113學年度下學期國民中學3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** |
| **3/3** | **一** | **D1** | 白米飯 | 米 | 瓜仔麵腸 | 麵腸 醃漬花胡瓜 胡蘿蔔 薑 | 若絲白菜 | 素肉絲 結球白菜 胡蘿蔔 乾香菇 | 毛豆銀蘿 | 冷凍毛豆仁 胡蘿蔔 薑 白蘿蔔 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 時蔬湯 | 時蔬  | 旺仔小饅頭 |  | 5 | 2.4 | 2.4 | 2.6 | 0 | 0 | 707 | 275 | 190 |
| **3/4** | **二** | **D2** | 糙米飯 | 米 糙米 | 素排 | 素排 | 紅仁炒蛋 | 雞蛋 胡蘿蔔  | 筍乾油腐 | 麻竹筍乾 油豆腐 胡蘿蔔  | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 冬瓜湯  | 冬瓜 薑 | 豆漿 |  | 5 | 3 | 1.9 | 2.7 | 0 | 0 | 744 | 262 | 157 |
| **3/5** | **三** | **D3** | 炸醬麵特餐 | 拉麵  | 滷蛋 | 雞蛋  | 炸醬麵配料 | 素絞肉 豆乾丁 胡蘿蔔 小黃瓜 豆瓣醬 甜麵醬 | 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 素玉米濃湯調理包 | 餐包 |  | 5.4 | 3.9 | 1.5 | 2.7 | 0 | 0 | 830 | 288 | 186 |
| **3/6** | **四** | **D4** | 糙米飯 | 米 糙米 | 打拋豆干 | 豆干 豆薯 九層塔 甜椒(青皮) 大番茄 薑 | 涼拌海帶 | 乾裙帶菜 金針菇 薑絲 薑  | 若絲玉菜 | 甘藍 素肉絲 乾木耳薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 粉圓甜湯 | 粉圓 二砂糖 | 饅頭 |  | 6.5 | 1.8 | 2.3 | 2.6 | 0 | 0 | 765 | 310 | 216 |
| **3/7** | **五** | **D5** | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 香滷豆包 | 豆包 滷包 | 素火腿豆芽 | 綠豆芽 素火腿 薑 |  素炒蒲瓜 | 蒲瓜 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 針菇湯 | 結球白菜 金針菇 胡蘿蔔  | 水果 |  | 5 | 2.1 | 2.2 | 2.7 | 0 | 0 | 684 | 285 | 258 |
| **3/10** | **一** | **E1** | 白米飯 | 米 | 花生麵筋 | 素絞肉 麵筋 油花生 花胡瓜 胡蘿蔔 薑 | 芹香炒蛋 | 雞蛋 芹菜 | 金針菇燴絲瓜 | 絲瓜 金針菇 乾木耳 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 味噌湯 | 味噌 豆腐  | 海苔 |  | 5 | 2.4 | 1.9 | 2.6 | 0 | 0 | 695 | 284 | 202 |
| **3/11** | **二** | **E2** | 糙米飯 | 米 糙米 | 三杯百頁 | 百頁豆腐 杏鮑菇 胡蘿蔔 九層塔 薑 | 若絲豆芽 | 綠豆芽 胡蘿蔔 素肉絲 | 滷味雙拼 | 海帶結 豆干 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 榨菜若絲湯 | 榨菜 素肉絲 | 饅頭 |  | 5 | 3 | 2.5 | 2.7 | 0 | 0 | 759 | 318 | 275 |
| **3/12** | **三** | **E3** | 油飯特餐 | 米 糯米 | 香菇絞若 | 素絞肉 冬瓜 乾香菇 薑 | 油飯配料 | 甘藍 胡蘿蔔 薑  | 玉米三色 | 冷凍玉米粒 馬鈴薯 胡蘿蔔 薑 素絞肉 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 四神湯 | 素肉絲 四神料 | 包子 |  | 5.5 | 2.5 | 1.7 | 2.8 | 0 | 0 | 741 | 289 | 215 |
| **3/13** | **四** | **E4** | 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 | 蛋香甘藍 | 甘藍 雞蛋 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 綠豆脆圓湯 | 綠豆 二砂糖 脆圓 | 餐包 |  | 6.5 | 2.9 | 1.5 | 2.9 | 0 | 0 | 841 | 224 | 197 |
| **3/14** | **五** | **E5** | 芝麻飯 | 米 芝麻(熟) | 京醬豆干 | 豆干 豆薯 胡蘿蔔 甜麵醬 | 絞若時瓜 | 時瓜 素絞肉 乾木耳 薑 | 西滷菜 | 結球白菜 素絞肉 胡蘿蔔 乾香菇 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 紫菜蛋花湯 | 紫菜 雞蛋 | 水果 | 有機豆奶 | 5.4 | 2.9 | 2.1 | 2.6 | 0 | 0 | 765 | 298 | 232 |
| **3/17** | **一** | **F1** | 白米飯 | 米 | 筍乾麵輪 | 麵輪 麻竹筍乾 薑 | 芹香豆干 | 芹菜 豆干片 胡蘿蔔 薑 | 番茄炒蛋 | 雞蛋 大蕃茄  | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 海芽薑絲湯 | 海帶芽 薑絲  | 旺仔小饅頭 |  | 5 | 2.5 | 2.0 | 2.6 | 0 | 0 | 705 | 275 | 190 |
| **3/18** | **二** | **F2** | 糙米飯 | 米 糙米 | 花瓜麵腸 | 麵腸 醃漬花胡瓜 胡蘿蔔 薑 | 沙茶寬粉 | 寬粉 時蔬 乾木耳 豬絞肉 素沙茶醬 | 絲瓜丸片 | 絲瓜 貢丸 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 酸辣湯 | 豆腐 脆筍 金針菇 胡蘿蔔 乾木耳 | 饅頭 |  | 5.7 | 2.7 | 2 | 2.8 | 0 | 0 | 778 | 272 | 157 |
| **3/19** | **三** | **F3** | 西式特餐 | 通心麵 | 茄汁若醬 | 素絞肉 馬鈴薯 甜椒(青皮) 番茄醬 | 若絲白菜 | 素肉絲 結球白菜 乾香菇 |  炸物雙拼 | 杏鮑菇 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  | 餐包 |  | 5.7 | 2 | 1.5 | 2.7 | 0 | 0 | 708 | 288 | 186 |
| **3/20** | **四** | **F4** | 糙米飯 | 米 糙米 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 雞蛋 | 素火腿季豆 | 冷凍菜豆(莢) 素火腿 | 若絲甘藍 | 甘藍 素肉絲 乾木耳 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 |  椰香芋頭西米露 | 西谷米 椰奶 芋頭 二砂糖 |  饅頭 |  | 5.3 | 1.7 | 1.7 | 2.8 | 0 | 0 | 667 | 310 | 216 |
| **3/21** | **五** | **F5** | 紫米飯 | 米 黑秈糯米 | 梅干豆包 | 豆包 梅乾菜 薑 | 胡瓜素輪 | 胡瓜 素黑輪 胡蘿蔔 薑 乾木耳 | 香滷油腐 | 四角油豆腐 胡蘿蔔  | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 羅宋湯 | 芹菜 甘藍 大蕃茄 薑 | 水果 | 有機豆奶 | 5 | 2.9 | 2.2 | 2.6 | 0 | 0 | 740 | 292 | 206 |
| **3/24** | **一** | **G1** | 白米飯 | 米 | 咖哩百頁 | 百頁豆腐 馬鈴薯 甜椒(青皮) 胡蘿蔔 咖哩粉 | 絞若甘藍 | 甘藍 素絞肉 胡蘿蔔 薑 | 塔香麵腸 | 麵腸 九層塔 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 枸杞時瓜湯 | 時瓜 枸杞 | 旺仔小饅頭 |  | 5.4 | 2.5 | 1.9 | 2.7 | 0 | 0 | 735 | 280 | 182 |
| **3/25** | **二** | **G2** | 糙米飯 | 米 糙米 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 雞蛋 | 針菇凍腐 | 凍豆腐 金針菇 素絞肉 胡蘿蔔 乾香菇 薑 | 絞若花椰 | 素絞肉 冷凍花椰菜 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 玉米蛋花湯 | 冷凍玉米粒 雞蛋 | 饅頭 |  | 5.2 | 2.9 | 1.5 | 2.9 | 0 | 0 | 750 | 278 | 245 |
| **3/26** | **三** | **G3** | 刈包特餐 | 刈包 | 美味素排 | 素排 | 酸菜絞若 | 酸菜 素絞肉 | 關東煮 | 素黑輪 玉米段 白蘿蔔 薑  | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 糙米粥 | 雞蛋 糙米 胡蘿蔔 乾香菇 時瓜  | 果汁 |  | 3.7 | 2.8 | 1.5 | 2.6 | 0 | 0 | 624 | 293 | 202 |
| **3/27** | **四** | **G4** | 糙米飯 | 米 糙米 | 糖醋麵腸 | 麵腸 鳳梨罐頭 甜椒(青皮) 醬油 二砂糖 | 若絲豆芽 | 綠豆芽 胡蘿蔔 素肉絲 | 菜脯蛋 | 蘿蔔乾 雞蛋 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 紅豆湯 | 紅豆 二砂糖 | 包子 |  | 6.2 | 2.2 | 1.5 | 2.7 | 0 | 0 | 758 | 288 | 165 |
| **3/28** | **五** | **G5** | 小米飯 | 米 小米 | 韓式豆包 | 豆包 韓式泡菜 結球白菜 薑 | 螞蟻上樹 | 素絞肉 冬粉 時蔬 乾木耳 薑 | 芝麻海絲 | 海帶絲 胡蘿蔔 芝麻(熟) | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 金針若絲湯 | 金針菜乾 素肉絲 薑 | 水果 | 有機豆奶 | 6 | 3.3 | 1.5 | 2.6 | 0 | 0 | 822 | 273 | 182 |
| **23/31** | **一** | **H1** | 白米飯 | 米 | 黑椒麵腸 | 麵腸 杏鮑菇 胡蘿蔔 薑 黑胡椒粒 |  玉米炒蛋 | 雞蛋 冷凍玉米粒  | 素炒絲瓜 | 絲瓜 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 蘿蔔湯 |  白蘿蔔 胡蘿蔔  | 旺仔小饅頭 |  | 5.5 | 1.8 | 2 | 2.7 | 0 | 0 | 692 | 312 | 252 |

**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:3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，D2主菜改為素排，D5主菜改為香滷豆包，E2湯品改為榨菜若絲湯，E4湯品改為綠豆脆圓湯，F4湯品改為椰香芋頭西米露，G2副菜二改為絞若花椰，G3湯品改為糙米粥，G4主菜改為糖醋麵腸，G4副菜一改為若絲豆芽，G4湯品改為紅豆湯。

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D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 |
| D1 | 白米飯 | 米 | 瓜仔麵腸 | 麵腸 醃漬花胡瓜 胡蘿蔔 薑 | 若絲白菜 | 素肉絲 結球白菜 胡蘿蔔 乾香菇 | 毛豆銀蘿 | 冷凍毛豆仁 胡蘿蔔 薑 白蘿蔔 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬  | 旺仔小饅頭 |  |
| D2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 素排 | 素排 | 紅仁炒蛋 | 雞蛋 胡蘿蔔  | 筍乾油腐 | 麻竹筍乾 油豆腐 胡蘿蔔  | 蔬菜 | 冬瓜湯  | 冬瓜 薑 | 豆漿 |  |
| D3 | 炸醬麵特餐 | 拉麵  | 滷蛋 | 雞蛋  | 炸醬麵配料 | 素絞肉 豆乾丁 胡蘿蔔 小黃瓜 豆瓣醬 甜麵醬 | 豆包瓜粒 | 豆包 時瓜 胡蘿蔔 薑  | 蔬菜 | 南瓜濃湯 | 雞蛋 南瓜 素玉米濃湯調理包 | 餐包 |  |
| D4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 打拋豆干 | 豆干 豆薯 九層塔 甜椒(青皮) 大番茄 薑 | 涼拌海帶 | 乾裙帶菜 金針菇 薑絲 薑  | 若絲玉菜 | 甘藍 素肉絲 乾木耳薑 | 蔬菜 | 粉圓甜湯 | 粉圓 二砂糖 | 饅頭 |  |
| D5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 香滷豆包 | 豆包 滷包 | 素火腿豆芽 | 綠豆芽 素火腿 薑 |  素炒蒲瓜 | 蒲瓜 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 針菇湯 | 結球白菜 金針菇 胡蘿蔔  | 水果 |  |

D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 |
| D1 | 白米飯 | 米10公斤 | 瓜仔麵腸 | 麵腸6公斤醃漬花胡瓜3公斤胡蘿蔔0.5公斤薑0.05公斤 | 若絲白菜 | 結球白菜5公斤素肉絲0.6公斤胡蘿蔔0.5公斤乾香菇0.1公斤 | 毛豆銀蘿 | 冷凍毛豆仁2公斤胡蘿蔔0.5公斤薑0.05公斤白蘿蔔3公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑0.05公斤 | 時蔬湯 | 時蔬4公斤 | 旺仔小饅頭 |  | 5 | 2.4 | 2.4 | 2.6 | 0 | 0 | 707 | 284 | 202 |
| D2 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 素排 | 素排6公斤滷包 | 紅仁炒蛋 | 雞蛋1公斤胡蘿蔔5公斤 | 筍乾油腐 | 麻竹筍乾1公斤油豆腐4公斤胡蘿蔔0.5公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑0.05公斤 | 冬瓜湯 | 冬瓜5公斤薑0.05公斤 | 豆漿 |  | 5 | 3 | 1.9 | 2.7 | 0 | 0 | 744 | 218 | 275 |
| D3 | 炸醬麵特餐 | 拉麵15公斤 | 滷蛋 | 雞蛋5.5公斤  | 炸醬麵配料 | 素絞肉1.2公斤豆乾丁4公斤胡蘿蔔1公斤小黃瓜2.5公斤豆瓣醬甜麵醬 | 豆包瓜粒 | 豆包1.5公斤時瓜4公斤胡蘿蔔0.5公斤薑0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑0.05公斤 | 南瓜濃湯 | 雞蛋2公斤南瓜3公斤素玉米濃湯調理包 | 餐包 |  | 5.4 | 3.9 | 1.5 | 2.7 | 0 | 0 | 830 | 289 | 215 |
| D4 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 打拋豆干 | 豆干6公斤豆薯2公斤甜椒(青皮)2公斤九層塔 0.1公斤大番茄1公斤薑0.05公斤 | 涼拌海帶 | 乾裙帶菜1公斤金針菇0.5公斤薑絲0.05公斤 | 若絲玉菜 | 甘藍5公斤素肉絲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 | 粉圓甜湯 | 粉圓2公斤二砂糖1公斤 | 饅頭 |  | 6.5 | 1.8 | 2.3 | 2.6 | 0 | 0 | 765 | 277 | 242 |
| D5 | 燕麥飯 | 米10公斤燕麥0.4公斤 | 香滷豆包 | 豆包6公斤滷包 | 素火腿豆芽 | 綠豆芽5公斤素火腿0.3公斤薑0.05公斤 | 素炒蒲瓜 | 蒲瓜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 | 針菇湯 | 結球白菜3公斤金針菇1公斤胡蘿蔔0.5公斤 | 水果 |  | 5 | 2.1 | 2.2 | 2.7 | 0 | 0 | 684 | 285 | 258 |

 **113學年國民中學素食E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 |
| E1 | 白米飯 | 米 | 花生麵筋 | 素絞肉 麵筋 油花生 花胡瓜 胡蘿蔔 薑 | 芹香炒蛋 | 雞蛋 芹菜 | 金針菇燴絲瓜 | 絲瓜 金針菇 乾木耳 | 蔬菜 | 味噌湯 | 味噌 豆腐  | 海苔 |  |
| E2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 三杯百頁 | 百頁豆腐 杏鮑菇 胡蘿蔔 九層塔 薑 | 若絲豆芽 | 綠豆芽 胡蘿蔔 素肉絲 | 滷味雙拼 | 海帶結 豆干 | 蔬菜 | 榨菜若絲湯 | 榨菜 素肉絲 | 饅頭 |  |
| E3 | 油飯特餐 | 米 糯米 | 香菇絞若 | 素絞肉 冬瓜 乾香菇 薑 | 油飯配料 | 甘藍 胡蘿蔔 薑  | 玉米三色 | 冷凍玉米粒 馬鈴薯 胡蘿蔔 薑 素絞肉 | 蔬菜 | 四神湯 | 素肉絲 四神料 | 包子 |  |
| E4 | 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 | 蛋香甘藍 | 甘藍 雞蛋 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 綠豆脆圓湯 | 綠豆 二砂糖 脆圓 | 餐包 |  |
| E5 | 芝麻飯 | 米 芝麻(熟) | 京醬豆干 | 豆干 豆薯 胡蘿蔔 甜麵醬 | 絞若時瓜 | 時瓜 素絞肉 乾木耳 薑 | 西滷菜 | 結球白菜 素絞肉 胡蘿蔔 乾香菇 薑 | 蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 紫菜 雞蛋 | 水果 | 有機豆奶 |

E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 |
| E1 | 白米飯 | 米10公斤 | 花生麵筋 | 素絞肉1.2公斤麵筋1公斤花胡瓜1公斤胡蘿蔔1公斤油花生0.1公斤薑0.05公斤 | 芹香炒蛋 | 雞蛋1公斤芹菜4公斤 | 金針菇燴絲瓜 | 絲瓜5公斤金針菇1公斤乾木耳0.01公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑0.05公斤 | 味噌湯 | 味噌1公斤豆腐3公斤 | 海苔 |  | 5 | 2.4 | 1.9 | 2.6 | 0 | 0 | 695 | 284 | 202 |
| E2 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 三杯百頁 | 百頁豆腐7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 | 若絲豆芽 | 綠豆芽5公斤素肉絲0.6公斤胡蘿蔔0.5公斤 | 滷味雙拼 | 海帶結2公斤豆干3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 | 2.5 | 2.7 | 0 | 0 | 759 | 318 | 275 |
| E3 | 油飯特餐 | 白米8公斤糯米3公斤 | 香菇絞若 | 素絞肉1.2公斤冬瓜4公斤乾香菇0.25公斤薑0.05公斤 | 油飯配料 | 甘藍4公斤胡蘿蔔1公斤薑0.05公斤 | 玉米三色 | 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 | 四神湯 | 素肉絲1.2公斤四神料 | 包子 |  | 5.5 | 2.5 | 1.7 | 2.8 | 0 | 0 | 741 | 289 | 215 |
| E4 | 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0.1公斤 | 蛋香甘藍 | 甘藍5公斤雞蛋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 | 綠豆脆圓湯 | 綠豆3公斤二砂糖1公斤脆圓 | 餐包 |  | 6.5 | 2.9 | 1.5 | 2.9 | 0 | 0 | 841 | 277 | 242 |
| E5 | 芝麻飯 | 米10公斤芝麻(熟)0.01公斤 | 京醬豆干 | 豆干6公斤豆薯3公斤胡蘿蔔1公斤甜麵醬 | 絞若時瓜 | 時瓜5公斤素絞肉0.5公斤乾木耳0.01公斤薑0.05公斤 | 西滷菜 | 結球白菜5公斤薑0.05公斤胡蘿蔔0.5公斤素絞肉0.6公斤乾香菇0.01公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑0.05公斤 | 紫菜蛋花湯 | 紫菜0.3公斤雞蛋2公斤 | 水果 | 有機豆奶 | 5.4 | 2.9 | 2.1 | 2.6 | 0 | 0 | 765 | 298 | 232 |

 **113學年國民中學素食F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 |
| F1 | 白米飯 | 米 | 筍乾麵輪 | 麵輪 麻竹筍乾 薑 | 芹香豆干 | 芹菜 豆干片 胡蘿蔔 薑 | 番茄炒蛋 | 雞蛋 大蕃茄  | 蔬菜 | 海芽薑絲湯 | 海帶芽 薑絲  | 旺仔小饅頭 |  |
| F2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 花瓜麵腸 | 麵腸 醃漬花胡瓜 胡蘿蔔 薑 | 沙茶寬粉 | 寬粉 時蔬 乾木耳 豬絞肉 素沙茶醬 | 絲瓜丸片 | 絲瓜 貢丸 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 酸辣湯 | 豆腐 脆筍 金針菇 胡蘿蔔 乾木耳 | 饅頭 |  |
| F3 | 西式特餐 | 通心麵 | 茄汁若醬 | 素絞肉 馬鈴薯 甜椒(青皮) 番茄醬 | 若絲白菜 | 素肉絲 結球白菜 乾香菇 薑 |  炸物雙拼 | 杏鮑菇 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  | 餐包 |  |
| F4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 雞蛋 | 素火腿季豆 | 冷凍菜豆(莢) 素火腿 | 若絲甘藍 | 甘藍 素肉絲 乾木耳 薑 | 蔬菜 |  椰香芋頭西米露 | 西谷米 椰奶 芋頭 二砂糖 |  饅頭 |  |
| F5 | 紫米飯 | 米 黑秈糯米 | 梅干豆包 | 豆包 梅乾菜 薑 | 胡瓜素輪 | 胡瓜 素黑輪 胡蘿蔔 薑 乾木耳 | 香滷油腐 | 四角油豆腐 胡蘿蔔  | 蔬菜 | 羅宋湯 | 芹菜 甘藍 大蕃茄 薑 | 水果 | 有機豆奶 |

F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 |
| F1 | 白米飯 | 米10公斤 | 筍乾麵輪 | 麵輪5.3公斤麻竹筍乾3公斤薑0.05公斤 | 芹香豆干 | 豆干片3公斤芹菜2公斤胡蘿蔔0.5公斤薑0.05公斤 | 番茄炒蛋 | 雞蛋1公斤大番茄4公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑0.05公斤 | 海芽薑絲湯 | 乾裙帶菜0.5公斤薑絲0.05公斤 | 旺仔小饅頭 |  | 5 | 2.5 | 2.0 | 2.6 | 0 | 0 | 705 | 275 | 190 |
| F2 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 花瓜麵腸 | 麵腸6公斤醃漬花胡瓜2公斤胡蘿蔔1公斤薑0.05公斤 | 沙茶寬粉 | 寬粉1公斤時蔬3公斤乾木耳0.01公斤素絞肉1公斤素沙茶醬 | 絲瓜丸片 | 絲瓜5公斤素丸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 | 酸辣湯 | 豆腐2公斤脆筍1公斤金針菇1公斤胡蘿蔔0.5公斤乾木耳0.01公斤 | 饅頭 |  | 5.7 | 2.7 | 2 | 2.8 | 0 | 0 | 778 | 272 | 157 |
| F3 | 西式特餐 | 通心麵6公斤 | 茄汁若醬 | 素絞肉1.2公斤馬鈴薯4公斤甜椒(青皮)2公斤番茄醬 | 若絲白菜 | 結球白菜5公斤素肉絲0.6公斤胡蘿蔔0.5公斤薑0.05公斤 | 炸物雙拼 | 杏鮑菇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 | 餐包 |  | 5.7 | 2 | 1.5 | 2.7 | 0 | 0 | 708 | 288 | 186 |
| F4 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 雞蛋5.5公斤 | 素火腿季豆 | 素火腿0.3公斤冷凍菜豆(莢)5公斤 | 若絲甘藍 | 甘藍5公斤素肉絲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 | 椰香芋頭西米露 | 西谷米0.2公斤椰奶1.5公斤芋頭1.5公斤二砂糖1公斤 |  饅頭 |  | 5.3 | 1.7 | 1.7 | 2.8 | 0 | 0 | 667 | 310 | 216 |
| F5 | 紫米飯 | 米10公斤黑秈糯米0.4公斤 | 梅干豆包 | 豆包6公斤梅乾菜4公斤薑0.05公斤 | 胡瓜黑輪 | 胡瓜5公斤素黑輪0.6公斤胡蘿蔔0.5公斤薑0.05公斤乾木耳0.1公斤 | 香滷油腐 | 四角油豆腐4公斤胡蘿蔔1公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑0.05公斤 | 羅宋湯 | 芹菜1公斤甘藍2公斤大蕃茄1.5公斤薑0.05公斤 | 水果 | 有機豆奶 | 5 | 2.9 | 2.2 | 2.6 | 0 | 0 | 740 | 292 | 206 |

**113學年國民中學素食G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 |
| G1 | 白米飯 | 米 | 咖哩百頁 | 百頁豆腐 馬鈴薯 甜椒(青皮) 胡蘿蔔 咖哩粉 | 絞若甘藍 | 甘藍 素絞肉 胡蘿蔔 薑 | 塔香麵腸 | 麵腸 九層塔 薑 | 蔬菜 | 枸杞時瓜湯 | 時瓜 枸杞 | 旺仔小饅頭 |  |
| G2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 雞蛋 | 針菇凍腐 | 凍豆腐 金針菇 素絞肉 胡蘿蔔 乾香菇 薑 | 絞若花椰 | 素絞肉 冷凍花椰菜 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 玉米蛋花湯 | 冷凍玉米粒 雞蛋 | 饅頭 |  |
| G3 | 刈包特餐 | 刈包 | 美味素排 | 素排 | 酸菜絞若 | 酸菜 素絞肉 | 關東煮 | 素黑輪 玉米段 白蘿蔔 薑  | 蔬菜 | 糙米粥 | 雞蛋 糙米 胡蘿蔔 乾香菇 時瓜  | 果汁 |  |
| G4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 糖醋麵腸 | 麵腸 鳳梨罐頭 甜椒(青皮) 醬油 二砂糖 | 若絲豆芽 | 綠豆芽 胡蘿蔔 素肉絲 | 菜脯蛋 | 蘿蔔乾 雞蛋 | 蔬菜 | 紅豆湯 | 紅豆 二砂糖 | 包子 |  |
| G5 | 小米飯 | 米 小米 | 韓式豆包 | 豆包 韓式泡菜 結球白菜 薑 | 螞蟻上樹 | 素絞肉 冬粉 時蔬 乾木耳 薑 | 芝麻海絲 | 海帶絲 胡蘿蔔 芝麻(熟) | 蔬菜 | 金針若絲湯 | 金針菜乾 素肉絲 薑 | 水果 | 有機豆奶 |

G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 |
| G1 | 白米飯 | 米10公斤 | 咖哩百頁 | 百頁豆腐7公斤馬鈴薯3公斤甜椒(青皮)2公斤胡蘿蔔0.5公斤咖哩粉 | 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 | 塔香麵腸 | 麵腸4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 | 枸杞時瓜湯 | 時瓜4公斤枸杞 | 旺仔小饅頭 |  | 5.4 | 2.5 | 1.9 | 2.7 | 0 | 0 | 735 | 280 | 182 |
| G2 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 雞蛋5.5公斤  | 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0.1公斤薑0.05公斤 | 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 | 玉米蛋花湯 | 冷凍玉米粒2公斤雞蛋2公斤 | 饅頭 |  | 5.2 | 2.9 | 1.5 | 2.9 | 0 | 0 | 750 | 278 | 245 |
| G3 | 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1.5公斤酸菜4.5公斤薑0.05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 | 糙米粥 | 雞蛋1公斤糙米4公斤時瓜1公斤乾香菇0.05公斤胡蘿蔔0.5公斤 | 果汁 |  | 3.7 | 2.8 | 1.5 | 2.6 | 0 | 0 | 624 | 293 | 202 |
| G4 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 糖醋麵腸 | 麵腸6公斤鳳梨罐頭0.6公斤甜椒(青皮)2公斤番茄糊二砂糖 | 若絲豆芽 | 綠豆芽5公斤胡蘿蔔1公斤素肉絲0.6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 | 紅豆湯 | 紅豆3公斤二砂糖1公斤 | 包子 |  | 6.2 | 2.2 | 1.5 | 2.7 | 0 | 0 | 758 | 288 | 165 |
| G5 | 小米飯 | 米10公斤小米0.4公斤 | 韓式豆包 | 豆包6公斤韓式泡菜1公斤結球白菜2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 | 金針若絲湯 | 金針菜乾0.6公斤素肉絲1公斤薑0.05公斤 | 水果 | 有機豆奶 | 6 | 3.3 | 1.5 | 2.6 | 0 | 0 | 822 | 273 | 182 |

**113學年國民中學素食H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 |
| H1 | 白米飯 | 米 | 黑椒麵腸 | 麵腸 杏鮑菇 胡蘿蔔 薑 黑胡椒粒 |  玉米炒蛋 | 雞蛋 冷凍玉米粒  | 素炒絲瓜 | 絲瓜 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 蘿蔔湯 |  白蘿蔔 胡蘿蔔  | 旺仔小饅頭 |  |

H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 |
| H1 | 白米飯 | 米10公斤 | 黑椒麵腸 | 麵腸6公斤杏鮑菇4公斤胡蘿蔔1公斤薑0.05公斤黑胡椒粒 | 玉米炒蛋 | 雞蛋1公斤冷凍玉米粒4公斤 | 素炒絲瓜 | 絲瓜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 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔3公斤胡蘿蔔1公斤 | 旺仔小饅頭 |  | 5.5 | 1.8 | 2 | 2.7 | 0 | 0 | 692 | 280 | 182 |

 **113學年度下學期國民小學3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** |
| **3/3** | **一** | **D1** | 白米飯 | 米 | 瓜仔麵腸 | 麵腸 醃漬花胡瓜 胡蘿蔔 薑 | 若絲白菜 | 素肉絲 結球白菜 胡蘿蔔 乾香菇 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 時蔬湯 | 時蔬  | 旺仔小饅頭 |  | 5 | 2 | 2 | 2.2 | 0 | 0 | 649 | 275 | 190 |
| **3/4** | **二** | **D2** | 糙米飯 | 米 糙米 | 素排 | 素排 | 紅仁炒蛋 | 雞蛋 胡蘿蔔  | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 冬瓜湯  | 冬瓜 薑 | 豆漿 |  | 5 | 2.2 | 1.7 | 2.3 | 0 | 0 | 661 | 262 | 157 |
| **3/5** | **三** | **D3** | 炸醬麵特餐 | 拉麵  | 滷蛋 | 雞蛋  | 炸醬麵配料 | 素絞肉 豆乾丁 胡蘿蔔 小黃瓜 豆瓣醬 甜麵醬 | 時蔬 | 蔬菜 薑 | 南瓜濃湯 | 雞蛋 南瓜 素玉米濃湯調理包 | 餐包 |  | 5.4 | 3.4 | 1.5 | 2.3 | 0 | 0 | 774 | 288 | 186 |
| **3/6** | **四** | **D4** | 糙米飯 | 米 糙米 | 打拋豆干 | 豆干 豆薯 九層塔 甜椒(青皮) 大番茄 薑 | 涼拌海帶 | 乾裙帶菜 金針菇 薑絲 薑  | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 粉圓甜湯 | 粉圓 二砂糖 | 饅頭 |  | 6.5 | 1.7 | 1.8 | 2.2 | 0 | 0 | 727 | 310 | 216 |
| **3/7** | **五** | **D5** | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 香滷豆包 | 豆包 滷包 | 素火腿豆芽 | 綠豆芽 素火腿 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 針菇湯 | 結球白菜 金針菇 胡蘿蔔  | 水果 |  | 5 | 2.1 | 1.6 | 2.3 | 0 | 0 | 651 | 285 | 258 |
| **3/10** | **一** | **E1** | 白米飯 | 米 | 花生麵筋 | 素絞肉 麵筋 油花生 花胡瓜 胡蘿蔔 薑 | 芹香炒蛋 | 雞蛋 芹菜 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 味噌湯 | 味噌 豆腐  | 海苔 |  | 5 | 2.4 | 1.5 | 2.3 | 0 | 0 | 671 | 284 | 202 |
| **3/11** | **二** | **E2** | 糙米飯 | 米 糙米 | 三杯百頁 | 百頁豆腐 杏鮑菇 胡蘿蔔 九層塔 薑 | 若絲豆芽 | 綠豆芽 胡蘿蔔 素肉絲 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 榨菜若絲湯 | 榨菜 素肉絲 | 饅頭 |  | 5 | 2.3 | 2 | 2.2 | 0 | 0 | 672 | 318 | 275 |
| **3/12** | **三** | **E3** | 油飯特餐 | 米 糯米 | 香菇絞若 | 素絞肉 冬瓜 乾香菇 薑 | 油飯配料 | 甘藍 胡蘿蔔 薑  | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 四神湯 | 素肉絲 四神料 | 包子 |  | 5.5 | 2 | 1.5 | 2.3 | 0 | 0 | 676 | 289 | 215 |
| **3/13** | **四** | **E4** | 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 | 綠豆脆圓湯 | 綠豆 二砂糖 脆圓 | 餐包 |  | 6.5 | 3.3 | 1.5 | 2.4 | 0 | 0 | 848 | 224 | 197 |
| **3/14** | **五** | **E5** | 芝麻飯 | 米 芝麻(熟) | 京醬豆干 | 豆干 豆薯 胡蘿蔔 甜麵醬 | 絞若時瓜 | 時瓜 素絞肉 乾木耳 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 紫菜蛋花湯 | 紫菜 雞蛋 | 水果 | 有機豆奶 | 5.4 | 2.4 | 1.5 | 2.3 | 0 | 0 | 699 | 298 | 232 |
| **3/17** | **一** | **F1** | 白米飯 | 米 | 筍乾麵輪 | 麵輪 麻竹筍乾 薑 | 芹香豆干 | 芹菜 豆干片 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 海芽薑絲湯 | 海帶芽 薑絲  | 旺仔小饅頭 |  | 5 | 2.3 | 1.7 | 2.2 | 0 | 0 | 664 | 275 | 190 |
| **3/18** | **二** | **F2** | 糙米飯 | 米 糙米 | 花瓜麵腸 | 麵腸 醃漬花胡瓜 胡蘿蔔 薑 | 沙茶寬粉 | 寬粉 時蔬 乾木耳 豬絞肉 素沙茶醬 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 酸辣湯 | 豆腐 脆筍 金針菇 胡蘿蔔 乾木耳 | 饅頭 |  | 5.7 | 2.6 | 1.5 | 2.4 | 0 | 0 | 740 | 272 | 157 |
| **3/19** | **三** | **F3** | 西式特餐 | 通心麵 | 茄汁若醬 | 素絞肉 馬鈴薯 甜椒(青皮) 番茄醬 | 若絲白菜 | 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  | 餐包 |  | 5.7 | 2 | 1.5 | 2.2 | 0 | 0 | 686 | 288 | 186 |
| **3/20** | **四** | **F4** | 糙米飯 | 米 糙米 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 雞蛋 | 素火腿季豆 | 冷凍菜豆(莢) 素火腿 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 |  椰香芋頭西米露 | 西谷米 椰奶 芋頭 二砂糖 |  饅頭 |  | 5.3 | 1.5 | 1.5 | 2.4 | 0 | 0 | 629 | 310 | 216 |
| **3/21** | **五** | **F5** | 紫米飯 | 米 黑秈糯米 | 梅干豆包 | 豆包 梅乾菜 薑 | 胡瓜素輪 | 胡瓜 素黑輪 胡蘿蔔 薑 乾木耳 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 羅宋湯 | 芹菜 甘藍 大蕃茄 薑 | 水果 | 有機豆奶 | 5 | 2.1 | 2.1 | 2.2 | 0 | 0 | 659 | 292 | 206 |
| **3/24** | **一** | **G1** | 白米飯 | 米 | 咖哩百頁 | 百頁豆腐 馬鈴薯 甜椒(青皮) 胡蘿蔔 咖哩粉 | 絞若甘藍 | 甘藍 素絞肉 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 枸杞時瓜湯 | 時瓜 枸杞 | 旺仔小饅頭 |  | 5.4 | 1.5 | 1.9 | 2.2 | 0 | 0 | 637 | 280 | 182 |
| **3/25** | **二** | **G2** | 糙米飯 | 米 糙米 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 雞蛋 | 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 | 玉米蛋花湯 | 冷凍玉米粒 雞蛋 | 饅頭 |  | 5.2 | 2.4 | 1.5 | 2.4 | 0 | 0 | 690 | 278 | 245 |
| **3/26** | **三** | **G3** | 刈包特餐 | 刈包 | 美味素排 | 素排 | 酸菜絞若 | 酸菜 素絞肉 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 糙米粥 | 雞蛋 糙米 胡蘿蔔 乾香菇 時瓜  | 果汁 |  | 3.7 | 3.4 | 1.5 | 2.2 | 0 | 0 | 651 | 293 | 202 |
| **3/27** | **四** | **G4** | 糙米飯 | 米 糙米 | 糖醋麵腸 | 麵腸 鳳梨罐頭 甜椒(青皮) 醬油 二砂糖 | 若絲豆芽 | 綠豆芽 胡蘿蔔 素肉絲 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 紅豆湯 | 紅豆 二砂糖 | 包子 |  | 6.2 | 2 | 1.5 | 2.3 | 0 | 0 | 725 | 288 | 165 |
| **3/28** | **五** | **G5** | 小米飯 | 米 小米 | 韓式豆包 | 豆包 韓式泡菜 結球白菜 薑 | 螞蟻上樹 | 素絞肉 冬粉 時蔬 乾木耳 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 金針若絲湯 | 金針菜乾 素肉絲 薑 | 水果 | 有機豆奶 | 6 | 3.3 | 1.6 | 2.3 | 0 | 0 | 811 | 273 | 182 |
| **23/31** | **一** | **H1** | 白米飯 | 米 | 黑椒麵腸 | 麵腸 杏鮑菇 胡蘿蔔 薑 黑胡椒粒 |  玉米炒蛋 | 雞蛋 冷凍玉米粒  | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 蘿蔔湯 |  白蘿蔔 胡蘿蔔  | 旺仔小饅頭 |  | 5.5 | 1.8 | 1.6 | 2.3 | 0 | 0 | 664 | 312 | 252 |

**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:3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，D2主菜改為素排，D5主菜改為香滷豆包，E2湯品改為榨菜若絲湯，E4湯品改為綠豆脆圓湯，F4湯品改為椰香芋頭西米露， G3湯品改為糙米粥，G4主菜改為糖醋麵腸，G4副菜一改為若絲豆芽，G4湯品改為紅豆湯。

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D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 |
| D1 | 白米飯 | 米 | 瓜仔麵腸 | 麵腸 醃漬花胡瓜 胡蘿蔔 薑 | 若絲白菜 | 素肉絲 結球白菜 胡蘿蔔 乾香菇 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬  | 旺仔小饅頭 |  |
| D2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 素排 | 素排 | 紅仁炒蛋 | 雞蛋 胡蘿蔔  | 蔬菜 | 冬瓜湯  | 冬瓜 薑 | 豆漿 |  |
| D3 | 炸醬麵特餐 | 拉麵  | 滷蛋 | 雞蛋  | 炸醬麵配料 | 素絞肉 豆乾丁 胡蘿蔔 小黃瓜 豆瓣醬 甜麵醬 | 蔬菜 | 南瓜濃湯 | 雞蛋 南瓜 素玉米濃湯調理包 | 餐包 |  |
| D4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 打拋豆干 | 豆干 豆薯 九層塔 甜椒(青皮) 大番茄 薑 | 涼拌海帶 | 乾裙帶菜 金針菇 薑絲 薑  | 蔬菜 | 粉圓甜湯 | 粉圓 二砂糖 | 饅頭 |  |
| D5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 香滷豆包 | 豆包 滷包 | 素火腿豆芽 | 綠豆芽 素火腿 薑 | 蔬菜 | 針菇湯 | 結球白菜 金針菇 胡蘿蔔  | 水果 |  |

 D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 | 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 |
| D1 | 白米飯 | 米10公斤 | 瓜仔麵腸 | 麵腸6公斤醃漬花胡瓜3公斤胡蘿蔔0.5公斤薑0.05公斤 | 若絲白菜 | 結球白菜5公斤素肉絲0.6公斤胡蘿蔔0.5公斤乾香菇0.1公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑0.05公斤 | 時蔬湯 | 時蔬4公斤 | 旺仔小饅頭 |  | 5 | 2 | 2 | 2.2 | 0 | 0 | 649 | 289 | 155 |
| D2 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 素排 | 素排6公斤滷包 | 紅仁炒蛋 | 雞蛋1公斤胡蘿蔔5公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑0.05公斤 | 冬瓜湯 | 冬瓜5公斤薑0.05公斤 | 豆漿 |  | 5 | 2.2 | 1.7 | 2.3 | 0 | 0 | 661 | 318 | 257 |
| D3 | 炸醬麵特餐 | 拉麵15公斤 | 滷蛋 | 雞蛋5.5公斤  | 炸醬麵配料 | 素絞肉1.2公斤豆乾丁4公斤胡蘿蔔1公斤小黃瓜2.5公斤豆瓣醬甜麵醬 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑0.05公斤 | 南瓜濃湯 | 雞蛋2公斤南瓜3公斤素玉米濃湯調理包 | 餐包 |  | 5.4 | 3.4 | 1.5 | 2.3 | 0 | 0 | 774 | 295 | 149 |
| D4 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 打拋豆干 | 豆干6公斤豆薯2公斤甜椒(青皮)2公斤九層塔 0.1公斤大番茄1公斤薑0.05公斤 | 涼拌海帶 | 乾裙帶菜1公斤金針菇0.5公斤薑絲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 | 饅頭 |  | 6.5 | 1.7 | 1.8 | 2.2 | 0 | 0 | 727 | 310 | 252 |
| D5 | 燕麥飯 | 米10公斤燕麥0.4公斤 | 香滷豆包 | 豆包6公斤滷包 | 素火腿豆芽 | 綠豆芽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 | 針菇湯 | 結球白菜3公斤金針菇1公斤胡蘿蔔0.5公斤 | 水果 |  | 5 | 2.1 | 1.6 | 2.3 | 0 | 0 | 651 | 280 | 180 |

\

 **113學年國民小學素食E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 |
| E1 | 白米飯 | 米 | 花生麵筋 | 素絞肉 麵筋 油花生 花胡瓜 胡蘿蔔 薑 | 芹香炒蛋 | 雞蛋 芹菜 | 蔬菜 | 味噌湯 | 味噌 豆腐  | 海苔 |  |
| E2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 三杯百頁 | 百頁豆腐 杏鮑菇 胡蘿蔔 九層塔 薑 | 若絲豆芽 | 綠豆芽 胡蘿蔔 素肉絲 | 蔬菜 | 榨菜若絲湯 | 榨菜 素肉絲 | 饅頭 |  |
| E3 | 油飯特餐 | 米 糯米 | 香菇絞若 | 素絞肉 冬瓜 乾香菇 薑 | 油飯配料 | 甘藍 胡蘿蔔 薑  | 蔬菜 | 四神湯 | 素肉絲 四神料 | 包子 |  |
| E4 | 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 | 綠豆脆圓湯 | 綠豆 二砂糖 脆圓 | 餐包 |  |
| E5 | 芝麻飯 | 米 芝麻(熟) | 京醬豆干 | 豆干 豆薯 胡蘿蔔 甜麵醬 | 絞若時瓜 | 時瓜 素絞肉 乾木耳 薑 | 蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 紫菜 雞蛋 | 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，其中肉雞為包含23%骨頭之採購量

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 |
| E1 | 白米飯 | 米10公斤 | 花生麵筋 | 素絞肉1.2公斤麵筋1公斤花胡瓜1公斤胡蘿蔔1公斤油花生0.1公斤薑0.05公斤 | 芹香炒蛋 | 雞蛋1公斤芹菜4公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑0.05公斤 | 味噌湯 | 味噌1公斤豆腐3公斤 | 海苔 |  | 5 | 2.4 | 1.5 | 2.3 | 0 | 0 | 671 | 289 | 155 |
| E2 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 三杯百頁 | 百頁豆腐7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 | 若絲豆芽 | 綠豆芽5公斤素肉絲0.6公斤胡蘿蔔0.5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 | 2.3 | 2 | 2.2 | 0 | 0 | 672 | 308 | 257 |
| E3 | 油飯特餐 | 白米8公斤糯米3公斤 | 香菇絞若 | 素絞肉1.2公斤冬瓜4公斤乾香菇0.25公斤薑0.05公斤 | 油飯配料 | 甘藍4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1.2公斤四神料 | 包子 |  | 5.5 | 2 | 1.5 | 2.3 | 0 | 0 | 676 | 295 | 149 |
| E4 | 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0.1公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑0.05公斤 | 綠豆脆圓湯 | 綠豆3公斤二砂糖1公斤脆圓 | 餐包 |  | 6.5 | 3.3 | 1.5 | 2.4 | 0 | 0 | 848 | 300 | 252 |
| E5 | 芝麻飯 | 米10公斤芝麻(熟)0.01公斤 | 京醬豆干 | 豆干6公斤豆薯3公斤胡蘿蔔1公斤甜麵醬 | 絞若時瓜 | 時瓜5公斤素絞肉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 | 紫菜蛋花湯 | 紫菜0.3公斤雞蛋2公斤 | 水果 | 有機豆奶 | 5.4 | 2.4 | 1.5 | 2.3 | 0 | 0 | 699 | 280 | 180 |

 **113學年國民小學素食F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 |
| F1 | 白米飯 | 米 | 筍乾麵輪 | 麵輪 麻竹筍乾 薑 | 芹香豆干 | 芹菜 豆干片 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 海芽薑絲湯 | 海帶芽 薑絲  | 旺仔小饅頭 |  |
| F2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 花瓜麵腸 | 麵腸 醃漬花胡瓜 胡蘿蔔 薑 | 沙茶寬粉 | 寬粉 時蔬 乾木耳 豬絞肉 素沙茶醬 | 蔬菜 | 酸辣湯 | 豆腐 脆筍 金針菇 胡蘿蔔 乾木耳 | 饅頭 |  |
| F3 | 西式特餐 | 通心麵 | 茄汁若醬 | 素絞肉 馬鈴薯 甜椒(青皮) 番茄醬 | 若絲白菜 | 素肉絲 結球白菜 乾香菇 薑 | 蔬菜 | 玉米濃湯 | 雞蛋 冷凍玉米粒 素玉米濃湯調理包  | 餐包 |  |
| F4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 雞蛋 | 素火腿季豆 | 冷凍菜豆(莢) 素火腿 | 蔬菜 |  椰香芋頭西米露 | 西谷米 椰奶 芋頭 二砂糖 |  饅頭 |  |
| F5 | 紫米飯 | 米 黑秈糯米 | 梅干豆包 | 豆包 梅乾菜 薑 | 胡瓜素輪 | 胡瓜 素黑輪 胡蘿蔔 薑 乾木耳 | 蔬菜 | 羅宋湯 | 芹菜 甘藍 大蕃茄 薑 | 水果 | 有機豆奶 |

 F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 | 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 |
| F1 | 白米飯 | 米10公斤 | 筍乾麵輪 | 麵輪5.3公斤麻竹筍乾3公斤薑0.05公斤 | 芹香豆干 | 豆干片3公斤芹菜2公斤胡蘿蔔0.5公斤薑0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑0.05公斤 | 海芽薑絲湯 | 乾裙帶菜0.5公斤薑絲0.05公斤 | 旺仔小饅頭 |  | 5 | 2.3 | 1.7 | 2.2 | 0 | 0 | 664 | 294 | 159 |
| F2 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 花瓜麵腸 | 麵腸6公斤醃漬花胡瓜2公斤胡蘿蔔1公斤薑0.05公斤 | 沙茶寬粉 | 寬粉1公斤時蔬3公斤乾木耳0.01公斤素絞肉1公斤素沙茶醬 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑0.05公斤 | 酸辣湯 | 豆腐2公斤脆筍1公斤金針菇1公斤胡蘿蔔0.5公斤乾木耳0.01公斤 | 饅頭 |  | 5.7 | 2.6 | 1.5 | 2.4 | 0 | 0 | 740 | 276 | 192 |
| F3 | 西式特餐 | 通心麵6公斤 | 茄汁若醬 | 素絞肉1.2公斤馬鈴薯4公斤甜椒(青皮)2公斤番茄醬 | 若絲白菜 | 結球白菜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 | 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 | 餐包 |  | 5.7 | 2 | 1.5 | 2.2 | 0 | 0 | 686 | 298 | 201 |
| F4 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 雞蛋5.5公斤 | 素火腿季豆 | 素火腿0.3公斤冷凍菜豆(莢)5公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑0.05公斤 | 椰香芋頭西米露 | 西谷米0.2公斤椰奶1.5公斤芋頭1.5公斤二砂糖1公斤 |  饅頭 |  | 5.3 | 1.5 | 1.5 | 2.4 | 0 | 0 | 629 | 271 | 158 |
| F5 | 紫米飯 | 米10公斤黑秈糯米0.4公斤 | 梅干豆包 | 豆包6公斤梅乾菜4公斤薑0.05公斤 | 胡瓜黑輪 | 胡瓜5公斤素黑輪0.6公斤胡蘿蔔0.5公斤薑0.05公斤乾木耳0.1公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑0.05公斤 | 羅宋湯 | 芹菜1公斤甘藍2公斤大蕃茄1.5公斤薑0.05公斤 | 水果 | 有機豆奶 | 5 | 2.1 | 2.1 | 2.2 | 0 | 0 | 659 | 320 | 194 |

 **113年國民小學素食G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 |
| G1 | 白米飯 | 米 | 咖哩百頁 | 百頁豆腐 馬鈴薯 甜椒(青皮) 胡蘿蔔 咖哩粉 | 絞若甘藍 | 甘藍 素絞肉 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 枸杞時瓜湯 | 時瓜 枸杞 | 旺仔小饅頭 |  |
| G2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 雞蛋 | 針菇凍腐 | 凍豆腐 金針菇 素絞肉 胡蘿蔔 乾香菇 薑 | 蔬菜 | 玉米蛋花湯 | 冷凍玉米粒 雞蛋 | 饅頭 |  |
| G3 | 刈包特餐 | 刈包 | 美味素排 | 素排 | 酸菜絞若 | 酸菜 素絞肉 | 蔬菜 | 糙米粥 | 雞蛋 糙米 胡蘿蔔 乾香菇 時瓜  | 果汁 |  |
| G4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 糖醋麵腸 | 麵腸 鳳梨罐頭 甜椒(青皮) 醬油 二砂糖 | 若絲豆芽 | 綠豆芽 胡蘿蔔 素肉絲 | 蔬菜 | 紅豆湯 | 紅豆 二砂糖 | 包子 |  |
| G5 | 小米飯 | 米 小米 | 韓式豆包 | 豆包 韓式泡菜 結球白菜 薑 | 螞蟻上樹 | 素絞肉 冬粉 時蔬 乾木耳 薑 | 蔬菜 | 金針若絲湯 | 金針菜乾 素肉絲 薑 | 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，其中肉雞為包含23%骨頭之採購量

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 |
| G1 | 白米飯 | 米10公斤 | 咖哩百頁 | 百頁豆腐7公斤馬鈴薯3公斤甜椒(青皮)2公斤胡蘿蔔0.5公斤咖哩粉 | 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 | 枸杞時瓜湯 | 時瓜4公斤枸杞 | 旺仔小饅頭 |  | 5.4 | 1.5 | 1.9 | 2.2 | 0 | 0 | 637 | 274 | 159 |
| G2 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 雞蛋5.5公斤  | 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0.1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 | 饅頭 |  | 5.2 | 2.4 | 1.5 | 2.4 | 0 | 0 | 690 | 288 | 184 |
| G3 | 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1.5公斤酸菜4.5公斤薑0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑0.05公斤 | 糙米粥 | 雞蛋1公斤糙米4公斤時瓜1公斤乾香菇0.05公斤胡蘿蔔0.5公斤 | 果汁 |  | 3.7 | 3.4 | 1.5 | 2.2 | 0 | 0 | 651 | 295 | 187 |
| G4 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 糖醋麵腸 | 麵腸6公斤鳳梨罐頭0.6公斤甜椒(青皮)2公斤番茄糊二砂糖 | 若絲豆芽 | 綠豆芽5公斤胡蘿蔔1公斤素肉絲0.6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 | 包子 |  | 6.2 | 2 | 1.5 | 2.3 | 0 | 0 | 725 | 276 | 192 |
| G5 | 小米飯 | 米10公斤小米0.4公斤 | 韓式豆包 | 豆包6公斤韓式泡菜1公斤結球白菜2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公斤薑0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑0.05公斤 | 金針若絲湯 | 金針菜乾0.6公斤素肉絲1公斤薑0.05公斤 | 水果 | 有機豆奶 | 6 | 3.3 | 1.6 | 2.3 | 0 | 0 | 811 | 272 | 194 |

 **113年國民小學素食H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 |
| H1 | 白米飯 | 米 | 黑椒麵腸 | 麵腸 杏鮑菇 胡蘿蔔 薑 黑胡椒粒 |  玉米炒蛋 | 雞蛋 冷凍玉米粒  | 蔬菜 | 蘿蔔湯 |  白蘿蔔 胡蘿蔔  | 旺仔小饅頭 |  |

 H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 | 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 |
| H1 | 白米飯 | 米10公斤 | 黑椒麵腸 | 麵腸6公斤杏鮑菇4公斤胡蘿蔔1公斤薑0.05公斤黑胡椒粒 | 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 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔3公斤胡蘿蔔1公斤 | 旺仔小饅頭 |  | 5.5 | 1.8 | 1.6 | 2.3 | 0 | 0 | 664 | 274 | 159 |