**112學年度上學期國民中學12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** | **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** |
| **12/1** | **五** | **N5** | 燕麥飯 | 米燕麥 | 三杯豆干 | 豆干 杏鮑菇 胡蘿蔔 薑 九層塔 | 客家小炒 | 豆干片 芹菜 薑 素肉絲 | 甘藍佐蛋 | 雞蛋 甘藍 乾香菇 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 針菇時瓜湯 | 金針菇 時瓜 薑 | 水果 | 有機豆漿 | 5.4 | 2.3 | 2.2 | 3 | 0 | 0 | 741 | 333 | 202 |
| **12/4** | **一** | **O1** | 白米飯 | 米 | 咖哩豆包 | 豆包 杏鮑菇 胡蘿蔔馬鈴薯 咖哩粉 | 甜醬關東煮 | 素黑輪 四角油豆腐 甜玉米 | 蛋香冬粉 | 雞蛋 冬粉 乾木耳 時蔬 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 冬瓜湯 | 冬瓜 薑 | 海苔 |  | 6 | 2.5 | 1.8 | 3 | 0 | 0 | 788 | 383 | 242 |
| **12/5** | **二** | **O2** | 糙米飯 | 米 糙米 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 雞蛋 | 金針菇豆腐 | 豆腐 金針菇 乾香菇 薑 | 什錦白菜 | 素絞肉 結球白菜 乾木耳 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 和風海芽湯 | 乾裙帶菜 | 豆漿 |  | 5 | 2 | 1.6 | 3 | 0 | 0 | 675 | 378 | 295 |
| **12/6** | **三** | **O3** | 菲式特餐 | 米 糙米 | 醬醋豆干 | 豆干 豆薯 月桂葉 糯米醋 薑 | 鹹香菲力菇 | 素絞肉 杏鮑菇 大番茄 薑 風味醬油 | 風味時蔬 | 時蔬 薑 紅辣椒 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 菲式蔬菜湯 | 白蘿蔔 大番茄 羅望子 | 果汁 |  | 5.3 | 2.3 | 2 | 3 | 0 | 0 | 729 | 255 | 117 |
| **12/7** | **四** | **O4** | 糙米飯 | 米 糙米 | 茄汁百頁 | 百頁豆腐 杏鮑菇 胡蘿蔔 番茄醬 | 奶香玉米 | 冷凍毛豆仁 冷凍玉米粒 胡蘿蔔 薑 奶油(固態) | 蜜汁豆干 | 豆干 芝麻(熟) | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 冬瓜粉圓湯 | 冬瓜糖磚 粉圓 二砂糖 | 饅頭 |  | 5.8 | 2.6 | 1.5 | 3 | 0 | 0 | 774 | 283 | 202 |
| **12/8** | **五** | **O5** | 芝麻飯 | 米 芝麻(熟) | 日式照燒麵輪 | 麵輪 芹菜 醬油 二砂糖 | 泰式素丸 | 素丸 | 泡菜凍腐 | 凍豆腐 韓式泡菜 結球白菜 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 榨菜若絲湯 | 榨菜 素肉絲 | 水果 | 有機豆漿 | 5.2 | 3.6 | 1.8 | 3 | 0 | 0 | 814 | 303 | 232 |
| **12/11** | **一** | **P1** | 白米飯 | 米 | 花生麵筋 | 麵筋 胡蘿蔔 花胡瓜 油花生 薑 | 三絲銀芽 | 豆芽菜 芹菜 乾木耳 素肉絲 胡蘿蔔 | 芹香素天婦羅 | 素甜不辣 芹菜 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 紫菜蛋花湯 | 紫菜 雞蛋 薑 | 旺仔小饅頭 |  | 5 | 2.5 | 1.8 | 3 | 0 | 0 | 718 | 166 | 490 |
| **12/12** | **二** | **P2** | 糙米飯 | 米 糙米 | 椒鹽豆干 | 豆干片 胡椒鹽 | 麻婆豆腐 | 豆腐 素絞肉 豆瓣醬 | 蛋香花椰 | 冷凍花椰菜 雞蛋 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔 薑 | 果汁 |  | 5 | 2.3 | 1.6 | 3 | 0 | 0 | 698 | 155 | 117 |
| **12/13** | **三** | **P3** | 咖哩麵食 | 麵條 | 麥克素塊 | 素麥克雞塊 | 麵食配料 | 素絞肉 杏鮑菇 馬鈴薯 胡蘿蔔 咖哩粉 | 豆包瓜粒 | 豆包 冬瓜 胡蘿蔔 薑 | 時蔬 | 蔬菜 薑 | 玉米濃湯 | 雞蛋 冷凍玉米粒 薑 | 餐包 |  | 5.3 | 2.7 | 1.5 | 3 | 0 | 0 | 746 | 283 | 202 |
| **12/14** | **四** | **P4** | 糙米飯 | 米 糙米 | 梅干豆輪 | 麵輪 梅干菜 薑 | 金針菇燴冬瓜 | 金針菇 冬瓜 乾木耳 胡蘿蔔 素肉絲 | 酥炸雙拼 | 馬鈴薯條 素甜不辣 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 椰漿西米露 | 西谷米 二砂糖 椰漿 | 饅頭 |  | 6.5 | 2.5 | 1.8 | 3 | 0 | 0 | 823 | 233 | 216 |
| **12/15** | **五** | **P5** | 紫米飯 | 米 黑秈糯米 | 瓜仔麵腸 | 麵腸 醃漬花胡瓜 胡蘿蔔 薑 | 金黃珍珠蛋 | 雞蛋 胡蘿蔔 冷凍玉米粒 冷凍毛豆仁 | 芹香油腐 | 芹菜 四角油豆腐 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 酸辣湯 | 豆腐 脆筍 胡蘿蔔 金針菇 乾木耳 | 水果 | 有機豆漿 | 5.4 | 3.5 | 1.6 | 3 | 0 | 0 | 816 | 230 | 216 |
| **12/18** | **一** | **Q1** | 白米飯 | 米 | 回鍋凍腐 | 凍豆腐 杏鮑菇 胡蘿蔔 薑 | 芝麻海絲 | 海帶絲 胡蘿蔔絲 芝麻(熟) 素絞肉 | 菜脯炒蛋 | 蘿蔔乾 雞蛋 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 針菇湯 | 金針菇 薑 大白菜 | 果汁 |  | 5.2 | 2 | 1.7 | 3 | 0 | 0 | 692 | 280 | 182 |
| **12/19** | **二** | **Q2** | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷油腐 | 四角油豆腐 白蘿蔔 胡蘿蔔 | 螞蟻上樹 | 冬粉 素絞肉 時蔬 胡蘿蔔乾 木耳 | 火腿豆芽 | 素火腿 綠豆芽 杏鮑菇 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 海芽味噌湯 | 味噌 杏鮑菇 乾裙帶菜 薑 | 饅頭 |  | 5.3 | 2.1 | 1.7 | 3 | 0 | 0 | 706 | 258 | 245 |
| **12/20** | **三** | **Q3** | 南瓜炊粉特餐 | 米粉 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 雞蛋 | 若絲南瓜 | 素肉絲 南瓜 薑 | 海結凍腐 | 海帶結 凍豆腐 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 三絲羹湯 | 脆筍 雞蛋 乾木耳 胡蘿蔔 | 海苔 |  | 3.6 | 2.0 | 1.5 | 3 | 0 | 0 | 575 | 152 | 186 |
| **12/21** | **四** | **Q4** | 糙米飯 | 米 糙米 | 金黃豆包 | 豆包 | 塔香麵腸 | 麵腸 薑 九層塔 薑 | 絞若花椰 | 素絞肉 冷凍花椰菜 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 仙草甜湯 | 仙草凍 二砂糖 | 包子 |  | 6 | 2.5 | 1.6 | 3 | 0 | 0 | 783 | 273 | 202 |
| **12/22** | **五** | **Q5** | 小米飯 | 米 小米 | 瓜仔麵腸 | 麵腸 醃漬花胡瓜 胡蘿蔔 薑 | 哨子豆腐 | 豆腐 胡蘿蔔 冷凍玉米粒 毛豆仁 素絞肉 | 什錦白菜 | 雞蛋 結球白菜 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 冬瓜素丸湯 | 冬瓜 薑 素丸片 | 水果 | 有機豆漿 | 5.3 | 2.8 | 2.1 | 3 | 0 | 0 | 769 | 255 | 214 |
| **12/25** | **一** | **R1** | 白米飯 | 米 | 銀蘿燒腐 | 四角油豆腐 白蘿蔔 胡蘿蔔 薑 | 涼拌海帶 | 乾裙帶菜 胡蘿蔔 薑絲 | 沙茶寬粉 | 寬粉 時蔬 乾木耳 素沙茶醬 素絞肉 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 羅宋湯 | 杏鮑菇 甘藍 大番茄 | 旺仔小饅頭 |  | 5.7 | 2 | 1.9 | 3 | 0 | 0 | 732 | 340 | 252 |
| **12/26** | **二** | **R2** | 糙米飯 | 米 糙米 | 沙茶麵腸 | 麵腸 胡蘿蔔 杏鮑菇 薑片 沙茶醬 | 季豆干片 | 冷凍菜豆(莢) 豆干片 胡蘿蔔 薑 | 田園玉米 | 冷凍玉米粒 馬鈴薯 胡蘿蔔 素絞肉 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 紫菜湯 | 紫菜 薑 | 餐包 |  | 5.4 | 2.6 | 1.7 | 3 | 0 | 0 | 751 | 348 | 257 |
| **12/27** | **三** | **R3** | 油飯特餐 | 米 糯米 | 麥克素塊 | 素麥克雞塊 | 油飯配料 | 素肉絲 乾香菇 脆筍 | 銀芽肉絲 | 綠豆芽 素肉絲 杏鮑菇 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 黃瓜湯 | 黃瓜 薑 | 果汁 |  | 5.5 | 2.3 | 2.1 | 3 | 0 | 0 | 745 | 240 | 152 |
| **12/28** | **四** | **R4** | 糙米飯 | 米 糙米 | 黑胡椒豆干 | 豆干 芹菜 胡蘿蔔 薑 黑胡椒粒 | 針菇豆腐 | 豆腐 胡蘿蔔 金針菇 薑 | 火腿玉菜 | 甘藍 薑 素火腿 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 紅豆紫米湯 | 紅豆 紫米 二砂糖 | 饅頭 |  | 6.5 | 2.3 | 1.7 | 3 | 0 | 0 | 805 | 248 | 157 |
| **12/29** | **五** | **R5** | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 芝麻蜜汁豆包 | 豆包 地瓜 杏鮑菇 芝麻(熟) 二砂糖 醬油 | 刈薯炒蛋 | 豆薯 雞蛋 胡蘿蔔 | 紅燒油腐 | 四角油豆腐 白蘿蔔 薑 胡蘿蔔 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 金針若絲湯 | 金針菜乾 素肉絲 薑 | 水果 | 有機豆漿 | 5.6 | 2.8 | 1.5 | 3 | 0 |  | 775 | 241 | 145 |

**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、亞硫酸鹽類，不適合對其過敏體質者食用。」**

說明:12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， N5主菜改為三杯豆干，N5副菜一改為客家小炒，N5副菜二改為甘藍佐蛋，O2主菜改為滷煎蒸炒滑蛋，O3主菜改為醬醋豆干，O4主菜改為茄汁百頁，O5主菜改為日式照燒麵輪，O5副菜一改為泰式素丸，P1副菜一改為三絲銀芽，P1副菜二改為芹香速天婦羅，P2主菜改為椒鹽豆干，P2副菜一改為麻婆豆腐，P2副菜二改為蛋香花椰，P2湯品改為蘿蔔湯，P3主菜改為麥克素塊，P4主菜改為梅干豆輪，P5副菜一改為金黃珍珠蛋，P5副菜二改為芹香油腐，P5湯品改為酸辣湯，Q1副菜一改為芝麻海絲，Q1副菜二改為菜脯炒蛋，Q1湯品改為針菇湯、Q2副菜一改為螞蟻上樹，Q2副菜二改為培根豆芽，Q3副菜二改為海結凍腐，Q4副菜一改為塔香麵腸，Q4湯品改為仙草甜湯，Q5主菜改為瓜仔麵腸，Q5副菜二改為什錦白菜，R1副菜一改 為涼拌海帶，R1副菜二改為絲瓜冬粉，R1湯品改為羅宋湯，R2主菜改為沙茶麵腸，R2副菜一改為季豆干片，R2副菜二改為田園玉米，R3湯品改為黃瓜湯，R4主菜改為黑胡椒豆干，R5湯品改為金針若絲湯。

三、週一附餐一供應饅頭，週一附餐一供應旺仔小饅頭，週一附餐一供應果汁，週二附餐一供應餐包、週二附餐一供應豆漿、週二附餐一供應果汁、週二附餐一供應饅頭，週三附餐一供應果汁，週三附餐一供應海苔，週三附餐一供應餐包，週四附餐一供應饅頭，週四附餐一供應包子，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N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 |
| N5 | 燕麥飯 | 米燕麥 | 三杯豆干 | 豆干 杏鮑菇 胡蘿蔔 薑 九層塔 | 客家小炒 | 豆干片 芹菜 薑 素肉絲 | 甘藍佐蛋 | 雞蛋 甘藍 乾香菇 薑 | 蔬菜 | 針菇時瓜湯 | 金針菇 時瓜 薑 | 水果 | 有機豆漿 |

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 |
| N5 | 燕麥飯 | 米10公斤  燕麥0.4公斤 | 帶結豆干 | 豆干6公斤  杏鮑菇2公斤  胡蘿蔔0.5公斤  薑0.05公斤  九層塔0.1公斤 | 客家小炒 | 豆干片3公斤  芹菜1.5公斤  薑0.05公斤  素肉絲0.6公斤 | 甘藍佐蛋 | 雞蛋1.7公斤  甘藍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 | 針菇時瓜湯 | 金針菇2公斤  時瓜2公斤  薑0.05公斤 | 水果 | 有機豆漿 | 5.4 | 2.3 | 2.2 | 3 | 0 | 0 | 741 | 333 | 202 |

**112學年國民中學素食O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 |
| O1 | 白米飯 | 米 | 咖哩豆包 | 豆包 杏鮑菇 胡蘿蔔馬鈴薯 咖哩粉 | 甜醬關東煮 | 素黑輪 四角油豆腐 甜玉米 | 蛋香冬粉 | 雞蛋 冬粉 乾木耳 時蔬 薑 | 蔬菜 | 冬瓜湯 | 冬瓜 薑 | 海苔 |  |
| O2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 雞蛋 | 金針菇豆腐 | 豆腐 金針菇 乾香菇 薑 | 什錦白菜 | 素絞肉 結球白菜 乾木耳 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 和風海芽湯 | 乾裙帶菜 | 豆漿 |  |
| O3 | 菲式特餐 | 米 糙米 | 醬醋豆干 | 豆干 豆薯 月桂葉 糯米醋 薑 | 鹹香菲力菇 | 素絞肉 杏鮑菇 大番茄 薑 風味醬油 | 風味時蔬 | 時蔬 薑 紅辣椒 | 蔬菜 | 菲式蔬菜湯 | 白蘿蔔 大番茄 羅望子 | 果汁 |  |
| O4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 茄汁百頁 | 百頁豆腐 杏鮑菇 胡蘿蔔 番茄醬 | 奶香玉米 | 冷凍毛豆仁 冷凍玉米粒 胡蘿蔔 薑 奶油(固態) | 蜜汁豆干 | 豆干 芝麻(熟) | 蔬菜 | 冬瓜粉圓湯 | 冬瓜糖磚 粉圓 二砂糖 | 饅頭 |  |
| O5 | 芝麻飯 | 米 芝麻(熟) | 日式照燒麵輪 | 麵輪 芹菜 醬油 二砂糖 | 泰式素丸 | 素丸 | 泡菜凍腐 | 凍豆腐 韓式泡菜 結球白菜 薑 | 蔬菜 | 榨菜若絲湯 | 榨菜 素肉絲 | 水果 | 有機豆漿 |

O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 |
| O1 | 白米飯 | 米10公斤 | 咖哩豆包 | 豆包6公斤  杏鮑菇2公斤  胡蘿蔔0.5公斤  馬鈴薯2.5公斤  咖哩粉 | 甜醬關東煮 | 素黑輪1公斤  四角油豆腐1公斤  甜玉米2.7公斤  薑0.05公斤 | 蛋香冬粉 | 雞蛋0.6公斤  冬粉0.6公斤  乾木耳0.1公斤時蔬3公斤  薑0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑0.05公斤 | 冬瓜湯 | 冬瓜5公斤  薑0.05公斤 | 海苔 |  | 6 | 2.5 | 1.8 | 3 | 0 | 0 | 788 | 283 | 142 |
| O2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 雞蛋5.5公斤 | 金針菇豆腐 | 豆腐4公斤  金針菇3公斤  乾香菇0.1公斤  薑0.05公斤 | 什錦白菜 | 素絞肉0.6公斤結球白菜5公斤  乾木耳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 | 和風海芽湯 | 乾裙帶菜0.1公斤 | 豆漿 |  | 5 | 2 | 1.6 | 3 | 0 | 0 | 675 | 278 | 195 |
| O3 | 菲式特餐 | 米8公斤  糙米3 公斤 | 醬醋豆干 | 豆干6公斤  豆薯3公斤  月桂葉  糯米醋  薑0.05公斤 | 鹹香菲力菇 | 素絞肉1公斤  杏鮑菇3公斤  大番茄0.5公斤  薑0.05公斤  風味醬油 | 風味時蔬 | 時蔬5公斤  薑0.01公斤  紅辣椒 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑0.05公斤 | 菲式蔬菜湯 | 白蘿蔔3公斤  大番茄0.5公斤  羅望子 | 果汁 |  | 5.3 | 2.3 | 2 | 3 | 0 | 0 | 729 | 203 | 132 |
| O4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 茄汁百頁 | 百頁豆腐7公斤  杏鮑菇3公斤  胡蘿蔔0.5公斤  番茄醬 | 奶香玉米 | 冷凍毛豆仁1.5公斤  冷凍玉米粒2公斤  胡蘿蔔0.5公斤  薑0.05公斤  奶油(固態)0.6公斤 | 蜜汁豆干 | 豆干4公斤  芝麻(熟) | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑0.05公斤 | 冬瓜粉圓湯 | 粉圓2公斤  冬瓜糖磚1公斤  二砂糖1公斤 | 饅頭 |  | 5.8 | 2.6 | 1.5 | 3 | 0 | 0 | 774 | 283 | 142 |
| O5 | 芝麻飯 | 米10公斤芝麻(熟)0.05公斤 | 日式照燒麵輪 | 豆輪5.3公斤  芹菜3公斤  醬油  二砂糖 | 泰式素丸 | 素丸4公斤 | 泡菜凍腐 | 凍豆腐1公斤  韓式泡菜0.6公斤  結球白菜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 | 水果 | 有機豆漿 | 5.2 | 3.6 | 1.8 | 3 | 0 | 0 | 814 | 278 | 195 |

**112學年國民中學素食P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 |
| P1 | 白米飯 | 米 | 花生麵筋 | 麵筋 胡蘿蔔 花胡瓜 油花生 薑 | 三絲銀芽 | 豆芽菜 芹菜 乾木耳 素肉絲 胡蘿蔔 | 芹香素天婦羅 | 素甜不辣 芹菜 胡蘿蔔  薑 | 蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 紫菜 雞蛋 薑 | 旺仔小饅頭 |  |
| P2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 椒鹽豆干 | 豆干片 胡椒鹽 | 麻婆豆腐 | 豆腐 素絞肉 豆瓣醬 | 蛋香花椰 | 冷凍花椰菜 雞蛋 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔 薑 | 果汁 |  |
| P3 | 咖哩麵食 | 麵條 | 麥克素塊 | 素麥克雞塊 | 麵食配料 | 素絞肉 杏鮑菇 馬鈴薯 胡蘿蔔 咖哩粉 | 豆包瓜粒 | 豆包 冬瓜 胡蘿蔔 薑 | 時蔬 | 玉米濃湯 | 雞蛋 冷凍玉米粒 薑 | 餐包 |  |
| P4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 梅干豆輪 | 麵輪 梅干菜 薑 | 金針菇燴冬瓜 | 金針菇 冬瓜 乾木耳 胡蘿蔔 素肉絲 | 酥炸雙拼 | 馬鈴薯條 素甜不辣 | 蔬菜 | 椰漿西米露 | 西谷米 二砂糖 椰漿 | 饅頭 |  |
| P5 | 紫米飯 | 米 黑秈糯米 | 瓜仔麵腸 | 麵腸 醃漬花胡瓜 胡蘿蔔 薑 | 金黃珍珠蛋 | 雞蛋 胡蘿蔔 冷凍玉米粒 冷凍毛豆仁 | 芹香油腐 | 芹菜 四角油豆腐 薑 | 蔬菜 | 酸辣湯 | 豆腐 脆筍 胡蘿蔔 金針菇 乾木耳 | 水果 | 有機豆漿 |

P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 |
| P1 | 白米飯 | 米10公斤 | 花生麵筋 | 麵筋2公斤  胡蘿蔔2公斤  花胡瓜1.5公斤  油花生0.1公斤  薑0.05公斤 | 三絲銀芽 | 豆芽菜5公斤  芹菜0.6公斤  乾木耳0.01公斤  素肉絲0.6公斤  胡蘿蔔0.5公斤 | 芹香素天婦羅 | 素甜不辣2公斤  芹菜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 | 紫菜蛋花湯 | 紫菜0.2公斤  雞蛋0.6公斤  薑0.05公斤 | 旺仔小饅頭 |  | 5 | 2.5 | 1.8 | 3 | 0 | 0 | 718 | 166 | 490 |
| P2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 椒鹽豆干 | 豆干片6公斤  胡椒鹽 | 麻婆豆腐 | 豆腐5公斤  素絞肉0.3公斤  豆瓣醬 | 蛋香花椰 | 冷凍花椰菜5公斤  雞蛋1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 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔4公斤  薑0.05公斤 | 果汁 |  | 5 | 2.3 | 1.6 | 3 | 0 | 0 | 698 | 155 | 117 |
| P3 | 咖哩麵食 | 拉麵15公斤 | 麥克素塊 | 素麥克雞塊6公斤 | 麵食配料 | 素絞肉1公斤  杏鮑菇2公斤  馬鈴薯2公斤  胡蘿蔔0.5公斤  咖哩粉 | 豆包瓜粒 | 豆包1.2公斤  冬瓜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 | 玉米濃湯 | 冷凍玉米粒2公斤  雞蛋1公斤  玉米濃湯調理包 | 餐包 |  | 5.3 | 2.7 | 1.5 | 3 | 0 | 0 | 746 | 283 | 202 |
| P4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 梅干豆輪 | 麵輪5.3公斤  梅干菜3公斤  薑0.05公斤 | 金針菇燴冬瓜 | 金針菇3公斤  冬瓜5公斤  乾木耳0.01公斤  素肉絲0.6公斤  胡蘿蔔0.5公斤 | 酥炸雙拼 | 馬鈴薯條3公斤  素甜不辣2公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑0.05公斤 | 椰漿西米露 | 西谷米2公斤  二砂糖1公斤  椰漿0.5公斤 | 饅頭 |  | 6.5 | 2.5 | 1.8 | 3 | 0 | 0 | 823 | 233 | 216 |
| P5 | 紫米飯 | 米10公斤黑秈糯米0.4公斤 | 瓜仔麵腸 | 麵腸7公斤  醃漬花胡瓜3公斤  胡蘿蔔0.5公斤  薑0.05公斤 | 金黃珍珠蛋 | 雞蛋0.6公斤  胡蘿蔔0.5公斤  冷凍玉米粒2公斤  冷凍毛豆仁0.5公斤 | 芹香油腐 | 芹菜1公斤  四角油豆腐4公斤  薑0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑0.05公斤 | 酸辣湯 | 豆腐2公斤  脆筍1公斤  金針菇1公斤  胡蘿蔔0.5公斤  乾木耳0.01公斤 | 水果 | 有機豆漿 | 5.4 | 3.5 | 1.6 | 3 | 0 | 0 | 816 | 230 | 216 |

**112學年國民中學素食Q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 |
| Q1 | 白米飯 | 米 | 回鍋凍腐 | 凍豆腐 杏鮑菇 胡蘿蔔 薑 | 芝麻海絲 | 海帶絲 胡蘿蔔絲 芝麻(熟) 素絞肉 | 菜脯炒蛋 | 蘿蔔乾 雞蛋 薑 | 蔬菜 | 針菇湯 | 金針菇 薑 大白菜 | 果汁 |  |
| Q2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷油腐 | 四角油豆腐 白蘿蔔 胡蘿蔔 | 螞蟻上樹 | 冬粉 素絞肉 時蔬 胡蘿蔔乾 木耳 | 火腿豆芽 | 素火腿 綠豆芽 杏鮑菇 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 海芽味噌湯 | 味噌 杏鮑菇 乾裙帶菜 薑 | 饅頭 |  |
| Q3 | 南瓜炊粉特餐 | 米粉 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 雞蛋 | 若絲南瓜 | 素肉絲 南瓜 薑 | 海結凍腐 | 海帶結 凍豆腐 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 三絲羹湯 | 脆筍 雞蛋 乾木耳 胡蘿蔔 | 海苔 |  |
| Q4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 金黃豆包 | 豆包 | 塔香麵腸 | 麵腸 薑 九層塔 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 | 包子 |  |
| Q5 | 小米飯 | 米 小米 | 瓜仔麵腸 | 麵腸 醃漬花胡瓜 胡蘿蔔 薑 | 哨子豆腐 | 豆腐 胡蘿蔔 冷凍玉米粒 毛豆仁 素絞肉 | 什錦白菜 | 雞蛋 結球白菜 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 冬瓜素丸湯 | 冬瓜 薑 素丸片 | 水果 | 有機豆漿 |

Q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 |
| Q1 | 白米飯 | 米10公斤 | 回鍋凍腐 | 凍豆腐8公斤  杏鮑菇3公斤  胡蘿蔔0.5公斤  薑0.05公斤 | 芝麻海絲 | 芝麻(熟)0.01公斤  海帶絲1公斤  素絞肉0.6公斤  胡蘿蔔0.5公斤 | 菜脯炒蛋 | 蘿蔔乾4公斤  雞蛋2公斤  薑0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑0.05公斤 | 針菇湯 | 金針菇3公斤  薑0.05公斤  大白菜1公斤 | 果汁 |  | 5.2 | 2 | 1.7 | 3 | 0 | 0 | 692 | 280 | 182 |
| Q2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 香滷油腐 | 四角油豆腐5.5公斤  白蘿蔔3公斤  胡蘿蔔0.5公斤 | 螞蟻上樹 | 冬粉1.2公斤  素絞肉0.6公斤  時蔬3公斤  胡蘿蔔0.5公斤  乾木耳0.01公斤 | 火腿豆芽 | 素火腿0.3公斤  綠豆芽5公斤  杏鮑菇0.6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 | 海芽味噌湯 | 乾裙帶菜0.05公斤  味噌1公斤  杏鮑菇4公斤  薑0.05公斤 | 饅頭 |  | 5.3 | 2.1 | 1.7 | 3 | 0 | 0 | 706 | 258 | 245 |
| Q3 | 南瓜炊粉特餐 | 米粉6公斤 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 雞蛋5.5公斤 | 若絲南瓜 | 素肉絲0.6公斤  南瓜5公斤  薑0.05公斤 | 海結凍腐 | 海帶結1公斤  凍豆腐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0.6公斤  脆筍1公斤  乾木耳0.01公斤  胡蘿蔔0.5公斤 | 海苔 |  | 3.6 | 2.0 | 1.5 | 3 | 0 | 0 | 575 | 152 | 186 |
| Q4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 金黃豆包 | 豆包6公斤 | 塔香麵腸 | 麵腸4公斤  薑0.05公斤  九層塔0.1公斤 | 絞若花椰 | 素絞肉0.6公斤冷凍花椰菜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 | 仙草甜湯 | 仙草凍6公斤  二砂糖1公斤 | 包子 |  | 6 | 2.5 | 1.6 | 3 | 0 | 0 | 783 | 388 | 265 |
| Q5 | 小米飯 | 米10公斤  小米0.05公斤 | 瓜仔麵腸 | 麵腸7公斤  醃漬花胡瓜2公斤  胡蘿蔔0.5公斤  薑0.05公斤 | 哨子豆腐 | 豆腐4公斤  胡蘿蔔0.5公斤  冷凍玉米粒1公斤  冷凍毛豆仁0.3公斤  素絞肉0.6公斤 | 什錦白菜 | 雞蛋0.6公斤  結球白菜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 | 冬瓜素丸湯 | 冬瓜5公斤  薑0.05公斤  素丸片1公斤 | 水果 | 有機豆漿 | 5.3 | 2.8 | 2.1 | 3 | 0 | 0 | 769 | 273 | 202 |

**112學年國民中學素食R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 |
| R1 | 白米飯 | 米 | 銀蘿燒腐 | 四角油豆腐 白蘿蔔 胡蘿蔔 薑 | 涼拌海帶 | 乾裙帶菜 胡蘿蔔 薑絲 | 沙茶寬粉 | 寬粉 時蔬 乾木耳 素沙茶醬 素絞肉 薑 | 蔬菜 | 羅宋湯 | 杏鮑菇 甘藍 大番茄 | 旺仔小饅頭 |  |
| R2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 沙茶麵腸 | 麵腸 胡蘿蔔 杏鮑菇 薑片 沙茶醬 | 季豆干片 | 冷凍菜豆(莢) 豆干片 胡蘿蔔 薑 | 田園玉米 | 冷凍玉米粒 馬鈴薯 胡蘿蔔 素絞肉 薑 | 蔬菜 | 紫菜湯 | 紫菜 薑 | 餐包 |  |
| R3 | 油飯特餐 | 米 糯米 | 麥克素塊 | 素麥克雞塊 | 油飯配料 | 素肉絲 乾香菇 脆筍 | 銀芽肉絲 | 綠豆芽 素肉絲 杏鮑菇 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 黃瓜湯 | 黃瓜 薑 | 果汁 |  |
| R4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 黑胡椒豆干 | 豆干 芹菜 胡蘿蔔 薑 黑胡椒粒 | 針菇豆腐 | 豆腐 胡蘿蔔 金針菇 薑 | 火腿玉菜 | 甘藍 薑 素火腿 | 蔬菜 | 紅豆紫米湯 | 紅豆 紫米 二砂糖 | 饅頭 |  |
| R5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 芝麻蜜汁豆包 | 豆包 地瓜 杏鮑菇 芝麻(熟) 二砂糖 醬油 | 刈薯炒蛋 | 豆薯 雞蛋 胡蘿蔔 | 紅燒油腐 | 四角油豆腐 白蘿蔔 薑 胡蘿蔔 | 蔬菜 | 金針若絲湯 | 金針菜乾 素肉絲 薑 | 水果 | 有機豆漿 |

R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 |
| R1 | 白米飯 | 米10公斤 | 銀蘿燒腐 | 四腳油豆腐8.3公斤  白蘿蔔3公斤  胡蘿蔔0.5公斤  薑0.05公斤 | 涼拌海帶 | 乾裙帶菜0.5公斤  胡蘿蔔0.5公斤  薑絲 | 沙茶寬粉 | 寬粉0.6公斤  時蔬2公斤  乾木耳0.01公斤  素沙茶醬  素絞肉0.6公斤  薑0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑0.05公斤 | 羅宋湯 | 杏鮑菇3公斤  芹菜0.5公斤  大番茄0.5公斤 | 旺仔小饅頭 |  | 5.7 | 2 | 1.9 | 3 | 0 | 0 | 732 | 340 | 252 |
| R2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 沙茶麵腸 | 麵腸7公斤  胡蘿蔔0.5公斤  杏鮑菇3公斤  薑片0.05公斤  沙茶醬 | 季豆干片 | 冷凍菜豆(莢)5公斤  豆干片1公斤  胡蘿蔔0.5公斤薑0.05公斤 | 田園玉米 | 冷凍玉米粒2公斤  馬鈴薯2公斤  胡蘿蔔1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 | 紫菜湯 | 紫菜0.1公斤  薑0.05公斤 | 餐包 |  | 5.4 | 2.6 | 1.7 | 3 | 0 | 0 | 751 | 348 | 257 |
| R3 | 油飯特餐 | 米8公斤  糯米3 公斤 | 麥克素塊 | 素麥克雞塊6公斤 | 油飯配料 | 素肉絲0.6公斤  脆筍3公斤  乾香菇0.2公斤 | 銀芽若絲 | 綠豆芽5公斤  素肉絲0.6公斤  杏鮑菇1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 | 黃瓜湯 | 大黃瓜5公斤  薑0.05公斤 | 果汁 |  | 5.5 | 2.3 | 2.1 | 3 | 0 | 0 | 745 | 240 | 152 |
| R4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 黑胡椒豆干 | 豆干6公斤  芹菜2公斤  胡蘿蔔0.5公斤  薑0.05公斤  黑胡椒粒 | 針菇豆腐 | 豆腐4公斤  胡蘿蔔1公斤  金針菇1公斤  薑0.05公斤 | 火腿玉菜 | 甘藍5公斤  薑0.05公斤  素火腿0.3公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑0.05公斤 | 紅豆紫米湯 | 紅豆2公斤  紫米1.5公斤 | 饅頭 |  | 6.5 | 2.3 | 1.7 | 3 | 0 | 0 | 805 | 248 | 157 |
| R5 | 燕麥飯 | 米10公斤燕麥0.4公斤 | 芝麻蜜汁豆包 | 豆包6公斤  地瓜3公斤  杏鮑菇2公斤  芝麻(熟)0.01公斤  二砂糖  醬油 | 刈薯炒蛋 | 豆薯5公斤  雞蛋1公斤  胡蘿蔔0.5公斤 | 紅燒油腐 | 四角油豆腐1公斤  白蘿蔔4公斤  薑0.05公斤  胡蘿蔔0.5公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑0.05公斤 | 金針若絲湯 | 金針菜乾0.3公斤  素肉絲0.6公斤  薑0.05公斤 | 水果 | 有機豆漿 | 5.6 | 2.8 | 1.5 | 3 | 0 | 0 | 775 | 258 | 147 |

**112學年度上學期國民小12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** | **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** |
| **12/1** | **五** | **N5** | 燕麥飯 | 米燕麥 | 三杯豆干 | 豆干 杏鮑菇 胡蘿蔔 薑 九層塔 | 客家小炒 | 豆干片 芹菜 薑 素肉絲 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 針菇時瓜湯 | 金針菇 時瓜 薑 | 水果 | 有機豆漿 | 5.4 | 1.8 | 1.9 | 2.5 | 0 | 0 | 673 | 303 | 242 |
| **12/4** | **一** | **O1** | 白米飯 | 米 | 咖哩豆包 | 豆包 杏鮑菇 胡蘿蔔馬鈴薯 咖哩粉 | 甜醬關東煮 | 素黑輪 四角油豆腐 甜玉米 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 冬瓜湯 | 冬瓜 薑 | 海苔 |  | 6 | 2.5 | 1.9 | 2.5 | 0 | 0 | 768 | 340 | 252 |
| **12/5** | **二** | **O2** | 糙米飯 | 米 糙米 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 雞蛋 | 金針菇豆腐 | 豆腐 金針菇 乾香菇 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 和風海芽湯 | 乾裙帶菜 | 豆漿 |  | 5 | 1.5 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 613 | 356 | 242 |
| **12/6** | **三** | **O3** | 菲式特餐 | 米 糙米 | 醬醋豆干 | 豆干 豆薯 月桂葉 糯米醋 薑 | 鹹香菲力菇 | 素絞肉 杏鮑菇 大番茄 薑 風味醬油 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 菲式蔬菜湯 | 白蘿蔔 大番茄 羅望子 | 果汁 |  | 5.3 | 2.3 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 694 | 240 | 252 |
| **12/7** | **四** | **O4** | 糙米飯 | 米 糙米 | 茄汁百頁 | 百頁豆腐 杏鮑菇 胡蘿蔔 番茄醬 | 奶香玉米 | 冷凍毛豆仁 冷凍玉米粒 胡蘿蔔 薑 奶油(固態) | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 冬瓜粉圓湯 | 冬瓜糖磚 粉圓 二砂糖 | 饅頭 |  | 5.8 | 1.6 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 676 | 256 | 242 |
| **12/8** | **五** | **O5** | 芝麻飯 | 米 芝麻(熟) | 日式照燒麵輪 | 麵輪 芹菜 醬油 二砂糖 | 泰式素丸 | 素丸 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 榨菜若絲湯 | 榨菜 素肉絲 | 水果 | 有機豆漿 | 5.2 | 3.4 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 769 | 350 | 240 |
| **12/11** | **一** | **P1** | 白米飯 | 米 | 花生麵筋 | 麵筋 胡蘿蔔 花胡瓜 油花生 薑 | 三絲銀芽 | 豆芽菜 芹菜 乾木耳 素肉絲 胡蘿蔔 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 紫菜蛋花湯 | 紫菜 雞蛋 薑 | 旺仔小饅頭 |  | 5 | 2 | 1.6 | 2.5 | 0 | 0 | 653 | 139 | 432 |
| **12/12** | **二** | **P2** | 糙米飯 | 米 糙米 | 椒鹽豆干 | 豆干片 胡椒鹽 | 麻婆豆腐 | 豆腐 素絞肉 豆瓣醬 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔 薑 | 果汁 |  | 5 | 2.1 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 658 | 138 | 112 |
| **12/13** | **三** | **P3** | 咖哩麵食 | 麵條 | 麥克素塊 | 素麥克雞塊 | 麵食配料 | 素絞肉 杏鮑菇 馬鈴薯 胡蘿蔔 咖哩粉 | 時蔬 | 蔬菜 薑 | 玉米濃湯 | 雞蛋 冷凍玉米粒 薑 | 餐包 |  | 5.3 | 2.3 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 694 | 122 | 588 |
| **12/14** | **四** | **P4** | 糙米飯 | 米 糙米 | 梅干豆輪 | 麵輪 梅干菜 薑 | 金針菇燴冬瓜 | 金針菇 冬瓜 乾木耳 胡蘿蔔 素肉絲 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 椰漿西米露 | 西谷米 二砂糖 椰漿 | 饅頭 |  | 6.5 | 2 | 1.6 | 2.5 | 0 | 0 | 758 | 113 | 81 |
| **12/15** | **五** | **P5** | 紫米飯 | 米 黑秈糯米 | 瓜仔麵腸 | 麵腸 醃漬花胡瓜 胡蘿蔔 薑 | 金黃珍珠蛋 | 雞蛋 胡蘿蔔 冷凍玉米粒 冷凍毛豆仁 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 酸辣湯 | 豆腐 脆筍 胡蘿蔔 金針菇 乾木耳 | 水果 | 有機豆漿 | 5.4 | 2.9 | 1.6 | 2.5 | 0 | 0 | 748 | 204 | 215 |
| **12/18** | **一** | **Q1** | 白米飯 | 米 | 回鍋凍腐 | 凍豆腐 杏鮑菇 胡蘿蔔 薑 | 芝麻海絲 | 海帶絲 胡蘿蔔絲 芝麻(熟) 素絞肉 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 針菇湯 | 金針菇 薑 大白菜 | 果汁 |  | 5.2 | 1.5 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 627 | 144 | 159 |
| **12/19** | **二** | **Q2** | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷油腐 | 四角油豆腐 白蘿蔔 胡蘿蔔 | 螞蟻上樹 | 冬粉 素絞肉 時蔬 胡蘿蔔乾 木耳 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 海芽味噌湯 | 味噌 杏鮑菇 乾裙帶菜 薑 | 饅頭 |  | 5.3 | 2.1 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 679 | 176 | 92 |
| **12/20** | **三** | **Q3** | 南瓜炊粉特餐 | 米粉 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 雞蛋 | 若絲南瓜 | 素肉絲 南瓜 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 三絲羹湯 | 脆筍 雞蛋 乾木耳 胡蘿蔔 | 海苔 |  | 3.6 | 1.8 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 537 | 204 | 147 |
| **12/21** | **四** | **Q4** | 糙米飯 | 米 糙米 | 金黃豆包 | 豆包 | 塔香麵腸 | 麵腸 薑 九層塔 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 仙草甜湯 | 仙草凍 二砂糖 | 包子 |  | 6 | 2.5 | 1.6 | 2.5 | 0 | 0 | 760 | 241 | 158 |
| **12/22** | **五** | **Q5** | 小米飯 | 米 小米 | 瓜仔麵腸 | 麵腸 醃漬花胡瓜 胡蘿蔔 薑 | 哨子豆腐 | 豆腐 胡蘿蔔 冷凍玉米粒 毛豆仁 素絞肉 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 冬瓜素丸湯 | 冬瓜 薑 素丸片 | 水果 | 有機豆漿 | 5.3 | 3.2 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 761 | 120 | 94 |
| **12/25** | **一** | **R1** | 白米飯 | 米 | 銀蘿燒腐 | 四角油豆腐 白蘿蔔 胡蘿蔔 薑 | 涼拌海帶 | 乾裙帶菜 胡蘿蔔 薑絲 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 羅宋湯 | 杏鮑菇 甘藍 大番茄 | 旺仔小饅頭 |  | 5.7 | 1.5 | 1.6 | 2.5 | 0 | 0 | 664 | 144 | 159 |
| **12/26** | **二** | **R2** | 糙米飯 | 米 糙米 | 沙茶麵腸 | 麵腸 胡蘿蔔 杏鮑菇 薑片 沙茶醬 | 季豆干片 | 冷凍菜豆(莢) 豆干片 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 紫菜湯 | 紫菜 薑 | 餐包 |  | 5.4 | 2.5 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 716 | 176 | 92 |
| **12/27** | **三** | **R3** | 油飯特餐 | 米 糯米 | 麥克素塊 | 素麥克雞塊 | 油飯配料 | 素肉絲 乾香菇 脆筍 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 黃瓜湯 | 黃瓜 薑 | 果汁 |  | 5.5 | 1.8 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 670 | 176 | 92 |
| **12/28** | **四** | **R4** | 糙米飯 | 米 糙米 | 黑胡椒豆干 | 豆干 芹菜 胡蘿蔔 薑 黑胡椒粒 | 針菇豆腐 | 豆腐 胡蘿蔔 金針菇 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 紅豆紫米湯 | 紅豆 紫米 二砂糖 | 饅頭 |  | 6.5 | 2 | 1.6 | 2.5 | 0 | 0 | 758 | 204 | 147 |
| **12/29** | **五** | **R5** | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 芝麻蜜汁豆包 | 豆包 地瓜 杏鮑菇 芝麻(熟) 二砂糖 醬油 | 刈薯炒蛋 | 豆薯 雞蛋 胡蘿蔔 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 金針若絲湯 | 金針菜乾 素肉絲 薑 | 水果 | 有機豆漿 | 5.6 | 2.7 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 745 | 221 | 145 |

**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、亞硫酸鹽類，不適合對其過敏體質者食用。」**

說明:12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， N5主菜改為三杯豆干，N5副菜一改為客家小炒，O2主菜改為滷煎蒸炒滑蛋，O3主菜改為醬醋豆干，O4主菜改為茄汁百頁，O5主菜改為日式照燒麵輪，O5副菜一改為泰式素丸，P1副菜一改為三絲銀芽，P2主菜改為椒鹽豆干，P2副菜一改為麻婆豆腐，P2湯品改為蘿蔔湯，P3主菜改為麥克素塊，P4主菜改為梅干豆輪，P5副菜一改為金黃珍珠蛋，P5湯品改為酸辣湯，Q1副菜一改為芝麻海絲，Q1副菜二改為菜脯炒蛋，Q1湯品改為針菇湯、Q2副菜一改為螞蟻上樹，Q2副菜二改為培根豆芽，Q3副菜二改為海結凍腐，Q4副菜一改為塔香麵腸，Q4湯品改為仙草甜湯，Q5主菜改為瓜仔麵腸，Q5副菜二改為什錦白菜，R1副菜一改為涼拌海帶，R1副菜二改為絲瓜冬粉，R1湯品改為羅宋湯，R2主菜改為沙茶麵腸，R2副菜一改為季豆干片，R3湯品改為黃瓜湯，R4主菜改為黑胡椒豆干，R5湯品改為金針若絲湯。

三、週一附餐一供應饅頭，週一附餐一供應旺仔小饅頭，週一附餐一供應果汁，週二附餐一供應餐包、週二附餐一供應豆漿、週二附餐一供應果汁、週二附餐一供應饅頭，週三附餐一供應果汁，週三附餐一供應海苔，週三附餐一供應餐包，週四附餐一供應饅頭，週四附餐一供應包子，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N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 |
| N5 | 燕麥飯 | 米燕麥 | 三杯豆干 | 豆干 杏鮑菇 胡蘿蔔 薑 九層塔 | 客家小炒 | 豆干片 芹菜 薑 素肉絲 | 蔬菜 | 針菇時瓜湯 | 金針菇 時瓜 薑 | 水果 | 有機豆漿 |

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 | | 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 |
| N5 | 燕麥飯 | 米10公斤  燕麥0.4公斤 | 帶結豆干 | 豆干6公斤  杏鮑菇2公斤  胡蘿蔔0.5公斤  薑0.05公斤  九層塔0.1公斤 | 客家小炒 | 豆干片3公斤  芹菜1.5公斤  薑0.05公斤  素肉絲0.6公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑0.05公斤 | 針菇時瓜湯 | 金針菇2公斤  時瓜2公斤  薑0.05公斤 | 水果 | 有機豆漿 | 5.4 | 1.8 | 1.9 | 2.5 | 0 | 0 | 673 | 303 | 242 |

**112年國民小學素食O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 |
| O1 | 白米飯 | 米 | 咖哩豆包 | 豆包 杏鮑菇 胡蘿蔔馬鈴薯 咖哩粉 | 甜醬關東煮 | 素黑輪 四角油豆腐 甜玉米 | 蔬菜 | 冬瓜湯 | 冬瓜 薑 | 海苔 |  |
| O2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 雞蛋 | 金針菇豆腐 | 豆腐 金針菇 乾香菇 薑 | 蔬菜 | 和風海芽湯 | 乾裙帶菜 | 豆漿 |  |
| O3 | 菲式特餐 | 米 糙米 | 醬醋豆干 | 豆干 豆薯 月桂葉 糯米醋 薑 | 鹹香菲力菇 | 素絞肉 杏鮑菇 大番茄 薑 風味醬油 | 蔬菜 | 菲式蔬菜湯 | 白蘿蔔 大番茄 羅望子 | 果汁 |  |
| O4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 茄汁百頁 | 百頁豆腐 杏鮑菇 胡蘿蔔 番茄醬 | 奶香玉米 | 冷凍毛豆仁 冷凍玉米粒 胡蘿蔔 薑 奶油(固態) | 蔬菜 | 冬瓜粉圓湯 | 冬瓜糖磚 粉圓 二砂糖 | 饅頭 |  |
| O5 | 芝麻飯 | 米 芝麻(熟) | 日式照燒麵輪 | 麵輪 芹菜 醬油 二砂糖 | 泰式素丸 | 素丸 | 蔬菜 | 榨菜若絲湯 | 榨菜 素肉絲 | 水果 | 有機豆漿 |

O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 |
| O1 | 白米飯 | 米10公斤 | 咖哩豆包 | 豆包6公斤  杏鮑菇2公斤  胡蘿蔔0.5公斤  馬鈴薯2.5公斤  咖哩粉 | 甜醬關東煮 | 素黑輪1公斤  四角油豆腐1公斤  甜玉米2.7公斤  薑0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑0.05公斤 | 冬瓜湯 | 冬瓜5公斤  薑0.05公斤 | 海苔 |  | 6 | 2.5 | 1.9 | 2.5 | 0 | 0 | 768 | 340 | 252 |
| O2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 雞蛋5.5公斤 | 金針菇豆腐 | 豆腐4公斤  金針菇3公斤  乾香菇0.1公斤  薑0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑0.05公斤 | 和風海芽湯 | 乾裙帶菜0.1公斤 | 豆漿 |  | 5 | 1.5 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 613 | 356 | 242 |
| O3 | 菲式特餐 | 米8公斤  糙米3 公斤 | 醬醋豆干 | 豆干6公斤  豆薯3公斤  月桂葉  糯米醋  薑0.05公斤 | 鹹香菲力菇 | 素絞肉1公斤  杏鮑菇3公斤  大番茄0.5公斤  薑0.05公斤  風味醬油 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑0.05公斤 | 菲式蔬菜湯 | 白蘿蔔3公斤  大番茄0.5公斤  羅望子 | 果汁 |  | 5.3 | 2.3 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 694 | 350 | 240 |
| O4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 茄汁百頁 | 百頁豆腐7公斤  杏鮑菇3公斤  胡蘿蔔0.5公斤  番茄醬 | 奶香玉米 | 冷凍毛豆仁1.5公斤  冷凍玉米粒2公斤  胡蘿蔔0.5公斤  薑0.05公斤  奶油(固態)0.6公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑0.05公斤 | 冬瓜粉圓湯 | 粉圓2公斤  冬瓜糖磚1公斤  二砂糖1公斤 | 饅頭 |  | 5.8 | 1.6 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 676 | 256 | 142 |
| O5 | 芝麻飯 | 米10公斤  芝麻(熟)0.05公斤 | 日式照燒麵輪 | 麵輪5.3公斤  芹菜3公斤  醬油  二砂糖 | 泰式素丸 | 素丸4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 | 水果 | 有機豆漿 | 5.2 | 3.4 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 769 | 250 | 140 |

\

**112年國民小學素P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 |
| P1 | 白米飯 | 米 | 花生麵筋 | 麵筋 胡蘿蔔 花胡瓜 油花生 薑 | 三絲銀芽 | 豆芽菜 芹菜 乾木耳 素肉絲 胡蘿蔔 | 蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 紫菜 雞蛋 薑 | 旺仔小饅頭 |  |
| P2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 椒鹽豆干 | 豆干片 胡椒鹽 | 麻婆豆腐 | 豆腐 素絞肉 豆瓣醬 | 蔬菜 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔 薑 | 果汁 |  |
| P3 | 咖哩麵食 | 麵條 | 麥克素塊 | 素麥克雞塊 | 麵食配料 | 素絞肉 杏鮑菇 馬鈴薯 胡蘿蔔 咖哩粉 | 時蔬 | 玉米濃湯 | 雞蛋 冷凍玉米粒 薑 | 餐包 |  |
| P4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 梅干豆輪 | 麵輪 梅干菜 薑 | 金針菇燴冬瓜 | 金針菇 冬瓜 乾木耳 胡蘿蔔 素肉絲 | 蔬菜 | 椰漿西米露 | 西谷米 二砂糖 椰漿 | 饅頭 |  |
| P5 | 紫米飯 | 米 黑秈糯米 | 瓜仔麵腸 | 麵腸 醃漬花胡瓜 胡蘿蔔 薑 | 金黃珍珠蛋 | 雞蛋 胡蘿蔔 冷凍玉米粒 冷凍毛豆仁 | 蔬菜 | 酸辣湯 | 豆腐 脆筍 胡蘿蔔 金針菇 乾木耳 | 水果 | 有機豆漿 |

P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 |
| P1 | 白米飯 | 米10公斤 | 花生麵筋 | 麵筋2公斤  胡蘿蔔2公斤  花胡瓜1.5公斤  油花生0.1公斤  薑0.05公斤 | 三絲銀芽 | 豆芽菜5公斤  芹菜0.6公斤  乾木耳0.01公斤  素肉絲0.6公斤  胡蘿蔔0.5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0.6公斤  薑0.05公斤 | 旺仔小饅頭 |  | 5 | 2 | 1.6 | 2.5 | 0 | 0 | 653 | 139 | 432 |
| P2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 椒鹽豆干 | 豆干片6公斤  胡椒鹽 | 麻婆豆腐 | 豆腐5公斤  素絞肉0.3公斤  豆瓣醬 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑0.05公斤 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔4公斤  薑0.05公斤 | 果汁 |  | 5 | 2.1 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 658 | 138 | 112 |
| P3 | 咖哩麵食 | 拉麵15公斤 | 麥克素塊 | 素麥克雞塊6公斤 | 麵食配料 | 素絞肉1公斤  杏鮑菇2公斤  馬鈴薯2公斤  胡蘿蔔0.5公斤  咖哩粉 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑0.05公斤 | 玉米濃湯 | 冷凍玉米粒2公斤  雞蛋1公斤  玉米濃湯調理包 | 餐包 |  | 5.3 | 2.3 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 694 | 283 | 202 |
| P4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 梅干豆輪 | 麵輪5.3公斤  梅干菜3公斤  薑0.05公斤 | 金針菇燴冬瓜 | 金針菇3公斤  冬瓜5公斤  乾木耳0.01公斤  素肉絲0.6公斤  胡蘿蔔0.5公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑0.05公斤 | 椰漿西米露 | 西谷米2公斤  二砂糖1公斤  椰漿0.5公斤 | 饅頭 |  | 6.5 | 2 | 1.6 | 2.5 | 0 | 0 | 758 | 113 | 81 |
| P5 | 紫米飯 | 米10公斤黑秈糯米0.4公斤 | 瓜仔麵腸 | 麵腸7公斤  醃漬花胡瓜3公斤  胡蘿蔔0.5公斤  薑0.05公斤 | 金黃珍珠蛋 | 雞蛋0.6公斤  胡蘿蔔0.5公斤  冷凍玉米粒2公斤  冷凍毛豆仁0.5公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑0.05公斤 | 酸辣湯 | 豆腐2公斤  脆筍1公斤  金針菇1公斤  胡蘿蔔0.5公斤  乾木耳0.01公斤 | 水果 | 有機豆漿 | 5.4 | 2.9 | 1.6 | 2.5 | 0 | 0 | 748 | 204 | 215 |

**112年國民小學素食Q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 |
| Q1 | 白米飯 | 米 | 回鍋凍腐 | 凍豆腐 杏鮑菇 胡蘿蔔 薑 | 芝麻海絲 | 海帶絲 胡蘿蔔絲 芝麻(熟) 素絞肉 | 蔬菜 | 針菇湯 | 金針菇 薑 大白菜 | 果汁 |  |
| Q2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷油腐 | 四角油豆腐 白蘿蔔 胡蘿蔔 | 螞蟻上樹 | 冬粉 素絞肉 時蔬 胡蘿蔔乾 木耳 | 蔬菜 | 海芽味噌湯 | 味噌 杏鮑菇 乾裙帶菜 薑 | 饅頭 |  |
| Q3 | 南瓜炊粉特餐 | 米粉 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 雞蛋 | 若絲南瓜 | 素肉絲 南瓜 薑 | 蔬菜 | 三絲羹湯 | 脆筍 雞蛋 乾木耳 胡蘿蔔 | 海苔 |  |
| Q4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 金黃豆包 | 豆包 | 塔香麵腸 | 麵腸 薑 九層塔 薑 | 蔬菜 | 仙草甜湯 | 仙草凍 二砂糖 | 包子 |  |
| Q5 | 小米飯 | 米 小米 | 瓜仔麵腸 | 麵腸 醃漬花胡瓜 胡蘿蔔 薑 | 哨子豆腐 | 豆腐 胡蘿蔔 冷凍玉米粒 毛豆仁 素絞肉 | 蔬菜 | 冬瓜素丸湯 | 冬瓜 薑 素丸片 | 水果 | 有機豆漿 |

Q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 |
| Q1 | 白米飯 | 米10公斤 | 回鍋凍腐 | 凍豆腐8公斤  杏鮑菇3公斤  胡蘿蔔0.5公斤  薑0.05公斤 | 芝麻海絲 | 芝麻(熟)0.01公斤  海帶絲1公斤  素絞肉0.6公斤  胡蘿蔔0.5公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑0.05公斤 | 針菇湯 | 金針菇3公斤  薑0.05公斤  大白菜1公斤 | 果汁 |  | 5.2 | 1.5 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 627 | 144 | 159 |
| Q2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 香滷油腐 | 四角油豆腐5.5公斤  白蘿蔔3公斤  胡蘿蔔0.5公斤 | 螞蟻上樹 | 冬粉1.2公斤  素絞肉0.6公斤  時蔬3公斤  胡蘿蔔0.5公斤  乾木耳0.01公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑0.05公斤 | 海芽味噌湯 | 乾裙帶菜0.05公斤  味噌1公斤  杏鮑菇4公斤  薑0.05公斤 | 饅頭 |  | 5.3 | 2.1 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 679 | 176 | 92 |
| Q3 | 南瓜炊粉特餐 | 米粉6公斤 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 雞蛋5.5公斤 | 若絲南瓜 | 素肉絲0.6公斤  南瓜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0.6公斤  脆筍1公斤  乾木耳0.01公斤  胡蘿蔔0.5公斤 | 海苔 |  | 3.6 | 1.8 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 537 | 152 | 186 |
| Q4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 金黃豆包 | 豆包6公斤 | 塔香麵腸 | 麵腸4公斤  薑0.05公斤  九層塔0.1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 | 包子 |  | 6 | 2.5 | 1.6 | 2.5 | 0 | 0 | 760 | 258 | 201 |
| Q5 | 小米飯 | 米10公斤  小米0.05公斤 | 瓜仔麵腸 | 麵腸7公斤  醃漬花胡瓜2公斤  胡蘿蔔0.5公斤  薑0.05公斤 | 哨子豆腐 | 豆腐4公斤  胡蘿蔔0.5公斤  冷凍玉米粒1公斤  冷凍毛豆仁0.3公斤  素絞肉0.6公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑0.05公斤 | 冬瓜素丸湯 | 冬瓜5公斤  薑0.05公斤  素丸片1公斤 | 水果 | 有機豆漿 | 5.3 | 3.2 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 761 | 241 | 158 |

**112年國民小學素食R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 |
| R1 | 白米飯 | 米 | 銀蘿燒腐 | 四角油豆腐 白蘿蔔 胡蘿蔔 薑 | 涼拌海帶 | 乾裙帶菜 胡蘿蔔 薑絲 | 蔬菜 | 羅宋湯 | 杏鮑菇 甘藍 大番茄 | 旺仔小饅頭 |  |
| R2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 沙茶麵腸 | 麵腸 胡蘿蔔 杏鮑菇 薑片 沙茶醬 | 季豆干片 | 冷凍菜豆(莢) 豆干片 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 紫菜湯 | 紫菜 薑 | 餐包 |  |
| R3 | 油飯特餐 | 米 糯米 | 麥克素塊 | 素麥克雞塊 | 油飯配料 | 素肉絲 乾香菇 脆筍 | 蔬菜 | 黃瓜湯 | 黃瓜 薑 | 果汁 |  |
| R4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 黑胡椒豆干 | 豆干 芹菜 胡蘿蔔 薑 黑胡椒粒 | 針菇豆腐 | 豆腐 胡蘿蔔 金針菇 薑 | 蔬菜 | 紅豆紫米湯 | 紅豆 紫米 二砂糖 | 饅頭 |  |
| R5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 芝麻蜜汁豆包 | 豆包 地瓜 杏鮑菇 芝麻(熟) 二砂糖 醬油 | 刈薯炒蛋 | 豆薯 雞蛋 胡蘿蔔 | 蔬菜 | 金針若絲湯 | 金針菜乾 素肉絲 薑 | 水果 | 有機豆漿 |

R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 |
| R1 | 白米飯 | 米10公斤 | 銀蘿燒腐 | 四角油豆腐8.3公斤  白蘿蔔3公斤  胡蘿蔔0.5公斤  薑0.05公斤 | 涼拌海帶 | 乾裙帶菜0.5公斤  胡蘿蔔0.5公斤  薑絲 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑0.05公斤 | 羅宋湯 | 杏鮑菇3公斤  芹菜0.5公斤  大番茄0.5公斤 | 旺仔小饅頭 |  | 5.7 | 1.5 | 1.6 | 2.5 | 0 | 0 | 664 | 258 | 104 |
| R2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 沙茶麵腸 | 麵腸7公斤  胡蘿蔔0.5公斤  杏鮑菇3公斤  薑片0.05公斤  沙茶醬 | 季豆干片 | 冷凍菜豆(莢)5公斤  豆干片1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 | 紫菜湯 | 紫菜0.1公斤  薑0.05公斤 | 餐包 |  | 5.4 | 2.5 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 716 | 274 | 124 |
| R3 | 油飯特餐 | 米8公斤  糯米3 公斤 | 麥克素塊 | 素麥克雞塊6公斤 | 油飯配料 | 素肉絲0.6公斤  脆筍3公斤  乾香菇0.2公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑0.05公斤 | 黃瓜湯 | 大黃瓜5公斤  薑0.05公斤 | 果汁 |  | 5.5 | 1.8 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 670 | 258 | 157 |
| R4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 黑胡椒豆干 | 豆干6公斤  芹菜2公斤  胡蘿蔔0.5公斤  薑0.05公斤  黑胡椒粒 | 針菇豆腐 | 豆腐4公斤  胡蘿蔔1公斤  金針菇1公斤  薑0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑0.05公斤 | 紅豆紫米湯 | 紅豆2公斤  紫米1.5公斤 | 饅頭 |  | 6.5 | 2 | 1.6 | 2.5 | 0 | 0 | 758 | 260 | 165 |
| R5 | 燕麥飯 | 米10公斤  燕麥0.4公斤 | 芝麻蜜汁豆包 | 豆包6公斤  地瓜3公斤  杏鮑菇2公斤  芝麻(熟)0.01公斤  二砂糖  醬油 | 刈薯炒蛋 | 豆薯5公斤  雞蛋1公斤  胡蘿蔔0.5公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑0.05公斤 | 金針若絲湯 | 金針菜乾0.3公斤  素肉絲0.6公斤  薑0.05公斤 | 水果 | 有機豆漿 | 5.6 | 2.7 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 745 | 225 | 125 |