄 | 火腿甘藍 | 素火腿 甘藍 | 蔬菜 | 玉米濃湯 | 雞蛋 冷凍玉米粒 玉米濃湯調理包 紅蘿蔔 | 果汁 |  |
| I4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 韓式豆包 | 豆包 韓式泡菜 結球白菜薑 | 木須佐蛋 | 雞蛋 芹菜 乾木耳 薑 | 蔬菜 | 愛玉甜湯 | 愛玉 二砂糖 | 旺仔小饅頭 |  |
| I5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 咖哩麵腸 | 麵腸 馬鈴薯 芹菜 咖哩粉 | 絞若花椰 | 冷凍花椰菜 胡蘿蔔 薑 素肉 | 蔬菜 | 味噌湯 | 乾裙帶菜 味噌薑 | 水果 | 有機豆漿 |

 I組食材明細（食材重量以100人份計量，營養分析以個人計量）每周供應特餐一次，當日主食及副菜一得混搭供應I組食材明細

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 循環 | 主食 | 主菜 | 副菜一 | 蔬菜 | 湯品 | 附餐1 | 附餐2 | 榖/份 | 豆/份 | 蔬/份 | 油/份 | 乳/份 | 果/份 | 熱量 | 鈣mT | 鈉mT |
| I1 | 白米飯 | 米10公斤 | 瓜仔麵腸 | 麵腸7公斤醃漬花胡瓜2公斤胡蘿蔔1公斤薑0.05公斤 | 藥膳豆腐 | 豆腐4公斤秀珍菇2公斤乾香菇0.01公斤當歸0.05公斤枸杞0.01公斤薑0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑0.05公斤 | 時瓜素丸湯 | 時瓜4公斤薑0.05公斤素羊肉1公斤素丸1公斤 | 海苔 |  | 5 | 2.5 | 1.8 | 2.5 | 0 | 0 | 695 | 144 | 159 |
| I2 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 雞蛋5.5公斤 | 西滷菜 | 素肉1.2公斤結球白菜8公斤乾香菇0.01公斤胡蘿蔔0.5公斤薑0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑0.05公斤 | 金針湯 | 金針菜乾0.1公斤榨菜1公斤薑0.05公斤素羊肉1公斤 | 饅頭 |  | 5 | 2 | 1.8 | 2.5 | 0 | 0 | 658 | 176 | 92 |
| I3 | 西式特餐 | 拉麵15公斤 | 茄汁豆干 | 豆干6公斤馬鈴薯3公斤芹菜3公斤大番茄2公斤 | 火腿甘藍 | 素火腿1公斤甘藍5公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑0.05公斤 | 玉米濃湯 | 雞蛋0.6公斤冷凍玉米粒1公斤玉米濃湯調理包0.5公斤紅蘿蔔0.5公斤 | 果汁 |  | 4 | 2 | 1.8 | 2.5 | 0 | 0 | 588 | 122 | 588 |
| I4 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 韓式豆包 | 豆包6公斤韓式泡菜1公斤結球白菜4公斤薑0.05公斤 | 木須佐蛋 | 雞蛋2.7公斤芹菜4公斤乾木耳0.1公斤薑0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑0.05公斤 | 愛玉甜湯 | 愛玉6公斤二砂糖2公斤 | 旺仔小饅頭 |  | 5.5 | 2.5 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 723 | 258 | 201 |
| I5 | 燕麥飯 | 米10公斤燕麥0.4公斤 | 咖哩麵腸 | 麵腸7公斤馬鈴薯4公斤芹菜1公斤咖哩粉 | 絞若花椰 | 冷凍花椰菜7公斤胡蘿蔔1公斤薑0.05公斤素肉0.6公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑0.05公斤 | 味噌湯 | 乾裙帶菜0.2公斤味噌0.1公斤薑0.05公斤 | 水果 | 有機豆漿 | 5.7 | 2 | 1.6 | 2.5 | 0 | 0 | 701 | 241 | 158 |

 **112年國民小學素食J環菜單(非偏鄉)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | 附餐1 | 附餐2 |
| J1 | 白米飯 | 米 | 黑椒豆干 | 豆干 芹菜 胡蘿蔔 黑胡椒粒 | 蛋香刈薯 | 雞蛋 刈薯 薑 | 蔬菜 | 針菇蔬湯 | 金針菇 時蔬 薑 素羊肉 | 餐包 |  |
| J2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 雞蛋 | 麵筋白菜 | 麵筋 結球白菜 乾香菇 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 紫菜 雞蛋 薑 | 包子 |  |

 J組食材明細（食材重量以100人份計量，營養分析以個人計量）每周供應特餐一次，當日主食及副菜一得混搭供應J組食材明細

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 循環 | 主食 | 主菜 | 副菜一 | 蔬菜 | 湯品 | 附餐1 | 附餐2 | 榖/份 | 豆/份 | 蔬/份 | 油/份 | 乳/份 | 果/份 | 熱量 | 鈣mT | 鈉mT |
| J1 | 白米飯 | 米10公斤 | 黑椒豆干 | 豆干6公斤芹菜2公斤胡蘿蔔2公斤黑胡椒粒 | 蛋香刈薯 | 雞蛋2公斤刈薯6公斤薑0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑0.05公斤 | 針菇蔬湯 | 金針菇1公斤時蔬2公斤薑0.05公斤素羊肉1公斤 | 餐包 |  | 5.3 | 2 | 1.6 | 2.5 | 0 | 0 | 674 | 144 | 159 |
| J2 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 雞蛋5.5公斤 | 麵筋白菜 | 麵筋1公斤結球白菜7公斤乾香菇0.01公斤胡蘿蔔0.5公斤薑0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑0.05公斤 | 紫菜蛋花湯 | 紫菜0.1公斤雞蛋1公斤薑0.05公斤 | 包子 |  | 5 | 1.8 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 635 | 176 | 92 |