**113學年度上學期國民中學12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** |
| **12/2** | **一** | **O1** | 白米飯 | 米 | 瓜仔豆干 | 豆干 醃漬花胡瓜 胡蘿蔔 薑 | 紅蔘炒蛋 | 雞蛋 胡蘿蔔  | 塔香油腐 | 四角油豆腐 九層塔  | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 和風裙帶湯 | 乾裙帶菜  | 旺仔小饅頭 |  | 5 | 2.8 | 2.1 | 2.5 | 0 | 0 | 725 | 275 | 190 |
| **12/3** | **二** | **O2** | 糙米飯 | 米 糙米 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 雞蛋 | 金針菇豆腐 | 豆腐 金針菇 乾香菇薑 | 什錦白菜 | 素絞肉 結球白菜 乾木耳 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 玉菜湯 | 甘藍 薑 | 豆漿 |  | 5 | 2.1 | 1.8 | 2.8 | 0 | 0 | 679 | 262 | 157 |
| **12/4** | **三** | **O3** | 拌麵特餐 | 拉麵 | 麥克素塊 | 素麥克雞塊 | 拌麵配料 | 素絞肉 冬瓜 乾香菇 薑 | 蜜汁豆干 | 豆干 豆薯 二砂糖 醬油 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 黃瓜湯 | 胡瓜 薑 | 餐包 |  | 3.5 | 3.1 | 1.5 | 2.9 | 0 | 0 | 646 | 288 | 186 |
| **12/5** | **四** | **O4** | 糙米飯 | 米 糙米 | 筍干麵腸 |  麵腸 麻竹筍乾 | 奶香玉米 | 冷凍毛豆仁 冷凍玉米粒 胡蘿蔔 薑 奶油(固態) | 蛋香絲瓜 | 絲瓜 雞蛋 胡蘿蔔 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 冬瓜西米露 | 冬瓜糖磚 西谷米  | 饅頭 |  | 5.3 | 2.2 | 1.7 | 2.6 | 0 | 0 | 696 | 310 | 216 |
| **12/6** | **五** | **O5** | 芝麻飯 | 米 芝麻(熟) | 糖醋豆包 | 豆包 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 | 銀蘿凍腐 | 凍豆腐 白蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 酸菜若絲湯 | 酸菜 素肉絲  | 水果 |  | 6 | 3.2 | 2.1 | 2.7 | 0 | 0 | 834 | 285 | 258 |
| **12/9** | **一** | **P1** | 白米飯 | 米 | 花生絞若 | 素絞肉 油花生 麵筋 薑 花胡瓜 胡蘿蔔 | 絞若甘藍 | 素絞肉 甘藍 胡蘿蔔 薑 | 絲瓜丸片 | 絲瓜 素丸 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 紫菜蛋花湯 | 紫菜 雞蛋 薑 | 海苔 |  | 5 | 2.3 | 2.1 | 2.7 | 0 | 0 | 697 | 284 | 202 |
| **12/10** | **二** | **P2** | 糙米飯 | 米 糙米 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 雞蛋 | 韓式炒年糕 | 年糕 韓式泡菜 時蔬 | 香滷凍腐 | 凍豆腐 白蘿蔔 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 味噌湯 | 味噌 薑 豆腐 | 饅頭 |  | 6 | 1.8 | 1.5 | 2.8 | 0 | 0 | 719 | 318 | 275 |
| **12/11** | **三** | **P3** | 油飯特餐 | 米 糯米 | 香酥豆包 | 豆包 | 油飯配料 | 素肉絲 脆筍 乾香菇  | 銀芽若絲 | 綠豆芽 素肉絲 胡蘿蔔 薑 | 時蔬 | 蔬菜 薑 | 四神湯 | 四神料 素肉絲 | 餐包 |  | 5.5 | 3.8 | 1.7 | 2.9 | 0 | 0 | 843 | 289 | 215 |
| **12/12** | **四** | **P4** | 糙米飯 | 米 糙米 | 黑椒百頁 | 百頁豆腐 杏鮑菇 胡蘿蔔薑 黑胡椒粒 | 素火腿燴冬瓜 | 素火腿 冬瓜  | 若絲白菜 | 素肉絲 胡蘿蔔 薑結球白菜 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 紅豆紫米湯 | 紅豆 黑秈糯米 二砂糖 | 包子 |  | 6.5 | 1.8 | 2.2 | 2.7 | 0 | 0 | 767 | 224 | 197 |
| **12/13** | **五** | **P5** | 紫米飯 | 米 黑秈糯米 | 香滷麵腸 | 麵腸 滷包 | 川耳佐蛋 | 雞蛋 芹菜 乾木耳 薑  | 照燒油腐 | 四角油豆腐 白蘿蔔 醬油 二砂糖 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 大滷湯 | 甘藍 乾木耳 胡蘿蔔 素肉絲 | 水果 | 有機豆奶 | 5.2 | 2.9 | 1.5 | 2.6 | 0 | 0 | 736 | 298 | 232 |
| **12/16** | **一** | **Q1** | 白米飯 | 米 | 梅干豆包 | 豆包 梅干菜 薑 | 菜脯炒蛋 | 蘿蔔乾 雞蛋 薑 | 清炒蒲瓜 | 蒲瓜 胡蘿蔔 薑  | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 針菇湯 | 金針菇 薑  | 旺仔小饅頭 |  | 5 | 2.3 | 2.3 | 2.7 | 0 | 0 | 702 | 275 | 190 |
| **12/17** | **二** | **Q2** | 糙米飯 | 米 糙米 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 雞蛋 | 哨子豆腐 | 豆腐 胡蘿蔔 冷凍玉米粒 冷凍毛豆仁 素絞肉 | 銀芽三絲 | 綠豆芽 乾木耳 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 海芽味噌湯 |  乾裙帶菜 味噌 | 饅頭 |  | 5.1 | 2.5 | 1.8 | 2.8 | 0 | 0 | 716 | 272 | 157 |
| **12/18** | **三** | **Q3** | 西式特餐 | 拉麵 | 茄汁若醬 | 素絞肉 豆薯 芹菜 番茄醬 | 絞若花椰 | 素絞肉 冷凍花椰菜 胡蘿蔔 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  | 餐包 |  | 3.5 | 2 | 1.5 | 2.9 | 0 | 0 | 563 | 288 | 186 |
| **12/19** | **四** | **Q4** | 糙米飯 | 米 糙米 | 回鍋豆干 | 豆干 甜椒(青皮) 胡蘿蔔 薑 | 田園玉米 | 冷凍玉米粒 馬鈴薯 胡蘿蔔 素絞肉 薑 | 涼拌海絲 | 海帶絲 胡蘿蔔 薑 芝麻(熟) | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 仙草甜湯 | 仙草凍 二砂糖 |  饅頭 |  | 5.4 | 2 | 1.8 | 2.5 | 0 | 0 | 686 | 310 | 216 |
| **12/20** | **五** | **Q5** | 小米飯 | 米 小米 | 醬燒百頁 | 百頁豆腐 芹菜 胡蘿蔔 薑 | 塔香麵腸 | 麵腸 薑 九層塔 薑 | 什錦白菜 | 雞蛋 結球白菜 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 冬瓜薑絲湯 | 冬瓜 薑絲 | 水果 | 有機豆奶 | 5.2 | 2.2 | 2 | 2.5 | 0 | 0 | 692 | 292 | 206 |
| **12/23** | **一** | **R1** | 白米飯 | 米 | 香菇絞若 | 素絞肉 冬瓜 乾香菇 薑  | 菇拌海帶 | 乾裙帶菜 金針菇 薑絲  | 滷豆干 | 豆干 滷包 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 玉米蛋花湯 | 冷凍玉米粒 雞蛋 | 海苔 |  | 5.2 | 2.4 | 1.6 | 2.5 | 0 | 0 | 697 | 280 | 182 |
| **12/24** | **二** | **R2** | 糙米飯 | 米 糙米 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 雞蛋 | 麻婆豆腐 | 豆腐 素絞肉 豆瓣醬 | 豆包芽菜 | 豆包 綠豆芽 胡蘿蔔 薑  | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 榨菜若絲湯 | 榨菜 素肉絲 | 饅頭 |  | 5 | 3.4 | 1.6 | 2.8 | 0 | 0 | 771 | 278 | 245 |
| **12/25** | **三** | **R3** | 刈包特餐 | 刈包 | 美味豆包 | 豆包 | 酸菜麵腸 | 酸菜 麵腸 | 關東煮 | 素黑輪 玉米段 白蘿蔔 薑 味醂 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 米粉羹 | 米粉 素絞肉 桶筍絲 素黑輪 胡蘿蔔 乾木耳 | 葡萄乾 |  | 3.5 | 3.2 | 1.5 | 2.6 | 0 | 0 | 640 | 293 | 202 |
| **12/26** | **四** | **R4** | 糙米飯 | 米 糙米 | 韓式麵腸 | 麵腸 韓式泡菜 結球白菜 薑 | 家常凍腐 | 凍豆腐 紅蘿蔔 乾木耳 甜椒(青皮) 薑 | 素火腿玉菜 | 甘藍 薑 素火腿 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 銀耳甜湯 | 乾銀耳 枸杞 二砂糖 | 包子 |  | 5 | 2.2 | 1.7 | 2.7 | 0 | 0 | 679 | 288 | 165 |
| **12/27** | **五** | **R5** | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 三杯豆干 | 豆干 杏鮑菇 胡蘿蔔 九層塔 薑 | 蛋香時瓜 | 雞蛋 時瓜 薑  | 銀蘿油腐 | 四角油豆腐 白蘿蔔 薑 胡蘿蔔 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 時瓜湯 |  時瓜 胡蘿蔔  | 水果 | 有機豆奶 | 5.2 | 2 | 2.4 | 2.7 | 0 | 0 | 696 | 273 | 182 |
| **12/30** | **一** | **S1** | 白米飯 | 米 | 打拋麵腸 | 麵腸 豆薯 九層塔 芹菜 大番茄 薑 |  玉米炒蛋 | 冷凍玉米粒 雞蛋 胡蘿蔔 | 素火腿花椰 | 冷凍花椰菜 素火腿 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 酸辣湯 | 豆腐 脆筍 金針菇 胡蘿蔔 乾木耳 | 旺仔小饅頭 |  | 5.8 | 2.3 | 2 | 2.6 | 0 | 0 | 746 | 312 | 252 |
| **12/31** | **二** | **S2** | 糙米飯 | 米 糙米 | 京醬豆干 | 豆干 馬鈴薯 小黃瓜 甜麵醬 | 冬瓜丸片 | 冬瓜 素丸 胡蘿蔔 薑 | 若絲甘藍 | 素肉絲 甘藍 胡蘿蔔 薑  | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 金針粉絲湯 | 金針菜乾 冬粉 | 饅頭 |  | 6.5 | 2.2 | 2 | 2.5 | 0 | 0 | 783 | 275 | 189 |

**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、大豆及使用亞硫酸鹽類及其相關製品」。**

 說明:12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，O1湯品改為和風裙帶湯，O2主菜改為滷煎蒸炒滑蛋，O2湯品改為玉菜湯，O3主菜改為麥克素塊，P2主菜改為滷煎蒸炒滑蛋，P3主菜改為香酥豆包，P4主菜改為黑椒百頁，Q1主菜改為梅干豆包，Q2副菜一改為哨子豆腐，Q5副菜一改為塔香麵腸，R3副菜一改為酸菜麵腸，R3湯品改為米粉羹，S2主菜改為京醬豆干。

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，週三附餐一供應葡萄乾，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O循環菜單(非偏鄉)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 循環 | 主食 | 主食食材明細 | 主菜 | 主菜食材明細 | 副菜一 | 副菜一食材明細 | 副菜二 | 副菜二食材明細 | 蔬菜 | 湯品 | 湯品食材明細 | 附餐1 | 附餐2 |
| O1 | 白米飯 | 米 | 瓜仔豆干 | 豆干 醃漬花胡瓜 胡蘿蔔 薑 | 紅蔘炒蛋 | 雞蛋 胡蘿蔔  | 塔香油腐 | 四角油豆腐 九層塔  | 蔬菜 | 和風裙帶湯 | 乾裙帶菜  | 旺仔小饅頭 |  |
| O2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 雞蛋 | 金針菇豆腐 | 豆腐 金針菇 乾香菇薑 | 什錦白菜 | 素絞肉 結球白菜 乾木耳 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 玉菜湯 | 甘藍 薑 | 豆漿 |  |
| O3 | 拌麵特餐 | 拉麵 | 麥克素塊 | 素麥克雞塊 | 拌麵配料 | 素絞肉 冬瓜 乾香菇 薑 | 蜜汁豆干 | 豆干 豆薯 二砂糖 醬油 | 蔬菜 | 黃瓜湯 | 胡瓜 薑 | 餐包 |  |
| O4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 筍干麵腸 |  麵腸 麻竹筍乾 | 奶香玉米 | 冷凍毛豆仁 冷凍玉米粒 胡蘿蔔 薑 奶油(固態) | 蛋香絲瓜 | 絲瓜 雞蛋 胡蘿蔔 | 蔬菜 | 冬瓜西米露 | 冬瓜糖磚 西谷米  | 饅頭 |  |
| O5 | 芝麻飯 | 米 芝麻(熟) | 糖醋豆包 | 豆包 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 | 銀蘿凍腐 | 凍豆腐 白蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 酸菜若絲湯 | 酸菜 素肉絲  | 水果 |  |

O組食材明細（食材重量以100人份計量，營養分析以個人計量）每周供應特餐一次，當日主食及副菜一得混搭供應

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 循環 | 主食 | 主菜 | 副菜一 | 副菜二 | 蔬菜 | 湯品 | 附餐1 | 附餐2 | 榖/份 | 豆/份 | 蔬/份 | 油/份 | 乳/份 | 果/份 | 熱量 | 鈣mT | 鈉mT |
| O1 | 白米飯 | 米10公斤 | 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 | 紅蔘炒蛋 | 雞蛋1.5公斤胡蘿蔔5公斤 | 塔香油腐 | 四角油豆腐5公斤九層塔0.1公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑0.05公斤 | 和風裙帶湯 | 乾裙帶菜0.5公斤 | 旺仔小饅頭 |  | 5 | 2.8 | 2.1 | 2.5 | 0 | 0 | 725 | 284 | 202 |
| O2 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 雞蛋5.5公斤 | 金針菇豆腐 | 豆腐5公斤金針菇1公斤乾香菇0.2公斤薑0.05公斤 | 什錦白菜 | 素絞肉0.6公斤結球白菜5公斤乾木耳0.01公斤胡蘿蔔0.5公斤薑0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑0.05公斤 | 玉菜湯 | 甘藍4公斤薑0.05公斤 | 豆漿 |  | 5 | 2.1 | 1.8 | 2.8 | 0 | 0 | 679 | 218 | 275 |
| O3 | 拌麵特餐 | 拉麵15公斤 | 麥克素塊 | 素麥克雞塊6公斤 | 拌麵配料 | 素絞肉1公斤冬瓜4公斤乾香菇0.01公斤薑0.05公斤 | 蜜汁豆干 | 豆干4公斤豆薯1公斤二砂糖醬油 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑0.05公斤 | 黃瓜湯 | 胡瓜4公斤薑0.05公斤 | 餐包 |  | 3.5 | 3.1 | 1.5 | 2.9 | 0 | 0 | 646 | 289 | 215 |
| O4 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 筍干麵腸 | 麵腸5.3公斤麻竹筍乾3公斤 | 奶香玉米 | 冷凍毛豆仁1.5公斤冷凍玉米粒2公斤胡蘿蔔1公斤薑0.05公斤奶油(固態)0.6公斤 | 蛋香絲瓜 | 絲瓜5公斤雞蛋0.6公斤胡蘿蔔0.5公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑0.05公斤 | 冬瓜西米露 | 西谷米0.2公斤冬瓜糖磚1公斤 | 饅頭 |  | 5.3 | 2.2 | 1.7 | 2.6 | 0 | 0 | 696 | 277 | 242 |
| O5 | 芝麻飯 | 米10公斤芝麻(熟)0.05公斤 | 糖醋豆包 | 豆包6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 | 銀蘿凍腐 | 白蘿蔔5公斤凍豆腐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 |  | 6 | 3.2 | 2.1 | 2.7 | 0 | 0 | 834 | 285 | 258 |

 **113學年國民中學素食P循環菜單(非偏鄉)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 循環 | 主食 | 主食食材明細 | 主菜 | 主菜食材明細 | 副菜一 | 副菜一食材明細 | 副菜二 | 副菜二食材明細 | 蔬菜 | 湯品 | 湯品食材明細 | 附餐1 | 附餐2 |
| P1 | 白米飯 | 米 | 花生絞若 | 素絞肉 油花生 麵筋 薑 花胡瓜 胡蘿蔔 | 絞若甘藍 | 素絞肉 甘藍 胡蘿蔔 薑 | 絲瓜丸片 | 絲瓜 素丸 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 紫菜 雞蛋 薑 | 海苔 |  |
| P2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 雞蛋 | 韓式炒年糕 | 年糕 韓式泡菜 時蔬 | 香滷凍腐 | 凍豆腐 白蘿蔔 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 味噌湯 | 味噌 薑 豆腐 | 饅頭 |  |
| P3 | 油飯特餐 | 米 糯米 | 香酥豆包 | 豆包 | 油飯配料 | 素肉絲 脆筍 乾香菇  | 銀芽若絲 | 綠豆芽 素肉絲 胡蘿蔔 薑 | 時蔬 | 四神湯 | 四神料 素肉絲 | 餐包 |  |
| P4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 黑椒百頁 | 百頁豆腐 杏鮑菇 胡蘿蔔薑 黑胡椒粒 | 素火腿燴冬瓜 | 素火腿 冬瓜  | 若絲白菜 | 素肉絲 胡蘿蔔 薑結球白菜 | 蔬菜 | 紅豆紫米湯 | 紅豆 黑秈糯米 二砂糖 | 包子 |  |
| P5 | 紫米飯 | 米 黑秈糯米 | 香滷麵腸 | 麵腸 滷包 | 川耳佐蛋 | 雞蛋 芹菜 乾木耳 薑  | 照燒油腐 | 四角油豆腐 白蘿蔔 醬油 二砂糖 | 蔬菜 | 大滷湯 | 甘藍 乾木耳 胡蘿蔔 素肉絲 | 水果 | 有機豆奶 |

P組食材明細（食材重量以100人份計量，營養分析以個人計量）每周供應特餐一次，當日主食及副菜一得混搭供應

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 循環 | 主食 | 主菜 | 副菜一 | 副菜二 | 蔬菜 | 湯品 | 附餐1 | 附餐2 | 榖/份 | 豆/份 | 蔬/份 | 油/份 | 乳/份 | 果/份 | 熱量 | 鈣mT | 鈉mT |
| P1 | 白米飯 | 米10公斤 | 花生絞若 | 素絞肉1.2公斤麵筋0.3公斤花胡瓜1公斤胡蘿蔔0.5公斤油花生0.1公斤薑0.05公斤 | 絞若甘藍 | 甘藍5公斤素絞肉0.6公斤胡蘿蔔0.5公斤薑0.05公斤 | 絲瓜丸片 | 絲瓜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 | 紫菜蛋花湯 | 紫菜0.2公斤雞蛋3公斤薑0.05公斤 | 海苔 |  | 5 | 2.3 | 2.1 | 2.7 | 0 | 0 | 697 | 284 | 202 |
| P2 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 雞蛋5.5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 | 香滷凍腐 | 凍豆腐3公斤白蘿蔔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 | 味噌湯 | 味噌1公斤薑0.05公斤豆腐3公斤 | 饅頭 |  | 6 | 1.8 | 1.5 | 2.8 | 0 | 0 | 719 | 318 | 275 |
| P3 | 油飯特餐 | 白米8公斤糯米3公斤 | 香酥豆包 | 豆包6公斤 | 油飯配料 | 素肉絲0.6公斤脆筍4公斤乾香菇0.01公斤 | 銀芽肉絲 | 綠豆芽5公斤素肉絲0.6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 | 四神湯 | 素肉絲1公斤四神料 | 餐包 |  | 5.5 | 3.8 | 1.7 | 2.9 | 0 | 0 | 843 | 289 | 215 |
| P4 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 黑椒百頁 | 百頁豆腐7公斤杏鮑菇3公斤胡蘿蔔1公斤薑0.05公斤黑胡椒粒 | 素火腿燴冬瓜 | 素火腿0.3公斤冬瓜5公斤 | 若絲白菜 | 結球白菜5公斤薑0.05公斤胡蘿蔔0.5公斤素肉絲0.6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 | 包子 |  | 6.5 | 1.8 | 2.2 | 2.7 | 0 | 0 | 767 | 277 | 242 |
| P5 | 紫米飯 | 米10公斤黑秈糯米0.4公斤 | 香滷麵腸 | 麵腸5.3公斤滷包 | 川耳佐蛋 | 雞蛋0.6公斤芹菜4公斤乾木耳0.1公斤薑0.05公斤 | 照燒油腐 | 白蘿蔔3公斤四角油豆腐2公斤醬油二砂糖 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑0.05公斤 | 大滷湯 | 甘藍2公斤素肉絲1公斤胡蘿蔔1公斤乾木耳0.01公斤 | 水果 | 有機豆奶 | 5.2 | 2.9 | 1.5 | 2.6 | 0 | 0 | 736 | 298 | 232 |

 **113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 | 梅干豆包 | 豆包 梅干菜 薑 | 菜脯炒蛋 | 蘿蔔乾 雞蛋 薑 | 清炒蒲瓜 | 蒲瓜 胡蘿蔔 薑  | 蔬菜 | 針菇湯 | 金針菇 薑  | 旺仔小饅頭 |  |
| Q2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 雞蛋 | 哨子豆腐 | 豆腐 胡蘿蔔 冷凍玉米粒 冷凍毛豆仁 素絞肉 | 銀芽三絲 | 綠豆芽 乾木耳 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 海芽味噌湯 |  乾裙帶菜 味噌 | 饅頭 |  |
| Q3 | 西式特餐 | 拉麵 | 茄汁若醬 | 素絞肉 豆薯 芹菜 番茄醬 | 絞若花椰 | 素絞肉 冷凍花椰菜 胡蘿蔔 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  | 餐包 |  |
| Q4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 回鍋豆干 | 豆干 甜椒(青皮) 胡蘿蔔 薑 | 田園玉米 | 冷凍玉米粒 馬鈴薯 胡蘿蔔 素絞肉 薑 | 涼拌海絲 | 海帶絲 胡蘿蔔 薑 芝麻(熟) | 蔬菜 | 仙草甜湯 | 仙草凍 二砂糖 |  饅頭 |  |
| Q5 | 小米飯 | 米 小米 | 醬燒百頁 | 百頁豆腐 芹菜 胡蘿蔔 薑 | 塔香麵腸 | 麵腸 薑 九層塔 薑 | 什錦白菜 | 雞蛋 結球白菜 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 冬瓜薑絲湯 | 冬瓜 薑絲 | 水果 | 有機豆奶 |

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 | 梅干豆包 | 豆包6公斤梅乾菜3公斤薑0.05公斤 | 菜脯炒蛋 | 雞蛋1公斤蘿蔔乾4公斤 | 清炒蒲瓜 | 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 | 針菇湯 | 金針菇4公斤薑0.05公斤 | 旺仔小饅頭 |  | 5 | 2.3 | 2.3 | 2.7 | 0 | 0 | 702 | 275 | 190 |
| Q2 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 雞蛋5.5公斤  | 哨子豆腐 | 豆腐4公斤素絞肉1公斤冷凍玉米粒0.5公斤胡蘿蔔0.5公斤冷凍毛豆仁1公斤 | 銀芽三絲 | 綠豆芽5公斤乾木耳0.05公斤胡蘿蔔0.5公斤薑0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑0.05公斤 | 海芽味噌湯 | 乾裙帶菜0.5公斤味噌1公斤 | 饅頭 |  | 5.1 | 2.5 | 1.8 | 2.8 | 0 | 0 | 716 | 272 | 157 |
| Q3 | 西式特餐 | 拉麵15公斤 | 茄汁肉醬 | 素絞肉1.2公斤豆薯2公斤芹菜2公斤胡蘿蔔0.5公斤番茄醬 | 絞若花椰 | 素絞肉0.6公斤冷凍花椰菜5公斤胡蘿蔔0.5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2公斤冷凍玉米粒2公斤玉米濃湯調理包 | 餐包 |  | 3.5 | 2 | 1.5 | 2.9 | 0 | 0 | 563 | 288 | 186 |
| Q4 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 回鍋豆干 | 豆干6公斤甜椒(青皮)4公斤胡蘿蔔1公斤薑0.05公斤 | 田園玉米 | 馬鈴薯3公斤冷凍玉米粒1公斤胡蘿蔔0.5公斤素絞肉0.6公斤薑0.05公斤 | 涼拌海絲 | 海帶絲4公斤胡蘿蔔1公斤薑0.05公斤芝麻(熟) | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑0.05公斤 | 仙草甜湯 | 仙草凍6公斤二砂糖1公斤 | 饅頭 |  | 5.4 | 2 | 1.8 | 2.5 | 0 | 0 | 686 | 310 | 216 |
| Q5 | 小米飯 | 米10公斤小米0.4公斤 | 醬燒百頁 | 百頁豆腐7公斤芹菜3公斤胡蘿蔔0.5公斤薑0.05公斤 | 塔香麵腸 | 麵腸4公斤薑0.05公斤九層塔0.1公斤薑0.05公斤 | 什錦白菜 | 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 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑0.05公斤 | 冬瓜薑絲湯 | 冬瓜4公斤薑絲0.05公斤 | 水果 | 有機豆奶 | 5.2 | 2.2 | 2 | 2.5 | 0 | 0 | 692 | 292 | 206 |

**113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 |
| R1 | 白米飯 | 米 | 香菇絞若 | 素絞肉 冬瓜 乾香菇 薑  | 菇拌海帶 | 乾裙帶菜 金針菇 薑絲  | 滷豆干 | 豆干 滷包 | 蔬菜 | 玉米蛋花湯 | 冷凍玉米粒 雞蛋 | 海苔 |  |
| R2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 雞蛋 | 麻婆豆腐 | 豆腐 素絞肉 豆瓣醬 | 豆包芽菜 | 豆包 綠豆芽 胡蘿蔔 薑  | 蔬菜 | 榨菜若絲湯 | 榨菜 素肉絲 | 饅頭 |  |
| R3 | 刈包特餐 | 刈包 | 美味豆包 | 豆包 | 酸菜麵腸 | 酸菜 麵腸 | 關東煮 | 素黑輪 玉米段 白蘿蔔 薑 味醂 | 蔬菜 | 米粉羹 | 米粉 素絞肉 桶筍絲 素黑輪 胡蘿蔔 乾木耳 | 葡萄乾 |  |
| R4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 韓式麵腸 | 麵腸 韓式泡菜 結球白菜 薑 | 家常凍腐 | 凍豆腐 紅蘿蔔 乾木耳 甜椒(青皮) 薑 | 素火腿玉菜 | 甘藍 薑 素火腿 | 蔬菜 | 銀耳甜湯 | 乾銀耳 枸杞 二砂糖 | 包子 |  |
| R5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 三杯豆干 | 豆干 杏鮑菇 胡蘿蔔 九層塔 薑 | 蛋香時瓜 | 雞蛋 時瓜 薑  | 銀蘿油腐 | 四角油豆腐 白蘿蔔 薑 胡蘿蔔 | 蔬菜 | 時瓜湯 |  時瓜 胡蘿蔔  | 水果 | 有機豆奶 |

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 |
| R1 | 白米飯 | 米10公斤 | 香菇絞若 | 素絞肉1.2公斤冬瓜3公斤乾香菇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公斤薑絲0.05公斤 | 滷豆干 | 豆干4公斤滷包 | 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2公斤 | 海苔 |  | 5.2 | 2.4 | 1.6 | 2.5 | 0 | 0 | 697 | 280 | 182 |
| R2 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 雞蛋5.5公斤 | 麻婆豆腐 | 豆腐5公斤素絞肉1公斤薑0.05公斤豆瓣醬0.1公斤 | 豆包芽菜 | 綠豆芽5公斤豆包0.8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 | 榨菜若絲湯 | 榨菜3公斤素肉絲1公斤 | 饅頭 |  | 5 | 3.4 | 1.6 | 2.8 | 0 | 0 | 771 | 278 | 245 |
| R3 | 刈包特餐 | 刈包6公斤 | 美味豆包 | 豆包6公斤 | 酸菜麵腸 | 麵腸2公斤酸菜3公斤 | 關東煮 | 素黑輪0.6公斤玉米段3公斤白蘿蔔2公斤薑0.05公斤味醂 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑0.05公斤 | 米粉羹 | 米粉2公斤素絞肉0.6公斤桶筍絲1公斤素黑輪0.6公斤胡蘿蔔0.5公斤乾木耳 0.01公斤 | 葡萄乾 |  | 3.5 | 3.2 | 1.5 | 2.6 | 0 | 0 | 640 | 293 | 202 |
| R4 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 韓式麵腸 | 麵腸5.3公斤韓式泡菜1公斤結球白菜2公斤薑0.05公斤 | 家常凍腐 | 凍豆腐4公斤胡蘿蔔0.5公斤甜椒(青皮)1公斤乾木耳0.01公斤薑0.05公斤 | 素火腿玉菜 | 甘藍5公斤薑0.05公斤素火腿0.3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 | 2.2 | 1.7 | 2.7 | 0 | 0 | 679 | 288 | 165 |
| R5 | 燕麥飯 | 米10公斤燕麥0.4公斤 | 三杯豆干 | 豆干6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 | 蛋香時瓜 | 時瓜5公斤雞蛋0.6公斤薑0.05公斤 | 銀蘿油腐 | 四角油豆腐1公斤白蘿蔔4公斤薑0.05公斤胡蘿蔔0.5公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑0.05公斤 | 時瓜湯 | 時瓜4公斤胡蘿蔔0.5公斤 | 水果 | 有機豆奶 | 5.2 | 2 | 2.4 | 2.7 | 0 | 0 | 696 | 273 | 182 |

 **113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 | 打拋麵腸 | 麵腸 豆薯 九層塔 芹菜 大番茄 薑 |  玉米炒蛋 | 冷凍玉米粒 雞蛋 胡蘿蔔 | 素火腿花椰 | 冷凍花椰菜 素火腿 薑 | 蔬菜 | 酸辣湯 | 豆腐 脆筍 金針菇 胡蘿蔔 乾木耳 | 旺仔小饅頭 |  |
| S2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 京醬豆干 | 豆干 馬鈴薯 小黃瓜 甜麵醬 | 冬瓜丸片 | 冬瓜 素丸 胡蘿蔔 薑 | 若絲甘藍 | 素肉絲 甘藍 胡蘿蔔 薑  | 蔬菜 | 金針粉絲湯 | 金針菜乾 冬粉 | 饅頭 |  |

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 | 打拋豬 | 麵腸5.3公斤豆薯3公斤芹菜1公斤大番茄0.5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 | 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 | 酸辣湯 | 豆腐2公斤脆筍2公斤胡蘿蔔0.5公斤金針菇1公斤乾木耳0.01公斤 | 旺仔小饅頭 |  | 5.8 | 2.3 | 2 | 2.6 | 0 | 0 | 746 | 312 | 252 |
| S2 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 京醬豆干 | 豆干6公斤馬鈴薯3公斤小黃瓜1公斤甜麵醬 | 冬瓜丸片 | 素丸0.5公斤冬瓜5公斤胡蘿蔔0.5公斤薑0.05公斤 | 若絲甘藍 | 甘藍5公斤素肉絲0.6公斤胡蘿蔔0.5公斤薑0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑0.05公斤 | 金針粉絲湯 | 金針菜乾0.2公斤冬粉3公斤 | 饅頭 |  | 6.5 | 2.2 | 2 | 2.5 | 0 | 0 | 783 | 275 | 189 |

 **113學年度上學期國民小學12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** |
| **12/2** | **一** | **O1** | 白米飯 | 米 | 瓜仔豆干 | 豆干 醃漬花胡瓜 胡蘿蔔 薑 | 紅蔘炒蛋 | 雞蛋 胡蘿蔔  | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 和風裙帶湯 | 乾裙帶菜  | 旺仔小饅頭 |  | 5 | 1.8 | 1.8 | 2.2 | 0 | 0 | 629 | 275 | 190 |
| **12/3** | **二** | **O2** | 糙米飯 | 米 糙米 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 雞蛋 | 金針菇豆腐 | 豆腐 金針菇 乾香菇薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 玉菜湯 | 甘藍 薑 | 豆漿 |  | 5 | 1.8 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 635 | 262 | 157 |
| **12/4** | **三** | **O3** | 拌麵特餐 | 拉麵 | 麥克素塊 | 素麥克雞塊 | 拌麵配料 | 素絞肉 冬瓜 乾香菇 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 黃瓜湯 | 胡瓜 薑 | 餐包 |  | 3.5 | 2.1 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 553 | 288 | 186 |
| **12/5** | **四** | **O4** | 糙米飯 | 米 糙米 | 筍干麵腸 |  麵腸 麻竹筍乾 | 奶香玉米 | 冷凍毛豆仁 冷凍玉米粒 胡蘿蔔 薑 奶油(固態) | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 冬瓜西米露 | 冬瓜糖磚 西谷米  | 饅頭 |  | 5.3 | 1.8 | 1.5 | 2.3 | 0 | 0 | 647 | 310 | 216 |
| **12/6** | **五** | **O5** | 芝麻飯 | 米 芝麻(熟) | 糖醋豆包 | 豆包 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 | 酸菜若絲湯 | 酸菜 素肉絲  | 水果 |  | 6 | 3 | 1.6 | 2.4 | 0 | 0 | 793 | 285 | 258 |
| **12/9** | **一** | **P1** | 白米飯 | 米 | 花生絞若 | 素絞肉 油花生 麵筋 薑 花胡瓜 胡蘿蔔 | 絞若甘藍 | 素絞肉 甘藍 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 紫菜蛋花湯 | 紫菜 雞蛋 薑 | 海苔 |  | 5 | 2.2 | 1.6 | 2.3 | 0 | 0 | 659 | 284 | 202 |
| **12/10** | **二** | **P2** | 糙米飯 | 米 糙米 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 雞蛋 | 韓式炒年糕 | 年糕 韓式泡菜 時蔬 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 味噌湯 | 味噌 薑 豆腐 | 饅頭 |  | 6 | 1.6 | 1.5 | 2.4 | 0 | 0 | 686 | 318 | 275 |
| **12/11** | **三** | **P3** | 油飯特餐 | 米 糯米 | 香酥豆包 | 豆包 | 油飯配料 | 素肉絲 脆筍 乾香菇  | 時蔬 | 蔬菜 薑 | 四神湯 | 四神料 素肉絲 | 餐包 |  | 5.5 | 3.3 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 783 | 289 | 215 |
| **12/12** | **四** | **P4** | 糙米飯 | 米 糙米 | 黑椒百頁 | 百頁豆腐 杏鮑菇 胡蘿蔔薑 黑胡椒粒 | 素火腿燴冬瓜 | 素火腿 冬瓜  | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 紅豆紫米湯 | 紅豆 黑秈糯米 二砂糖 | 包子 |  | 6.5 | 1.6 | 1.6 | 2.3 | 0 | 0 | 719 | 224 | 197 |
| **12/13** | **五** | **P5** | 紫米飯 | 米 黑秈糯米 | 香滷麵腸 | 麵腸 滷包 | 川耳佐蛋 | 雞蛋 芹菜 乾木耳 薑  | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 大滷湯 | 甘藍 乾木耳 胡蘿蔔 素肉絲 | 水果 | 有機豆奶 | 5.2 | 2.5 | 1.5 | 2.2 | 0 | 0 | 688 | 298 | 232 |
| **12/16** | **一** | **Q1** | 白米飯 | 米 | 梅干豆包 | 豆包 梅干菜 薑 | 菜脯炒蛋 | 蘿蔔乾 雞蛋 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 針菇湯 | 金針菇 薑  | 旺仔小饅頭 |  | 5 | 2.3 | 1.7 | 2.3 | 0 | 0 | 669 | 275 | 190 |
| **12/17** | **二** | **Q2** | 糙米飯 | 米 糙米 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 雞蛋 | 哨子豆腐 | 豆腐 胡蘿蔔 冷凍玉米粒 冷凍毛豆仁 素絞肉 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 海芽味噌湯 |  乾裙帶菜 味噌 | 饅頭 |  | 5.1 | 2.5 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 695 | 272 | 157 |
| **12/18** | **三** | **Q3** | 西式特餐 | 拉麵 | 茄汁若醬 | 素絞肉 豆薯 芹菜 番茄醬 | 絞若花椰 | 素絞肉 冷凍花椰菜 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 玉米濃湯 | 雞蛋 冷凍玉米粒 玉米濃湯調理包  | 餐包 |  | 3.5 | 2 | 1.6 | 2.2 | 0 | 0 | 534 | 288 | 186 |
| **12/19** | **四** | **Q4** | 糙米飯 | 米 糙米 | 回鍋豆干 | 豆干 甜椒(青皮) 胡蘿蔔 薑 | 田園玉米 | 冷凍玉米粒 馬鈴薯 胡蘿蔔 素絞肉 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 仙草甜湯 | 仙草凍 二砂糖 |  饅頭 |  | 5.4 | 2 | 1.5 | 2.2 | 0 | 0 | 665 | 310 | 216 |
| **12/20** | **五** | **Q5** | 小米飯 | 米 小米 | 醬燒百頁 | 百頁豆腐 芹菜 胡蘿蔔 薑 | 塔香麵腸 | 麵腸 薑 九層塔 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 冬瓜薑絲湯 | 冬瓜 薑絲 | 水果 | 有機豆奶 | 5.2 | 2 | 1.5 | 2.3 | 0 | 0 | 655 | 292 | 206 |
| **12/23** | **一** | **R1** | 白米飯 | 米 | 香菇絞若 | 素絞肉 冬瓜 乾香菇 薑  | 菇拌海帶 | 乾裙帶菜 金針菇 薑絲  | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 玉米蛋花湯 | 冷凍玉米粒 雞蛋 | 海苔 |  | 5 | 1.6 | 1.5 | 2.2 | 0 | 0 | 607 | 280 | 182 |
| **12/24** | **二** | **R2** | 糙米飯 | 米 糙米 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 雞蛋 | 麻婆豆腐 | 豆腐 素絞肉 豆瓣醬 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 榨菜若絲湯 | 榨菜 素肉絲 | 饅頭 |  | 5 | 3.1 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 733 | 278 | 245 |
| **12/25** | **三** | **R3** | 刈包特餐 | 刈包 | 美味豆包 | 豆包 | 酸菜麵腸 | 酸菜 麵腸 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 米粉羹 | 米粉 素絞肉 桶筍絲 素黑輪 胡蘿蔔 乾木耳 | 葡萄乾 |  | 3.5 | 3.1 | 1.5 | 2.3 | 0 | 0 | 619 | 293 | 202 |
| **12/26** | **四** | **R4** | 糙米飯 | 米 糙米 | 韓式麵腸 | 麵腸 韓式泡菜 結球白菜 薑 | 家常凍腐 | 凍豆腐 紅蘿蔔 乾木耳 甜椒(青皮) 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 銀耳甜湯 | 乾銀耳 枸杞 二砂糖 | 包子 |  | 5 | 2 | 1.5 | 2.2 | 0 | 0 | 637 | 288 | 165 |
| **12/27** | **五** | **R5** | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 三杯豆干 | 豆干 杏鮑菇 胡蘿蔔 九層塔 薑 | 蛋香時瓜 | 雞蛋 時瓜 薑  | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 時瓜湯 |  時瓜 胡蘿蔔  | 水果 | 有機豆奶 | 5.2 | 1.8 | 2.1 | 2.4 | 0 | 0 | 660 | 273 | 182 |
| **12/30** | **一** | **S1** | 白米飯 | 米 | 打拋麵腸 | 麵腸 豆薯 九層塔 芹菜 大番茄 薑 |  玉米炒蛋 | 冷凍玉米粒 雞蛋 胡蘿蔔 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 酸辣湯 | 豆腐 脆筍 金針菇 胡蘿蔔 乾木耳 | 旺仔小饅頭 |  | 5.8 | 2.2 | 1.5 | 2.3 | 0 | 0 | 712 | 312 | 252 |
| **12/31** | **二** | **S2** | 糙米飯 | 米 糙米 | 京醬豆干 | 豆干 馬鈴薯 小黃瓜 甜麵醬 | 冬瓜丸片 | 冬瓜 素丸 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 金針粉絲湯 | 金針菜乾 冬粉 | 饅頭 |  | 6.5 | 1.8 | 1.5 | 2.4 | 0 | 0 | 736 | 275 | 189 |

**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、大豆及使用亞硫酸鹽類及其相關製品」。**

 說明:12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，O1湯品改為和風裙帶湯，O2主菜改為滷煎蒸炒滑蛋，O2湯品改為玉菜湯，O3主菜改為麥克素塊，P2主菜改為滷煎蒸炒滑蛋，P3主菜改為香酥豆包，P4主菜改為黑椒百頁，Q1主菜改為梅干豆包，Q2副菜一改為哨子豆腐，Q5副菜一改為塔香麵腸，R3副菜一改為酸菜麵腸，R3湯品改為米粉羹，S2主菜改為京醬豆干。

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，週三附餐一供應葡萄乾，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O循環菜單(非偏鄉)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 循環 | 主食 | 主食食材明細 | 主菜 | 主菜食材明細 | 副菜一 | 副菜一食材明細 | 蔬菜 | 湯品 | 湯品食材明細 | 附餐1 | 附餐2 |
| O1 | 白米飯 | 米 | 瓜仔豆干 | 豆干 醃漬花胡瓜 胡蘿蔔 薑 | 紅蔘炒蛋 | 雞蛋 胡蘿蔔  | 蔬菜 | 和風裙帶湯 | 乾裙帶菜  | 旺仔小饅頭 |  |
| O2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 雞蛋 | 金針菇豆腐 | 豆腐 金針菇 乾香菇薑 | 蔬菜 | 玉菜湯 | 甘藍 薑 | 豆漿 |  |
| O3 | 拌麵特餐 | 拉麵 | 麥克素塊 | 素麥克雞塊 | 拌麵配料 | 素絞肉 冬瓜 乾香菇 薑 | 蔬菜 | 黃瓜湯 | 胡瓜 薑 | 餐包 |  |
| O4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 筍干麵腸 |  麵腸 麻竹筍乾 | 奶香玉米 | 冷凍毛豆仁 冷凍玉米粒 胡蘿蔔 薑 奶油(固態) | 蔬菜 | 冬瓜西米露 | 冬瓜糖磚 西谷米  | 饅頭 |  |
| O5 | 芝麻飯 | 米 芝麻(熟) | 糖醋豆包 | 豆包 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 | 酸菜若絲湯 | 酸菜 素肉絲  | 水果 |  |

 O組食材明細（食材重量以100人份計量，營養分析以個人計量）每周供應特餐一次，當日主食及副菜一得混搭供應

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 循環 | 主食 | 主菜 | 副菜一 | 蔬菜 | 湯品 | 附餐1 | 附餐2 | 榖/份 | 豆/份 | 蔬/份 | 油/份 | 乳/份 | 果/份 | 熱量 | 鈣mT | 鈉mT |
| O1 | 白米飯 | 米10公斤 | 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 | 紅蔘炒蛋 | 雞蛋1.5公斤胡蘿蔔5公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑0.05公斤 | 和風裙帶湯 | 乾裙帶菜0.5公斤 | 旺仔小饅頭 |  | 5 | 1.8 | 1.8 | 2.2 | 0 | 0 | 629 | 289 | 155 |
| O2 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 雞蛋5.5公斤 | 金針菇豆腐 | 豆腐5公斤金針菇1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 | 玉菜湯 | 甘藍4公斤薑0.05公斤 | 豆漿 |  | 5 | 1.8 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 635 | 318 | 257 |
| O3 | 拌麵特餐 | 拉麵15公斤 | 麥克素塊 | 素麥克雞塊6公斤 | 拌麵配料 | 素絞肉1公斤冬瓜4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 | 黃瓜湯 | 胡瓜4公斤薑0.05公斤 | 餐包 |  | 3.5 | 2.1 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 553 | 295 | 149 |
| O4 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 筍干麵腸 | 麵腸5.3公斤麻竹筍乾3公斤 | 奶香玉米 | 冷凍毛豆仁1.5公斤冷凍玉米粒2公斤胡蘿蔔1公斤薑0.05公斤奶油(固態)0.6公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑0.05公斤 | 冬瓜西米露 | 西谷米0.2公斤冬瓜糖磚1公斤 | 饅頭 |  | 5.3 | 1.8 | 1.5 | 2.3 | 0 | 0 | 647 | 310 | 252 |
| O5 | 芝麻飯 | 米10公斤芝麻(熟)0.05公斤 | 糖醋豆包 | 豆包6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 | 酸菜若絲湯 | 酸菜3公斤素肉絲0.6公斤 | 水果 |  | 6 | 3 | 1.6 | 2.4 | 0 | 0 | 793 | 280 | 180 |

\

 **113學年國民小學素食P循環菜單(非偏鄉)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 循環 | 主食 | 主食食材明細 | 主菜 | 主菜食材明細 | 副菜一 | 副菜一食材明細 | 蔬菜 | 湯品 | 湯品食材明細 | 附餐1 | 附餐2 |
| P1 | 白米飯 | 米 | 花生絞若 | 素絞肉 油花生 麵筋 薑 花胡瓜 胡蘿蔔 | 絞若甘藍 | 素絞肉 甘藍 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 紫菜 雞蛋 薑 | 海苔 |  |
| P2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 雞蛋 | 韓式炒年糕 | 年糕 韓式泡菜 時蔬 | 蔬菜 | 味噌湯 | 味噌 薑 豆腐 | 饅頭 |  |
| P3 | 油飯特餐 | 米 糯米 | 香酥豆包 | 豆包 | 油飯配料 | 素肉絲 脆筍 乾香菇  | 時蔬 | 四神湯 | 四神料 素肉絲 | 餐包 |  |
| P4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 黑椒百頁 | 百頁豆腐 杏鮑菇 胡蘿蔔薑 黑胡椒粒 | 素火腿燴冬瓜 | 素火腿 冬瓜  | 蔬菜 | 紅豆紫米湯 | 紅豆 黑秈糯米 二砂糖 | 包子 |  |
| P5 | 紫米飯 | 米 黑秈糯米 | 香滷麵腸 | 麵腸 滷包 | 川耳佐蛋 | 雞蛋 芹菜 乾木耳 薑  | 蔬菜 | 大滷湯 | 甘藍 乾木耳 胡蘿蔔 素肉絲 | 水果 | 有機豆奶 |

 P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 |
| P1 | 白米飯 | 米10公斤 | 花生絞若 | 素絞肉1.2公斤麵筋0.3公斤花胡瓜1公斤胡蘿蔔0.5公斤油花生0.1公斤薑0.05公斤 | 絞若甘藍 | 甘藍5公斤素絞肉0.6公斤胡蘿蔔0.5公斤薑0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑0.05公斤 | 紫菜蛋花湯 | 紫菜0.2公斤雞蛋3公斤薑0.05公斤 | 海苔 |  | 5 | 2.2 | 1.6 | 2.3 | 0 | 0 | 659 | 289 | 155 |
| P2 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 雞蛋5.5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 | 味噌湯 | 味噌1公斤薑0.05公斤豆腐3公斤 | 饅頭 |  | 6 | 1.6 | 1.5 | 2.4 | 0 | 0 | 686 | 308 | 257 |
| P3 | 油飯特餐 | 白米8公斤糯米3公斤 | 香酥豆包 | 豆包6公斤 | 油飯配料 | 素肉絲0.6公斤脆筍4公斤乾香菇0.01公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑0.05公斤 | 四神湯 | 素肉絲1公斤四神料 | 餐包 |  | 5.5 | 3.3 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 783 | 295 | 149 |
| P4 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 黑椒百頁 | 百頁豆腐7公斤杏鮑菇3公斤胡蘿蔔1公斤薑0.05公斤黑胡椒粒 | 素火腿燴冬瓜 | 素火腿0.3公斤冬瓜5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 | 包子 |  | 6.5 | 1.6 | 1.6 | 2.3 | 0 | 0 | 719 | 300 | 252 |
| P5 | 紫米飯 | 米10公斤黑秈糯米0.4公斤 | 香滷麵腸 | 麵腸5.3公斤滷包 | 川耳佐蛋 | 雞蛋0.6公斤芹菜4公斤乾木耳0.1公斤薑0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑0.05公斤 | 大滷湯 | 甘藍2公斤素肉絲1公斤胡蘿蔔1公斤乾木耳0.01公斤 | 水果 | 有機豆奶 | 5.2 | 2.5 | 1.5 | 2.2 | 0 | 0 | 688 | 280 | 180 |

 **113學年國民小學素食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 | 梅干豆包 | 豆包 梅干菜 薑 | 菜脯炒蛋 | 蘿蔔乾 雞蛋 薑 | 蔬菜 | 針菇湯 | 金針菇 薑  | 旺仔小饅頭 |  |
| Q2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 雞蛋 | 哨子豆腐 | 豆腐 胡蘿蔔 冷凍玉米粒 冷凍毛豆仁 素絞肉 | 蔬菜 | 海芽味噌湯 |  乾裙帶菜 味噌 | 饅頭 |  |
| Q3 | 西式特餐 | 拉麵 | 茄汁若醬 | 素絞肉 豆薯 芹菜 番茄醬 | 絞若花椰 | 素絞肉 冷凍花椰菜 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 玉米濃湯 | 雞蛋 冷凍玉米粒 玉米濃湯調理包  | 餐包 |  |
| Q4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 回鍋豆干 | 豆干 甜椒(青皮) 胡蘿蔔 薑 | 田園玉米 | 冷凍玉米粒 馬鈴薯 胡蘿蔔 素絞肉 薑 | 蔬菜 | 仙草甜湯 | 仙草凍 二砂糖 |  饅頭 |  |
| Q5 | 小米飯 | 米 小米 | 醬燒百頁 | 百頁豆腐 芹菜 胡蘿蔔 薑 | 塔香麵腸 | 麵腸 薑 九層塔 薑 | 蔬菜 | 冬瓜薑絲湯 | 冬瓜 薑絲 | 水果 | 有機豆奶 |

 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 | 梅干豆包 | 豆包6公斤梅乾菜3公斤薑0.05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 | 針菇湯 | 金針菇4公斤薑0.05公斤 | 旺仔小饅頭 |  | 5 | 2.3 | 1.7 | 2.3 | 0 | 0 | 669 | 294 | 159 |
| Q2 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 雞蛋5.5公斤  | 哨子豆腐 | 豆腐4公斤素絞肉1公斤冷凍玉米粒0.5公斤胡蘿蔔0.5公斤冷凍毛豆仁1公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑0.05公斤 | 海芽味噌湯 | 乾裙帶菜0.5公斤味噌1公斤 | 饅頭 |  | 5.1 | 2.5 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 695 | 276 | 192 |
| Q3 | 西式特餐 | 拉麵15公斤 | 茄汁肉醬 | 素絞肉1.2公斤豆薯2公斤芹菜2公斤胡蘿蔔0.5公斤番茄醬 | 絞若花椰 | 素絞肉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 | 玉米濃湯 | 雞蛋2公斤冷凍玉米粒2公斤玉米濃湯調理包 | 餐包 |  | 3.5 | 2 | 1.6 | 2.2 | 0 | 0 | 534 | 298 | 201 |
| Q4 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 回鍋豆干 | 豆干6公斤甜椒(青皮)4公斤胡蘿蔔1公斤薑0.05公斤 | 田園玉米 | 馬鈴薯3公斤冷凍玉米粒1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 | 仙草甜湯 | 仙草凍6公斤二砂糖1公斤 |  饅頭 |  | 5.4 | 2 | 1.5 | 2.2 | 0 | 0 | 665 | 271 | 158 |
| Q5 | 小米飯 | 米10公斤小米0.4公斤 | 醬燒百頁 | 百頁豆腐7公斤芹菜3公斤胡蘿蔔0.5公斤薑0.05公斤 | 塔香麵腸 | 麵腸4公斤薑0.05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 | 冬瓜薑絲湯 | 冬瓜4公斤薑絲0.05公斤 | 水果 | 有機豆奶 | 5.2 | 2 | 1.5 | 2.3 | 0 | 0 | 655 | 320 | 194 |

 **113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 |
| R1 | 白米飯 | 米 | 香菇絞若 | 素絞肉 冬瓜 乾香菇 薑  | 菇拌海帶 | 乾裙帶菜 金針菇 薑絲  | 蔬菜 | 玉米蛋花湯 | 冷凍玉米粒 雞蛋 | 海苔 |  |
| R2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 雞蛋 | 麻婆豆腐 | 豆腐 素絞肉 豆瓣醬 | 蔬菜 | 榨菜若絲湯 | 榨菜 素肉絲 | 饅頭 |  |
| R3 | 刈包特餐 | 刈包 | 美味豆包 | 豆包 | 酸菜麵腸 | 酸菜 麵腸 | 蔬菜 | 米粉羹 | 米粉 素絞肉 桶筍絲 素黑輪 胡蘿蔔 乾木耳 | 葡萄乾 |  |
| R4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 韓式麵腸 | 麵腸 韓式泡菜 結球白菜 薑 | 家常凍腐 | 凍豆腐 紅蘿蔔 乾木耳 甜椒(青皮) 薑 | 蔬菜 | 銀耳甜湯 | 乾銀耳 枸杞 二砂糖 | 包子 |  |
| R5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 三杯豆干 | 豆干 杏鮑菇 胡蘿蔔 九層塔 薑 | 蛋香時瓜 | 雞蛋 時瓜 薑  | 蔬菜 | 時瓜湯 |  時瓜 胡蘿蔔  | 水果 | 有機豆奶 |

 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 |
| R1 | 白米飯 | 米10公斤 | 香菇絞若 | 素絞肉1.2公斤冬瓜3公斤乾香菇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公斤薑絲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2公斤 | 海苔 |  | 5 | 1.6 | 1.5 | 2.2 | 0 | 0 | 607 | 274 | 159 |
| R2 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 雞蛋5.5公斤 | 麻婆豆腐 | 豆腐5公斤素絞肉1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 | 榨菜若絲湯 | 榨菜3公斤素肉絲1公斤 | 饅頭 |  | 5 | 3.1 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 733 | 288 | 184 |
| R3 | 刈包特餐 | 刈包6公斤 | 美味豆包 | 豆包6公斤 | 酸菜麵腸 | 麵腸2公斤酸菜3公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑0.05公斤 | 米粉羹 | 米粉2公斤素絞肉0.6公斤桶筍絲1公斤素黑輪0.6公斤胡蘿蔔0.5公斤乾木耳 0.01公斤 | 葡萄乾 |  | 3.5 | 3.1 | 1.5 | 2.3 | 0 | 0 | 619 | 295 | 187 |
| R4 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 韓式麵腸 | 麵腸5.3公斤韓式泡菜1公斤結球白菜2公斤薑0.05公斤 | 家常凍腐 | 凍豆腐4公斤胡蘿蔔0.5公斤甜椒(青皮)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 | 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 | 2 | 1.5 | 2.2 | 0 | 0 | 637 | 276 | 192 |
| R5 | 燕麥飯 | 米10公斤燕麥0.4公斤 | 三杯豆干 | 豆干6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 | 蛋香時瓜 | 時瓜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 | 時瓜湯 | 時瓜4公斤胡蘿蔔0.5公斤 | 水果 | 有機豆奶 | 5.2 | 1.8 | 2.1 | 2.4 | 0 | 0 | 660 | 272 | 194 |

 **113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 | 打拋麵腸 | 麵腸 豆薯 九層塔 芹菜 大番茄 薑 |  玉米炒蛋 | 冷凍玉米粒 雞蛋 胡蘿蔔 | 蔬菜 | 酸辣湯 | 豆腐 脆筍 金針菇 胡蘿蔔 乾木耳 | 旺仔小饅頭 |  |
| S2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 京醬豆干 | 豆干 馬鈴薯 小黃瓜 甜麵醬 | 冬瓜丸片 | 冬瓜 素丸 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 金針粉絲湯 | 金針菜乾 冬粉 | 饅頭 |  |

 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 | 打拋麵腸 | 麵腸5.3公斤豆薯3公斤芹菜1公斤大番茄0.5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 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑0.05公斤 | 酸辣湯 | 豆腐2公斤脆筍2公斤胡蘿蔔0.5公斤金針菇1公斤乾木耳0.01公斤 | 旺仔小饅頭 |  | 5.8 | 2.2 | 1.5 | 2.3 | 0 | 0 | 712 | 274 | 159 |
| S2 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 京醬豆干 | 豆干6公斤馬鈴薯3公斤小黃瓜1公斤甜麵醬 | 冬瓜丸片 | 素丸0.5公斤冬瓜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 | 金針粉絲湯 | 金針菜乾0.2公斤冬粉3公斤 | 饅頭 |  | 6.5 | 1.8 | 1.5 | 2.4 | 0 | 0 | 736 | 288 | 184 |