113學年度下學期國民中學4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** |
| **4/1** | **二** | **H2** | 糙米飯 | 米 糙米 | 金黃豆包 | 豆包 | 茄汁豆腐 | 豆腐 甜椒(青皮) 番茄糊 蕃茄醬 | 蛋香刈薯 | 雞蛋 豆薯 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 金針湯 | 金針菜乾 薑 | 饅頭 |  | 5 | 2.9 | 1.5 | 2.9 | 0 | 0 | 736 | 262 | 157 |
| **4/2** | **三** | **H3** | 炊粉特餐 | 米粉 | 鮮菇若燥 | 素絞肉 杏鮑菇 乾香菇 薑 | 若絲甘藍 | 素肉絲 甘藍 胡蘿蔔 薑 | 蜜汁豆干 | 豆干 芝麻(熟) 二砂糖 醬油 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 三絲羹湯 | 雞蛋 脆筍 胡蘿蔔 乾木耳 | 水果 |  | 5 | 2.7 | 1.9 | 2.7 | 0 | 0 | 722 | 288 | 186 |
| **4/7** | **一** | **I1** | 白米飯 | 米 | 打拋麵腸 | 麵腸 芹菜 豆薯 大番茄 九層塔 薑 | 蔬香寬粉 | 寬粉 甘藍 素絞肉 乾木耳 薑 | 菜脯炒蛋 | 雞蛋 蘿蔔乾 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 時蔬湯 | 結球白菜 薑 | 旺仔小饅頭 |  | 5.3 | 2.7 | 2.1 | 2.8 | 0 | 0 | 752 | 284 | 202 |
| **4/8** | **二** | **I2** | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷豆包 | 豆包 滷包 | 鐵板豆腐 | 豆腐 脆筍 乾木耳 薑 甜椒 | 若絲南瓜 | 素肉絲 南瓜 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 玉米蛋花湯 | 冷凍玉米粒 雞蛋 | 豆漿 |  | 5.8 | 3.4 | 1.5 | 2.7 | 0 | 0 | 820 | 318 | 275 |
| **4/9** | **三** | **I3** | 木須炒麵 | 刀削麵 | 木須配料 | 甘藍 乾木耳 蛋 薑 素肉絲 | 塔香海絲 | 海帶絲 九層塔 | 若絲豆芽 | 綠豆芽 素肉絲 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 酸辣湯 | 豆腐 脆筍 胡蘿蔔 金針菇 乾木耳 | 饅頭 |  | 3 | 3.6 | 2.1 | 2.7 | 0 | 0 | 654 | 289 | 215 |
| **4/10** | **四** | **I4** | 糙米飯 | 米 糙米 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 雞蛋 | 田園玉米 | 冷凍玉米粒 冷凍毛豆仁 胡蘿蔔 薑 奶油(固態) | 絲瓜丸片 | 素丸 絲瓜 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 仙草甜湯 | 仙草凍 二砂糖 | 餐包 |  | 5 | 3.3 | 1.5 | 2.9 | 0 | 0 | 766 | 224 | 197 |
| **4/11** | **五** | **I5** | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 咖哩百頁 | 百頁豆腐 甜椒(青皮) 馬鈴薯 胡蘿蔔 薑 咖哩粉 | 蛋香白菜 | 雞蛋 結球白菜 胡蘿蔔 乾香菇 薑 | 照燒油腐 | 油豆腐 白蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 番茄蔬湯 | 大番茄 時蔬 薑 | 水果 | 有機豆奶 | 5.4 | 1.8 | 2.2 | 2.7 | 0 | 0 | 690 | 298 | 232 |
| **4/14** | **一** | **J1** | 白米飯 | 米 | 香菇絞若 | 素絞肉 豆薯 乾香菇 薑 | 甘藍素火腿 | 甘藍 素火腿 薑 | 紅蔘炒蛋 | 雞蛋 胡蘿蔔 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 黃瓜湯 | 大黃瓜 | 旺仔小饅頭 |  | 5.4 | 1.6 | 2.1 | 2.7 | 0 | 0 | 672 | 275 | 190 |
| **4/15** | **二** | **J2** | 糙米飯 | 米 糙米 | 韓式豆干 | 豆干 韓式泡菜 結球白菜 薑 芝麻(熟) | 菇拌海帶 | 乾裙帶菜 金針菇 薑 | 冬瓜若燥 | 冬瓜 素絞肉 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 紫菜蛋花湯 | 紫菜 雞蛋 | 饅頭 |  | 5 | 2.4 | 2.6 | 2.7 | 0 | 0 | 717 | 272 | 157 |
| **4/16** | **三** | **J3** | 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 | 豆干 海帶結 芝麻(熟) 滷包 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 蘿蔔素丸湯 | 白蘿蔔 素丸 | 水果 |  | 5 | 2.9 | 1.6 | 2.9 | 0 | 0 | 716 | 288 | 186 |
| **4/17** | **四** | **J4** | 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 | 若絲花椰 | 冷凍花椰菜 素肉絲 胡蘿蔔 乾香菇 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 枸杞銀耳湯 | 枸杞 乾銀耳 二砂糖 | 饅頭 |  | 5.5 | 1.8 | 1.5 | 2.9 | 0 | 0 | 688 | 310 | 216 |
| **4/18** | **五** | **J5** | 芝麻飯 | 米 芝麻(熟) | 三杯麵腸 | 麵腸 杏鮑菇 九層塔 薑 | 蛋香芹菜 | 雞蛋 芹菜 乾木耳 薑 | 番茄凍腐 | 大番茄 凍豆腐 番茄糊 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 榨菜若絲湯 | 榨菜 素肉絲 | 餐包 | 有機豆奶 | 5 | 2.2 | 2.5 | 2.8 | 0 | 0 | 704 | 292 | 206 |
| **4/21** | **一** | **K1** | 白米飯 | 米 | 瓜仔麵腸 | 麵腸 醃漬花胡瓜 胡蘿蔔 薑 | 照燒油腐 | 四角油豆腐 白蘿蔔 薑 | 蛋酥高麗 | 雞蛋 甘藍 薑 胡蘿蔔 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔 | 包子 |  | 5 | 3 | 2.3 | 2.7 | 0 | 0 | 754 | 280 | 182 |
| **4/22** | **二** | **K2** | 糙米飯 | 米 糙米 | 黑椒豆干 | 豆干 杏鮑菇 胡蘿蔔 黑胡椒粒 | 番茄炒蛋 | 雞蛋 大番茄 番茄糊 | 若絲豆芽 | 素肉絲 綠豆芽 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 味噌豆腐湯 | 豆腐 味噌 | 饅頭 |  | 5 | 2.6 | 2.2 | 2.7 | 0 | 0 | 722 | 278 | 245 |
| **4/23** | **三** | **K3** | 漢堡特餐 | 漢堡 | 美味豆包 | 豆包 | 漢堡料 | 素絞肉 馬鈴薯 番茄糊 小黃瓜 | 酥炸雙拼 | 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 | 海苔 |  | 3.4 | 3.7 | 1.5 | 2.8 | 0 | 0 | 679 | 293 | 202 |
| **4/24** | **四** | **K4** | 糙米飯 | 米 糙米 | 紅白燒腐 | 百頁豆腐 白蘿蔔 胡蘿蔔 薑 | 黃瓜丸片 | 大黃瓜 素丸 胡蘿蔔 薑 乾香菇 | 螞蟻上樹 | 素絞肉 冬粉 時蔬 乾木耳 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 粉圓甜湯 | 粉圓 二砂糖 | 餐包 |  | 6.5 | 1.8 | 2 | 2.7 | 0 | 0 | 762 | 288 | 165 |
| **4/25** | **五** | **K5** | 紫米飯 | 米 黑秈糯米 | 照燒麵輪 | 麵輪 胡蘿蔔 醬油 二砂糖 | 冬瓜素輪 | 冬瓜 胡蘿蔔 薑 素黑輪 | 紅燒豆干 | 豆干 豆薯 芝麻(熟)薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 白菜金菇湯 | 結球白菜 金針菇 | 水果 | 有機豆奶 | 5.4 | 2.4 | 1.8 | 2.8 | 0 | 0 | 729 | 273 | 182 |
| **4/28** | **一** | **L1** | 白米飯 | 米 | 京醬豆干 | 豆干 豆薯 胡蘿蔔 甜麵醬 | 若絲豆芽 | 綠豆芽 胡蘿蔔 素肉絲 薑 | 日式關東煮 | 素黑輪 白蘿蔔 甜玉米 胡蘿蔔 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 冬瓜薑絲湯 | 冬瓜 薑 | 旺仔小饅頭 |  | 5.4 | 2.1 | 2.1 | 2.7 | 0 | 0 | 710 | 312 | 252 |
| **4/29** | **二** | **L2** | 糙米飯 | 米 糙米 | 糖醋麵腸 | 麵腸 胡蘿蔔 鳳梨罐頭 甜椒(青皮) 番茄糊 二砂糖 | 蛋香冬粉 | 雞蛋 冬粉 時蔬 乾木耳 薑 | 芹香豆干 | 芹菜 豆干 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 海芽湯 | 乾裙帶菜 薑 | 饅頭 |  | 6 | 2.2 | 2.1 | 2.8 | 0 | 0 | 764 | 275 | 189 |
| **4/30** | **三** | **L3** | 西式特餐 | 拉麵 | 茄汁若醬 | 素絞肉 馬鈴薯 芹菜 番茄糊 | 什錦白菜 | 結球白菜 素肉絲 胡蘿蔔 薑 | 絞若花椰 | 冷凍花椰菜 素絞肉 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 南瓜濃湯 | 雞蛋 南瓜 素玉米濃湯調理包 | 果汁 |  | 5.8 | 2 | 2 | 2.7 | 0 | 0 | 750 | 288 | 186 |

**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:4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，I1副菜二改為菜脯炒蛋，I2副菜一改為鐵板豆腐，I2副菜二改為若絲南瓜，I3主食改為木須炒麵，I3主菜改為木須配料，I3副菜一改為塔香海絲，I3副菜二改為若絲豆芽，I4副菜一改為田園玉米，I5副菜二改為照燒油腐，J1副菜一改為甘藍素火腿，J1副菜二改為紅蔘炒蛋，J2副菜一改為菇拌海帶，J3主食改為拌飯特餐，J3主菜改為麥克素塊，J3副菜一改為拌飯配料，J3副菜二改為滷味雙拼，J3湯品改為蘿蔔素丸湯，J4副菜一改為麻婆豆腐，J4副菜二改為若絲花椰，J5副菜二改為番茄凍腐，J5湯品改為榨菜若絲湯，K1湯品改為蘿蔔湯，K3主食改為漢堡特餐，K3主菜改為美味豆包，K3副菜一改為漢堡料，K3副菜二改為酥炸雙拼，K3湯品改為玉米濃湯，L2主菜改為糖醋麵腸，L3副菜二改為絞若花椰。

三、週一附餐一供應旺仔小饅頭，週一附餐一供應包子，週二附餐一供應豆漿、週二附餐一供應饅頭、週三附餐一供應饅頭，週三附餐一供應水果，週三附餐一供應海苔，週三附餐一供應果汁，週四附餐一供應餐包，週四附餐一供應饅頭，週五附餐一供應水果，週五附餐一供應餐包。

四、每月每週五供應三次有機豆漿

**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 |
| H2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 金黃豆包 | 豆包 | 茄汁豆腐 | 豆腐 甜椒(青皮) 番茄糊 蕃茄醬 | 蛋香刈薯 | 雞蛋 豆薯 薑 | 蔬菜 | 金針湯 | 金針菜乾 薑 | 饅頭 |  |
| H3 | 炊粉特餐 | 米粉 | 鮮菇若燥 | 素絞肉 杏鮑菇 乾香菇 薑 | 若絲甘藍 | 素肉絲 甘藍 胡蘿蔔 薑 | 蜜汁豆干 | 豆干 芝麻(熟) 二砂糖 醬油 | 蔬菜 | 三絲羹湯 | 雞蛋 脆筍 胡蘿蔔 乾木耳 | 水果 |  |

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 |
| H2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 金黃豆包 | 豆包6公斤 | 茄汁豆腐 | 豆腐5公斤  甜椒(青皮)3公斤  番茄糊  蕃茄醬 | 蛋香刈薯 | 雞蛋0.6公斤  豆薯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 | 饅頭 |  | 5 | 2.9 | 1.5 | 2.9 | 0 | 0 | 736 | 218 | 275 |
| H3 | 炊粉特餐 | 米粉5公斤 | 鮮菇若燥 | 素絞肉1.2公斤  杏鮑菇3公斤  乾香菇0.01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 | 蜜汁豆干 | 豆干4公斤  芝麻(熟)  二砂糖  醬油 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑0.05公斤 | 三絲羹湯 | 雞蛋1公斤  脆筍2公斤  胡蘿蔔1公斤  乾木耳0.01公斤 | 水果 |  | 5 | 2.7 | 1.9 | 2.7 | 0 | 0 | 722 | 289 | 215 |

**113學年國民中學素食I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 |
| I1 | 白米飯 | 米 | 打拋麵腸 | 麵腸 芹菜 豆薯 大番茄 九層塔 薑 | 蔬香寬粉 | 寬粉 甘藍 素絞肉 乾木耳 薑 | 菜脯炒蛋 | 雞蛋 蘿蔔乾 薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 結球白菜 薑 | 旺仔小饅頭 |  |
| I2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷豆包 | 豆包 滷包 | 鐵板豆腐 | 豆腐 脆筍 乾木耳 薑 甜椒 | 若絲南瓜 | 素肉絲 南瓜 薑 | 蔬菜 | 玉米蛋花湯 | 冷凍玉米粒 雞蛋 | 豆漿 |  |
| I3 | 木須炒麵 | 刀削麵 | 木須配料 | 甘藍 乾木耳 蛋 薑 素肉絲 | 塔香海絲 | 海帶絲 九層塔 | 若絲豆芽 | 綠豆芽 素肉絲 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 酸辣湯 | 豆腐 脆筍 胡蘿蔔 金針菇 乾木耳 | 饅頭 |  |
| I4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 雞蛋 | 田園玉米 | 冷凍玉米粒 冷凍毛豆仁 胡蘿蔔 薑 奶油(固態) | 絲瓜丸片 | 素丸 絲瓜 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 仙草甜湯 | 仙草凍 二砂糖 | 餐包 |  |
| I5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 咖哩百頁 | 百頁豆腐 甜椒(青皮) 馬鈴薯 胡蘿蔔 薑 咖哩粉 | 蛋香白菜 | 雞蛋 結球白菜 胡蘿蔔乾香菇 薑 | 照燒油腐 | 油豆腐 白蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 番茄蔬湯 | 大番茄 時蔬 薑 | 水果 | 有機豆奶 |

I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 |
| I1 | 白米飯 | 米10公斤 | 打拋麵腸 | 麵腸6公斤  豆薯2公斤  芹菜2公斤  九層塔 0.1公斤  大番茄1公斤  薑0.05公斤 | 蔬香寬粉 | 寬粉1公斤  甘藍4公斤  素絞肉1公斤  乾木耳0.2公斤  薑0.05公斤 | 菜脯炒蛋 | 雞蛋2公斤  蘿蔔乾3公斤  薑0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑0.05公斤 | 時蔬湯 | 結球白菜4公斤  薑0.05公斤 | 旺仔小饅頭 |  | 5.3 | 2.7 | 2.1 | 2.8 | 0 | 0 | 752 | 284 | 202 |
| I2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 香滷豆包 | 豆包6公斤  滷包 | 鐵板豆腐 | 豆腐4公斤  脆筍2公斤  乾木耳0.2公斤  薑0.05公斤  甜椒1公斤 | 若絲南瓜 | 素肉絲0.6公斤  南瓜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 | 豆漿 |  | 5.8 | 3.4 | 1.5 | 2.7 | 0 | 0 | 820 | 318 | 275 |
| I3 | 木須炒麵 | 刀削麵15公斤 | 木須配料 | 雞蛋5.5公斤  甘藍4公斤  乾木耳0.2公斤  薑0.05公斤  素肉絲1.2公斤 | 塔香海絲 | 海帶絲5公斤  九層塔0.1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  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2公斤  胡蘿蔔0.5公斤乾木耳0.2公斤 | 饅頭 |  | 3 | 3.6 | 2.1 | 2.7 | 0 | 0 | 654 | 289 | 215 |
| I4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 雞蛋5.5公斤 | 田園玉米 | 冷凍玉米粒4公斤冷凍毛豆仁1公斤  胡蘿蔔0.5公斤  薑0.05公斤  奶油(固態)0.6公斤 | 絲瓜丸片 | 素丸0.6公斤  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 | 仙草甜湯 | 仙草凍6公斤  二砂糖2公斤 | 餐包 |  | 5 | 3.3 | 1.5 | 2.9 | 0 | 0 | 766 | 277 | 242 |
| I5 | 燕麥飯 | 米10公斤  燕麥0.4公斤 | 咖哩百頁 | 百頁豆腐7公斤  甜椒(青皮)2公斤  馬鈴薯2公斤  胡蘿蔔1公斤  薑0.05公斤  咖哩粉 | 蛋香白菜 | 雞蛋1.7公斤  結球白菜5公斤  胡蘿蔔0.5公斤  乾香菇0.01公斤薑0.05公斤 | 照燒油腐 | 油豆腐2.7公斤  白蘿蔔3公斤  薑0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑0.05公斤 | 番茄蔬湯 | 大番茄2公斤  時蔬2公斤  薑0.05公斤 | 水果 | 有機豆奶 | 5.4 | 1.8 | 2.2 | 2.7 | 0 | 0 | 690 | 298 | 232 |

**113學年國民中學素食J循環菜單(非偏鄉)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 循環 | 主食 | 主食食材明細 | 主菜 | 主菜食材明細 | 副菜一 | 副菜一食材明細 | 副菜二 | 副菜二食材明細 | 蔬菜 | 湯品 | 湯品食材明細 | 附餐1 | 附餐2 |
| J1 | 白米飯 | 米 | 香菇絞若 | 素絞肉 豆薯 乾香菇 薑 | 甘藍素火腿 | 甘藍 素火腿 薑 | 紅蔘炒蛋 | 雞蛋 胡蘿蔔 | 蔬菜 | 黃瓜湯 | 大黃瓜 | 旺仔小饅頭 |  |
| J2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 韓式豆干 | 豆干 韓式泡菜 結球白菜 薑 芝麻(熟) | 菇拌海帶 | 乾裙帶菜 金針菇 薑 | 冬瓜若燥 | 冬瓜 素絞肉 薑 | 蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 紫菜 雞蛋 | 饅頭 |  |
| J3 | 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 | 豆干 海帶結 芝麻(熟) 滷包 | 蔬菜 | 蘿蔔素丸湯 | 白蘿蔔 素丸 | 水果 |  |
| J4 | 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 | 若絲花椰 | 冷凍花椰菜 素肉絲 胡蘿蔔 乾香菇 薑 | 蔬菜 | 枸杞銀耳湯 | 枸杞 乾銀耳 二砂糖 | 饅頭 |  |
| J5 | 芝麻飯 | 米 芝麻(熟) | 三杯麵腸 | 麵腸 杏鮑菇 九層塔 薑 | 蛋香芹菜 | 雞蛋 芹菜 乾木耳 薑 | 番茄凍腐 | 大番茄 凍豆腐 番茄糊 | 蔬菜 | 榨菜若絲湯 | 榨菜 素肉絲 | 餐包 | 有機豆奶 |

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 循環 | 主食 | | 主菜 | | 副菜一 | | 副菜二 | | 蔬菜 | | 湯品 | | 附餐1 | 附餐2 | 榖/份 | 豆/份 | 蔬/份 | 油/份 | 乳/份 | 果/份 | 熱量 | 鈣  mT | 鈉  mT |
| J1 | 白米飯 | 米10公斤 | 香菇絞若 | 素絞肉1.2公斤  豆薯4公斤  乾香菇0.1公斤  薑0.05公斤 | 甘藍素火腿 | 甘藍5公斤  素火腿0.6公斤  薑0.05公斤 | 紅蔘炒蛋 | 雞蛋1公斤  胡蘿蔔4公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑0.05公斤 | 黃瓜湯 | 大黃瓜5公斤 | 旺仔小饅頭 |  | 5.4 | 1.6 | 2.1 | 2.7 | 0 | 0 | 672 | 275 | 190 |
| J2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 韓式豆干 | 豆干6公斤  韓式泡菜1公斤  結球白菜2公斤  薑0.05公斤  芝麻(熟) | 菇拌海帶 | 乾裙帶菜1公斤  金針菇1公斤  薑0.05公斤 | 冬瓜若燥 | 冬瓜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 | 紫菜蛋花湯 | 紫菜0.3公斤  雞蛋2公斤 | 饅頭 |  | 5 | 2.4 | 2.6 | 2.7 | 0 | 0 | 717 | 272 | 157 |
| J3 | 拌飯特餐 | 白米7公斤糙米3公斤 | 麥克素塊 | 素麥克雞塊6公斤 | 拌飯配料 | 素肉絲1.5公斤  芹菜3公斤  胡蘿蔔0.5公斤  乾香菇0.2公斤  薑0.05公斤 | 滷味雙拼 | 海帶結2公斤  豆干3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3公斤  素丸2公斤 | 水果 |  | 5 | 2.9 | 1.6 | 2.9 | 0 | 0 | 716 | 288 | 186 |
| J4 | 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6公斤  素絞肉1.8公斤  豆瓣醬0.1公斤 | 若絲花椰 | 冷凍花椰菜5公斤素肉絲0.6公斤  胡蘿蔔0.5公斤  乾香菇0.01公斤薑0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑0.05公斤 | 枸杞銀耳湯 | 枸杞0.1公斤  乾銀耳1公斤  二砂糖1公斤 | 饅頭 |  | 5.5 | 1.8 | 1.5 | 2.9 | 0 | 0 | 688 | 310 | 216 |
| J5 | 芝麻飯 | 米10公斤  芝麻(熟)0.05公斤 | 三杯麵腸 | 麵腸6公斤  杏鮑菇3.5公斤  九層塔0.1公斤  薑0.05公斤 | 蛋香芹菜 | 雞蛋1公斤  芹菜4公斤  乾木耳0.1公斤  薑0.05公斤 | 番茄凍腐 | 大番茄3公斤  凍豆腐4公斤  番茄糊 | 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 | 餐包 | 有機豆奶 | 5 | 2.2 | 2.5 | 2.8 | 0 | 0 | 704 | 292 | 206 |

**113學年國民中學素食K循環菜單(非偏鄉)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 循環 | 主食 | 主食食材明細 | 主菜 | 主菜食材明細 | 副菜一 | 副菜一食材明細 | 副菜二 | 副菜二食材明細 | 蔬菜 | 湯品 | 湯品食材明細 | 附餐1 | 附餐2 |
| K1 | 白米飯 | 米 | 瓜仔麵腸 | 麵腸 醃漬花胡瓜 胡蘿蔔 薑 | 照燒油腐 | 四角油豆腐 白蘿蔔薑 | 蛋酥高麗 | 雞蛋 甘藍 薑 胡蘿蔔 | 蔬菜 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔 | 包子 |  |
| K2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 黑椒豆干 | 豆干 杏鮑菇 胡蘿蔔 黑胡椒粒 | 番茄炒蛋 | 雞蛋 大番茄 番茄糊 | 若絲豆芽 | 素肉絲 綠豆芽 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 味噌豆腐湯 | 豆腐 味噌 | 饅頭 |  |
| K3 | 漢堡特餐 | 漢堡 | 美味豆包 | 豆包 | 漢堡料 | 素絞肉 馬鈴薯 番茄糊 小黃瓜 | 酥炸雙拼 | 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 | 海苔 |  |
| K4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 紅白燒腐 | 百頁豆腐 白蘿蔔 胡蘿蔔 薑 | 黃瓜丸片 | 大黃瓜 素丸 胡蘿蔔 薑 乾香菇 | 螞蟻上樹 | 素絞肉 冬粉 時蔬 乾木耳 薑 | 蔬菜 | 粉圓甜湯 | 粉圓 二砂糖 | 餐包 |  |
| K5 | 紫米飯 | 米 黑秈糯米 | 照燒麵輪 | 麵輪 胡蘿蔔 醬油 二砂糖 | 冬瓜素輪 | 冬瓜 胡蘿蔔 薑 素黑輪 | 紅燒豆干 | 豆干 豆薯 芝麻(熟)薑 | 蔬菜 | 白菜金菇湯 | 結球白菜 金針菇 | 水果 | 有機豆奶 |

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 循環 | 主食 | | 主菜 | | 副菜一 | | 副菜二 | | 蔬菜 | | 湯品 | | 附餐1 | 附餐2 | 榖/份 | 豆/份 | 蔬/份 | 油/份 | 乳/份 | 果/份 | 熱量 | 鈣  mT | 鈉  mT |
| K1 | 白米飯 | 米10公斤 | 瓜仔麵腸 | 麵腸6公斤  醃漬花胡瓜4.5公斤  胡蘿蔔1公斤  薑0.05公斤 | 照燒油腐 | 四角油豆腐3公斤白蘿蔔3公斤  薑0.05公斤 | 蛋酥高麗 | 雞蛋1.5公斤  甘藍5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 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔5公斤 | 包子 |  | 5 | 3 | 2.3 | 2.7 | 0 | 0 | 754 | 280 | 182 |
| K2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 黑椒豆干 | 豆干6公斤  杏鮑菇3公斤  胡蘿蔔1公斤  黑胡椒粒 | 番茄炒蛋 | 雞蛋1公斤  大番茄5公斤  番茄糊 | 若絲豆芽 | 綠豆芽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 | 味噌豆腐湯 | 豆腐3公斤  味噌1公斤 | 饅頭 |  | 5 | 2.6 | 2.2 | 2.7 | 0 | 0 | 722 | 278 | 245 |
| K3 | 漢堡特餐 | 漢堡4公斤 | 美味豆包 | 豆包6公斤 | 漢堡料 | 素絞肉1.5公斤  馬鈴薯3公斤  小黃瓜1公斤  番茄糊 | 酥炸雙拼 | 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 | 海苔 |  | 3.4 | 3.7 | 1.5 | 2.8 | 0 | 0 | 679 | 293 | 202 |
| K4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 紅白燒腐 | 百頁豆腐7公斤  白蘿蔔4公斤  胡蘿蔔1公斤  薑0.05公斤 | 黃瓜丸片 | 大黃瓜5公斤  素丸1.5公斤  胡蘿蔔1公斤  薑0.05公斤  乾香菇0.01公斤 | 螞蟻上樹 | 素絞肉0.8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 | 粉圓甜湯 | 粉圓3公斤  二砂糖1公斤 | 餐包 |  | 6.5 | 1.8 | 2 | 2.7 | 0 | 0 | 762 | 288 | 165 |
| K5 | 紫米飯 | 米10公斤  黑秈糯米0.4公斤 | 照燒麵輪 | 麵輪5.3公斤  胡蘿蔔1公斤  醬油  二砂糖 | 冬瓜素輪 | 冬瓜5公斤  胡蘿蔔0.5公斤  薑0.05公斤  素黑輪1公斤 | 紅燒豆干 | 豆干3公斤  豆薯2公斤  芝麻(熟)  薑0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑0.05公斤 | 白菜金菇湯 | 結球白菜3公斤金針菇1公斤 | 水果 | 有機豆奶 | 5.4 | 2.4 | 1.8 | 2.8 | 0 | 0 | 729 | 273 | 182 |

**113學年國民中學素食L循環菜單(非偏鄉)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 循環 | 主食 | 主食食材明細 | 主菜 | 主菜食材明細 | 副菜一 | 副菜一食材明細 | 副菜二 | 副菜二食材明細 | 蔬菜 | 湯品 | 湯品食材明細 | 附餐1 | 附餐2 |
| L1 | 白米飯 | 米 | 京醬豆干 | 豆干 豆薯 胡蘿蔔 甜麵醬 | 若絲豆芽 | 綠豆芽 胡蘿蔔 素肉絲 薑 | 日式關東煮 | 素黑輪 白蘿蔔 甜玉米 胡蘿蔔 | 蔬菜 | 冬瓜薑絲湯 | 冬瓜 薑 | 旺仔小饅頭 |  |
| L2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 糖醋麵腸 | 麵腸 胡蘿蔔 鳳梨罐頭 甜椒(青皮) 番茄糊 二砂糖 | 蛋香冬粉 | 雞蛋 冬粉 時蔬 乾木耳 薑 | 芹香豆干 | 芹菜 豆干 | 蔬菜 | 海芽湯 | 乾裙帶菜 薑 | 饅頭 |  |
| L3 | 西式特餐 | 拉麵 | 茄汁若醬 | 素絞肉 馬鈴薯 芹菜 番茄糊 | 什錦白菜 | 結球白菜 素肉絲 胡蘿蔔 薑 | 絞若花椰 | 冷凍花椰菜 素絞肉 薑 | 蔬菜 | 南瓜濃湯 | 雞蛋 南瓜 素玉米濃湯調理包 | 果汁 |  |

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 循環 | 主食 | | 主菜 | | 副菜一 | | 副菜二 | | 蔬菜 | | 湯品 | | 附餐1 | 附餐2 | 榖/份 | 豆/份 | 蔬/份 | 油/份 | 乳/份 | 果/份 | 熱量 | 鈣  mT | 鈉  mT |
| L1 | 白米飯 | 米10公斤 | 京醬豆干 | 豆干6公斤  豆薯2公斤  胡蘿蔔1公斤  甜麵醬 | 若絲豆芽 | 綠豆芽5公斤  韭菜1公斤  素肉絲0.6公斤  薑0.05公斤 | 日式關東煮 | 素黑輪0.5公斤  白蘿蔔3公斤  甜玉米2公斤  胡蘿蔔0.5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 | 旺仔小饅頭 |  | 5.4 | 2.1 | 2.1 | 2.7 | 0 | 0 | 710 | 280 | 182 |
| L2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 糖醋麵腸 | 麵腸6公斤  胡蘿蔔1公斤  鳳梨罐頭0.6公斤  甜椒(青皮)2公斤  番茄糊  二砂糖 | 蛋香冬粉 | 雞蛋1公斤  冬粉1.5公斤  時蔬3公斤  乾木耳0.2公斤  薑0.05公斤 | 芹香豆干 | 芹菜3公斤  豆干2公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑0.05公斤 | 海芽湯 | 乾裙帶菜0.5公斤  薑0.05公斤 | 饅頭 |  | 6 | 2.2 | 2.1 | 2.8 | 0 | 0 | 764 | 278 | 245 |
| L3 | 西式特餐 | 通心麵6公斤 | 茄汁若醬 | 素絞肉1.2公斤  馬鈴薯3公斤  芹菜2公斤  番茄糊 | 什錦白菜 | 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 | 絞若花椰 | 冷凍花椰菜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 | 南瓜濃湯 | 雞蛋1公斤  南瓜4公斤  素玉米濃湯調理包 | 果汁 |  | 5.8 | 2 | 2 | 2.7 | 0 | 0 | 750 | 293 | 202 |

**113學年度下學期國民小學4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** |
| **4/1** | **二** | **H2** | 糙米飯 | 米 糙米 | 金黃豆包 | 豆包 | 茄汁豆腐 | 豆腐 甜椒(青皮) 番茄糊 蕃茄醬 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 金針湯 | 金針菜乾 薑 | 饅頭 |  | 5 | 2.6 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 695 | 262 | 157 |
| **4/2** | **三** | **H3** | 炊粉特餐 | 米粉 | 鮮菇若燥 | 素絞肉 杏鮑菇 乾香菇 薑 | 若絲甘藍 | 素肉絲 甘藍 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 三絲羹湯 | 雞蛋 脆筍 胡蘿蔔 乾木耳 | 水果 |  | 5 | 1.8 | 1.8 | 2.3 | 0 | 0 | 634 | 288 | 186 |
| **4/7** | **一** | **I1** | 白米飯 | 米 | 打拋麵腸 | 麵腸 芹菜 豆薯 大番茄 九層塔 薑 | 蔬香寬粉 | 寬粉 甘藍 素絞肉 乾木耳 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 時蔬湯 | 結球白菜 薑 | 旺仔小饅頭 |  | 5.3 | 2.3 | 1.8 | 2.3 | 0 | 0 | 692 | 284 | 202 |
| **4/8** | **二** | **I2** | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷豆包 | 豆包 滷包 | 鐵板豆腐 | 豆腐 脆筍 乾木耳 薑 甜椒 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 玉米蛋花湯 | 冷凍玉米粒 雞蛋 | 豆漿 |  | 5.8 | 2.9 | 1.5 | 2.3 | 0 | 0 | 765 | 318 | 275 |
| **4/9** | **三** | **I3** | 木須炒麵 | 刀削麵 | 木須配料 | 甘藍 乾木耳 蛋 薑 素肉絲 | 塔香海絲 | 海帶絲 九層塔 | 時蔬 | 蔬菜 薑 | 酸辣湯 | 豆腐 脆筍 胡蘿蔔 金針菇 乾木耳 | 饅頭 |  | 3 | 2 | 1.6 | 2.4 | 0 | 0 | 508 | 289 | 215 |
| **4/10** | **四** | **I4** | 糙米飯 | 米 糙米 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 雞蛋 | 田園玉米 | 冷凍玉米粒 冷凍毛豆仁 胡蘿蔔 薑 奶油(固態) | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 仙草甜湯 | 仙草凍 二砂糖 | 餐包 |  | 5 | 2.3 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 673 | 224 | 197 |
| **4/11** | **五** | **I5** | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 咖哩百頁 | 百頁豆腐 甜椒(青皮) 馬鈴薯 胡蘿蔔 薑 咖哩粉 | 蛋香白菜 | 雞蛋 結球白菜 胡蘿蔔乾香菇 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 番茄蔬湯 | 大番茄 時蔬 薑 | 水果 | 有機豆奶 | 5.4 | 1.6 | 2 | 2.3 | 0 | 0 | 652 | 298 | 232 |
| **4/14** | **一** | **J1** | 白米飯 | 米 | 香菇絞若 | 素絞肉 豆薯 乾香菇 薑 | 甘藍素火腿 | 甘藍 素火腿 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 黃瓜湯 | 大黃瓜 | 旺仔小饅頭 |  | 5.4 | 1.6 | 1.7 | 2.3 | 0 | 0 | 644 | 275 | 190 |
| **4/15** | **二** | **J2** | 糙米飯 | 米 糙米 | 韓式豆干 | 豆干 韓式泡菜 結球白菜 薑 芝麻(熟) | 菇拌海帶 | 乾裙帶菜 金針菇 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 紫菜蛋花湯 | 紫菜 雞蛋 | 饅頭 |  | 5 | 1.8 | 2 | 2.3 | 0 | 0 | 639 | 272 | 157 |
| **4/16** | **三** | **J3** | 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 | 蔬菜 薑 | 蘿蔔素丸湯 | 白蘿蔔 素丸 | 水果 |  | 5 | 2.9 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 718 | 288 | 186 |
| **4/17** | **四** | **J4** | 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 | 枸杞銀耳湯 | 枸杞 乾銀耳 二砂糖 | 饅頭 |  | 5.5 | 1.6 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 655 | 310 | 216 |
| **4/18** | **五** | **J5** | 芝麻飯 | 米 芝麻(熟) | 三杯麵腸 | 麵腸 杏鮑菇 九層塔 薑 | 蛋香芹菜 | 雞蛋 芹菜 乾木耳 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 榨菜若絲湯 | 榨菜 素肉絲 | 餐包 | 有機豆奶 | 5 | 1.8 | 2 | 2.4 | 0 | 0 | 643 | 292 | 206 |
| **4/21** | **一** | **K1** | 白米飯 | 米 | 瓜仔麵腸 | 麵腸 醃漬花胡瓜 胡蘿蔔 薑 | 照燒油腐 | 四角油豆腐 白蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔 | 包子 |  | 5 | 2.2 | 1.8 | 2.3 | 0 | 0 | 664 | 280 | 182 |
| **4/22** | **二** | **K2** | 糙米飯 | 米 糙米 | 黑椒豆干 | 豆干 杏鮑菇 胡蘿蔔 黑胡椒粒 | 番茄炒蛋 | 雞蛋 大番茄 番茄糊 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 味噌豆腐湯 | 豆腐 味噌 | 饅頭 |  | 5 | 2.1 | 1.6 | 2.4 | 0 | 0 | 656 | 278 | 245 |
| **4/23** | **三** | **K3** | 漢堡特餐 | 漢堡 | 美味豆包 | 豆包 | 漢堡料 | 素絞肉 馬鈴薯 番茄糊 小黃瓜 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 玉米濃湯 | 雞蛋 冷凍玉米粒 素玉米濃湯調理包 | 海苔 |  | 3.4 | 3.2 | 1.5 | 2.4 | 0 | 0 | 624 | 293 | 202 |
| **4/24** | **四** | **K4** | 糙米飯 | 米 糙米 | 紅白燒腐 | 百頁豆腐 白蘿蔔 胡蘿蔔 薑 | 黃瓜丸片 | 大黃瓜 素丸 胡蘿蔔 薑 乾香菇 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 粉圓甜湯 | 粉圓 二砂糖 | 餐包 |  | 6.5 | 1.6 | 1.7 | 2.3 | 0 | 0 | 721 | 288 | 165 |
| **4/25** | **五** | **K5** | 紫米飯 | 米 黑秈糯米 | 照燒麵輪 | 麵輪 胡蘿蔔 醬油 二砂糖 | 冬瓜素輪 | 冬瓜 胡蘿蔔 薑 素黑輪 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 白菜金菇湯 | 結球白菜 金針菇 | 水果 | 有機豆奶 | 5.4 | 2.4 | 2 | 2.4 | 0 | 0 | 716 | 273 | 182 |
| **4/28** | **一** | **L1** | 白米飯 | 米 | 京醬豆干 | 豆干 豆薯 胡蘿蔔 甜麵醬 | 若絲豆芽 | 綠豆芽 胡蘿蔔 素肉絲 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 冬瓜薑絲湯 | 冬瓜 薑 | 旺仔小饅頭 |  | 5.4 | 2 | 1.8 | 2.3 | 0 | 0 | 677 | 312 | 252 |
| **4/29** | **二** | **L2** | 糙米飯 | 米 糙米 | 糖醋麵腸 | 麵腸 胡蘿蔔 鳳梨罐頭 甜椒(青皮) 番茄糊 二砂糖 | 蛋香冬粉 | 雞蛋 冬粉 時蔬 乾木耳 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 海芽湯 | 乾裙帶菜 薑 | 饅頭 |  | 6 | 1.8 | 1.8 | 2.4 | 0 | 0 | 708 | 293 | 202 |
| **4/30** | **三** | **L3** | 西式特餐 | 拉麵 | 茄汁若醬 | 素絞肉 馬鈴薯 芹菜 番茄糊 | 什錦白菜 | 結球白菜 素肉絲 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 南瓜濃湯 | 雞蛋 南瓜 素玉米濃湯調理包 | 果汁 |  | 5.8 | 1.8 | 1.5 | 2.3 | 0 | 0 | 682 | 278 | 245 |

**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:4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 I2副菜一改為鐵板豆腐，I3主食改為木須炒麵，I3主菜改為木須配料，I3副菜一改為塔香海絲，I4副菜一改為田園玉米，J1副菜一改為甘藍素火腿， J2副菜一改為菇拌海帶，J3主食改為拌飯特餐，J3主菜改為麥克素塊，J3副菜一改為拌飯配料，J3湯品改為蘿蔔素丸湯，J4副菜一改為麻婆豆腐，J5湯品改為榨菜若絲湯，K1湯品改為蘿蔔湯，K3主食改為漢堡特餐，K3主菜改為美味豆包，K3副菜一改為漢堡料，K3湯品改為玉米濃湯，L2主菜改為糖醋麵腸。

三、週一附餐一供應旺仔小饅頭，週一附餐一供應包子，週二附餐一供應豆漿、週二附餐一供應饅頭、週三附餐一供應饅頭，週三附餐一供應水果，週三附餐一供應海苔，週三附餐一供應果汁，週四附餐一供應餐包，週四附餐一供應饅頭，週五附餐一供應水果，週五附餐一供應餐包。

四、每月每週五供應三次有機豆漿

**113學年國民小學素食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 |
| H2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 金黃豆包 | 豆包 | 茄汁豆腐 | 豆腐 甜椒(青皮) 番茄糊 蕃茄醬 | 蔬菜 | 金針湯 | 金針菜乾 薑 | 饅頭 |  |
| H3 | 炊粉特餐 | 米粉 | 鮮菇若燥 | 素絞肉 杏鮑菇 乾香菇 薑 | 若絲甘藍 | 素肉絲 甘藍 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 三絲羹湯 | 雞蛋 脆筍 胡蘿蔔 乾木耳 | 水果 |  |

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 |
| H2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 金黃豆包 | 豆包6公斤 | 茄汁豆腐 | 豆腐5公斤  甜椒(青皮)3公斤  番茄糊  蕃茄醬 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑0.05公斤 | 金針湯 | 金針菜乾0.8公斤  薑0.05公斤 | 饅頭 |  | 5 | 2.6 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 695 | 289 | 155 |
| H3 | 炊粉特餐 | 米粉5公斤 | 鮮菇若燥 | 素絞肉1.2公斤  杏鮑菇3公斤  乾香菇0.01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 | 三絲羹湯 | 雞蛋1公斤  脆筍2公斤  胡蘿蔔1公斤  乾木耳0.01公斤 | 水果 |  | 5 | 1.8 | 1.8 | 2.3 | 0 | 0 | 634 | 318 | 257 |

\

**113學年國民小學素食I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 |
| I1 | 白米飯 | 米 | 打拋麵腸 | 麵腸 芹菜 豆薯 大番茄 九層塔 薑 | 蔬香寬粉 | 寬粉 甘藍 素絞肉 乾木耳 薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 結球白菜 薑 | 旺仔小饅頭 |  |
| I2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷豆包 | 豆包 滷包 | 鐵板豆腐 | 豆腐 脆筍 乾木耳 薑 甜椒 | 蔬菜 | 玉米蛋花湯 | 冷凍玉米粒 雞蛋 | 豆漿 |  |
| I3 | 木須炒麵 | 刀削麵 | 木須配料 | 甘藍 乾木耳 蛋 薑 素肉絲 | 塔香海絲 | 海帶絲 九層塔 | 時蔬 | 酸辣湯 | 豆腐 脆筍 胡蘿蔔 金針菇 乾木耳 | 饅頭 |  |
| I4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 雞蛋 | 田園玉米 | 冷凍玉米粒 冷凍毛豆仁 胡蘿蔔 薑 奶油(固態) | 蔬菜 | 仙草甜湯 | 仙草凍 二砂糖 | 餐包 |  |
| I5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 咖哩百頁 | 百頁豆腐 甜椒(青皮) 馬鈴薯 胡蘿蔔 薑 咖哩粉 | 蛋香白菜 | 雞蛋 結球白菜 胡蘿蔔乾香菇 薑 | 蔬菜 | 番茄蔬湯 | 大番茄 時蔬 薑 | 水果 | 有機豆奶 |

I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 |
| I1 | 白米飯 | 米10公斤 | 打拋麵腸 | 麵腸6公斤  豆薯2公斤  芹菜2公斤  九層塔 0.1公斤  大番茄1公斤  薑0.05公斤 | 蔬香寬粉 | 寬粉1公斤  甘藍4公斤  素絞肉1公斤  乾木耳0.2公斤  薑0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑0.05公斤 | 時蔬湯 | 結球白菜4公斤  薑0.05公斤 | 旺仔小饅頭 |  | 5.3 | 2.3 | 1.8 | 2.3 | 0 | 0 | 692 | 289 | 155 |
| I2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 香滷豆包 | 豆包6公斤  滷包 | 鐵板豆腐 | 豆腐4公斤  脆筍2公斤  乾木耳0.2公斤  薑0.05公斤  甜椒1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 | 豆漿 |  | 5.8 | 2.9 | 1.5 | 2.3 | 0 | 0 | 765 | 308 | 257 |
| I3 | 木須炒麵 | 刀削麵15公斤 | 木須配料 | 雞蛋5.5公斤  甘藍4公斤  乾木耳0.2公斤  薑0.05公斤  素肉絲1.2公斤 | 塔香海絲 | 海帶絲5公斤  九層塔0.1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2公斤  胡蘿蔔0.5公斤  乾木耳0.2公斤 | 饅頭 |  | 3 | 2 | 1.6 | 2.4 | 0 | 0 | 508 | 295 | 149 |
| I4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 雞蛋5.5公斤 | 田園玉米 | 冷凍玉米粒4公斤  冷凍毛豆仁1公斤  胡蘿蔔0.5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 | 仙草甜湯 | 仙草凍6公斤  二砂糖2公斤 | 餐包 |  | 5 | 2.3 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 673 | 300 | 252 |
| I5 | 燕麥飯 | 米10公斤  燕麥0.4公斤 | 咖哩百頁 | 百頁豆腐7公斤  甜椒(青皮)2公斤  馬鈴薯2公斤  胡蘿蔔1公斤  薑0.05公斤  咖哩粉 | 蛋香白菜 | 雞蛋1.7公斤  結球白菜5公斤  胡蘿蔔0.5公斤  乾香菇0.01公斤  薑0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑0.05公斤 | 番茄蔬湯 | 大番茄2公斤  時蔬2公斤  薑0.05公斤 | 水果 | 有機豆奶 | 5.4 | 1.6 | 2 | 2.3 | 0 | 0 | 652 | 280 | 180 |

**113學年國民小學素食J循環菜單(非偏鄉)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 循環 | 主食 | 主食食材明細 | 主菜 | 主菜食材明細 | 副菜一 | 副菜一食材明細 | 蔬菜 | 湯品 | 湯品食材明細 | 附餐1 | 附餐2 |
| J1 | 白米飯 | 米 | 香菇絞若 | 素絞肉 豆薯 乾香菇 薑 | 甘藍素火腿 | 甘藍 素火腿 薑 | 蔬菜 | 黃瓜湯 | 大黃瓜 | 旺仔小饅頭 |  |
| J2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 韓式豆干 | 豆干 韓式泡菜 結球白菜 薑 芝麻(熟) | 菇拌海帶 | 乾裙帶菜 金針菇 薑 | 蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 紫菜 雞蛋 | 饅頭 |  |
| J3 | 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 素丸 | 水果 |  |
| J4 | 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 | 枸杞銀耳湯 | 枸杞 乾銀耳 二砂糖 | 饅頭 |  |
| J5 | 芝麻飯 | 米 芝麻(熟) | 三杯麵腸 | 麵腸 杏鮑菇 九層塔 薑 | 蛋香芹菜 | 雞蛋 芹菜 乾木耳 薑 | 蔬菜 | 榨菜若絲湯 | 榨菜 素肉絲 | 餐包 | 有機豆奶 |

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 循環 | 主食 | | 主菜 | | 副菜一 | | 蔬菜 | | 湯品 | | 附餐1 | 附餐2 | 榖/份 | 豆/份 | 蔬/份 | 油/份 | 乳/份 | 果/份 | 熱量 | 鈣  mT | 鈉  mT |
| J1 | 白米飯 | 米10公斤 | 香菇絞若 | 素絞肉1.2公斤  豆薯4公斤  乾香菇0.1公斤  薑0.05公斤 | 甘藍素火腿 | 甘藍5公斤  素火腿0.6公斤  薑0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑0.05公斤 | 黃瓜湯 | 大黃瓜5公斤 | 旺仔小饅頭 |  | 5.4 | 1.6 | 1.7 | 2.3 | 0 | 0 | 644 | 294 | 159 |
| J2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 韓式豆干 | 豆干6公斤  韓式泡菜1公斤  結球白菜2公斤  薑0.05公斤  芝麻(熟) | 菇拌海帶 | 乾裙帶菜1公斤  金針菇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0.3公斤  雞蛋2公斤 | 饅頭 |  | 5 | 1.8 | 2 | 2.3 | 0 | 0 | 639 | 276 | 192 |
| J3 | 拌飯特餐 | 白米7公斤  糙米3公斤 | 麥克素塊 | 素麥克雞塊6公斤 | 拌飯配料 | 素肉絲1.5公斤  芹菜3公斤  胡蘿蔔0.5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 | 蘿蔔素丸湯 | 白蘿蔔3公斤  素丸2公斤 | 水果 |  | 5 | 2.9 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 718 | 298 | 201 |
| J4 | 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6公斤  素絞肉1.8公斤  豆瓣醬0.1公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑0.05公斤 | 枸杞銀耳湯 | 枸杞0.1公斤  乾銀耳1公斤  二砂糖1公斤 | 饅頭 |  | 5.5 | 1.6 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 655 | 271 | 158 |
| J5 | 芝麻飯 | 米10公斤  芝麻(熟)0.05公斤 | 三杯麵腸 | 麵腸6公斤  杏鮑菇3.5公斤  九層塔0.1公斤  薑0.05公斤 | 蛋香芹菜 | 雞蛋1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 | 榨菜若絲湯 | 榨菜3公斤  素肉絲1公斤 | 餐包 | 有機豆奶 | 5 | 1.8 | 2 | 2.4 | 0 | 0 | 643 | 320 | 194 |

**113年國民小學素食K循環菜單(非偏鄉)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 循環 | 主食 | 主食食材明細 | 主菜 | 主菜食材明細 | 副菜一 | 副菜一食材明細 | 蔬菜 | 湯品 | 湯品食材明細 | 附餐1 | 附餐2 |
| K1 | 白米飯 | 米 | 瓜仔麵腸 | 麵腸 醃漬花胡瓜 胡蘿蔔 薑 | 照燒油腐 | 四角油豆腐 白蘿蔔薑 | 蔬菜 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔 | 包子 |  |
| K2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 黑椒豆干 | 豆干 杏鮑菇 胡蘿蔔 黑胡椒粒 | 番茄炒蛋 | 雞蛋 大番茄 番茄糊 | 蔬菜 | 味噌豆腐湯 | 豆腐 味噌 | 饅頭 |  |
| K3 | 漢堡特餐 | 漢堡 | 美味豆包 | 豆包 | 漢堡料 | 素絞肉 馬鈴薯 番茄糊 小黃瓜 | 蔬菜 | 玉米濃湯 | 雞蛋 冷凍玉米粒 素玉米濃湯調理包 | 海苔 |  |
| K4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 紅白燒腐 | 百頁豆腐 白蘿蔔 胡蘿蔔 薑 | 黃瓜丸片 | 大黃瓜 素丸 胡蘿蔔 薑 乾香菇 | 蔬菜 | 粉圓甜湯 | 粉圓 二砂糖 | 餐包 |  |
| K5 | 紫米飯 | 米 黑秈糯米 | 照燒麵輪 | 麵輪 胡蘿蔔 醬油 二砂糖 | 冬瓜素輪 | 冬瓜 胡蘿蔔 薑 素黑輪 | 蔬菜 | 白菜金菇湯 | 結球白菜 金針菇 | 水果 | 有機豆奶 |

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 循環 | 主食 | | 主菜 | | 副菜一 | | 蔬菜 | | 湯品 | | 附餐1 | 附餐2 | 榖/份 | 豆/份 | 蔬/份 | 油/份 | 乳/份 | 果/份 | 熱量 | 鈣  mT | 鈉  mT |
| K1 | 白米飯 | 米10公斤 | 瓜仔麵腸 | 麵腸6公斤  醃漬花胡瓜4.5公斤  胡蘿蔔1公斤  薑0.05公斤 | 照燒油腐 | 四角油豆腐3公斤  白蘿蔔3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 | 包子 |  | 5 | 2.2 | 1.8 | 2.3 | 0 | 0 | 664 | 274 | 159 |
| K2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 黑椒豆干 | 豆干6公斤  杏鮑菇3公斤  胡蘿蔔1公斤  黑胡椒粒 | 番茄炒蛋 | 雞蛋1公斤  大番茄5公斤  番茄糊 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑0.05公斤 | 味噌豆腐湯 | 豆腐3公斤  味噌1公斤 | 饅頭 |  | 5 | 2.1 | 1.6 | 2.4 | 0 | 0 | 656 | 288 | 184 |
| K3 | 漢堡特餐 | 漢堡4公斤 | 美味豆包 | 豆包6公斤 | 漢堡料 | 素絞肉1.5公斤  馬鈴薯3公斤  小黃瓜1公斤  番茄糊 | 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  素玉米濃湯調理包 | 海苔 |  | 3.4 | 3.2 | 1.5 | 2.4 | 0 | 0 | 624 | 295 | 187 |
| K4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 紅白燒腐 | 百頁豆腐7公斤  白蘿蔔4公斤  胡蘿蔔1公斤  薑0.05公斤 | 黃瓜丸片 | 大黃瓜5公斤  素丸1.5公斤  胡蘿蔔1公斤  薑0.05公斤  乾香菇0.01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 | 餐包 |  | 6.5 | 1.6 | 1.7 | 2.3 | 0 | 0 | 721 | 276 | 192 |
| K5 | 紫米飯 | 米10公斤  黑秈糯米0.4公斤 | 照燒麵輪 | 麵輪5.3公斤  胡蘿蔔1公斤  醬油  二砂糖 | 冬瓜素輪 | 冬瓜5公斤  胡蘿蔔0.5公斤  薑0.05公斤  素黑輪1公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑0.05公斤 | 白菜金菇湯 | 結球白菜3公斤  金針菇1公斤 | 水果 | 有機豆奶 | 5.4 | 2.4 | 2 | 2.4 | 0 | 0 | 716 | 272 | 194 |

**113年國民小學素食L循環菜單(非偏鄉)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 循環 | 主食 | 主食食材明細 | 主菜 | 主菜食材明細 | 副菜一 | 副菜一食材明細 | 蔬菜 | 湯品 | 湯品食材明細 | 附餐1 | 附餐2 |
| L1 | 白米飯 | 米 | 京醬豆干 | 豆干 豆薯 胡蘿蔔 甜麵醬 | 若絲豆芽 | 綠豆芽 胡蘿蔔 素肉絲 薑 | 蔬菜 | 冬瓜薑絲湯 | 冬瓜 薑 | 旺仔小饅頭 |  |
| L2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 糖醋麵腸 | 麵腸 胡蘿蔔 鳳梨罐頭 甜椒(青皮) 番茄糊 二砂糖 | 蛋香冬粉 | 雞蛋 冬粉 時蔬 乾木耳 薑 | 蔬菜 | 海芽湯 | 乾裙帶菜 薑 | 饅頭 |  |
| L3 | 西式特餐 | 拉麵 | 茄汁若醬 | 素絞肉 馬鈴薯 芹菜 番茄糊 | 什錦白菜 | 結球白菜 素肉絲 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 南瓜濃湯 | 雞蛋 南瓜 素玉米濃湯調理包 | 果汁 |  |

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 循環 | 主食 | | 主菜 | | 副菜一 | | 蔬菜 | | 湯品 | | 附餐1 | 附餐2 | 榖/份 | 豆/份 | 蔬/份 | 油/份 | 乳/份 | 果/份 | 熱量 | 鈣  mT | 鈉  mT |
| L1 | 白米飯 | 米10公斤 | 京醬豆干 | 豆干6公斤  豆薯2公斤  胡蘿蔔1公斤  甜麵醬 | 若絲豆芽 | 綠豆芽5公斤  韭菜1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 | 冬瓜薑絲湯 | 冬瓜4公斤  薑絲0.05公斤 | 旺仔小饅頭 |  | 5.4 | 2 | 1.8 | 2.3 | 0 | 0 | 677 | 274 | 159 |
| L2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 糖醋麵腸 | 麵腸6公斤  胡蘿蔔1公斤  鳳梨罐頭0.6公斤  甜椒(青皮)2公斤  番茄糊  二砂糖 | 蛋香冬粉 | 雞蛋1公斤  冬粉1.5公斤  時蔬3公斤  乾木耳0.2公斤  薑0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑0.05公斤 | 海芽湯 | 乾裙帶菜0.5公斤  薑0.05公斤 | 饅頭 |  | 6 | 1.8 | 1.8 | 2.4 | 0 | 0 | 708 | 214 | 156 |
| L3 | 西式特餐 | 通心麵6公斤 | 茄汁若醬 | 素絞肉1.2公斤  馬鈴薯3公斤  芹菜2公斤  番茄糊 | 什錦白菜 | 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 | 南瓜濃湯 | 雞蛋1公斤  南瓜4公斤  素玉米濃湯調理包 | 果汁 |  | 5.8 | 1.8 | 1.5 | 2.3 | 0 | 0 | 682 | 288 | 184 |