**113學年度上學期國民中學11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** |
| **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 | 旺仔小饅頭 |  | 5.3 | 3.5 | 1.7 | 2.7 | 0 | 0 | 798 | 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 胡蘿蔔 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 | 餐包 |  | 5.4 | 3.4 | 1.8 | 2.9 | 0 | 0 | 809 | 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 | 包子 |  | 6.3 | 2 | 1.9 | 2.6 | 0 | 0 | 756 | 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 | 海苔 |  | 6 | 2.2 | 2.2 | 2.7 | 0 | 0 | 762 | 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 | 包子 |  | 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 | 餐包 |  | 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 | 饅頭 |  | 5 | 2 | 2 | 2.5 | 0 | 0 | 663 | 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 | 2.8 | 2.3 | 2.6 | 0 | 0 | 770 | 292 | 206 |
| **11/18** | **一** | **M1** | 白米飯 | 米 | 打拋豆干 | 豆干 豆薯 九層塔 大番茄 薑 | 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 | 旺仔小饅頭 |  | 5.3 | 2.7 | 2.1 | 2.8 | 0 | 0 | 752 | 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 | 饅頭 |  | 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 | 餐包 |  | 5.4 | 2 | 1.5 | 2.9 | 0 | 0 | 696 | 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 | 包子 |  | 5.4 | 2.5 | 2 | 2.7 | 0 | 0 | 737 | 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 | 2.3 | 2.5 | 0 | 0 | 669 | 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 | 海苔 |  | 5 | 3.3 | 1.7 | 2.8 | 0 | 0 | 766 | 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 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔 | 饅頭 |  | 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 | 包子 |  | 6 | 2 | 1.5 | 2.9 | 0 | 0 | 738 | 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，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、週二附餐一供應饅頭，週二附餐一供應包子，週三附餐一供應果汁，週三附餐一供應餐包，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(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 |
| 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(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 |
| 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 | 旺仔小饅頭 |  |
| 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 胡蘿蔔 薑 | 若絲豆芽 | 素肉絲 綠豆芽 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 玉米蛋花湯 | 冷凍玉米粒 雞蛋 | 餐包 |  |
| 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 | 包子 |  |
| 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3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4公斤 | 旺仔小饅頭 |  | 5.3 | 3.5 | 1.7 | 2.7 | 0 | 0 | 798 | 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0.2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  胡蘿蔔1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 | 餐包 |  | 5.4 | 3.4 | 1.8 | 2.9 | 0 | 0 | 809 | 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公斤  黑胡椒粒0.25公斤 | 冬瓜素丸 | 冬瓜5公斤  素丸0.5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 | 包子 |  | 6.3 | 2 | 1.9 | 2.6 | 0 | 0 | 756 | 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0.6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3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(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 |
| 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 | 海苔 |  |
| 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 | 包子 |  |
| 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 | 餐包 |  |
| 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 | 饅頭 |  |
| 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3公斤  胡蘿蔔0.5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0.01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 | 海苔 |  | 6 | 2.2 | 2.2 | 2.7 | 0 | 0 | 762 | 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0.01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 | 包子 |  | 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 | 餐包 |  | 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4公斤  胡蘿蔔0.5公斤  薑0.05公斤 | 泡菜凍腐 | 凍豆腐3公斤  韓式泡菜1.5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 | 饅頭 |  | 5 | 2 | 2 | 2.5 | 0 | 0 | 663 | 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0.5公斤  醬油  二砂糖 | 蘿蔔燒麵輪 | 白蘿蔔5公斤  麵輪1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5公斤  薑絲0.05公斤 | 水果 | 有機豆奶 | 5.5 | 2.8 | 2.3 | 2.6 | 0 | 0 | 770 | 292 | 206 |

**113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 | 打拋豆干 | 豆干 豆薯 九層塔 大番茄 薑 | 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 | 旺仔小饅頭 |  |
| 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 | 饅頭 |  |
| 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 | 餐包 |  |
| 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 | 包子 |  |
| 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  薑0.05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 | 旺仔小饅頭 |  | 5.3 | 2.7 | 2.1 | 2.8 | 0 | 0 | 752 | 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 | 饅頭 |  | 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1公斤  南瓜3公斤  玉米濃湯調理包 | 餐包 |  | 5.4 | 2 | 1.5 | 2.9 | 0 | 0 | 696 | 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4公斤  小黃瓜1公斤  甜麵醬 | 素炒蒲瓜 | 蒲瓜5公斤  胡蘿蔔0.5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0.01公斤  乾銀耳0.4公斤二砂糖1公斤 | 包子 |  | 5.4 | 2.5 | 2 | 2.7 | 0 | 0 | 737 | 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3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 | 2.3 | 2.5 | 0 | 0 | 669 | 273 | 182 |

**113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 | 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 | 海苔 |  |
| 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 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔 | 饅頭 |  |
| 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 | 包子 |  |
| 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1公斤  時蔬3公斤  薑0.05公斤 | 海苔 |  | 5 | 3.3 | 1.7 | 2.8 | 0 | 0 | 766 | 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0.1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 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔4公斤 | 饅頭 |  | 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4公斤  乾香菇0.01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)0.6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 | 包子 |  | 6 | 2 | 1.5 | 2.9 | 0 | 0 | 738 | 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(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** | **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 | 旺仔小饅頭 |  | 5.3 | 3.2 | 1.6 | 2.4 | 0 | 0 | 759 | 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 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 719 | 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 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 玉米蛋花湯 | 冷凍玉米粒 雞蛋 | 餐包 |  | 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 | 包子 |  | 6.3 | 1.7 | 1.7 | 2.4 | 0 | 0 | 719 | 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 | 海苔 |  | 6 | 2 | 1.7 | 2.2 | 0 | 0 | 712 | 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 | 包子 |  | 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 | 餐包 |  | 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 | 饅頭 |  | 5 | 2 | 1.5 | 2.2 | 0 | 0 | 637 | 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 | 2.6 | 2.3 | 2.4 | 0 | 0 | 746 | 274 | 115 |
| **11/18** | **一** | **M1** | 白米飯 | 米 | 打拋豆干 | 豆干 豆薯 九層塔 大番茄 薑 | 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 | 旺仔小饅頭 |  | 5.3 | 2 | 1.8 | 2.4 | 0 | 0 | 674 | 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 | 饅頭 |  | 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 | 餐包 |  | 5.4 | 1.6 | 1.5 | 2.4 | 0 | 0 | 644 | 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 | 包子 |  | 5.4 | 2 | 1.5 | 2.3 | 0 | 0 | 669 | 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 | 1.8 | 2.3 | 0 | 0 | 633 | 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 | 海苔 |  | 5 | 2.3 | 1.7 | 2.4 | 0 | 0 | 673 | 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 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔 | 饅頭 |  | 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 | 包子 |  | 6 | 1.8 | 1.5 | 2.3 | 0 | 0 | 696 | 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副菜二改為菜脯炒蛋，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、週二附餐一供應饅頭，週二附餐一供應包子，週三附餐一供應果汁，週三附餐一供應餐包，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(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 |
| 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(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 |
| 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 | 旺仔小饅頭 |  |
| 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 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 玉米蛋花湯 | 冷凍玉米粒 雞蛋 | 餐包 |  |
| 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 | 包子 |  |
| 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3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4公斤 | 旺仔小饅頭 |  | 5.3 | 3.2 | 1.6 | 2.4 | 0 | 0 | 759 | 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0.2公斤  冬粉2公斤  薑0.05公斤 | 豆漿 |  | 6.3 | 1.7 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 719 | 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  胡蘿蔔1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 | 餐包 |  | 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斤  甜椒(青皮)3公斤  胡蘿蔔1公斤  黑胡椒粒0.25公斤 | 冬瓜素丸 | 冬瓜5公斤  素丸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 | 粉圓甜湯 | 粉圓2公斤  二砂糖1公斤 | 包子 |  | 6.3 | 1.7 | 1.7 | 2.4 | 0 | 0 | 719 | 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0.6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3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(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 |
| 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 | 海苔 |  |
| 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 | 包子 |  |
| 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 | 餐包 |  |
| 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 | 饅頭 |  |
| 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3公斤  胡蘿蔔0.5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0.01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0.2公斤  金針菇3公斤  薑0.05公斤 | 海苔 |  | 6 | 2 | 1.7 | 2.2 | 0 | 0 | 712 | 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0.01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 | 酸菜若絲湯 | 酸菜3公斤  素肉絲1公斤 | 包子 |  | 5 | 2.3 | 1.5 | 2.3 | 0 | 0 | 664 | 308 | 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 | 餐包 |  | 3.5 | 2.4 | 1.5 | 2.3 | 0 | 0 | 566 | 295 | 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4公斤  胡蘿蔔0.5公斤  薑0.05公斤 | 泡菜凍腐 | 凍豆腐3公斤  韓式泡菜1.5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 | 饅頭 |  | 5 | 2 | 1.5 | 2.2 | 0 | 0 | 637 | 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0.5公斤  醬油  二砂糖 | 蘿蔔燒麵輪 | 白蘿蔔5公斤  麵輪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 | 冬瓜薑絲湯 | 冬瓜5公斤  薑絲0.05公斤 | 水果 | 有機豆奶 | 5.5 | 2.6 | 2.3 | 2.4 | 0 | 0 | 746 | 280 | 180 |

**113學年國民小學素食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 | 打拋豆干 | 豆干 豆薯 九層塔 大番茄 薑 | 芹香炒蛋 | 芹菜 雞蛋 | 蔬菜 | 三絲羹湯 | 雞蛋 脆筍 時蔬 乾木耳 薑 | 旺仔小饅頭 |  |
| 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 | 饅頭 |  |
| 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 | 餐包 |  |
| 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 | 包子 |  |
| 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  薑0.05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 | 旺仔小饅頭 |  | 5.3 | 2 | 1.8 | 2.4 | 0 | 0 | 674 | 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 | 饅頭 |  | 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1公斤  南瓜3公斤  玉米濃湯調理包 | 餐包 |  | 5.4 | 1.6 | 1.5 | 2.4 | 0 | 0 | 644 | 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4公斤  小黃瓜1公斤  甜麵醬 | 素炒蒲瓜 | 蒲瓜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 | 銀耳甜湯 | 枸杞0.01公斤  乾銀耳0.4公斤二砂糖1公斤 | 包子 |  | 5.4 | 2 | 1.5 | 2.3 | 0 | 0 | 669 | 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3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 | 1.8 | 2.3 | 0 | 0 | 633 | 320 | 194 |

**113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 | 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 | 海苔 |  |
| 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 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔 | 饅頭 |  |
| 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 | 包子 |  |
| 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1公斤  時蔬3公斤  薑0.05公斤 | 海苔 |  | 5 | 2.3 | 1.7 | 2.4 | 0 | 0 | 673 | 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0.1公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑0.05公斤 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔4公斤 | 饅頭 |  | 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4公斤  乾香菇0.01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)0.6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1公斤 | 包子 |  | 6 | 1.8 | 1.5 | 2.3 | 0 | 0 | 696 | 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 |