**112學年度下學期國民中學5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** |
| **5/1** | **三** | **L3** | 西式特餐 | 通心麵 | 茄汁若醬 | 素絞肉 馬鈴薯 蕃茄糊 | 什錦白菜 | 素絞肉 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 |  | 3.8 | 2 | 1.8 | 3 | 0 | 0 | 596 | 254 | 154 |
| **5/2** | **四** | **L4** | 糙米飯 | 米 糙米 | 酥炸豆包 | 豆包 | 玉米炒蛋 | 雞蛋 胡蘿蔔 冷凍玉米粒 | 蒲瓜絞若 | 蒲瓜 蝦皮 胡蘿蔔 乾木耳 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 綠豆湯 | 綠豆 二砂糖 | 包子 |  | 6.5 | 2.5 | 1.5 | 3 | 0 | 0 | 815 | 241 | 147 |
| **5/3** | **五** | **L5** | 小米飯 | 米 小米 | 醬爆豆干 | 豆干 芹菜 胡蘿蔔 甜麵醬 | 塔香麵腸 | 麵腸 九層塔 薑 | 絞若甘藍 | 素絞肉 甘藍 胡蘿蔔  薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 羅宋湯 | 大番茄 胡蘿蔔 薑 | 水果 | 有機豆漿 | 5.2 | 3.3 | 2.1 | 3 | 0 | 0 | 799 | 303 | 232 |
| **5/6** | **一** | **M1** | 白米飯 | 米 | 哨子百頁 | 百頁豆腐 大番茄 甜椒(青皮) 醬油 二砂糖 | 若絲甘藍 | 素肉絲 甘藍 乾木耳 薑 | 絲瓜丸片 | 絲瓜 素丸 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 紫菜蛋花湯 | 紫菜 雞蛋 | 旺仔小饅頭 |  | 5 | 2 | 2.2 | 3 | 0 | 0 | 690 | 166 | 490 |
| **5/7** | **二** | **M2** | 糙米飯 | 米 糙米 | 黃金豆包 | 豆包 | 麻婆豆腐 | 豆腐 素絞肉 薑 豆瓣醬 胡蘿蔔 | 蔬香冬粉 | 素絞肉 冬粉 蔬菜 乾木耳 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 酸菜竹筍湯 | 酸菜 脆筍 薑 | 豆漿 |  | 5.7 | 3 | 1.5 | 3 | 0 | 0 | 797 | 155 | 117 |
| **5/8** | **三** | **M3** | 拌飯特餐 | 米 糙米 | 麥克素塊 | 素麥克雞塊 | 拌飯配料 | 芹菜 素絞肉 甜椒 薑 | 素火腿豆芽 | 綠豆芽 胡蘿蔔 素火腿 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 玉米濃湯 | 雞蛋 冷凍玉米粒 玉米濃湯調理包 | 果汁 |  | 5.2 | 2.6 | 1.8 | 3 | 0 | 0 | 739 | 274 | 154 |
| **5/9** | **四** | **M4** | 糙米飯 | 米 糙米 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 雞蛋 | 冬瓜絞若 | 冬瓜 豬絞肉 胡蘿蔔 薑 | 香滷油腐 | 四角油豆腐 白蘿蔔 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 紅豆紫米湯 | 紅豆 紫米 二砂糖 | 饅頭 |  | 6 | 2 | 1.6 | 3 | 0 | 0 | 745 | 261 | 147 |
| **5/10** | **五** | **M5** | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 照燒麵腸 | 麵腸 甜椒(青皮) 胡蘿蔔 醬油 二砂糖 | 鮮燴什錦 | 金針菇 大黃瓜 胡蘿蔔 乾木耳 | 蛋香刈薯 | 雞蛋 豆薯 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 海芽薑絲湯 | 乾裙帶菜 薑 | 水果 | 有機豆漿 | 5.6 | 2 | 1.6 | 3 | 0 | 0 | 717 | 233 | 216 |
| **5/13** | **一** | **N1** | 白米飯 | 米 | 瓜仔豆干 | 豆干 醃漬花胡瓜 胡蘿蔔 薑 | 番茄炒蛋 | 雞蛋 大番茄 薑 | 帶結燒腐 | 海帶結 凍豆腐 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 黃瓜湯 | 大黃瓜 薑 | 海苔 |  | 5 | 2 | 2 | 3 | 0 | 0 | 685 | 283 | 142 |
| **5/14** | **二** | **N2** | 糙米飯 | 米 糙米 | 香酥豆包 | 豆包 | 田園玉米 | 冷凍玉米粒 冷凍毛豆仁  胡蘿蔔 素絞肉 薑 | 芹香素輪 | 素黑輪 芹菜 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 金針粉絲湯 | 金針菜乾 冬粉 | 饅頭 |  | 6.1 | 2.7 | 1.5 | 3 | 0 | 0 | 802 | 278 | 195 |
| **5/15** | **三** | **N3** | 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 薑 | 蜜汁豆干 | 豆干 豆薯 醬油 二砂糖 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 酸辣湯 | 豆腐 脆筍 胡蘿蔔 金針菇 乾木耳 | 果汁 |  | 5.2 | 2.3 | 2 | 3 | 0 | 0 | 722 | 254 | 154 |
| **5/16** | **四** | **N4** | 糙米飯 | 米 糙米 | 甜麵醬燉百頁 | 百頁豆腐 胡蘿蔔 甜椒 甜麵醬 | 素火腿花椰 | 素火腿 冷凍花椰菜 胡蘿蔔 薑 | 銀蘿絞若 | 白蘿蔔 素絞肉 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 冬瓜西米露湯 | 冬瓜糖磚 西谷米 | 餐包 |  | 6.3 | 2.5 | 2.2 | 3 | 0 | 0 | 819 | 241 | 147 |
| **5/17** | **五** | **N5** | 紫米飯 | 米 黑糯米 | 筍干麵腸 | 麵腸 麻竹筍干 薑 滷包 | 絞若甘藍 | 甘藍 素絞肉 胡蘿蔔 薑 | 蛋香絲瓜 | 絲瓜 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 | 3.3 | 2.5 | 3 | 0 | 0 | 809 | 203 | 132 |
| **5/20** | **一** | **O1** | 白米飯 | 米 | 醬燒豆包 | 豆包 胡蘿蔔 | 家常豆干 | 豆干 芹菜 乾木耳 薑 | 紅蔘炒蛋 | 胡蘿蔔 雞蛋 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 冬瓜湯 | 冬瓜 薑 | 旺仔小饅頭 |  | 5 | 3.2 | 2 | 3 | 0 | 0 | 775 | 243 | 142 |
| **5/21** | **二** | **O2** | 糙米飯 | 米 糙米 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 雞蛋 | 奶油白菜 | 結球白菜 胡蘿蔔 薑 奶油(固態) | 鐵板豆腐 | 豆腐 脆筍 乾木耳 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 紫菜湯 | 紫菜 薑絲 | 餐包 |  | 5 | 1.8 | 1.5 | 3 | 0 | 0 | 658 | 258 | 195 |
| **5/22** | **三** | **O3** | 刈包特餐 | 刈包 | 酸菜豆干 | 豆干 酸菜 薑 | 蘿蔔炒麵輪 | 白蘿蔔 麵輪 胡蘿蔔 薑 | 洋芋毛豆 | 馬鈴薯 洋蔥 冷凍毛豆仁 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 糙米粥 | 雞蛋 糙米 芹菜 乾香菇 玉米粒 | 果汁 |  | 6.1 | 2.2 | 1.7 | 3 | 0 | 0 | 770 | 254 | 154 |
| **5/23** | **四** | **O4** | 糙米飯 | 米 糙米 | 塔香麵腸 | 麵腸 豆薯 胡蘿蔔 九層塔 薑 | 螞蟻上樹 | 素絞肉 冬粉 時蔬 乾木耳 薑 | 冬瓜素輪 | 冬瓜 素黑輪 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 仙草甜湯 | 仙草凍 二砂糖 | 饅頭 |  | 6.5 | 2.8 | 2 | 3 | 0 | 0 | 850 | 241 | 147 |
| **5/24** | **五** | **O5** | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 紅燒百頁 | 百頁豆腐 紅蘿蔔 馬鈴薯 薑 | 蛋香碎脯 | 雞蛋 蘿蔔乾 | 若絲甘藍 | 素肉絲 甘藍 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 味噌湯 | 味噌 豆腐 | 水果 | 有機豆漿 | 5.3 | 2.1 | 2.1 | 3 | 0 | 0 | 716 | 273 | 232 |
| **5/27** | **一** | **P1** | 白米飯 | 米 | 豆瓣豆干 | 豆干 胡蘿蔔 馬鈴薯 豆瓣醬 | 若絲豆芽 | 綠豆芽 胡蘿蔔 素肉絲 薑 | 涼拌海絲 | 海帶絲 芝麻(熟) 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔 胡蘿蔔 | 海苔 |  | 5.5 | 2 | 2.4 | 3 | 0 | 0 | 730 | 243 | 142 |
| **5/28** | **二** | **P2** | 糙米飯 | 米 糙米 | 糖醋百頁 | 百頁豆腐 鳳梨罐頭  甜椒(青皮) 番茄糊 二砂糖 | 素火腿花椰 | 素火腿 薑 冷凍花椰菜 | 什錦白菜 | 素絞肉 結球白菜 乾木耳 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 金針湯 | 金針菜乾 薑 | 饅頭 |  | 5 | 1.8 | 1.8 | 3 | 0 | 0 | 665 | 258 | 195 |
| **5/29** | **三** | **P3** | 米粉特餐 | 米粉 | 冬瓜若燥 | 素絞肉 冬瓜 乾香菇 薑 | 若絲南瓜 | 素肉絲 南瓜 胡蘿蔔 薑 | 紅燒豆干 | 豆干 芝麻(熟) | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 三絲羹湯 | 脆筍 雞蛋 乾木耳 胡蘿蔔 | 果汁 |  | 5.6 | 2.7 | 1.5 | 3 | 0 | 0 | 767 | 254 | 154 |
| **5/30** | **四** | **P4** | 糙米飯 | 米 糙米 | 金黃豆包 | 豆包 | 番茄凍腐 | 凍豆腐 大番茄 番茄糊 | 冬瓜素丸 | 冬瓜 素貢丸 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 粉圓甜湯 | 粉圓 二砂糖 | 包子 |  | 6.5 | 2.6 | 1.5 | 3 | 0 | 0 | 823 | 241 | 147 |
| **5/31** | **五** | **P5** | 芝麻飯 | 米 芝麻(熟) | 三杯麵腸 | 麵腸 芹菜 胡蘿蔔 九層塔 薑 | 蛋香甘藍 | 甘藍 雞蛋 薑 | 洋芋絞若 | 馬鈴薯 素絞肉  胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 黃瓜湯 | 大黃瓜 | 水果 | 有機豆漿 | 5 | 2.5 | 2.1 | 3 | 0 | 0 | 725 | 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、魚類及亞硫酸鹽類，不適合對其過敏體質者食用。」**

說明:5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，M2主菜改為黃金豆包，M2副菜一改為麻婆豆腐，M2副菜二改為蔬香冬粉，M4主菜改為滷煎蒸炒滑蛋，M4副菜一改為冬瓜絞若，N1改為甜麵醬燉百頁，N2副菜二改為芹香素輪，N4副菜二改為銀蘿絞若，N5主菜改為瓜仔豆干，O1湯品改為冬瓜湯，O2主菜改為滷煎蒸炒滑蛋，O3主食改為刈包特餐，O3主菜改為酸菜豆干，O3副菜一改為蘿蔔炒麵輪，O3副菜二改為洋芋毛豆，O3湯品改為糙米粥，O4副菜一改為螞蟻上樹，O4副菜二改為冬瓜素輪，O5主菜改為紅燒百頁，P5主菜改為三杯麵腸，O5副菜二改為洋芋絞若。

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L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 |
| L3 | 西式特餐 | 通心麵 | 茄汁若醬 | 素絞肉 馬鈴薯 蕃茄糊 | 什錦白菜 | 素絞肉 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 |  |
| L4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 酥炸豆包 | 豆包 | 玉米炒蛋 | 雞蛋 胡蘿蔔 冷凍玉米粒 | 蒲瓜絞若 | 蒲瓜 蝦皮 胡蘿蔔 乾木耳 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 二砂糖 | 包子 |  |
| L5 | 小米飯 | 米 小米 | 醬爆豆干 | 豆干 芹菜 胡蘿蔔 甜麵醬 | 塔香麵腸 | 麵腸 九層塔 薑 | 絞若甘藍 | 素絞肉 甘藍 胡蘿蔔  薑 | 蔬菜 | 羅宋湯 | 大番茄 胡蘿蔔 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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 |
| L3 | 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  番茄糊 | 什錦白菜 | 結球白菜5公斤  素絞肉0.6公斤  胡蘿蔔0.5公斤  薑0.05公斤 | 培根季豆 | 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1公斤  南瓜4公斤  玉米濃湯調理包 | 果汁 |  | 3.8 | 2 | 1.8 | 3 | 0 | 0 | 596 | 166 | 490 |
| L4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 酥炸豆包 | 豆包6公斤 | 玉米炒蛋 | 雞蛋1公斤  冷凍玉米粒4公斤  胡蘿蔔0.5公斤 | 蒲瓜絞若 | 蒲瓜5公斤  胡蘿蔔0.05公斤  素絞肉0.3公斤  乾木耳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 | 包子 |  | 6.5 | 2.5 | 1.5 | 3 | 0 | 0 | 815 | 155 | 117 |
| L5 | 小米飯 | 白米10公斤  小米0.4公斤 | 醬爆豆干 | 豆干6公斤  芹菜3公斤  胡蘿蔔1公斤  甜麵醬 | 塔香麵腸 | 麵腸5公斤  九層塔0.1公斤  薑0.05公斤 | 絞若甘藍 | 甘藍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 | 羅宋湯 | 大番茄2公斤  胡蘿蔔2公斤  薑0.05公斤 | 水果 | 有機豆漿 | 5.2 | 3.3 | 2.1 | 3 | 0 | 0 | 799 | 283 | 202 |

**112學年國民中學素食M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 |
| M1 | 白米飯 | 米 | 哨子百頁 | 百頁豆腐 大番茄 甜椒(青皮) 醬油 二砂糖 | 若絲甘藍 | 素肉絲 甘藍 乾木耳 薑 | 絲瓜丸片 | 絲瓜 素丸 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 紫菜 雞蛋 | 旺仔小饅頭 |  |
| M2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 黃金豆包 | 豆包 | 麻婆豆腐 | 豆腐 素絞肉 薑 豆瓣醬 胡蘿蔔 | 蔬香冬粉 | 素絞肉 冬粉 蔬菜 乾木耳 薑 | 蔬菜 | 酸菜竹筍湯 | 酸菜 脆筍 薑 | 豆漿 |  |
| M3 | 拌飯特餐 | 米 糙米 | 麥克素塊 | 素麥克雞塊 | 拌飯配料 | 芹菜 素絞肉 甜椒 薑 | 素火腿豆芽 | 綠豆芽 胡蘿蔔 素火腿 薑 | 蔬菜 | 玉米濃湯 | 雞蛋 冷凍玉米粒 玉米濃湯調理包 | 果汁 |  |
| M4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 雞蛋 | 冬瓜絞若 | 冬瓜 豬絞肉 胡蘿蔔 薑 | 香滷油腐 | 四角油豆腐 白蘿蔔 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 紅豆紫米湯 | 紅豆 紫米 二砂糖 | 饅頭 |  |
| M5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 照燒麵腸 | 麵腸 甜椒(青皮) 胡蘿蔔 醬油 二砂糖 | 鮮燴什錦 | 金針菇 大黃瓜 胡蘿蔔 乾木耳 | 蛋香刈薯 | 雞蛋 豆薯 薑 | 蔬菜 | 海芽薑絲湯 | 乾裙帶菜 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 | 哨子百頁 | 百頁豆腐7公斤  大番茄3公斤  甜椒(青皮)2公斤  醬油  二砂糖 | 若絲甘藍 | 素肉絲0.6公斤  甘藍5公斤  乾木耳0.01公斤薑0.05公斤 | 絲瓜丸片 | 絲瓜5公斤  素丸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 | 紫菜蛋花湯 | 紫菜0.2公斤  雞蛋2公斤 | 旺仔小饅頭 |  | 5 | 2 | 2.2 | 3 | 0 | 0 | 690 | 280 | 182 |
| M2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 黃金豆包 | 豆包6公斤 | 麻婆豆腐 | 豆腐5公斤  素絞肉0.6公斤  胡蘿蔔0.5公斤  薑0.05公斤  豆瓣醬 | 蔬香冬粉 | 素絞肉0.6公斤  冬粉1公斤  蔬菜3公斤  乾木耳0.01公斤  薑0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑0.05公斤 | 酸菜竹筍湯 | 酸菜2公斤  桶筍絲1公斤  薑0.05公斤 | 豆漿 |  | 5.7 | 3 | 1.5 | 3 | 0 | 0 | 797 | 258 | 245 |
| M3 | 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 | 素絞肉1公斤  芹菜4公斤  甜椒1.5公斤  薑0.05公斤 | 素火腿豆芽 | 綠豆芽5公斤  胡蘿蔔1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 | 玉米濃湯 | 雞蛋2公斤  冷凍玉米粒2公斤  玉米濃湯調理包 | 果汁 |  | 5.2 | 2.6 | 1.8 | 3 | 0 | 0 | 739 | 247 | 102 |
| M4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 雞蛋5.5公斤 | 冬瓜絞若 | 冬瓜5公斤  素絞肉0.6公斤  胡蘿蔔0.5公斤  薑0.05公斤 | 香滷油腐 | 四角油豆腐2公斤  白蘿蔔3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 | 紅豆紫米湯 | 紫米1公斤  紅豆1公斤  二砂糖1公斤 | 饅頭 |  | 6 | 2 | 1.6 | 3 | 0 | 0 | 745 | 259 | 113 |
| M5 | 燕麥飯 | 米10公斤燕麥0.4公斤 | 照燒雞 | 麵腸6公斤  甜椒(青皮)2公斤  胡蘿蔔1公斤  醬油  二砂糖 | 鮮燴什錦 | 金針菇1公斤  大黃瓜5公斤  胡蘿蔔0.5公斤  薑0.05公斤 | 蛋香刈薯 | 雞蛋0.6公斤  豆薯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0.05公斤 | 水果 | 有機豆漿 | 5.6 | 2 | 1.6 | 3 | 0 | 0 | 717 | 388 | 265 |

**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 |
| N1 | 白米飯 | 米 | 瓜仔豆干 | 豆干 醃漬花胡瓜 胡蘿蔔 薑 | 番茄炒蛋 | 雞蛋 大番茄 薑 | 帶結燒腐 | 海帶結 凍豆腐 薑 | 蔬菜 | 黃瓜湯 | 黃瓜 薑 | 海苔 |  |
| N2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香酥豆包 | 豆包 | 田園玉米 | 冷凍玉米粒 冷凍毛豆仁  胡蘿蔔 素絞肉 薑 | 芹香素輪 | 素黑輪 芹菜 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 金針粉絲湯 | 金針菜乾 冬粉 | 饅頭 |  |
| N3 | 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 薑 | 蜜汁豆干 | 豆干 豆薯 醬油 二砂糖 | 蔬菜 | 酸辣湯 | 豆腐 脆筍 胡蘿蔔 金針菇 乾木耳 | 果汁 |  |
| N4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 甜麵醬燉百頁 | 百頁豆腐 胡蘿蔔 甜椒 甜麵醬 | 素火腿花椰 | 素火腿 冷凍花椰菜 胡蘿蔔 薑 | 銀蘿絞若 | 白蘿蔔 素絞肉 薑 | 蔬菜 | 冬瓜西米露湯 | 冬瓜糖磚 西谷米 | 餐包 |  |
| N5 | 紫米飯 | 米 黑糯米 | 筍干麵腸 | 麵腸 麻竹筍干 薑 滷包 | 絞若甘藍 | 甘藍 素絞肉 胡蘿蔔 薑 | 蛋香絲瓜 | 絲瓜 雞蛋 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 榨菜若絲湯 | 榨菜 素肉絲 | 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 |
| N1 | 白米飯 | 米10公斤 | 瓜仔豆干 | 豆干6公斤  醃漬花胡瓜4公斤  胡蘿蔔0.5公斤  薑0.05公斤 | 番茄炒蛋 | 雞蛋1公斤  大番茄5公斤  薑0.05公斤 | 帶結燒腐 | 海帶結1公斤  凍豆腐4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 | 海苔 |  | 5 | 2 | 2 | 3 | 0 | 0 | 685 | 230 | 102 |
| N2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 香酥豆包 | 豆包6公斤 | 田園玉米 | 素絞肉0.6公斤  冷凍毛豆仁1公斤  冷凍玉米粒3公斤  胡蘿蔔0.5公斤  薑0.05公斤 | 芹香黑輪 | 黑輪1公斤  芹菜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 | 金針粉絲湯 | 金針菜乾0.1公斤  冬粉1公斤 | 饅頭 |  | 6.1 | 2.7 | 1.5 | 3 | 0 | 0 | 802 | 258 | 245 |
| N3 | 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5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  金針菇1公斤  乾木耳0.01公斤 | 果汁 |  | 5.2 | 2.3 | 2 | 3 | 0 | 0 | 722 | 247 | 102 |
| N4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 甜麵醬燉百頁 | 百頁豆腐7公斤  胡蘿蔔1公斤  甜椒1公斤  甜麵醬 | 素火腿花椰 | 素火腿0.3公斤  冷凍花椰菜5公斤胡蘿蔔1公斤  薑0.05公斤 | 銀蘿絞若 | 素絞肉0.6公斤  白蘿蔔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1公斤 | 餐包 |  | 6.3 | 2.5 | 2.2 | 3 | 0 | 0 | 819 | 259 | 113 |
| N5 | 紫米飯 | 米10公斤黑秈糯米0.4公斤 | 筍干麵腸 | 麵腸6公斤  麻竹筍干3公斤  胡蘿蔔1公斤  薑0.05公斤  滷包 | 絞若甘藍 | 甘藍5公斤  素絞肉1公斤  胡蘿蔔0.5公斤  薑0.05公斤 | 蛋香絲瓜 | 雞蛋0.6公斤  絲瓜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 | 榨菜若絲湯 | 榨菜2公斤  素肉絲1公斤 | 水果 | 有機豆漿 | 5.2 | 3.3 | 2.5 | 3 | 0 | 0 | 809 | 208 | 165 |

**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 | 醬燒豆包 | 豆包 胡蘿蔔 | 家常豆干 | 豆干 芹菜 乾木耳 薑 | 紅蔘炒蛋 | 胡蘿蔔 雞蛋 | 蔬菜 | 冬瓜湯 | 冬瓜 薑 | 旺仔小饅頭 |  |
| O2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 雞蛋 | 奶油白菜 | 結球白菜 胡蘿蔔 薑 奶油(固態) | 鐵板豆腐 | 豆腐 脆筍 乾木耳 薑 | 蔬菜 | 紫菜湯 | 紫菜 薑絲 | 餐包 |  |
| O3 | 刈包特餐 | 刈包 | 酸菜豆干 | 豆干 酸菜 薑 | 蘿蔔炒麵輪 | 白蘿蔔 麵輪 胡蘿蔔 薑 | 洋芋毛豆 | 馬鈴薯 洋蔥 冷凍毛豆仁 薑 | 蔬菜 | 糙米粥 | 雞蛋 糙米 芹菜 乾香菇 玉米粒 | 果汁 |  |
| O4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 塔香麵腸 | 麵腸 豆薯 胡蘿蔔 九層塔 薑 | 螞蟻上樹 | 素絞肉 冬粉 時蔬 乾木耳 薑 | 冬瓜素輪 | 冬瓜 素黑輪 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 仙草甜湯 | 仙草凍 二砂糖 | 饅頭 |  |
| O5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 紅燒百頁 | 百頁豆腐 紅蘿蔔 馬鈴薯 薑 | 蛋香碎脯 | 雞蛋 蘿蔔乾 | 若絲甘藍 | 素肉絲 甘藍 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 味噌湯 | 味噌 豆腐 | 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 | 醬燒豆包 | 豆包6公斤  胡蘿蔔2公斤 | 家常豆干 | 豆干4公斤  芹菜2公斤  乾木耳0.01公斤薑0.05公斤 | 紅蔘炒蛋 | 雞蛋1公斤  胡蘿蔔5公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑0.05公斤 | 冬瓜湯 | 冬瓜4公斤  薑0.05公斤 | 旺仔小饅頭 |  | 5 | 3.2 | 2 | 3 | 0 | 0 | 775 | 240 | 182 |
| 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 | 奶油白菜 | 結球白菜5公斤  胡蘿蔔0.5公斤  薑0.05公斤  奶油(固態)0.6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 薑0.05公斤 | 紫菜湯 | 紫菜0.1公斤  薑0.05公斤 | 餐包 |  | 5 | 1.8 | 1.5 | 3 | 0 | 0 | 658 | 258 | 245 |
| O3 | 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 | 蘿蔔炒麵輪 | 麵輪0.5公斤  白蘿蔔5公斤  胡蘿蔔0.5公斤  薑0.05公斤 | 洋芋毛豆 | 馬鈴薯4公斤  洋蔥1公斤  冷凍毛豆仁0.5公斤  薑0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑0.05公斤 | 糙米粥 | 雞蛋1公斤  糙米4公斤  芹菜1公斤  乾香菇0.05  冷凍玉米粒1公  公斤 | 果汁 |  | 6.1 | 2.2 | 1.7 | 3 | 0 | 0 | 770 | 247 | 102 |
| O4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 塔香麵腸 | 麵腸6公斤  豆薯3公斤  胡蘿蔔1公斤  九層塔0.1公斤  薑0.05公斤 | 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 | 冬瓜素輪 | 冬瓜5公斤  素黑輪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 | 仙草甜湯 | 仙草凍6公斤  二砂糖1公斤 | 饅頭 |  | 6.5 | 2.8 | 2 | 3 | 0 | 0 | 850 | 259 | 113 |
| O5 | 燕麥飯 | 米10公斤燕麥0.4公斤 | 紅燒百頁 | 百頁豆腐7公斤  馬鈴薯3公斤  胡蘿蔔1公斤  薑0.05公斤 | 蛋 香碎脯 | 雞蛋1.5公斤  蘿蔔乾4公斤 | 若絲甘藍 | 甘藍5公斤  素肉絲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 | 味噌湯 | 味噌0.6公斤  豆腐2公斤 | 水果 | 有機豆漿 | 5.3 | 2.1 | 2.1 | 3 | 0 | 0 | 716 | 258 | 265 |

**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 | 豆瓣豆干 | 豆干 胡蘿蔔 馬鈴薯 豆瓣醬 | 若絲豆芽 | 綠豆芽 胡蘿蔔 素肉絲 薑 | 涼拌海絲 | 海帶絲 芝麻(熟) 薑 | 蔬菜 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔 胡蘿蔔 | 海苔 |  |
| P2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 糖醋百頁 | 百頁豆腐 鳳梨罐頭  甜椒(青皮) 番茄糊 二砂糖 | 素火腿花椰 | 素火腿 薑 冷凍花椰菜 | 什錦白菜 | 素絞肉 結球白菜 乾木耳 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 金針湯 | 金針菜乾 薑 | 饅頭 |  |
| P3 | 米粉特餐 | 米粉 | 冬瓜若燥 | 素絞肉 冬瓜 乾香菇 薑 | 若絲南瓜 | 素肉絲 南瓜 胡蘿蔔 薑 | 紅燒豆干 | 豆干 芝麻(熟) | 蔬菜 | 三絲羹湯 | 脆筍 雞蛋 乾木耳 胡蘿蔔 | 果汁 |  |
| P4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 金黃豆包 | 豆包 | 番茄凍腐 | 凍豆腐 大番茄 番茄糊 | 冬瓜素丸 | 冬瓜 素貢丸 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 粉圓甜湯 | 粉圓 二砂糖 | 包子 |  |
| P5 | 芝麻飯 | 米 芝麻(熟) | 三杯麵腸 | 麵腸 芹菜 胡蘿蔔 九層塔 薑 | 蛋香甘藍 | 甘藍 雞蛋 薑 | 洋芋絞若 | 馬鈴薯 素絞肉  胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 黃瓜湯 | 大黃瓜 | 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 | 豆瓣豆干 | 豆干6公斤  馬鈴薯4公斤  洋蔥1公斤  胡蘿蔔0.5公斤  薑0.05公斤 | 若絲豆芽 | 綠豆芽5公斤  胡蘿蔔1公斤  薑0.05公斤  素肉絲0.6公斤 | 涼拌海絲 | 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 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔3公斤  胡蘿蔔1公斤 | 海苔 |  | 5.5 | 2 | 2.4 | 3 | 0 | 0 | 730 | 240 | 182 |
| P2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 糖醋百頁 | 百頁豆腐7公斤  鳳梨罐頭1公斤  甜椒(青皮)2公斤  番茄糊  二砂糖 | 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 | 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 | 金針湯 | 金針菜乾0.1公斤  薑0.05公斤 | 饅頭 |  | 5 | 1.8 | 1.8 | 3 | 0 | 0 | 665 | 258 | 245 |
| P3 | 米粉特餐 | 米粉6公斤 | 冬瓜若燥 | 素絞肉1.2公斤  冬瓜4公斤  乾香菇0.01公斤薑0.05公斤 | 若絲南瓜 | 素肉絲0.6公斤  南瓜5公斤  薑0.05公斤 | 紅燒豆干 | 豆干4公斤  芝麻(熟)0.01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0.6公斤  胡蘿蔔1公斤  乾木耳0.01公斤 | 果汁 |  | 5.6 | 2.7 | 1.5 | 3 | 0 | 0 | 767 | 278 | 114 |
| P4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 金黃豆包 | 豆包6公斤 | 番茄凍腐 | 凍豆腐3公斤  番茄2公斤  番茄糊 | 冬瓜素丸 | 冬瓜5公斤  素貢丸0.5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2.5公斤  二砂糖1公斤 | 包子 |  | 6.5 | 2.6 | 1.5 | 3 | 0 | 0 | 823 | 258 | 158 |
| P5 | 芝麻飯 | 米10公斤芝麻(熟)0.05公斤 | 三杯麵腸 | 麵腸6公斤  芹菜3公斤  胡蘿蔔1公斤  九層塔0.1公斤  薑0.05公斤 | 蛋香甘藍 | 甘藍5公斤  雞蛋0.6公斤  薑0.05公斤 | 洋芋絞若 | 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 | 黃瓜湯 | 大黃瓜4公斤 | 水果 | 有機豆漿 | 5 | 2.5 | 2.1 | 3 | 0 | 0 | 725 | 245 | 154 |

**112學年度下學期國民小學5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** |
| **5/1** | **三** | **L3** | 西式特餐 | 通心麵 | 茄汁若醬 | 素絞肉 馬鈴薯 蕃茄糊 | 什錦白菜 | 素絞肉 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 |  | 3.8 | 1.8 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 551 | 274 | 134 |
| **5/2** | **四** | **L4** | 糙米飯 | 米 糙米 | 酥炸豆包 | 豆包 | 玉米炒蛋 | 雞蛋 胡蘿蔔 冷凍玉米粒 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 綠豆湯 | 綠豆 二砂糖 | 包子 |  | 6.5 | 2.2 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 770 | 241 | 147 |
| **5/3** | **五** | **L5** | 小米飯 | 米 小米 | 醬爆豆干 | 豆干 芹菜 胡蘿蔔 甜麵醬 | 塔香麵腸 | 麵腸 九層塔 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 羅宋湯 | 大番茄 胡蘿蔔 薑 | 水果 | 有機豆漿 | 5.2 | 2.8 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 724 | 303 | 232 |
| **5/6** | **一** | **M1** | 白米飯 | 米 | 哨子百頁 | 百頁豆腐 大番茄 甜椒(青皮) 醬油 二砂糖 | 若絲甘藍 | 素肉絲 甘藍 乾木耳 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 紫菜蛋花湯 | 紫菜 雞蛋 | 旺仔小饅頭 |  | 5 | 2 | 1.7 | 2.5 | 0 | 0 | 655 | 186 | 490 |
| **5/7** | **二** | **M2** | 糙米飯 | 米 糙米 | 黃金豆包 | 豆包 | 麻婆豆腐 | 豆腐 素絞肉 薑 豆瓣醬 胡蘿蔔 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 酸菜竹筍湯 | 酸菜 脆筍 薑 | 豆漿 |  | 5.7 | 2.5 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 737 | 155 | 117 |
| **5/8** | **三** | **M3** | 拌飯特餐 | 米 糙米 | 麥克素塊 | 素麥克雞塊 | 拌飯配料 | 芹菜 素絞肉 甜椒 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 玉米濃湯 | 雞蛋 冷凍玉米粒 玉米濃湯調理包 | 果汁 |  | 5.2 | 2.2 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 679 | 274 | 134 |
| **5/9** | **四** | **M4** | 糙米飯 | 米 糙米 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 雞蛋 | 冬瓜絞若 | 冬瓜 豬絞肉 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 紅豆紫米湯 | 紅豆 紫米 二砂糖 | 饅頭 |  | 6 | 1.8 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 705 | 241 | 147 |
| **5/10** | **五** | **M5** | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 照燒麵腸 | 麵腸 甜椒(青皮) 胡蘿蔔 醬油 二砂糖 | 鮮燴什錦 | 金針菇 大黃瓜 胡蘿蔔 乾木耳 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 海芽薑絲湯 | 乾裙帶菜 薑 | 水果 | 有機豆漿 | 5.6 | 2 | 1.6 | 2.5 | 0 | 0 | 695 | 233 | 216 |
| **5/13** | **一** | **N1** | 白米飯 | 米 | 瓜仔豆干 | 豆干 醃漬花胡瓜 胡蘿蔔 薑 | 番茄炒蛋 | 雞蛋 大番茄 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 黃瓜湯 | 黃瓜 薑 | 海苔 |  | 5 | 1.6 | 2 | 2.5 | 0 | 0 | 633 | 253 | 142 |
| **5/14** | **二** | **N2** | 糙米飯 | 米 糙米 | 香酥豆包 | 豆包 | 田園玉米 | 冷凍玉米粒 冷凍毛豆仁  胡蘿蔔 素絞肉 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 金針粉絲湯 | 金針菜乾 冬粉 | 饅頭 |  | 6.1 | 2.7 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 780 | 278 | 145 |
| **5/15** | **三** | **N3** | 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 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 酸辣湯 | 豆腐 脆筍 胡蘿蔔 金針菇 乾木耳 | 果汁 |  | 5.2 | 1.8 | 2 | 2.5 | 0 | 0 | 662 | 254 | 154 |
| **5/16** | **四** | **N4** | 糙米飯 | 米 糙米 | 甜麵醬燉百頁 | 百頁豆腐 胡蘿蔔 甜椒 甜麵醬 | 素火腿花椰 | 素火腿 冷凍花椰菜 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 冬瓜西米露湯 | 冬瓜糖磚 西谷米 | 餐包 |  | 6.3 | 2.2 | 1.8 | 2.5 | 0 | 0 | 764 | 221 | 147 |
| **5/17** | **五** | **N5** | 紫米飯 | 米 黑糯米 | 筍干麵腸 | 麵腸 麻竹筍干 薑 滷包 | 絞若甘藍 | 甘藍 素絞肉 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 | 1.9 | 2.5 | 0 | 0 | 757 | 203 | 132 |
| **5/20** | **一** | **O1** | 白米飯 | 米 | 醬燒豆包 | 豆包 胡蘿蔔 | 家常豆干 | 豆干 芹菜 乾木耳 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 冬瓜湯 | 冬瓜 薑 | 旺仔小饅頭 |  | 5 | 3 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 725 | 243 | 142 |
| **5/21** | **二** | **O2** | 糙米飯 | 米 糙米 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 雞蛋 | 奶油白菜 | 結球白菜 胡蘿蔔 薑 奶油(固態) | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 紫菜湯 | 紫菜 薑絲 | 餐包 |  | 5 | 1.6 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 620 | 238 | 195 |
| **5/22** | **三** | **O3** | 刈包特餐 | 刈包 | 酸菜豆干 | 豆干 酸菜 薑 | 蘿蔔炒麵輪 | 白蘿蔔 麵輪 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 糙米粥 | 雞蛋 糙米 芹菜 乾香菇 玉米粒 | 果汁 |  | 6.1 | 2 | 1.6 | 2.5 | 0 | 0 | 730 | 254 | 134 |
| **5/23** | **四** | **O4** | 糙米飯 | 米 糙米 | 塔香麵腸 | 麵腸 豆薯 胡蘿蔔 九層塔 薑 | 螞蟻上樹 | 素絞肉 冬粉 時蔬 乾木耳 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 仙草甜湯 | 仙草凍 二砂糖 | 饅頭 |  | 6.5 | 2.8 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 815 | 241 | 147 |
| **5/24** | **五** | **O5** | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 紅燒百頁 | 百頁豆腐 紅蘿蔔 馬鈴薯 薑 | 蛋香碎脯 | 雞蛋 蘿蔔乾 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 味噌湯 | 味噌 豆腐 | 水果 | 有機豆漿 | 5.3 | 1.8 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 656 | 273 | 232 |
| **5/27** | **一** | **P1** | 白米飯 | 米 | 豆瓣豆干 | 豆干 胡蘿蔔 馬鈴薯 豆瓣醬 | 若絲豆芽 | 綠豆芽 胡蘿蔔 素肉絲 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔 胡蘿蔔 | 海苔 |  | 5.5 | 2 | 1.9 | 2.5 | 0 | 0 | 695 | 253 | 142 |
| **5/28** | **二** | **P2** | 糙米飯 | 米 糙米 | 糖醋百頁 | 百頁豆腐 鳳梨罐頭  甜椒(青皮) 番茄糊 二砂糖 | 素火腿花椰 | 素火腿 薑 冷凍花椰菜 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 金針湯 | 金針菜乾 薑 | 饅頭 |  | 5 | 1.6 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 620 | 278 | 145 |
| **5/29** | **三** | **P3** | 米粉特餐 | 米粉 | 冬瓜若燥 | 素絞肉 冬瓜 乾香菇 薑 | 若絲南瓜 | 素肉絲 南瓜 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 三絲羹湯 | 脆筍 雞蛋 乾木耳 胡蘿蔔 | 果汁 |  | 5.6 | 2 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 692 | 274 | 134 |
| **5/30** | **四** | **P4** | 糙米飯 | 米 糙米 | 金黃豆包 | 豆包 | 番茄凍腐 | 凍豆腐 大番茄 番茄糊 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 粉圓甜湯 | 粉圓 二砂糖 | 包子 |  | 6.5 | 2.3 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 778 | 241 | 147 |
| **5/31** | **五** | **P5** | 芝麻飯 | 米 芝麻(熟) | 三杯麵腸 | 麵腸 芹菜 胡蘿蔔 九層塔 薑 | 蛋香甘藍 | 甘藍 雞蛋 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 黃瓜湯 | 大黃瓜 | 水果 | 有機豆漿 | 5 | 2.1 | 2 | 2.5 | 0 | 0 | 670 | 233 | 216 |

**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、魚類及亞硫酸鹽類，不適合對其過敏體質者食用。」**

說明:5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，M2主菜改為黃金豆包，M2副菜一改為麻婆豆腐，M4主菜改為滷煎蒸炒滑蛋，M4副菜一改為冬瓜絞若，N1改為甜麵醬燉百頁，N5主菜改為瓜仔豆干，O1湯品改為冬瓜湯，O2主菜改為滷煎蒸炒滑蛋，O3主食改為刈包特餐，O3主菜改為酸菜豆干，O3副菜一改為蘿蔔炒麵輪，O3湯品改為糙米粥，O4副菜一改為螞蟻上樹，O5主菜改為紅燒百頁，P5主菜改為三杯麵腸。

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L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 |
| L3 | 西式特餐 | 通心麵 | 茄汁若醬 | 素絞肉 馬鈴薯 蕃茄糊 | 什錦白菜 | 素絞肉 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 |  |
| L4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 酥炸豆包 | 豆包 | 玉米炒蛋 | 雞蛋 胡蘿蔔 冷凍玉米粒 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 二砂糖 | 包子 |  |
| L5 | 小米飯 | 米 小米 | 醬爆豆干 | 豆干 芹菜 胡蘿蔔 甜麵醬 | 塔香麵腸 | 麵腸 九層塔 薑 | 蔬菜 | 羅宋湯 | 大番茄 胡蘿蔔 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 |
| L3 | 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  番茄糊 | 什錦白菜 | 結球白菜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 | 南瓜濃湯 | 雞蛋1公斤  南瓜4公斤  玉米濃湯調理包 | 果汁 |  | 3.8 | 1.8 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 551 | 139 | 432 |
| L4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 酥炸豆包 | 豆包6公斤 | 玉米炒蛋 | 雞蛋1公斤  冷凍玉米粒4公斤  胡蘿蔔0.5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 |  | 6.5 | 2.2 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 770 | 138 | 112 |
| L5 | 小米飯 | 白米10公斤  小米0.4公斤 | 醬爆豆干 | 豆干6公斤  芹菜3公斤  胡蘿蔔1公斤  甜麵醬 | 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 | 羅宋湯 | 大番茄2公斤  胡蘿蔔2公斤  薑0.05公斤 | 水果 | 有機豆漿 | 5.2 | 2.8 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 724 | 283 | 202 |

**112年國民小學素食M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 |
| M1 | 白米飯 | 米 | 哨子百頁 | 百頁豆腐 大番茄 甜椒(青皮) 醬油 二砂糖 | 若絲甘藍 | 素肉絲 甘藍 乾木耳 薑 | 蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 紫菜 雞蛋 | 旺仔小饅頭 |  |
| M2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 黃金豆包 | 豆包 | 麻婆豆腐 | 豆腐 素絞肉 薑 豆瓣醬 胡蘿蔔 | 蔬菜 | 酸菜竹筍湯 | 酸菜 脆筍 薑 | 豆漿 |  |
| M3 | 拌飯特餐 | 米 糙米 | 麥克素塊 | 素麥克雞塊 | 拌飯配料 | 芹菜 素絞肉 甜椒 薑 | 蔬菜 | 玉米濃湯 | 雞蛋 冷凍玉米粒 玉米濃湯調理包 | 果汁 |  |
| M4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 雞蛋 | 冬瓜絞若 | 冬瓜 豬絞肉 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 紅豆紫米湯 | 紅豆 紫米 二砂糖 | 饅頭 |  |
| M5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 照燒麵腸 | 麵腸 甜椒(青皮) 胡蘿蔔 醬油 二砂糖 | 鮮燴什錦 | 金針菇 大黃瓜 胡蘿蔔 乾木耳 | 蔬菜 | 海芽薑絲湯 | 乾裙帶菜 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 | 哨子百頁 | 百頁豆腐7公斤  大番茄3公斤  甜椒(青皮)2公斤  醬油  二砂糖 | 若絲甘藍 | 素肉絲0.6公斤  甘藍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 | 紫菜蛋花湯 | 紫菜0.2公斤  雞蛋2公斤 | 旺仔小饅頭 |  | 5 | 2 | 1.7 | 2.5 | 0 | 0 | 655 | 144 | 159 |
| M2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 黃金豆包 | 豆包6公斤 | 麻婆豆腐 | 豆腐5公斤  素絞肉0.6公斤  胡蘿蔔0.5公斤  薑0.05公斤  豆瓣醬 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑0.05公斤 | 酸菜竹筍湯 | 酸菜2公斤  桶筍絲1公斤  薑0.05公斤 | 豆漿 |  | 5.7 | 2.5 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 737 | 176 | 92 |
| M3 | 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 | 素絞肉1公斤  芹菜4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 | 玉米濃湯 | 雞蛋2公斤  冷凍玉米粒2公斤  玉米濃湯調理包 | 果汁 |  | 5.2 | 2.2 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 679 | 274 | 145 |
| M4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 雞蛋5.5公斤 | 冬瓜絞若 | 冬瓜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 | 紅豆紫米湯 | 紫米1公斤  紅豆1公斤  二砂糖1公斤 | 饅頭 |  | 6 | 1.8 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 705 | 258 | 147 |
| M5 | 燕麥飯 | 米10公斤  燕麥0.4公斤 | 照燒雞 | 麵腸6公斤  甜椒(青皮)2公斤  胡蘿蔔1公斤  醬油  二砂糖 | 鮮燴什錦 | 金針菇1公斤  大黃瓜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 | 海芽薑絲湯 | 乾裙帶菜0.2公斤  薑0.05公斤 | 水果 | 有機豆漿 | 5.6 | 2 | 1.6 | 2.5 | 0 | 0 | 695 | 258 | 201 |

**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 |
| N1 | 白米飯 | 米 | 瓜仔豆干 | 豆干 醃漬花胡瓜 胡蘿蔔 薑 | 番茄炒蛋 | 雞蛋 大番茄 薑 | 蔬菜 | 黃瓜湯 | 黃瓜 薑 | 海苔 |  |
| N2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香酥豆包 | 豆包 | 田園玉米 | 冷凍玉米粒 冷凍毛豆仁  胡蘿蔔 素絞肉 薑 | 蔬菜 | 金針粉絲湯 | 金針菜乾 冬粉 | 饅頭 |  |
| N3 | 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 薑 | 蔬菜 | 酸辣湯 | 豆腐 脆筍 胡蘿蔔 金針菇 乾木耳 | 果汁 |  |
| N4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 甜麵醬燉百頁 | 百頁豆腐 胡蘿蔔 甜椒 甜麵醬 | 素火腿花椰 | 素火腿 冷凍花椰菜 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 冬瓜西米露湯 | 冬瓜糖磚 西谷米 | 餐包 |  |
| N5 | 紫米飯 | 米 黑糯米 | 筍干麵腸 | 麵腸 麻竹筍干 薑 滷包 | 絞若甘藍 | 甘藍 素絞肉 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 榨菜若絲湯 | 榨菜 素肉絲 | 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 |
| N1 | 白米飯 | 米10公斤 | 瓜仔豆干 | 豆干6公斤  醃漬花胡瓜4公斤  胡蘿蔔0.5公斤  薑0.05公斤 | 番茄炒蛋 | 雞蛋1公斤  大番茄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 | 海苔 |  | 5 | 1.6 | 2 | 2.5 | 0 | 0 | 633 | 144 | 159 |
| N2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 香酥豆包 | 豆包6公斤 | 田園玉米 | 素絞肉0.6公斤  冷凍毛豆仁1公斤  冷凍玉米粒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 | 金針粉絲湯 | 金針菜乾0.1公斤  冬粉1公斤 | 饅頭 |  | 6.1 | 2.7 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 780 | 176 | 92 |
| N3 | 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5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  金針菇1公斤  乾木耳0.01公斤 | 果汁 |  | 5.2 | 1.8 | 2 | 2.5 | 0 | 0 | 662 | 287 | 154 |
| N4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 甜麵醬燉百頁 | 百頁豆腐7公斤  胡蘿蔔1公斤  甜椒1公斤  甜麵醬 | 素火腿花椰 | 素火腿0.3公斤  冷凍花椰菜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 | 冬瓜西米露湯 | 西谷米2公斤  冬瓜糖磚1公斤 | 餐包 |  | 6.3 | 2.2 | 1.8 | 2.5 | 0 | 0 | 764 | 264 | 118 |
| N5 | 紫米飯 | 米10公斤  黑秈糯米0.4公斤 | 筍干麵腸 | 麵腸6公斤  麻竹筍干3公斤  胡蘿蔔1公斤  薑0.05公斤  滷包 | 絞若甘藍 | 甘藍5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 | 榨菜若絲湯 | 榨菜2公斤  素肉絲1公斤 | 水果 | 有機豆漿 | 5.2 | 3.1 | 1.9 | 2.5 | 0 | 0 | 757 | 258 | 201 |

**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 | 醬燒豆包 | 豆包 胡蘿蔔 | 家常豆干 | 豆干 芹菜 乾木耳 薑 | 蔬菜 | 冬瓜湯 | 冬瓜 薑 | 旺仔小饅頭 |  |
| O2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 雞蛋 | 奶油白菜 | 結球白菜 胡蘿蔔 薑 奶油(固態) | 蔬菜 | 紫菜湯 | 紫菜 薑絲 | 餐包 |  |
| O3 | 刈包特餐 | 刈包 | 酸菜豆干 | 豆干 酸菜 薑 | 蘿蔔炒麵輪 | 白蘿蔔 麵輪 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 糙米粥 | 雞蛋 糙米 芹菜 乾香菇 玉米粒 | 果汁 |  |
| O4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 塔香麵腸 | 麵腸 豆薯 胡蘿蔔 九層塔 薑 | 螞蟻上樹 | 素絞肉 冬粉 時蔬 乾木耳 薑 | 蔬菜 | 仙草甜湯 | 仙草凍 二砂糖 | 饅頭 |  |
| O5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 紅燒百頁 | 百頁豆腐 紅蘿蔔 馬鈴薯 薑 | 蛋香碎脯 | 雞蛋 蘿蔔乾 | 蔬菜 | 味噌湯 | 味噌 豆腐 | 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 | 醬燒豆包 | 豆包6公斤  胡蘿蔔2公斤 | 家常豆干 | 豆干4公斤  芹菜2公斤  乾木耳0.01公斤薑0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑0.05公斤 | 冬瓜湯 | 冬瓜4公斤  薑0.05公斤 | 旺仔小饅頭 |  | 5 | 3 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 725 | 144 | 159 |
| 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 | 奶油白菜 | 結球白菜5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 | 紫菜湯 | 紫菜0.1公斤  薑0.05公斤 | 餐包 |  | 5 | 1.6 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 620 | 176 | 92 |
| O3 | 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 | 蘿蔔炒麵輪 | 麵輪0.5公斤  白蘿蔔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 | 糙米粥 | 雞蛋1公斤  糙米4公斤  芹菜1公斤  乾香菇0.05  冷凍玉米粒1公  公斤 | 果汁 |  | 6.1 | 2 | 1.6 | 2.5 | 0 | 0 | 730 | 254 | 147 |
| O4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 塔香麵腸 | 麵腸6公斤  豆薯3公斤  胡蘿蔔1公斤  九層塔0.1公斤  薑0.05公斤 | 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 | 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 | 饅頭 |  | 6.5 | 2.8 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 815 | 231 | 112 |
| O5 | 燕麥飯 | 米10公斤  燕麥0.4公斤 | 紅燒百頁 | 百頁豆腐7公斤  馬鈴薯3公斤  胡蘿蔔1公斤  薑0.05公斤 | 蛋 香碎脯 | 雞蛋1.5公斤  蘿蔔乾4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 | 水果 | 有機豆漿 | 5.3 | 1.8 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 656 | 258 | 201 |

**112年國民小學素食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 | 蔬菜 | 湯品 | 湯品食材明細 | 附餐1 | 附餐2 |
| P1 | 白米飯 | 米 | 豆瓣豆干 | 豆干 胡蘿蔔 馬鈴薯 豆瓣醬 | 若絲豆芽 | 綠豆芽 胡蘿蔔 素肉絲 薑 | 蔬菜 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔 胡蘿蔔 | 海苔 |  |
| P2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 糖醋百頁 | 百頁豆腐 鳳梨罐頭  甜椒(青皮) 番茄糊 二砂糖 | 素火腿花椰 | 素火腿 薑 冷凍花椰菜 | 蔬菜 | 金針湯 | 金針菜乾 薑 | 饅頭 |  |
| P3 | 米粉特餐 | 米粉 | 冬瓜若燥 | 素絞肉 冬瓜 乾香菇 薑 | 若絲南瓜 | 素肉絲 南瓜 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 三絲羹湯 | 脆筍 雞蛋 乾木耳 胡蘿蔔 | 果汁 |  |
| P4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 金黃豆包 | 豆包 | 番茄凍腐 | 凍豆腐 大番茄 番茄糊 | 蔬菜 | 粉圓甜湯 | 粉圓 二砂糖 | 包子 |  |
| P5 | 芝麻飯 | 米 芝麻(熟) | 三杯麵腸 | 麵腸 芹菜 胡蘿蔔 九層塔 薑 | 蛋香甘藍 | 甘藍 雞蛋 薑 | 蔬菜 | 黃瓜湯 | 大黃瓜 | 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 | | 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 | 豆瓣豆干 | 豆干6公斤  馬鈴薯4公斤  洋蔥1公斤  胡蘿蔔0.5公斤  薑0.05公斤 | 若絲豆芽 | 綠豆芽5公斤  胡蘿蔔1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 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔3公斤  胡蘿蔔1公斤 | 海苔 |  | 5.5 | 2 | 1.9 | 2.5 | 0 | 0 | 695 | 144 | 159 |
| P2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 糖醋百頁 | 百頁豆腐7公斤  鳳梨罐頭1公斤  甜椒(青皮)2公斤  番茄糊  二砂糖 | 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 | 金針湯 | 金針菜乾0.1公斤  薑0.05公斤 | 饅頭 |  | 5 | 1.6 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 620 | 176 | 92 |
| P3 | 米粉特餐 | 米粉6公斤 | 冬瓜若燥 | 素絞肉1.2公斤  冬瓜4公斤  乾香菇0.01公斤  薑0.05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 | 脆筍絲1.5公斤  雞蛋0.6公斤  胡蘿蔔1公斤  乾木耳0.01公斤 | 果汁 |  | 5.6 | 2 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 692 | 254 | 147 |
| P4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 金黃豆包 | 豆包6公斤 | 番茄凍腐 | 凍豆腐3公斤  番茄2公斤  番茄糊 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑0.05公斤 | 粉圓甜湯 | 粉圓2.5公斤  二砂糖1公斤 | 包子 |  | 6.5 | 2.3 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 778 | 231 | 112 |
| P5 | 芝麻飯 | 米10公斤  芝麻(熟)0.05公斤 | 三杯麵腸 | 麵腸6公斤  芹菜3公斤  胡蘿蔔1公斤  九層塔0.1公斤  薑0.05公斤 | 蛋香甘藍 | 甘藍5公斤  雞蛋0.6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4公斤 | 水果 | 有機豆漿 | 5 | 2.1 | 2 | 2.5 | 0 | 0 | 670 | 258 | 201 |