**113學年度下學期國民中學2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** |
| **2/11** | **二** | **A2** | 白米飯 | 米  | 香酥豆包 | 豆包 | 哨子豆腐 | 豆腐 冷凍玉米粒 冷凍毛豆仁 素絞肉 | 絞若甘藍 | 素絞肉 甘藍 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 黃瓜湯 | 胡瓜 薑  | 水果 |  | 5.1 | 3.7 | 1.8 | 2.5 | 0 | 0 | 792 | 318 | 275 |
| **2/12** | **三** | **A3** | 拌飯特餐 | 米 糙米 | 麥克素塊 | 素麥克雞塊 | 拌飯配料 | 芹菜 素絞肉 甜椒 薑 | 滷味雙拼 | 豆干 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 | 3.4 | 2.0 | 2.8 | 0 | 0 | 781 | 289 | 215 |
| **2/13** | **四** | **A4** | 糙米飯 | 米 糙米 | 咖哩麵腸 | 麵腸 甜椒(青皮) 胡蘿蔔 馬鈴薯 咖哩粉 | 豆芽若絲 | 綠豆芽 胡蘿蔔 素肉絲 | 若絲花椰 | 素肉絲 冷凍花椰菜 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 銀耳甜湯 | 枸杞 乾銀耳 二砂糖 | 保久乳 |  | 5.1 | 2.5 | 2 | 2.5 | 0 | 0 | 707 | 224 | 197 |
| **2/14** | **五** | **A5** | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 雞蛋 | 若絲白菜 | 素肉絲 胡蘿蔔 薑結球白菜 | 筍干油腐 | 四角油豆腐 麻竹筍乾 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 海芽湯 | 海帶芽 薑絲  | 豆漿 |  | 5.2 | 2.5 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 702 | 298 | 232 |
| **2/17** | **一** | **B1** | 白米飯 | 米 | 瓜仔麵腸 | 麵腸 醃漬花胡瓜 胡蘿蔔 薑 | 馬鈴薯絞若 | 馬鈴薯 素絞肉 胡蘿蔔 冷凍毛豆仁 | 素炒蒲瓜 | 蒲瓜 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 紫菜蛋花湯 | 紫菜 雞蛋 | 果汁 |  | 5.5 | 2.6 | 1.8 | 2.5 | 0 | 0 | 738 | 275 | 190 |
| **2/18** | **二** | **B2** | 糙米飯 | 米 糙米 | 椒鹽豆包 | 豆包 胡椒鹽 | 麻婆豆腐 | 豆腐 素絞肉 豆瓣醬 | 絞若甘藍 | 素絞肉 胡蘿蔔 薑 甘藍 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔 薑 | 保久乳 |  | 5 | 3.6 | 1.8 | 2.8 | 0 | 0 | 791 | 272 | 157 |
| **2/19** | **三** | **B3** | 西式特餐 | 通心麵 | 茄汁若醬 | 素絞肉 豆薯 胡蘿蔔 番茄醬 | 肉絲白菜 | 素肉絲 結球白菜 乾香菇 |  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 素玉米濃湯調理包  | 果汁 |  | 3.8 | 2.1 | 1.5 | 2.8 | 0 | 0 | 587 | 288 | 186 |
| **2/20** | **四** | **B4** | 糙米飯 | 米 糙米 | 沙茶豆干 |  豆干 芹菜 甜椒 九層塔 素沙茶醬 | 刈薯炒蛋 | 豆薯 雞蛋 胡蘿蔔 薑 | 關東煮 | 黑輪 白蘿蔔 甜玉米 胡蘿蔔 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 粉圓甜湯 | 粉圓 二砂糖  | 保久乳 |  | 6 | 1.8 | 1.5 | 2.6 | 0 | 0 | 710 | 310 | 216 |
| **2/21** | **五** | **B5** | 小米飯 | 米 小米 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 雞蛋 | 胡瓜丸片 | 胡瓜 素丸 胡蘿蔔 薑 | 番茄凍腐 | 大番茄 凍豆腐 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 味噌湯 | 味噌 海帶芽 豆腐 | 水果 | 有機豆奶 | 5.2 | 1.8 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 649 | 292 | 206 |
| **2/24** | **一** | **C1** | 白米飯 | 米 | 筍干麵腸 | 麵腸 麻竹筍干 胡蘿蔔 薑 滷包 | 若絲豆芽 | 綠豆芽 素肉絲 薑 | 涼拌海絲 | 海帶絲 胡蘿蔔 芝麻(熟) 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 玉米蛋花湯 | 雞蛋 冷凍玉米粒 | 果汁 |  | 5.2 | 2.4 | 2.3 | 2.5 | 0 | 0 | 714 | 275 | 190 |
| **2/25** | **二** | **C2** | 糙米飯 | 米 糙米 | 椒鹽豆包 | 豆包 胡椒鹽 | 針菇凍腐 | 凍豆腐 金針菇 素絞肉 胡蘿蔔 乾香菇 薑 | 蛋香玉菜 | 甘藍 雞蛋 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 榨菜若絲湯 | 榨菜 素肉絲 | 保久乳 |  | 5 | 3.8 | 1.7 | 2.8 | 0 | 0 | 804 | 272 | 157 |
| **2/26** | **三** | **C3** | 刈包特餐 | 刈包 | 美味素排 | 素排 | 酸菜絞肉 | 酸菜 素絞肉 | 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 |  | 4.3 | 3.2 | 1.5 | 2.6 | 0 | 0 | 696 | 289 | 215 |
| **2/27** | **四** | **C4** | 糙米飯 | 米 糙米 | 梅干豆干 | 豆干 梅乾菜 薑 | 螞蟻上樹 | 冬粉 素絞肉 時蔬 胡蘿蔔 乾木耳 | 蛋燴時瓜 | 雞蛋 時瓜 胡蘿蔔 乾木耳 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 紅豆湯 | 紅豆 二砂糖 | 保久乳 |  | 6.5 | 2.2 | 1.9 | 2.6 | 0 | 0 | 785 | 224 | 197 |

**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:2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，A4主菜改為咖哩麵腸，A4副菜二改為若絲花椰，A5副菜一改為若絲白菜，B3主食改為西式特餐，B3主菜改為茄汁若醬，B3副菜一改為若絲白菜，B3副菜二改為炸物雙拼，B3湯品改為玉米濃湯，B4主菜改為沙茶豆干，C3副菜二改為關東煮。

三、週一附餐一供應果汁，週二附餐一供應水果、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，週五附餐一供應豆漿，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 |
| A2 | 白米飯 | 米  | 香酥豆包 | 豆包 | 哨子豆腐 | 豆腐 冷凍玉米粒 冷凍毛豆仁 素絞肉 | 絞若甘藍 | 素絞肉 甘藍 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 黃瓜湯 | 胡瓜 薑  | 水果 |  |
| A3 | 拌飯特餐 | 米 糙米 | 麥克素塊 | 素麥克雞塊 | 拌飯配料 | 芹菜 素絞肉 甜椒 薑 | 滷味雙拼 | 豆干 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 |  |
| A4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 咖哩麵腸 | 麵腸 甜椒(青皮) 胡蘿蔔 馬鈴薯 咖哩粉 | 豆芽若絲 | 綠豆芽 胡蘿蔔 素肉絲 | 若絲花椰 | 素肉絲 冷凍花椰菜 | 蔬菜 | 銀耳甜湯 | 枸杞 乾銀耳 二砂糖 | 保久乳 |  |
| A5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 雞蛋 | 若絲白菜 | 素肉絲 胡蘿蔔 薑結球白菜 | 筍干油腐 | 四角油豆腐 麻竹筍乾 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 海芽湯 | 海帶芽 薑絲  | 豆漿 |  |

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 |
| A2 | 白米飯 | 米10公斤 | 香酥豆包 | 豆包6公斤 | 哨子豆腐 | 豆腐4公斤冷凍玉米粒1公斤冷凍毛豆仁1公斤素絞肉0.5公斤 | 絞肉甘藍 | 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 | 黃瓜湯 | 胡瓜5公斤薑0.05公斤 | 水果 |  | 5.1 | 3.7 | 1.8 | 2.5 | 0 | 0 | 792 | 318 | 275 |
| A3 | 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4公斤素絞肉1.5公斤甜椒1.7公斤薑0.05公斤 | 滷味雙拼 | 豆干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4公斤胡蘿蔔0.5公斤素丸1公斤 | 果汁 |  | 5 | 3.4 | 2.0 | 2.8 | 0 | 0 | 781 | 289 | 215 |
| A4 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 咖哩麵腸 | 麵腸5.3公斤甜椒(青皮)2公斤胡蘿蔔1公斤馬鈴薯1公斤咖粉粉 | 豆芽若絲 | 綠豆芽5公斤胡蘿蔔0.5公斤素肉絲0.6公斤 | 若絲花椰 | 花椰菜5公斤素肉絲0.6公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑0.05公斤 | 銀耳甜湯 | 乾銀耳0.5公斤二砂糖1公斤枸杞 | 保久乳 |  | 5.1 | 2.5 | 2 | 2.5 | 0 | 0 | 707 | 277 | 242 |
| A5 | 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 | 若絲白菜 | 大白菜5公斤胡蘿蔔1公斤素肉絲0.8公斤薑0.05公斤 | 筍干油腐 | 四角油豆腐4公斤麻竹筍乾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 | 海芽湯 | 海帶芽0.5公斤薑絲0.05公斤 | 豆漿 |  | 5.2 | 2.5 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 702 | 298 | 232 |

 **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 | 馬鈴薯絞若 | 馬鈴薯 素絞肉 胡蘿蔔 冷凍毛豆仁 | 素炒蒲瓜 | 蒲瓜 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 紫菜 雞蛋 | 果汁 |  |
| B2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 椒鹽豆包 | 豆包 胡椒鹽 | 麻婆豆腐 | 豆腐 素絞肉 豆瓣醬 | 絞若甘藍 | 素絞肉 胡蘿蔔 薑 甘藍 | 蔬菜 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔 薑 | 保久乳 |  |
| B3 | 西式特餐 | 通心麵 | 茄汁若醬 | 素絞肉 豆薯 胡蘿蔔 番茄醬 | 肉絲白菜 | 素肉絲 結球白菜 乾香菇 |  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 素玉米濃湯調理包  | 果汁 |  |
| B4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 沙茶豆干 |  豆干 芹菜 甜椒 九層塔 素沙茶醬 | 刈薯炒蛋 | 豆薯 雞蛋 胡蘿蔔 薑 | 關東煮 | 黑輪 白蘿蔔 甜玉米 胡蘿蔔 | 蔬菜 | 粉圓甜湯 | 粉圓 二砂糖  |  保久乳 |  |
| B5 | 小米飯 | 米 小米 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 雞蛋 | 胡瓜丸片 | 胡瓜 素丸 胡蘿蔔 薑 | 番茄凍腐 | 大番茄 凍豆腐 | 蔬菜 | 味噌湯 | 味噌 海帶芽 豆腐 | 水果 | 有機豆奶 |

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公斤胡蘿蔔1公斤薑0.05公斤 | 馬鈴薯絞若 | 馬鈴薯4公斤素絞肉0.6公斤胡蘿蔔0.5公斤冷凍毛豆仁1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 | 紫菜蛋花湯 | 雞蛋2公斤紫菜0.5公斤 | 果汁 |  | 5.5 | 2.6 | 1.8 | 2.5 | 0 | 0 | 738 | 275 | 190 |
| B2 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 椒鹽豆包 | 豆包6公斤胡椒鹽 | 麻婆豆腐 | 豆腐5公斤素絞肉0.6公斤豆瓣醬 | 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 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔5公斤薑0.05公斤 | 保久乳 |  | 5 | 3.6 | 1.8 | 2.8 | 0 | 0 | 791 | 272 | 157 |
| B3 | 西式特餐 | 通心麵6公斤 | 茄汁若醬 | 素絞肉1.2公斤豆薯3公斤胡蘿蔔1公斤番茄醬 | 若絲白菜 | 素肉絲0.6公斤大白菜5公斤乾香菇0.1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公斤素玉米濃湯調理包 | 果汁 |  | 3.8 | 2.1 | 1.5 | 2.8 | 0 | 0 | 587 | 288 | 186 |
| B4 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 沙茶豆干 | 豆干6公斤芹菜2公斤甜椒1.5公斤九層塔0.1公斤素沙茶醬 | 刈薯炒蛋 | 豆薯4公斤雞蛋1公斤胡蘿蔔0.5公斤薑0.05公斤 | 關東煮 | 黑輪1公斤白蘿蔔3公斤甜玉米1公斤胡蘿蔔0.5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 | 1.8 | 1.5 | 2.6 | 0 | 0 | 710 | 310 | 216 |
| B5 | 小米飯 | 米10公斤小米0.4公斤 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 雞蛋5.5公斤 | 胡瓜丸片 | 胡瓜5公斤素丸0.8公斤胡蘿蔔0.5公斤薑0.05公斤 | 番茄凍腐 | 番茄2公斤凍豆腐3公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑0.05公斤 | 味噌湯 | 味噌1公斤海帶芽0.5公斤豆腐2公斤 | 水果 | 有機豆奶 | 5.2 | 1.8 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 649 | 292 | 206 |

**113學年國民中學素食C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 |
| C1 | 白米飯 | 米 | 筍干麵腸 | 麵腸 麻竹筍干 胡蘿蔔 薑 滷包 | 若絲豆芽 | 綠豆芽 素肉絲 薑 | 涼拌海絲 | 海帶絲 胡蘿蔔 芝麻(熟) 薑 | 蔬菜 | 玉米蛋花湯 | 雞蛋 冷凍玉米粒 | 果汁 |  |
| C2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 椒鹽豆包 | 豆包 胡椒鹽 | 針菇凍腐 | 凍豆腐 金針菇 素絞肉 胡蘿蔔 乾香菇 薑 | 蛋香玉菜 | 甘藍 雞蛋 薑 | 蔬菜 | 榨菜若絲湯 | 榨菜 素肉絲 | 保久乳 |  |
| C3 | 刈包特餐 | 刈包 | 美味素排 | 素排 | 酸菜絞肉 | 酸菜 素絞肉 | 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 |  |
| C4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 梅干豆干 | 豆干 梅乾菜 薑 | 螞蟻上樹 | 冬粉 素絞肉 時蔬 胡蘿蔔 乾木耳 | 蛋燴時瓜 | 雞蛋 時瓜 胡蘿蔔 乾木耳 薑 | 蔬菜 | 紅豆湯 | 紅豆 二砂糖 |  保久乳 |  |

C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 |
| C1 | 白米飯 | 米10公斤 | 筍干麵腸 | 麵腸5.3公斤麻竹筍干4公斤胡蘿蔔1公斤薑0.05公斤滷包 | 若絲豆芽 | 綠豆芽5公斤素肉絲0.6公斤薑0.05公斤 | 涼拌海絲 | 海帶絲5公斤胡蘿蔔0.5公斤芝麻(熟)薑0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑0.05公斤 | 玉米蛋花湯 | 冷凍玉米粒2公斤雞蛋2公斤 | 果汁 |  | 5.2 | 2.4 | 2.3 | 2.5 | 0 | 0 | 714 | 275 | 190 |
| C2 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 椒鹽豆包 | 豆包6公斤胡椒鹽 | 針菇凍腐 | 凍豆腐4公斤金針菇1公斤素絞肉0.6公斤胡蘿蔔0.5公斤乾香菇0.3公斤薑0.05公斤 | 蛋香玉菜 | 甘藍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 | 榨菜若絲湯 | 榨菜3公斤素肉絲1公斤 | 保久乳 |  | 5 | 3.8 | 1.7 | 2.8 | 0 | 0 | 804 | 272 | 157 |
| C3 | 刈包特餐 | 刈包6公斤 | 美味素排 | 素排6公斤 | 酸菜絞若 | 素絞肉0.5公斤酸菜4.5公斤 | 關東煮 | 素黑輪0.6公斤玉米段2.5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 | 米粉羹 | 米粉2公斤素絞肉0.5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 | 果汁 |  | 4.3 | 3.2 | 1.5 | 2.6 | 0 | 0 | 696 | 288 | 186 |
| C4 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 梅干豆干 | 豆干6公斤梅乾菜3公斤薑0.05公斤 | 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公斤胡蘿蔔0.5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 | 紅豆湯 | 紅豆3公斤二砂糖1公斤 |  保久乳 |  | 6.5 | 2.2 | 1.9 | 2.6 | 0 | 0 | 785 | 310 | 216 |

 **113學年度下學期國民小學2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** |
| **2/11** | **二** | **A2** | 白米飯 | 米  | 香酥豆包 | 豆包 | 哨子豆腐 | 豆腐 冷凍玉米粒 冷凍毛豆仁 素絞肉 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 黃瓜湯 | 胡瓜 薑  | 水果 |  | 5.1 | 3.2 | 1.5 | 2.4 | 0 | 0 | 743 | 318 | 275 |
| **2/12** | **三** | **A3** | 拌飯特餐 | 米 糙米 | 麥克素塊 | 素麥克雞塊 | 拌飯配料 | 芹菜 素絞肉 甜椒 薑 | 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 |
| **2/13** | **四** | **A4** | 糙米飯 | 米 糙米 | 咖哩麵腸 | 麵腸 甜椒(青皮) 胡蘿蔔 馬鈴薯 咖哩粉 | 豆芽若絲 | 綠豆芽 胡蘿蔔 素肉絲 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 銀耳甜湯 | 枸杞 乾銀耳 二砂糖 | 保久乳 |  | 5.1 | 2 | 1.6 | 2.3 | 0 | 0 | 651 | 224 | 197 |
| **2/14** | **五** | **A5** | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 雞蛋 | 若絲白菜 | 素肉絲 胡蘿蔔 薑結球白菜 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 海芽湯 | 海帶芽 薑絲  | 豆漿 |  | 5.2 | 1.8 | 1.5 | 2.3 | 0 | 0 | 640 | 298 | 232 |
| **2/17** | **一** | **B1** | 白米飯 | 米 | 瓜仔麵腸 | 麵腸 醃漬花胡瓜 胡蘿蔔 薑 | 馬鈴薯絞若 | 馬鈴薯 素絞肉 胡蘿蔔 冷凍毛豆仁 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 紫菜蛋花湯 | 紫菜 雞蛋 | 果汁 |  | 5.5 | 2.6 | 1.5 | 2.3 | 0 | 0 | 721 | 275 | 190 |
| **2/18** | **二** | **B2** | 糙米飯 | 米 糙米 | 椒鹽豆包 | 豆包 胡椒鹽 | 麻婆豆腐 | 豆腐 素絞肉 豆瓣醬 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔 薑 | 保久乳 |  | 5 | 3.1 | 1.5 | 2.4 | 0 | 0 | 728 | 272 | 157 |
| **2/19** | **三** | **B3** | 西式特餐 | 通心麵 | 茄汁若醬 | 素絞肉 豆薯 胡蘿蔔 番茄醬 | 肉絲白菜 | 素肉絲 結球白菜 乾香菇 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 玉米濃湯 | 雞蛋 冷凍玉米粒 素玉米濃湯調理包  | 果汁 |  | 3.8 | 2 | 1.5 | 2.3 | 0 | 0 | 557 | 288 | 186 |
| **2/20** | **四** | **B4** | 糙米飯 | 米 糙米 | 沙茶豆干 |  豆干 芹菜 甜椒 九層塔 素沙茶醬 | 刈薯炒蛋 | 豆薯 雞蛋 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 粉圓甜湯 | 粉圓 二砂糖  | 保久乳 |  | 6 | 1.8 | 1.5 | 2.3 | 0 | 0 | 696 | 310 | 216 |
| **2/21** | **五** | **B5** | 小米飯 | 米 小米 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 雞蛋 | 胡瓜丸片 | 胡瓜 素丸 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 味噌湯 | 味噌 海帶芽 豆腐 | 水果 | 有機豆奶 | 5.2 | 1.8 | 1.5 | 2.3 | 0 | 0 | 640 | 292 | 206 |
| **2/24** | **一** | **C1** | 白米飯 | 米 | 筍干麵腸 | 麵腸 麻竹筍干 胡蘿蔔 薑 滷包 | 若絲豆芽 | 綠豆芽 素肉絲 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 玉米蛋花湯 | 雞蛋 冷凍玉米粒 | 果汁 |  | 5.2 | 2.4 | 1.6 | 2.3 | 0 | 0 | 688 | 280 | 182 |
| **2/25** | **二** | **C2** | 糙米飯 | 米 糙米 | 椒鹽豆包 | 豆包 胡椒鹽 | 針菇凍腐 | 凍豆腐 金針菇 素絞肉 胡蘿蔔 乾香菇 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 榨菜若絲湯 | 榨菜 素肉絲 | 保久乳 |  | 5 | 3.8 | 1.5 | 2.4 | 0 | 0 | 781 | 278 | 245 |
| **2/26** | **三** | **C3** | 刈包特餐 | 刈包 | 美味素排 | 素排 | 酸菜絞肉 | 酸菜 素絞肉 | 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 |  | 4.3 | 3 | 1.5 | 2.3 | 0 | 0 | 667 | 293 | 202 |
| **2/27** | **四** | **C4** | 糙米飯 | 米 糙米 | 梅干豆干 | 豆干 梅乾菜 薑 | 螞蟻上樹 | 冬粉 素絞肉 時蔬 胡蘿蔔 乾木耳 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 紅豆湯 | 紅豆 二砂糖 | 保久乳 |  | 6.5 | 2 | 1.5 | 2.3 | 0 | 0 | 746 | 288 | 165 |

**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:2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，A4主菜改為咖哩麵腸，A5副菜一改為若絲白菜，B3主食改為西式特餐，B3主菜改為茄汁若醬，B3副菜一改為若絲白菜，B3副菜二改為炸物雙拼，B3湯品改為玉米濃湯，B4主菜改為沙茶豆干。

三、週一附餐一供應果汁，週二附餐一供應水果，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，週五附餐一供應豆漿，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 |
| A2 | 白米飯 | 米  | 香酥豆包 | 豆包 | 哨子豆腐 | 豆腐 冷凍玉米粒 冷凍毛豆仁 素絞肉 | 蔬菜 | 黃瓜湯 | 胡瓜 薑  | 水果 |  |
| A3 | 拌飯特餐 | 米 糙米 | 麥克素塊 | 素麥克雞塊 | 拌飯配料 | 芹菜 素絞肉 甜椒 薑 | 蔬菜 | 蘿蔔素丸湯 | 白蘿蔔 胡蘿蔔 素丸 | 果汁 |  |
| A4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 咖哩麵腸 | 麵腸 甜椒(青皮) 胡蘿蔔 馬鈴薯 咖哩粉 | 豆芽若絲 | 綠豆芽 胡蘿蔔 素肉絲 | 蔬菜 | 銀耳甜湯 | 枸杞 乾銀耳 二砂糖 | 保久乳 |  |
| A5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 雞蛋 | 若絲白菜 | 素肉絲 胡蘿蔔 薑結球白菜 | 蔬菜 | 海芽湯 | 海帶芽 薑絲  | 豆漿 |  |

 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 |
| A2 | 白米飯 | 米10公斤 | 香酥豆包 | 豆包6公斤 | 哨子豆腐 | 豆腐4公斤冷凍玉米粒1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 | 黃瓜湯 | 胡瓜5公斤薑0.05公斤 | 水果 |  | 5.1 | 3.2 | 1.5 | 2.4 | 0 | 0 | 743 | 318 | 257 |
| A3 | 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4公斤素絞肉1.5公斤甜椒1.7公斤薑0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑0.05公斤 | 蘿蔔素丸湯 | 白蘿蔔4公斤胡蘿蔔0.5公斤素丸1公斤 | 果汁 |  | 5 | 2.7 | 1.7 | 2.4 | 0 | 0 | 703 | 295 | 149 |
| A4 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 咖哩麵腸 | 麵腸5.3公斤甜椒(青皮)2公斤胡蘿蔔1公斤馬鈴薯1公斤咖粉粉 | 豆芽若絲 | 綠豆芽5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 | 銀耳甜湯 | 乾銀耳0.5公斤二砂糖1公斤枸杞 | 保久乳 |  | 5.1 | 2 | 1.6 | 2.3 | 0 | 0 | 651 | 310 | 252 |
| A5 | 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 | 若絲白菜 | 大白菜5公斤胡蘿蔔1公斤素肉絲0.8公斤薑0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑0.05公斤 | 海芽湯 | 海帶芽0.5公斤薑絲0.05公斤 | 豆漿 |  | 5.2 | 1.8 | 1.5 | 2.3 | 0 | 0 | 640 | 280 | 180 |

\

 **113學年國民小學素食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 | 馬鈴薯絞若 | 馬鈴薯 素絞肉 胡蘿蔔 冷凍毛豆仁 | 蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 紫菜 雞蛋 | 果汁 |  |
| B2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 椒鹽豆包 | 豆包 胡椒鹽 | 麻婆豆腐 | 豆腐 素絞肉 豆瓣醬 | 蔬菜 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔 薑 | 保久乳 |  |
| B3 | 西式特餐 | 通心麵 | 茄汁若醬 | 素絞肉 豆薯 胡蘿蔔 番茄醬 | 肉絲白菜 | 素肉絲 結球白菜 乾香菇 | 時蔬 | 玉米濃湯 | 雞蛋 冷凍玉米粒 素玉米濃湯調理包  | 果汁 |  |
| B4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 沙茶豆干 |  豆干 芹菜 甜椒 九層塔 素沙茶醬 | 刈薯炒蛋 | 豆薯 雞蛋 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 粉圓甜湯 | 粉圓 二砂糖  |  保久乳 |  |
| B5 | 小米飯 | 米 小米 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 雞蛋 | 胡瓜丸片 | 胡瓜 素丸 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 味噌湯 | 味噌 海帶芽 豆腐 | 水果 | 有機豆奶 |

 B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 |
| B1 | 白米飯 | 米10公斤 | 瓜仔麵腸 | 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 | 馬鈴薯絞若 | 馬鈴薯4公斤素絞肉0.6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 | 紫菜蛋花湯 | 雞蛋2公斤紫菜0.5公斤 | 果汁 |  | 5.5 | 2.6 | 1.5 | 2.3 | 0 | 0 | 721 | 289 | 155 |
| B2 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 椒鹽豆包 | 豆包6公斤胡椒鹽 | 麻婆豆腐 | 豆腐5公斤素絞肉0.6公斤豆瓣醬 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑0.05公斤 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔5公斤薑0.05公斤 | 保久乳 |  | 5 | 3.1 | 1.5 | 2.4 | 0 | 0 | 728 | 308 | 257 |
| B3 | 西式特餐 | 通心麵6公斤 | 茄汁若醬 | 素絞肉1.2公斤豆薯3公斤胡蘿蔔1公斤番茄醬 | 若絲白菜 | 素肉絲0.6公斤大白菜5公斤乾香菇0.1公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤大薑0.05公斤 | 玉米濃湯 | 雞蛋2公斤冷凍玉米粒2公斤素玉米濃湯調理包 | 果汁 |  | 3.8 | 2 | 1.5 | 2.3 | 0 | 0 | 557 | 295 | 149 |
| B4 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 沙茶豆干 | 豆干6公斤芹菜2公斤甜椒1.5公斤九層塔0.1公斤素沙茶醬 | 刈薯炒蛋 | 豆薯4公斤雞蛋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 | 粉圓甜湯 | 粉圓2公斤二砂糖1公斤 |  保久乳 |  | 6 | 1.8 | 1.5 | 2.3 | 0 | 0 | 696 | 300 | 252 |
| B5 | 小米飯 | 米10公斤小米0.4公斤 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 雞蛋5.5公斤 | 胡瓜丸片 | 胡瓜5公斤素丸0.8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公斤海帶芽0.5公斤豆腐2公斤 | 水果 | 有機豆奶 | 5.2 | 1.8 | 1.5 | 2.3 | 0 | 0 | 640 | 280 | 180 |

 **113學年國民小學素食C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 |
| C1 | 白米飯 | 米 | 筍干麵腸 | 麵腸 麻竹筍干 胡蘿蔔 薑 滷包 | 若絲豆芽 | 綠豆芽 素肉絲 薑 | 蔬菜 | 玉米蛋花湯 | 雞蛋 冷凍玉米粒 | 果汁 |  |
| C2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 椒鹽豆包 | 豆包 胡椒鹽 | 針菇凍腐 | 凍豆腐 金針菇 素絞肉 胡蘿蔔 乾香菇 薑 | 蔬菜 | 榨菜若絲湯 | 榨菜 素肉絲 | 保久乳 |  |
| C3 | 刈包特餐 | 刈包 | 美味素排 | 素排 | 酸菜絞肉 | 酸菜 素絞肉 | 蔬菜 | 米粉羹 | 米粉 素絞肉 桶筍絲 素黑輪 胡蘿蔔 乾木耳 | 果汁 |  |
| C4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 梅干豆干 | 豆干 梅乾菜 薑 | 螞蟻上樹 | 冬粉 素絞肉 時蔬 胡蘿蔔 乾木耳 | 蔬菜 | 紅豆湯 | 紅豆 二砂糖 |  保久乳 |  |

 C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 |
| C1 | 白米飯 | 米10公斤 | 筍干麵腸 | 麵腸5.3公斤麻竹筍干4公斤胡蘿蔔1公斤薑0.05公斤滷包 | 若絲豆芽 | 綠豆芽5公斤素肉絲0.6公斤薑0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑0.05公斤 | 玉米蛋花湯 | 冷凍玉米粒2公斤雞蛋2公斤 | 果汁 |  | 5.2 | 2.4 | 1.6 | 2.3 | 0 | 0 | 688 | 294 | 159 |
| C2 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 椒鹽豆包 | 豆包6公斤胡椒鹽 | 針菇凍腐 | 凍豆腐4公斤金針菇1公斤素絞肉0.6公斤胡蘿蔔0.5公斤乾香菇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1公斤 | 保久乳 |  | 5 | 3.8 | 1.5 | 2.4 | 0 | 0 | 781 | 276 | 192 |
| C3 | 刈包特餐 | 刈包6公斤 | 美味素排 | 素排6公斤 | 酸菜絞若 | 素絞肉0.5公斤酸菜4.5公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤大薑0.05公斤 | 米粉羹 | 米粉2公斤素絞肉0.5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 | 果汁 |  | 4.3 | 3 | 1.5 | 2.3 | 0 | 0 | 667 | 298 | 201 |
| C4 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 梅干豆干 | 豆干6公斤梅乾菜3公斤薑0.05公斤 | 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公斤胡蘿蔔0.5公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑0.05公斤 | 紅豆湯 | 紅豆3公斤二砂糖1公斤 |  保久乳 |  | 6.5 | 2 | 1.5 | 2.3 | 0 | 0 | 746 | 271 | 158 |