**113學年度上學期國民中學1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** |
| **1/2** | **四** | **S4** | 糙米飯 | 米 糙米 | 茄汁百頁 | 百頁豆腐 甜椒(青皮) 胡蘿蔔 大番茄 番茄糊 | 麵筋白菜 | 結球白菜 麵筋泡 胡蘿蔔 薑 | 蛋香時瓜 | 時瓜 雞蛋 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 紅豆芋圓 | 紅豆 小芋圓 二砂糖 | 保久乳 |  | 6.5 | 1.8 | 2.2 | 2.5 | 0 | 0 | 758 | 310 | 216 |
| **1/3** | **五** | **S5** | 紫米飯 | 米 黑秈糯米 | 醬瓜麵腸 | 麵腸 醃製花胡瓜 胡蘿蔔 薑 | 家常滷味 | 海帶結 豆干 素黑輪 白蘿蔔 薑 | 素沙茶寬粉 | 寬粉 時蔬 乾木耳 素沙茶醬 素絞肉 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 番茄玉芽湯 | 大番茄 黃豆芽 | 水果 |  | 6 | 2.5 | 2.5 | 2.6 | 0 | 0 | 787 | 285 | 258 |
| **1/6** | **一** | **T1** | 白米飯 | 米 | 香菇若燥 | 素絞肉 豆薯 乾香菇 | 素火腿豆芽 | 綠豆芽 素火腿 胡蘿蔔 薑 | 紅燒骰子腐 | 油豆腐 甜椒(青皮) | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 紫菜蛋花湯 | 紫菜 雞蛋 | 葡萄乾 |  | 5.3 | 2.3 | 1.8 | 2.6 | 0 | 0 | 706 | 284 | 202 |
| **1/7** | **二** | **T2** | 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 | 蛋香刈薯 | 豆薯 雞蛋 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 玉菜湯 | 甘藍 胡蘿蔔 | 豆漿 |  | 5.6 | 2.5 | 1.5 | 2.6 | 0 | 0 | 734 | 318 | 275 |
| **1/8** | **三** | **T3** | 拌飯特餐 | 米 糙米 | 麥克素塊 | 素麥克雞塊 | 拌飯配料 | 芹菜 素肉絲 胡蘿蔔 薑 乾香菇 | 滷味雙拼 | 凍豆腐 海帶結 芝麻(熟)滷包 | 時蔬 | 蔬菜 薑 | 蘿蔔素丸湯 | 白蘿蔔 胡蘿蔔素丸 | 果汁 |  | 5 | 3.1 | 2.3 | 2.8 | 0 | 0 | 766 | 289 | 215 |
| **1/9** | **四** | **T4** | 糙米飯 | 米 糙米 | 黑椒麵腸 | 麵腸 杏鮑菇 甜椒 黑胡椒粒 | 蜜汁豆干 | 豆干 豆薯 芝麻(熟)薑 | 素炒蒲瓜 | 蒲瓜 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 綠豆湯 | 綠豆 二砂糖 | 保久乳 |  | 6.5 | 2.5 | 1.8 | 2.5 | 0 | 0 | 800 | 224 | 197 |
| **1/10** | **五** | **T5** | 芝麻飯 | 米 芝麻(熟) | 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 | 榨菜若絲湯 | 榨菜 素肉絲 | 水果 | 有機豆奶 | 5.6 | 2.9 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 760 | 298 | 232 |
| **1/13** | **一** | **A1** | 白米飯 | 米 | 家常麵腸 | 海帶結 麵丸 薑 白蘿蔔 | 蛋燴時瓜 | 雞蛋 時瓜 胡蘿蔔 乾木耳 薑 | 筍干油腐 | 四角油豆腐 麻竹筍乾 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 金針湯 | 金針菜乾 薑 | 堅果 |  | 5 | 2.1 | 2.4 | 2.5 | 0 | 0 | 680 | 275 | 190 |
| **1/14** | **二** | **A2** | 糙米飯 | 米 糙米 | 香酥百頁 | 百頁豆腐 | 茄汁炒蛋 | 雞蛋 甜椒(青皮) 番茄糊 | 絞若甘藍 | 素絞肉 甘藍 胡蘿蔔薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 海芽針菇湯 | 乾裙帶菜 金針菇 | 保久乳 |  | 5 | 1.8 | 2.2 | 2.5 | 0 | 0 | 653 | 272 | 157 |
| **1/15** | **三** | **A3** | 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 | 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 | 果汁 |  | 4.5 | 3.2 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 705 | 288 | 186 |
| **1/16** | **四** | **A4** | 糙米飯 | 米 糙米 | 梅干豆干 | 豆干 梅乾菜 | 肉絲豆芽 | 胡蘿蔔 綠豆芽 素肉絲 薑 乾木耳 | 冬瓜丸片 | 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 |  | 6.5 | 2.4 | 2.2 | 2.5 | 0 | 0 | 803 | 310 | 216 |
| **1/17** | **五** | **A5** | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 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 | 素火腿花椰 | 冷凍花椰菜 薑 素火腿 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 味噌豆腐湯 | 味噌 豆腐 | 水果 |  | 6.2 | 3.2 | 1.7 | 2.7 | 0 | 0 | 838 | 292 | 206 |
| **1/20** | **一** | **B1** | 白米飯 | 米 | 瓜仔麵腸 | 麵腸 醃漬花胡瓜 胡蘿蔔 薑 | 菜脯蛋 | 雞蛋 蘿蔔乾 | 三絲豆包 | 豆包 綠豆芽 胡蘿蔔薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 冬瓜薑絲湯 | 冬瓜 薑絲 | 葡萄乾 |  | 5 | 2.3 | 2.8 | 2.4 | 0 | 0 | 701 | 280 | 182 |

**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:1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，S4主菜改為茄汁百頁，S4湯品改為紅豆芋圓，T4湯品改為綠豆湯，A2湯品改為海芽針菇湯，A4湯品改為粉圓甜湯。

三、週一附餐一供應堅果，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S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 |
| S4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 茄汁百頁 | 百頁豆腐 甜椒(青皮) 胡蘿蔔 大番茄 番茄糊 | 麵筋白菜 | 結球白菜 麵筋泡 胡蘿蔔 薑 | 蛋香時瓜 | 時瓜 雞蛋 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 紅豆芋圓 | 紅豆 小芋圓 二砂糖 | 保久乳 |  |
| S5 | 紫米飯 | 米 黑秈糯米 | 醬瓜麵腸 | 麵腸 醃製花胡瓜 胡蘿蔔 薑 | 家常滷味 | 海帶結 豆干 素黑輪 白蘿蔔 薑 | 素沙茶寬粉 | 寬粉 時蔬 乾木耳 素沙茶醬 素絞肉 薑 | 蔬菜 | 番茄玉芽湯 | 大番茄 黃豆芽 | 水果 |  |

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 |
| S4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 茄汁百頁 | 百頁豆腐7公斤  甜椒(青皮)3公斤  胡蘿蔔0.5公斤  大番茄0.5公斤  番茄糊 | 麵筋白菜 | 結球白菜5公斤  麵筋泡1公斤  胡蘿蔔0.5公斤  薑0.05公斤 | 蛋香時瓜 | 時瓜5公斤  雞蛋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 | 紅豆芋圓湯 | 紅豆2公斤  小芋圓1公斤  二砂糖1公斤 | 保久乳 |  | 6.5 | 1.8 | 2.2 | 2.5 | 0 | 0 | 758 | 277 | 242 |
| S5 | 紫米飯 | 米10公斤  黑秈糯米0.4公斤 | 醬瓜麵腸 | 麵腸5.3公斤  醃漬花胡瓜4公斤  胡蘿蔔1公斤  薑0.05公斤 | 家常滷味 | 豆干2公斤  海帶結1公斤  素黑輪0.5公斤  白蘿蔔2公斤  薑0.05公斤 | 素沙茶寬粉 | 寬粉1公斤  時蔬4公斤  素絞肉0.6公斤  乾木耳0.01公斤  薑0.05公斤  素沙茶醬 | 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 | 水果 |  | 6 | 2.5 | 2.5 | 2.6 | 0 | 0 | 787 | 285 | 258 |

**113學年國民中學素食T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 |
| T1 | 白米飯 | 米 | 香菇若燥 | 素絞肉 豆薯 乾香菇 | 素火腿豆芽 | 綠豆芽 素火腿 胡蘿蔔 薑 | 紅燒骰子腐 | 油豆腐 甜椒(青皮) | 蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 紫菜 雞蛋 | 葡萄乾 |  |
| T2 | 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 | 蛋香刈薯 | 豆薯 雞蛋 薑 | 蔬菜 | 玉菜湯 | 甘藍 胡蘿蔔 | 豆漿 |  |
| T3 | 拌飯特餐 | 米 糙米 | 麥克素塊 | 素麥克雞塊 | 拌飯配料 | 芹菜 素肉絲 胡蘿蔔 薑 乾香菇 | 滷味雙拼 | 凍豆腐 海帶結 芝麻(熟)滷包 | 蔬菜 | 蘿蔔素丸湯 | 白蘿蔔 胡蘿蔔素丸 | 果汁 |  |
| T4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 黑椒麵腸 | 麵腸 杏鮑菇 甜椒 黑胡椒粒 | 蜜汁豆干 | 豆干 豆薯 芝麻(熟)薑 | 素炒蒲瓜 | 蒲瓜 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 二砂糖 | 保久乳 |  |
| T5 | 芝麻飯 | 米 芝麻(熟) | 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 | 榨菜若絲湯 | 榨菜 素肉絲 | 水果 | 有機豆奶 |

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 循環 | 主食 | | 主菜 | | 副菜一 | | 副菜二 | | 蔬菜 | | 湯品 | | 附餐1 | 附餐2 | 榖/份 | 豆/份 | 蔬/份 | 油/份 | 乳/份 | 果/份 | 熱量 | 鈣  mT | 鈉  mT |
| T1 | 白米飯 | 米10公斤 | 香菇素燥 | 素絞肉1.2公斤  豆薯3公斤  乾香菇0.25公斤 | 素火腿豆芽 | 綠豆芽5公斤  素火腿0.5公斤  胡蘿蔔1公斤  薑0.05公斤 | 紅燒骰子腐 | 油豆腐3公斤  甜椒(青皮)2公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑0.05公斤 | 紫菜蛋花湯 | 紫菜0.4公斤  雞蛋3公斤 | 葡萄乾 |  | 5.3 | 2.3 | 1.8 | 2.6 | 0 | 0 | 706 | 284 | 202 |
| T2 | 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  豆瓣醬 | 蛋香刈薯 | 豆薯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 | 玉菜湯 | 甘藍4公斤  胡蘿蔔0.5公斤 | 豆漿 |  | 5.6 | 2.5 | 1.5 | 2.6 | 0 | 0 | 734 | 318 | 275 |
| T3 | 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 | 芹菜3公斤  素肉絲1.2公斤  胡蘿蔔1公斤  薑0.05公斤  乾香菇0.25公斤 | 滷味雙拼 | 凍豆腐3公斤  海帶結2公斤  芝麻(熟)  滷包 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑0.05公斤 | 蘿蔔素丸湯 | 白蘿蔔5公斤  胡蘿蔔0.5公斤素丸2公斤 | 果汁 |  | 5 | 3.1 | 2.3 | 2.8 | 0 | 0 | 766 | 289 | 215 |
| T4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 黑椒麵腸 | 麵腸5.3公斤  杏鮑菇3公斤  甜椒1.6公斤  黑胡椒粒 | 蜜汁豆干 | 豆干4公斤  豆薯1公斤  芝麻(熟)  薑0.05公斤 | 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 | 綠豆湯 | 綠豆3公斤  二砂糖1公斤 | 保久乳 |  | 6.5 | 2.5 | 1.8 | 2.5 | 0 | 0 | 800 | 277 | 242 |
| T5 | 芝麻飯 | 米10公斤  芝麻(熟)0.05公斤 | 香滷豆包 | 豆包6公斤  滷包 | 玉米若末 | 冷凍玉米粒4公斤  冷凍毛豆仁1公斤  素絞肉0.6公斤 | 菇拌海帶 | 乾裙帶菜0.5公斤  金針菇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 | 水果 | 有機豆奶 | 5.6 | 2.9 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 760 | 298 | 232 |

**113學年國民中學素食A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 |
| A1 | 白米飯 | 米 | 家常麵腸 | 海帶結 麵丸 薑 白蘿蔔 | 蛋燴時瓜 | 雞蛋 時瓜 胡蘿蔔 乾木耳 薑 | 筍干油腐 | 四角油豆腐 麻竹筍乾 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 金針湯 | 金針菜乾 薑 | 堅果 |  |
| A2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香酥百頁 | 百頁豆腐 | 茄汁炒蛋 | 雞蛋 甜椒(青皮) 番茄糊 | 絞若甘藍 | 素絞肉 甘藍 胡蘿蔔薑 | 蔬菜 | 海芽針菇湯 | 乾裙帶菜 金針菇 | 保久乳 |  |
| A3 | 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 | 蔬菜 | 米粉羹 | 米粉 素絞肉 桶筍絲 素黑輪 胡蘿蔔 乾木耳 | 果汁 |  |
| A4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 梅干豆干 | 豆干 梅乾菜 | 肉絲豆芽 | 胡蘿蔔 綠豆芽 素肉絲 薑 乾木耳 | 冬瓜丸片 | 冬瓜 素丸 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 粉圓甜湯 | 粉圓 二砂糖 | 保久乳 |  |
| A5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 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 | 素火腿花椰 | 冷凍花椰菜 薑 素火腿 | 蔬菜 | 味噌豆腐湯 | 味噌 豆腐 | 水果 |  |

A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 |
| A1 | 白米飯 | 米10公斤 | 家常麵腸 | 海帶結1公斤  麵丸5.3公斤  白蘿蔔2公斤  薑0.05公斤 | 蛋燴時瓜 | 雞蛋0.6公斤  時瓜5公斤  胡蘿蔔0.5公斤  乾木耳0.01公斤薑0.05公斤 | 筍干油腐 | 四角油豆腐3公斤麻竹筍乾0.5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 | 金針湯 | 金針菜乾0.8  公斤  薑0.05公斤 | 堅果 |  | 5 | 2.1 | 2.4 | 2.5 | 0 | 0 | 680 | 275 | 190 |
| A2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 香酥百頁 | 百頁豆腐7公斤 | 茄汁炒蛋 | 甜椒(青皮)3.5公斤  雞蛋1.5公斤  番茄糊 | 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 | 海芽針菇湯 | 乾裙帶菜0.5公斤  金針菇2公斤 | 保久乳 |  | 5 | 1.8 | 2.2 | 2.5 | 0 | 0 | 653 | 272 | 157 |
| A3 | 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0.5公斤  玉米段3公斤  白蘿蔔2公斤  薑0.05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0.5公斤  胡蘿蔔0.5公斤  乾木耳 0.01公斤 | 果汁 |  | 4.5 | 3.2 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 705 | 288 | 186 |
| A4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 梅干豆干 | 豆干6公斤  梅干菜4公斤  薑0.05公斤 | 若絲豆芽 | 胡蘿蔔0.5公斤  綠豆芽5公斤  素肉絲1公斤  薑0.05公斤  乾木耳0.35公斤 | 冬瓜丸片 | 冬瓜5公斤  素丸0.5公斤  胡蘿蔔0.5  薑0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑0.05公斤 | 粉圓甜湯 | 粉圓3公斤  二砂糖1公斤 | 保久乳 |  | 6.5 | 2.4 | 2.2 | 2.5 | 0 | 0 | 803 | 310 | 216 |
| A5 | 燕麥飯 | 米10公斤  燕麥0.4公斤 | 糖醋豆包 | 豆包6公斤  鳳梨罐頭0.6公斤  甜椒(青皮)2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0.1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 | 味噌豆腐湯 | 味噌1公斤  豆腐4公斤 | 水果 |  | 6.2 | 3.2 | 1.7 | 2.7 | 0 | 0 | 838 | 292 | 206 |

**113學年國民中學素食B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 |
| B1 | 白米飯 | 米 | 瓜仔麵腸 | 麵腸 醃漬花胡瓜 胡蘿蔔 薑 | 菜脯蛋 | 雞蛋 蘿蔔乾 | 三絲豆包 | 豆包 綠豆芽 胡蘿蔔薑 | 蔬菜 | 冬瓜薑絲湯 | 冬瓜 薑絲 | 葡萄乾 |  |

B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 |
| B1 | 白米飯 | 米10公斤 | 瓜仔麵腸 | 麵腸5.3公斤  醃漬花胡瓜4.5公斤  胡蘿蔔1公斤  薑0.05公斤 | 菜脯蛋 | 雞蛋1公斤  蘿蔔乾4公斤 | 三絲豆包 | 豆包1.2公斤  綠豆芽5公斤  胡蘿蔔0.5公斤  薑0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑0.05公斤 | 冬瓜薑絲湯 | 冬瓜5公斤  薑絲0.05公斤 | 葡萄乾 |  | 5 | 2.3 | 2.8 | 2.4 | 0 | 0 | 701 | 280 | 182 |

**113學年度上學期國民小學1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** |
| **1/2** | **四** | **S4** | 糙米飯 | 米 糙米 | 茄汁百頁 | 百頁豆腐 甜椒(青皮) 胡蘿蔔 大番茄 番茄糊 | 麵筋白菜 | 結球白菜 麵筋泡 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 紅豆芋圓 | 紅豆 小芋圓 二砂糖 | 保久乳 |  | 6.5 | 1.7 | 1.7 | 2.3 | 0 | 0 | 729 | 310 | 216 |
| **1/3** | **五** | **S5** | 紫米飯 | 米 黑秈糯米 | 醬瓜麵腸 | 麵腸 醃製花胡瓜 胡蘿蔔 薑 | 家常滷味 | 海帶結 豆干 素黑輪 白蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 番茄玉芽湯 | 大番茄 黃豆芽 | 水果 |  | 6 | 2.1 | 2.1 | 2.3 | 0 | 0 | 734 | 285 | 258 |
| **1/6** | **一** | **T1** | 白米飯 | 米 | 香菇若燥 | 素絞肉 豆薯 乾香菇 | 素火腿豆芽 | 綠豆芽 素火腿 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 紫菜蛋花湯 | 紫菜 雞蛋 | 葡萄乾 |  | 5.3 | 1.8 | 1.7 | 2.4 | 0 | 0 | 657 | 284 | 202 |
| **1/7** | **二** | **T2** | 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 | 玉菜湯 | 甘藍 胡蘿蔔 | 豆漿 |  | 5.6 | 2.4 | 1.5 | 2.4 | 0 | 0 | 718 | 318 | 275 |
| **1/8** | **三** | **T3** | 拌飯特餐 | 米 糙米 | 麥克素塊 | 素麥克雞塊 | 拌飯配料 | 芹菜 素肉絲 胡蘿蔔 薑 乾香菇 | 時蔬 | 蔬菜 薑 | 蘿蔔素丸湯 | 白蘿蔔 胡蘿蔔素丸 | 果汁 |  | 5 | 2.7 | 1.7 | 2.4 | 0 | 0 | 703 | 289 | 215 |
| **1/9** | **四** | **T4** | 糙米飯 | 米 糙米 | 黑椒麵腸 | 麵腸 杏鮑菇 甜椒 黑胡椒粒 | 蜜汁豆干 | 豆干 豆薯 芝麻(熟)薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 綠豆湯 | 綠豆 二砂糖 | 保久乳 |  | 6.5 | 2.5 | 1.5 | 2.3 | 0 | 0 | 784 | 224 | 197 |
| **1/10** | **五** | **T5** | 芝麻飯 | 米 芝麻(熟) | 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 | 榨菜若絲湯 | 榨菜 素肉絲 | 水果 | 有機豆奶 | 5.6 | 2.9 | 1.5 | 2.3 | 0 | 0 | 751 | 298 | 232 |
| **1/13** | **一** | **A1** | 白米飯 | 米 | 家常麵腸 | 海帶結 麵丸 薑 白蘿蔔 | 蛋燴時瓜 | 雞蛋 時瓜 胡蘿蔔 乾木耳 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 金針湯 | 金針菜乾 薑 | 堅果 |  | 5 | 1.6 | 2.2 | 2.3 | 0 | 0 | 629 | 275 | 190 |
| **1/14** | **二** | **A2** | 糙米飯 | 米 糙米 | 香酥百頁 | 百頁豆腐 | 茄汁炒蛋 | 雞蛋 甜椒(青皮) 番茄糊 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 海芽針菇湯 | 乾裙帶菜 金針菇 | 保久乳 |  | 5 | 1.6 | 1.7 | 2.4 | 0 | 0 | 621 | 272 | 157 |
| **1/15** | **三** | **A3** | 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 | 果汁 |  | 4.5 | 3.2 | 1.5 | 2.3 | 0 | 0 | 696 | 288 | 186 |
| **1/16** | **四** | **A4** | 糙米飯 | 米 糙米 | 梅干豆干 | 豆干 梅乾菜 | 肉絲豆芽 | 胡蘿蔔 綠豆芽 素肉絲 薑 乾木耳 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 粉圓甜湯 | 粉圓 二砂糖 | 保久乳 |  | 6.5 | 2.3 | 1.7 | 2.3 | 0 | 0 | 774 | 310 | 216 |
| **1/17** | **五** | **A5** | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 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 | 味噌豆腐湯 | 味噌 豆腐 | 水果 |  | 6.2 | 3 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 809 | 292 | 206 |
| **1/20** | **一** | **B1** | 白米飯 | 米 | 瓜仔麵腸 | 麵腸 醃漬花胡瓜 胡蘿蔔 薑 | 菜脯蛋 | 雞蛋 蘿蔔乾 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 冬瓜薑絲湯 | 冬瓜 薑絲 | 葡萄乾 |  | 5 | 1.8 | 2.2 | 2.4 | 0 | 0 | 648 | 280 | 182 |

**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:1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，S4主菜改為茄汁百頁，S4湯品改為紅豆芋圓，T4湯品改為綠豆湯，A2湯品改為海芽針菇湯，A4湯品改為粉圓甜湯。

三、週一附餐一供應堅果，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S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 |
| S4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 茄汁百頁 | 百頁豆腐 甜椒(青皮) 胡蘿蔔 大番茄 番茄糊 | 麵筋白菜 | 結球白菜 麵筋泡 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 紅豆芋圓 | 紅豆 小芋圓 二砂糖 | 保久乳 |  |
| S5 | 紫米飯 | 米 黑秈糯米 | 醬瓜麵腸 | 麵腸 醃製花胡瓜 胡蘿蔔 薑 | 家常滷味 | 海帶結 豆干 素黑輪 白蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 番茄玉芽湯 | 大番茄 黃豆芽 | 水果 |  |

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 |
| S4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 茄汁百頁 | 百頁豆腐7公斤  甜椒(青皮)3公斤  胡蘿蔔0.5公斤  大番茄0.5公斤  番茄糊 | 麵筋白菜 | 結球白菜5公斤  麵筋泡1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 | 紅豆芋圓湯 | 紅豆2公斤  小芋圓1公斤  二砂糖1公斤 | 保久乳 |  | 6.5 | 1.7 | 1.7 | 2.3 | 0 | 0 | 729 | 310 | 252 |
| S5 | 紫米飯 | 米10公斤  黑秈糯米0.4公斤 | 醬瓜麵腸 | 麵腸公斤  醃漬花胡瓜4公斤  胡蘿蔔1公斤  薑0.05公斤 | 家常滷味 | 豆干2公斤  海帶結1公斤  素黑輪0.5公斤  白蘿蔔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 | 水果 |  | 6 | 2.1 | 2.1 | 2.3 | 0 | 0 | 734 | 280 | 180 |

\

**113學年國民小學素食T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 |
| T1 | 白米飯 | 米 | 香菇若燥 | 素絞肉 豆薯 乾香菇 | 素火腿豆芽 | 綠豆芽 素火腿 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 紫菜 雞蛋 | 葡萄乾 |  |
| T2 | 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 | 玉菜湯 | 甘藍 胡蘿蔔 | 豆漿 |  |
| T3 | 拌飯特餐 | 米 糙米 | 麥克素塊 | 素麥克雞塊 | 拌飯配料 | 芹菜 素肉絲 胡蘿蔔 薑 乾香菇 | 蔬菜 | 蘿蔔素丸湯 | 白蘿蔔 胡蘿蔔 素丸 | 果汁 |  |
| T4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 黑椒麵腸 | 麵腸 杏鮑菇 甜椒 黑胡椒粒 | 蜜汁豆干 | 豆干 豆薯 芝麻(熟)薑 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 二砂糖 | 保久乳 |  |
| T5 | 芝麻飯 | 米 芝麻(熟) | 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 | 榨菜若絲湯 | 榨菜 素肉絲 | 水果 | 有機豆奶 |

T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 |
| T1 | 白米飯 | 米10公斤 | 香菇素燥 | 素絞肉1.2公斤  豆薯3公斤  乾香菇0.25公斤 | 素火腿豆芽 | 綠豆芽5公斤  素火腿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 | 紫菜蛋花湯 | 紫菜0.4公斤  雞蛋3公斤 | 葡萄乾 |  | 5.3 | 1.8 | 1.7 | 2.4 | 0 | 0 | 657 | 289 | 155 |
| T2 | 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  豆瓣醬 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑0.05公斤 | 玉菜湯 | 甘藍4公斤  胡蘿蔔0.5公斤 | 豆漿 |  | 5.6 | 2.4 | 1.5 | 2.4 | 0 | 0 | 718 | 308 | 257 |
| T3 | 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 | 芹菜3公斤  素肉絲1.2公斤  胡蘿蔔1公斤  薑0.05公斤  乾香菇0.25公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑0.05公斤 | 蘿蔔素丸湯 | 白蘿蔔5公斤  胡蘿蔔0.5公斤  素丸2公斤 | 果汁 |  | 5 | 2.7 | 1.7 | 2.4 | 0 | 0 | 703 | 295 | 149 |
| T4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 黑椒麵腸 | 麵腸5.3公斤  杏鮑菇3公斤  甜椒1.6公斤  黑胡椒粒 | 蜜汁豆干 | 豆干4公斤  豆薯1公斤  芝麻(熟)  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 |  | 6.5 | 2.5 | 1.5 | 2.3 | 0 | 0 | 784 | 300 | 252 |
| T5 | 芝麻飯 | 米10公斤  芝麻(熟)0.05公斤 | 香滷豆包 | 豆包6公斤  滷包 | 玉米若末 | 冷凍玉米粒4公斤  冷凍毛豆仁1公斤  素絞肉0.6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 | 水果 | 有機豆奶 | 5.6 | 2.9 | 1.5 | 2.3 | 0 | 0 | 751 | 280 | 180 |

**113學年國民小學素食A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 |
| A1 | 白米飯 | 米 | 家常麵腸 | 海帶結 麵丸 薑 白蘿蔔 | 蛋燴時瓜 | 雞蛋 時瓜 胡蘿蔔 乾木耳 薑 | 蔬菜 | 金針湯 | 金針菜乾 薑 | 堅果 |  |
| A2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香酥百頁 | 百頁豆腐 | 茄汁炒蛋 | 雞蛋 甜椒(青皮) 番茄糊 | 蔬菜 | 海芽針菇湯 | 乾裙帶菜 金針菇 | 保久乳 |  |
| A3 | 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 | 果汁 |  |
| A4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 梅干豆干 | 豆干 梅乾菜 | 肉絲豆芽 | 胡蘿蔔 綠豆芽 素肉絲 薑 乾木耳 | 蔬菜 | 粉圓甜湯 | 粉圓 二砂糖 | 保久乳 |  |
| A5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 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 | 味噌豆腐湯 | 味噌 豆腐 | 水果 |  |

A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 |
| A1 | 白米飯 | 米10公斤 | 家常麵腸 | 海帶結1公斤  麵丸5.3公斤  白蘿蔔2公斤  薑0.05公斤 | 蛋燴時瓜 | 雞蛋0.6公斤  時瓜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 | 金針湯 | 金針菜乾0.8  公斤  薑0.05公斤 | 堅果 |  | 5 | 1.6 | 2.2 | 2.3 | 0 | 0 | 629 | 294 | 159 |
| A2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 香酥百頁 | 百頁豆腐7公斤 | 茄汁炒蛋 | 甜椒(青皮)3.5公斤  雞蛋1.5公斤  番茄糊 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑0.05公斤 | 海芽針菇湯 | 乾裙帶菜0.5公斤  金針菇2公斤 | 保久乳 |  | 5 | 1.6 | 1.7 | 2.4 | 0 | 0 | 621 | 276 | 192 |
| A3 | 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0.5公斤  胡蘿蔔0.5公斤  乾木耳 0.01公斤 | 果汁 |  | 4.5 | 3.2 | 1.5 | 2.3 | 0 | 0 | 696 | 298 | 201 |
| A4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 梅干豆干 | 豆干6公斤  梅干菜4公斤  薑0.05公斤 | 若絲豆芽 | 胡蘿蔔0.5公斤  綠豆芽5公斤  素肉絲1公斤  薑0.05公斤  乾木耳0.35公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑0.05公斤 | 粉圓甜湯 | 粉圓3公斤  二砂糖1公斤 | 保久乳 |  | 6.5 | 2.3 | 1.7 | 2.3 | 0 | 0 | 774 | 271 | 158 |
| A5 | 燕麥飯 | 米10公斤  燕麥0.4公斤 | 糖醋豆包 | 豆包6公斤  鳳梨罐頭0.6公斤  甜椒(青皮)2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0.1公斤  薑0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑0.05公斤 | 味噌豆腐湯 | 味噌1公斤  豆腐4公斤 | 水果 |  | 6.2 | 3 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 809 | 320 | 194 |

**113年國民小學素食B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 |
| B1 | 白米飯 | 米 | 瓜仔麵腸 | 麵腸 醃漬花胡瓜 胡蘿蔔 薑 | 菜脯蛋 | 雞蛋 蘿蔔乾 | 蔬菜 | 冬瓜薑絲湯 | 冬瓜 薑絲 | 葡萄乾 |  |

B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 |
| B1 | 白米飯 | 米10公斤 | 瓜仔麵腸 | 麵腸5.3公斤  醃漬花胡瓜4.5公斤  胡蘿蔔1公斤  薑0.05公斤 | 菜脯蛋 | 雞蛋1公斤  蘿蔔乾4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 | 葡萄乾 |  | 5 | 1.8 | 2.2 | 2.4 | 0 | 0 | 648 | 274 | 159 |