**112學年度下學期國民中學2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** | **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** |
| **2/16** | **五** | **A5** | 紫米飯 | 米 黑秈糯米 | 打拋豆干 | 豆干片 豆薯 九層塔 大番茄 薑 | 豆芽若絲 | 綠豆芽 胡蘿蔔 素肉絲 | 泰式素丸 | 素丸 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 海芽薑絲湯 | 海帶芽 薑  | 水果 | 有機豆漿 | 5.2 | 2.8 | 1.5 | 3 | 0 | 0 | 747 | 278 | 147 |
| **2/17** | **六** | **A6** | 白米飯 | 米補班日 | 咖哩百頁 | 百頁豆腐 馬鈴薯 胡蘿蔔 咖哩粉 | 絞若花椰 | 冷凍花椰 素絞肉 胡蘿蔔 薑 | 芹香天婦羅 | 芹菜 胡蘿蔔 素天婦羅  | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 金針若絲湯 | 金針菜乾 素肉絲 | 果汁 |  | 5.6 | 2 | 1.8 | 3 | 0 | 0 | 722 | 258 | 149 |
| **2/19** | **一** | **B1** | 白米飯 | 米 | 麥克素塊 | 素麥克雞塊 | 馬鈴薯絞若 | 馬鈴薯 素絞肉 胡蘿蔔 冷凍毛豆仁 甜椒 | 豆包瓜粒 | 豆包 時瓜 胡蘿蔔 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 |  | 6 | 2.5 | 1.5 | 3 | 0 | 0 | 780 | 280 | 182 |
| **2/20** | **二** | **B2** | 糙米飯 | 米 糙米 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 雞蛋 | 麻婆豆腐 | 豆腐 素絞肉豆瓣醬 | 塔香麵腸 | 麵腸 薑 九層塔 薑  | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 蘿蔔若絲湯 |  白蘿蔔 薑 素肉絲 | 豆漿 |  | 5 | 3.5 | 1.5 | 3 | 0 | 0 | 785 | 258 | 245 |
| **2/21** | **三** | **B3** | 拌麵特餐 | 麵條  | 香菇絞若 | 素絞肉 冬瓜 乾香菇 薑 | 西滷菜 | 結球白菜 雞蛋乾香菇 胡蘿蔔 | 蜜汁豆干 | 豆干 豆薯 芝麻(熟) 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 酸辣湯 |  豆腐 脆筍 胡蘿蔔乾木耳 金針菇 | 果汁 |  | 5.2 | 2.2 | 2 | 3 | 0 | 0 | 714 | 152 | 186 |
| **2/22** | **四** | **B4** | 糙米飯 | 米 糙米 | 三杯麵腸 | 麵腸 芹菜 九層塔 薑 | 針菇凍腐 | 金針菇 凍豆腐 乾香菇 胡蘿蔔 薑 | 絞若甘藍 | 甘藍 薑 胡蘿蔔 素絞肉 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 粉圓甜湯 | 粉圓 二砂糖 | 保久乳 |  | 6 | 2.5 | 1.6 | 3 | 0 | 0 | 783 | 273 | 202 |
| **2/23** | **五** | **B5** | 小米飯 | 米 小米 | 梅干豆包 | 豆包 梅乾菜 薑 | 蛋香季豆 | 雞蛋 冷凍菜豆(莢) 甜椒 薑 | 關東煮 | 素黑輪 白蘿蔔 玉米 胡蘿蔔 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 味噌湯 |  味噌 乾裙帶菜  | 水果 | 有機豆漿 | 5.2 | 2.5 | 2 | 3 | 0 | 0 | 737 | 255 | 214 |
| **2/26** | **一** | **C1** | 白米飯 | 米 | 筍干麵腸 | 麵腸 麻竹筍干 胡蘿蔔 薑 滷包 | 火腿豆芽 | 素火腿 綠豆芽 胡蘿蔔 薑  | 涼拌海絲 | 海帶絲 胡蘿蔔 芝麻(熟) 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 |  | 5 | 2.2 | 2.3 | 3 | 0 | 0 | 708 | 340 | 252 |
| **2/27** | **二** | **C2** | 糙米飯 | 米 糙米 | 滷大排 | 素大排 | 冬瓜絞若 | 素絞肉 冬瓜 胡蘿蔔 薑  | 蛋香玉菜 | 雞蛋 甘藍 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 白菜若絲湯 |  結球白菜 薑 素肉絲 | 果汁 |  | 5 | 3 | 2.4 | 3 | 0 | 0 | 770 | 354 | 258 |
| **2/29** | **四** | **C4** | 糙米飯 | 米 糙米 | 咖哩豆干 | 豆乾丁 胡蘿蔔 馬鈴薯 咖哩粉 | 螞蟻上樹 | 冬粉 素絞肉 時蔬 胡蘿蔔 乾木耳 | 麵筋白菜 | 麵筋 結球白菜 乾香菇 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 綠豆湯 | 綠豆 二砂糖 | 保久乳 |  | 6.5 | 2.3 | 1.8 | 3 | 0 | 0 | 808 | 258 | 102 |

**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:2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， A5主菜改為打拋豆干，A5副菜一改為豆芽若絲，A5副菜二改為泰式素丸，A5湯品改為海芽薑絲湯，A6主菜改為咖哩百頁，A6副菜一改為絞若花椰，A6湯品改為金針若絲湯，B1主菜改為麥克素塊，B1副菜一改為馬鈴薯絞若，B1副菜二改為豆包瓜粒，B1湯品改為玉米濃湯，B2主菜改為滷煎蒸炒滑蛋，B2副菜一改為麻婆豆腐，B2副菜二改為塔香麵腸，B2湯品改為蘿蔔若絲湯，B3副菜一改為西滷菜，B3副菜二改為蜜汁豆干，B4主菜改為三杯麵腸，B5主菜改為梅干豆包，B5副菜二改為關東煮，C1主菜改為梅干麵腸，C1副菜一改為火腿豆芽，C1副菜二改為涼拌海絲，C2主菜改為滷大排，C2湯品改為白菜若絲湯湯，C4主菜改為咖哩豆干，C4副菜一改為螞蟻上樹，C4副菜二改為麵筋白菜，C4湯品改為綠豆湯。

 三、週一附餐一供應果汁，週二附餐一供應保久乳、週二附餐一供應豆漿、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，週六附餐一供應果汁。

 四、每週五供應一次有機豆漿

 **112學年國民中學素食A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 |
| A5 | 紫米飯 | 米 黑秈糯米 | 打拋豆干 | 豆干片 豆薯 九層塔 大番茄 薑 | 豆芽若絲 | 綠豆芽 胡蘿蔔 素肉絲 | 泰式素丸 | 素丸 | 蔬菜 | 海芽薑絲湯 | 海帶芽 薑  | 水果 | 有機豆漿 |
| A6 | 白米飯 | 米補班日 | 咖哩百頁 | 百頁豆腐 馬鈴薯 胡蘿蔔 咖哩粉 | 絞若花椰 | 冷凍花椰 素絞肉胡蘿蔔 薑 | 芹香天婦羅 | 芹菜 胡蘿蔔 素天婦羅  | 蔬菜 | 金針若絲湯 | 金針菜乾 素肉絲 | 果汁 |  |

A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 |
| A5 | 紫米飯 | 米10公斤黑秈糯米0.4公斤 | 打拋豆干 | 豆干片6公斤豆薯3公斤九層塔0.1公斤大番茄1公斤薑0.05公斤 | 豆芽若絲 | 綠豆芽6公斤胡蘿蔔1公斤素肉絲0.6公斤 | 泰式素丸 | 素丸4公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑0.05公斤 | 海芽薑絲湯 | 海帶芽0.3公斤薑絲0.05公斤 | 水果 | 有機豆漿 | 5.2 | 2.8 | 1.5 | 3 | 0 | 0 | 747 | 254 | 114 |
| A6 | 白米飯 | 米10公斤 | 咖哩百頁 | 百頁豆腐7公斤馬鈴薯4公斤胡蘿蔔1公斤咖哩粉  | 絞若花椰 | 冷凍花椰5公斤素絞肉0.6公斤胡蘿蔔0.5公斤薑0.05公斤 | 芹香天婦羅 | 芹菜4公斤素天婦羅2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0.1公斤素肉絲0.3公斤 | 果汁 |  | 5.6 | 2 | 1.8 | 3 | 0 | 0 | 722 | 289 | 124 |

 **112學年國民中學素食B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 |
| B1 | 白米飯 | 米 | 麥克素塊 | 素麥克雞塊 | 馬鈴薯絞若 | 馬鈴薯 素絞肉 胡蘿蔔 冷凍毛豆仁 甜椒 | 豆包瓜粒 | 豆包 時瓜 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 玉米濃湯 | 雞蛋 冷凍玉米粒 玉米濃湯調理包 | 果汁 |  |
| B2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 雞蛋 | 麻婆豆腐 | 豆腐 素絞肉豆瓣醬 | 塔香麵腸 | 麵腸 薑 九層塔 薑  | 蔬菜 | 蘿蔔若絲湯 |  白蘿蔔 薑 素肉絲 | 豆漿 |  |
| B3 | 拌麵特餐 | 麵條  | 香菇絞若 | 素絞肉 冬瓜 乾香菇 薑 | 西滷菜 | 結球白菜 雞蛋乾香菇 胡蘿蔔 | 蜜汁豆干 | 豆干 豆薯 芝麻(熟) 薑 | 時蔬 | 酸辣湯 |  豆腐 脆筍 胡蘿蔔乾木耳 金針菇 | 果汁 |  |
| B4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 三杯麵腸 | 麵腸 芹菜 九層塔 薑 | 針菇凍腐 | 金針菇 凍豆腐 乾香菇 胡蘿蔔 薑 | 絞若甘藍 | 甘藍 薑 胡蘿蔔 素絞肉 | 蔬菜 | 粉圓甜湯 | 粉圓 二砂糖 | 保久乳 |  |
| B5 | 小米飯 | 米 小米 | 梅干豆包 | 豆包 梅乾菜 薑 | 蛋香季豆 | 雞蛋 冷凍菜豆(莢) 甜椒 薑 | 關東煮 | 素黑輪 白蘿蔔玉米 胡蘿蔔 | 蔬菜 | 味噌湯 |  味噌 乾裙帶菜  | 水果 | 有機豆漿 |

B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 |
| B1 | 白米飯 | 米10公斤 | 麥克素塊 | 素麥克雞塊6公斤 | 馬鈴薯絞若 | 馬鈴薯6公斤胡蘿蔔1公斤冷凍毛豆仁1公斤素絞肉0.6公斤甜椒1.5公斤 | 豆包瓜粒 | 時瓜5公斤豆包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 | 玉米濃湯 | 雞蛋2公斤冷凍玉米粒2.5公斤玉米濃湯調理包 | 果汁 |  | 6 | 2.5 | 1.5 | 3 | 0 | 0 | 780 | 166 | 490 |
| B2 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 雞蛋5.5公斤 | 麻婆豆腐 | 豆腐6公斤素絞肉0.6公斤豆瓣醬  | 塔香麵腸 | 麵腸5公斤薑0.05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 | 蘿蔔若絲湯 | 白蘿蔔5公斤薑0.05公斤素肉絲0.3公斤 | 豆漿 |  | 5 | 3.5 | 1.5 | 3 | 0 | 0 | 785 | 155 | 117 |
| B3 | 拌麵特餐 | 麵條15公斤 | 香菇絞若 | 素絞肉1.2公斤冬瓜4公斤乾香菇0.01公斤薑0.05公斤 | 西滷菜 | 結球白菜6公斤雞蛋1公斤乾香菇0.01公斤胡蘿蔔1公斤 | 蜜汁豆干 | 芝麻(熟)0.01公斤豆干3公斤豆薯2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公斤胡蘿蔔0.5公斤乾木耳0.01公斤金針菇1公斤 | 果汁 |  | 5.2 | 2.2 | 2 | 3 | 0 | 0 | 714 | 283 | 202 |
| B4 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 三杯麵腸 | 麵腸5.3公斤芹菜2公斤九層塔0.1公斤薑0.05公斤 | 針菇凍腐 | 凍豆腐5公斤金針菇1公斤胡蘿蔔1公斤乾香菇0.2公斤薑0.05公斤 | 絞若甘藍 | 素絞肉0.6公斤甘藍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 | 粉圓甜湯 | 粉圓1.5公斤二砂糖1公斤 | 保久乳 |  | 6 | 2.5 | 1.6 | 3 | 0 | 0 | 783 | 233 | 216 |
| B5 | 小米飯 | 米10公斤小米0.4公斤 | 梅干豆包 | 豆包6公斤梅乾菜3公斤薑0.05公斤 | 蛋香季豆 | 冷凍菜豆(莢)5公斤雞蛋1公斤甜椒1.5公斤薑0.05公斤 | 關東煮 | 素黑輪1公斤白蘿蔔3公斤玉米2公斤胡蘿蔔0.5公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑0.05公斤 | 味噌湯 | 味噌0.6公斤乾裙帶菜0.3公斤 | 水果 | 有機豆漿 | 5.2 | 2.5 | 2 | 3 | 0 | 0 | 737 | 230 | 216 |

**112學年國民中學素食C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 |
| C1 | 白米飯 | 米 | 筍干麵腸 | 麵腸 麻竹筍干 胡蘿蔔 薑 滷包 | 火腿豆芽 | 素火腿 綠豆芽 胡蘿蔔 薑  | 涼拌海絲 | 海帶絲 胡蘿蔔 芝麻(熟) 薑 | 蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 紫菜 雞蛋 | 果汁 |  |
| C2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 滷大排 | 素大排 | 冬瓜絞若 | 素絞肉 冬瓜 胡蘿蔔 薑  | 蛋香玉菜 | 雞蛋 甘藍 薑 | 蔬菜 | 白菜若絲湯 | 結球白菜 薑 素肉絲 | 保久乳 |  |
| C4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 咖哩豆干 | 豆乾丁 胡蘿蔔 馬鈴薯 咖哩粉 | 螞蟻上樹 | 冬粉 素絞肉 時蔬 胡蘿蔔 乾木耳 | 麵筋白菜 | 麵筋 結球白菜乾香菇 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 二砂糖 | 保久乳 |  |

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 |
| C1 | 白米飯 | 米10公斤 | 筍干麵腸 | 麵腸6公斤麻竹筍干4公斤胡蘿蔔1公斤薑0.05公斤滷包  | 火腿豆芽 | 綠豆芽6公斤素火腿0.6公斤胡蘿蔔1公斤薑0.05公斤 | 涼拌海絲 | 海帶絲5公斤胡蘿蔔0.5公斤芝麻(熟)薑0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑0.05公斤 | 紫菜蛋花湯 | 紫菜0.3公斤雞蛋2公斤 | 果汁 |  | 5 | 2.2 | 2.3 | 3 | 0 | 0 | 708 | 280 | 182 |
| C2 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 滷大排 | 素大排6公斤 | 冬瓜絞若 | 冬瓜6公斤素絞肉0.6公斤胡蘿蔔1公斤薑0.05公斤 | 蛋香玉菜 | 甘藍6公斤雞蛋1.5公斤薑0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑0.05公斤 | 白菜若絲湯 | 結球白菜4公斤大薑0.05公斤素肉絲0.3公斤 | 保久乳 |  | 5 | 3 | 2.4 | 3 | 0 | 0 | 770 | 258 | 245 |
| C4 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 咖哩豆干 | 豆乾丁6公斤胡蘿蔔1公斤馬鈴薯3公斤咖哩粉  | 螞蟻上樹 | 冬粉1.2公斤素絞肉0.6公斤時蔬4公斤胡蘿蔔1公斤乾木耳0.2公斤 | 麵筋白菜 | 麵筋0.5公斤結球白菜6公斤乾香菇0.01公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑0.05公斤 | 綠豆湯 | 綠豆2公斤二砂糖1公斤 | 保久乳 |  | 6.5 | 2.3 | 1.8 | 3 | 0 | 0 | 808 | 388 | 265 |

 **112學年度上學期國民小學2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** | **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** |
| **2/16** | **五** | **A5** | 紫米飯 | 米 黑秈糯米 | 打拋豆干 | 豆干片 豆薯 九層塔 大番茄 薑 | 豆芽若絲 | 綠豆芽 胡蘿蔔 素肉絲 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 海芽薑絲湯 | 海帶芽 薑  | 水果 | 有機豆漿 | 5.2 | 2 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 664 | 222 | 188 |
| **2/17** | **六** | **A6** | 白米飯 | 米補班日 | 咖哩百頁 | 百頁豆腐 馬鈴薯 胡蘿蔔 咖哩粉 | 絞若花椰 | 冷凍花椰 素絞肉胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 金針若絲湯 | 金針菜乾 素肉絲 | 果汁 |  | 5.6 | 2 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 692 | 350 | 240 |
| **2/19** | **一** | **B1** | 白米飯 | 米 | 麥克素塊 | 素麥克雞塊 | 馬鈴薯絞若 | 馬鈴薯 素絞肉 胡蘿蔔 冷凍毛豆仁 甜椒 | 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 |  | 6 | 2.3 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 743 | 144 | 159 |
| **2/20** | **二** | **B2** | 糙米飯 | 米 糙米 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 雞蛋 | 麻婆豆腐 | 豆腐 素絞肉豆瓣醬 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 蘿蔔若絲湯 |  白蘿蔔 薑 素肉絲 | 豆漿 |  | 5 | 2.6 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 695 | 176 | 92 |
| **2/21** | **三** | **B3** | 拌麵特餐 | 麵條  | 香菇絞若 | 素絞肉 冬瓜 乾香菇 薑 | 西滷菜 | 結球白菜 雞蛋乾香菇 胡蘿蔔 | 時蔬 | 蔬菜 大蒜 | 酸辣湯 |  豆腐 脆筍 胡蘿蔔 乾木耳 金針菇 | 果汁 |  | 5.2 | 1.6 | 2 | 2.5 | 0 | 0 | 647 | 204 | 147 |
| **2/22** | **四** | **B4** | 糙米飯 | 米 糙米 | 三杯麵腸 | 麵腸 芹菜 九層塔 薑 | 針菇凍腐 | 金針菇 凍豆腐 乾香菇 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 粉圓甜湯 | 粉圓 二砂糖 | 保久乳 |  | 6 | 2 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 720 | 241 | 158 |
| **2/23** | **五** | **B5** | 小米飯 | 米 小米 | 梅干豆包 | 豆包 梅乾菜 薑 | 蛋香季豆 | 雞蛋 冷凍菜豆(莢) 甜椒 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 味噌湯 |  味噌 乾裙帶菜  | 水果 | 有機豆漿 | 5.2 | 2.2 | 1.7 | 2.5 | 0 | 0 | 684 | 120 | 94 |
| **2/26** | **一** | **C1** | 白米飯 | 米 | 筍干麵腸 | 麵腸 麻竹筍干 胡蘿蔔 薑 滷包 | 火腿豆芽 | 素火腿 綠豆芽 胡蘿蔔 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 |  | 5 | 2 | 1.8 | 2.5 | 0 | 0 | 658 | 144 | 159 |
| **2/27** | **二** | **C2** | 糙米飯 | 米 糙米 | 滷大排 | 素大排 | 冬瓜絞若 | 素絞肉 冬瓜 胡蘿蔔 薑  | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 白菜若絲湯 |  結球白菜 薑 素肉絲 | 果汁 |  | 5 | 2.8 | 1.8 | 2.5 | 0 | 0 | 718 | 276 | 92 |
| **2/29** | **四** | **C4** | 糙米飯 | 米 糙米 | 咖哩豆干 | 豆乾丁 胡蘿蔔 馬鈴薯 咖哩粉 | 螞蟻上樹 | 冬粉 素絞肉 時蔬 胡蘿蔔 乾木耳 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 綠豆湯 | 綠豆 二砂糖 | 保久乳 |  | 6.5 | 2 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 755 | 254 | 147 |

 **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:2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， A5主菜改為打拋豆干，A5副菜一改為豆芽若絲，A5湯品改為海芽薑絲湯，A6主菜改為咖哩百頁，A6副菜一改為絞若花椰，A6湯品改為金針若絲湯，B1主菜改為麥克素塊，B1副菜一改為馬鈴薯絞若，B1湯品改為玉米濃湯，B2主菜改為滷煎蒸炒滑蛋，B2副菜一改為麻婆豆腐，B2湯品改為蘿蔔若絲湯，B3副菜一改為西滷菜，B4主菜改為三杯麵腸，B5主菜改為梅干豆包，C1主菜改為梅干麵腸，C1副菜一改為火腿豆芽，C2主菜改為滷大排，C2湯品改為白菜若絲湯湯，C4主菜改為咖哩豆干，C4副菜一改為螞蟻上樹，C4湯品改為綠豆湯。

 三、週一附餐一供應果汁，週二附餐一供應保久乳、週二附餐一供應豆漿、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，週六附餐一供應果汁。

 四、每週五供應一次有機豆漿

 **112年國民小學素食A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 |
| A5 | 紫米飯 | 米 黑秈糯米 | 打拋豆干 | 豆干片 豆薯 九層塔 大番茄 薑 | 豆芽若絲 | 綠豆芽 胡蘿蔔 素肉絲 | 蔬菜 | 海芽薑絲湯 | 海帶芽 薑  | 水果 | 有機豆漿 |
| A6 | 白米飯 | 米 補班日 | 咖哩百頁 | 百頁豆腐 馬鈴薯 胡蘿蔔 咖哩粉 | 絞若花椰 | 冷凍花椰 素絞肉 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 金針若絲湯 | 金針菜乾 素肉絲 | 果汁 |  |

A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 |
| A5 | 紫米飯 | 米10公斤黑秈糯米0.4公斤 | 打拋豆干 | 豆干片6公斤豆薯3公斤九層塔0.1公斤大番茄1公斤薑0.05公斤 | 豆芽若絲 | 綠豆芽6公斤胡蘿蔔1公斤素肉絲0.6公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑0.05公斤 | 海芽薑絲湯 | 海帶芽0.3公斤薑絲0.05公斤 | 水果 | 有機豆漿 | 5.2 | 2 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 664 | 256 | 142 |
| A6 | 白米飯 | 米10公斤 | 咖哩百頁 | 百頁豆腐7公斤馬鈴薯4公斤胡蘿蔔1公斤咖哩粉  | 絞若花椰 | 冷凍花椰5公斤素絞肉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 | 金針若絲湯 | 金針菜乾0.1公斤素肉絲0.3公斤 | 果汁 |  | 5.6 | 2 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 692 | 350 | 240 |

\

 **112年國民小學素食B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 |
| B1 | 白米飯 | 米 | 麥克素塊 | 素麥克雞塊 | 馬鈴薯絞若 | 馬鈴薯 素絞肉 胡蘿蔔 冷凍毛豆仁 甜椒 | 蔬菜 | 玉米濃湯 | 雞蛋 冷凍玉米粒 玉米濃湯調理包 | 果汁 |  |
| B2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 雞蛋 | 麻婆豆腐 | 豆腐 素絞肉 豆瓣醬 | 蔬菜 | 白菜若絲湯 |  結球白菜 薑 素肉絲 | 豆漿 |  |
| B3 | 拌麵特餐 | 麵條  | 香菇絞若 | 素絞肉 冬瓜 乾香菇 薑 | 西滷菜 | 結球白菜 雞蛋 乾香菇 胡蘿蔔 | 時蔬 | 酸辣湯 |  豆腐 脆筍 胡蘿蔔乾木耳 金針菇 | 果汁 |  |
| B4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 三杯麵腸 | 麵腸 芹菜 九層塔 薑 | 針菇凍腐 | 金針菇 凍豆腐 乾香菇 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 粉圓甜湯 | 粉圓 二砂糖 | 保久乳 |  |
| B5 | 小米飯 | 米 小米 | 梅干豆包 | 豆包 梅乾菜 薑 | 蛋香季豆 | 雞蛋 冷凍菜豆(莢) 甜椒 薑 | 蔬菜 | 味噌湯 |  味噌 乾裙帶菜  | 水果 | 有機豆漿 |

 B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 |
| B1 | 白米飯 | 米10公斤 | 麥克素塊 | 素麥克雞塊6公斤 | 馬鈴薯絞若 | 馬鈴薯6公斤胡蘿蔔1公斤冷凍毛豆仁1公斤素絞肉0.6公斤甜椒1.5公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑0.05公斤 | 玉米濃湯 | 雞蛋2公斤冷凍玉米粒2.5公斤玉米濃湯調理包 | 果汁 |  | 6 | 2.3 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 743 | 139 | 432 |
| B2 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 雞蛋5.5公斤 | 麻婆豆腐 | 豆腐6公斤素絞肉0.6公斤豆瓣醬  | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑0.05公斤 | 白菜若絲湯 | 結球白菜5公斤薑0.05公斤素肉絲0.3公斤 | 豆漿 |  | 5 | 2.6 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 695 | 138 | 112 |
| B3 | 拌麵特餐 | 麵條15公斤 | 香菇絞若 | 素絞肉1.2公斤冬瓜4公斤乾香菇0.01公斤薑0.05公斤 | 西滷菜 | 結球白菜6公斤雞蛋1公斤乾香菇0.01公斤胡蘿蔔1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公斤胡蘿蔔0.5公斤乾木耳0.01公斤金針菇1公斤 | 果汁 |  | 5.2 | 1.6 | 2 | 2.5 | 0 | 0 | 647 | 283 | 202 |
| B4 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 三杯麵腸 | 麵腸5.3公斤芹菜2公斤九層塔0.1公斤薑0.05公斤 | 針菇凍腐 | 凍豆腐5公斤金針菇1公斤胡蘿蔔1公斤乾香菇0.2公斤薑0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑0.05公斤 | 粉圓甜湯 | 粉圓1.5公斤二砂糖1公斤 | 保久乳 |  | 6 | 2 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 720 | 113 | 81 |
| B5 | 小米飯 | 米10公斤小米0.4公斤 | 梅干豆包 | 豆包6公斤梅乾菜3公斤薑0.05公斤 | 蛋香季豆 | 冷凍菜豆(莢)5公斤雞蛋1公斤甜椒1.5公斤薑0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑0.05公斤 | 味噌湯 | 味噌0.6公斤乾裙帶菜0.3公斤 | 水果 | 有機豆漿 | 5.2 | 2.2 | 1.7 | 2.5 | 0 | 0 | 684 | 204 | 215 |

 **112年國民小學素食C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 |
| C1 | 白米飯 | 米 | 筍干麵腸 | 麵腸 麻竹筍干 胡蘿蔔 薑 滷包 | 火腿豆芽 | 素火腿 綠豆芽 胡蘿蔔 薑  | 蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 紫菜 雞蛋 | 果汁 |  |
| C2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 滷大排 | 素大排 | 冬瓜絞若 | 素絞肉 冬瓜 胡蘿蔔 薑  | 蔬菜 | 白菜若絲湯 | 結球白菜 薑 素肉絲 | 保久乳 |  |
| C4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 咖哩豆干 | 豆乾丁 胡蘿蔔 馬鈴薯 咖哩粉 | 螞蟻上樹 | 冬粉 素絞肉 時蔬 胡蘿蔔 乾木耳 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 二砂糖 | 保久乳 |  |

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 |
| C1 | 白米飯 | 米10公斤 | 筍干麵腸 | 麵腸6公斤麻竹筍干4公斤胡蘿蔔1公斤薑0.05公斤滷包  | 火腿豆芽 | 綠豆芽6公斤素火腿0.6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 | 紫菜蛋花湯 | 紫菜0.3公斤雞蛋2公斤 | 果汁 |  | 5 | 2 | 1.8 | 2.5 | 0 | 0 | 658 | 144 | 159 |
| C2 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 滷大排 | 素大排6公斤 | 冬瓜絞若 | 冬瓜6公斤素絞肉0.6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 | 白菜若絲湯 | 結球白菜4公斤大薑0.05公斤素肉絲0.3公斤 | 保久乳 |  | 5 | 2.8 | 1.8 | 2.5 | 0 | 0 | 718 | 176 | 92 |
| C4 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 咖哩豆干 | 豆乾丁6公斤胡蘿蔔1公斤馬鈴薯3公斤咖哩粉  | 螞蟻上樹 | 冬粉1.2公斤素絞肉0.6公斤時蔬4公斤胡蘿蔔1公斤乾木耳0.2公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑0.05公斤 | 綠豆湯 | 綠豆2公斤二砂糖1公斤 | 保久乳 |  | 6.5 | 2 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 755 | 258 | 201 |