**113學年度上學期國民中學11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** |
| **11/1** | **五** | **J5** | 芝麻飯 | 米 芝麻(熟) | 糖醋百頁 | 百頁豆腐 鳳梨罐頭 甜椒(青皮) 番茄糊 二砂糖  | 螞蟻上樹 | 素絞肉 冬粉 時蔬 乾木耳 薑 | 素火腿花椰 | 冷凍花椰菜 薑 素火腿 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 榨菜若絲湯 | 榨菜 素肉絲 | 水果 |  | 6.2 | 2.3 | 2.1 | 2.9 | 0 | 0 | 790 | 285 | 258 |
| **11/4** | **一** | **K1** | 白米飯 | 米 | 咖哩豆包 | 豆包 馬鈴薯 胡蘿蔔 芹菜 薑 咖哩粉 | 蛋香紅仁 | 雞蛋 胡蘿蔔 薑 | 鐵板油腐 | 四角油豆腐 脆筍 乾木耳 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 味噌湯 | 味噌 薑 豆腐 | 堅果 |  | 5.4 | 3.6 | 1.7 | 2.7 | 0 | 0 | 812 | 284 | 202 |
| **11/5** | **二** | **K2** | 糙米飯 | 米 糙米 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 雞蛋 | 茄汁豆腐 | 豆腐 甜椒(青皮) 番茄糊 蕃茄醬 | 若絲甘藍 | 甘藍 素肉絲 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 金針粉絲湯 | 金針菜乾 冬粉 薑  | 豆漿 |  | 6.3 | 2.1 | 1.7 | 2.8 | 0 | 0 | 767 | 318 | 275 |
| **11/6** | **三** | **K3** | 拌飯特餐 | 米 糙米 | 麥克素塊 | 素麥克雞塊 | 拌飯配料 | 洋蔥 杏鮑菇 甜椒 薑 | 若絲豆芽 | 素肉絲 綠豆芽 韮菜 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 玉米蛋花湯 | 冷凍玉米粒 雞蛋 | 果汁 |  | 5.4 | 3.4 | 1.9 | 2.9 | 0 | 0 | 811 | 289 | 215 |
| **11/7** | **四** | **K4** | 糙米飯 | 米 糙米 | 黑椒麵腸 | 麵腸 甜椒(青皮) 胡蘿蔔 黑胡椒粒 | 冬瓜素丸 | 冬瓜 素丸 胡蘿蔔 薑 | 香滷凍腐 | 凍豆腐 麻竹筍干 滷包 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 粉圓甜湯 | 粉圓 二砂糖 | 保久乳 |  | 6.3 | 2.2 | 1.9 | 2.6 | 0 | 0 | 771 | 277 | 242 |
| **11/8** | **五** | **K5** | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 香滷豆包 | 豆包 滷包 | 玉米若末 | 冷凍玉米粒 冷凍毛豆仁 素絞肉 | 菇拌海帶 | 乾裙帶菜 金針菇 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 芹香白玉湯 | 白蘿蔔 芹菜  | 水果 |  | 5.7 | 2.2 | 1.6 | 2.5 | 0 | 0 | 717 | 298 | 232 |
| **11/11** | **一** | **L1** | 白米飯 | 米 | 瓜仔豆干 | 豆干 醃漬花胡瓜 胡蘿蔔 薑 | 蔬香寬粉 | 寬粉 時蔬 乾木耳 素絞肉 薑  | 豆包甘藍 | 豆包 甘藍 乾香菇 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 鮮菇紫菜湯 | 紫菜 金針菇 薑  | 葡萄乾 |  | 6 | 2.2 | 2.4 | 2.7 | 0 | 0 | 767 | 275 | 190 |
| **11/12** | **二** | **L2** | 糙米飯 | 米 糙米 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 雞蛋 | 鮮菇豆腐 | 豆腐 金針菇 乾香菇 胡蘿蔔 薑 | 素炒豆芽 |  綠豆芽 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 酸菜若絲湯 | 酸菜 素肉絲 | 保久乳 |  | 5 | 2.3 | 1.6 | 2.6 | 0 | 0 | 680 | 272 | 157 |
| **11/13** | **三** | **L3** | 西式特餐 | 通心麵 | 白汁若醬 | 素絞肉 馬鈴薯 胡蘿蔔 九層塔 | 芹香豆干 | 豆干 芹菜 乾木耳 薑 | 絞若白菜 | 結球白菜 薑 胡蘿蔔 素絞肉 | 蔬菜 | 蔬菜 薑  | 玉米蛋花湯 | 雞蛋 冷凍玉米粒  | 果汁 |  | 3.5 | 2.8 | 1.8 | 2.7 | 0 | 0 | 622 | 288 | 186 |
| **11/14** | **四** | **L4** | 糙米飯 | 米 糙米 | 紅白麵腸 | 麵腸 白蘿蔔 胡蘿蔔 薑 | 泡菜凍腐 | 凍豆腐 韓式泡菜 胡蘿蔔 薑 | 胡瓜素丸 | 大黃瓜 素丸 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 | 2.1 | 2.5 | 0 | 0 | 673 | 310 | 216 |
| **11/15** | **五** | **L5** | 小米飯 | 米 小米 | 照燒豆包 | 豆包 甜椒(青皮) 胡蘿蔔 醬油 二砂糖 | 蘿蔔燒麵輪 | 麵輪 白蘿蔔 胡蘿蔔 薑 | 蛋香刈薯 | 雞蛋 豆薯 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 冬瓜薑絲湯 | 冬瓜 薑  | 水果 | 有機豆奶 | 5.5 | 3.2 | 2.4 | 2.6 | 0 | 0 | 802 | 292 | 206 |
| **11/18** | **一** | **M1** | 白米飯 | 米 | 打拋豆干 | 豆干 豆薯 九層塔 大番茄 甜椒 | 芹香炒蛋 | 芹菜 雞蛋  | 豆包海帶 | 乾海帶 豆包 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 三絲羹湯 | 雞蛋 脆筍 時蔬 乾木耳 薑 | 葡萄乾 |  | 5.3 | 2.7 | 2.5 | 2.8 | 0 | 0 | 762 | 280 | 182 |
| **11/19** | **二** | **M2** | 糙米飯 | 米 糙米 | 三杯麵腸 | 麵腸 杏鮑菇 九層塔 薑 | 麻婆豆腐 | 豆腐 素絞肉 薑 豆瓣醬  | 冬瓜丸片 | 冬瓜 素丸 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 蕃茄玉芽湯 | 大蕃茄 黃豆芽  | 保久乳 |  | 5 | 2.7 | 2 | 2.9 | 0 | 0 | 733 | 278 | 245 |
| **11/20** | **三** | **M3** | 咖哩麵食 | 麵條  | 滷煎蒸炒滑蛋 | 雞蛋  | 麵食配料 | 素絞肉 馬鈴薯 胡蘿蔔 咖哩粉 | 豆包瓜粒 | 豆包 時瓜 胡蘿蔔 薑  | 時蔬 | 蔬菜 薑 | 南瓜濃湯 | 雞蛋 南瓜 玉米濃湯調理包 | 果汁 |  | 5.4 | 2.1 | 1.5 | 2.9 | 0 | 0 | 704 | 293 | 202 |
| **11/21** | **四** | **M4** | 糙米飯 | 米 糙米 | 京醬豆包 | 豆包 刈薯 小黃瓜 甜麵醬 | 素炒蒲瓜 | 蒲瓜 胡蘿蔔 薑 | 若絲花椰 | 素肉絲 冷凍花椰菜 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 銀耳甜湯 | 乾銀耳 二砂糖 枸杞 | 保久乳 |  | 5.5 | 2.5 | 2.1 | 2.7 | 0 | 0 | 747 | 288 | 165 |
| **11/22** | **五** | **M5** | 紫米飯 | 米 黑糯米 | 梅干豆干 | 豆干 梅乾菜 | 芝麻海絲 | 海帶絲 胡蘿蔔 芝麻(熟)  | 素火腿甘藍 | 甘藍 素火腿 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 海芽針菇湯 |  乾裙帶菜 金針菇 | 水果 | 有機豆奶 | 5.2 | 1.8 | 2.4 | 2.5 | 0 | 0 | 672 | 273 | 182 |
| **11/25** | **一** | **N1** | 白米飯 | 米 | 素燒麵輪 | 乾香菇 麵輪 胡蘿蔔 薑 | 素火腿豆芽 | 綠豆芽 素火腿 薑 | 蜜汁豆干 | 豆干 芝麻(熟) 醬油 二砂糖 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 針菇蔬湯 | 金針菇 時蔬 薑  | 果汁 |  | 5 | 3.3 | 1.8 | 2.8 | 0 | 0 | 769 | 312 | 252 |
| **11/26** | **二** | **N2** | 糙米飯 | 米 糙米 | 金黃百頁 | 百頁豆腐 | 西滷菜 | 結球白菜 素肉絲 胡蘿蔔 薑 乾香菇 | 菜脯炒蛋 | 雞蛋 蘿蔔乾  | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 蘿蔔若絲湯 | 白蘿蔔 素肉絲  | 保久乳 |  | 5 | 2 | 2.1 | 2.8 | 0 | 0 | 679 | 275 | 189 |
| **11/27** | **三** | **N3** | 漢堡特餐 | 漢堡 | 美味豆包 | 豆包 | 漢堡料 | 通心麵 馬鈴薯 番茄糊 小黃瓜 | 酥炸雙拼 | 馬鈴薯條 素甜不辣 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 素火腿濃湯 | 雞蛋 素火腿 胡蘿蔔 玉米濃湯調理包 | 果汁 |  |  5 | 2.4 | 1.5 | 2.9 | 0 | 0 | 698 | 278 | 157 |
| **11/28** | **四** | **N4** | 糙米飯 | 米 糙米 | 香菇麵腸 | 麵腸 刈薯 乾香菇 | 奶香馬鈴薯 | 冷凍毛豆仁 馬鈴薯 冷凍玉米粒 奶油(固態) | 銀蘿素輪 | 素黑輪 白蘿蔔 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 仙草甜湯 | 仙草凍 二砂糖 | 保久乳 |  | 6.1 | 2 | 1.5 | 2.9 | 0 | 0 | 745 | 288 | 142 |
| **11/29** | **五** | **N5** | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 雞蛋  | 客家小炒 | 豆干片 芹菜 薑 素肉絲 | 蛋香甘藍 | 雞蛋 甘藍 乾香菇 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 時瓜湯 | 時瓜 薑  | 水果 | 有機豆奶 | 5.2 | 2.8 | 1.8 | 2.7 | 0 | 0 | 741 | 295 | 158 |

 **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:11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，K2副菜一改為茄汁豆腐，K4湯品改為粉圓甜湯，K5副菜一改為玉米若末，L1主菜改為瓜仔豆干，L2主菜改為滷煎蒸炒滑蛋，L2副菜一改為鮮菇豆腐，L3主菜改為白汁若醬，L3湯品改為玉米蛋花湯，L4副菜一改為泡菜凍腐，M1主菜改為打拋豆干，M2主菜改為三杯麵腸，M3主食改為咖哩麵食，M3主菜改為滷煎蒸炒滑蛋，M3副菜一改為麵食配料，M3副菜二改為豆包瓜粒，M3湯品改為南瓜濃湯，M4主菜改為京醬豆包，M4副菜一改為素炒蒲瓜，M4副菜二改為若絲花椰，M5主菜改為梅干豆干，M5湯品改為海芽針菇湯，N1副菜一改為素火腿豆芽，N2主菜改為金黃百頁，N2副菜二改為菜脯炒蛋，N2湯品改為蘿蔔若絲湯，N3主食改為漢堡特餐，N3主菜改為美味豆包，N3副菜一改為漢堡料，M3湯品改為素火腿濃湯，N4主菜改為香菇麵腸。

三、週一附餐一供應堅果，週一附餐一供應果汁，週一附餐一供應葡萄乾，週二附餐一供應豆漿、週二附餐一供應保久乳，週三附餐一供應果汁，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 |
| J5 | 芝麻飯 | 米 芝麻(熟) | 糖醋百頁 | 百頁豆腐 鳳梨罐頭 甜椒(青皮) 番茄糊 二砂糖  | 螞蟻上樹 | 素絞肉 冬粉 時蔬 乾木耳 薑 | 素火腿花椰 | 冷凍花椰菜 薑 素火腿 | 蔬菜 | 榨菜若絲湯 | 榨菜 素肉絲 | 水果 |  |

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 |
| J5 | 芝麻飯 | 米10公斤芝麻(熟)0.05公斤 | 糖醋百頁 | 百頁豆腐7公斤鳳梨罐頭0.6公斤甜椒(青皮)3公斤番茄糊二砂糖 | 螞蟻上樹 | 素絞肉0.6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 | 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 | 榨菜若絲湯 | 榨菜3公斤素肉絲0.6公斤 | 水果 |  | 6.2 | 2.3 | 2.1 | 2.9 | 0 | 0 | 790 | 285 | 258 |

 **113學年國民中學素食K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 |
| K1 | 白米飯 | 米 | 咖哩豆包 | 豆包 馬鈴薯 胡蘿蔔 芹菜 薑 咖哩粉 | 蛋香紅仁 | 雞蛋 胡蘿蔔 薑 | 鐵板油腐 | 四角油豆腐 脆筍 乾木耳 薑 | 蔬菜 | 味噌湯 | 味噌 薑 豆腐 | 堅果 |  |
| K2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 雞蛋 | 茄汁豆腐 | 豆腐 甜椒(青皮) 番茄糊 蕃茄醬 | 若絲甘藍 | 甘藍 素肉絲 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 金針粉絲湯 | 金針菜乾 冬粉 薑  | 豆漿 |  |
| K3 | 拌飯特餐 | 米 糙米 | 麥克素塊 | 素麥克雞塊 | 拌飯配料 | 洋蔥 杏鮑菇 甜椒 薑 | 若絲豆芽 | 素肉絲 綠豆芽 韮菜 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 玉米蛋花湯 | 冷凍玉米粒 雞蛋 | 果汁 |  |
| K4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 黑椒麵腸 | 麵腸 甜椒(青皮) 胡蘿蔔 黑胡椒粒 | 冬瓜素丸 | 冬瓜 素丸 胡蘿蔔 薑 | 香滷凍腐 | 凍豆腐 麻竹筍干 滷包 薑 | 蔬菜 | 粉圓甜湯 | 粉圓 二砂糖 | 保久乳 |  |
| K5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 香滷豆包 | 豆包 滷包 | 玉米若末 | 冷凍玉米粒 冷凍毛豆仁 素絞肉 | 菇拌海帶 | 乾裙帶菜 金針菇 薑 | 蔬菜 | 芹香白玉湯 | 白蘿蔔 芹菜  | 水果 |  |

K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 |
| K1 | 白米飯 | 米10公斤 | 咖哩豆包 | 豆包6公斤馬鈴薯4公斤胡蘿蔔1公斤薑0.05公斤芹菜2公斤咖哩粉 | 蛋香紅仁 | 雞蛋1公斤胡蘿蔔5公斤薑0.05公斤 | 鐵板油腐 | 四角油豆腐4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 | 味噌湯 | 味噌1公斤薑0.05公斤豆腐5公斤 | 堅果 |  | 5.4 | 3.6 | 1.7 | 2.7 | 0 | 0 | 812 | 284 | 202 |
| K2 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3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)3公斤番茄糊蕃茄醬 | 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 | 金針粉絲湯 | 金針菜乾0.6公斤冬粉2公斤薑0.05公斤 | 豆漿 |  | 6.3 | 2.1 | 1.7 | 2.8 | 0 | 0 | 767 | 318 | 275 |
| K3 | 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1.2公斤甜椒1.8公斤杏鮑菇4公斤薑0.05公斤 | 若絲豆芽 | 綠豆芽5公斤素肉絲0.8公斤胡蘿蔔0.5公斤薑0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜0.05公斤 | 玉米蛋花湯 | 冷凍玉米粒3公斤雞蛋2公斤 | 果汁 |  | 5.4 | 3.4 | 1.9 | 2.9 | 0 | 0 | 811 | 289 | 215 |
| K4 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 黑椒麵腸 | 麵腸5.3公斤甜椒(青皮)3公斤胡蘿蔔1.5公斤黑胡椒粒0.5公斤 | 冬瓜素丸 | 冬瓜5公斤素丸2公斤胡蘿蔔1公斤薑0.05公斤 | 香滷凍腐 | 凍豆腐3公斤麻竹筍干2公斤滷包薑0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑0.05公斤 | 粉圓甜湯 | 粉圓2公斤二砂糖1公斤 | 保久乳 |  | 6.3 | 2.3 | 2 | 2.6 | 0 | 0 | 780 | 277 | 242 |
| K5 | 燕麥飯 | 米10公斤燕麥0.4公斤 | 香滷豆包 | 豆包6公斤滷包 | 玉米肉末 | 冷凍玉米粒4公斤冷凍毛豆仁1公斤素絞肉0.5公斤 | 菇拌海帶 | 乾裙帶菜0.4公斤金針菇1.5公斤薑0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑0.05公斤 | 芹香白玉湯 | 白蘿蔔4公斤芹菜1公斤 | 水果 |  | 5.7 | 2.2 | 1.6 | 2.5 | 0 | 0 | 717 | 298 | 232 |

 **113學年國民中學素食L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 |
| L1 | 白米飯 | 米 | 瓜仔豆干 | 豆干 醃漬花胡瓜 胡蘿蔔 薑 | 蔬香寬粉 | 寬粉 時蔬 乾木耳 素絞肉 薑  | 豆包甘藍 | 豆包 甘藍 乾香菇 薑 | 蔬菜 | 鮮菇紫菜湯 | 紫菜 金針菇 薑  | 葡萄乾 |  |
| L2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 雞蛋 | 鮮菇豆腐 | 豆腐 金針菇 乾香菇 胡蘿蔔 薑 | 素炒豆芽 |  綠豆芽 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 酸菜若絲湯 | 酸菜 素肉絲 | 保久乳 |  |
| L3 | 西式特餐 | 通心麵 | 白汁若醬 | 素絞肉 馬鈴薯 胡蘿蔔 九層塔 | 芹香豆干 | 豆干 芹菜 乾木耳 薑 | 絞若白菜 | 結球白菜 薑 胡蘿蔔 素絞肉 | 蔬菜 | 玉米蛋花湯 | 雞蛋 冷凍玉米粒  | 果汁 |  |
| L4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 紅白麵腸 | 麵腸 白蘿蔔 胡蘿蔔 薑 | 泡菜凍腐 | 凍豆腐 韓式泡菜 胡蘿蔔 薑 | 胡瓜素丸 | 大黃瓜 素丸 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 愛玉甜湯 | 愛玉凍 二砂糖 | 保久乳 |  |
| L5 | 小米飯 | 米 小米 | 照燒豆包 | 豆包 甜椒(青皮) 胡蘿蔔 醬油 二砂糖 | 蘿蔔燒麵輪 | 麵輪 白蘿蔔 胡蘿蔔 薑 | 蛋香刈薯 | 雞蛋 豆薯 薑 | 蔬菜 | 冬瓜薑絲湯 | 冬瓜 薑  | 水果 | 有機豆奶 |

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 |
| L1 | 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1公斤薑0.05公斤 | 蔬香寬粉 | 寬粉1.5公斤時蔬3公斤素絞肉0.6公斤乾木耳0.2公斤薑0.05公斤 | 豆包甘藍 | 甘藍5公斤薑0.05公斤胡蘿蔔0.5公斤豆包0.6公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑0.05公斤 | 鮮菇紫菜湯 | 紫菜0.2公斤金針菇3公斤薑0.05公斤 | 葡萄乾 |  | 6 | 2.2 | 2.4 | 2.7 | 0 | 0 | 767 | 275 | 190 |
| L2 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 雞蛋5.5公斤 | 鮮菇豆腐 | 豆腐4公斤金針菇1公斤乾香菇0.15公斤胡蘿蔔0.5公斤薑0.05公斤 | 素炒豆芽 | 綠豆芽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 | 酸菜若絲湯 | 酸菜3公斤素肉絲1公斤 | 保久乳 |  | 5 | 2.3 | 1.6 | 2.6 | 0 | 0 | 680 | 272 | 157 |
| L3 | 西式特餐 | 通心麵15公斤 | 白汁若醬 | 素絞肉1.2公斤馬鈴薯2公斤胡蘿蔔1公斤九層塔 | 芹香豆干 | 豆干4公斤芹菜1公斤乾木耳0.01公斤薑0.05公斤 | 絞若白菜 | 結球白菜5公斤薑0.05公斤胡蘿蔔0.5公斤素絞肉0.6公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑0.05公斤 | 玉米蛋花湯 | 雞蛋2公斤冷凍玉米粒2公斤 | 果汁 |  | 3.5 | 2.8 | 1.8 | 2.7 | 0 | 0 | 622 | 288 | 186 |
| L4 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 紅白麵腸 | 麵腸5.3公斤白蘿蔔5公斤胡蘿蔔1公斤薑0.05公斤 | 泡菜凍腐 | 凍豆腐4公斤韓式泡菜2公斤胡蘿蔔0.5公斤薑0.05公斤 | 胡瓜素丸 | 素丸0.5公斤胡瓜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 | 愛玉甜湯 | 愛玉凍6公斤二砂糖1公斤 | 保久乳 |  | 5 | 2.1 | 2.1 | 2.5 | 0 | 0 | 673 | 310 | 216 |
| L5 | 小米飯 | 米10公斤小米0.4公斤 | 照燒豆包 | 豆包6公斤甜椒(青皮)4公斤胡蘿蔔1公斤醬油二砂糖 | 蘿蔔燒麵輪 | 白蘿蔔5公斤麵輪1.5公斤胡蘿蔔1公斤薑0.05公斤 | 蛋香刈薯 | 雞蛋0.5公斤豆薯5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6公斤薑絲0.05公斤 | 水果 | 有機豆奶 | 5.5 | 3.2 | 2.4 | 2.6 | 0 | 0 | 802 | 292 | 206 |

**113學年國民中學素食M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 |
| M1 | 白米飯 | 米 | 打拋豆干 | 豆干 豆薯 九層塔 大番茄 甜椒 | 芹香炒蛋 | 芹菜 雞蛋  | 豆包海帶 | 乾海帶 豆包 薑 | 蔬菜 | 三絲羹湯 | 雞蛋 脆筍 時蔬 乾木耳 薑 | 葡萄乾 |  |
| M2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 三杯麵腸 | 麵腸 杏鮑菇 九層塔 薑 | 麻婆豆腐 | 豆腐 素絞肉 薑 豆瓣醬  | 冬瓜丸片 | 冬瓜 素丸 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 蕃茄玉芽湯 | 大蕃茄 黃豆芽  | 保久乳 |  |
| M3 | 咖哩麵食 | 麵條  | 滷煎蒸炒滑蛋 | 雞蛋  | 麵食配料 | 素絞肉 馬鈴薯 胡蘿蔔 咖哩粉 | 豆包瓜粒 | 豆包 時瓜 胡蘿蔔 薑  | 時蔬 | 南瓜濃湯 | 雞蛋 南瓜 玉米濃湯調理包 | 果汁 |  |
| M4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 京醬豆包 | 豆包 刈薯 小黃瓜 甜麵醬 | 素炒蒲瓜 | 蒲瓜 胡蘿蔔 薑 | 若絲花椰 | 素肉絲 冷凍花椰菜 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 銀耳甜湯 | 乾銀耳 二砂糖 枸杞 | 保久乳 |  |
| M5 | 紫米飯 | 米 黑糯米 | 梅干豆干 | 豆干 梅乾菜 | 芝麻海絲 | 海帶絲 胡蘿蔔 芝麻(熟)  | 素火腿甘藍 | 甘藍 素火腿 薑 | 蔬菜 | 海芽針菇湯 |  乾裙帶菜 金針菇 | 水果 | 有機豆奶 |

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 | 打拋豆干 | 豆干6公斤豆薯3公斤大番茄2公斤九層塔0.1公斤甜椒1.5公斤 | 芹香炒蛋 | 雞蛋1公斤芹菜5公斤 | 豆包海帶 | 乾海帶1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 | 三絲羹湯 | 雞蛋0.6公斤脆筍1公斤時蔬3公斤乾木耳0.01公斤薑0.05公斤 | 葡萄乾 |  | 5.3 | 2.7 | 2.5 | 2.8 | 0 | 0 | 762 | 280 | 182 |
| M2 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 三杯麵腸 | 麵腸5.3公斤杏鮑菇2公斤胡蘿蔔1公斤九層塔0.1公斤薑0.05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0.1公斤 | 冬瓜丸片 | 冬瓜5公斤胡蘿蔔0.5公斤素丸0.6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 | 保久乳 |  | 5 | 2.7 | 2 | 2.9 | 0 | 0 | 733 | 278 | 245 |
| M3 | 咖哩麵食 | 拉麵15公斤 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 雞蛋5.5公斤  | 麵食配料 | 素絞肉0.6公斤馬鈴薯3公斤胡蘿蔔1公斤咖哩粉 | 豆包瓜粒 | 豆包0.6公斤時瓜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 | 南瓜濃湯 | 雞蛋2公斤南瓜3公斤玉米濃湯調理包 | 果汁 |  | 5.4 | 2.1 | 1.5 | 2.9 | 0 | 0 | 704 | 293 | 202 |
| M4 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 京醬豆包 | 豆包6公斤豆薯5公斤小黃瓜1公斤甜麵醬 | 素炒蒲瓜 | 蒲瓜6公斤胡蘿蔔1公斤薑0.05公斤 | 若絲花椰 | 素肉絲0.6公斤冷凍花椰菜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 | 銀耳甜湯 | 枸杞0.1公斤乾銀耳0.5公斤二砂糖1公斤 | 保久乳 |  | 5.5 | 2.5 | 2.1 | 2.7 | 0 | 0 | 747 | 288 | 165 |
| M5 | 紫米飯 | 米10公斤黑糯米0.4公斤 | 梅干豆干 | 豆干6公斤梅乾菜4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) | 素火腿甘藍 | 甘藍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 | 海芽針菇湯 | 乾裙帶菜0.2公斤金針菇2公斤 | 水果 | 有機豆奶 | 5.2 | 1.8 | 2.4 | 2.5 | 0 | 0 | 672 | 273 | 182 |

 **113學年國民中學素食N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 |
| N1 | 白米飯 | 米 | 素燒麵輪 | 乾香菇 麵輪 胡蘿蔔 薑 | 素火腿豆芽 | 綠豆芽 素火腿 薑 | 蜜汁豆干 | 豆干 芝麻(熟) 醬油 二砂糖 | 蔬菜 | 針菇蔬湯 | 金針菇 時蔬 薑  | 果汁 |  |
| N2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 金黃百頁 | 百頁豆腐 | 西滷菜 | 結球白菜 素肉絲 胡蘿蔔 薑 乾香菇 | 菜脯炒蛋 | 雞蛋 蘿蔔乾  | 蔬菜 | 蘿蔔若絲湯 | 白蘿蔔 素肉絲 | 保久乳 |  |
| N3 | 漢堡特餐 | 漢堡 | 美味豆包 | 豆包 | 漢堡料 | 通心麵 馬鈴薯 番茄糊 小黃瓜 | 酥炸雙拼 | 馬鈴薯條 素甜不辣 | 蔬菜 | 素火腿濃湯 | 雞蛋 素火腿 胡蘿蔔 玉米濃湯調理包 | 果汁 |  |
| N4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香菇麵腸 | 麵腸 刈薯 乾香菇 | 奶香馬鈴薯 | 冷凍毛豆仁 馬鈴薯 冷凍玉米粒 奶油(固態) | 銀蘿素輪 | 素黑輪 白蘿蔔 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 仙草甜湯 | 仙草凍 二砂糖 | 保久乳 |  |
| N5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 雞蛋  | 客家小炒 | 豆干片 芹菜 薑 素肉絲 | 蛋香甘藍 | 雞蛋 甘藍 乾香菇 薑 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 薑  | 水果 | 有機豆奶 |

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，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 |
| N1 | 白米飯 | 米10公斤 | 素燒麵輪 | 乾香菇0.01公斤胡蘿蔔0.5公斤麵輪3公斤薑0.05公斤 | 素火腿豆芽 | 綠豆芽5公斤素火腿0.6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 | 針菇蔬湯 | 金針菇2公斤時蔬3公斤薑0.05公斤 | 果汁 |  | 5 | 3.3 | 1.8 | 2.8 | 0 | 0 | 769 | 312 | 252 |
| N2 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 金黃百頁 | 百頁豆腐7公斤 | 西滷菜 | 結球白菜5公斤素肉絲1公斤胡蘿蔔0.5公斤薑0.05公斤乾香菇0.2公斤 | 菜脯炒蛋 | 雞蛋1公斤蘿蔔乾4公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑0.05公斤 | 蘿蔔若絲湯 | 白蘿蔔4公斤素肉絲0.6公斤 | 保久乳 |  | 5 | 2 | 2.1 | 2.8 | 0 | 0 | 679 | 275 | 189 |
| N3 | 漢堡特餐 | 漢堡4公斤 | 美味豆包 | 豆包6公斤 | 漢堡料 | 通心麵3公斤馬鈴薯2公斤小黃瓜0.5公斤番茄糊 | 酥炸雙拼 | 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 | 素火腿濃湯 | 素火腿0.05公斤雞蛋2公斤胡蘿蔔2公斤玉米濃湯調理包 | 果汁 |  |  5 | 2.4 | 1.5 | 2.9 | 0 | 0 | 698 | 278 | 157 |
| N4 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 香菇麵腸 | 麵腸5.3公斤刈薯5公斤乾香菇0.2公斤 | 奶香馬鈴薯 | 冷凍毛豆仁1公斤馬鈴薯4公斤冷凍玉米粒1公斤奶油(固態)0.8公斤 | 銀蘿素輪 | 白蘿蔔5公斤素黑輪0.6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 | 保久乳 |  | 6.1 | 2 | 1.5 | 2.9 | 0 | 0 | 745 | 288 | 142 |
| N5 | 燕麥飯 | 米10公斤燕麥0.4公斤 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 雞蛋5.5公斤  | 客家小炒 | 豆干片3公斤芹菜1.5公斤薑0.05公斤素肉絲1公斤 | 蛋香佐蛋 | 雞蛋0.6公斤甘藍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 | 時瓜湯 | 時瓜4公斤薑0.05公斤 | 水果 | 有機豆奶 | 5.2 | 2.8 | 1.8 | 2.7 | 0 | 0 | 741 | 295 | 158 |

 **113學年度上學期國民小學11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** |
| **11/1** | **五** | **J5** | 芝麻飯 | 米 芝麻(熟) | 糖醋百頁 | 百頁豆腐 鳳梨罐頭 甜椒(青皮) 番茄糊 二砂糖  | 螞蟻上樹 | 素絞肉 冬粉 時蔬 乾木耳 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 榨菜若絲湯 | 榨菜 素肉絲 | 水果 |  | 6.2 | 2 | 1.7 | 2.5 | 0 | 0 | 739 | 273 | 202 |
| **11/4** | **一** | **K1** | 白米飯 | 米 | 咖哩豆包 | 豆包 馬鈴薯 胡蘿蔔 芹菜 薑 咖哩粉 | 蛋香紅仁 | 雞蛋 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 味噌湯 | 味噌 薑 豆腐 | 堅果 |  | 5.4 | 2.8 | 1.6 | 2.4 | 0 | 0 | 736 | 289 | 155 |
| **11/5** | **二** | **K2** | 糙米飯 | 米 糙米 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 雞蛋 | 茄汁豆腐 | 豆腐 甜椒(青皮) 番茄糊 蕃茄醬 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 金針粉絲湯 | 金針菜乾 冬粉 薑  | 豆漿 |  | 6.3 | 1.7 | 1.6 | 2.5 | 0 | 0 | 721 | 318 | 257 |
| **11/6** | **三** | **K3** | 拌飯特餐 | 米 糙米 | 麥克素塊 | 素麥克雞塊 | 拌飯配料 | 洋蔥 杏鮑菇 甜椒 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 玉米蛋花湯 | 冷凍玉米粒 雞蛋 | 果汁 |  | 5.4 | 2.7 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 731 | 295 | 149 |
| **11/7** | **四** | **K4** | 糙米飯 | 米 糙米 | 黑椒麵腸 | 麵腸 甜椒(青皮) 胡蘿蔔 黑胡椒粒 | 冬瓜素丸 | 冬瓜 素丸 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 粉圓甜湯 | 粉圓 二砂糖 | 保久乳 |  | 6.3 | 1.8 | 1.7 | 2.4 | 0 | 0 | 727 | 310 | 252 |
| **11/8** | **五** | **K5** | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 香滷豆包 | 豆包 滷包 | 玉米若末 | 冷凍玉米粒 冷凍毛豆仁 素絞肉 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 芹香白玉湯 | 白蘿蔔 芹菜  | 水果 |  | 5.7 | 2.7 | 1.5 | 2.3 | 0 | 0 | 743 | 280 | 180 |
| **11/11** | **一** | **L1** | 白米飯 | 米 | 瓜仔豆干 | 豆干 醃漬花胡瓜 胡蘿蔔 薑 | 蔬香寬粉 | 寬粉 時蔬 乾木耳 素絞肉 薑  | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 鮮菇紫菜湯 | 紫菜 金針菇 薑  | 葡萄乾 |  | 6 | 2 | 2 | 2.2 | 0 | 0 | 719 | 279 | 162 |
| **11/12** | **二** | **L2** | 糙米飯 | 米 糙米 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 雞蛋 | 鮮菇豆腐 | 豆腐 金針菇 乾香菇 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 酸菜若絲湯 | 酸菜 素肉絲 | 保久乳 |  | 5 | 2.3 | 1.5 | 2.3 | 0 | 0 | 664 | 288 | 172 |
| **11/13** | **三** | **L3** | 西式特餐 | 通心麵 | 白汁若醬 | 素絞肉 馬鈴薯 胡蘿蔔 九層塔 | 芹香豆干 | 豆干 芹菜 乾木耳 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑  | 玉米蛋花湯 | 雞蛋 冷凍玉米粒 | 果汁 |  | 3.5 | 2.4 | 1.5 | 2.3 | 0 | 0 | 566 | 292 | 188 |
| **11/14** | **四** | **L4** | 糙米飯 | 米 糙米 | 紅白麵腸 | 麵腸 白蘿蔔 胡蘿蔔 薑 | 泡菜凍腐 | 凍豆腐 韓式泡菜 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 愛玉甜湯 | 愛玉凍 二砂糖 | 保久乳 |  | 5 | 2 | 1.6 | 2.2 | 0 | 0 | 639 | 313 | 281 |
| **11/15** | **五** | **L5** | 小米飯 | 米 小米 | 照燒豆包 | 豆包 甜椒(青皮) 胡蘿蔔 醬油 二砂糖 | 蘿蔔燒麵輪 | 麵輪 白蘿蔔 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 冬瓜薑絲湯 | 冬瓜 薑  | 水果 | 有機豆奶 | 5.5 | 3 | 2.3 | 2.4 | 0 | 0 | 776 | 274 | 115 |
| **11/18** | **一** | **M1** | 白米飯 | 米 | 打拋豆干 | 豆干 豆薯 九層塔 大番茄 甜椒 | 芹香炒蛋 | 芹菜 雞蛋  | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 三絲羹湯 | 雞蛋 脆筍 時蔬 乾木耳 薑 | 葡萄乾 |  | 5.3 | 2 | 2.3 | 2.4 | 0 | 0 | 687 | 294 | 159 |
| **11/19** | **二** | **M2** | 糙米飯 | 米 糙米 | 三杯麵腸 | 麵腸 杏鮑菇 九層塔 薑 | 麻婆豆腐 | 豆腐 素絞肉 薑 豆瓣醬  | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 蕃茄玉芽湯 | 大蕃茄 黃豆芽  | 保久乳 |  | 5 | 2.6 | 1.5 | 2.3 | 0 | 0 | 686 | 276 | 192 |
| **11/20** | **三** | **M3** | 咖哩麵食 | 麵條  | 滷煎蒸炒滑蛋 | 雞蛋  | 麵食配料 | 素絞肉 馬鈴薯 胡蘿蔔 咖哩粉 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 南瓜濃湯 | 雞蛋 南瓜 玉米濃湯調理包 | 果汁 |  | 5.4 | 2 | 1.5 | 2.4 | 0 | 0 | 674 | 298 | 201 |
| **11/21** | **四** | **M4** | 糙米飯 | 米 糙米 | 京醬豆包 | 豆包 刈薯 小黃瓜 甜麵醬 | 素炒蒲瓜 | 蒲瓜 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 銀耳甜湯 | 乾銀耳 二砂糖 枸杞 | 保久乳 |  | 5.5 | 2 | 1.6 | 2.3 | 0 | 0 | 679 | 271 | 158 |
| **11/22** | **五** | **M5** | 紫米飯 | 米 黑糯米 | 梅干豆干 | 豆干 梅乾菜 | 芝麻海絲 | 海帶絲 胡蘿蔔 芝麻(熟)  | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 海芽針菇湯 |  乾裙帶菜 金針菇 | 水果 | 有機豆奶 | 5.2 | 1.6 | 2 | 2.3 | 0 | 0 | 638 | 320 | 194 |
| **11/25** | **一** | **N1** | 白米飯 | 米 | 素燒麵輪 | 乾香菇 麵輪 胡蘿蔔 薑 | 素火腿豆芽 | 綠豆芽 素火腿 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 針菇蔬湯 | 金針菇 時蔬 薑  | 果汁 |  | 5 | 2.3 | 1.8 | 2.4 | 0 | 0 | 676 | 274 | 159 |
| **11/26** | **二** | **N2** | 糙米飯 | 米 糙米 | 金黃百頁 | 百頁豆腐 | 西滷菜 | 結球白菜 素肉絲 胡蘿蔔 薑 乾香菇 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 蘿蔔若絲湯 | 白蘿蔔 素肉絲  | 保久乳 |  | 5 | 1.8 | 1.7 | 2.4 | 0 | 0 | 636 | 288 | 184 |
| **11/27** | **三** | **N3** | 漢堡特餐 | 漢堡 | 美味豆包 | 豆包 | 漢堡料 | 通心麵 馬鈴薯 番茄糊 小黃瓜 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 素火腿濃湯 | 雞蛋 素火腿 胡蘿蔔 玉米濃湯調理包 | 果汁 |  |  5 | 2.5 | 1.5 | 2.4 | 0 | 0 | 683 | 295 | 187 |
| **11/28** | **四** | **N4** | 糙米飯 | 米 糙米 | 香菇麵腸 | 麵腸 刈薯 乾香菇 | 奶香馬鈴薯 | 冷凍毛豆仁 馬鈴薯 冷凍玉米粒 奶油(固態) | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 仙草甜湯 | 仙草凍 二砂糖 | 保久乳 |  |  6.1 | 1.8 | 1.5 | 2.3 | 0 | 0 | 703 | 276 | 192 |
| **11/29** | **五** | **N5** | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 雞蛋  | 客家小炒 | 豆干片 芹菜 薑 素肉絲 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 時瓜湯 | 時瓜 薑  | 水果 | 有機豆奶 | 5.2 | 2.6 | 1.5 | 2.4 | 0 | 0 | 705 | 272 | 194 |

**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:11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，K2副菜一改為茄汁豆腐，K4湯品改為粉圓甜湯，K5副菜一改為玉米若末，L1主菜改為瓜仔豆干，L2主菜改為滷煎蒸炒滑蛋，L2副菜一改為鮮菇豆腐，L3主菜改為白汁若醬，L3湯品改為玉米蛋花湯，L4副菜一改為泡菜凍腐，M1主菜改為打拋豆干，M2主菜改為三杯麵腸，M3主食改為咖哩麵食，M3主菜改為滷煎蒸炒滑蛋，M3副菜一改為麵食配料，M3湯品改為南瓜濃湯，M4主菜改為京醬豆包，M4副菜一改為素炒蒲瓜，M5主菜改為梅干豆干，M5湯品改為海芽針菇湯，N1副菜一改為素火腿豆芽，N2主菜改為金黃百頁，N2湯品改為蘿蔔若絲湯，N3主食改為漢堡特餐，N3主菜改為美味豆包，N3副菜一改為漢堡料，M3湯品改為素火腿濃湯，N4主菜改為香菇麵腸。

三、週一附餐一供應堅果，週一附餐一供應果汁，週一附餐一供應葡萄乾，週二附餐一供應豆漿、週二附餐一供應保久乳，週三附餐一供應果汁，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 |
| J5 | 芝麻飯 | 米 芝麻(熟) | 糖醋百頁 | 百頁豆腐 鳳梨罐頭 甜椒(青皮) 番茄糊 二砂糖  | 螞蟻上樹 | 素絞肉 冬粉 時蔬 乾木耳 薑 | 蔬菜 | 榨菜若絲湯 | 榨菜 素肉絲 | 水果 |  |

 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 |
| J5 | 芝麻飯 | 米10公斤芝麻(熟)0.05公斤 | 糖醋百頁 | 百頁豆腐7公斤鳳梨罐頭0.6公斤甜椒(青皮)3公斤番茄糊二砂糖 | 螞蟻上樹 | 素絞肉0.6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 | 榨菜若絲湯 | 榨菜3公斤素肉絲0.6公斤 | 水果 |  | 6.2 | 2 | 1.7 | 2.5 | 0 | 0 | 739 | 273 | 202 |

 **113學年國民小學素食K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 |
| K1 | 白米飯 | 米 | 咖哩豆包 | 豆包 馬鈴薯 胡蘿蔔 芹菜 薑 咖哩粉 | 蛋香紅仁 | 雞蛋 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 味噌湯 | 味噌 薑 豆腐 | 堅果 |  |
| K2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 雞蛋 | 茄汁豆腐 | 豆腐 甜椒(青皮) 番茄糊 蕃茄醬 | 蔬菜 | 金針粉絲湯 | 金針菜乾 冬粉 薑  | 豆漿 |  |
| K3 | 拌飯特餐 | 米 糙米 | 麥克素塊 | 素麥克雞塊 | 拌飯配料 | 洋蔥 杏鮑菇 甜椒 薑 | 蔬菜 | 玉米蛋花湯 | 冷凍玉米粒 雞蛋 | 果汁 |  |
| K4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 黑椒麵腸 | 麵腸 甜椒(青皮) 胡蘿蔔 黑胡椒粒 | 冬瓜素丸 | 冬瓜 素丸 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 粉圓甜湯 | 粉圓 二砂糖 | 保久乳 |  |
| K5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 香滷豆包 | 豆包 滷包 | 玉米若末 | 冷凍玉米粒 冷凍毛豆仁 素絞肉 | 蔬菜 | 芹香白玉湯 | 白蘿蔔 芹菜  | 水果 |  |

 K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 |
| K1 | 白米飯 | 米10公斤 | 咖哩豆包 | 豆包6公斤馬鈴薯4公斤胡蘿蔔1公斤薑0.05公斤芹菜2公斤咖哩粉 | 蛋香紅仁 | 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 | 味噌湯 | 味噌1公斤薑0.05公斤豆腐5公斤 | 堅果 |  | 5.4 | 2.8 | 1.6 | 2.4 | 0 | 0 | 736 | 289 | 155 |
| K2 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3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)3公斤番茄糊蕃茄醬 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑0.05公斤 | 金針粉絲湯 | 金針菜乾0.6公斤冬粉2公斤薑0.05公斤 | 豆漿 |  | 6.3 | 1.7 | 1.6 | 2.5 | 0 | 0 | 721 | 318 | 257 |
| K3 | 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1.2公斤甜椒1.8公斤杏鮑菇4公斤薑0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜0.05公斤 | 玉米蛋花湯 | 冷凍玉米粒3公斤雞蛋2公斤 | 果汁 |  | 5.4 | 2.7 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 731 | 295 | 149 |
| K4 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 黑椒麵腸 | 麵腸5.3公斤甜椒(青皮)3公斤胡蘿蔔1.5公斤黑胡椒粒0.5公斤 | 冬瓜素丸 | 冬瓜5公斤素丸2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 | 粉圓甜湯 | 粉圓2公斤二砂糖1公斤 | 保久乳 |  | 6.3 | 2 | 1.8 | 2.4 | 0 | 0 | 740 | 310 | 252 |
| K5 | 燕麥飯 | 米10公斤燕麥0.4公斤 | 香滷豆包 | 豆包6公斤滷包 | 玉米肉末 | 冷凍玉米粒4公斤冷凍毛豆仁1公斤素絞肉0.5公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑0.05公斤 | 芹香白玉湯 | 白蘿蔔4公斤芹菜1公斤 | 水果 | 有機豆奶 | 5.7 | 2.7 | 1.5 | 2.3 | 0 | 0 | 743 | 280 | 180 |

\

 **113學年國民小學素食L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 |
| L1 | 白米飯 | 米 | 瓜仔豆干 | 豆干 醃漬花胡瓜 胡蘿蔔 薑 | 蔬香寬粉 | 寬粉 時蔬 乾木耳 素絞肉 薑  | 蔬菜 | 鮮菇紫菜湯 | 紫菜 金針菇 薑  | 葡萄乾 |  |
| L2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 雞蛋 | 鮮菇豆腐 | 豆腐 金針菇 乾香菇 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 酸菜若絲湯 | 酸菜 素肉絲 | 保久乳 |  |
| L3 | 西式特餐 | 通心麵 | 白汁若醬 | 素絞肉 馬鈴薯 胡蘿蔔 九層塔 | 芹香豆干 | 豆干 芹菜 乾木耳 薑 | 蔬菜 | 玉米蛋花湯 | 雞蛋 冷凍玉米粒  | 果汁 |  |
| L4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 紅白麵腸 | 麵腸 白蘿蔔 胡蘿蔔 薑 | 泡菜凍腐 | 凍豆腐 韓式泡菜 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 愛玉甜湯 | 愛玉凍 二砂糖 | 保久乳 |  |
| L5 | 小米飯 | 米 小米 | 照燒豆包 | 豆包 甜椒(青皮) 胡蘿蔔 醬油 二砂糖 | 蘿蔔燒麵輪 | 麵輪 白蘿蔔 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 冬瓜薑絲湯 | 冬瓜 薑  | 水果 | 有機豆奶 |

 L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 |
| L1 | 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1公斤薑0.05公斤 | 蔬香寬粉 | 寬粉1.5公斤時蔬3公斤素絞肉0.6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 | 鮮菇紫菜湯 | 紫菜0.2公斤金針菇3公斤薑0.05公斤 | 葡萄乾 |  | 6 | 2 | 2 | 2.2 | 0 | 0 | 719 | 289 | 155 |
| L2 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 雞蛋5.5公斤 | 鮮菇豆腐 | 豆腐4公斤金針菇1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 | 酸菜若絲湯 | 酸菜3公斤素肉絲1公斤 | 保久乳 |  | 5 | 2.3 | 1.5 | 2.3 | 0 | 0 | 664 | 318 | 257 |
| L3 | 西式特餐 | 通心麵15公斤 | 白汁若醬 | 素絞肉1.2公斤馬鈴薯2公斤胡蘿蔔1公斤九層塔 | 芹香豆干 | 豆干4公斤芹菜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 | 玉米蛋花湯 | 雞蛋2公斤冷凍玉米粒2公斤 | 果汁 |  | 3.5 | 2.4 | 1.5 | 2.3 | 0 | 0 | 566 | 285 | 149 |
| L4 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 紅白麵腸 | 麵腸5.3公斤白蘿蔔5公斤胡蘿蔔1公斤薑0.05公斤 | 泡菜凍腐 | 凍豆腐4公斤韓式泡菜2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 | 愛玉甜湯 | 愛玉凍6公斤二砂糖1公斤 | 保久乳 |  | 5 | 2 | 1.6 | 2.2 | 0 | 0 | 639 | 300 | 252 |
| L5 | 小米飯 | 米10公斤小米0.4公斤 | 照燒豆包 | 豆包6公斤甜椒(青皮)4公斤胡蘿蔔1公斤醬油二砂糖 | 蘿蔔燒麵輪 | 白蘿蔔5公斤麵輪1.5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 | 冬瓜薑絲湯 | 冬瓜6公斤薑絲0.05公斤 | 水果 | 有機豆奶 | 5.5 | 3 | 2.3 | 2.4 | 0 | 0 | 776 | 280 | 180 |

 **113學年國民小學素食M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 |
| M1 | 白米飯 | 米 | 打拋豆干 | 豆干 豆薯 九層塔 大番茄 甜椒 | 芹香炒蛋 | 芹菜 雞蛋  | 蔬菜 | 三絲羹湯 | 雞蛋 脆筍 時蔬 乾木耳 薑 | 葡萄乾 |  |
| M2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 三杯麵腸 | 麵腸 杏鮑菇 九層塔 薑 | 麻婆豆腐 | 豆腐 素絞肉 薑 豆瓣醬  | 蔬菜 | 蕃茄玉芽湯 | 大蕃茄 黃豆芽  | 保久乳 |  |
| M3 | 咖哩麵食 | 麵條  | 滷煎蒸炒滑蛋 | 雞蛋  | 麵食配料 | 素絞肉 馬鈴薯 胡蘿蔔 咖哩粉 | 時蔬 | 南瓜濃湯 | 雞蛋 南瓜 玉米濃湯調理包 | 果汁 |  |
| M4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 京醬豆包 | 豆包 刈薯 小黃瓜 甜麵醬 | 素炒蒲瓜 | 蒲瓜 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 銀耳甜湯 | 乾銀耳 二砂糖 枸杞 | 保久乳 |  |
| M5 | 紫米飯 | 米 黑糯米 | 梅干豆干 | 豆干 梅乾菜 | 芝麻海絲 | 海帶絲 胡蘿蔔 芝麻(熟)  | 蔬菜 | 海芽針菇湯 |  乾裙帶菜 金針菇 | 水果 | 有機豆奶 |

 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 | 打拋豆干 | 豆干6公斤豆薯3公斤大番茄2公斤九層塔0.1公斤甜椒1.5公斤 | 芹香炒蛋 | 雞蛋1公斤芹菜5公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑0.05公斤 | 三絲羹湯 | 雞蛋0.6公斤脆筍1公斤時蔬3公斤乾木耳0.01公斤薑0.05公斤 | 葡萄乾 |  | 5.3 | 2 | 2.3 | 2.4 | 0 | 0 | 687 | 294 | 159 |
| M2 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 三杯麵腸 | 麵腸5.3公斤杏鮑菇2公斤胡蘿蔔1公斤九層塔0.1公斤薑0.05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0.1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 | 保久乳 |  | 5 | 2.6 | 1.5 | 2.3 | 0 | 0 | 686 | 276 | 192 |
| M3 | 咖哩麵食 | 拉麵15公斤 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 雞蛋5.5公斤  | 麵食配料 | 素絞肉0.6公斤馬鈴薯3公斤胡蘿蔔1公斤咖哩粉 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑0.05公斤 | 南瓜濃湯 | 雞蛋2公斤南瓜3公斤玉米濃湯調理包 | 果汁 |  | 5.4 | 2 | 1.5 | 2.4 | 0 | 0 | 674 | 298 | 201 |
| M4 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 京醬豆包 | 豆包6公斤豆薯5公斤小黃瓜1公斤甜麵醬 | 素炒蒲瓜 | 蒲瓜6公斤胡蘿蔔1公斤薑0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑0.05公斤 | 銀耳甜湯 | 枸杞0.1公斤乾銀耳0.5公斤二砂糖1公斤 | 保久乳 |  | 5.5 | 2 | 1.6 | 2.3 | 0 | 0 | 679 | 271 | 158 |
| M5 | 紫米飯 | 米10公斤黑糯米0.4公斤 | 梅干豆干 | 豆干6公斤梅乾菜4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 | 海芽針菇湯 | 乾裙帶菜0.2公斤金針菇2公斤 | 水果 | 有機豆奶 | 5.2 | 1.6 | 2 | 2.3 | 0 | 0 | 638 | 320 | 194 |

 **113年國民小學素食N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 |
| N1 | 白米飯 | 米 | 素燒麵輪 | 乾香菇 麵輪 胡蘿蔔 薑 | 素火腿豆芽 | 綠豆芽 素火腿 薑 | 蔬菜 | 針菇蔬湯 | 金針菇 時蔬 薑  | 果汁 |  |
| N2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 金黃百頁 | 百頁豆腐 | 西滷菜 | 結球白菜 素肉絲 胡蘿蔔 薑 乾香菇 | 蔬菜 | 蘿蔔若絲湯 | 白蘿蔔 素肉絲 | 保久乳 |  |
| N3 | 漢堡特餐 | 漢堡 | 美味豆包 | 豆包 | 漢堡料 | 通心麵 馬鈴薯 番茄糊 小黃瓜 | 蔬菜 | 素火腿濃湯 | 雞蛋 素火腿 胡蘿蔔 玉米濃湯調理包 | 果汁 |  |
| N4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香菇麵腸 | 麵腸 刈薯 乾香菇 | 奶香馬鈴薯 | 冷凍毛豆仁 馬鈴薯 冷凍玉米粒 奶油(固態) | 蔬菜 | 仙草甜湯 | 仙草凍 二砂糖 | 保久乳 |  |
| N5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 雞蛋  | 客家小炒 | 豆干片 芹菜 薑 素肉絲 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 薑  | 水果 | 有機豆奶 |

 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 | 素燒麵輪 | 乾香菇0.01公斤胡蘿蔔0.5公斤麵輪3公斤薑0.05公斤 | 素火腿豆芽 | 綠豆芽5公斤素火腿0.6公斤薑0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑0.05公斤 | 針菇蔬湯 | 金針菇2公斤時蔬3公斤薑0.05公斤 | 果汁 |  | 5 | 2.3 | 1.8 | 2.4 | 0 | 0 | 676 | 274 | 159 |
| N2 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 金黃百頁 | 百頁豆腐7公斤 | 西滷菜 | 結球白菜5公斤素肉絲1公斤胡蘿蔔0.5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 | 蘿蔔若絲湯 | 白蘿蔔4公斤素肉絲0.6公斤 | 保久乳 |  | 5 | 1.8 | 1.7 | 2.4 | 0 | 0 | 636 | 288 | 184 |
| N3 | 漢堡特餐 | 漢堡4公斤 | 美味豆包 | 豆包6公斤 | 漢堡料 | 通心麵3公斤馬鈴薯2公斤小黃瓜0.5公斤番茄糊 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑0.05公斤 | 素火腿濃湯 | 素火腿0.05公斤雞蛋2公斤胡蘿蔔2公斤玉米濃湯調理包 | 果汁 |  |  5 | 2.5 | 1.5 | 2.4 | 0 | 0 | 683 | 295 | 187 |
| N4 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 香菇麵腸 | 麵腸5.3公斤刈薯5公斤乾香菇0.2公斤 | 奶香馬鈴薯 | 冷凍毛豆仁1公斤馬鈴薯4公斤冷凍玉米粒1公斤奶油(固態)0.8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 | 保久乳 |  |  6.1 | 1.8 | 1.5 | 2.3 | 0 | 0 | 703 | 276 | 192 |
| N5 | 燕麥飯 | 米10公斤燕麥0.4公斤 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 雞蛋5.5公斤  | 客家小炒 | 豆干片3公斤芹菜1.5公斤薑0.05公斤素肉絲1公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑0.05公斤 | 時瓜湯 | 時瓜4公斤薑0.05公斤 | 水果 | 有機豆奶 | 5.2 | 2.6 | 1.5 | 2.4 | 0 | 0 | 705 | 272 | 194 |