**113學年度上學期國民中學10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** | **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** |
| **10/1** | **二** | **F2** | 糙米飯 | 米 糙米 | 香炸豆包 | 豆包 | 韓式炒年糕 | 年糕 韓式泡菜 時蔬 | 蔬佐蛋香 | 雞蛋 甘藍 薑 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 海芽薑絲湯 | 乾裙帶菜 薑 | 豆漿 |  | 6 | 2.2 | 1.8 | 2.8 | 0 | 0 | 756 | 284 | 162 |
| **10/2** | **三** | **F3** | 炊粉特餐 | 米粉 | 炊粉拌料 | 素絞肉 芹菜 乾香菇 胡蘿蔔 薑 | 蜜汁豆干 | 豆干 芝麻(熟) 薑 | 絞若洋芋 | 素絞肉 馬鈴薯 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 三絲羹湯 | 脆筍 雞蛋 乾木耳 胡蘿蔔 | 堅果 |  | 3.6 | 2.8 | 1.6 | 2.3 | 0 | 0 | 606 | 182 | 147 |
| **10/3** | **四** | **F4** | 糙米飯 | 米 糙米 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 雞蛋 | 若絲豆芽 | 綠豆芽 素肉絲 胡蘿蔔 薑 | 帶結燒腐 | 海帶結 凍豆腐 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 綠豆湯 | 綠豆 二砂糖 | 保久乳 |  | 5.2 | 2.2 | 1.7 | 2.5 | 0 | 0 | 684 | 333 | 202 |
| **10/4** | **五** | **F5** | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 紅白燒腐 | 百頁豆腐 白蘿蔔 胡蘿蔔 薑 | 塔香麵腸 | 麵腸 九層塔 甜椒(青皮) | 菜脯蛋 | 雞蛋 碎脯 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 羅宋湯 | 番茄糊 馬鈴薯 芹菜 薑 | 水果 |  | 5.4 | 2.2 | 2.1 | 2.6 | 0 | 0 | 713 | 335 | 258 |
| **10/7** | **一** | **G1** | 白米飯 | 米 | 梅干麵腸 | 麵腸 梅乾菜 薑 | 絞若甘藍 | 素絞肉 甘藍 胡蘿蔔 薑 | 香滷油腐 | 四角油豆腐 白蘿蔔 滷包 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 時蔬若絲湯 | 時蔬 胡蘿蔔 薑 素肉絲 | 堅果 |  | 5 | 3.1 | 2.3 | 2.3 | 0 | 0 | 744 | 300 | 202 |
| **10/8** | **二** | **G2** | 糙米飯 | 米 糙米 | 金黃豆包 | 豆包 | 麻婆豆腐 | 豆腐 素絞肉 薑 豆瓣醬 | 紅仁炒蛋 | 雞蛋 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 金針若絲湯 | 金針菜乾 素肉絲 | 保久乳 |  | 5 | 3.4 | 1.6 | 2.8 | 0 | 0 | 771 | 318 | 275 |
| **10/9** | **三** | **G3** | 拌飯特餐 | 米 糙米 | 麥克素塊 | 素麥克雞塊 | 拌飯配料 | 甜椒(青皮) 素絞肉 胡蘿蔔 薑 | 若絲豆芽 | 素肉絲 綠豆芽 乾木耳 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 蘿蔔素丸湯 | 白蘿蔔 素丸 | 堅果 |  | 5 | 2.7 | 2.2 | 2.7 | 0 | 0 | 729 | 383 | 242 |
| **10/11** | **五** | **G5** | 小米飯 | 米 小米 | 壽喜豆干 | 豆干 甘藍 胡蘿蔔 薑 | 木須蛋香 | 雞蛋 芹菜 胡蘿蔔 薑 乾木耳 | 滷味雙拼 | 麵輪 乾海帶 胡蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 味噌湯 | 乾裙帶菜 味噌 薑 豆腐 | 水果 | 有機豆奶 | 5.2 | 2.7 | 2.3 | 2.3 | 0 | 0 | 728 | 303 | 232 |
| **10/14** | **一** | **H1** | 白米飯 | 米 | 花生麵筋 | 素絞肉 油花生 麵筋 薑 花胡瓜 紅蘿蔔 | 芹香豆干 | 豆干 芹菜 薑 | 蔬香冬粉 | 雞蛋 冬粉 蔬菜 乾木耳 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 鮮菇紫菜湯 | 紫菜 金針菇 薑 | 堅果 |  | 5.7 | 2.5 | 1.9 | 2.8 | 0 | 0 | 760 | 166 | 490 |
| **10/15** | **二** | **H2** | 糙米飯 | 米 糙米 | 三杯麵腸 | 麵腸 杏鮑菇 胡蘿蔔 九層塔 薑 | 奶香玉米 | 冷凍玉米粒 奶油(固態) 馬鈴薯 | 茄汁豆腐 | 豆腐 大蕃茄 蕃茄醬 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 枸杞時蔬湯 | 時蔬 薑 素肉絲 枸杞 | 保久乳 |  | 5.6 | 3.4 | 1.9 | 2.9 | 0 | 0 | 825 | 155 | 117 |
| **10/16** | **三** | **H3** | 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 | 黃瓜湯 | 胡瓜 薑 | 堅果 |  | 5 | 3 | 2 | 2.6 | 0 | 0 | 742 | 152 | 186 |
| **10/17** | **四** | **H4** | 糙米飯 | 米 糙米 | 香酥豆包 | 豆包 | 香滷凍腐 | 凍豆腐 麻竹筍干 薑乾香菇 | 絲瓜丸片 | 絲瓜 胡蘿蔔 素丸 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 銀耳甜湯 | 冬瓜糖磚 乾銀耳 二砂糖 | 保久乳 |  | 5 | 2.5 | 1.6 | 2.8 | 0 | 0 | 704 | 233 | 216 |
| **10/18** | **五** | **H5** | 紫米飯 | 米 黑糯米 | 京醬豆干 | 豆干 芹菜 胡蘿蔔 豆薯 甜麵醬 | 三絲豆芽 | 綠豆芽 胡蘿蔔 乾木耳 豆包 薑 | 清炒甘藍 | 甘藍 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 玉米蛋花湯 | 雞蛋 冷凍玉米粒 | 水果 | 有機豆奶 | 5.7 | 2.3 | 2.2 | 2.5 | 0 | 0 | 739 | 230 | 216 |
| **10/21** | **一** | **I1** | 白米飯 | 米 | 黑椒麵腸 | 麵腸 芹菜 胡蘿蔔 黑胡椒粒 | 藥膳豆腐 | 豆腐 金針菇 乾香菇 當歸 枸杞 薑 | 時蔬蛋香 | 雞蛋 時蔬 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 枸杞時瓜湯 | 時瓜 薑 枸杞 | 堅果 |  | 5 | 2.2 | 2.3 | 2.5 | 0 | 0 | 685 | 280 | 182 |
| **10/22** | **二** | **I2** | 糙米飯 | 米 糙米 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 雞蛋 | 西滷菜 | 素絞肉 結球白菜 乾香菇 胡蘿蔔 薑 | 番茄凍腐 | 大番茄 凍豆腐 番茄糊 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 金針粉絲湯 | 金針菜乾 冬粉 | 保久乳 |  | 5.7 | 2.2 | 1.8 | 2.5 | 0 | 0 | 722 | 258 | 245 |
| **10/23** | **三** | **I3** | 油飯特餐 | 米 糯米 | 油飯配料 | 素絞肉 脆筍 乾香菇 薑 | 泰式素丸 | 素丸 酸辣醬 | 素火腿豆芽 | 綠豆芽 素火腿 胡蘿蔔 乾木耳 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 四神湯 | 四神料 素肉絲 | 堅果 |  | 5.5 | 2.6 | 1.8 | 2.9 | 0 | 0 | 756 | 283 | 202 |
| **10/24** | **四** | **I4** | 糙米飯 | 米 糙米 | 韓式豆干 | 豆干 韓式泡菜 結球白菜薑 | 木須炒蛋 | 雞蛋 芹菜 乾木耳 薑 | 清炒蒲瓜 | 扁蒲 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 愛玉甜湯 | 愛玉凍 二砂糖 | 保久乳 |  | 5.2 | 1.8 | 2.3 | 2.6 | 0 | 0 | 674 | 388 | 265 |
| **10/25** | **五** | **I5** | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 醬瓜百頁 | 百頁豆腐 醃製花胡瓜 胡蘿蔔 薑 | 絞若甘藍 | 甘藍 胡蘿蔔 素絞肉 薑 | 照燒油腐 | 四角油豆腐 白蘿蔔 醬油 二砂糖 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 酸菜若絲湯 | 酸菜 素肉絲 | 水果 | 有機豆奶 | 5.2 | 2.6 | 2.2 | 2.4 | 0 | 0 | 722 | 273 | 202 |
| **10/28** | **一** | **J1** | 白米飯 | 米 | 瓜仔麵腸 | 麵腸 醃漬花胡瓜 胡蘿蔔 薑 | 蛋香刈薯 | 雞蛋 刈薯 薑 | 若絲甘藍 | 素肉絲 甘藍 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 針菇若絲湯 | 金針菇 時蔬 薑 素肉絲 | 堅果 |  | 5.8 | 2.8 | 2.1 | 2.3 | 0 | 0 | 772 | 340 | 252 |
| **10/29** | **二** | **J2** | 糙米飯 | 米 糙米 | 咖哩豆包 | 豆包 甜椒(青皮) 胡蘿蔔 馬鈴薯 咖哩粉 | 麵筋白菜 | 麵筋 結球白菜 乾香菇 胡蘿蔔 薑 | 鐵板豆腐 | 豆腐 脆筍 乾木耳 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 番茄玉芽湯 | 番茄 黃豆芽 薑 | 保久乳 |  | 5.2 | 2.6 | 2.1 | 2.6 | 0 | 0 | 729 | 348 | 257 |
| **10/30** | **三** | **J3** | 西式特餐 | 拉麵 | 茄汁若醬 | 素絞肉 豆薯 胡蘿蔔 番茄醬 | 塔香海絲 | 海帶絲 九層塔 薑 | 炸物雙拼 | 馬鈴薯條 素甜不辣 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 玉米濃湯 | 雞蛋 冷凍玉米粒 玉米濃湯調理包 | 堅果 |  | 5.6 | 1.8 | 1.5 | 2.8 | 0 | 0 | 691 | 356 | 242 |
| **10/31** | **四** | **J4** | 糙米飯 | 米 糙米 | 家常豆包 | 豆包 | 菇拌海帶 | 乾裙帶菜 金針菇 薑 | 芹香豆干 | 豆干片 芹菜 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 紅豆紫米湯 | 紅豆 黑秈糯米 二砂糖 | 保久乳 |  | 6 | 3 | 1.5 | 2.3 | 0 | 0 | 786 | 354 | 258 |

**過敏原警語:「本月產品含有甲殼類、花生、雞蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、使用亞硫酸鹽類及其相關製品」。**

說明:10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，F2副菜一改為韓式炒年糕，F3副菜二改為絞若洋芋，F5副菜一改為塔香麵腸，F5副菜二改為菜脯蛋，G1湯品改為時蔬若絲湯，G2湯品改為金針若絲湯，G5副菜二改為滷味雙拼，H5主菜改為京醬豆干，H5副菜一改為三絲豆芽，H5副菜二改為清炒甘藍，I1湯品改為枸杞時瓜湯，I2主菜改為滷煎蒸炒滑蛋，I2湯品改為金針粉絲湯，I3副菜一改為泰式素丸，I4副菜一改為木須炒蛋，I5主菜改為醬瓜百頁，I5湯品改為酸菜若絲湯，J1湯品改為針菇若絲湯，J2主菜改為咖哩豆包，J2湯品改為番茄玉芽湯，J3副菜一改為塔香海絲。

三、週一附餐一供應堅果，週二附餐一供應豆漿、週二附餐一供應保久乳，週三附餐一供應堅果，週四附餐一供應保久乳，週五附餐一供應水果。

四、每月每週五供應三次有機豆漿

**113學年國民中學素食F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 |
| F2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香炸豆包 | 豆包 | 韓式炒年糕 | 年糕 韓式泡菜 時蔬 | 蔬佐蛋香 | 雞蛋 甘藍 薑 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 海芽薑絲湯 | 乾裙帶菜 薑 | 豆漿 |  |
| F3 | 炊粉特餐 | 米粉 | 炊粉拌料 | 素絞肉 芹菜 乾香菇 胡蘿蔔 薑 | 蜜汁豆干 | 豆干 芝麻(熟) 薑 | 絞若洋芋 | 素絞肉 馬鈴薯 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 三絲羹湯 | 脆筍 雞蛋 乾木耳 胡蘿蔔 | 堅果 |  |
| F4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 雞蛋 | 若絲豆芽 | 綠豆芽 素肉絲 胡蘿蔔 薑 | 帶結燒腐 | 海帶結 凍豆腐 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 二砂糖 | 保久乳 |  |
| F5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 紅白燒腐 | 百頁豆腐 白蘿蔔 胡蘿蔔 薑 | 塔香麵腸 | 麵腸 九層塔 甜椒(青皮) | 菜脯蛋 | 雞蛋 碎脯 | 蔬菜 | 羅宋湯 | 番茄糊 馬鈴薯 芹菜 薑 | 水果 |  |

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 | | 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 |
| F2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 香炸豆包 | 豆包6公斤 | 韓式炒年糕 | 年糕3公斤  韓式泡菜0.6公斤  時蔬1公斤 | 蔬佐蛋香 | 雞蛋0.6公斤  甘藍5公斤  薑0.05公斤  紅蘿蔔0.5公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑0.05公斤 | 海芽薑絲湯 | 乾裙帶菜0.5公斤  薑0.05公斤 | 豆漿 |  | 6 | 2.2 | 1.8 | 2.8 | 0 | 0 | 756 | 284 | 162 |
| F3 | 炊粉特餐 | 米粉6公斤 | 炊粉拌料 | 素絞肉1.2公斤  芹菜3公斤  乾香菇0.15公斤  胡蘿蔔0.1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 | 絞若洋芋 | 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 | 三絲羹湯 | 脆筍絲2公斤  雞蛋1.5公斤  胡蘿蔔0.5公斤  乾木耳0.2公斤 | 堅果 |  | 3.6 | 2.8 | 1.6 | 2.3 | 0 | 0 | 606 | 182 | 147 |
| F4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 雞蛋5.5公斤 | 培根豆芽 | 綠豆芽5公斤  素肉絲0.8公斤  胡蘿蔔1公斤  薑0.05公斤 | 帶結燒腐 | 凍豆腐3公斤  乾海帶1公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑0.05公斤 | 綠豆湯 | 綠豆3公斤  二砂糖1公斤 | 保久乳 |  | 5.2 | 2.2 | 1.7 | 2.5 | 0 | 0 | 684 | 333 | 202 |
| F5 | 燕麥飯 | 米10公斤  燕麥0.4公斤 | 紅白燒腐 | 百頁豆腐7公斤  白蘿蔔5公斤  胡蘿蔔1公斤  薑0.05公斤 | 塔香麵腸 | 麵腸3公斤  九層塔0.1公斤  甜椒(青皮)2公斤 | 菜脯蛋 | 雞蛋1公斤  碎脯4公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑0.05公斤 | 羅宋湯 | 番茄糊2公斤  馬鈴薯2公斤  芹菜1公斤  薑0.05公斤 | 水果 |  | 5.4 | 2.2 | 2.1 | 2.6 | 0 | 0 | 713 | 335 | 258 |

**113學年國民中學素食G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 |
| G1 | 白米飯 | 米 | 梅干麵腸 | 麵腸 梅乾菜 薑 | 絞若甘藍 | 素絞肉 甘藍 胡蘿蔔 薑 | 香滷油腐 | 四角油豆腐 白蘿蔔 滷包 薑 | 蔬菜 | 時蔬若絲湯 | 時蔬 胡蘿蔔 薑 素肉絲 | 堅果 |  |
| G2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 金黃豆包 | 豆包 | 麻婆豆腐 | 豆腐 素絞肉 薑 豆瓣醬 | 紅仁炒蛋 | 雞蛋 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 金針若絲湯 | 金針菜乾 素肉絲 | 保久乳 |  |
| G3 | 拌飯特餐 | 米 糙米 | 麥克素塊 | 素麥克雞塊 | 拌飯配料 | 甜椒(青皮) 素絞肉 胡蘿蔔 薑 | 若絲豆芽 | 素肉絲 綠豆芽 乾木耳 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 蘿蔔素丸湯 | 白蘿蔔 素丸 | 堅果 |  |
| G5 | 小米飯 | 米 小米 | 壽喜豆干 | 豆干 甘藍 胡蘿蔔 薑 | 木須蛋香 | 雞蛋 芹菜 胡蘿蔔 薑 乾木耳 | 滷味雙拼 | 麵輪 乾海帶 胡蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 味噌湯 | 乾裙帶菜 味噌 薑 豆腐 | 水果 | 有機豆奶 |

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 | 梅干麵腸 | 麵腸5.3公斤  梅乾菜4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 | 香滷油腐 | 四角油豆腐3公斤  白蘿蔔2公斤  滷包  薑0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑0.05公斤 | 時蔬  若絲湯 | 時蔬3公斤  胡蘿蔔1公斤  薑0.1公斤  素肉絲0.6公斤 | 堅果 |  | 5 | 3.1 | 2.3 | 2.3 | 0 | 0 | 744 | 300 | 202 |
| G2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 金黃豆包 | 豆包6公斤 | 麻婆豆腐 | 豆腐5公斤  素絞肉0.6公斤  薑0.05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 | 金針若絲湯 | 金針菜乾0.6公斤  素肉絲0.6公斤 | 保久乳 |  | 5 | 3.4 | 1.6 | 2.8 | 0 | 0 | 771 | 318 | 275 |
| G3 | 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 | 甜椒(青皮)4公斤  素絞肉0.6公斤  胡蘿蔔0.5公斤  薑0.05公斤 | 肉絲豆芽 | 素肉絲0.6公斤  綠豆芽5公斤  胡蘿蔔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 | 蘿蔔素丸湯 | 蘿蔔5公斤  素丸1.5公斤 | 堅果 |  | 5 | 2.7 | 2.2 | 2.7 | 0 | 0 | 729 | 383 | 242 |
| G5 | 小米飯 | 米10公斤  小米0.4公斤 | 壽喜豆干 | 豆干6公斤  甘藍4公斤  胡蘿蔔1公斤  薑0.05公斤 | 木須蛋香 | 雞蛋1公斤  芹菜4公斤  胡蘿蔔1公斤  薑0.05公斤  乾木耳0.25公斤 | 滷味雙拼 | 麵輪2公斤  乾海帶1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 | 味噌湯 | 乾裙帶菜0.5公斤  薑0.05公斤  豆腐2.5公斤  味噌1公斤 | 水果 | 有機豆奶 | 5.2 | 2.7 | 2.3 | 2.3 | 0 | 0 | 728 | 303 | 232 |

**113學年國民中學素食H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 |
| H1 | 白米飯 | 米 | 花生麵筋 | 素絞肉 油花生 麵筋 薑 花胡瓜 紅蘿蔔 | 芹香豆干 | 豆干 芹菜 薑 | 蔬香冬粉 | 雞蛋 冬粉 蔬菜 乾木耳 薑 | 蔬菜 | 鮮菇紫菜湯 | 紫菜 金針菇 薑 | 堅果 |  |
| H2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 三杯麵腸 | 麵腸 杏鮑菇 胡蘿蔔 九層塔 薑 | 奶香玉米 | 冷凍玉米粒 奶油(固態) 馬鈴薯 | 茄汁豆腐 | 豆腐 大蕃茄 蕃茄醬 | 蔬菜 | 枸杞時蔬湯 | 時蔬 薑 素肉絲 枸杞 | 保久乳 |  |
| H3 | 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 | 黃瓜湯 | 胡瓜 薑 | 堅果 |  |
| H4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香酥豆包 | 豆包 | 香滷凍腐 | 凍豆腐 麻竹筍干 薑乾香菇 | 絲瓜丸片 | 絲瓜 胡蘿蔔 素丸 薑 | 蔬菜 | 銀耳甜湯 | 冬瓜糖磚 乾銀耳 二砂糖 | 保久乳 |  |
| H5 | 紫米飯 | 米 黑糯米 | 京醬豆干 | 豆干 芹菜 胡蘿蔔 豆薯 甜麵醬 | 三絲豆芽 | 綠豆芽 胡蘿蔔 乾木耳 豆包 薑 | 清炒甘藍 | 甘藍 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 玉米蛋花湯 | 雞蛋 冷凍玉米粒 | 水果 | 有機豆奶 |

H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 |
| H1 | 白米飯 | 米10公斤 | 花生麵筋 | 素絞肉0.6公斤  油花生0.3公斤  麵筋1.5公斤  薑0.05公斤  花胡瓜2公斤  紅蘿蔔1公斤 | 芹香豆干 | 豆干3公斤  芹菜2公斤  薑0.05公斤 | 蔬香冬粉 | 雞蛋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 | 鮮菇紫菜湯 | 紫菜0.3公斤  金針菇3公斤  薑0.05公斤 | 堅果 |  | 5.7 | 2.5 | 1.9 | 2.8 | 0 | 0 | 760 | 166 | 490 |
| H2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 三杯麵腸 | 肉雞9公斤  杏鮑菇3公斤  胡蘿蔔1公斤  九層塔0.1公斤  薑0.05公斤 | 奶香玉米 | 冷凍玉米粒2公斤奶油(固態)0.6公斤  馬鈴薯4公斤 | 茄汁豆腐 | 豆腐5公斤  大番茄2公斤  番茄糊 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑0.05公斤 | 枸杞時蔬湯 | 時蔬3公斤  薑0.05公斤  素肉絲0.6公斤  枸杞0.03公斤 | 保久乳 |  | 5.6 | 3.4 | 1.9 | 2.9 | 0 | 0 | 825 | 155 | 117 |
| H3 | 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1.2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 | 黃瓜湯 | 胡瓜5公斤  薑0.05公斤 | 堅果 |  | 5 | 3 | 2 | 2.6 | 0 | 0 | 742 | 152 | 186 |
| H4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 香酥豆包 | 豆包6公斤 | 香滷凍腐 | 凍豆腐3公斤  麻竹筍干3公斤  薑0.05公斤  乾香菇0.2公斤 | 絲瓜丸片 | 絲瓜5公斤  胡蘿蔔0.5公斤  素丸0.3公斤  薑0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑0.05公斤 | 銀耳甜湯 | 冬瓜糖磚2公斤乾銀耳0.4公斤二砂糖1公斤 | 保久乳 |  | 5 | 2.5 | 1.6 | 2.8 | 0 | 0 | 704 | 233 | 216 |
| H5 | 紫米飯 | 米10公斤  黑糯米0.4公斤 | 京醬豆干 | 豆干6公斤  豆薯3公斤  芹菜2公斤  胡蘿蔔1公斤  甜麵醬 | 三絲豆芽 | 綠豆芽5公斤  胡蘿蔔0.5公斤  乾木耳0.2公斤  豆包1.5公斤  薑0.05公斤 | 清炒甘藍 | 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 | 玉米蛋花湯 | 冷凍玉米粒3公斤  雞蛋1.5公斤 | 水果 | 有機豆奶 | 5.7 | 2.3 | 2.2 | 2.5 | 0 | 0 | 739 | 230 | 216 |

**113學年國民中學素食I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 |
| I1 | 白米飯 | 米 | 黑椒麵腸 | 麵腸 芹菜 胡蘿蔔 黑胡椒粒 | 藥膳豆腐 | 豆腐 金針菇 乾香菇 當歸 枸杞 薑 | 時蔬蛋香 | 雞蛋 時蔬 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 枸杞時瓜湯 | 時瓜 薑 枸杞 | 堅果 |  |
| I2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 雞蛋 | 西滷菜 | 素絞肉 結球白菜 乾香菇 胡蘿蔔 薑 | 番茄凍腐 | 大番茄 凍豆腐 番茄糊 | 蔬菜 | 金針粉絲湯 | 金針菜乾 冬粉 | 保久乳 |  |
| I3 | 油飯特餐 | 米 糯米 | 油飯配料 | 素絞肉 脆筍 乾香菇 薑 | 泰式素丸 | 素丸 酸辣醬 | 素火腿豆芽 | 綠豆芽 素火腿 胡蘿蔔 乾木耳 薑 | 蔬菜 | 四神湯 | 四神料 素肉絲 | 堅果 |  |
| I4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 韓式豆干 | 豆干 韓式泡菜 結球白菜薑 | 木須炒蛋 | 雞蛋 芹菜 乾木耳 薑 | 清炒蒲瓜 | 扁蒲 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 愛玉甜湯 | 愛玉凍 二砂糖 | 保久乳 |  |
| I5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 醬瓜百頁 | 百頁豆腐 醃製花胡瓜 胡蘿蔔 薑 | 絞若甘藍 | 甘藍 胡蘿蔔 素絞肉 薑 | 照燒油腐 | 四角油豆腐 白蘿蔔 醬油 二砂糖 | 蔬菜 | 酸菜若絲湯 | 酸菜 素肉絲 | 水果 | 有機豆奶 |

I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 |
| I1 | 白米飯 | 米10公斤 | 黑椒麵腸 | 麵腸5.3公斤  芹菜3公斤  胡蘿蔔1公斤  黑胡椒粒 | 藥膳豆腐 | 豆腐4公斤  金針菇2公斤  乾香菇0.1公斤  當歸0.1公斤  枸杞0.05公斤  薑0.05公斤 | 時蔬蛋香 | 雞蛋0.5公斤  時蔬3公斤  胡蘿蔔1.5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  薑0.05公斤  枸杞0.01公斤 | 堅果 |  | 5 | 2.2 | 2.3 | 2.5 | 0 | 0 | 685 | 280 | 182 |
| I2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 雞蛋5.5公斤 | 西滷菜 | 素絞肉0.8公斤  結球白菜5公斤  乾香菇0.01公斤胡蘿蔔0.5公斤  薑0.05公斤 | 番茄凍腐 | 凍豆腐3公斤  大番茄3公斤  番茄糊 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑0.05公斤 | 金針粉絲湯 | 金針菜乾0.4公斤  冬粉0.8公斤 | 保久乳 |  | 5.7 | 2.2 | 1.8 | 2.5 | 0 | 0 | 722 | 258 | 245 |
| I3 | 油飯特餐 | 白米8公斤  糯米3公斤 | 油飯配料 | 素絞肉1.2公斤  脆筍4公斤  乾香菇0.3公斤  薑0.05公斤 | 泰式素丸 | 素丸4.5公斤  酸辣醬 | 素火腿豆芽 | 素火腿0.3公斤  綠豆芽5公斤  胡蘿蔔0.5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 | 四神湯 | 四神料  素肉絲0.6公斤 | 堅果 |  | 5.5 | 2.6 | 1.8 | 2.9 | 0 | 0 | 756 | 283 | 202 |
| I4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 韓式豆干 | 豆干6公斤  韓式泡菜1公斤  結球白菜4公斤  薑0.05公斤 | 木須炒蛋 | 雞蛋1公斤  芹菜4公斤  乾木耳0.2公斤  薑0.05公斤 | 清炒蒲瓜 | 蒲瓜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 | 愛玉甜湯 | 愛玉凍6公斤  二砂糖1公斤 | 保久乳 |  | 5.2 | 1.8 | 2.3 | 2.6 | 0 | 0 | 674 | 388 | 265 |
| I5 | 燕麥飯 | 米10公斤  燕麥0.4公斤 | 醬瓜百頁 | 百頁豆腐7公斤  醃漬花胡瓜3公斤  薑0.05公斤  胡蘿蔔0.5公斤 | 絞若甘藍 | 甘藍5公斤  胡蘿蔔0.5公斤  素絞肉0.6公斤  薑0.05公斤 | 照燒油腐 | 四角油豆腐3公斤  白蘿蔔3公斤  醬油  二砂糖 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑0.05公斤 | 酸菜若絲湯 | 酸菜3公斤  素肉絲0.6公斤 | 水果 | 有機豆奶 | 5.2 | 2.6 | 2.2 | 2.4 | 0 | 0 | 722 | 273 | 202 |

**113學年國民中學素食J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 |
| J1 | 白米飯 | 米 | 瓜仔麵腸 | 麵腸 醃漬花胡瓜 胡蘿蔔 薑 | 蛋香刈薯 | 雞蛋 刈薯 薑 | 若絲甘藍 | 素肉絲 甘藍 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 針菇若絲湯 | 金針菇 時蔬 薑 素肉絲 | 堅果 |  |
| J2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 咖哩豆包 | 豆包 甜椒(青皮) 胡蘿蔔 馬鈴薯 咖哩粉 | 麵筋白菜 | 麵筋 結球白菜 乾香菇 胡蘿蔔 薑 | 鐵板豆腐 | 豆腐 脆筍 乾木耳 薑 | 蔬菜 | 番茄玉芽湯 | 番茄 黃豆芽 薑 | 保久乳 |  |
| J3 | 西式特餐 | 拉麵 | 茄汁若醬 | 素絞肉 豆薯 胡蘿蔔 番茄醬 | 塔香海絲 | 海帶絲 九層塔 薑 | 炸物雙拼 | 馬鈴薯條 素甜不辣 | 蔬菜 | 玉米濃湯 | 雞蛋 冷凍玉米粒 玉米濃湯調理包 | 堅果 |  |
| J4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 家常豆包 | 豆包 | 菇拌海帶 | 乾裙帶菜 金針菇 薑 | 芹香豆干 | 豆干片 芹菜 | 蔬菜 | 紅豆紫米湯 | 紅豆 黑秈糯米 二砂糖 | 保久乳 |  |

J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 |
| J1 | 白米飯 | 米10公斤 | 瓜仔麵腸 | 麵腸5.3公斤  醃漬花胡瓜3公斤  薑0.05公斤  胡蘿蔔0.5公斤 | 蛋香刈薯 | 雞蛋1公斤  刈薯6公斤  薑0.05公斤 | 若絲甘藍 | 素肉絲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 | 針菇若絲湯 | 金針菇2公斤  時蔬2公斤  薑0.05公斤  素肉絲0.6公斤 | 堅果 |  | 5.8 | 2.8 | 2.1 | 2.3 | 0 | 0 | 772 | 340 | 252 |
| J2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 咖哩豆包 | 豆包6公斤  馬鈴薯3公斤  甜椒(青皮)2公斤  胡蘿蔔0.5公斤  咖哩粉 | 麵筋白菜 | 麵筋0.3公斤  結球白菜5公斤  乾香菇0.15公斤胡蘿蔔0.5公斤  薑0.05公斤 | 鐵板豆腐 | 豆腐3公斤  脆筍2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 | 番茄玉芽湯 | 大番茄2公斤  黃豆芽2公斤  薑0.05公斤 | 保久乳 |  | 5.2 | 2.6 | 2.1 | 2.6 | 0 | 0 | 729 | 348 | 257 |
| J3 | 西式特餐 | 拉麵15公斤 | 茄汁若醬 | 素絞肉1.2公斤  豆薯4公斤  胡蘿蔔1公斤  番茄糊 | 塔香海絲 | 海帶絲3公斤  九層塔0.1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 | 玉米濃湯 | 雞蛋3公斤  冷凍玉米粒2公斤  玉米濃湯調理包 | 堅果 |  | 5.6 | 1.8 | 1.5 | 2.8 | 0 | 0 | 691 | 356 | 242 |
| J4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 家常豆包 | 豆包6公斤 | 菇拌海帶 | 乾裙帶菜0.3公斤  金針菇3公斤  薑0.05公斤 | 芹香豆干 | 豆干片4公斤  芹菜1公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑0.05公斤 | 紅豆紫米湯 | 紅豆2公斤  黑秈糯米1公斤  二砂糖1公斤 | 保久乳 |  | 6 | 3 | 1.5 | 2.3 | 0 | 0 | 786 | 354 | 258 |

**113學年度上學期國民小10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** | **鈉** | **鈉** |
| **10/1** | **二** | **F2** | 糙米飯 | 米 糙米 | 香炸豆包 | 豆包 | 韓式炒年糕 | 年糕 韓式泡菜 時蔬 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 海芽薑絲湯 | 乾裙帶菜 薑 | 豆漿 |  | 6 | 2 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 720 | 310 | 202 |
| **10/2** | **三** | **F3** | 炊粉特餐 | 米粉 | 炊粉拌料 | 素絞肉 芹菜 乾香菇 胡蘿蔔 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 | 堅果 |  | 3 | 2.3 | 1.5 | 2.4 | 0 | 0 | 528 | 287 | 145 |
| **10/3** | **四** | **F4** | 糙米飯 | 米 糙米 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 雞蛋 | 若絲豆芽 | 綠豆芽 素肉絲 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 綠豆湯 | 綠豆 二砂糖 | 保久乳 |  | 5.2 | 1.8 | 1.5 | 2.4 | 0 | 0 | 645 | 358 | 215 |
| **10/4** | **五** | **F5** | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 紅白燒腐 | 百頁豆腐 白蘿蔔 胡蘿蔔 薑 | 塔香麵腸 | 麵腸 九層塔 甜椒(青皮) | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 羅宋湯 | 番茄糊 馬鈴薯 芹菜 薑 | 水果 |  | 5.4 | 1.8 | 1.7 | 2.3 | 0 | 0 | 659 | 303 | 242 |
| **10/7** | **一** | **G1** | 白米飯 | 米 | 梅干麵腸 | 麵腸 梅乾菜 薑 | 絞若甘藍 | 素絞肉 甘藍 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 時蔬若絲湯 | 時蔬 胡蘿蔔 薑 素肉絲 | 堅果 |  | 5 | 2 | 2.1 | 2.3 | 0 | 0 | 764 | 159 | 155 |
| **10/8** | **二** | **G2** | 糙米飯 | 米 糙米 | 金黃豆包 | 豆包 | 麻婆豆腐 | 豆腐 素絞肉 薑 豆瓣醬 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 金針若絲湯 | 金針菜乾 素肉絲 | 保久乳 |  | 5 | 3.1 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 758 | 348 | 257 |
| **10/9** | **三** | **G3** | 拌飯特餐 | 米 糙米 | 麥克素塊 | 素麥克雞塊 | 拌飯配料 | 甜椒(青皮) 素絞肉 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 蘿蔔素丸湯 | 白蘿蔔 素丸 | 堅果 |  | 5 | 2.1 | 1.7 | 2.5 | 0 | 0 | 605 | 340 | 252 |
| **10/11** | **五** | **G5** | 小米飯 | 米 小米 | 壽喜豆干 | 豆干 甘藍 胡蘿蔔 薑 | 木須蛋香 | 雞蛋 芹菜 胡蘿蔔 薑 乾木耳 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 味噌湯 | 乾裙帶菜 味噌 薑 豆腐 | 水果 | 有機豆奶 | 5.2 | 2.1 | 1.7 | 2.4 | 0 | 0 | 719 | 350 | 240 |
| **10/14** | **一** | **H1** | 白米飯 | 米 | 花生麵筋 | 素絞肉 油花生 麵筋 薑 花胡瓜 紅蘿蔔 | 芹香豆干 | 豆干 芹菜 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 鮮菇紫菜湯 | 紫菜 金針菇 薑 | 堅果 |  | 5.7 | 2.3 | 1.6 | 2.4 | 0 | 0 | 720 | 139 | 432 |
| **10/15** | **二** | **H2** | 糙米飯 | 米 糙米 | 三杯麵腸 | 麵腸 杏鮑菇 胡蘿蔔 九層塔 薑 | 奶香玉米 | 冷凍玉米粒 奶油(固態) 馬鈴薯 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 枸杞時蔬湯 | 時蔬 薑 素肉絲 枸杞 | 保久乳 |  | 5.6 | 2 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 692 | 138 | 112 |
| **10/16** | **三** | **H3** | 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 | 黃瓜湯 | 胡瓜 薑 | 堅果 |  | 5 | 2.8 | 1.5 | 2.4 | 0 | 0 | 706 | 122 | 588 |
| **10/17** | **四** | **H4** | 糙米飯 | 米 糙米 | 香酥豆包 | 豆包 | 香滷凍腐 | 凍豆腐 麻竹筍干 薑乾香菇 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 銀耳甜湯 | 冬瓜糖磚 乾銀耳 二砂糖 | 保久乳 |  | 5 | 2.4 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 680 | 113 | 81 |
| **10/18** | **五** | **H5** | 紫米飯 | 米 黑糯米 | 京醬豆干 | 豆干 芹菜 胡蘿蔔 豆薯 甜麵醬 | 三絲豆芽 | 綠豆芽 胡蘿蔔 乾木耳 豆包 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 玉米蛋花湯 | 雞蛋 冷凍玉米粒 | 水果 | 有機豆奶 | 5.7 | 2 | 1.6 | 2.3 | 0 | 0 | 693 | 204 | 215 |
| **10/21** | **一** | **I1** | 白米飯 | 米 | 黑椒麵腸 | 麵腸 芹菜 胡蘿蔔 黑胡椒粒 | 藥膳豆腐 | 豆腐 金針菇 乾香菇 當歸 枸杞 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 枸杞時瓜湯 | 時瓜 薑 枸杞 | 堅果 |  | 5 | 2 | 1.8 | 2.3 | 0 | 0 | 649 | 144 | 159 |
| **10/22** | **二** | **I2** | 糙米飯 | 米 糙米 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 雞蛋 | 西滷菜 | 素絞肉 結球白菜 乾香菇 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 金針粉絲湯 | 金針菜乾 冬粉 | 保久乳 |  | 5.7 | 1.8 | 1.5 | 2.4 | 0 | 0 | 680 | 176 | 92 |
| **10/23** | **三** | **I3** | 油飯特餐 | 米 糯米 | 油飯配料 | 素絞肉 脆筍 乾香菇 薑 | 泰式素丸 | 素丸 酸辣醬 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 四神湯 | 四神料 素肉絲 | 堅果 |  | 5.5 | 2.3 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 708 | 258 | 201 |
| **10/24** | **四** | **I4** | 糙米飯 | 米 糙米 | 韓式豆干 | 豆干 韓式泡菜 結球白菜薑 | 木須炒蛋 | 雞蛋 芹菜 乾木耳 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 愛玉甜湯 | 愛玉凍 二砂糖 | 保久乳 |  | 5.2 | 1.8 | 1.7 | 2.4 | 0 | 0 | 650 | 241 | 158 |
| **10/25** | **五** | **I5** | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 醬瓜百頁 | 百頁豆腐 醃製花胡瓜 胡蘿蔔 薑 | 絞若甘藍 | 甘藍 胡蘿蔔 素絞肉 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 酸菜若絲湯 | 酸菜 素肉絲 | 水果 | 有機豆奶 | 5.2 | 2 | 1.9 | 2.2 | 0 | 0 | 661 | 120 | 94 |
| **10/28** | **一** | **J1** | 白米飯 | 米 | 瓜仔麵腸 | 麵腸 醃漬花胡瓜 胡蘿蔔 薑 | 蛋香刈薯 | 雞蛋 刈薯 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 針菇若絲湯 | 金針菇 時蔬 薑 素肉絲 | 堅果 |  | 5.8 | 1.8 | 1.5 | 2.2 | 0 | 0 | 678 | 144 | 159 |
| **10/29** | **二** | **J2** | 糙米飯 | 米 糙米 | 咖哩豆包 | 豆包 甜椒(青皮) 胡蘿蔔 馬鈴薯 咖哩粉 | 麵筋白菜 | 麵筋 結球白菜 乾香菇 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 番茄玉芽湯 | 番茄 黃豆芽 薑 | 保久乳 |  | 5.2 | 2.2 | 2 | 2.5 | 0 | 0 | 692 | 250 | 148 |
| **10/30** | **三** | **J3** | 西式特餐 | 拉麵 | 茄汁若醬 | 素絞肉 豆薯 胡蘿蔔 番茄醬 | 塔香海絲 | 海帶絲 九層塔 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 玉米濃湯 | 雞蛋 冷凍玉米粒 玉米濃湯調理包 | 堅果 |  | 5.6 | 1.6 | 1.5 | 2.3 | 0 | 0 | 653 | 176 | 92 |
| **10/31** | **四** | **J4** | 糙米飯 | 米 糙米 | 家常豆包 | 豆包 | 菇拌海帶 | 乾裙帶菜 金針菇 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 紅豆紫米湯 | 紅豆 黑秈糯米 二砂糖 | 保久乳 |  | 6 | 2 | 1.5 | 2.2 | 0 | 0 | 707 | 120 | 94 |

**過敏原警語:「本月產品含有甲殼類、花生、雞蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、使用亞硫酸鹽類及其相關製品」。**

說明:10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，F2副菜一改為韓式炒年糕，F5副菜一改為塔香麵腸，G1湯品改為時蔬若絲湯，G2湯品改為金針若絲湯，H5主菜改為京醬豆干，H5副菜一改為三絲豆芽，I1湯品改為枸杞時瓜湯，I2主菜改為滷煎蒸炒滑蛋，I2湯品改為金針粉絲湯，I3副菜一改為泰式素丸，I4副菜一改為木須炒蛋，I5主菜改為醬瓜百頁，I5湯品改為酸菜若絲湯，G1湯品改為針菇若絲湯，J2主菜改為咖哩豆包，J2湯品改為番茄玉芽湯，J3副菜一改為塔香海絲。

三、週一附餐一供應堅果，週二附餐一供應豆漿、週二附餐一供應保久乳，週三附餐一供應堅果，週四附餐一供應保久乳，週五附餐一供應水果。

四、每月每週五供應三次有機豆漿

**113學年國民小學素食F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 |
| F2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香炸豆包 | 豆包 | 韓式炒年糕 | 年糕 韓式泡菜 時蔬 | 蔬菜 | 海芽薑絲湯 | 乾裙帶菜 薑 | 豆漿 |  |
| F3 | 炊粉特餐 | 米粉 | 炊粉拌料 | 素絞肉 芹菜 乾香菇 胡蘿蔔 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 | 堅果 |  |
| F4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 雞蛋 | 若絲豆芽 | 綠豆芽 素肉絲 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 二砂糖 | 保久乳 |  |
| F5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 紅白燒腐 | 百頁豆腐 白蘿蔔 胡蘿蔔  薑 | 塔香麵腸 | 麵腸 九層塔 甜椒(青皮) | 蔬菜 | 羅宋湯 | 番茄糊 馬鈴薯 芹菜 薑 | 水果 |  |

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 |
| F2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 香炸豆包 | 豆包6公斤 | 韓式炒年糕 | 年糕3公斤  韓式泡菜0.6公斤  時蔬1公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑0.05公斤 | 海芽薑絲湯 | 乾裙帶菜0.5公斤  薑0.05公斤 | 豆漿 |  | 6 | 2 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 720 | 284 | 162 |
| F3 | 炊粉特餐 | 米粉6公斤 | 炊粉拌料 | 素絞肉1.2公斤  芹菜3公斤  乾香菇0.15公斤  胡蘿蔔0.1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2公斤  雞蛋1.5公斤  胡蘿蔔0.5公斤  乾木耳0.2公斤 | 堅果 |  | 3 | 2.3 | 1.5 | 2.4 | 0 | 0 | 528 | 182 | 147 |
| F4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 雞蛋5.5公斤 | 培根豆芽 | 綠豆芽5公斤  素肉絲公斤  胡蘿蔔1公斤  薑0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑0.05公斤 | 綠豆湯 | 綠豆3公斤  二砂糖1公斤 | 保久乳 |  | 5.2 | 1.8 | 1.5 | 2.4 | 0 | 0 | 645 | 333 | 202 |
| F5 | 燕麥飯 | 米10公斤  燕麥0.4公斤 | 紅白燒腐 | 百頁豆腐7公斤  白蘿蔔5公斤  胡蘿蔔1公斤  薑0.05公斤 | 塔香麵腸 | 麵腸3公斤  九層塔0.1公斤  甜椒(青皮)2公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑0.05公斤 | 羅宋湯 | 番茄糊2公斤  馬鈴薯2公斤  芹菜1公斤  薑0.05公斤 | 水果 |  | 5.4 | 1.8 | 1.7 | 2.3 | 0 | 0 | 659 | 335 | 258 |

**113學年國民小學素食G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 |
| G1 | 白米飯 | 米 | 梅干麵腸 | 麵腸 梅乾菜 薑 | 絞若甘藍 | 素絞肉 甘藍 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 時蔬若絲湯 | 時蔬 胡蘿蔔 薑 素肉絲 | 堅果 |  |
| G2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 金黃豆包 | 豆包 | 麻婆豆腐 | 豆腐 素絞肉 薑 豆瓣醬 | 蔬菜 | 金針若絲湯 | 金針菜乾 素肉絲 | 保久乳 |  |
| G3 | 拌飯特餐 | 米 糙米 | 麥克素塊 | 素麥克雞塊 | 拌飯配料 | 甜椒(青皮) 素絞肉 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 蘿蔔素丸湯 | 白蘿蔔 素丸 | 堅果 |  |
| G5 | 小米飯 | 米 小米 | 壽喜豆干 | 豆干 甘藍 胡蘿蔔 薑 | 木須蛋香 | 雞蛋 芹菜 胡蘿蔔 薑 乾木耳 | 蔬菜 | 味噌湯 | 乾裙帶菜 味噌 薑 豆腐 | 水果 | 有機豆奶 |

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，其中肉雞為包含23%骨頭之採購量

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | 梅干麵腸 | 豬絞肉6公斤  梅乾菜4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 | 時蔬  若絲湯 | 時蔬3公斤  胡蘿蔔1公斤  薑0.1公斤  素肉絲0.6公斤 | 堅果 |  | 5 | 2 | 2.1 | 2.3 | 0 | 0 | 764 | 300 | 202 |
| G2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 金黃豆包 | 豆包6公斤 | 麻婆豆腐 | 豆腐5公斤  素絞肉0.6公斤  薑0.05公斤  豆瓣醬 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑0.05公斤 | 金針若絲湯 | 金針菜乾0.6公斤  素肉絲0.6公斤 | 保久乳 |  | 5 | 3.1 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 758 | 318 | 275 |
| G3 | 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 | 甜椒(青皮)4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 | 蘿蔔素丸湯 | 蘿蔔5公斤  素丸1.5公斤 | 堅果 |  | 5 | 2.1 | 1.7 | 2.5 | 0 | 0 | 605 | 383 | 242 |
| G5 | 小米飯 | 米10公斤  小米0.4公斤 | 壽喜豆干 | 豆干6公斤  甘藍4公斤  胡蘿蔔1公斤  薑0.05公斤 | 木須蛋香 | 雞蛋1公斤  芹菜4公斤  胡蘿蔔1公斤  薑0.05公斤  乾木耳0.25公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑0.05公斤 | 味噌湯 | 乾裙帶菜0.5公斤  薑0.05公斤  豆腐2.5公斤  味噌1公斤 | 水果 | 有機豆奶 | 5.2 | 2.1 | 1.7 | 2.4 | 0 | 0 | 719 | 303 | 232 |

\

**113學年國民小學素食H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 |
| H1 | 白米飯 | 米 | 花生麵筋 | 素絞肉 油花生 麵筋 薑 花胡瓜 紅蘿蔔 | 芹香豆干 | 豆干 芹菜 薑 | 蔬菜 | 鮮菇紫菜湯 | 紫菜 金針菇 薑 | 堅果 |  |
| H2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 三杯麵腸 | 麵腸 杏鮑菇 胡蘿蔔 九層塔 薑 | 奶香玉米 | 冷凍玉米粒 奶油(固態) 馬鈴薯 | 蔬菜 | 枸杞時蔬湯 | 時蔬 薑 素肉絲 枸杞 | 保久乳 |  |
| H3 | 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 | 黃瓜湯 | 胡瓜 薑 | 堅果 |  |
| H4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香酥豆包 | 豆包 | 香滷凍腐 | 凍豆腐 麻竹筍干 薑乾香菇 | 蔬菜 | 銀耳甜湯 | 冬瓜糖磚 乾銀耳 二砂糖 | 保久乳 |  |
| H5 | 紫米飯 | 米 黑糯米 | 京醬豆干 | 豆干 芹菜 胡蘿蔔 豆薯 甜麵醬 | 三絲豆芽 | 綠豆芽 胡蘿蔔 乾木耳 豆包 薑 | 蔬菜 | 玉米蛋花湯 | 雞蛋 冷凍玉米粒 | 水果 | 有機豆奶 |

H組食材明細量以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 |
| H1 | 白米飯 | 米10公斤 | 花生麵筋 | 素絞肉0.6公斤  油花生0.3公斤  麵筋1.5公斤  薑0.05公斤  花胡瓜2公斤  紅蘿蔔1公斤 | 芹香豆干 | 豆干3公斤  芹菜2公斤  薑0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑0.05公斤 | 鮮菇紫菜湯 | 紫菜0.3公斤  金針菇3公斤  薑0.05公斤 | 堅果 |  | 5.7 | 2.3 | 1.6 | 2.4 | 0 | 0 | 720 | 166 | 490 |
| H2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 三杯麵腸 | 肉雞9公斤  杏鮑菇3公斤  胡蘿蔔1公斤  九層塔0.1公斤  薑0.05公斤 | 奶香玉米 | 冷凍玉米粒2公斤奶油(固態)0.6公斤  馬鈴薯4公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑0.05公斤 | 枸杞時蔬湯 | 時蔬3公斤  薑0.05公斤  素肉絲0.6公斤  枸杞0.03公斤 | 保久乳 |  | 5.6 | 2 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 692 | 155 | 117 |
| H3 | 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1.2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 | 黃瓜湯 | 胡瓜5公斤  薑0.05公斤 | 堅果 |  | 5 | 2.8 | 1.5 | 2.4 | 0 | 0 | 706 | 152 | 186 |
| H4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 香酥豆包 | 豆包6公斤 | 香滷凍腐 | 凍豆腐3公斤  麻竹筍干3公斤  薑0.05公斤  乾香菇0.2公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑0.05公斤 | 銀耳甜湯 | 冬瓜糖磚2公斤乾銀耳0.4公斤二砂糖1公斤 | 保久乳 |  | 5 | 2.4 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 680 | 233 | 216 |
| H5 | 紫米飯 | 米10公斤  黑糯米0.4公斤 | 京醬豆干 | 豆干6公斤  豆薯3公斤  芹菜2公斤  胡蘿蔔1公斤  甜麵醬 | 三絲豆芽 | 綠豆芽5公斤  胡蘿蔔0.5公斤  乾木耳0.2公斤  豆包1.5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3公斤  雞蛋1.5公斤 | 水果 | 有機豆奶 | 5.7 | 2 | 1.6 | 2.3 | 0 | 0 | 693 | 230 | 216 |

**113學年國民小學素食I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 |
| I1 | 白米飯 | 米 | 黑椒麵腸 | 麵腸 芹菜 胡蘿蔔 黑胡椒粒 | 藥膳豆腐 | 豆腐 金針菇 乾香菇 當歸 枸杞 薑 | 蔬菜 | 枸杞時瓜湯 | 時瓜 薑 枸杞 | 堅果 |  |
| I2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 雞蛋 | 西滷菜 | 素絞肉 結球白菜 乾香菇 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 金針粉絲湯 | 金針菜乾 冬粉 | 保久乳 |  |
| I3 | 油飯特餐 | 米 糯米 | 油飯配料 | 素絞肉 脆筍 乾香菇 薑 | 泰式素丸 | 素丸 酸辣醬 | 蔬菜 | 四神湯 | 四神料 素肉絲 | 堅果 |  |
| I4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 韓式豆干 | 豆干 韓式泡菜 結球白菜薑 | 木須炒蛋 | 雞蛋 芹菜 乾木耳 薑 | 蔬菜 | 愛玉甜湯 | 愛玉凍 二砂糖 | 保久乳 |  |
| I5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 醬瓜百頁 | 百頁豆腐 醃製花胡瓜 胡蘿蔔 薑 | 絞若甘藍 | 甘藍 胡蘿蔔 素絞肉 薑 | 蔬菜 | 酸菜若絲湯 | 酸菜 素肉絲 | 水果 | 有機豆奶 |

I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 |
| I1 | 白米飯 | 米10公斤 | 黑椒麵腸 | 麵腸5.3公斤  芹菜3公斤  胡蘿蔔1公斤  黑胡椒粒 | 藥膳豆腐 | 豆腐4公斤  金針菇2公斤  乾香菇0.1公斤  當歸0.1公斤  枸杞0.05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  薑0.05公斤  枸杞0.01公斤 | 堅果 |  | 5 | 2 | 1.8 | 2.3 | 0 | 0 | 649 | 280 | 182 |
| I2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 雞蛋5.5公斤 | 西滷菜 | 素絞肉0.8公斤  結球白菜5公斤  乾香菇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 | 金針粉絲湯 | 金針菜乾0.4公斤  冬粉0.8公斤 | 保久乳 |  | 5.7 | 1.8 | 1.5 | 2.4 | 0 | 0 | 680 | 258 | 245 |
| I3 | 油飯特餐 | 白米8公斤  糯米3公斤 | 油飯配料 | 素絞肉1.2公斤  脆筍4公斤  乾香菇0.3公斤  薑0.05公斤 | 泰式素丸 | 素丸4.5公斤  酸辣醬 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑0.05公斤 | 四神湯 | 四神料  素肉絲0.6公斤 | 堅果 |  | 5.5 | 2.3 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 708 | 283 | 202 |
| I4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 韓式豆干 | 豆干6公斤  韓式泡菜1公斤  結球白菜4公斤  薑0.05公斤 | 木須炒蛋 | 雞蛋1公斤  芹菜4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 | 愛玉甜湯 | 愛玉凍6公斤  二砂糖1公斤 | 保久乳 |  | 5.2 | 1.8 | 1.7 | 2.4 | 0 | 0 | 650 | 388 | 265 |
| I5 | 燕麥飯 | 米10公斤  燕麥0.4公斤 | 醬瓜百頁 | 百頁豆腐7公斤  醃漬花胡瓜3公斤  薑0.05公斤  胡蘿蔔0.5公斤 | 絞若甘藍 | 甘藍5公斤  胡蘿蔔0.5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 | 酸菜若絲湯 | 酸菜3公斤  素肉絲0.6公斤 | 水果 | 有機豆奶 | 5.2 | 2 | 1.9 | 2.2 | 0 | 0 | 661 | 273 | 202 |

**112年國民小學素食J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 |
| J1 | 白米飯 | 米 | 瓜仔麵腸 | 麵腸 醃漬花胡瓜 胡蘿蔔 薑 | 蛋香刈薯 | 雞蛋 刈薯 薑 | 蔬菜 | 針菇若絲湯 | 金針菇 時蔬 薑 素肉絲 | 堅果 |  |
| J2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 咖哩豆包 | 豆包 甜椒(青皮) 胡蘿蔔 馬鈴薯 咖哩粉 | 麵筋白菜 | 麵筋 結球白菜 乾香菇 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 番茄玉芽湯 | 番茄 黃豆芽 薑 | 保久乳 |  |
| J3 | 西式特餐 | 拉麵 | 茄汁若醬 | 素絞肉 豆薯 胡蘿蔔 番茄醬 | 塔香海絲 | 海帶絲 九層塔 薑 | 蔬菜 | 玉米濃湯 | 雞蛋 冷凍玉米粒 玉米濃湯調理包 | 堅果 |  |
| J4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 家常豆包 | 豆包 | 菇拌海帶 | 乾裙帶菜 金針菇 薑 | 蔬菜 | 紅豆紫米湯 | 紅豆 黑秈糯米 二砂糖 | 保久乳 |  |

J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 |
| J1 | 白米飯 | 米10公斤 | 瓜仔麵腸 | 麵腸5.3公斤  醃漬花胡瓜3公斤  薑0.05公斤  胡蘿蔔0.5公斤 | 蛋香刈薯 | 雞蛋1公斤  刈薯6公斤  薑0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑0.05公斤 | 針菇若絲湯 | 金針菇2公斤  時蔬2公斤  薑0.05公斤  素肉絲0.6公斤 | 堅果 |  | 5.8 | 1.8 | 1.5 | 2.2 | 0 | 0 | 678 | 340 | 252 |
| J2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 咖哩豆包 | 豆包6公斤  馬鈴薯3公斤  甜椒(青皮)2公斤  胡蘿蔔0.5公斤  咖哩粉 | 麵筋白菜 | 麵筋0.3公斤  結球白菜5公斤  乾香菇0.15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 | 番茄玉芽湯 | 大番茄2公斤  黃豆芽2公斤  薑0.05公斤 | 保久乳 |  | 5.2 | 2.2 | 2 | 2.5 | 0 | 0 | 692 | 348 | 257 |
| J3 | 西式特餐 | 拉麵15公斤 | 茄汁若醬 | 素絞肉1.2公斤  豆薯4公斤  胡蘿蔔1公斤  番茄糊 | 塔香海絲 | 海帶絲3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 | 玉米濃湯 | 雞蛋3公斤  冷凍玉米粒2公斤  玉米濃湯調理包 | 堅果 |  | 5.6 | 1.6 | 1.5 | 2.3 | 0 | 0 | 653 | 356 | 242 |
| J4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 家常豆包 | 豆包6公斤 | 菇拌海帶 | 乾裙帶菜0.3公斤  金針菇3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  黑秈糯米1公斤  二砂糖1公斤 | 保久乳 |  | 6 | 2 | 1.5 | 2.2 | 0 | 0 | 707 | 354 | 258 |