**112學年度上學期國民中學11月份素食菜單(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** | **蔬菜****食材明細** | **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** |
| **11/1** | **三** | **J3** | 拌飯特餐 | 米 糙米 | 麥克素塊 | 素麥克雞塊 | 拌飯配料 | 素火腿 芹菜 甜椒 薑 | 若絲豆芽 | 素肉絲 綠豆芽 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 蘿蔔素丸湯 | 白蘿蔔 素丸 | 果汁 |  | 5 | 3 | 2.4 | 3 | 0 | 0 | 770 | 258 | 147 |
| **11/2** | **四** | **J4** | 糙米飯 | 米 糙米 | 家常豆包 | 豆包 麻竹筍干 薑 | 菇拌海帶 | 乾海帶 金針菇 薑 | 絞若豆干 | 豆干片 素絞肉 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 紅豆湯圓 | 小湯圓 紅豆 二砂糖 | 保久乳 |  | 5.7 | 3.3 | 1.5 | 3 | 0 | 0 | 819 | 328 | 255 |
| **11/3** | **五** | **J5** | 芝麻飯 | 米 芝麻(熟) | 紅燒麵腸 | 麵腸 芹菜 胡蘿蔔  | 塔香海絲 | 海帶絲 九層塔 薑 | 螞蟻上樹 | 素絞肉 冬粉 時蔬 乾木耳薑 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 時瓜湯 | 時瓜 薑  | 水果 | 有機豆漿 | 6 | 2.3 | 2.2 | 3 | 0 | 0 | 783 | 333 | 202 |
| **11/6** | **一** | **K1** | 白米飯 | 米 | 素燒麵輪 | 麵輪 薑 胡蘿蔔 乾香菇 | 蛋香紅仁 | 雞蛋 胡蘿蔔 薑 | 乾煸季豆 | 素絞肉 冷凍菜豆(莢) 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 味噌湯 | 乾裙帶菜 味噌 薑  | 豆漿 |  | 5 | 3 | 1.8 | 3 | 0 | 0 | 755 | 383 | 242 |
| **11/7** | **二** | **K2** | 糙米飯 | 米 糙米 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 雞蛋 | 鮮菇豆腐 | 豆腐 金針菇 乾香菇 胡蘿蔔 薑 素絞肉 | 絞若甘藍 | 甘藍 素絞肉 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 金針粉絲湯 | 金針菜乾 冬粉 薑  | 保久乳 |  | 6 | 2.5 | 1.5 | 3 | 0 | 0 | 780 | 378 | 295 |
| **11/8** | **三** | **K3** | 泰式特餐 | 米 糙米 | 打拋麵腸 | 麵腸 芹菜 九層塔 檸檬薑 | 泰式素丸 | 素丸  | 回鍋豆干 | 豆干 甘藍 乾木耳 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 冬蔭功湯 | 秀珍菇 大番茄 檸檬葉 | 果汁 |  | 5.5 | 2.8 | 1.6 | 3 | 0 | 0 | 770 | 263 | 142 |
| **11/9** | **四** | **K4** | 糙米飯 | 米 糙米 | 黑椒豆包 | 豆包 胡蘿蔔 黑胡椒粒 | 若絲豆芽 | 素肉 綠豆芽 芹菜 乾木耳 薑 | 香滷油腐 | 凍豆腐 白蘿蔔 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 綠豆湯 | 綠豆 二砂糖 | 保久乳 |  | 6 | 3 | 1.7 | 3 | 0 | 0 | 823 | 248 | 195 |
| **11/10** | **五** | **K5** | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 豆瓣凍腐 | 凍豆腐 刈薯 胡蘿蔔 薑 豆瓣醬 | 玉米若末 | 冷凍玉米粒 馬鈴薯 胡蘿蔔 素絞肉 | 菇拌海帶 | 乾裙帶菜 金針菇 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 羅宋湯 | 白蘿蔔 胡蘿蔔  | 水果 | 有機豆漿 | 5.5 | 2 | 1.5 | 3 | 0 | 0 | 708 | 303 | 232 |
| **11/13** | **一** | **L1** | 白米飯 | 米 | 咖哩百頁 | 百頁豆腐 馬鈴薯 胡蘿蔔 薑 咖哩粉 | 豆包甘藍 | 豆包 甘藍 乾香菇 薑 | 蔬香冬粉 | 雞蛋 冬粉 蔬菜 乾木耳 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 鮮菇紫菜湯 | 紫菜 金針 菇薑  | 果汁 |  | 6 | 2.2 | 2 | 3 | 0 | 0 | 770 | 166 | 490 |
| **11/14** | **二** | **L2** | 糙米飯 | 米 糙米 | 金黃豆包 | 豆包 | 茄汁豆腐 | 豆腐 芹菜 番茄糊 蕃茄醬 | 火腿豆芽 | 綠豆芽 素火腿 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 榨菜若絲湯 | 榨菜 素肉絲 | 保久乳 |  | 5 | 3.2 | 2 | 3 | 0 | 0 | 775 | 155 | 117 |
| **11/15** | **三** | **L3** | 西式特餐 | 麵條 | 醬燒豆腐 | 豆腐 馬鈴薯 芹菜 蕃茄醬 | 芹香豆干 | 豆干 芹菜 薑 | 絞若甘藍 | 甘藍 薑 胡蘿蔔 素絞肉 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 玉米濃湯 | 雞蛋 冷凍玉米粒 玉米濃湯調理包 | 果汁 |  | 3.5 | 2.7 | 1.5 | 3 | 0 | 0 | 620 | 152 | 186 |
| **11/16** | **四** | **L4** | 糙米飯 | 米 糙米 | 紅白麵輪 | 麵輪 白蘿蔔 胡蘿蔔 薑 | 泡菜凍腐 | 凍豆腐 韓式泡菜 胡蘿蔔 薑 | 蛋香花椰 | 雞蛋 冷凍花椰菜 乾香菇 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 愛玉甜湯 | 愛玉凍 二砂糖 | 保久乳 |  | 5.5 | 2.4 | 1.9 | 3 | 0 | 0 | 748 | 233 | 216 |
| **11/17** | **五** | **L5** | 小米飯 | 米小米 | 照燒油腐 | 四角油豆腐 芹菜 甜椒 醬油 二砂糖 | 馬鈴薯若末 | 豬絞肉 冷凍玉米粒 馬鈴薯 | 銀蘿凍腐 | 凍豆腐 白蘿蔔 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 海芽薑絲湯 | 乾裙帶菜 薑  | 水果 | 有機豆漿 | 5.2 | 2.4 | 1.5 | 3 | 0 | 0 | 717 | 230 | 216 |
| **11/20** | **一** | **M1** | 白米飯 | 米 | 瓜仔麵腸 | 麵腸 醃漬花胡瓜 胡蘿蔔 薑 | 蛋香刈薯 | 雞蛋 豆薯 薑 | 豆包海帶 | 乾海帶 豆包 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 三絲羹湯 | 雞蛋 脆筍 時蔬 乾木耳 薑 | 果汁 |  | 5.6 | 3.2 | 1.5 | 3 | 0 | 0 | 805 | 280 | 182 |
| **11/21** | **二** | **M2** | 糙米飯 | 米 糙米 | 麻油薑蛋 | 雞蛋 薑 麻油 | 蛋香季豆 | 雞蛋 冷凍菜豆(莢) 胡蘿蔔薑 | 麻婆豆腐 | 豆腐 素絞肉 薑 豆瓣醬 胡蘿蔔 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 芹香白玉湯 | 白蘿蔔 芹菜 素絞肉 薑 | 保久乳 |  | 5 | 2.6 | 1.6 | 3 | 0 | 0 | 720 | 258 | 245 |
| **11/22** | **三** | **M3** | 越式特餐 | 米粉 | 越式炒豆干 | 豆干 芹菜 乾香茅 薑 | 時蔬絞若 | 素絞肉 時蔬 薑 | 蜜汁豆干 | 豆干 芝麻(熟) | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 黃瓜素丸湯 | 素丸 大黃瓜 | 果汁 |  | 3 | 3.4 | 1.7 | 3 | 0 | 0 | 643 | 283 | 202 |
| **11/23** | **四** | **M4** | 糙米飯 | 米 糙米 | 芹香百頁 | 百頁豆腐 芹菜 胡蘿蔔 薑 | 絞若花椰 | 素絞肉 冷凍花椰菜 胡蘿蔔薑 | 蛋香時蔬 | 雞蛋 時蔬 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 仙草甜湯 | 仙草凍 二砂糖 | 保久乳 |  | 5 | 2.2 | 2.2 | 3 | 0 | 0 | 705 | 273 | 202 |
| **11/24** | **五** | **M5** | 紫米飯 | 米 黑糯米 | 京醬豆包 | 豆包 豆薯 胡蘿蔔 甜麵醬  | 照燒油腐 | 四角油豆腐 白蘿蔔 薑醬油 二砂糖 | 火腿甘藍 | 甘藍 素火腿 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 味噌湯 | 乾裙帶菜 味噌 薑  | 水果 | 有機豆漿 | 5.5 | 3 | 1.8 | 3 | 0 | 0 | 790 | 255 | 214 |
| **11/27** | **一** | **N1** | 白米飯 | 米 | 塔香麵腸 | 麵腸 芹菜 九層塔 |  若絲豆芽 | 綠豆芽 胡蘿蔔 素肉絲 | 蛋香紅仁 | 雞蛋 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 針菇蔬湯 | 金針菇 時蔬 薑  | 果汁 |  | 5 | 2.7 | 2.5 | 3 | 0 | 0 | 750 | 340 | 252 |
| **11/28** | **二** | **N2** | 糙米飯 | 米 糙米 | 咖哩豆腐 | 豆腐 馬鈴薯 芹菜 胡蘿蔔 咖哩粉 | 西滷菜 | 素肉絲 結球白菜 乾香菇 胡蘿蔔 薑 | 火腿時蔬 | 時蔬 素火腿 大蒜 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 紫菜蛋花湯 | 紫菜 雞蛋 薑 | 保久乳 |  | 5.2 | 2.4 | 1.6 | 3 | 0 | 0 | 719 | 354 | 258 |
| **11/29** | **三** | **N3** | 刈包特餐 | 刈包 | 美味素排 | 素肉排 |  酸菜麵腸 | 麵腸 酸菜 薑 | 鐵板豆腐 | 豆腐 脆筍 乾木耳 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 米粉羹 | 米粉 素絞肉 桶筍絲 雞蛋 胡蘿蔔 乾木耳 | 果汁 |  | 6.2 | 3.5 | 1.5 | 3 | 0 | 0 | 869 | 278 | 147 |
| **11/30** | **四** | **N4** | 糙米飯 | 米 糙米 | 茄汁百頁 | 百頁豆腐 芹菜 甜椒 番茄醬 | 奶香馬鈴薯 | 冷凍毛豆仁 馬鈴薯 奶油(固態) 冷凍玉米粒 | 雪菜豆干 | 豆干 油菜 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 銀耳甜湯 | 乾銀耳 二砂糖 枸杞 | 保久乳 |  | 5.8 | 2.5 | 1.5 | 3 | 0 | 0 | 766 | 228 | 255 |

**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:11月份菜單編排說明如下：

 一、因食材調度問題，J3主食改為拌飯特餐，J3主菜改為麥克素塊，J3副菜一改為扮飯配料，J3湯品改為蘿蔔素丸湯，J4副菜二改為絞若豆干，J4湯品改為紅豆湯圓，J5主菜改為紅燒麵腸，J5副菜一改為塔香海絲，K1主菜改為素燒麵輪，K1副菜一改為蛋香紅仁，K2主菜改為滷煎蒸炒滑蛋，K2副菜一改為鮮菇豆腐，K2副菜二改為絞若甘藍，K2湯品改為金針粉絲湯，K3主菜改為打拋麵腸，K3副菜一改為泰式素丸，K3副菜二改為回鍋豆干，K4主菜改為黑椒豆包，K5主食改為燕麥飯、K5副菜一改為玉米若末，K5湯品改為羅宋湯，L1主菜改為咖哩百頁，L2主菜改為金黃豆包，L2副菜一改為茄汁豆腐，L2副菜二改為火腿豆芽，L2湯品改為榨菜若絲湯，L3主菜改為醬燒豆腐，L3副菜一改為芹香豆干，L3湯品改為玉米濃湯，L4湯品改為愛玉甜湯，L5副菜一改為馬鈴薯若末，L5副菜二改為銀蘿凍腐，L5湯品改為海芽薑絲湯，M1副菜一改為蛋香刈薯， M2主菜改為麻油薑蛋，M2副菜一改為蛋香季豆，M2副菜二改為麻婆豆腐，M2湯品改為芹香白玉湯，M4主菜改為芹香百頁，M5主菜改為京醬豆包，M5副菜一改為照燒油腐，M5副菜二改為火腿甘藍，N1副菜一改為若絲豆芽，N1副菜二改為蛋香紅仁，N2主菜改為咖哩豆腐，N2副菜一改為西滷菜，N2副菜二改為火腿時蔬，N3主食改為刈包特餐，N3主菜改為美味素排，N3副菜一改為酸菜麵腸，N3副菜二改為鐵板豆腐，N3湯品改為米粉羹，N4主菜改為茄汁百頁，N4副菜一改為奶香馬鈴薯，N4副菜二改為雪菜豆干。

 二、 週一附餐一供應果汁，週二附餐一供應保久乳，週三附餐一供應果汁，週四附餐一供應保久乳，週五附餐一供應水果。

 三、每週五供應一次有機豆漿

**112學年國民中學素食J循環菜單(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 |
| J3 | 拌飯特餐 | 米 糙米 | 麥克素塊 | 素麥克雞塊 | 炒飯配料 | 素火腿 芹菜 甜椒 薑 | 若絲豆芽 | 豬後腿肉 綠豆芽 韮菜 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 蘿蔔素丸湯 | 白蘿蔔 素丸 | 果汁 |  |
| J4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 家常豆包 | 豆包 麻竹筍干 薑 | 菇拌海帶 | 乾海帶 金針菇 薑 | 絞若豆干 | 豆干片 素絞肉 | 蔬菜 | 紅豆湯圓 | 小湯圓 紅豆 二砂糖 | 保久乳 |  |
| J5 | 芝麻飯 | 米 芝麻(熟) | 紅燒麵腸 | 麵腸 芹菜 胡蘿蔔  | 塔香海絲 | 海帶絲 九層塔 薑 | 螞蟻上樹 | 素絞肉 冬粉 時蔬 乾木耳薑 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 薑  | 水果 | 有機豆漿 |

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 |
| J3 | 拌飯特餐 | 米7公斤糙米3公斤 | 麥克素塊 | 素麥克雞塊6公斤 | 拌飯配料 | 素火腿1公斤芹菜5公斤甜椒2公斤薑0.05公斤 | 若絲豆芽 | 素肉絲0.6公斤綠豆芽5公斤胡蘿蔔1公斤薑0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑0.05公斤 | 蘿蔔素丸湯 | 白蘿蔔4公斤素丸2公斤 | 果汁 |  | 5 | 3 | 2.4 | 3 | 0 | 0 | 770 | 330 | 212 |
| J4 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 家常豆包 | 豆包6公斤麻竹筍干4公斤薑0.05公斤 | 菇拌海帶 | 乾海帶1公斤金針菇3公斤薑0.05公斤 | 絞若豆干 | 豆干片4公斤素絞肉0.3公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑0.05公斤 | 紅豆湯圓 | 小湯圓2.5公斤紅豆2公斤二砂糖1公斤 | 保久乳 |  | 5.7 | 3.3 | 1.5 | 3 | 0 | 0 | 819 | 328 | 255 |
| J5 | 芝麻飯 | 米10公斤芝麻(熟)0.05公斤 | 紅燒麵腸 | 麵腸7公斤芹菜4公斤胡蘿蔔1公斤 | 塔香海絲 | 海帶絲3公斤九層塔0.1公斤薑0.05公斤 | 螞蟻上樹 | 素絞肉0.3公斤冬粉1公斤時蔬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 | 時瓜湯 | 時瓜4公斤薑0.05公斤 | 水果 | 有機豆漿 | 6 | 2.3 | 2.2 | 3 | 0 | 0 | 783 | 333 | 202 |

 **112學年國民中學素食K循環菜單(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 |
| K1 | 白米飯 | 米 | 素燒麵輪 | 麵輪 薑 胡蘿蔔 乾香菇 | 蛋香紅仁 | 雞蛋 胡蘿蔔 薑 | 乾煸季豆 | 素絞肉 冷凍菜豆(莢) 薑 | 蔬菜 | 味噌湯 | 乾裙帶菜 味噌 薑 柴魚片 | 豆漿 |  |
| K2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 雞蛋 | 鮮菇豆腐 | 豆腐 金針菇 乾香菇 薑 胡蘿蔔 素絞肉 | 絞若甘藍 | 甘藍 素絞肉 薑 | 蔬菜 | 金針粉絲湯 | 金針菜乾 冬粉 薑  | 保久乳 |  |
| K3 | 泰式特餐 | 米 糙米 | 打拋麵腸 | 麵腸 芹菜 九層塔 檸檬薑 | 泰式素丸 | 素丸  | 回鍋豆干 | 豆干 甘藍 乾木耳 薑 | 蔬菜 | 冬蔭功湯 | 金珍菇 大番茄 檸檬葉 | 果汁 |  |
| K4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 黑椒豆包 | 豆包 胡蘿蔔 黑胡椒粒 | 若絲豆芽 | 素肉 綠豆芽 芹菜 乾木耳 薑 | 香滷油腐 | 凍豆腐 白蘿蔔 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 綠豆芋圓湯 | 綠豆 二砂糖 芋園 | 保久乳 |  |
| K5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 豆瓣凍腐 | 凍豆腐 刈薯 胡蘿蔔 薑 豆瓣醬 | 玉米若末 | 冷凍玉米粒 馬鈴薯 胡蘿蔔 素絞肉 | 菇拌海帶 | 乾裙帶菜 金針菇 薑 | 蔬菜 | 羅宋湯 | 白蘿蔔 胡蘿蔔 | 水果 | 有機豆漿 |

K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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 |
| K1 | 白米飯 | 米10公斤 | 素燒麵輪 | 麵輪3.5公斤胡蘿蔔0.5公斤乾香菇0.05薑0.05公斤 | 蛋香紅仁 | 雞蛋1.5公斤胡蘿蔔5公斤薑0.05公斤 | 乾煸季豆 | 素絞肉0.6公斤冷凍菜豆(莢)5公斤薑0.05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公斤柴魚片 | 豆漿 |  | 5 | 3 | 1.8 | 3 | 0 | 0 | 755 | 383 | 242 |
| K2 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 雞蛋5.5公斤 | 鮮菇豆腐 | 豆腐4公斤金針菇3公斤乾香菇0.1公斤胡蘿蔔0.5公斤薑0.05公斤素絞肉0.6公斤 | 絞若甘藍 | 甘藍6公斤素絞肉0.6公斤薑0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑0.05公斤 | 金針粉絲湯 | 金針菜乾0.3公斤冬粉2公斤薑0.05公斤 | 保久乳 |  | 6 | 2.5 | 1.5 | 3 | 0 | 0 | 780 | 378 | 295 |
| K3 | 泰式特餐 | 米8公斤糙米3公斤 | 打拋麵腸 | 麵腸5.3公斤芹菜3公斤九層塔0.1公斤檸檬薑0.05公斤 | 泰式素丸 | 素丸4.5公斤 | 回鍋豆干 | 豆干2公斤甘藍4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 | 冬蔭功湯 | 金珍菇2公斤大番茄0.3公斤檸檬葉 | 果汁 |  | 5.5 | 2.8 | 1.6 | 3 | 0 | 0 | 770 | 303 | 232 |
| K4 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 黑椒豆包 | 豆包6公斤胡蘿蔔0.5公斤黑胡椒粒 | 若絲豆芽 | 素肉0.6公斤綠豆芽5公斤芹菜1公斤乾木耳0.1公斤薑0.05公斤 | 香滷油腐 | 四角油豆腐3公斤麻竹筍干3公斤滷包薑0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑0.05公斤 | 綠豆芋圓湯 | 綠豆2.5公斤二砂糖1公斤芋圓2公斤 | 保久乳 |  | 6 | 3 | 1.7 | 3 | 0 | 0 | 823 | 278 | 195 |
| K5 | 燕麥飯 | 米10公斤燕麥0.4公斤 | 豆瓣凍腐 | 凍豆腐8公斤刈薯3公斤胡蘿蔔1公斤薑0.05公斤 | 玉米若末 | 冷凍玉米粒1公斤馬鈴薯4.5公斤胡蘿蔔1公斤素絞肉1.2公斤 | 菇拌海帶 | 乾裙帶菜1公斤金針3公斤薑0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑0.05公斤 | 羅宋湯 | 白蘿蔔4公斤胡蘿蔔0.5公斤 | 水果 | 有機豆漿 | 5.5 | 2 | 1.5 | 3 | 0 | 0 | 708 | 303 | 132 |

 **112學年國民中學素食L循環菜單(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 |
| L1 | 白米飯 | 米 | 咖哩百頁 | 百頁豆腐 馬鈴薯 胡蘿蔔 薑 咖哩粉 | 豆包甘藍 | 豆包 甘藍 乾香菇 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  | 果汁 |  |
| L2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 金黃豆包 | 豆包 | 茄汁豆腐 | 豆腐 芹菜 番茄糊 蕃茄醬 | 火腿豆芽 | 綠豆芽 素火腿 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 榨菜若絲湯 | 榨菜 素肉絲 | 保久乳 |  |
| L3 | 西式特餐 | 麵條 | 醬燒豆腐 | 豆腐 馬鈴薯 芹菜 蕃茄醬 | 芹香豆干 | 豆干 芹菜 薑 | 絞若甘藍 | 甘藍 薑 胡蘿蔔 素絞肉 | 蔬菜 | 玉米濃湯 | 雞蛋 冷凍玉米粒 玉米濃湯調理包 | 果汁 |  |
| L4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 紅白麵輪 | 麵輪 白蘿蔔 胡蘿蔔 薑 | 泡菜凍腐 | 凍豆腐 韓式泡菜 胡蘿蔔 薑 | 蛋香花椰 | 雞蛋 冷凍花椰菜 乾香菇 薑 | 蔬菜 | 愛玉甜湯 | 愛玉凍 二砂糖 | 保久乳 |  |
| L5 | 小米飯 | 米 小米 | 照燒油腐 | 四角油豆腐 芹菜 甜椒 醬油 二砂糖 | 馬鈴薯若末 | 素絞肉 冷凍玉米粒 馬鈴薯 | 銀蘿凍腐 | 凍豆腐 白蘿蔔 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 海芽薑絲湯 | 乾裙帶菜 薑  | 水果 | 有機豆漿 |

L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量

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 |
| L1 | 白米飯 | 米10公斤 | 咖哩百頁 | 百頁豆腐8公斤馬鈴薯4公斤胡蘿蔔1公斤薑0.05公斤咖哩粉 | 豆包甘藍 | 豆包3公斤甘藍7公斤乾香菇0.01公斤薑0.05公斤 | 蔬香冬粉 | 雞蛋1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0.3公斤金針菇2公斤薑0.05公斤 | 果汁 |  | 6 | 2.2 | 2 | 3 | 0 | 0 | 770 | 166 | 490 |
| L2 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 金黃豆包 | 豆包6公斤 | 茄汁豆腐 | 豆腐4公斤芹菜3.5公斤番茄糊2.5公斤蕃茄醬 | 火腿豆芽 | 素火腿0.6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 | 榨菜若絲湯 | 榨菜2公斤素肉絲0.6公斤 | 保久乳 |  | 5 | 3.2 | 2 | 3 | 0 | 0 | 775 | 155 | 117 |
| L3 | 西式特餐 | 麵條15公斤 | 醬燒豆腐 | 豆腐8公斤馬鈴薯2公斤芹菜2公斤蕃茄醬 | 芹香豆干 | 豆干4公斤芹菜2公斤薑0.05公斤 | 絞若甘藍 | 甘藍5公斤薑0.05公斤胡蘿蔔1公斤素絞肉0.6公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑0.05公斤 | 玉米濃湯 | 雞蛋1公斤冷凍玉米粒2公斤玉米濃湯調理包 | 果汁 |  | 3.5 | 2.7 | 1.5 | 3 | 0 | 0 | 620 | 283 | 202 |
| L4 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 紅白麵輪 | 麵輪3.5公斤白蘿蔔3公斤胡蘿蔔1公斤薑0.05公斤 | 泡菜凍腐 | 凍豆腐5公斤韓式泡菜2公斤胡蘿蔔1公斤薑0.05公斤 | 蛋香花椰 | 雞蛋1.2公斤冷凍花椰菜5公斤乾香菇0.01公斤薑0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑0.05公斤 | 愛玉甜湯 | 愛玉凍6公斤二砂糖1公斤 | 保久乳 |  | 5.5 | 2.4 | 1.9 | 3 | 0 | 0 | 748 | 233 | 216 |
| L5 | 小米飯 | 米10公斤小米0.4公斤 | 照燒油腐 | 四角油豆腐5.5公斤芹菜2公斤甜椒1公斤醬油二砂糖 | 馬鈴薯若末 | 素絞肉1.2公斤冷凍玉米粒1公斤馬鈴薯4公斤 | 銀蘿凍腐 | 凍豆腐3公斤白蘿蔔3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 | 海芽薑絲湯 | 乾裙帶菜0.2公斤薑0.1公斤 | 水果 | 有機豆漿 | 5.2 | 2.4 | 1.5 | 3 | 0 | 0 | 717 | 230 | 216 |

**112學年國民中學素食M循環菜單(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 |
| M1 | 白米飯 | 米 | 瓜仔麵腸 | 麵腸 醃漬花胡瓜 胡蘿蔔 薑 | 蛋香刈薯 | 雞蛋 豆薯 薑 | 豆包海帶 | 乾海帶 豆包 薑 | 蔬菜 | 三絲羹湯 | 雞蛋 脆筍 時蔬 乾木耳 薑 | 果汁 |  |
| M2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 麻油薑蛋 | 雞蛋 薑片 麻油 | 蛋香季豆 | 雞蛋 冷凍菜豆(莢) 胡蘿蔔薑 | 麻婆豆腐 | 豆腐 素絞肉 薑 豆瓣醬 胡蘿蔔 | 蔬菜 | 芹香白玉湯 | 白蘿蔔 芹菜 素絞肉 薑 | 保久乳 |  |
| M3 | 越式特餐 | 米粉 | 越式炒豆干 | 豆干 芹菜 乾香茅 薑 | 時蔬絞若 | 素絞肉 時蔬 薑 | 蜜汁豆干 | 豆干 芝麻(熟) | 蔬菜 | 黃瓜素丸湯 | 素丸 大黃瓜 | 果汁 |  |
| M4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 芹香百頁 | 百頁豆腐 芹菜 胡蘿蔔 薑 | 絞若花椰 | 素絞肉 冷凍花椰菜 胡蘿蔔薑 | 蛋香時蔬 | 雞蛋 時蔬 薑 | 蔬菜 | 仙草甜湯 | 仙草凍 二砂糖 | 保久乳 |  |
| M5 | 紫米飯 | 米 黑糯米 | 京醬豆包 | 豆包 豆薯 胡蘿蔔 甜麵醬  | 照燒油腐 | 四角油豆腐 白蘿蔔 薑醬油 二砂糖 | 火腿甘藍 | 甘藍 素火腿 薑 | 蔬菜 | 味噌湯 | 乾裙帶菜 味噌 薑  | 水果 | 有機豆漿 |

 M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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 |
| M1 | 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 | 蛋香刈薯 | 雞蛋2公斤豆薯5公斤薑0.05公斤 | 豆包海帶 | 乾海帶1公斤豆包1.5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1.5公斤脆筍2公斤時蔬2公斤乾木耳0.05公斤薑0.05公斤 | 果汁 |  | 5.6 | 3.2 | 1.5 | 3 | 0 | 0 | 805 | 280 | 182 |
| M2 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 麻油薑蛋 | 雞蛋5.5公斤薑片麻油 | 蛋香季豆 | 雞蛋2公斤冷凍菜豆(莢)5公斤胡蘿蔔0.5公斤薑0.05公斤 | 麻婆豆腐 | 豆腐5公斤素絞肉0.3公斤薑0.05公斤豆瓣醬0.1公斤胡蘿蔔0.5公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑0.05公斤 | 芹香白玉湯 | 白蘿蔔3公斤芹菜1公斤素絞肉0.6公斤薑0.05公斤 | 保久乳 |  | 5 | 2.6 | 1.6 | 3 | 0 | 0 | 720 | 258 | 245 |
| M3 | 越式特餐 | 米粉6公斤 | 越式豆干 | 豆干6公斤芹菜0.5公斤乾香茅薑0.05公斤 | 時蔬絞若 | 素絞肉0.6公斤時蔬5公斤薑0.05公斤 | 蜜汁豆干 | 豆干5公斤芝麻(熟) | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑0.05公斤 | 黃瓜素丸湯 | 素丸2公斤大黃瓜4公斤 | 果汁 |  | 3 | 3.4 | 1.7 | 3 | 0 | 0 | 643 | 152 | 186 |
| M4 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 芹香百頁 | 百頁豆腐7公斤芹菜4公斤胡蘿蔔0.5公斤薑0.05公斤 | 絞若花椰 | 素絞肉1.2公斤冷凍花椰菜6公斤胡蘿蔔0.5公斤薑0.05公斤 | 蛋香時蔬 | 雞蛋1公斤時蔬4公斤薑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 | 保久乳 |  | 5 | 2.2 | 2.2 | 3 | 0 | 0 | 705 | 388 | 265 |
| M5 | 紫米飯 | 米10公斤黑糯米0.4公斤 | 京醬豆包 | 豆包6公斤豆薯4.5公斤胡蘿蔔0.5公斤甜麵醬 | 照燒油腐 | 四角油豆腐5公斤白蘿蔔4公斤薑0.05公斤醬油二砂糖 | 火腿甘藍 | 甘藍6公斤素火腿1公斤薑0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑0.05公斤 | 味噌湯 | 乾裙帶菜0.3公斤味噌0.1公斤薑0.05公斤 | 水果 | 有機豆漿 | 5.5 | 3 | 1.8 | 3 | 0 | 0 | 790 | 273 | 202 |

**112學年國民中學素食N循環菜單(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 |
| N1 | 白米飯 | 米 | 塔香麵腸 | 麵腸 芹菜 九層塔 | 若絲豆芽 | 綠豆芽 胡蘿蔔 素肉絲 | 蛋香紅仁 | 雞蛋 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 針菇蔬湯 | 金針菇 時蔬 薑  | 果汁 |  |
| N2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 咖哩豆腐 | 豆腐 馬鈴薯 芹菜 胡蘿蔔 咖哩粉 | 西滷菜 | 素肉絲 結球白菜 乾香菇 胡蘿蔔 薑 | 火腿時蔬 | 時蔬 素火腿 大蒜 | 蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 紫菜 雞蛋 薑 | 保久乳 |  |
| N3 | 刈包特餐 | 刈包 | 美味素排 | 素肉排 |  酸菜麵腸 | 麵腸 酸菜 薑 | 鐵板豆腐 | 豆腐 脆筍 乾木耳 薑 | 蔬菜 | 米粉羹 | 米粉 素絞肉 桶筍絲 雞蛋 胡蘿蔔 乾木耳 | 果汁 |  |
| N4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 茄汁百頁 | 百頁豆腐 芹菜 甜椒 番茄醬 | 奶香馬鈴薯 | 冷凍毛豆仁 馬鈴薯 奶油(固態) 冷凍玉米粒 | 雪菜豆干 | 豆干 油菜 薑 | 蔬菜 | 銀耳甜湯 | 乾銀耳 二砂糖 枸杞 | 保久乳 |  |

N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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 |
| N1 | 白米飯 | 米10公斤 | 塔香麵腸 | 麵腸7公斤芹菜3公斤九層塔0.1公斤 | 若絲豆芽 | 綠豆芽6公斤胡蘿蔔0.5公斤素肉絲0.6公斤 | 蛋香紅仁 | 雞蛋1公斤胡蘿蔔5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3公斤時蔬3公斤薑0.05公斤 | 果汁 |  | 5 | 2.7 | 2.5 | 3 | 0 | 0 | 750 | 340 | 252 |
| N2 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 咖哩豆腐 | 豆腐8公斤馬鈴薯3公斤芹菜3公斤胡蘿蔔0.5公斤咖哩粉 | 西滷菜 | 結球白菜6公斤素肉絲1公斤胡蘿蔔1公斤薑0.05公斤乾香菇0.1公斤 | 火腿時蔬 | 時蔬5公斤素火腿0.6公斤大蒜0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑0.05公斤 | 紫菜蛋花湯 | 紫菜0.2公斤雞蛋1.5公斤薑0.05公斤 | 保久乳 |  | 5.2 | 2.4 | 1.6 | 3 | 0 | 0 | 719 | 348 | 257 |
| N3 | 刈包特餐 | 刈包4公斤 | 美味素排 | 素肉排6公斤 | 酸菜麵腸 | 麵腸3公斤酸菜3公斤薑0.05公斤 | 鐵板豆腐 | 豆腐4公斤脆筍2公斤乾木耳0.01公斤薑0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤大蒜0.05公斤 | 米粉羹 | 米粉2公斤素絞肉0.3公斤桶筍絲1公斤雞蛋1公斤胡蘿蔔0.5公斤乾木耳 0.01公斤 | 果汁 |  | 6.2 | 3.5 | 1.5 | 3 | 0 | 0 | 869 | 252 | 186 |
| N4 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 茄汁百頁 | 百頁豆腐7公斤芹菜3公斤甜椒1公斤番茄醬 | 奶香馬鈴薯 | 冷凍毛豆仁1.5公斤馬鈴薯4公斤冷凍玉米粒1公斤奶油(固態)0.6公斤 | 雪菜豆干 | 豆干4公斤油菜3公斤薑0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑0.05公斤 | 銀耳甜湯 | 乾銀耳0.2公斤湯圓2公斤二砂糖1公斤枸杞0.1公斤 | 保久乳 |  | 5.8 | 2.5 | 1.5 | 3 | 0 | 0 | 766 | 288 | 165 |

 **112學年度上學期國民小11月份素食菜單(偏鄉)-尚好便當 本店使用台灣豬肉**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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** | **蔬菜****食材明細** | **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** |
| **11/1** | **三** | **J3** | 拌飯特餐 | 米 糙米 | 麥克素塊 | 素麥克雞塊 | 拌飯配料 | 素火腿 芹菜 甜椒 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 蘿蔔素丸湯 | 白蘿蔔 素丸 | 果汁 |  | 5 | 2 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 650 | 310 | 202 |
| **11/2** | **四** | **J4** | 糙米飯 | 米 糙米 | 家常豆包 | 豆包 麻竹筍干 薑 | 菇拌海帶 | 乾海帶 金針菇 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 紅豆湯圓 | 小湯圓 紅豆 二砂糖 | 保久乳 |  | 5.7 | 2 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 699 | 217 | 225 |
| **11/3** | **五** | **J5** | 芝麻飯 | 米 芝麻(熟) | 紅燒麵腸 | 麵腸 芹菜 胡蘿蔔  | 塔香海絲 | 海帶絲 九層塔 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 時瓜湯 | 時瓜 薑  | 水果 | 有機豆漿 | 6 | 2 | 1.8 | 2.5 | 0 | 0 | 723 | 303 | 242 |
| **11/6** | **一** | **K1** | 白米飯 | 米 | 素燒麵輪 | 麵輪 薑 胡蘿蔔 乾香菇 | 蛋香紅仁 | 雞蛋 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 味噌湯 | 乾裙帶菜 味噌 薑  | 豆漿 |  | 5 | 2 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 650 | 340 | 252 |
| **11/7** | **二** | **K2** | 糙米飯 | 米 糙米 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 雞蛋 | 鮮菇豆腐 | 豆腐 金針菇 乾香菇 胡蘿蔔素絞肉 薑  | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 金針粉絲湯 | 金針菜乾 冬粉 薑  | 保久乳 |  | 6 | 2 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 720 | 356 | 242 |
| **11/8** | **三** | **K3** | 泰式特餐 | 米 糙米 | 打拋麵腸 | 麵腸 芹菜 九層塔 檸檬薑 | 泰式素丸 | 素丸  | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 冬蔭功湯 | 秀珍菇 大番茄 檸檬葉 | 果汁 |  | 5.5 | 2.3 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 708 | 238 | 112 |
| **11/9** | **四** | **K4** | 糙米飯 | 米 糙米 | 黑椒豆包 | 豆包 胡蘿蔔 黑胡椒粒 | 若絲豆芽 | 素肉 綠豆芽 芹菜 乾木耳 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 綠豆湯 | 綠豆 二砂糖 | 保久乳 |  | 6 | 2.5 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 758 | 222 | 188 |
| **11/10** | **五** | **K5** | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 豆瓣凍腐 | 凍豆腐 刈薯 胡蘿蔔 薑 豆瓣醬 | 玉米若末 | 冷凍玉米粒 馬鈴薯 胡蘿蔔 素絞肉 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 羅宋湯 | 白蘿蔔 胡蘿蔔  | 水果 | 有機豆漿 | 5.5 | 2 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 685 | 350 | 240 |
| **11/13** | **一** | **L1** | 白米飯 | 米 | 咖哩百頁 | 百頁豆腐 馬鈴薯 胡蘿蔔 薑 咖哩粉 | 豆包甘藍 | 豆包 甘藍 乾香菇 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 鮮菇紫菜湯 | 紫菜 金針 菇薑  | 果汁 |  | 6 | 2 | 1.7 | 2.5 | 0 | 0 | 725 | 139 | 432 |
| **11/14** | **二** | **L2** | 糙米飯 | 米 糙米 | 金黃豆包 | 豆包 | 茄汁豆腐 | 豆腐 芹菜 番茄糊 蕃茄醬 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 榨菜若絲湯 | 榨菜 素肉絲 | 保久乳 |  | 5 | 3.1 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 733 | 138 | 112 |
| **11/15** | **三** | **L3** | 西式特餐 | 麵條 | 醬燒豆腐 | 豆腐 馬鈴薯 芹菜 蕃茄醬 | 芹香豆干 | 豆干 芹菜 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 玉米濃湯 | 雞蛋 冷凍玉米粒 玉米濃湯調理包 | 果汁 |  | 3.5 | 2.2 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 560 | 122 | 588 |
| **11/16** | **四** | **L4** | 糙米飯 | 米 糙米 | 紅白麵輪 | 麵輪 白蘿蔔 胡蘿蔔 薑 | 泡菜凍腐 | 凍豆腐 韓式泡菜 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 愛玉甜湯 | 愛玉凍 二砂糖 | 保久乳 |  | 5.5 | 2.2 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 700 | 113 | 81 |
| **11/17** | **五** | **L5** | 小米飯 | 米小米 | 照燒油腐 | 四角油豆腐 芹菜 甜椒 醬油二砂糖 | 馬鈴薯若末 | 豬絞肉 冷凍玉米粒 馬鈴薯 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 海芽薑絲湯 | 乾裙帶菜 薑  | 水果 | 有機豆漿 | 5.2 | 2 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 664 | 204 | 215 |
| **11/20** | **一** | **M1** | 白米飯 | 米 | 瓜仔麵腸 | 麵腸 醃漬花胡瓜 胡蘿蔔 薑 | 蛋香刈薯 | 雞蛋 豆薯 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 三絲羹湯 | 雞蛋 脆筍 時蔬 乾木耳 薑 | 果汁 |  | 5.6 | 2.6 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 737 | 144 | 159 |
| **11/21** | **二** | **M2** | 糙米飯 | 米 糙米 | 麻油薑蛋 | 雞蛋 薑 麻油 | 蛋香季豆 | 雞蛋 冷凍菜豆(莢) 胡蘿蔔薑 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 芹香白玉湯 | 白蘿蔔 芹菜 素絞肉 薑 | 保久乳 |  | 5 | 2 | 1.6 | 2.5 | 0 | 0 | 653 | 176 | 92 |
| **11/22** | **三** | **M3** | 越式特餐 | 米粉 | 越式炒豆干 | 豆干 芹菜 乾香茅 薑 | 時蔬絞若 | 素絞肉 時蔬 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 黃瓜素丸湯 | 素丸 大黃瓜 | 果汁 |  | 3 | 2.2 | 1.7 | 2.5 | 0 | 0 | 530 | 204 | 147 |
| **11/23** | **四** | **M4** | 糙米飯 | 米 糙米 | 芹香百頁 | 百頁豆腐 芹菜 胡蘿蔔 薑 | 絞若花椰 | 素絞肉 冷凍花椰菜 胡蘿蔔薑 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 仙草甜湯 | 仙草凍 二砂糖 | 保久乳 |  | 5 | 2 | 1.8 | 2.5 | 0 | 0 | 658 | 241 | 158 |
| **11/24** | **五** | **M5** | 紫米飯 | 米 黑糯米 | 京醬豆包 | 豆包 豆薯 胡蘿蔔 甜麵醬  | 照燒油腐 | 四角油豆腐 白蘿蔔 薑醬油 二砂糖 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 味噌湯 | 乾裙帶菜 味噌 薑  | 水果 | 有機豆漿 | 5.5 | 2.8 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 745 | 120 | 94 |
| **11/27** | **一** | **N1** | 白米飯 | 米 | 塔香麵腸 | 麵腸 芹菜 九層塔 |  若絲豆芽 | 綠豆芽 胡蘿蔔 素肉絲 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 針菇蔬湯 | 金針菇 時蔬 薑  | 果汁 |  | 5 | 2.5 | 2.2 | 2.5 | 0 | 0 | 705 | 144 | 159 |
| **11/28** | **二** | **N2** | 糙米飯 | 米 糙米 | 咖哩豆腐 | 豆腐 馬鈴薯 芹菜 胡蘿蔔 咖哩粉 | 西滷菜 | 素肉絲 結球白菜 乾香菇 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 紫菜蛋花湯 | 紫菜 雞蛋 薑 | 保久乳 |  | 5.2 | 2 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 664 | 176 | 92 |
| **11/29** | **三** | **N3** | 刈包特餐 | 刈包 | 美味素排 | 素肉排 |  酸菜麵腸 | 麵腸 酸菜 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 米粉羹 | 米粉 素絞肉 桶筍絲 雞蛋 胡蘿蔔 乾木耳 | 果汁 |  | 6.2 | 3.2 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 824 | 204 | 147 |
| **11/30** | **四** | **N4** | 糙米飯 | 米 糙米 | 茄汁百頁 | 百頁豆腐 芹菜 甜椒 番茄醬 | 奶香馬鈴薯 | 冷凍毛豆仁 馬鈴薯 奶油(固態) 冷凍玉米粒 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 銀耳甜湯 | 乾銀耳 二砂糖 枸杞 | 保久乳 |  | 5.8 | 1.5 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 669 | 241 | 158 |

  **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:11月份菜單編排說明如下：

 一、因食材調度問題，J3主食改為拌飯特餐，J3主菜改為麥克素塊，J3副菜一改為扮飯配料，J3湯品改為蘿蔔素丸湯，J4湯品改為紅豆湯圓，J5主菜改為紅燒麵腸，J5副菜一改為塔香海絲，K1主菜改為素燒麵輪，K1副菜一改為蛋香紅仁，K2主菜改為滷煎蒸炒滑蛋，K2副菜一改為鮮菇豆腐，K2湯品改為金針粉絲湯，K3主菜改為打拋麵腸，K3副菜一改為泰式素丸，K4主菜改為黑椒豆包，K5主食改為燕麥飯、K5副菜一改為玉米若末，K5湯品改為羅宋湯，L1主菜改為咖哩百頁，L2主菜改為金黃豆包，L2副菜一改為茄汁豆腐，L2湯品改為榨菜若絲湯，L3主菜改為醬燒豆腐，L3副菜一改為芹香豆干，L3湯品改為玉米濃湯，L4湯品改為愛玉甜湯，L5副菜一改為馬鈴薯若末，L5湯品改為海芽薑絲湯，M1副菜一改為蛋香刈薯， M2主菜改為麻油薑蛋，M2副菜一改為蛋香季豆，M2湯品改為芹香白玉湯，M4主菜改為芹香百頁，M5主菜改為京醬豆包，M5副菜一改為照燒油腐，N1副菜一改為若絲豆芽，N2主菜改為咖哩豆腐，N2副菜一改為西滷菜，N3主食改為刈包特餐，N3主菜改為美味素排，N3副菜一改為酸菜麵腸，N3湯品改為米粉羹，N4主菜改為茄汁百頁，N4副菜一改為奶香馬鈴薯。

 二、 週一附餐一供應果汁，週二附餐一供應保久乳，週三附餐一供應果汁，週四附餐一供應保久乳，週五附餐一供應水果。

 三、每週五供應一次有機豆漿

 **112年國民小學素食J循環菜單(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 |
| J3 | 拌飯特餐 | 米 糙米 | 麥克素塊 | 素麥克雞塊 | 拌飯配料 | 素火腿 芹菜 甜椒 薑 | 蔬菜 | 蘿蔔素丸湯 | 白蘿蔔 素丸 | 果汁 |  |
| J4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 家常豆包 | 豆包 麻竹筍干 薑 | 菇拌海帶 | 乾海帶 金針菇 薑 | 蔬菜 | 紅豆湯圓 | 小湯圓 紅豆 二砂糖 | 保久乳 |  |
| J5 | 芝麻飯 | 米 芝麻(熟) | 紅燒麵腸 | 麵腸 芹菜 胡蘿蔔  | 塔香海絲 | 海帶絲 九層塔 薑 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 薑  | 水果 | 有機豆漿 |

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 |
| J3 | 拌飯特餐 | 米7公斤糙米3公斤 | 麥克素塊 | 素麥克雞塊6公斤 | 拌飯配料 | 素火腿1公斤芹菜5公斤甜椒2公斤薑0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑0.05公斤 | 蘿蔔素丸湯 | 白蘿蔔4公斤素丸2公斤 | 果汁 |  | 5 | 2 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 650 | 215 | 125 |
| J4 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 家常豆包 | 豆包6公斤麻竹筍干4公斤薑0.05公斤 | 菇拌海帶 | 乾海帶1公斤金針菇3公斤薑0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑0.05公斤 | 紅豆湯圓 | 小湯圓2.5公斤紅豆2公斤二砂糖1公斤 | 保久乳 |  | 5.7 | 2 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 699 | 227 | 175 |
| J5 | 芝麻飯 | 米10公斤芝麻(熟)0.05公斤 | 紅燒麵腸 | 麵腸7公斤芹菜4公斤胡蘿蔔1公斤 | 塔香海絲 | 海帶絲3公斤九層塔0.1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公斤薑0.05公斤 | 水果 | 有機豆漿 | 6 | 2 | 1.8 | 2.5 | 0 | 0 | 723 | 303 | 242 |

 **112年國民小學素食K循環菜單(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 |
| K1 | 白米飯 | 米 | 素燒麵輪 | 麵輪 薑 胡蘿蔔 乾香菇 | 蛋香紅仁 | 雞蛋 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 味噌湯 | 乾裙帶菜 味噌 薑 柴魚片 | 豆漿 |  |
| K2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 雞蛋 | 鮮菇豆腐 | 豆腐 金針菇 乾香菇 薑 胡蘿蔔 素絞肉 | 蔬菜 | 金針粉絲湯 | 金針菜乾 冬粉 薑  | 保久乳 |  |
| K3 | 泰式特餐 | 米 糙米 | 打拋麵腸 | 麵腸 芹菜 九層塔 檸檬薑 | 泰式素丸 | 素丸  | 蔬菜 | 冬蔭功湯 | 金珍菇 大番茄 檸檬葉 | 果汁 |  |
| K4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 黑椒豆包 | 豆包 胡蘿蔔 黑胡椒粒 | 若絲豆芽 | 素肉 綠豆芽 芹菜 乾木耳 薑 | 蔬菜 | 綠豆芋圓湯 | 綠豆 二砂糖 芋圓 | 保久乳 |  |
| K5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 豆瓣凍腐 | 凍豆腐 刈薯 胡蘿蔔 薑 豆瓣醬 | 玉米若末 | 冷凍玉米粒 馬鈴薯 胡蘿蔔 素絞肉 | 蔬菜 | 羅宋湯 | 白蘿蔔 胡蘿蔔  | 水果 | 有機豆漿 |

K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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 |
| K1 | 白米飯 | 米10公斤 | 素燒麵輪 | 麵輪3.5公斤胡蘿蔔0.5公斤乾香菇0.05薑0.05公斤 | 蛋香紅仁 | 雞蛋1公斤胡蘿蔔5公斤薑0.05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公斤柴魚片 | 豆漿 |  | 5 | 2 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 650 | 340 | 252 |
| K2 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 雞蛋5.5公斤 | 鮮菇豆腐 | 豆腐4公斤金針菇3公斤乾香菇0.01公斤胡蘿蔔0.5公斤薑0.05公斤素絞肉0.6公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑0.05公斤 | 金針粉絲湯 | 金針菜乾0.3公斤冬粉2公斤薑0.05公斤 | 保久乳 |  | 6 | 2 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 720 | 356 | 242 |
| K3 | 泰式特餐 | 米8公斤糙米3公斤 | 打拋麵腸 | 麵腸5.3公斤芹菜3公斤九層塔0.1公斤檸檬薑0.05公斤 | 泰式素丸 | 素丸4.5公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑0.05公斤 | 冬蔭功湯 | 金珍菇2公斤大番茄0.3公斤檸檬葉 | 果汁 |  | 5.5 | 2.3 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 708 | 240 | 252 |
| K4 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 黑椒豆包 | 豆包6公斤胡蘿蔔0.5公斤黑胡椒粒 | 若絲豆芽 | 素肉0.6公斤綠豆芽5公斤芹菜1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 | 綠豆芋圓湯 | 綠豆2.5公斤二砂糖1公斤芋圓2公斤 | 保久乳 |  | 6 | 2.5 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 758 | 256 | 242 |
| K5 | 燕麥飯 | 米10公斤燕麥0.4公斤 | 豆瓣凍腐 | 凍豆腐8公斤刈薯3公斤胡蘿蔔1公斤薑0.05公斤 | 玉米若末 | 冷凍玉米粒1公斤馬鈴薯4公斤胡蘿蔔1公斤素絞肉1.2公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑0.05公斤 | 羅宋湯 | 白蘿蔔4公斤胡蘿蔔0.5公斤 | 水果 | 有機豆漿 | 5.5 | 2 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 685 | 350 | 240 |

\

 **112年國民小學素L循環菜單(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 |
| L1 | 白米飯 | 米 | 咖哩百頁 | 百頁豆腐 馬鈴薯 胡蘿蔔 薑 咖哩粉 | 豆包甘藍 | 豆包 甘藍 乾香菇 薑 | 蔬菜 | 鮮菇紫菜湯 | 紫菜 金針菇 薑  | 果汁 |  |
| L2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 金黃豆包 | 豆包 | 茄汁豆腐 | 豆腐 芹菜 番茄糊 蕃茄醬 | 蔬菜 | 榨菜若絲湯 | 榨菜 素肉絲 | 保久乳 |  |
| L3 | 西式特餐 | 麵條 | 醬燒豆腐 | 豆腐 馬鈴薯 芹菜 蕃茄醬 | 芹香豆干 | 豆干 芹菜 薑 | 蔬菜 | 玉米濃湯 | 雞蛋 冷凍玉米粒 玉米濃湯調理包 | 果汁 |  |
| L4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 紅白麵輪 | 麵輪 白蘿蔔 胡蘿蔔 薑 | 泡菜凍腐 | 凍豆腐 韓式泡菜 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 愛玉甜湯 | 愛玉凍 二砂糖 | 保久乳 |  |
| L5 | 小米飯 | 米小米 | 照燒油腐 | 四角油豆腐 芹菜 甜椒 醬油二砂糖 | 馬鈴薯若末 | 素絞肉 冷凍玉米粒 馬鈴薯 | 蔬菜 | 海芽薑絲湯 | 乾裙帶菜 薑  | 水果 | 有機豆漿 |

 L食材明細量以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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 |
| L1 | 白米飯 | 米10公斤 | 咖哩百頁 | 百頁豆腐8公斤馬鈴薯3公斤胡蘿蔔0.5公斤薑0.05公斤咖哩粉 | 豆包甘藍 | 豆包3公斤甘藍7公斤乾香菇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0.3公斤金針菇2公斤薑0.05公斤 | 果汁 |  | 6 | 2 | 1.7 | 2.5 | 0 | 0 | 725 | 139 | 432 |
| L2 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 金黃豆包 | 豆包6公斤 | 茄汁豆腐 | 豆腐4公斤芹菜3.5公斤番茄糊2.5公斤蕃茄醬 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑0.05公斤 | 榨菜若絲湯 | 榨菜2公斤素肉絲0.6公斤 | 保久乳 |  | 5 | 3.1 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 733 | 138 | 112 |
| L3 | 西式特餐 | 麵條15公斤 | 醬燒豆腐 | 豆腐8公斤馬鈴薯2公斤芹菜2公斤蕃茄醬 | 芹香豆干 | 豆干4公斤芹菜2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1公斤冷凍玉米粒2公斤玉米濃湯調理包 | 果汁 |  | 3.5 | 2.2 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 560 | 283 | 202 |
| L4 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 紅白麵輪 | 麵輪3.5公斤白蘿蔔3公斤胡蘿蔔0.5公斤薑0.05公斤 | 泡菜凍腐 | 凍豆腐5公斤韓式泡菜2公斤胡蘿蔔1公斤薑0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑0.05公斤 | 愛玉甜湯 | 愛玉凍6公斤二砂糖1公斤 | 保久乳 |  | 5.5 | 2.2 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 700 | 113 | 81 |
| L5 | 小米飯 | 米10公斤小米0.4公斤 | 照燒油腐 | 四角油豆腐5.5公斤芹菜2公斤甜椒1公斤醬油二砂糖 | 馬鈴薯若末 | 素絞肉1.2公斤冷凍玉米粒1公斤馬鈴薯4公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑0.05公斤 | 海芽薑絲湯 | 乾裙帶菜0.2公斤薑0.1公斤 | 水果 | 有機豆漿 | 5.2 | 2 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 664 | 204 | 215 |

 **112年國民小學素食M環菜單(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 |
| M1 | 白米飯 | 米 | 瓜仔麵腸 | 麵腸 醃漬花胡瓜 胡蘿蔔 薑 | 蛋香刈薯 | 雞蛋 豆薯 薑 | 蔬菜 | 三絲羹湯 | 雞蛋 脆筍 時蔬 乾木耳 薑 | 果汁 |  |
| M2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 麻油薑蛋 | 雞蛋 薑片 麻油 | 蛋香季豆 | 雞蛋 冷凍菜豆(莢) 胡蘿蔔薑 | 蔬菜 | 芹香白玉湯 | 白蘿蔔 芹菜 素絞肉 薑  | 保久乳 |  |
| M3 | 越式特餐 | 米粉 | 越式炒豆干 | 豆干 芹菜 乾香茅 薑 | 時蔬絞若 | 素絞肉 時蔬 薑 | 蔬菜 | 黃瓜素丸湯 | 素丸 大黃瓜 | 果汁 |  |
| M4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 芹香百頁 | 百頁豆腐 芹菜 胡蘿蔔 薑 | 絞若花椰 | 素絞肉 冷凍花椰菜 胡蘿蔔薑 | 蔬菜 | 仙草甜湯 | 仙草凍 二砂糖 | 保久乳 |  |
| M5 | 紫米飯 | 米 黑糯米 | 京醬豆包 | 豆包 豆薯 胡蘿蔔 甜麵醬  | 照燒油腐 | 四角油豆腐 白蘿蔔 薑醬油 二砂糖 | 蔬菜 | 味噌湯 | 乾裙帶菜 味噌 薑  | 水果 | 有機豆漿 |

M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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 |
| M1 | 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 | 蛋香刈薯 | 雞蛋2公斤豆薯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1.5公斤脆筍2公斤時蔬2公斤乾木耳0.05公斤薑0.05公斤 | 果汁 |  | 5.6 | 2.6 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 737 | 144 | 159 |
| M2 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 麻油薑蛋 | 雞蛋5.5公斤薑片麻油 | 蛋香季豆 | 雞蛋2.7公斤冷凍菜豆(莢)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 | 芹香白玉湯 | 白蘿蔔3公斤芹菜1公斤薑0.05公斤素絞肉0.6公斤 | 保久乳 |  | 5 | 2 | 1.6 | 2.5 | 0 | 0 | 653 | 176 | 92 |
| M3 | 越式特餐 | 米粉6公斤 | 越式豆干 | 豆干6公斤芹菜0.5公斤乾香茅薑0.05公斤 | 時蔬絞若 | 素絞肉0.6公斤時蔬5公斤薑0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑0.05公斤 | 黃瓜素丸湯 | 素丸2公斤大黃瓜4公斤 | 果汁 |  | 3 | 2.2 | 1.7 | 2.5 | 0 | 0 | 530 | 152 | 186 |
| M4 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 芹香百頁 | 百頁豆腐7公斤芹菜4公斤胡蘿蔔0.5公斤薑0.05公斤 | 絞若花椰 | 素絞肉1.2公斤冷凍花椰菜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 | 仙草甜湯 | 仙草凍6公斤二砂糖1公斤 | 保久乳 |  | 5 | 2 | 1.8 | 2.5 | 0 | 0 | 658 | 258 | 201 |
| M5 | 紫米飯 | 米10公斤黑糯米0.4公斤 | 京醬豆包 | 豆包6公斤豆薯4.5公斤胡蘿蔔0.5公斤甜麵醬 | 照燒油腐 | 四角油豆腐5公斤白蘿蔔4公斤薑0.05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0.3公斤味噌0.1公斤薑0.05公斤 | 水果 | 有機豆漿 | 5.5 | 2.8 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 745 | 241 | 158 |

 **112年國民小學素食N環菜單(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 |
| N1 | 白米飯 | 米 | 塔香麵腸 | 麵腸 芹菜 九層塔 | 若絲豆芽 | 綠豆芽 胡蘿蔔 素肉絲 | 蔬菜 | 針菇蔬湯 | 金針菇 時蔬 薑  | 果汁 |  |
| N2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 咖哩豆腐 | 豆腐 馬鈴薯 芹菜 胡蘿蔔 咖哩粉 | 西滷菜 | 素肉絲 結球白菜 乾香菇 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 紫菜 雞蛋 薑 | 保久乳 |  |
| N3 | 刈包特餐 | 刈包 | 美味素排 | 素肉排 |  酸菜麵腸 | 麵腸 酸菜 薑 | 蔬菜 | 米粉羹 | 米粉 素絞肉 桶筍絲 雞蛋 胡蘿蔔 乾木耳 | 果汁 |  |
| N4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 茄汁百頁 | 百頁豆腐 芹菜 甜椒 番茄醬 | 奶香馬鈴薯 | 冷凍毛豆仁 馬鈴薯 奶油(固態) 冷凍玉米粒 | 蔬菜 | 銀耳甜湯 | 乾銀耳 二砂糖 枸杞 | 保久乳 |  |

N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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 |
| N1 | 白米飯 | 米10公斤 | 塔香麵腸 | 麵腸7公斤芹菜3公斤九層塔0.1公斤 | 若絲豆芽 | 綠豆芽6公斤胡蘿蔔0.5公斤素肉絲0.6公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑0.05公斤 | 針菇蔬湯 | 金針菇3公斤時蔬3公斤薑0.05公斤 | 果汁 |  | 5 | 2.5 | 2.2 | 2.5 | 0 | 0 | 705 | 144 | 159 |
| N2 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 咖哩豆腐 | 豆腐8公斤馬鈴薯3公斤芹菜3公斤胡蘿蔔0.5公斤咖哩粉 | 西滷菜 | 結球白菜6公斤素肉絲1公斤胡蘿蔔1公斤薑0.05公斤乾香菇0.1公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑0.05公斤 | 紫菜蛋花湯 | 紫菜0.2公斤雞蛋1.5公斤薑0.05公斤 | 保久乳 |  | 5.2 | 2 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 664 | 176 | 92 |
| N3 | 刈包特餐 | 刈包4公斤 | 美味素排 | 素肉排6公斤 | 酸菜麵腸 | 麵腸3公斤酸菜3公斤薑0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤大蒜0.05公斤 | 米粉羹 | 米粉2公斤素絞肉0.3公斤桶筍絲1公斤雞蛋1公斤胡蘿蔔0.5公斤乾木耳 0.01公斤 | 果汁 |  | 6.2 | 3.2 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 824 | 252 | 186 |
| N4 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 茄汁百頁 | 百頁豆腐7公斤芹菜3公斤甜椒1公斤番茄醬 | 奶香馬鈴薯 | 冷凍毛豆仁1.5公斤馬鈴薯4公斤冷凍玉米粒1公斤奶油(固態)0.6公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑0.05公斤 | 銀耳甜湯 | 乾銀耳0.2公斤湯圓2公斤二砂糖1公斤枸杞0.1公斤 | 保久乳 |  | 5.8 | 1.5 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 669 | 278 | 201 |