**112學年度下學期國民中學3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** |
| **3/1** | **五** | **C5** | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 照燒百頁 | 百頁豆腐 胡蘿蔔 醬油 二砂糖 | 刈薯炒蛋 | 豆薯 雞蛋 胡蘿蔔 薑 | 鐵板油腐 | 四角油豆腐 脆筍 甜椒(青皮) 胡蘿蔔 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 | 1.5 | 3 | 0 | 0 | 673 | 258 | 112 |
| **3/4** | **一** | **D1** | 白米飯 | 米 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 雞蛋 | 毛豆銀蘿 | 冷凍毛豆仁 白蘿蔔 胡蘿蔔 薑 | 素火腿花椰 | 冷凍花椰菜 素火腿 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 時蔬湯 | 時蔬 薑 | 海苔 |  | 5 | 3 | 2 | 3 | 0 | 0 | 760 | 383 | 242 |
| **3/5** | **二** | **D2** | 糙米飯 | 米 糙米 | 香酥豆包 | 豆包 | 麻婆豆腐 | 豆腐 素絞肉 豆瓣醬 | 紅仁炒蛋 | 雞蛋 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 玉米蛋花湯 | 冷凍玉米粒 雞蛋 | 豆漿 |  | 5.2 | 3.1 | 1.5 | 3 | 0 | 0 | 769 | 378 | 295 |
| **3/6** | **三** | **D3** | 拌飯特餐 | 米 糙米 | 麥克素塊 | 素麥克雞塊 | 拌飯配料 | 洋蔥 素絞肉 胡蘿蔔 薑 冷凍玉米粒 | 若絲豆芽 | 素肉絲 綠豆芽 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 蘿蔔素丸湯 | 白蘿蔔 素丸 | 果汁 |  | 5.1 | 2.7 | 1.9 | 3 | 0 | 0 | 742 | 254 | 154 |
| **3/7** | **四** | **D4** | 糙米飯 | 米 糙米 | 三杯麵腸 | 麵腸 甜椒(青皮) 胡蘿蔔 九層塔 薑 | 涼拌海帶 | 乾裙帶菜 薑絲 胡蘿蔔 薑 | 玉菜若末 | 甘藍 素絞肉 乾木耳 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 粉圓甜湯 | 粉圓 二砂糖 | 饅頭 |  | 6 | 2.5 | 1.8 | 3 | 0 | 0 | 788 | 241 | 147 |
| **3/8** | **五** | **D5** | 紫米飯 | 米 紫米 | 打拋豆干 | 豆干 大番茄 九層塔 檸檬 薑 | 芹香天婦羅 | 素天婦羅 芹菜 薑 | 筍干油腐 | 麻竹筍干 四角油豆腐 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 針菇湯 | 金針菇 結球白菜 胡蘿蔔  | 水果 | 有機豆漿 | 5.8 | 2.3 | 1.8 | 3 | 0 | 0 | 759 | 303 | 232 |
| **3/11** | **一** | **E1** | 白米飯 | 米 | 京醬麵腸 | 麵腸 豆薯 胡蘿蔔 甜麵醬  | 胡蘿蔔炒蛋 | 雞蛋 胡蘿蔔  | 芹香豆干 | 芹菜 豆干 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 三絲羹湯 | 脆筍絲 胡蘿蔔 雞蛋 乾木耳 | 旺仔小饅頭 |  | 5.3 | 3 | 1.6 | 3 | 0 | 0 | 771 | 166 | 490 |
| **3/12** | **二** | **E2** | 糙米飯 | 米 糙米 | 照燒百頁 | 百頁豆腐 甜椒 胡蘿蔔 醬油 二砂糖 | 雪菜若末 | 素絞肉 油菜 薑 | 金針菇燴冬瓜 | 冬瓜 金針菇 乾木耳 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 海芽薑絲湯 | 海帶芽 薑 | 餐包 |  | 5 | 2 | 2 | 3 | 0 | 0 | 685 | 155 | 117 |
| **3/13** | **三** | **E3** | 西式特餐 | 通心麵 | 茄汁若醬 | 素絞肉 馬鈴薯 蕃茄醬 | 什錦白菜 | 雞蛋 結球白菜 胡蘿蔔 薑 | 素火腿季豆 | 冷凍菜豆(莢) 薑 素火腿 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 南瓜濃湯 | 雞蛋 南瓜 玉米濃湯調理包 | 果汁 |  | 3.7 | 2 | 1.8 | 3 | 0 | 0 | 589 | 274 | 154 |
| **3/14** | **四** | **E4** | 糙米飯 | 米 糙米 | 椒鹽豆包 | 豆包 胡椒鹽 | 奶香玉米 | 冷凍毛豆仁 冷凍玉米粒 胡蘿蔔 薑 奶油(固態) | 蛋香甘藍 | 甘藍 雞蛋 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 綠豆湯 | 綠豆 二砂糖 | 包子 |  | 6.2 | 2.6 | 1.5 | 3 | 0 | 0 | 802 | 261 | 147 |
| **3/15** | **五** | **E5** | 芝麻飯 | 米 芝麻(熟) | 花生豆干 | 豆干 胡蘿蔔 花胡瓜 油花生 薑 | 海結凍腐 | 乾海帶 凍豆腐 胡蘿蔔 薑 | 絞若時瓜 | 素絞肉 時瓜 乾木耳 薑 | 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 | 2.8 | 1.7 | 3 | 0 | 0 | 738 | 233 | 216 |
| **3/18** | **一** | **F1** | 白米飯 | 米 | 筍乾麵腸 | 麻竹筍乾 麵腸薑 | 芹香豆干 | 芹菜 豆干片 | 西滷菜 | 素絞肉 結球白菜 乾香菇 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 紫菜蛋花湯 | 紫菜 雞蛋 | 海苔 |  | 5 | 3.2 | 1.8 | 3 | 0 | 0 | 770 | 283 | 142 |
| **3/19** | **二** | **F2** | 糙米飯 | 米 糙米 | 花瓜豆干 | 豆干 醃漬花胡瓜 胡蘿蔔 薑 | 沙茶寬粉 | 寬粉 時蔬 乾木耳 素絞肉 薑 沙茶醬 | 絞若絲瓜 |  絲瓜 素絞肉 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 酸辣湯 |  豆腐 脆筍 胡蘿蔔 金針菇 乾木耳 | 饅頭 |  | 6 | 3.2 | 2.3 | 3 | 0 | 0 | 853 | 278 | 195 |
| **3/20** | **三** | **F3** | 油飯特餐 | 米 糯米 | 紅燒百頁 | 百頁豆腐 滷包 | 油飯配料 | 素肉絲 脆筍 乾香菇  | 馬鈴薯絞若 | 馬鈴薯 胡蘿蔔 素絞肉 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 四神湯 | 四神料 素肉絲 | 果汁 |  | 6 | 2.5 | 1.5 | 3 | 0 | 0 | 780 | 254 | 154 |
| **3/21** | **四** | **F4** | 糙米飯 | 米 糙米 | 梅干豆包 | 豆包 梅干菜 薑 | 銀蘿黑輪 | 白蘿蔔 素黑輪  | 蛋香甘藍 | 雞蛋 甘藍 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 冬瓜西米露湯 | 冬瓜糖磚 西谷米  | 包子 |  | 6.3 | 2.5 | 2.2 | 3 | 0 | 0 | 819 | 241 | 147 |
| **3/22** | **五** | **F5** | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 豆瓣麵腸 | 麵腸 豆薯 胡蘿蔔 薑 | 冬瓜絞若 | 素絞肉 冬瓜 薑 | 蜜汁豆干 | 豆干 芝麻(熟) 醬油 二砂糖 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 羅宋湯 |  甘藍 大番茄 薑 | 水果 | 有機豆漿 | 5.5 | 3 | 1.8 | 3 | 0 | 0 | 790 | 203 | 132 |
| **3/25** | **一** | **G1** | 白米飯 | 米 | 瓜仔豆干 | 豆干 醃漬花胡瓜胡蘿蔔 薑 | 絞若甘藍 | 甘藍 素絞肉 胡蘿蔔 薑 | 筍干凍腐 | 筍干 凍豆腐 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 枸杞時瓜湯 | 時瓜 枸杞 | 旺仔小饅頭 |  | 5 | 2.7 | 2.3 | 3 | 0 | 0 | 745 | 243 | 142 |
| **3/26** | **二** | **G2** | 糙米飯 | 米 糙米 | 糖醋豆包 | 豆包 鳳梨罐頭甜椒(青皮) 醬油 二砂糖  | 蛋香花椰 | 冷凍花椰菜 雞蛋 胡蘿蔔 薑 | 塔香麵腸 | 麵腸 九層塔 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 味噌湯 | 味噌 豆腐  | 餐包 |  | 5 | 3.5 | 1.5 | 3 | 0 | 0 | 785 | 258 | 195 |
| **3/27** | **三** | **G3** | 刈包特餐 | 刈包 | 酸菜豆干 | 酸菜 豆干 薑 | 素火腿銀芽 |  綠豆芽 素火腿 胡蘿蔔 薑 | 菜脯蛋 | 蘿蔔乾 蛋 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 米粉羹 | 米粉 素絞肉 桶筍絲 雞蛋 胡蘿蔔 乾木耳 | 果汁 |  | 4 | 2.7 | 1.7 | 3 | 0 | 0 | 660 | 254 | 154 |
| **3/28** | **四** | **G4** | 糙米飯 | 米 糙米 | 咖哩百頁 | 百頁豆腐 馬鈴薯 胡蘿蔔 咖哩粉 | 螞蟻上樹 | 素絞肉 冬粉 時蔬 乾木耳 薑 | 絞若時瓜 | 時瓜 素絞肉 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 紅豆紫米湯 | 紅豆 紫米 二砂糖 | 饅頭 |  | 6.5 | 2.4 | 1.6 | 3 | 0 | 0 | 810 | 241 | 147 |
| **3/29** | **五** | **G5** | 小米飯 | 米 小米 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 雞蛋 | 茄汁豆腐 | 豆腐 甜椒(青皮) 番茄糊  | 芝麻海絲 | 海帶絲 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 針菇蔬湯 | 時蔬 金針菇 薑 | 水果 | 有機豆漿 | 5.2 | 1.8 | 1.8 | 3 | 0 | 0 | 679 | 273 | 232 |

**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:3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，D2湯品改為玉米蛋花湯，D4副菜一改為涼拌海帶，D5主菜改為打拋豆干，D5湯品改為針菇湯，E2副菜一改為雪菜若末，E4副菜一改為奶香玉米，F1主菜改為筍乾麵腸，F1副菜一改為素火腿季豆，F2主菜改為花瓜豆干，F2湯品改為酸辣湯，F3主食改為油飯特餐，F3主菜改為紅燒百頁，F3副菜一改為油飯配料，F3副菜二改為馬鈴薯絞若，F3湯品改為四神湯，F4主菜改為梅干豆包，F4湯品改為冬瓜西米露湯，F5主菜改為豆瓣麵腸，G1主菜改為瓜仔麵腸，G1湯品改為枸杞時瓜湯，G2主菜改為糖醋豆包，G2副菜二改為塔香麵腸，G3主食改為刈包特餐，G3主菜改為酸菜肉片，G3副菜一改為培根銀芽，G3副菜二改為菜脯蛋，G3湯品改為米粉羹，G4副菜一改為螞蟻上樹，G4湯品改為紅豆紫米湯，G5主菜改為香酥魚排，G5副菜一改為茄汁豆腐，G5副菜二改為芝麻海絲。

 三、週一附餐一供應旺仔小饅頭，週一附餐一供應海苔，週二附餐一供應豆漿、週二附餐一供應餐包，週二附餐一供應饅頭，週三附餐一供應果汁，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C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 |
| C5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 照燒百頁 | 百頁豆腐 胡蘿蔔 醬油 二砂糖 | 刈薯炒蛋 | 豆薯 雞蛋 胡蘿蔔 薑 | 鐵板油腐 | 四角油豆腐 脆筍 甜椒(青皮) 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 榨菜若絲湯 | 榨菜 素肉絲 | 水果 | 有機豆漿 |

 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 |
| C5 | 燕麥飯 | 米10公斤燕麥0.4公斤 | 照燒百頁 | 百頁豆腐7公斤胡蘿蔔1公斤醬油二砂糖 | 刈薯炒蛋 | 豆薯5公斤雞蛋1.7公斤胡蘿蔔0.5公斤薑0.05公斤 | 鐵板油腐 | 四角油豆腐3公斤脆筍1公斤甜椒(青皮)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 | 榨菜若絲湯 | 榨菜3公斤素肉絲0.6公斤 | 水果 | 有機豆漿 | 5 | 2.3 | 1.5 | 3 | 0 | 0 | 673 | 254 | 120 |

 **112學年國民中學素食D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 |
| D1 | 白米飯 | 米 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 雞蛋 | 毛豆銀蘿 | 冷凍毛豆仁 白蘿蔔 胡蘿蔔 薑 | 素火腿花椰 | 冷凍花椰菜 素火腿 薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 薑 | 海苔 |  |
| D2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香酥豆包 | 豆包 | 麻婆豆腐 | 豆腐 素絞肉 豆瓣醬 | 紅仁炒蛋 | 雞蛋 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 玉米蛋花湯 | 冷凍玉米粒 雞蛋 | 豆漿 |  |
| D3 | 拌飯特餐 | 米 糙米 | 麥克素塊 | 素麥克雞塊 | 拌飯配料 | 洋蔥 素絞肉 胡蘿蔔 薑 冷凍玉米粒 | 若絲豆芽 | 素肉絲 綠豆芽 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 蘿蔔素丸湯 | 白蘿蔔 素丸 | 果汁 |  |
| D4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 三杯麵腸 | 麵腸 甜椒(青皮) 胡蘿蔔 九層塔 薑 | 涼拌海帶 | 乾裙帶菜 薑絲 胡蘿蔔 薑 | 玉菜若末 | 甘藍 素絞肉 乾木耳 薑 | 蔬菜 | 粉圓甜湯 | 粉圓 二砂糖 | 饅頭 |  |
| D5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 打拋豆干 | 豆干 大番茄 九層塔 檸檬 薑 | 芹香天婦羅 | 素天婦羅 芹菜 薑 | 筍干油腐 | 麻竹筍干 四角油豆腐 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 針菇湯 | 金針菇 結球白菜 胡蘿蔔  | 水果 | 有機豆漿 |

 D組食材明細（食材重量以100人份計量，營養分析以個人計量）每周供應特餐一次，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 |
| D1 | 白米飯 | 米10公斤 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 雞蛋5.5公斤 | 毛豆銀蘿 | 冷凍毛豆仁2公斤白蘿蔔3公斤胡蘿蔔0.6公斤薑0.05公斤 | 素火腿花椰 | 冷凍花椰菜5公斤素火腿0.3公斤薑0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑0.05公斤 | 時蔬湯 | 時蔬4公斤薑0.05公斤 | 海苔 |  | 5 | 3 | 2 | 3 | 0 | 0 | 760 | 166 | 490 |
| D2 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 香酥豆包 | 豆包6公斤 | 麻婆豆腐 | 豆腐5公斤素絞肉0.3公斤豆瓣醬 | 紅仁炒蛋 | 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 | 玉米蛋花湯 | 冷凍玉米粒2公斤雞蛋1.5公斤 | 豆漿 |  | 5.2 | 3.1 | 1.5 | 3 | 0 | 0 | 769 | 155 | 117 |
| D3 | 拌飯特餐 | 白米7公斤糙米3公斤 | 麥克素塊 | 素麥克雞塊6公斤 | 拌飯配料 | 素絞肉0.6公斤胡蘿蔔1公斤薑0.05公斤冷凍玉米粒2.5公斤 | 若絲豆芽 | 綠豆芽5公斤胡蘿蔔0.5公斤素肉絲0.6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5公斤素丸2公斤 | 果汁 |  | 5.1 | 2.7 | 1.9 | 3 | 0 | 0 | 742 | 283 | 202 |
| D4 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 三杯麵腸 | 麵腸7公斤甜椒(青皮)3公斤胡蘿蔔0.5公斤九層塔0.1公斤薑0.05公斤 | 涼拌海帶 | 乾裙帶菜1公斤胡蘿蔔1公斤薑絲薑0.05公斤 | 玉菜若末 | 甘藍5公斤素絞肉0.6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 | 粉圓甜湯 | 粉圓1.5公斤二砂糖1公斤 | 饅頭 |  | 6 | 2.5 | 1.8 | 3 | 0 | 0 | 788 | 233 | 216 |
| D5 | 紫米飯 | 米10公斤紫米0.4公斤 | 打拋豆干 | 豆干6公斤大番茄3公斤檸檬0.01公斤九層塔 0.01公斤薑0.05公斤 | 芹香天婦羅 | 素天婦羅4公斤芹菜2公斤薑0.05公斤 | 筍乾油腐 | 麻竹筍乾1公斤油豆腐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 | 針菇湯 | 結球白菜3公斤金針菇1公斤胡蘿蔔1公斤 | 水果 | 有機豆漿 | 5.8 | 2.3 | 1.8 | 3 | 0 | 0 | 759 | 230 | 216 |

**112學年國民中學素食E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 |
| E1 | 白米飯 | 米 | 京醬麵腸 | 麵腸 豆薯 胡蘿蔔 甜麵醬  | 胡蘿蔔炒蛋 | 雞蛋 胡蘿蔔  | 芹香豆干 | 芹菜 豆干 薑 | 蔬菜 | 三絲羹湯 | 脆筍絲 胡蘿蔔 雞蛋 乾木耳 | 旺仔小饅頭 |  |
| E2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 照燒百頁 | 百頁豆腐 甜椒 胡蘿蔔 醬油 二砂糖 | 雪菜若末 | 素絞肉 油菜 薑 | 金針菇燴冬瓜 | 冬瓜 金針菇 乾木耳 | 蔬菜 | 海芽薑絲湯 | 海帶芽 薑 | 餐包 |  |
| E3 | 西式特餐 | 通心麵 | 茄汁若醬 | 素絞肉 馬鈴薯 蕃茄醬 | 什錦白菜 | 雞蛋 結球白菜 胡蘿蔔 薑 | 素火腿季豆 | 冷凍菜豆(莢) 薑 素火腿 | 蔬菜 | 南瓜濃湯 | 雞蛋 南瓜 玉米濃湯調理包 | 果汁 |  |
| E4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 椒鹽豆包 | 豆包 胡椒鹽 | 奶香玉米 | 冷凍毛豆仁 冷凍玉米粒 胡蘿蔔 薑 奶油(固態) | 蛋香甘藍 | 甘藍 雞蛋 薑 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 二砂糖 |  包子 |  |
| E5 | 芝麻飯 | 米 芝麻(熟) | 花生豆干 | 豆干 胡蘿蔔 花胡瓜 油花生 薑 | 海結凍腐 | 乾海帶 凍豆腐 胡蘿蔔 薑 | 絞若時瓜 | 素絞肉 時瓜 乾木耳 薑 | 蔬菜 | 金針若絲湯 | 金針菜乾 素肉絲 薑 | 水果 | 有機豆漿 |

 E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 |
| E1 | 白米飯 | 米10公斤 | 京醬麵腸 | 麵腸5.3公斤豆薯3公斤胡蘿蔔0.5公斤甜麵醬 | 胡蘿蔔炒蛋 | 雞蛋1.5公斤胡蘿蔔4公斤 | 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 | 三絲羹湯 | 脆筍絲1.5公斤雞蛋1公斤胡蘿蔔1公斤乾木耳0.01公斤 | 旺仔小饅頭 |  | 5.3 | 3 | 1.6 | 3 | 0 | 0 | 771 | 280 | 182 |
| E2 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 照燒百頁 | 百頁豆腐7公斤甜椒1公斤胡蘿蔔1公斤醬油二砂糖 | 雪菜若末 | 油菜5公斤素絞肉1公斤薑0.05公斤 | 金針菇燴冬瓜 | 冬瓜5公斤金針菇1公斤乾木耳0.01公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑0.05公斤 | 海芽薑絲湯 | 海帶芽0.1公斤薑0.05公斤 | 餐包 |  | 5 | 2 | 2 | 3 | 0 | 0 | 685 | 258 | 245 |
| E3 | 西式特餐 | 通心麵6公斤 | 茄汁若醬 | 素絞肉1.2公斤馬鈴薯4公斤蕃茄醬 | 什錦白菜 | 雞蛋1公斤結球白菜5公斤胡蘿蔔0.5公斤薑0.05公斤 | 素火腿季豆 | 冷凍菜豆(莢)5公斤素火腿0.3公斤薑0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑0.05公斤 | 南瓜濃湯 | 雞蛋0.6公斤南瓜4公斤玉米濃湯調理包0.1公斤 | 果汁 |  | 3.7 | 2 | 1.8 | 3 | 0 | 0 | 589 | 247 | 102 |
| E4 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 椒鹽豆包 | 豆包6公斤胡椒鹽 | 奶香玉米 | 冷凍毛豆仁2公斤冷凍玉米粒3公斤胡蘿蔔1公斤薑0.05公斤奶油(固態)0.6公斤 | 蛋香甘藍 | 甘藍5公斤雞蛋1公斤薑0.05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 |  包子 |  | 6.2 | 2.6 | 1.5 | 3 | 0 | 0 | 802 | 259 | 113 |
| E5 | 芝麻飯 | 米10公斤芝麻(熟)0.05公斤 | 花生豆干 | 豆干6公斤油花生1公斤花胡瓜2公斤胡蘿蔔1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 | 絞若時瓜 | 時瓜5公斤素絞肉0.5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 | 金針若絲湯 | 金針菜乾0.1公斤素肉絲0.3公斤薑0.05公斤 | 水果 | 有機豆漿 | 5 | 2.8 | 1.7 | 3 | 0 | 0 | 738 | 388 | 265 |

**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 | 筍乾麵腸 | 麻竹筍乾 麵腸薑 | 芹香豆干 | 芹菜 豆干片 | 西滷菜 | 素絞肉 結球白菜 乾香菇 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 紫菜 雞蛋 | 海苔 |  |
| F2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 花瓜豆干 | 豆干 醃漬花胡瓜 胡蘿蔔 薑 | 沙茶寬粉 | 寬粉 時蔬 乾木耳 素絞肉 薑 沙茶醬 | 絞若絲瓜 |  絲瓜 素絞肉 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 酸辣湯 |  豆腐 脆筍 胡蘿蔔 金針菇 乾木耳 | 饅頭 |  |
| F3 | 油飯特餐 | 米 糯米 | 紅燒百頁 | 百頁豆腐 滷包 | 油飯配料 | 素肉絲 脆筍 乾香菇  | 馬鈴薯絞若 | 馬鈴薯 胡蘿蔔 素絞肉 薑 | 蔬菜 | 四神湯 | 四神料 素肉絲 | 果汁 |  |
| F4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 梅干豆包 | 豆包 梅干菜 薑 | 銀蘿黑輪 | 白蘿蔔 素黑輪  | 蛋香甘藍 | 雞蛋 甘藍 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 冬瓜西米露湯 | 冬瓜糖磚 西谷米  | 包子 |  |
| F5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 豆瓣麵腸 | 麵腸 豆薯 胡蘿蔔 薑 | 冬瓜絞若 | 素絞肉 冬瓜 薑 | 蜜汁豆干 | 豆干 芝麻(熟) 醬油 二砂糖 | 蔬菜 | 羅宋湯 |  甘藍 大番茄 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，其中肉雞為包含23%骨頭之採購量

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 |
| F1 | 白米飯 | 米10公斤 | 筍乾麵腸 | 麵腸5.3公斤麻竹筍乾3公斤薑0.05公斤 | 芹香豆干 | 豆干片4公斤芹菜2公斤 | 西滷菜 | 結球白菜5公斤素絞肉0.6公斤胡蘿蔔0.5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 | 紫菜蛋花湯 | 紫菜0.1公斤雞蛋1.5公斤 | 海苔 |  | 5 | 3.2 | 1.8 | 3 | 0 | 0 | 770 | 230 | 102 |
| F2 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 花瓜豆干 | 豆干6公斤醃漬花胡瓜2公斤胡蘿蔔1公斤薑0.05公斤 | 沙茶寬粉 | 寬粉1.5公斤時蔬3公斤乾木耳0.01公斤素絞肉1.5公斤沙茶醬 | 絞若絲瓜 | 絲瓜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 | 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 | 饅頭 |  | 6 | 3.2 | 2.3 | 3 | 0 | 0 | 853 | 258 | 245 |
| F3 | 油飯特餐 | 米8公斤糯米3公斤 | 紅燒百頁 | 百頁豆腐7公斤滷包 | 油飯配料 | 素肉絲0.6公斤脆筍2公斤乾香菇0.01公斤 | 馬鈴薯絞若 | 馬鈴薯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 | 四神湯 | 素肉絲0.6公斤四神料 | 果汁 |  | 6 | 2.5 | 1.5 | 3 | 0 | 0 | 780 | 247 | 102 |
| F4 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 梅干豆包 | 豆包6公斤梅干菜3公斤薑0.05公斤 | 銀蘿黑輪 | 白蘿蔔6公斤素黑輪2公斤 | 蛋香甘藍 | 甘藍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 | 冬瓜西米露湯 | 西谷米2公斤冬瓜糖磚2公斤 | 包子 |  | 6.3 | 2.5 | 2.2 | 3 | 0 | 0 | 819 | 259 | 113 |
| F5 | 燕麥飯 | 米10公斤燕麥0.4公斤 | 豆瓣麵腸 | 麵腸5.3公斤豆薯3公斤胡蘿蔔0.5公斤薑0.05公斤 | 冬瓜絞若 | 冬瓜6公斤素絞肉0.6公斤薑0.05公斤 | 蜜汁豆干 | 豆干4公斤芝麻(熟)醬油二砂糖 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑0.05公斤 | 羅宋湯 | 甘藍3公斤大蕃茄1公斤薑0.05公斤 | 水果 | 有機豆漿 | 5.5 | 3 | 1.8 | 3 | 0 | 0 | 790 | 208 | 165 |

**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 |
| G1 | 白米飯 | 米 | 瓜仔豆干 | 豆干 醃漬花胡瓜胡蘿蔔 薑 | 絞若甘藍 | 甘藍 素絞肉 胡蘿蔔 薑 | 筍干凍腐 | 筍干 凍豆腐 薑 | 蔬菜 | 枸杞時瓜湯 | 時瓜 枸杞 | 旺仔小饅頭 |  |
| G2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 糖醋豆包 | 豆包 鳳梨罐頭甜椒(青皮) 醬油 二砂糖  | 蛋香花椰 | 冷凍花椰菜 雞蛋 胡蘿蔔 薑 | 塔香麵腸 | 麵腸 九層塔 薑 | 蔬菜 | 味噌湯 | 味噌 豆腐  | 餐包 |  |
| G3 | 刈包特餐 | 刈包 | 酸菜豆干 | 酸菜 豆干 薑 | 素火腿銀芽 |  綠豆芽 素火腿 胡蘿蔔 薑 | 菜脯蛋 | 蘿蔔乾 蛋 | 蔬菜 | 米粉羹 | 米粉 素絞肉 桶筍絲 雞蛋 胡蘿蔔 乾木耳 | 果汁 |  |
| G4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 咖哩百頁 | 百頁豆腐 馬鈴薯 胡蘿蔔 咖哩粉 | 螞蟻上樹 | 素絞肉 冬粉 時蔬 乾木耳 薑 | 絞若時瓜 | 時瓜 素絞肉 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 紅豆紫米湯 | 紅豆 紫米 二砂糖 | 饅頭 |  |
| G5 | 小米飯 | 米 小米 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 雞蛋 | 茄汁豆腐 | 豆腐 甜椒(青皮) 番茄糊  | 芝麻海絲 | 海帶絲 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 針菇蔬湯 | 時蔬 金針菇 薑 | 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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 |
| G1 | 白米飯 | 米10公斤 | 瓜仔麵腸 | 豆干6公斤醃漬花胡瓜3公斤胡蘿蔔0.5公斤薑0.05公斤 | 絞若甘藍 | 甘藍6公斤素絞肉1公斤胡蘿蔔0.5公斤薑0.05公斤 | 筍干凍腐 | 筍干2公斤凍豆腐3公斤薑0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑0.05公斤 | 枸杞時瓜湯 | 時瓜4公斤枸杞 | 旺仔小饅頭 |  | 5 | 2.7 | 2.3 | 3 | 0 | 0 | 745 | 240 | 182 |
| G2 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 糖醋豆包 | 豆包6公斤鳳梨罐頭1公斤甜椒(青皮)1公斤醬油二砂糖 | 蛋香花椰 | 雞蛋1公斤花椰菜5公斤胡蘿蔔0.5公斤薑0.05公斤 | 塔香麵腸 | 麵腸5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 | 味噌湯 | 味噌0.6公斤豆腐2公斤 | 餐包 |  | 5 | 3.5 | 1.5 | 3 | 0 | 0 | 785 | 258 | 245 |
| G3 | 刈包特餐 | 刈包6公斤 | 酸菜豆干 | 豆干6公斤酸菜2.5公斤薑0.05公斤 | 素火腿銀芽 | 綠豆芽5公斤素火腿0.3公斤胡蘿蔔0.5公斤薑0.05公斤 | 菜脯蛋 | 雞蛋1.5公斤菜脯4公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑0.05公斤 | 米粉羹 | 米粉2公斤素絞肉0.6公斤桶筍絲1公斤雞蛋0.6公斤胡蘿蔔0.5公斤乾木耳 0.01公斤 | 果汁 |  | 4 | 2.7 | 1.7 | 3 | 0 | 0 | 660 | 247 | 102 |
| G4 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 咖哩百頁 | 百頁豆腐7公斤馬鈴薯4公斤胡蘿蔔0.5公斤咖哩粉 | 螞蟻上樹 | 素絞肉1公斤冬粉1.5公斤時蔬3公斤乾木耳0.01公斤薑0.05公斤 | 絞若時瓜 | 素絞肉0.6公斤時瓜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 | 紅豆紫米湯 | 紅豆2公斤紫米1公斤二砂糖1公斤 | 饅頭 |  | 6.5 | 2.4 | 1.6 | 3 | 0 | 0 | 810 | 259 | 113 |
| G5 | 小米飯 | 米10公斤小米0.4公斤 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 雞蛋5.5公斤 | 茄汁豆腐 | 豆腐5公斤甜椒(青皮)2公斤番茄糊 | 芝麻海絲 | 海帶絲5公斤胡蘿蔔0.5公斤芝麻(熟) | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑0.05公斤 | 針菇蔬湯 | 時蔬3公斤金針菇1公斤薑0.05公斤 | 水果 | 有機豆漿 | 5.2 | 1.8 | 1.8 | 3 | 0 | 0 | 679 | 258 | 265 |

 **112學年度上學期國民小學3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** | **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** |
| **3/1** | **五** | **C5** | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 照燒百頁 | 百頁豆腐 胡蘿蔔 醬油 二砂糖 | 刈薯炒蛋 | 刈薯 雞蛋 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 榨菜若絲湯 | 榨菜 素肉絲 | 水果 | 有機豆漿 | 5 | 2 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 650 | 258 | 112 |
| **3/4** | **一** | **D1** | 白米飯 | 米 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 雞蛋 | 毛豆銀蘿 | 冷凍毛豆仁 白蘿蔔 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 時蔬湯 | 時蔬 薑 | 海苔 |  | 5 | 1.6 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 620 | 383 | 242 |
| **3/5** | **二** | **D2** | 糙米飯 | 米 糙米 | 香酥豆包 | 豆包 | 麻婆豆腐 | 豆腐 素絞肉 豆瓣醬 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 玉米蛋花湯 | 冷凍玉米粒 雞蛋 | 豆漿 |  | 5.2 | 3.2 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 754 | 278 | 295 |
| **3/6** | **三** | **D3** | 拌飯特餐 | 米 糙米 | 麥克素塊 | 素麥克雞塊 | 拌飯配料 | 洋蔥 素絞肉 胡蘿蔔 薑 冷凍玉米粒 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 蘿蔔素丸湯 | 白蘿蔔 素丸 | 果汁 |  | 5.1 | 2.2 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 672 | 254 | 154 |
| **3/7** | **四** | **D4** | 糙米飯 | 米 糙米 | 三杯麵腸 | 麵腸 甜椒(青皮) 胡蘿蔔 九層塔 薑 | 涼拌海帶 | 乾裙帶菜 薑絲 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 粉圓甜湯 | 粉圓 二砂糖 | 饅頭 |  | 6 | 1.5 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 683 | 241 | 137 |
| **3/8** | **五** | **D5** | 紫米飯 | 米 紫米 | 打拋豆干 | 豆干 大番茄 九層塔 檸檬 薑 | 芹香天婦羅 | 素天婦羅 芹菜 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 針菇湯 | 金針菇 結球白菜 胡蘿蔔  | 水果 | 有機豆漿 | 5.8 |  1.8 | 1.7 | 2.5 | 0 | 0 | 696 | 303 | 232 |
| **3/11** | **一** | **E1** | 白米飯 | 米 | 京醬麵腸 | 麵腸 豆薯 胡蘿蔔 甜麵醬  | 胡蘿蔔炒蛋 | 雞蛋 胡蘿蔔  | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 三絲羹湯 | 脆筍絲 胡蘿蔔 雞蛋 乾木耳 | 旺仔小饅頭 |  | 5.3 | 2 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 671 | 146 | 490 |
| **3/12** | **二** | **E2** | 糙米飯 | 米 糙米 | 照燒百頁 | 百頁豆腐 甜椒 胡蘿蔔 醬油 二砂糖 | 雪菜若末 | 素絞肉 油菜 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 海芽薑絲湯 | 海帶芽 薑 | 餐包 |  | 5 | 2 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 650 | 155 | 117 |
| **3/13** | **三** | **E3** | 西式特餐 | 通心麵 | 茄汁若醬 | 素絞肉 馬鈴薯 蕃茄醬 | 什錦白菜 | 雞蛋 結球白菜 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 南瓜濃湯 | 雞蛋 南瓜 玉米濃湯調理包 | 果汁 |  | 3.7 | 1.5 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 522 | 274 | 154 |
| **3/14** | **四** | **E4** | 糙米飯 | 米 糙米 | 椒鹽豆包 | 豆包 胡椒鹽 | 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 | 綠豆湯 | 綠豆 二砂糖 |  包子 |  | 6.2 | 2.4 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 764 | 261 | 147 |
| **3/15** | **五** | **E5** | 芝麻飯 | 米 芝麻(熟) | 花生豆干 | 豆干 胡蘿蔔 花胡瓜 油花生 薑 | 海結凍腐 | 乾海帶 凍豆腐 胡蘿蔔 薑 | 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 | 2.3 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 673 | 233 | 206 |
| **3/18** | **一** | **F1** | 白米飯 | 米 | 筍乾麵腸 | 麻竹筍乾 麵腸薑 | 芹香豆干 | 芹菜 豆干片 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 紫菜蛋花湯 | 紫菜 雞蛋 | 海苔 |  | 5 | 2.8 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 710 | 243 | 142 |
| **3/19** | **二** | **F2** | 糙米飯 | 米 糙米 | 花瓜豆干 | 豆干 醃漬花胡瓜 胡蘿蔔 薑 | 沙茶寬粉 | 寬粉 時蔬 乾木耳 素絞肉 薑 沙茶醬 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 酸辣湯 |  豆腐 脆筍 胡蘿蔔 金針菇 乾木耳 | 饅頭 |  | 6 | 3 | 1.8 | 2.5 | 0 | 0 | 803 | 278 | 175 |
| **3/20** | **三** | **F3** | 油飯特餐 | 米 糯米 | 紅燒百頁 | 百頁豆腐 滷包 | 油飯配料 | 素肉絲 脆筍 乾香菇  | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 四神湯 | 四神料 素肉絲 | 果汁 |  | 6 | 2 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 720 | 254 | 154 |
| **3/21** | **四** | **F4** | 糙米飯 | 米 糙米 | 梅干豆包 | 豆包 梅干菜 薑 | 銀蘿黑輪 | 白蘿蔔 素黑輪  | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 冬瓜西米露湯 | 冬瓜糖磚 西谷米  | 包子 |  | 6.3 | 2.3 | 1.6 | 2.5 | 0 | 0 | 766 | 221 | 147 |
| **3/22** | **五** | **F5** | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 豆瓣麵腸 | 麵腸 豆薯 胡蘿蔔 薑 | 冬瓜絞若 | 素絞肉 冬瓜 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 羅宋湯 |  甘藍 大番茄 薑 | 水果 | 有機豆漿 | 5.5 | 2 | 2.1 | 2.5 | 0 | 0 | 700 | 203 | 132 |
| **3/25** | **一** | **G1** | 白米飯 | 米 | 瓜仔豆干 | 豆干 醃漬花胡瓜胡蘿蔔 薑 | 絞若甘藍 | 甘藍 素絞肉 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 枸杞時瓜湯 | 時瓜 枸杞 | 旺仔小饅頭 |  | 5 | 2.3 | 2.1 | 2.5 | 0 | 0 | 688 | 243 | 142 |
| **3/26** | **二** | **G2** | 糙米飯 | 米 糙米 | 糖醋豆包 | 豆包 鳳梨罐頭甜椒(青皮) 醬油 二砂糖  | 蛋香花椰 | 冷凍花椰菜 雞蛋 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 味噌湯 | 味噌 豆腐  | 餐包 |  | 5 | 2.5 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 688 | 248 | 195 |
| **3/27** | **三** | **G3** | 刈包特餐 | 刈包 | 酸菜豆干 | 酸菜 豆干 薑 | 素火腿銀芽 |  綠豆芽 素火腿 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 米粉羹 | 米粉 素絞肉 桶筍絲 雞蛋 胡蘿蔔 乾木耳 | 果汁 |  | 4 | 2.5 | 1.7 | 2.5 | 0 | 0 | 623 | 254 | 154 |
| **3/28** | **四** | **G4** | 糙米飯 | 米 糙米 | 咖哩百頁 | 百頁豆腐 馬鈴薯 胡蘿蔔 咖哩粉 | 螞蟻上樹 | 素絞肉 冬粉 時蔬 乾木耳 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 紅豆紫米湯 | 紅豆 紫米 二砂糖 | 饅頭 |  | 6.5 | 2 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 755 | 241 | 137 |
| **3/29** | **五** | **G5** | 小米飯 | 米 小米 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 雞蛋 | 茄汁豆腐 | 豆腐 甜椒(青皮) 番茄糊  | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 針菇蔬湯 | 時蔬 金針菇 薑 | 水果 | 有機豆漿 | 5.2 | 2 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 664 | 273 | 232 |

 **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:3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，D2湯品改為玉米蛋花湯，D4副菜一改為涼拌海帶，D5主菜改為打拋豆干，D5湯品改為針菇湯，E2副菜一改為雪菜若末，E4副菜一改為奶香玉米，F1主菜改為筍乾麵腸，F1副菜一改為素火腿季豆，F2主菜改為花瓜豆干，F2湯品改為酸辣湯，F3主食改為油飯特餐，F3主菜改為紅燒百頁，F3副菜一改為油飯配料，F3湯品改為四神湯，F4主菜改為梅干豆包，F4湯品改為冬瓜西米露湯，F5主菜改為豆瓣麵腸，G1主菜改為瓜仔麵腸，G1湯品改為枸杞時瓜湯，G2主菜改為糖醋豆包，G3主食改為刈包特餐，G3主菜改為酸菜肉片，G3副菜一改為培根銀芽，G3湯品改為米粉羹，G4副菜一改為螞蟻上樹，G4湯品改為紅豆紫米湯，G5主菜改為香酥魚排，G5副菜一改為茄汁豆腐。

 三、週一附餐一供應旺仔小饅頭，週一附餐一供應海苔，週二附餐一供應豆漿、週二附餐一供應餐包，週二附餐一供應饅頭，週三附餐一供應果汁，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C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 |
| C5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 照燒百頁 | 百頁豆腐 胡蘿蔔 醬油 二砂糖 | 刈薯炒蛋 | 豆薯 雞蛋 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 榨菜若絲湯 | 榨菜 素肉絲 | 水果 | 有機豆漿 |

 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 |
| C5 | 燕麥飯 | 米10公斤燕麥0.4公斤 | 照燒百頁 | 百頁豆腐7公斤胡蘿蔔1公斤醬油二砂糖 | 刈薯炒蛋 | 豆薯5公斤雞蛋1.7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3公斤素肉絲0.6公斤 | 水果 | 有機豆漿 | 5 | 2 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 650 | 256 | 142 |

\

 **112年國民小學素食D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 |
| D1 | 白米飯 | 米 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 雞蛋 | 毛豆銀蘿 | 冷凍毛豆仁 白蘿蔔 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 薑 | 海苔 |  |
| D2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香酥豆包 | 豆包 | 麻婆豆腐 | 豆腐 素絞肉 豆瓣醬 | 蔬菜 | 玉米蛋花湯 | 冷凍玉米粒 雞蛋 | 豆漿 |  |
| D3 | 拌飯特餐 | 米 糙米 | 麥克素塊 | 素麥克雞塊 | 拌飯配料 | 洋蔥 素絞肉 胡蘿蔔 薑 冷凍玉米粒 | 蔬菜 | 蘿蔔素丸湯 | 白蘿蔔 素丸 | 果汁 |  |
| D4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 三杯麵腸 | 麵腸 甜椒(青皮) 胡蘿蔔 九層塔 薑 | 涼拌海帶 | 乾裙帶菜 薑絲 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 粉圓甜湯 | 粉圓 二砂糖 | 饅頭 |  |
| D5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 打拋豆干 | 豆干 大番茄 九層塔 檸檬 薑 | 芹香天婦羅 | 素天婦羅 芹菜 薑 | 蔬菜 | 針菇湯 | 金針菇 結球白菜 胡蘿蔔  | 水果 | 有機豆漿 |

 D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 |
| D1 | 白米飯 | 米10公斤 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 雞蛋5.5公斤 | 毛豆銀蘿 | 冷凍毛豆仁2公斤白蘿蔔3公斤胡蘿蔔0.6公斤薑0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑0.05公斤 | 時蔬湯 | 時蔬4公斤薑0.05公斤 | 海苔 |  | 5 | 1.6 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 620 | 139 | 432 |
| D2 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 香酥豆包 | 豆包6公斤 | 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 | 玉米蛋花湯 | 冷凍玉米粒2公斤雞蛋1.5公斤 | 豆漿 |  | 5.2 | 3.2 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 754 | 138 | 112 |
| D3 | 拌飯特餐 | 白米7公斤糙米3公斤 | 麥克素塊 | 素麥克雞塊6公斤 | 拌飯配料 | 素絞肉0.6公斤胡蘿蔔1公斤薑0.05公斤冷凍玉米粒2.5公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑0.05公斤 | 蘿蔔素丸湯 | 白蘿蔔5公斤素丸2公斤 | 果汁 |  | 5.1 | 2.2 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 672 | 283 | 202 |
| D4 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 三杯麵腸 | 麵腸7公斤甜椒(青皮)3公斤胡蘿蔔0.5公斤九層塔0.1公斤薑0.05公斤 | 涼拌海帶 | 乾裙帶菜1公斤胡蘿蔔1公斤薑絲薑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 | 饅頭 |  | 6 | 1.5 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 683 | 113 | 81 |
| D5 | 紫米飯 | 米10公斤紫米0.4公斤 | 打拋豆干 | 豆干6公斤大番茄3公斤檸檬0.01公斤九層塔 0.01公斤薑0.05公斤 | 芹香天婦羅 | 素天婦羅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 | 針菇湯 | 結球白菜3公斤金針菇1公斤胡蘿蔔1公斤 | 水果 | 有機豆漿 | 5.8 |  1.8 | 1.7 | 2.5 | 0 | 0 | 696 | 204 | 215 |

**112年國民小學素食E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 |
| E1 | 白米飯 | 米 | 京醬麵腸 | 麵腸 豆薯 胡蘿蔔 甜麵醬  | 胡蘿蔔炒蛋 | 雞蛋 胡蘿蔔  | 蔬菜 | 三絲羹湯 | 脆筍絲 胡蘿蔔 雞蛋 乾木耳 | 旺仔小饅頭 |  |
| E2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 照燒百頁 | 百頁豆腐 甜椒 胡蘿蔔 醬油 二砂糖 | 雪菜若末 | 素絞肉 油菜 薑 | 蔬菜 | 海芽薑絲湯 | 海帶芽 薑 | 餐包 |  |
| E3 | 西式特餐 | 通心麵 | 茄汁若醬 | 素絞肉 馬鈴薯 蕃茄醬 | 什錦白菜 | 雞蛋 結球白菜 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 南瓜濃湯 | 雞蛋 南瓜 玉米濃湯調理包 | 果汁 |  |
| E4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 椒鹽豆包 | 豆包 胡椒鹽 | 奶香玉米 | 冷凍毛豆仁 冷凍玉米粒 胡蘿蔔 薑 奶油(固態) | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 二砂糖 |  包子 |  |
| E5 | 芝麻飯 | 米 芝麻(熟) | 花生豆干 | 豆干 胡蘿蔔 花胡瓜 油花生 薑 | 海結凍腐 | 乾海帶 凍豆腐 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 金針若絲湯 | 金針菜乾 素肉絲 薑 | 水果 | 有機豆漿 |

 E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 |
| E1 | 白米飯 | 米10公斤 | 京醬麵腸 | 麵腸5.3公斤豆薯3公斤胡蘿蔔0.5公斤甜麵醬 | 胡蘿蔔炒蛋 | 雞蛋1.5公斤胡蘿蔔4公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑0.05公斤 | 三絲羹湯 | 脆筍絲1.5公斤雞蛋1公斤胡蘿蔔1公斤乾木耳0.01公斤 | 旺仔小饅頭 |  | 5.3 | 2 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 671 | 144 | 159 |
| E2 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 照燒百頁 | 百頁豆腐7公斤甜椒1公斤胡蘿蔔1公斤醬油二砂糖 | 雪菜若末 | 油菜5公斤素絞肉1公斤薑0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑0.05公斤 | 海芽薑絲湯 | 海帶芽0.1公斤薑0.05公斤 | 餐包 |  | 5 | 2 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 650 | 176 | 92 |
| E3 | 西式特餐 | 通心麵6公斤 | 茄汁若醬 | 素絞肉1.2公斤馬鈴薯4公斤蕃茄醬 | 什錦白菜 | 雞蛋1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 | 南瓜濃湯 | 雞蛋0.6公斤南瓜4公斤玉米濃湯調理包0.1公斤 | 果汁 |  | 3.7 | 1.5 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 522 | 274 | 145 |
| E4 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 椒鹽豆包 | 豆包6公斤胡椒鹽 | 奶香玉米 | 冷凍毛豆仁2公斤冷凍玉米粒3公斤胡蘿蔔1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 | 綠豆湯 | 綠豆2公斤二砂糖1公斤 |  包子 |  | 6.2 | 2.4 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 764 | 258 | 147 |
| E5 | 芝麻飯 | 米10公斤芝麻(熟)0.05公斤 | 花生豆干 | 豆干6公斤油花生1公斤花胡瓜2公斤胡蘿蔔1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 | 金針若絲湯 | 金針菜乾0.1公斤素肉絲0.3公斤薑0.05公斤 | 水果 | 有機豆漿 | 5 | 2.3 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 673 | 258 | 201 |

 **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 | 筍乾麵腸 | 麻竹筍乾 麵腸 薑 | 芹香豆干 | 芹菜 豆干片 | 蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 紫菜 雞蛋 | 海苔 |  |
| F2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 花瓜豆干 | 豆干 醃漬花胡瓜 胡蘿蔔 薑 | 沙茶寬粉 | 寬粉 時蔬 乾木耳 素絞肉 薑 沙茶醬 | 蔬菜 | 酸辣湯 |  豆腐 脆筍 胡蘿蔔 金針菇 乾木耳 | 饅頭 |  |
| F3 | 油飯特餐 | 米 糯米 | 紅燒百頁 | 百頁豆腐 滷包 | 油飯配料 | 素肉絲 脆筍 乾香菇  | 蔬菜 | 四神湯 | 四神料 素肉絲 | 果汁 |  |
| F4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 梅干豆包 | 豆包 梅干菜 薑 | 銀蘿黑輪 | 白蘿蔔 素黑輪  | 蔬菜 | 冬瓜西米露湯 | 冬瓜糖磚 西谷米  | 包子 |  |
| F5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 豆瓣麵腸 | 麵腸 豆薯 胡蘿蔔 薑 | 冬瓜絞若 | 素絞肉 冬瓜 薑 | 蔬菜 | 羅宋湯 |  甘藍 大番茄 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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | 筍乾麵腸 | 麵腸5.3公斤麻竹筍乾3公斤薑0.05公斤 | 芹香豆干 | 豆干片4公斤芹菜2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1.5公斤 | 海苔 |  | 5 | 2.8 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 710 | 144 | 159 |
| F2 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 花瓜豆干 | 豆干6公斤醃漬花胡瓜2公斤胡蘿蔔1公斤薑0.05公斤 | 沙茶寬粉 | 寬粉1.5公斤時蔬3公斤乾木耳0.01公斤素絞肉1.5公斤沙茶醬 | 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 | 饅頭 |  | 6 | 3 | 1.8 | 2.5 | 0 | 0 | 803 | 176 | 92 |
| F3 | 油飯特餐 | 米8公斤糯米3公斤 | 紅燒百頁 | 百頁豆腐7公斤滷包 | 油飯配料 | 素肉絲0.6公斤脆筍2公斤乾香菇0.01公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑0.05公斤 | 四神湯 | 素肉絲0.6公斤四神料 | 果汁 |  | 6 | 2 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 720 | 287 | 154 |
| F4 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 梅干豆包 | 豆包6公斤梅干菜3公斤薑0.05公斤 | 銀蘿黑輪 | 白蘿蔔6公斤素黑輪2公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑0.05公斤 | 冬瓜西米露湯 | 西谷米2公斤冬瓜糖磚2公斤 | 包子 |  | 6.3 | 2.3 | 1.6 | 2.5 | 0 | 0 | 766 | 264 | 118 |
| F5 | 燕麥飯 | 米10公斤燕麥0.4公斤 | 豆瓣麵腸 | 麵腸5.3公斤豆薯3公斤胡蘿蔔0.5公斤薑0.05公斤 | 冬瓜絞若 | 冬瓜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 | 羅宋湯 | 甘藍3公斤大蕃茄1公斤薑0.05公斤 | 水果 | 有機豆漿 | 5.5 | 2 | 2.1 | 2.5 | 0 | 0 | 700 | 258 | 201 |

 **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 |
| G1 | 白米飯 | 米 | 瓜仔豆干 |  豆干 醃漬花胡瓜胡蘿蔔 薑 | 絞若甘藍 | 甘藍 素絞肉 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 枸杞時瓜湯 | 時瓜 枸杞 | 旺仔小饅頭 |  |
| G2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 糖醋豆包 |  豆包 鳳梨罐頭甜椒(青皮) 醬油 二砂糖  | 蛋香花椰 | 冷凍花椰菜 雞蛋 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 味噌湯 | 味噌 豆腐  | 餐包 |  |
| G3 | 刈包特餐 | 刈包 | 酸菜豆干 | 酸菜 豆干 薑 | 素火腿銀芽 |  綠豆芽 素火腿 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 米粉羹 | 米粉 素絞肉 桶筍絲 雞蛋 胡蘿蔔 乾木耳 | 果汁 |  |
| G4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 咖哩百頁 | 百頁豆腐 馬鈴薯 胡蘿蔔 咖哩粉 | 螞蟻上樹 | 素絞肉 冬粉 時蔬 乾木耳 薑 | 蔬菜 | 紅豆紫米湯 | 紅豆 紫米 二砂糖 | 饅頭 |  |
| G5 | 小米飯 | 米 小米 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 雞蛋 | 茄汁豆腐 | 豆腐 甜椒(青皮) 番茄糊  | 蔬菜 | 針菇蔬湯 | 時蔬 金針菇 薑 | 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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 |
| G1 | 白米飯 | 米10公斤 | 瓜仔豆干 | 豆干6公斤醃漬花胡瓜3公斤胡蘿蔔0.5公斤薑0.05公斤 | 絞若甘藍 | 甘藍6公斤素絞肉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 | 枸杞時瓜湯 | 時瓜4公斤枸杞 | 旺仔小饅頭 |  | 5 | 2.3 | 2.1 | 2.5 | 0 | 0 | 688 | 144 | 159 |
| G2 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 糖醋豆包 | 豆包6公斤鳳梨罐頭1公斤甜椒(青皮)1公斤醬油二砂糖 | 蛋香花椰 | 雞蛋1公斤花椰菜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 | 味噌湯 | 味噌0.6公斤豆腐2公斤 | 餐包 |  | 5 | 2.5 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 688 | 176 | 92 |
| G3 | 刈包特餐 | 刈包6公斤 | 酸菜豆干 | 豆干6公斤酸菜2.5公斤薑0.05公斤 | 素火腿銀芽 | 綠豆芽5公斤素火腿0.3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 | 米粉羹 | 米粉2公斤素絞肉0.6公斤桶筍絲1公斤雞蛋0.6公斤胡蘿蔔0.5公斤乾木耳 0.01公斤 | 果汁 |  | 4 | 2.5 | 1.7 | 2.5 | 0 | 0 | 623 | 254 | 147 |
| G4 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 咖哩百頁 | 百頁豆腐7公斤馬鈴薯4公斤胡蘿蔔0.5公斤咖哩粉 | 螞蟻上樹 | 素絞肉1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 | 紅豆紫米湯 | 紅豆2公斤紫米1公斤二砂糖1公斤 | 饅頭 |  | 6.5 | 2 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 755 | 231 | 112 |
| G5 | 小米飯 | 米10公斤小米0.4公斤 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 雞蛋5.5公斤 | 茄汁豆腐 | 豆腐5公斤甜椒(青皮)2公斤番茄糊 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑0.05公斤 | 針菇蔬湯 | 時蔬3公斤金針菇1公斤薑0.05公斤 | 水果 | 有機豆漿 | 5.2 | 2 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 664 | 258 | 201 |