**112學年度下學期國民中學6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** |
| **6/3** | **一** | **Q1** | 白米飯 | 米 | 瓜仔豆干 | 豆干 醃漬花胡瓜 胡蘿蔔 薑 | 芹香素輪 | 素黑輪 芹菜 胡蘿蔔 薑 | 刈薯炒蛋 | 雞蛋 豆薯 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 酸辣湯 | 豆腐 脆筍 胡蘿蔔 金針菇 乾木耳 | 旺仔小饅頭 |  | 5.6 | 2.2 | 1.7 | 3 | 0 | 0 | 735 | 166 | 490 |
| **6/4** | **二** | **Q2** | 糙米飯 | 米 糙米 | 酥炸豆包 | 豆包 | 季豆若末 | 素絞肉 冷凍菜豆(莢) 薑 | 蔬香冬粉 | 素絞肉 冬粉 蔬菜 乾木耳 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 海芽薑絲湯 | 海帶芽 雞骨 薑 | 豆漿 |  | 5 | 3.7 | 1.5 | 3 | 0 | 0 | 800 | 155 | 117 |
| **6/5** | **三** | **Q3** | 炸醬麵特餐 | 拉麵 | 滷蛋 | 雞水煮蛋 | 炸醬麵配料 | 素絞肉 豆乾丁 胡蘿蔔 小黃瓜 豆瓣醬 甜麵醬 | 素火腿花椰 | 冷凍花椰菜 素火腿 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 黃瓜素丸湯 | 大黃瓜 素丸 | 果汁 |  | 5 | 3 | 1.9 | 3 | 0 | 0 | 758 | 274 | 154 |
| **6/6** | **四** | **Q4** | 糙米飯 | 米 糙米 | 京醬百頁 | 百頁豆腐 芹菜 胡蘿蔔 豆薯 甜麵醬 | 冬瓜素片 | 冬瓜 素貢丸片 胡蘿蔔 薑 | 芝麻海絲 | 海帶絲 芝麻(熟) 胡蘿蔔 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 枸杞銀耳湯 | 枸杞 乾銀耳 二砂糖 | 饅頭 |  | 5.2 | 1.6 | 2.2 | 3 | 0 | 0 | 674 | 261 | 147 |
| **6/7** | **五** | **Q5** | 紫米飯 | 米 紫米 | 照燒麵腸 | 麵腸 甜椒(青皮) 胡蘿蔔 醬油 二砂糖 | 豆包豆芽 | 豆包 綠豆芽 胡蘿蔔 薑 | 絞肉甘藍 | 素絞肉 甘藍 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 | 3.1 | 2.4 | 3 | 0 | 0 | 778 | 233 | 216 |
| **6/11** | **二** | **R2** | 白米飯 | 米 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 雞蛋 | 絲瓜麵線 | 絲瓜 麵線 素絞肉 | 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 | 金針湯 | 金針菜乾 薑 | 海苔 |  | 5.5 | 2.7 | 1.5 | 3 | 0 | 0 | 760 | 278 | 195 |
| **6/12** | **三** | **R3** | 油飯特餐 | 米 糯米 | 麥克素塊 | 素麥克雞塊 | 油飯配料 | 素絞肉 脆筍 乾香菇 薑 | 蛋香白菜 | 雞蛋 結球白菜 胡蘿蔔 乾木耳 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 四神湯 | 四神料 素肉絲 | 果汁 |  | 5.8 | 2.8 | 1.7 | 3 | 0 | 0 | 794 | 254 | 154 |
| **6/13** | **四** | **R4** | 糙米飯 | 米 糙米 | 花生麵腸 | 麵腸 油花生 薑 花胡瓜 胡蘿蔔 | 茄汁豆腐 | 豆腐 甜椒(青皮) 大蕃茄 蕃茄醬 | 若絲豆芽 | 素肉絲 綠豆芽 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 仙草甜湯 | 仙草凍 二砂糖 | 餐包 |  | 6 | 2.6 | 1.9 | 3 | 0 | 0 | 798 | 241 | 147 |
| **6/14** | **五** | **R5** | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 洋芋百頁 | 百頁豆腐 馬鈴薯 胡蘿蔔 | 塔香麵腸 | 麵腸 薑 九層塔 薑 | 玉米炒蛋 | 雞蛋 冷凍玉米粒 胡蘿蔔 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 針菇湯 | 金針菇 結球白菜 胡蘿蔔 | 水果 | 有機豆漿 | 5.6 | 2.5 | 1.5 | 3 | 0 | 0 | 752 | 203 | 132 |
| **6/17** | **一** | **S1** | 白米飯 | 米 | 梅干豆包 | 豆包 梅乾菜 薑 | 白菜滷 | 素絞肉 結球白菜 乾香菇 胡蘿蔔 薑 | 滷豆干 | 豆干 豆薯 醬油 二砂糖 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 紫菜蛋花湯 | 紫菜 雞蛋 薑 | 旺仔小饅頭 |  | 5.2 | 3.8 | 1.6 | 3 | 0 | 0 | 824 | 243 | 142 |
| **6/18** | **二** | **S2** | 糙米飯 | 米 糙米 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 雞蛋 | 鐵板豆腐 | 豆腐 脆筍 乾木耳 薑 | 奶香玉米段 | 甜玉米 奶油(固態) | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 蘿蔔素丸湯 | 白蘿蔔 素丸 薑 | 饅頭 |  | 5.5 | 2 | 1.5 | 3 | 0 | 0 | 708 | 258 | 195 |
| **6/19** | **三** | **S3** | 西式特餐 | 通心麵 | 茄汁若醬 | 素絞肉 豆薯 芹菜 番茄糊 | 素火腿花椰 | 冷凍花椰菜 薑 素火腿 | 炸物雙拼 | 馬鈴薯條 素甜不辣 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 南瓜濃湯 | 雞蛋 南瓜 玉米濃湯調理包 | 果汁 |  | 4 | 1.8 | 1.5 | 3 | 0 | 0 | 588 | 254 | 154 |
| **6/20** | **四** | **S4** | 糙米飯 | 米 糙米 | 麵輪燒麵腸 | 麵腸 海帶結 麵輪 薑 | 螞蟻上樹 | 素絞肉 冬粉 時蔬 乾木耳 薑 | 銀蘿凍腐 | 凍豆腐 白蘿蔔 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 粉圓甜湯 | 粉圓 二砂糖 | 餐包 |  | 6 | 2.5 | 1.7 | 3 | 0 | 0 | 785 | 241 | 147 |
| **6/21** | **五** | **S5** | 芝麻飯 | 米 芝麻(熟) | 三杯百頁 | 百頁豆腐 甜椒(青皮) 胡蘿蔔 九層塔 薑 | 菇拌海帶 | 乾裙帶菜 金針菇 薑 | 蛋香甘藍 | 雞蛋 甘藍 乾香菇 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 冬瓜薑絲湯 | 冬瓜 薑 雞骨 | 水果 | 有機豆漿 | 5 | 1.6 | 2.2 | 3 | 0 | 0 | 660 | 273 | 232 |
| **6/24** | **一** | **T1** | 白米飯 | 米 | 打拋麵腸 | 麵腸 豆薯 九層塔 大番茄 薑 | 紅蔘炒蛋 | 雞蛋 胡蘿蔔 薑 | 帶結燒腐 | 海帶結 凍豆腐 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 味噌湯 | 味噌 豆腐 | 海苔 |  | 5.3 | 2.7 | 1.6 | 3 | 0 | 0 | 749 | 243 | 142 |
| **6/25** | **二** | **T2** | 糙米飯 | 米 糙米 | 糖醋百頁 | 百頁豆腐 胡蘿蔔 鳳梨罐頭 甜椒(青皮) 番茄糊 二砂糖 | 若絲白菜 | 素肉絲 結球白菜 乾香菇 胡蘿蔔 薑 | 素炒蒲瓜 | 蒲瓜 胡蘿蔔 乾木耳 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 玉米蛋花湯 | 雞蛋 冷凍玉米粒 | 饅頭 |  | 5.2 | 2 | 2.3 | 3 | 0 | 0 | 707 | 258 | 195 |
| **6/26** | **三** | **T3** | 炊粉特餐 | 米粉 | 香菇若燥 | 素絞肉 杏鮑菇 乾香菇 薑 | 蜜汁豆干 | 豆干 芝麻(熟) 薑 | 絞若甘藍 | 素絞肉 甘藍 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 |  | 4 | 2.7 | 1.9 | 3 | 0 | 0 | 665 | 254 | 154 |
| **6/27** | **四** | **T4** | 糙米飯 | 米 糙米 | 壽喜豆干 | 豆干 結球白菜 胡蘿蔔 薑 | 素火腿豆芽 | 素火腿 綠豆芽 乾木耳 薑 | 香滷油腐 | 四角油豆腐 麻竹筍干 滷包 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 綠豆湯 | 綠豆 二砂糖 | 包子 |  | 6 | 2.7 | 2 | 3 | 0 | 0 | 808 | 241 | 147 |
| **6/28** | **五** | **T5** | 小米飯 | 米 小米 | 香酥豆包 | 豆包 | 麻婆豆腐 | 豆腐 素絞肉 薑 豆瓣醬 胡蘿蔔 | 蛋香碎脯 | 雞蛋 蘿蔔乾 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 羅宋湯 | 大番茄 胡蘿蔔 薑 | 水果 | 有機豆漿 | 5.2 | 2.3 | 2.1 | 3 | 0 | 0 | 724 | 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、大豆及亞硫酸鹽類，不適合對其過敏體質者食用。」**

說明:6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，Q2主菜改為酥炸豆包，Q2副菜一改為季豆若末，Q4副菜一改為冬瓜素片，Q4副菜二改為芝麻海絲，Q4湯品改為枸杞銀耳湯，R2主菜改為滷煎蒸炒滑蛋，R2副菜一改為絲瓜麵線，R2副菜二改為田園玉米，R4主菜改為花生麵腸，R5副菜一改為塔香麵腸，S1主菜改為梅干豆包，S1副菜二改為滷豆干，S2副菜二改為奶香玉米段，S3副菜二改為炸物雙拼，S4主菜改為麵輪燒麵腸，T1湯品改為味噌湯，T2主菜改為糖醋百頁，T2副菜二改為素炒蒲瓜，T2湯品改為玉米蛋花湯，T4主菜改為壽喜豆干，T5主菜改為香酥豆包，T5副菜一改為麻婆豆腐。

三、週一附餐一供應旺仔小饅頭，週一附餐一供應海苔，週一附餐一供應饅頭，週二附餐一供應豆漿、週二附餐一供應海苔，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，週四附餐一供應餐包，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 | 瓜仔豆干 | 豆干 醃漬花胡瓜 胡蘿蔔 薑 | 芹香素輪 | 素黑輪 芹菜 胡蘿蔔 薑 | 刈薯炒蛋 | 雞蛋 豆薯 薑 | 蔬菜 | 酸辣湯 | 豆腐 脆筍 胡蘿蔔 金針菇 乾木耳 | 旺仔小饅頭 |  |
| Q2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 酥炸豆包 | 豆干 豆薯 胡蘿蔔 薑 豆瓣醬 | 季豆若末 | 素絞肉 冷凍菜豆(莢) 薑 | 蔬香冬粉 | 素絞肉 冬粉 蔬菜 乾木耳 薑 | 蔬菜 | 海芽薑絲湯 | 海帶芽 雞骨 薑 | 豆漿 |  |
| Q3 | 炸醬麵特餐 | 拉麵 | 滷蛋 | 雞水煮蛋 | 炸醬麵配料 | 素絞肉 豆乾丁 胡蘿蔔 小黃瓜 豆瓣醬 甜麵醬 | 素火腿花椰 | 冷凍花椰菜 素火腿 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 黃瓜素丸湯 | 大黃瓜 素丸 | 果汁 |  |
| Q4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 京醬百頁 | 百頁豆腐 芹菜 胡蘿蔔 豆薯 甜麵醬 | 冬瓜素片 | 冬瓜 素貢丸片 胡蘿蔔 薑 | 芝麻海絲 | 海帶絲 芝麻(熟) 胡蘿蔔 | 蔬菜 | 枸杞銀耳湯 | 枸杞 乾銀耳 二砂糖 | 饅頭 |  |
| Q5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 照燒麵腸 | 麵腸 甜椒(青皮) 胡蘿蔔 醬油 二砂糖 | 豆包豆芽 | 豆包 綠豆芽 胡蘿蔔 薑 | 絞肉甘藍 | 素絞肉 甘藍 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 榨菜若絲湯 | 榨菜 素肉絲 | 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 | 瓜仔豆干 | 豆干6公斤  醃漬花胡瓜3公斤  薑0.05公斤  胡蘿蔔0.5公斤 | 芹香素輪 | 素黑輪1公斤  芹菜4公斤  胡蘿蔔0.5公斤  薑0.05公斤 | 刈薯炒蛋 | 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 | 酸辣湯 | 豆腐2公斤  脆筍1公斤  胡蘿蔔1公斤  金針菇1公斤  乾木耳0.01公斤 | 旺仔小饅頭 |  | 5.6 | 2.2 | 1.7 | 3 | 0 | 0 | 735 | 280 | 182 |
| Q2 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 酥炸豆包 | 豆包6公斤 | 季豆若末 | 冷凍菜豆(莢)5公斤  素絞肉0.6公斤  薑0.05公斤 | 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 | 海芽薑絲湯 | 乾裙帶菜0.2公斤  薑0.05公斤 | 豆漿 |  | 5 | 3.7 | 1.5 | 3 | 0 | 0 | 800 | 258 | 245 |
| Q3 | 炸醬麵特餐 | 拉麵15公斤 | 滷蛋 | 雞水煮蛋5.5公斤 | 炸醬麵配料 | 素絞肉1公斤  豆乾丁3公斤  胡蘿蔔1公斤  小黃瓜0.5公斤  豆瓣醬  甜麵醬 | 素火腿花椰 | 冷凍花椰菜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 | 黃瓜素丸湯 | 胡瓜5公斤  素丸0.6公斤 | 果汁 |  | 5 | 3 | 1.9 | 3 | 0 | 0 | 758 | 247 | 102 |
| Q4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 京醬百頁 | 百頁豆腐7公斤  豆薯2公斤  芹菜2公斤  胡蘿蔔1公斤  甜麵醬 | 冬瓜素片 | 冬瓜5公斤  素貢丸片0.5公斤  胡蘿蔔1公斤  薑0.05公斤 | 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 | 枸杞銀耳湯 | 枸杞0.01公斤乾銀耳0.2公斤二砂糖1公斤 | 饅頭 |  | 5.2 | 1.6 | 2.2 | 3 | 0 | 0 | 674 | 259 | 113 |
| Q5 | 紫米飯 | 米10公斤紫米0.4公斤 | 照燒麵腸 | 麵腸5.3公斤  甜椒(青皮)3公斤  胡蘿蔔0.5公斤  醬油  二砂糖 | 豆包豆芽 | 豆包1公斤  綠豆芽5公斤  胡蘿蔔0.5公斤  薑0.05公斤 | 絞肉甘藍 | 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 | 榨菜若絲湯 | 榨菜2公斤  素肉絲1公斤 | 水果 | 有機豆漿 | 5 | 3.1 | 2.4 | 3 | 0 | 0 | 778 | 388 | 265 |

**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 |
| R2 | 白米飯 | 米 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 雞蛋 | 絲瓜麵線 | 絲瓜 麵線 素絞肉 | 田園玉米 | 冷凍玉米粒 冷凍毛豆仁  胡蘿蔔 素絞肉 薑 | 蔬菜 | 金針湯 | 金針菜乾 薑 | 海苔 |  |
| R3 | 油飯特餐 | 米 糯米 | 麥克素塊 | 素麥克雞塊 | 油飯配料 | 素絞肉 脆筍 乾香菇 薑 | 蛋香白菜 | 雞蛋 結球白菜 胡蘿蔔 乾木耳 薑 | 蔬菜 | 四神湯 | 四神料 素肉絲 | 果汁 |  |
| R4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 花生麵腸 | 麵腸 油花生 薑 花胡瓜 胡蘿蔔 | 茄汁豆腐 | 豆腐 甜椒(青皮) 大蕃茄 蕃茄醬 | 若絲豆芽 | 素肉絲 綠豆芽 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 仙草甜湯 | 仙草凍 二砂糖 | 餐包 |  |
| R5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 洋芋百頁 | 百頁豆腐 馬鈴薯 胡蘿蔔 | 塔香麵腸 | 麵腸 薑 九層塔 薑 | 玉米炒蛋 | 雞蛋 冷凍玉米粒 胡蘿蔔 | 蔬菜 | 針菇湯 | 金針菇 結球白菜 胡蘿蔔 | 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 |
| R2 | 白米飯 | 米10公斤 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 雞蛋5.5公斤 | 絲瓜麵線 | 絲瓜5公斤  麵線1公斤  素絞肉1公斤 | 田園玉米 | 素絞肉1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 | 金針湯 | 金針菜乾0.1公斤  薑0.05公斤 | 海苔 |  | 5.5 | 2.7 | 1.5 | 3 | 0 | 0 | 760 | 258 | 245 |
| R3 | 油飯特餐 | 白米8公斤  糯米3公斤 | 麥克素塊 | 素麥克雞塊6公斤 | 油飯配料 | 素絞肉0.6公斤  脆筍4公斤  乾香菇0.2公斤  薑0.05公斤 | 蛋香白菜 | 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  乾木耳0.1公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑0.05公斤 | 四神湯 | 四神料  素肉絲1公斤 | 果汁 |  | 5.8 | 2.8 | 1.7 | 3 | 0 | 0 | 794 | 247 | 102 |
| R4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 花生麵腸 | 麵腸6公斤  油花生0.1公斤  薑0.05公斤  花胡瓜2公斤  胡蘿蔔0.5公斤 | 茄汁豆腐 | 豆腐5公斤  甜椒(青皮)1公斤  大番茄2公斤  番茄糊 | 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 | 仙草甜湯 | 仙草凍6公斤  二砂糖2公斤 | 餐包 |  | 6 | 2.6 | 1.9 | 3 | 0 | 0 | 798 | 259 | 113 |
| R5 | 燕麥飯 | 米10公斤燕麥0.4公斤 | 洋芋百頁 | 百頁豆腐7公斤  馬鈴薯4公斤  胡蘿蔔1公斤 | 塔香麵腸 | 麵腸5公斤  九層塔0.1公斤  薑0.05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 | 針菇湯 | 結球白菜2公斤  金針菇1公斤  胡蘿蔔0.5公斤 | 水果 | 有機豆漿 | 5.6 | 2.5 | 1.5 | 3 | 0 | 0 | 752 | 208 | 165 |

**112學年國民中學素食S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 |
| S1 | 白米飯 | 米 | 梅干豆包 | 豆包 梅乾菜 薑 | 白菜滷 | 素絞肉 結球白菜 乾香菇 胡蘿蔔 薑 | 滷豆干 | 豆干 豆薯 醬油 二砂糖 | 蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 紫菜 雞蛋 薑 | 旺仔小饅頭 |  |
| S2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 雞蛋 | 鐵板豆腐 | 豆腐 脆筍 乾木耳 薑 | 奶香玉米段 | 甜玉米 奶油(固態) | 蔬菜 | 蘿蔔素丸湯 | 白蘿蔔 素丸 薑 | 饅頭 |  |
| S3 | 西式特餐 | 通心麵 | 茄汁若醬 | 素絞肉 豆薯 芹菜 番茄糊 | 素火腿花椰 | 冷凍花椰菜 薑 素火腿 | 炸物雙拼 | 馬鈴薯條 素甜不辣 | 蔬菜 | 南瓜濃湯 | 雞蛋 南瓜 玉米濃湯調理包 | 果汁 |  |
| S4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 麵輪燒麵腸 | 麵腸 海帶結 麵輪 薑 | 螞蟻上樹 | 素絞肉 冬粉 時蔬 乾木耳 薑 | 銀蘿凍腐 | 凍豆腐 白蘿蔔 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 粉圓甜湯 | 粉圓 二砂糖 | 餐包 |  |
| S5 | 芝麻飯 | 米 芝麻(熟) | 三杯百頁 | 百頁豆腐 甜椒(青皮) 胡蘿蔔 九層塔 薑 | 菇拌海帶 | 乾裙帶菜 金針菇 薑 | 蛋香甘藍 | 雞蛋 甘藍 乾香菇 薑 | 蔬菜 | 冬瓜薑絲湯 | 冬瓜 薑 雞骨 | 水果 | 有機豆漿 |

S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 |
| S1 | 白米飯 | 米10公斤 | 梅干豆包 | 豆包6公斤  梅干菜3公斤  薑0.05公斤 | 白菜滷 | 結球白菜5公斤  素絞肉1公斤  乾香菇0.01公斤  胡蘿蔔1公斤  薑0.05公斤 | 滷豆干 | 豆干3公斤  豆薯2公斤  醬油  二砂糖 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑0.05公斤 | 紫菜蛋花湯 | 雞蛋1.5公斤  紫菜0.2公斤 | 旺仔小饅頭 |  | 5.2 | 3.8 | 1.6 | 3 | 0 | 0 | 824 | 240 | 182 |
| S2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 雞蛋5.5公斤 | 鐵板豆腐 | 豆腐5公斤  脆筍1公斤  乾木耳0.01公斤  薑0.05公斤 | 奶香玉米段 | 甜玉米4.5公斤  奶油(固態)0.6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1公斤  薑0.01公斤 | 饅頭 |  | 5.5 | 2 | 1.5 | 3 | 0 | 0 | 708 | 258 | 245 |
| S3 | 西式特餐 | 通心麵6公斤 | 茄汁若醬 | 素絞肉1.2公斤  豆薯3公斤  芹菜2公斤  番茄糊 | 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 | 炸物雙拼 | 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 | 南瓜濃湯 | 雞蛋1公斤  南瓜4公斤  玉米濃湯調理包 | 果汁 |  | 4 | 1.8 | 1.5 | 3 | 0 | 0 | 588 | 247 | 102 |
| S4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 麵輪燒麵腸 | 麵腸5.3公斤  海帶結3公斤  麵輪0.5公斤  薑0.05公斤 | 螞蟻上樹 | 素絞肉0.6公斤  冬粉1公斤  時蔬3公斤  乾木耳0.01公斤  薑0.05公斤 | 銀蘿凍腐 | 凍豆腐3公斤  白蘿蔔3公斤  胡蘿蔔0.5公斤  薑0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑0.05公斤 | 粉圓甜湯 | 粉圓1公斤  二砂糖1公斤 | 餐包 |  | 6 | 2.5 | 1.7 | 3 | 0 | 0 | 785 | 259 | 113 |
| S5 | 芝麻飯 | 米10公斤芝麻(熟)0.05公斤 | 三杯百頁 | 百頁豆腐8公斤  甜椒(青皮)3公斤  胡蘿蔔1公斤  九層塔0.1公斤  薑0.05公斤 | 菇拌海帶 | 乾裙帶菜0.5公斤  金針菇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 | 冬瓜薑絲湯 | 冬瓜5公斤  薑0.05公斤 | 水果 | 有機豆漿 | 5 | 1.6 | 2.2 | 3 | 0 | 0 | 660 | 258 | 265 |

**112學年國民中學素食T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 |
| T1 | 白米飯 | 米 | 打拋麵腸 | 麵腸 豆薯 九層塔 大番茄 薑 | 紅蔘炒蛋 | 雞蛋 胡蘿蔔 薑 | 帶結燒腐 | 海帶結 凍豆腐 薑 | 蔬菜 | 味噌湯 | 味噌 豆腐 | 海苔 |  |
| T2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 糖醋百頁 | 百頁豆腐 胡蘿蔔 鳳梨罐頭 甜椒(青皮) 番茄糊 二砂糖 | 若絲白菜 | 素肉絲 結球白菜 乾香菇 胡蘿蔔 薑 | 素炒蒲瓜 | 蒲瓜 胡蘿蔔 乾木耳 | 蔬菜 | 玉米蛋花湯 | 雞蛋 冷凍玉米粒 | 饅頭 |  |
| T3 | 炊粉特餐 | 米粉 | 香菇若燥 | 素絞肉 杏鮑菇 乾香菇 薑 | 蜜汁豆干 | 豆干 芝麻(熟) 薑 | 絞若甘藍 | 素絞肉 甘藍 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 三絲羹湯 | 脆筍 雞蛋 乾木耳 胡蘿蔔 | 果汁 |  |
| T4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 壽喜豆干 | 豆干 結球白菜 胡蘿蔔 薑 | 素火腿豆芽 | 素火腿 綠豆芽 乾木耳 薑 | 香滷油腐 | 四角油豆腐 麻竹筍干 滷包 薑 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 二砂糖 | 包子 |  |
| T5 | 小米飯 | 米 小米 | 香酥豆包 | 豆包 | 麻婆豆腐 | 豆腐 素絞肉 薑 豆瓣醬 胡蘿蔔 | 蛋香碎脯 | 雞蛋 蘿蔔乾 | 蔬菜 | 羅宋湯 | 大番茄 胡蘿蔔 薑 | 水果 | 有機豆漿 |

T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 |
| T1 | 白米飯 | 米10公斤 | 打拋豬 | 麵腸5.3公斤  豆薯3公斤  大番茄2公斤  九層塔0.01公斤  薑0.05公斤 | 紅蔘炒蛋 | 雞蛋1公斤  胡蘿蔔5公斤 | 帶結燒腐 | 凍豆腐4公斤  海帶結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1公斤  豆腐2.5公斤 | 海苔 |  | 5.3 | 2.7 | 1.6 | 3 | 0 | 0 | 749 | 240 | 182 |
| T2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 糖醋百頁 | 百頁豆腐7公斤  胡蘿蔔1公斤  鳳梨罐頭1公斤  甜椒(青皮)2公斤  番茄糊  二砂糖 | 若絲白菜 | 結球白菜5公斤  素肉絲1公斤  乾香菇0.01公斤  胡蘿蔔1公斤  薑0.05公斤 | 素炒蒲瓜 | 蒲瓜5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 | 玉米蛋花湯 | 冷凍玉米粒2公斤  雞蛋1公斤 | 饅頭 |  | 5.2 | 2 | 2.3 | 3 | 0 | 0 | 707 | 258 | 245 |
| T3 | 炊粉特餐 | 米粉6公斤 | 香菇若燥 | 素絞肉1.2公斤  杏鮑菇4公斤  乾香菇0.01公斤  薑0.05公斤 | 蜜汁豆干 | 芝麻(熟)0.01公斤  豆干4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 | 三絲羹湯 | 脆筍絲1.5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 | 1.9 | 3 | 0 | 0 | 665 | 247 | 156 |
| T4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 壽喜豆干 | 豆干6公斤  結球白菜4公斤  胡蘿蔔1公斤  薑0.05公斤 | 素火腿豆芽 | 素火腿1公斤  綠豆芽5公斤  乾木耳0.2公斤  薑0.05公斤 | 香滷油腐 | 四角油豆腐2公斤  麻竹筍干3公斤滷包  薑0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑0.05公斤 | 綠豆湯 | 綠豆2公斤  二砂糖1公斤 | 包子 |  | 6 | 2.7 | 2 | 3 | 0 | 0 | 808 | 192 | 185 |
| T5 | 小米飯 | 米10公斤小米0.4公斤 | 香酥豆包 | 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 | 蛋 香碎脯 | 雞蛋1公斤  蘿蔔乾4公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑0.05公斤 | 羅宋湯 | 胡蘿蔔1公斤  大蕃茄2公斤  薑0.05公斤 | 水果 | 有機豆漿 | 5.2 | 2.3 | 2.1 | 3 | 0 | 0 | 724 | 249 | 143 |

**112學年度下學期國民小學6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** |
| **6/3** | **一** | **Q1** | 白米飯 | 米 | 瓜仔豆干 | 豆干 醃漬花胡瓜 胡蘿蔔 薑 | 芹香素輪 | 素黑輪 芹菜 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 | 旺仔小饅頭 |  | 5.6 | 2.2 | 1.8 | 2.5 | 0 | 0 | 715 | 274 | 134 |
| **6/4** | **二** | **Q2** | 糙米飯 | 米 糙米 | 酥炸豆包 | 豆包 | 季豆若末 | 素絞肉 冷凍菜豆(莢) 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 海芽薑絲湯 | 海帶芽 雞骨 薑 | 豆漿 |  | 5 | 3.1 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 733 | 241 | 147 |
| **6/5** | **三** | **Q3** | 炸醬麵特餐 | 拉麵 | 滷蛋 | 雞水煮蛋 | 炸醬麵配料 | 素絞肉 豆乾丁 胡蘿蔔 小黃瓜 豆瓣醬 甜麵醬 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 黃瓜素丸湯 | 大黃瓜 素丸 | 果汁 |  | 5 | 2.8 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 710 | 154 | 112 |
| **6/6** | **四** | **Q4** | 糙米飯 | 米 糙米 | 京醬百頁 | 百頁豆腐 芹菜 胡蘿蔔 豆薯 甜麵醬 | 冬瓜素片 | 冬瓜 素貢丸片 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 枸杞銀耳湯 | 枸杞 乾銀耳 二砂糖 | 饅頭 |  | 5.2 | 1.6 | 1.6 | 2.5 | 0 | 0 | 637 | 189 | 108 |
| **6/7** | **五** | **Q5** | 紫米飯 | 米 紫米 | 照燒麵腸 | 麵腸 甜椒(青皮) 胡蘿蔔 醬油 二砂糖 | 豆包豆芽 | 豆包 綠豆芽 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 | 2.6 | 1.8 | 2.5 | 0 | 0 | 703 | 303 | 232 |
| **6/11** | **二** | **R2** | 白米飯 | 米 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 雞蛋 | 絲瓜麵線 | 絲瓜 麵線 素絞肉 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 金針湯 | 金針菜乾 薑 | 海苔 |  | 5.5 | 1.8 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 670 | 155 | 117 |
| **6/12** | **三** | **R3** | 油飯特餐 | 米 糯米 | 麥克素塊 | 素麥克雞塊 | 油飯配料 | 素絞肉 脆筍 乾香菇 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 四神湯 | 四神料 素肉絲 | 果汁 |  | 5.8 | 2.6 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 751 | 274 | 134 |
| **6/13** | **四** | **R4** | 糙米飯 | 米 糙米 | 花生麵腸 | 麵腸 油花生 薑 花胡瓜 胡蘿蔔 | 茄汁豆腐 | 豆腐 甜椒(青皮) 大蕃茄 蕃茄醬 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 仙草甜湯 | 仙草凍 二砂糖 | 餐包 |  | 6 | 2.3 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 743 | 241 | 147 |
| **6/14** | **五** | **R5** | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 洋芋百頁 | 百頁豆腐 馬鈴薯 胡蘿蔔 | 塔香麵腸 | 麵腸 薑 九層塔 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 | 5.6 | 2.3 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 715 | 233 | 216 |
| **6/17** | **一** | **S1** | 白米飯 | 米 | 梅干豆包 | 豆包 梅乾菜 薑 | 白菜滷 | 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 薑 | 旺仔小饅頭 |  | 5.2 | 3 | 1.6 | 2.5 | 0 | 0 | 742 | 253 | 142 |
| **6/18** | **二** | **S2** | 糙米飯 | 米 糙米 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 雞蛋 | 鐵板豆腐 | 豆腐 脆筍 乾木耳 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 蘿蔔素丸湯 | 白蘿蔔 素丸 薑 | 饅頭 |  | 5.5 | 2 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 685 | 278 | 145 |
| **6/19** | **三** | **S3** | 西式特餐 | 通心麵 | 茄汁若醬 | 素絞肉 豆薯 芹菜 番茄糊 | 素火腿花椰 | 冷凍花椰菜 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 |  | 4 | 1.8 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 565 | 254 | 154 |
| **6/20** | **四** | **S4** | 糙米飯 | 米 糙米 | 麵輪燒麵腸 | 麵腸 海帶結 麵輪 薑 | 螞蟻上樹 | 素絞肉 冬粉 時蔬 乾木耳 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 粉圓甜湯 | 粉圓 二砂糖 | 餐包 |  | 6 | 2.2 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 735 | 221 | 147 |
| **6/21** | **五** | **S5** | 芝麻飯 | 米 芝麻(熟) | 三杯百頁 | 百頁豆腐 甜椒(青皮) 胡蘿蔔 九層塔 薑 | 菇拌海帶 | 乾裙帶菜 金針菇 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 冬瓜薑絲湯 | 冬瓜 薑 雞骨 | 水果 | 有機豆漿 | 5 | 2.6 | 1.7 | 2.5 | 0 | 0 | 700 | 203 | 132 |
| **6/24** | **一** | **T1** | 白米飯 | 米 | 打拋麵腸 | 麵腸 豆薯 九層塔 大番茄 薑 | 紅蔘炒蛋 | 雞蛋 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 味噌湯 | 味噌 豆腐 | 海苔 |  | 5.3 | 2.2 | 1.6 | 2.5 | 0 | 0 | 689 | 243 | 142 |
| **6/25** | **二** | **T2** | 糙米飯 | 米 糙米 | 糖醋百頁 | 百頁豆腐 胡蘿蔔 鳳梨罐頭 甜椒(青皮) 番茄糊 二砂糖 | 若絲白菜 | 素肉絲 結球白菜 乾香菇 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 玉米蛋花湯 | 雞蛋 冷凍玉米粒 | 饅頭 |  | 5.2 | 2 | 1.8 | 2.5 | 0 | 0 | 672 | 238 | 195 |
| **6/26** | **三** | **T3** | 炊粉特餐 | 米粉 | 香菇若燥 | 素絞肉 杏鮑菇 乾香菇 薑 | 蜜汁豆干 | 豆干 芝麻(熟) 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 三絲羹湯 | 脆筍 雞蛋 乾木耳 胡蘿蔔 | 果汁 |  | 4 | 2.2 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 595 | 278 | 145 |
| **6/27** | **四** | **T4** | 糙米飯 | 米 糙米 | 壽喜豆干 | 豆干 結球白菜 胡蘿蔔 薑 | 素火腿豆芽 | 素火腿 綠豆芽 乾木耳 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 綠豆湯 | 綠豆 二砂糖 | 包子 |  | 6 | 2.3 | 1.8 | 2.5 | 0 | 0 | 750 | 254 | 154 |
| **6/28** | **五** | **T5** | 小米飯 | 米 小米 | 香酥豆包 | 豆包 | 麻婆豆腐 | 豆腐 素絞肉 薑 豆瓣醬 胡蘿蔔 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 羅宋湯 | 大番茄 胡蘿蔔 薑 | 水果 | 有機豆漿 | 5.2 | 2 | 1.7 | 2.5 | 0 | 0 | 669 | 221 | 147 |

**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:6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，Q2主菜改為酥炸豆包，Q2副菜一改為季豆若末，Q4副菜一改為冬瓜素片，Q4湯品改為枸杞銀耳湯，R2主菜改為滷煎蒸炒滑蛋，R2副菜一改為絲瓜麵線，R4主菜改為花生麵腸，R5副菜一改為塔香麵腸，S1主菜改為梅干豆包，S4主菜改為麵輪燒麵腸，T1湯品改為味噌湯，T2主菜改為糖醋百頁，T2湯品改為玉米蛋花湯，T4主菜改為壽喜豆干，T5主菜改為香酥豆包，T5副菜一改為麻婆豆腐。

三、週一附餐一供應旺仔小饅頭，週一附餐一供應海苔，週一附餐一供應饅頭，週二附餐一供應豆漿、週二附餐一供應海苔，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，週四附餐一供應餐包，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 | 瓜仔豆干 | 豆干 醃漬花胡瓜 胡蘿蔔 薑 | 芹香素輪 | 素黑輪 芹菜 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 酸辣湯 | 豆腐 脆筍 胡蘿蔔 金針菇 乾木耳 | 旺仔小饅頭 |  |
| Q2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 酥炸豆包 | 豆干 豆薯 胡蘿蔔 薑 豆瓣醬 | 季豆若末 | 素絞肉 冷凍菜豆(莢) 薑 | 蔬菜 | 海芽薑絲湯 | 海帶芽 雞骨 薑 | 豆漿 |  |
| Q3 | 炸醬麵特餐 | 拉麵 | 滷蛋 | 雞水煮蛋 | 炸醬麵配料 | 素絞肉 豆乾丁 胡蘿蔔 小黃瓜 豆瓣醬 甜麵醬 | 蔬菜 | 黃瓜素丸湯 | 大黃瓜 素丸 | 果汁 |  |
| Q4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 京醬百頁 | 百頁豆腐 芹菜 胡蘿蔔 豆薯 甜麵醬 | 冬瓜素片 | 冬瓜 素貢丸片 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 枸杞銀耳湯 | 枸杞 乾銀耳 二砂糖 | 饅頭 |  |
| Q5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 照燒麵腸 | 麵腸 甜椒(青皮) 胡蘿蔔 醬油 二砂糖 | 豆包豆芽 | 豆包 綠豆芽 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 榨菜若絲湯 | 榨菜 素肉絲 | 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 | 瓜仔豆干 | 豆干6公斤  醃漬花胡瓜3公斤  薑0.05公斤  胡蘿蔔0.5公斤 | 芹香素輪 | 素黑輪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 | 酸辣湯 | 豆腐2公斤  脆筍1公斤  胡蘿蔔1公斤  金針菇1公斤  乾木耳0.01公斤 | 旺仔小饅頭 |  | 5.6 | 2.2 | 1.8 | 2.5 | 0 | 0 | 715 | 144 | 159 |
| Q2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 酥炸豆包 | 豆包6公斤 | 季豆若末 | 冷凍菜豆(莢)5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 | 海芽薑絲湯 | 乾裙帶菜0.2公斤  薑0.05公斤 | 豆漿 |  | 5 | 3.1 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 733 | 176 | 92 |
| Q3 | 炸醬麵特餐 | 拉麵15公斤 | 滷蛋 | 雞水煮蛋5.5公斤 | 炸醬麵配料 | 素絞肉1公斤  豆乾丁3公斤  胡蘿蔔1公斤  小黃瓜0.5公斤  豆瓣醬  甜麵醬 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑0.05公斤 | 黃瓜素丸湯 | 胡瓜5公斤  素丸0.6公斤 | 果汁 |  | 5 | 2.8 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 710 | 274 | 145 |
| Q4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 京醬百頁 | 百頁豆腐7公斤  豆薯2公斤  芹菜2公斤  胡蘿蔔1公斤  甜麵醬 | 冬瓜素片 | 冬瓜5公斤  素貢丸片0.5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 | 枸杞銀耳湯 | 枸杞0.01公斤  乾銀耳0.2公斤  二砂糖1公斤 | 饅頭 |  | 5.2 | 1.6 | 1.6 | 2.5 | 0 | 0 | 637 | 258 | 147 |
| Q5 | 紫米飯 | 米10公斤  紫米0.4公斤 | 照燒麵腸 | 麵腸5.3公斤  甜椒(青皮)3公斤  胡蘿蔔0.5公斤  醬油  二砂糖 | 豆包豆芽 | 豆包1公斤  綠豆芽5公斤  胡蘿蔔0.5公斤  薑0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑0.05公斤 | 榨菜若絲湯 | 榨菜2公斤  素肉絲1公斤 | 水果 | 有機豆漿 | 5 | 2.6 | 1.8 | 2.5 | 0 | 0 | 703 | 258 | 201 |

**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 |
| R2 | 白米飯 | 米 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 雞蛋 | 絲瓜麵線 | 絲瓜 麵線 素絞肉 | 蔬菜 | 金針湯 | 金針菜乾 薑 | 海苔 |  |
| R3 | 油飯特餐 | 米 糯米 | 麥克素塊 | 素麥克雞塊 | 油飯配料 | 素絞肉 脆筍 乾香菇 薑 | 蔬菜 | 四神湯 | 四神料 素肉絲 | 果汁 |  |
| R4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 花生麵腸 | 麵腸 油花生 薑 花胡瓜 胡蘿蔔 | 茄汁豆腐 | 豆腐 甜椒(青皮) 大蕃茄 蕃茄醬 | 蔬菜 | 仙草甜湯 | 仙草凍 二砂糖 | 餐包 |  |
| R5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 洋芋百頁 | 百頁豆腐 馬鈴薯 胡蘿蔔 | 塔香麵腸 | 麵腸 薑 九層塔 薑 | 蔬菜 | 針菇湯 | 金針菇 結球白菜 胡蘿蔔 | 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 | | 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 |
| R2 | 白米飯 | 米10公斤 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 雞蛋5.5公斤 | 絲瓜麵線 | 絲瓜5公斤  麵線1公斤  素絞肉1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 | 海苔 |  | 5.5 | 1.8 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 670 | 144 | 159 |
| R3 | 油飯特餐 | 白米8公斤  糯米3公斤 | 麥克素塊 | 素麥克雞塊6公斤 | 油飯配料 | 素絞肉0.6公斤  脆筍4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 | 四神湯 | 四神料  素肉絲1公斤 | 果汁 |  | 5.8 | 2.6 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 751 | 176 | 92 |
| R4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 花生麵腸 | 麵腸6公斤  油花生0.1公斤  薑0.05公斤  花胡瓜2公斤  胡蘿蔔0.5公斤 | 茄汁豆腐 | 豆腐5公斤  甜椒(青皮)1公斤  大番茄2公斤  番茄糊 | 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2公斤 | 餐包 |  | 6 | 2.3 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 743 | 287 | 154 |
| R5 | 燕麥飯 | 米10公斤  燕麥0.4公斤 | 洋芋百頁 | 百頁豆腐7公斤  馬鈴薯4公斤  胡蘿蔔1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 | 針菇湯 | 結球白菜2公斤  金針菇1公斤  胡蘿蔔0.5公斤 | 水果 | 有機豆漿 | 5.6 | 2.3 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 715 | 264 | 118 |

**112年國民小學素食S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 |
| S1 | 白米飯 | 米 | 梅干豆包 | 豆包 梅乾菜 薑 | 白菜滷 | 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 薑 | 旺仔小饅頭 |  |
| S2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 雞蛋 | 鐵板豆腐 | 豆腐 脆筍 乾木耳 薑 | 蔬菜 | 蘿蔔素丸湯 | 白蘿蔔 素丸 薑 | 饅頭 |  |
| S3 | 西式特餐 | 通心麵 | 茄汁若醬 | 素絞肉 豆薯 芹菜 番茄糊 | 素火腿花椰 | 冷凍花椰菜 薑 素火腿 | 蔬菜 | 南瓜濃湯 | 雞蛋 南瓜 玉米濃湯調理包 | 果汁 |  |
| S4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 麵輪燒麵腸 | 麵腸 海帶結 麵輪 薑 | 螞蟻上樹 | 素絞肉 冬粉 時蔬 乾木耳 薑 | 蔬菜 | 粉圓甜湯 | 粉圓 二砂糖 | 餐包 |  |
| S5 | 芝麻飯 | 米 芝麻(熟) | 三杯百頁 | 百頁豆腐 甜椒(青皮) 胡蘿蔔 九層塔 薑 | 菇拌海帶 | 乾裙帶菜 金針菇 薑 | 蔬菜 | 冬瓜薑絲湯 | 冬瓜 薑 雞骨 | 水果 | 有機豆漿 |

S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 |
| S1 | 白米飯 | 米10公斤 | 梅干豆包 | 豆包6公斤  梅干菜3公斤  薑0.05公斤 | 白菜滷 | 結球白菜5公斤  素絞肉1公斤  乾香菇0.01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 | 雞蛋1.5公斤  紫菜0.2公斤 | 旺仔小饅頭 |  | 5.2 | 3 | 1.6 | 2.5 | 0 | 0 | 742 | 144 | 159 |
| S2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 雞蛋5.5公斤 | 鐵板豆腐 | 豆腐5公斤  脆筍1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 | 蘿蔔素丸湯 | 白蘿蔔5公斤  素丸1公斤  薑0.01公斤 | 饅頭 |  | 5.5 | 2 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 685 | 176 | 92 |
| S3 | 西式特餐 | 通心麵6公斤 | 茄汁若醬 | 素絞肉1.2公斤  豆薯3公斤  芹菜2公斤  番茄糊 | 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 | 南瓜濃湯 | 雞蛋1公斤  南瓜4公斤  玉米濃湯調理包 | 果汁 |  | 4 | 1.8 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 565 | 254 | 147 |
| S4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 麵輪燒麵腸 | 麵腸5.3公斤  海帶結3公斤  麵輪0.5公斤  薑0.05公斤 | 螞蟻上樹 | 素絞肉0.6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 | 粉圓甜湯 | 粉圓1公斤  二砂糖1公斤 | 餐包 |  | 6 | 2.2 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 735 | 231 | 112 |
| S5 | 芝麻飯 | 米10公斤  芝麻(熟)0.05公斤 | 三杯百頁 | 百頁豆腐8公斤  甜椒(青皮)3公斤  胡蘿蔔1公斤  九層塔0.1公斤  薑0.05公斤 | 菇拌海帶 | 乾裙帶菜0.5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 | 冬瓜薑絲湯 | 冬瓜5公斤  薑0.05公斤 | 水果 | 有機豆漿 | 5 | 2.6 | 1.7 | 2.5 | 0 | 0 | 700 | 258 | 201 |

**112年國民小學素食T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 |
| T1 | 白米飯 | 米 | 打拋麵腸 | 麵腸 豆薯 九層塔 大番茄 薑 | 紅蔘炒蛋 | 雞蛋 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 味噌湯 | 味噌 豆腐 | 海苔 |  |
| T2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 糖醋百頁 | 百頁豆腐 胡蘿蔔 鳳梨罐頭 甜椒(青皮) 番茄糊 二砂糖 | 若絲白菜 | 素肉絲 結球白菜 乾香菇 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 玉米蛋花湯 | 雞蛋 冷凍玉米粒 | 饅頭 |  |
| T3 | 炊粉特餐 | 米粉 | 香菇若燥 | 素絞肉 杏鮑菇 乾香菇 薑 | 蜜汁豆干 | 豆干 芝麻(熟) 薑 | 蔬菜 | 三絲羹湯 | 脆筍 雞蛋 乾木耳 胡蘿蔔 | 果汁 |  |
| T4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 壽喜豆包 | 豆包 結球白菜 胡蘿蔔 薑 | 素火腿豆芽 | 素火腿 綠豆芽 乾木耳 薑 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 二砂糖 | 包子 |  |
| T5 | 小米飯 | 米 小米 | 香酥豆包 | 豆包 | 麻婆豆腐 | 豆腐 素絞肉 薑 豆瓣醬 胡蘿蔔 | 蔬菜 | 羅宋湯 | 大番茄 胡蘿蔔 薑 | 水果 | 有機豆漿 |

T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 |
| T1 | 白米飯 | 米10公斤 | 打拋豬 | 麵腸5.3公斤  豆薯3公斤  大番茄2公斤  九層塔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 | 味噌湯 | 味噌1公斤  豆腐2.5公斤 | 海苔 |  | 5.3 | 2.2 | 1.6 | 2.5 | 0 | 0 | 689 | 144 | 159 |
| T2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 糖醋百頁 | 百頁豆腐7公斤  胡蘿蔔1公斤  鳳梨罐頭1公斤  甜椒(青皮)2公斤  番茄糊  二砂糖 | 若絲白菜 | 結球白菜5公斤  素肉絲1公斤  乾香菇0.01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 | 玉米蛋花湯 | 冷凍玉米粒2公斤  雞蛋1公斤 | 饅頭 |  | 5.2 | 2 | 1.8 | 2.5 | 0 | 0 | 672 | 176 | 92 |
| T3 | 炊粉特餐 | 米粉6公斤 | 香菇若燥 | 素絞肉1.2公斤  杏鮑菇4公斤  乾香菇0.01公斤  薑0.05公斤 | 蜜汁豆干 | 芝麻(熟)0.01公斤  豆干4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0.5公斤  乾木耳0.01公斤 | 果汁 |  | 4 | 2.2 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 595 | 254 | 147 |
| T4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 壽喜豆干 | 豆干6公斤  結球白菜4公斤  胡蘿蔔1公斤  薑0.05公斤 | 素火腿豆芽 | 素火腿1公斤  綠豆芽5公斤  乾木耳0.2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 | 2.3 | 1.8 | 2.5 | 0 | 0 | 750 | 231 | 112 |
| T5 | 小米飯 | 米10公斤  小米0.4公斤 | 香酥豆包 | 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 | 羅宋湯 | 胡蘿蔔1公斤  大蕃茄2公斤  薑0.05公斤 | 水果 | 有機豆漿 | 5.2 | 2 | 1.7 | 2.5 | 0 | 0 | 669 | 258 | 201 |