113學年度下學期國民中學5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** |
| **5/1** | **四** | **L4** | 糙米飯 | 米 糙米 | 金黃豆包 | 豆包 | 玉米炒蛋 | 雞蛋 冷凍玉米粒 胡蘿蔔 | 素炒蒲瓜 | 蒲瓜 胡蘿蔔 乾木耳 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 綠豆脆圓湯 | 綠豆 脆圓 二砂糖 | 饅頭 |  | 6.5 | 2.3 | 1.5 | 2.9 | 0 | 0 | 796 | 310 | 216 |
| **5/2** | **五** | **L5** | 小米飯 | 米 小米 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 雞蛋 | 塔香麵腸 | 麵腸 九層塔 薑 | 絞若甘藍 | 素絞肉 甘藍 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 羅宋湯 | 大番茄 芹菜 胡蘿蔔 薑 | 水果 |  | 5.2 | 2.5 | 1.7 | 2.8 | 0 | 0 | 720 | 285 | 258 |
| **5/5** | **一** | **M1** | 白米飯 | 米 | 哨子若醬 | 素絞肉 大番茄 甜椒(青皮) 醬油 二砂糖 | 若絲甘藍 | 素肉絲 甘藍 乾木耳 薑 | 蛋香絲瓜 | 絲瓜 雞蛋 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 味噌湯 | 味噌 豆腐 | 旺仔小饅頭 |  | 5 | 2.4 | 2.2 | 2.8 | 0 | 0 | 711 | 284 | 202 |
| **5/6** | **二** | **M2** | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷豆包 | 豆包 滷包 | 番茄炒蛋 | 雞蛋 大番茄 薑 | 蔬香冬粉 | 素絞肉 冬粉 蔬菜 乾木耳 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 酸菜竹筍湯 | 酸菜 桶筍絲 薑 | 豆漿 |  | 5.7 | 2.7 | 1.8 | 2.7 | 0 | 0 | 768 | 318 | 275 |
| **5/7** | **三** | **M3** | 油飯特餐 | 米 糯米 | 麥克素塊 | 素麥克雞塊 | 油飯配料 | 素肉絲 脆筍 乾香菇 | 玉米三色 | 冷凍玉米粒 馬鈴薯胡 胡蘿蔔 薑 素絞肉 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 四神湯 | 素肉絲 四神料 | 饅頭 |  | 5.4 | 3.6 | 1.5 | 2.9 | 0 | 0 | 816 | 289 | 215 |
| **5/8** | **四** | **M4** | 糙米飯 | 米 糙米 | 咖哩麵腸 | 麵腸 馬鈴薯 胡蘿蔔 芹菜 咖哩粉 | 香滷油腐 | 四角油豆腐 白蘿蔔 薑 | 鮮燴什錦 | 金針菇 大黃瓜 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 紅豆紫米湯 | 紫米 紅豆 二砂糖 | 餐包 |  | 6.5 | 2 | 1.9 | 2.7 | 0 | 0 | 774 | 224 | 197 |
| **5/9** | **五** | **M5** | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 海結麵輪 | 麵輪 海帶結 胡蘿蔔 杏鮑菇 | 冬瓜絞若 | 冬瓜 素絞肉 胡蘿蔔 薑 | 蛋香刈薯 | 雞蛋 豆薯 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 金針湯 | 金針菜乾 | 水果 | 有機豆奶 | 5.6 | 2 | 2.1 | 2.7 | 0 | 0 | 716 | 298 | 232 |
| **5/12** | **一** | **N1** | 白米飯 | 米 | 梅干麵腸 | 麵腸 梅乾菜 | 番茄凍腐 | 凍豆腐 大番茄 番茄糊 | 芹香素輪 | 素黑輪 芹菜 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 海芽薑絲湯 | 乾裙帶菜 薑 | 旺仔小饅頭 |  | 5 | 2 | 2.2 | 2.7 | 0 | 0 | 677 | 275 | 190 |
| **5/13** | **二** | **N2** | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷豆包 | 豆包 滷包 | 銀蘿絞若 | 素絞肉 白蘿蔔 薑 | 帶結豆干 | 海帶結 豆干 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 冬瓜湯 | 冬瓜 薑 | 饅頭 |  | 5 | 3.5 | 1.9 | 2.7 | 0 | 0 | 782 | 272 | 157 |
| **5/14** | **三** | **N3** | 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 | 若絲豆芽 | 素肉絲 綠豆芽 胡蘿蔔 | 時蔬 | 蔬菜 薑 | 南瓜濃湯 | 雞蛋 南瓜 玉米濃湯調理包 | 包子 |  | 3.4 | 3.6 | 1.5 | 2.9 | 0 | 0 | 676 | 288 | 186 |
| **5/15** | **四** | **N4** | 糙米飯 | 米 糙米 | 香菇豆干 | 豆干 豆薯 乾香菇 薑 | 奶油白菜 | 結球白菜 胡蘿蔔 薑 奶油(固態) | 若絲小黃瓜 | 素肉絲 小黃瓜 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 冬瓜銀耳湯 | 乾銀耳 冬瓜糖磚 | 餐包 |  | 5.4 | 2.2 | 1.8 | 2.7 | 0 | 0 | 710 | 310 | 216 |
| **5/16** | **五** | **N5** | 紫米飯 | 米 黑秈糯米 | 三杯百頁 | 百頁豆腐 杏鮑菇 胡蘿蔔 九層塔 薑 | 絞若甘藍 | 甘藍 素絞肉 胡蘿蔔 薑 | 豆包瓜粒 | 豆包 時瓜 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 榨菜若絲湯 | 榨菜 素肉絲 | 水果 | 有機豆奶 | 5 | 2.5 | 2.4 | 2.8 | 0 | 0 | 724 | 292 | 206 |
| **5/19** | **一** | **O1** | 白米飯 | 米 | 黑椒麵腸 | 麵腸 甜椒(青皮) 胡蘿蔔 黑胡椒粒 | 家常豆干 | 豆干 芹菜 乾木耳 薑 | 紅蔘炒蛋 | 雞蛋 胡蘿蔔 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 黃瓜湯 | 大黃瓜 薑 | 海苔 |  | 5 | 2.5 | 2.2 | 2.7 | 0 | 0 | 714 | 280 | 182 |
| **5/20** | **二** | **O2** | 糙米飯 | 米 糙米 | 黃金素排 | 素排 | 田園玉米 | 素絞肉 冷凍毛豆仁 冷凍玉米粒 胡蘿蔔 薑 | 鐵板豆腐 | 豆腐 脆筍 乾木耳 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 蕃茄玉芽湯 | 大蕃茄 黃豆芽 薑 | 饅頭 |  | 5.4 | 3.1 | 1.5 | 2.9 | 0 | 0 | 779 | 278 | 245 |
| **5/21** | **三** | **O3** | 刈包特餐 | 刈包 | 美味豆包 | 豆包 | 酸菜絞若 | 酸菜 素絞肉 | 洋芋毛豆 | 馬鈴薯 芹菜 冷凍毛豆仁 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 | 堅果 |  | 4.5 | 3.2 | 1.5 | 2.7 | 0 | 0 | 714 | 293 | 202 |
| **5/22** | **四** | **O4** | 糙米飯 | 米 糙米 | 咖哩百頁 | 百頁豆腐 甜椒(青皮) 馬鈴薯 咖哩粉 | 冬瓜素輪 | 冬瓜 素黑輪 胡蘿蔔 薑 | 蛋香碎脯 | 雞蛋 蘿蔔乾 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 仙草甜湯 | 仙草凍 二砂糖 | 包子 |  | 5.2 | 1.8 | 2.1 | 2.8 | 0 | 0 | 678 | 288 | 165 |
| **5/23** | **五** | **O5** | 芝麻飯 | 米 芝麻(熟) | 塔香豆干 | 豆干 豆薯 胡蘿蔔 九層塔 薑 | 螞蟻上樹 | 素絞肉 冬粉 時蔬 乾木耳 薑 | 若絲甘藍 | 甘藍 素肉絲 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 紫菜蛋花湯 | 紫菜 雞蛋 | 水果 | 有機豆奶 | 6 | 3.2 | 1.7 | 2.7 | 0 | 0 | 824 | 273 | 182 |
| **25/26** | **一** | **P1** | 白米飯 | 米 | 瓜仔麵腸 | 麵腸 醃漬花胡瓜 胡蘿蔔 薑 | 若絲豆芽 | 綠豆芽 胡蘿蔔 薑 素肉絲 | 洋芋絞若 | 馬鈴薯 素絞肉 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 玉米蛋花湯 | 冷凍玉米粒 雞蛋 | 旺仔小饅頭 |  | 5.7 | 2.9 | 1.8 | 2.7 | 0 | 0 | 783 | 312 | 252 |
| **5/27** | **二** | **P2** | 糙米飯 | 米 糙米 | 糖醋豆包 | 豆包 鳳梨罐頭 甜椒(青皮) 番茄糊 二砂糖 | 涼拌海絲 | 海帶絲 胡蘿蔔 芝麻(熟) | 什錦白菜 | 素絞肉 乾木耳 結球白菜 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔 胡蘿蔔 | 水果 |  | 5 | 2.5 | 2.4 | 2.9 | 0 | 0 | 728 | 275 | 189 |
| **55/28** | **三** | **P3** | 米粉特餐 | 米粉 | 冬瓜若燥 | 素絞肉 冬瓜 乾香菇 薑 | 若絲南瓜 | 素肉絲 南瓜 薑 | 紅燒豆干 | 豆干 芝麻(熟) | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 三絲羹湯 | 脆筍絲 胡蘿蔔 乾木耳 雞蛋 | 饅頭 |  | 3.6 | 2.7 | 1.5 | 2.8 | 0 | 0 | 618 | 288 | 186 |
| **5/29** | **四** | **P4** | 糙米飯 | 米 糙米 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 雞蛋 | 麻婆豆腐 | 豆腐 素絞肉 胡蘿蔔 薑 豆瓣醬 | 若絲甘藍 | 甘藍 素肉絲 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 粉圓甜湯 | 粉圓 二砂糖 | 饅頭 |  | 6.5 | 3.6 | 1.5 | 2.7 | 0 | 0 | 884 | 310 | 216 |

**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:5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，M1副菜二改為蛋香絲瓜，M1湯品改為味噌湯，M2副菜二改為番茄炒蛋，N1主菜改為梅干麵腸，N1副菜一改為番茄凍腐，N1副菜二改為芹香素輪，N1湯品改為海芽薑絲湯，N2副菜二改為帶結豆干，N2湯品改為冬瓜湯，N4主菜改為香菇豆干，N4副菜一改為奶油白菜，N4副菜二改為若絲小黃瓜，N4湯品改為冬瓜銀耳湯，O2主菜改為黃金素排，O2副菜一改為田園玉米，O4主菜改為咖哩百頁，O5主菜改為塔香豆干，O5湯品改為紫菜蛋花湯，P1主菜改為瓜仔麵腸，P1副菜二洋芋絞若，P2副菜一改為涼拌海絲，P4主菜改為滷煎蒸炒滑蛋。

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，週二附餐一供應水果，週三附餐一供應包子，週三附餐一供應饅頭，週三附餐一供應堅果，週三附餐一供應包子，週四附餐一供應饅頭，週四附餐一供應包子，週四附餐一供應餐包，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 |
| L4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 金黃豆包 | 豆包 | 玉米炒蛋 | 雞蛋 冷凍玉米粒 胡蘿蔔 | 素炒蒲瓜 | 蒲瓜 胡蘿蔔 乾木耳 | 蔬菜 | 綠豆脆圓湯 | 綠豆 脆圓 二砂糖 | 饅頭 |  |
| L5 | 小米飯 | 米 小米 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 雞蛋 | 塔香麵腸 | 麵腸 九層塔 薑 | 絞若甘藍 | 素絞肉 甘藍 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 羅宋湯 | 大番茄 芹菜 胡蘿蔔 薑 | 水果 |  |

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 |
| L4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 金黃豆包 | 豆包6公斤 | 玉米炒蛋 | 冷凍玉米粒4.5公斤  雞蛋1.5公斤  胡蘿蔔1公斤 | 素炒蒲瓜 | 蒲瓜5公斤  胡蘿蔔0.5公斤  乾木耳0.01公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑0.05公斤 | 綠豆脆圓湯 | 綠豆2公斤  脆圓1公斤  二砂糖1公斤 | 饅頭 |  | 6.5 | 2.3 | 1.5 | 2.9 | 0 | 0 | 796 | 277 | 242 |
| L5 | 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 | 塔香麵腸 | 麵腸4公斤  九層塔0.1公斤  薑0.05公斤 | 絞若甘藍 | 甘藍5公斤  素絞肉0.6公斤  胡蘿蔔0.5公斤  薑0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑0.05公斤 | 羅宋湯 | 大番茄2公斤  芹菜1公斤  胡蘿蔔1公斤  薑0.05公斤 | 水果 |  | 5.2 | 2.5 | 1.7 | 2.8 | 0 | 0 | 720 | 285 | 258 |

**113學年國民中學素食M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 |
| M1 | 白米飯 | 米 | 哨子若醬 | 素絞肉 大番茄 甜椒(青皮) 醬油 二砂糖 | 若絲甘藍 | 素肉絲 甘藍 乾木耳 薑 | 蛋香絲瓜 | 絲瓜 雞蛋 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 味噌湯 | 味噌 豆腐 | 旺仔小饅頭 |  |
| M2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷豆包 | 豆包 滷包 | 番茄炒蛋 | 雞蛋 大番茄 薑 | 蔬香冬粉 | 素絞肉 冬粉 蔬菜 乾木耳 薑 | 蔬菜 | 酸菜竹筍湯 | 酸菜 桶筍絲 薑 | 豆漿 |  |
| M3 | 油飯特餐 | 米 糯米 | 麥克素塊 | 素麥克雞塊 | 油飯配料 | 素肉絲 脆筍 乾香菇 | 玉米三色 | 冷凍玉米粒 馬鈴薯胡 胡蘿蔔 薑 素絞肉 | 蔬菜 | 四神湯 | 素肉絲 四神料 | 饅頭 |  |
| M4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 咖哩麵腸 | 麵腸 馬鈴薯 胡蘿蔔 芹菜 咖哩粉 | 香滷油腐 | 四角油豆腐 白蘿蔔 薑 | 鮮燴什錦 | 金針菇 大黃瓜 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 紅豆紫米湯 | 紫米 紅豆 二砂糖 | 餐包 |  |
| M5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 海結麵輪 | 麵輪 海帶結 胡蘿蔔 杏鮑菇 | 冬瓜絞若 | 冬瓜 素絞肉 胡蘿蔔 薑 | 蛋香刈薯 | 雞蛋 豆薯 薑 | 蔬菜 | 金針湯 | 金針菜乾 | 水果 | 有機豆奶 |

M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 |
| M1 | 白米飯 | 米10公斤 | 哨子若醬 | 素絞肉1.2公斤  大番茄3公斤  甜椒(青皮)1公斤  醬油  二砂糖 | 若絲甘藍 | 素肉絲1公斤  甘藍5公斤  乾木耳0.01公斤薑0.05公斤 | 蛋香絲瓜 | 絲瓜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 | 味噌湯 | 味噌1公斤  豆腐3公斤 | 旺仔小饅頭 |  | 5 | 2.4 | 2.2 | 2.8 | 0 | 0 | 711 | 284 | 202 |
| M2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 香滷豆包 | 豆包6公斤  滷包 | 番茄炒蛋 | 雞蛋1公斤  大番茄4公斤  薑0.05公斤 | 蔬香冬粉 | 素絞肉0.6公斤  冬粉1公斤  蔬菜3公斤  乾木耳0.01公斤薑0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑0.05公斤 | 酸菜竹筍湯 | 酸菜2公斤  桶筍絲2公斤  薑0.05公斤 | 豆漿 |  | 5.7 | 2.7 | 1.8 | 2.7 | 0 | 0 | 768 | 318 | 275 |
| M3 | 油飯特餐 | 白米8公斤  糯米3公斤 | 麥克素塊 | 素麥克雞塊6公斤 | 油飯配料 | 素肉絲1公斤  脆筍4公斤  乾香菇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 | 饅頭 |  | 5.4 | 3.6 | 1.5 | 2.9 | 0 | 0 | 816 | 289 | 215 |
| M4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 咖哩麵腸 | 麵腸6公斤  芹菜2公斤  胡蘿蔔1公斤  馬鈴薯2公斤  咖哩粉 | 香滷油腐 | 四角油豆腐2公斤白蘿蔔3公斤  薑0.05公斤 | 鮮燴什錦 | 金針菇0.5公斤  大黃瓜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 | 紅豆紫米湯 | 紫米1公斤  紅豆2公斤  二砂糖1公斤 | 餐包 |  | 6.5 | 2 | 1.9 | 2.7 | 0 | 0 | 774 | 277 | 242 |
| M5 | 燕麥飯 | 米10公斤  燕麥0.4公斤 | 海結麵輪 | 麵輪3.5公斤  海帶結1公斤  胡蘿蔔1公斤  杏鮑菇1公斤 | 冬瓜絞若 | 冬瓜5公斤  素絞肉1公斤  胡蘿蔔0.5公斤  薑0.05公斤 | 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 | 水果 | 有機豆奶 | 5.6 | 2 | 2.1 | 2.7 | 0 | 0 | 716 | 298 | 232 |

**113學年國民中學素食N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 |
| N1 | 白米飯 | 米 | 梅干麵腸 | 麵腸 梅乾菜 | 番茄凍腐 | 凍豆腐 大番茄 番茄糊 | 芹香素輪 | 素黑輪 芹菜 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 海芽薑絲湯 | 乾裙帶菜 薑 | 旺仔小饅頭 |  |
| N2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷豆包 | 豆包 滷包 | 銀蘿絞若 | 素絞肉 白蘿蔔 薑 | 帶結豆干 | 海帶結 豆干 薑 | 蔬菜 | 冬瓜湯 | 冬瓜 薑 | 饅頭 |  |
| N3 | 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 | 若絲豆芽 | 素肉絲 綠豆芽 胡蘿蔔 | 時蔬 | 南瓜濃湯 | 雞蛋 南瓜 玉米濃湯調理包 | 包子 |  |
| N4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香菇豆干 | 豆干 豆薯 乾香菇 薑 | 奶油白菜 | 結球白菜 胡蘿蔔 薑 奶油(固態) | 若絲小黃瓜 | 素肉絲 小黃瓜 薑 | 蔬菜 | 冬瓜銀耳湯 | 乾銀耳 冬瓜糖磚 | 餐包 |  |
| N5 | 紫米飯 | 米 黑秈糯米 | 三杯百頁 | 百頁豆腐 杏鮑菇 胡蘿蔔 九層塔 薑 | 絞若甘藍 | 甘藍 素絞肉 胡蘿蔔 薑 | 豆包瓜粒 | 豆包 時瓜 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 榨菜若絲湯 | 榨菜 素肉絲 | 水果 | 有機豆奶 |

N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 |
| N1 | 白米飯 | 米10公斤 | 梅干麵腸 | 麵腸6公斤  梅乾菜4公斤 | 番茄凍腐 | 凍豆腐3公斤  大番茄2公斤  番茄糊 | 芹香素輪 | 素黑輪1公斤  芹菜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 | 海芽薑絲湯 | 海帶芽0.5公斤薑絲0.05公斤 | 旺仔小饅頭 |  | 5 | 2 | 2.2 | 2.7 | 0 | 0 | 677 | 275 | 190 |
| N2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 香滷豆包 | 豆包6公斤  滷包 | 銀蘿絞若 | 素絞肉0.6公斤  白蘿蔔5公斤  薑0.05公斤 | 帶結豆干 | 海帶結1公斤  豆干4公斤  薑0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑0.05公斤 | 冬瓜湯 | 冬瓜4公斤  薑0.05公斤 | 饅頭 |  | 5 | 3.5 | 1.9 | 2.7 | 0 | 0 | 782 | 272 | 157 |
| N3 | 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公斤  豆乾丁4公斤  胡蘿蔔0.5公斤  小黃瓜1公斤  豆瓣醬  甜麵醬 | 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 | 南瓜濃湯 | 雞蛋2公斤  南瓜3公斤  玉米濃湯調理包 | 包子 |  | 3.4 | 3.6 | 1.5 | 2.9 | 0 | 0 | 676 | 288 | 186 |
| N4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 香菇豆干 | 豆干6公斤  豆薯3公斤  乾香菇0.01公斤  薑0.05公斤 | 奶油白菜 | 結球白菜5公斤  胡蘿蔔0.5公斤  薑0.05公斤  奶油(固態)0.6公斤 | 若絲小黃瓜 | 素肉絲0.6公斤  小黃瓜5公斤  薑0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑0.05公斤 | 冬瓜銀耳湯 | 乾銀耳0.6公斤  冬瓜糖磚1公斤 | 餐包 |  | 5.4 | 2.2 | 1.8 | 2.7 | 0 | 0 | 710 | 310 | 216 |
| N5 | 紫米飯 | 米10公斤  黑秈糯米0.4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 | 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 | 豆包瓜粒 | 豆包0.6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 | 榨菜若絲湯 | 榨菜3公斤  素肉絲1公斤 | 水果 | 有機豆奶 | 5 | 2.5 | 2.4 | 2.8 | 0 | 0 | 724 | 292 | 206 |

**113學年國民中學素食O循環菜單(非偏鄉)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 循環 | 主食 | 主食食材明細 | 主菜 | 主菜食材明細 | 副菜一 | 副菜一食材明細 | 副菜二 | 副菜二食材明細 | 蔬菜 | 湯品 | 湯品食材明細 | 附餐1 | 附餐2 |
| O1 | 白米飯 | 米 | 黑椒麵腸 | 麵腸 甜椒(青皮) 胡蘿蔔 黑胡椒粒 | 家常豆干 | 豆干 芹菜 乾木耳 薑 | 紅蔘炒蛋 | 雞蛋 胡蘿蔔 | 蔬菜 | 黃瓜湯 | 大黃瓜 薑 | 海苔 |  |
| O2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 黃金素排 | 素排 | 田園玉米 | 素絞肉 冷凍毛豆仁 冷凍玉米粒 胡蘿蔔 薑 | 鐵板豆腐 | 豆腐 脆筍 乾木耳 | 蔬菜 | 蕃茄玉芽湯 | 大蕃茄 黃豆芽 薑 | 饅頭 |  |
| O3 | 刈包特餐 | 刈包 | 美味豆包 | 豆包 | 酸菜絞若 | 酸菜 素絞肉 | 洋芋毛豆 | 馬鈴薯 芹菜 冷凍毛豆仁 薑 | 蔬菜 | 米粉羹 | 米粉 素絞肉 桶筍絲 素黑輪 胡蘿蔔 乾木耳 | 堅果 |  |
| O4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 咖哩百頁 | 百頁豆腐 甜椒(青皮) 馬鈴薯 咖哩粉 | 冬瓜素輪 | 冬瓜 素黑輪 胡蘿蔔 薑 | 蛋香碎脯 | 雞蛋 蘿蔔乾 | 蔬菜 | 仙草甜湯 | 仙草凍 二砂糖 | 包子 |  |
| O5 | 芝麻飯 | 米 芝麻(熟) | 塔香豆干 | 豆干 豆薯 胡蘿蔔 九層塔 薑 | 螞蟻上樹 | 素絞肉 冬粉 時蔬 乾木耳 薑 | 若絲甘藍 | 甘藍 素肉絲 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 紫菜 雞蛋 | 水果 | 有機豆奶 |

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 循環 | 主食 | | 主菜 | | 副菜一 | | 副菜二 | | 蔬菜 | | 湯品 | | 附餐1 | 附餐2 | 榖/份 | 豆/份 | 蔬/份 | 油/份 | 乳/份 | 果/份 | 熱量 | 鈣  mT | 鈉  mT |
| O1 | 白米飯 | 米10公斤 | 黑椒麵腸 | 麵腸6公斤  甜椒(青皮)3公斤  胡蘿蔔1公斤  黑胡椒粒 | 家常豆干 | 豆干3公斤  芹菜2公斤  乾木耳0.01公斤薑0.05公斤 | 紅蔘炒蛋 | 雞蛋1公斤  胡蘿蔔5公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑0.05公斤 | 黃瓜湯 | 大黃瓜4公斤  薑0.05公斤 | 海苔 |  | 5 | 2.5 | 2.2 | 2.7 | 0 | 0 | 714 | 280 | 182 |
| O2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 黃金素排 | 素排6公斤 | 田園玉米 | 素絞肉0.6公斤  冷凍毛豆仁1公斤冷凍玉米粒3公斤胡蘿蔔0.5公斤  薑0.05公斤 | 鐵板豆腐 | 豆腐3公斤  脆筍2公斤  乾木耳0.01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  薑0.05公斤 | 饅頭 |  | 5.4 | 3.1 | 1.5 | 2.9 | 0 | 0 | 779 | 278 | 245 |
| O3 | 刈包特餐 | 刈包6公斤 | 美味豆包 | 豆包6公斤 | 酸菜絞若 | 酸菜4.5公斤  素絞肉0.5公斤 | 洋芋毛豆 | 馬鈴薯4公斤  芹菜1公斤  冷凍毛豆仁0.5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0.6公斤  胡蘿蔔0.5公斤  乾木耳 0.01公斤 | 堅果 |  | 4.5 | 3.2 | 1.5 | 2.7 | 0 | 0 | 714 | 293 | 202 |
| O4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 咖哩百頁 | 百頁豆腐8.3公斤  甜椒(青皮)3公斤  胡蘿蔔1公斤  馬鈴薯2公斤  咖哩粉 | 冬瓜素輪 | 冬瓜5公斤  素黑輪1.5公斤  胡蘿蔔0.5公斤  薑0.05公斤 | 蛋香碎脯 | 雞蛋1公斤  蘿蔔乾4公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑0.05公斤 | 仙草甜湯 | 仙草凍6公斤  二砂糖1公斤 | 包子 |  | 5.2 | 1.8 | 2.1 | 2.8 | 0 | 0 | 678 | 288 | 165 |
| O5 | 芝麻飯 | 米10公斤  芝麻(熟)0.05公斤 | 塔香豆干 | 豆干6公斤  豆薯3公斤  胡蘿蔔1公斤  九層塔0.1公斤  薑0.05公斤 | 螞蟻上樹 | 素絞肉1公斤  冬粉1公斤  時蔬3公斤  乾木耳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 | 紫菜蛋花湯 | 紫菜0.2公斤  雞蛋2公斤 | 水果 | 有機豆奶 | 6 | 3.2 | 1.7 | 2.7 | 0 | 0 | 824 | 273 | 182 |

**113學年國民中學素食P循環菜單(非偏鄉)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 循環 | 主食 | 主食食材明細 | 主菜 | 主菜食材明細 | 副菜一 | 副菜一食材明細 | 副菜二 | 副菜二食材明細 | 蔬菜 | 湯品 | 湯品食材明細 | 附餐1 | 附餐2 |
| P1 | 白米飯 | 米 | 瓜仔麵腸 | 麵腸 醃漬花胡瓜 胡蘿蔔 薑 | 若絲豆芽 | 綠豆芽 胡蘿蔔 薑 素肉絲 | 洋芋絞若 | 馬鈴薯 素絞肉 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 玉米蛋花湯 | 冷凍玉米粒 雞蛋 | 旺仔小饅頭 |  |
| P2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 糖醋豆包 | 豆包 鳳梨罐頭 甜椒(青皮) 番茄糊 二砂糖 | 涼拌海絲 | 海帶絲 胡蘿蔔 芝麻(熟) | 什錦白菜 | 素絞肉 乾木耳 結球白菜 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔 胡蘿蔔 | 水果 |  |
| P3 | 米粉特餐 | 米粉 | 冬瓜若燥 | 素絞肉 冬瓜 乾香菇 薑 | 若絲南瓜 | 素肉絲 南瓜 薑 | 紅燒豆干 | 豆干 芝麻(熟) | 蔬菜 | 三絲羹湯 | 脆筍絲 胡蘿蔔 乾木耳 雞蛋 | 饅頭 |  |
| P4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 雞蛋 | 麻婆豆腐 | 豆腐 素絞肉 胡蘿蔔 薑 豆瓣醬 | 若絲甘藍 | 甘藍 素肉絲 薑 | 蔬菜 | 粉圓甜湯 | 粉圓 二砂糖 | 饅頭 |  |

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 循環 | 主食 | | 主菜 | | 副菜一 | | 副菜二 | | 蔬菜 | | 湯品 | | 附餐1 | 附餐2 | 榖/份 | 豆/份 | 蔬/份 | 油/份 | 乳/份 | 果/份 | 熱量 | 鈣  mT | 鈉  mT |
| P1 | 白米飯 | 米10公斤 | 瓜仔麵腸 | 麵腸6公斤  醃漬花胡瓜4公斤  胡蘿蔔1公斤  薑0.05公斤 | 若絲豆芽 | 綠豆芽5公斤  胡蘿蔔1公斤  薑0.05公斤  素肉絲0.6公斤 | 洋芋絞若 | 馬鈴薯4 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 | 玉米蛋花湯 | 冷凍玉米粒2公斤  雞蛋2公斤 | 旺仔小饅頭 |  | 5.7 | 2.9 | 1.8 | 2.7 | 0 | 0 | 783 | 280 | 182 |
| P2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 糖醋豆包 | 豆包6公斤  鳳梨罐頭1公斤  甜椒(青皮)2公斤番茄糊  二砂糖 | 涼拌海絲 | 海帶絲5公斤  胡蘿蔔0.5公斤  芝麻(熟) | 什錦白菜 | 素絞肉0.6公斤乾木耳0.01公斤結球白菜5公斤胡蘿蔔0.5公斤薑0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑0.05公斤 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔3公斤  胡蘿蔔1公斤 | 水果 |  | 5 | 2.5 | 2.4 | 2.9 | 0 | 0 | 728 | 278 | 245 |
| P3 | 米粉特餐 | 米粉6公斤 | 冬瓜若燥 | 素絞肉1.2公斤  冬瓜4公斤  乾香菇0.01公斤薑0.05公斤 | 若絲南瓜 | 素肉絲0.6公斤  南瓜5公斤  薑0.05公斤 | 紅燒豆干 | 豆干4公斤  芝麻(熟)0.01公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑0.05公斤 | 三絲羹湯 | 脆筍絲2公斤  胡蘿蔔1公斤  乾木耳0.01公斤雞蛋1公斤 | 饅頭 |  | 3.6 | 2.7 | 1.5 | 2.8 | 0 | 0 | 618 | 293 | 202 |
| P4 | 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1.7公斤  胡蘿蔔1公斤  薑0.05公斤  豆瓣醬 | 若絲甘藍 | 素肉絲0.6公斤  甘藍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 | 粉圓甜湯 | 粉圓3公斤  二砂糖1公斤 | 饅頭 |  | 6.5 | 3.6 | 1.5 | 2.7 | 0 | 0 | 884 | 288 | 165 |

**113學年度下學期國民小學5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** |
| **5/1** | **四** | **L4** | 糙米飯 | 米 糙米 | 金黃豆包 | 豆包 | 玉米炒蛋 | 雞蛋 冷凍玉米粒 胡蘿蔔 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 綠豆脆圓湯 | 綠豆 脆圓 二砂糖 | 饅頭 |  | 6.5 | 2.3 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 778 | 310 | 216 |
| **5/2** | **五** | **L5** | 小米飯 | 米 小米 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 雞蛋 | 塔香麵腸 | 麵腸 九層塔 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 羅宋湯 | 大番茄 芹菜 胡蘿蔔 薑 | 水果 |  | 5.2 | 2 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 664 | 285 | 258 |
| **5/5** | **一** | **M1** | 白米飯 | 米 | 哨子若醬 | 素絞肉 大番茄 甜椒(青皮) 醬油 二砂糖 | 若絲甘藍 | 素肉絲 甘藍 乾木耳 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 味噌湯 | 味噌 豆腐 | 旺仔小饅頭 |  | 5 | 2.2 | 1.6 | 2.4 | 0 | 0 | 663 | 284 | 202 |
| **5/6** | **二** | **M2** | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷豆包 | 豆包 滷包 | 番茄炒蛋 | 雞蛋 大番茄 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 酸菜竹筍湯 | 酸菜 桶筍絲 薑 | 豆漿 |  | 5.7 | 2.2 | 1.5 | 2.3 | 0 | 0 | 705 | 318 | 275 |
| **5/7** | **三** | **M3** | 油飯特餐 | 米 糯米 | 麥克素塊 | 素麥克雞塊 | 油飯配料 | 素肉絲 脆筍 乾香菇 | 時蔬 | 蔬菜 薑 | 四神湯 | 素肉絲 四神料 | 饅頭 |  | 5.4 | 3.1 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 761 | 289 | 215 |
| **5/8** | **四** | **M4** | 糙米飯 | 米 糙米 | 咖哩麵腸 | 麵腸 馬鈴薯 胡蘿蔔 芹菜 咖哩粉 | 香滷油腐 | 四角油豆腐 白蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 紅豆紫米湯 | 紫米 紅豆 二砂糖 | 餐包 |  | 6.5 | 2 | 1.5 | 2.4 | 0 | 0 | 751 | 224 | 197 |
| **5/9** | **五** | **M5** | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 海結麵輪 | 麵輪 海帶結 胡蘿蔔 杏鮑菇 | 冬瓜絞若 | 冬瓜 素絞肉 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 金針湯 | 金針菜乾 | 水果 | 有機豆奶 | 5.6 | 1.8 | 2.1 | 2.3 | 0 | 0 | 683 | 298 | 232 |
| **5/12** | **一** | **N1** | 白米飯 | 米 | 梅干麵腸 | 麵腸 梅乾菜 | 番茄凍腐 | 凍豆腐 大番茄 番茄糊 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 海芽薑絲湯 | 乾裙帶菜 薑 | 旺仔小饅頭 |  | 5 | 2 | 1.7 | 2.3 | 0 | 0 | 646 | 275 | 190 |
| **5/13** | **二** | **N2** | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷豆包 | 豆包 滷包 | 銀蘿絞若 | 素絞肉 白蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 冬瓜湯 | 冬瓜 薑 | 饅頭 |  | 5 | 2.5 | 1.6 | 2.4 | 0 | 0 | 686 | 272 | 157 |
| **5/14** | **三** | **N3** | 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 | 蔬菜 薑 | 南瓜濃湯 | 雞蛋 南瓜 玉米濃湯調理包 | 包子 |  | 3.4 | 3.2 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 628 | 288 | 186 |
| **5/15** | **四** | **N4** | 糙米飯 | 米 糙米 | 香菇豆干 | 豆干 豆薯 乾香菇 薑 | 奶油白菜 | 結球白菜 胡蘿蔔 薑 奶油(固態) | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 冬瓜銀耳湯 | 乾銀耳 冬瓜糖磚 | 餐包 |  | 5.4 | 2.8 | 1.5 | 2.3 | 0 | 0 | 654 | 310 | 216 |
| **5/16** | **五** | **N5** | 紫米飯 | 米 黑秈糯米 | 三杯百頁 | 百頁豆腐 杏鮑菇 胡蘿蔔 九層塔 薑 | 絞若甘藍 | 甘藍 素絞肉 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 榨菜若絲湯 | 榨菜 素肉絲 | 水果 | 有機豆奶 | 5 | 2.3 | 2 | 2.4 | 0 | 0 | 681 | 292 | 206 |
| **5/19** | **一** | **O1** | 白米飯 | 米 | 黑椒麵腸 | 麵腸 甜椒(青皮) 胡蘿蔔 黑胡椒粒 | 家常豆干 | 豆干 芹菜 乾木耳 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 黃瓜湯 | 大黃瓜 薑 | 海苔 |  | 5 | 2.3 | 1.7 | 2.4 | 0 | 0 | 673 | 280 | 182 |
| **5/20** | **二** | **O2** | 糙米飯 | 米 糙米 | 黃金素排 | 素排 | 田園玉米 | 素絞肉 冷凍毛豆仁 冷凍玉米粒 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 蕃茄玉芽湯 | 大蕃茄 黃豆芽 薑 | 饅頭 |  | 5.4 | 2.7 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 731 | 278 | 245 |
| **5/21** | **三** | **O3** | 刈包特餐 | 刈包 | 美味豆包 | 豆包 | 酸菜絞若 | 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 | 堅果 |  | 4.5 | 3.1 | 1.5 | 2.4 | 0 | 0 | 693 | 293 | 202 |
| **5/22** | **四** | **O4** | 糙米飯 | 米 糙米 | 咖哩百頁 | 百頁豆腐 甜椒(青皮) 馬鈴薯 咖哩粉 | 冬瓜素輪 | 冬瓜 素黑輪 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 仙草甜湯 | 仙草凍 二砂糖 | 包子 |  | 5.2 | 1.6 | 1.7 | 2.4 | 0 | 0 | 635 | 288 | 165 |
| **5/23** | **五** | **O5** | 芝麻飯 | 米 芝麻(熟) | 塔香豆干 | 豆干 豆薯 胡蘿蔔 九層塔 薑 | 螞蟻上樹 | 素絞肉 冬粉 時蔬 乾木耳 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 紫菜蛋花湯 | 紫菜 雞蛋 | 水果 | 有機豆奶 | 6 | 2.7 | 1.5 | 2.4 | 0 | 0 | 768 | 273 | 182 |
| **5/26** | **一** | **P1** | 白米飯 | 米 | 瓜仔麵腸 | 麵腸 醃漬花胡瓜 胡蘿蔔 薑 | 若絲豆芽 | 綠豆芽 胡蘿蔔 薑 素肉絲 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 玉米蛋花湯 | 冷凍玉米粒 雞蛋 | 旺仔小饅頭 |  | 5.7 | 2.4 | 1.7 | 2.3 | 0 | 0 | 725 | 312 | 252 |
| **5/27** | **二** | **P2** | 糙米飯 | 米 糙米 | 糖醋豆包 | 豆包 鳳梨罐頭 甜椒(青皮) 番茄糊 二砂糖 | 涼拌海絲 | 海帶絲 胡蘿蔔 芝麻(熟) | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔 胡蘿蔔 | 水果 |  | 5 | 2 | 1.9 | 2.5 | 0 | 0 | 660 | 293 | 202 |
| **55/28** | **三** | **P3** | 米粉特餐 | 米粉 | 冬瓜若燥 | 素絞肉 冬瓜 乾香菇 薑 | 若絲南瓜 | 素肉絲 南瓜 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 三絲羹湯 | 脆筍絲 胡蘿蔔 乾木耳 雞蛋 | 饅頭 |  | 3.6 | 2 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 552 | 288 | 165 |
| **5/29** | **四** | **P4** | 糙米飯 | 米 糙米 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 雞蛋 | 麻婆豆腐 | 豆腐 素絞肉 胡蘿蔔 薑 豆瓣醬 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 粉圓甜湯 | 粉圓 二砂糖 | 饅頭 |  | 6.5 | 3.1 | 1.5 | 2.4 | 0 | 0 | 833 | 293 | 202 |

**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:5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， M1湯品改為味噌湯， N1主菜改為梅干麵腸，N1副菜一改為番茄凍腐， N1湯品改為海芽薑絲湯， N2湯品改為冬瓜湯，N4主菜改為香菇豆干，N4副菜一改為奶油白菜，N4湯品改為冬瓜銀耳湯，O2主菜改為黃金素排，O2副菜一改為田園玉米，O4主菜改為咖哩百頁，O5主菜改為塔香豆干，O5湯品改為紫菜蛋花湯，P1主菜改為瓜仔麵腸，，P2副菜一改為涼拌海絲，P4主菜改為滷煎蒸炒滑蛋。

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，週二附餐一供應水果，週三附餐一供應包子，週三附餐一供應饅頭，週三附餐一供應堅果，週三附餐一供應包子，週四附餐一供應饅頭，週四附餐一供應包子，週四附餐一供應餐包，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 |
| L4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 金黃豆包 | 豆包 | 玉米炒蛋 | 雞蛋 冷凍玉米粒 胡蘿蔔 | 蔬菜 | 綠豆脆圓湯 | 綠豆 脆圓 二砂糖 | 饅頭 |  |
| L5 | 小米飯 | 米 小米 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 雞蛋 | 塔香麵腸 | 麵腸 九層塔 薑 | 蔬菜 | 羅宋湯 | 大番茄 芹菜 胡蘿蔔 薑 | 水果 |  |

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，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 |
| L4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 金黃豆包 | 豆包6公斤 | 玉米炒蛋 | 冷凍玉米粒4.5公斤  雞蛋1.5公斤  胡蘿蔔1公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑0.05公斤 | 綠豆脆圓湯 | 綠豆2公斤  脆圓1公斤  二砂糖1公斤 | 饅頭 |  | 6.5 | 2.3 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 778 | 310 | 252 |
| L5 | 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 | 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 | 羅宋湯 | 大番茄2公斤  芹菜1公斤  胡蘿蔔1公斤  薑0.05公斤 | 水果 |  | 5.2 | 2 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 664 | 280 | 180 |

\

**113學年國民小學素食M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 |
| M1 | 白米飯 | 米 | 哨子若醬 | 素絞肉 大番茄 甜椒(青皮) 醬油 二砂糖 | 若絲甘藍 | 素肉絲 甘藍 乾木耳 薑 | 蔬菜 | 味噌湯 | 味噌 豆腐 | 旺仔小饅頭 |  |
| M2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷豆包 | 豆包 滷包 | 番茄炒蛋 | 雞蛋 大番茄 薑 | 蔬菜 | 酸菜竹筍湯 | 酸菜 桶筍絲 薑 | 豆漿 |  |
| M3 | 油飯特餐 | 米 糯米 | 麥克素塊 | 素麥克雞塊 | 油飯配料 | 素肉絲 脆筍 乾香菇 | 時蔬 | 四神湯 | 素肉絲 四神料 | 饅頭 |  |
| M4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 咖哩麵腸 | 麵腸 馬鈴薯 胡蘿蔔 芹菜 咖哩粉 | 香滷油腐 | 四角油豆腐 白蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 紅豆紫米湯 | 紫米 紅豆 二砂糖 | 餐包 |  |
| M5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 海結麵輪 | 麵輪 海帶結 胡蘿蔔 杏鮑菇 | 冬瓜絞若 | 冬瓜 素絞肉 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 金針湯 | 金針菜乾 | 水果 | 有機豆奶 |

M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 |
| M1 | 白米飯 | 米10公斤 | 哨子若醬 | 素絞肉1.2公斤  大番茄3公斤  甜椒(青皮)1公斤  醬油  二砂糖 | 若絲甘藍 | 素肉絲1公斤  甘藍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 | 味噌湯 | 味噌1公斤  豆腐3公斤 | 旺仔小饅頭 |  | 5 | 2.2 | 1.6 | 2.4 | 0 | 0 | 663 | 289 | 155 |
| M2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 香滷豆包 | 豆包6公斤  滷包 | 番茄炒蛋 | 雞蛋1公斤  大番茄4公斤  薑0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑0.05公斤 | 酸菜竹筍湯 | 酸菜2公斤  桶筍絲2公斤  薑0.05公斤 | 豆漿 |  | 5.7 | 2.2 | 1.5 | 2.3 | 0 | 0 | 705 | 308 | 257 |
| M3 | 油飯特餐 | 白米8公斤  糯米3公斤 | 麥克素塊 | 素麥克雞塊6公斤 | 油飯配料 | 素肉絲1公斤  脆筍4公斤  乾香菇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 | 饅頭 |  | 5.4 | 3.1 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 761 | 295 | 149 |
| M4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 咖哩麵腸 | 麵腸6公斤  芹菜2公斤  胡蘿蔔1公斤  馬鈴薯2公斤  咖哩粉 | 香滷油腐 | 四角油豆腐2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 | 紅豆紫米湯 | 紫米1公斤  紅豆2公斤  二砂糖1公斤 | 餐包 |  | 6.5 | 2 | 1.5 | 2.4 | 0 | 0 | 751 | 300 | 252 |
| M5 | 燕麥飯 | 米10公斤  燕麥0.4公斤 | 海結麵輪 | 麵輪3.5公斤  海帶結1公斤  胡蘿蔔1公斤  杏鮑菇1公斤 | 冬瓜絞若 | 冬瓜5公斤  素絞肉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 | 金針湯 | 金針菜乾0.8公斤 | 水果 | 有機豆奶 | 5.6 | 1.8 | 2.1 | 2.3 | 0 | 0 | 683 | 280 | 180 |

**113學年國民小學素食N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 |
| N1 | 白米飯 | 米 | 梅干麵腸 | 麵腸 梅乾菜 | 番茄凍腐 | 凍豆腐 大番茄 番茄糊 | 蔬菜 | 海芽薑絲湯 | 乾裙帶菜 薑 | 旺仔小饅頭 |  |
| N2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷豆包 | 豆包 滷包 | 銀蘿絞若 | 素絞肉 白蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 冬瓜湯 | 冬瓜 薑 | 饅頭 |  |
| N3 | 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 玉米濃湯調理包 | 包子 |  |
| N4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香菇豆干 | 豆干 豆薯 乾香菇 薑 | 奶油白菜 | 結球白菜 胡蘿蔔 薑 奶油(固態) | 蔬菜 | 冬瓜銀耳湯 | 乾銀耳 冬瓜糖磚 | 餐包 |  |
| N5 | 紫米飯 | 米 黑秈糯米 | 三杯百頁 | 百頁豆腐 杏鮑菇 胡蘿蔔 九層塔 薑 | 絞若甘藍 | 甘藍 素絞肉 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 榨菜若絲湯 | 榨菜 素肉絲 | 水果 | 有機豆奶 |

N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 |
| N1 | 白米飯 | 米10公斤 | 梅干麵腸 | 麵腸6公斤  梅乾菜4公斤 | 番茄凍腐 | 凍豆腐3公斤  大番茄2公斤  番茄糊 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑0.05公斤 | 海芽薑絲湯 | 海帶芽0.5公斤  薑絲0.05公斤 | 旺仔小饅頭 |  | 5 | 2 | 1.7 | 2.3 | 0 | 0 | 646 | 294 | 159 |
| N2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 香滷豆包 | 豆包6公斤  滷包 | 銀蘿絞若 | 素絞肉0.6公斤  白蘿蔔5公斤  薑0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑0.05公斤 | 冬瓜湯 | 冬瓜4公斤  薑0.05公斤 | 饅頭 |  | 5 | 2.5 | 1.6 | 2.4 | 0 | 0 | 686 | 276 | 192 |
| N3 | 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公斤  豆乾丁4公斤  胡蘿蔔0.5公斤  小黃瓜1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  玉米濃湯調理包 | 包子 |  | 3.4 | 3.2 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 628 | 298 | 201 |
| N4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 香菇豆干 | 豆干6公斤  豆薯3公斤  乾香菇0.01公斤  薑0.05公斤 | 奶油白菜 | 結球白菜5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 | 冬瓜銀耳湯 | 乾銀耳0.6公斤  冬瓜糖磚1公斤 | 餐包 |  | 5.4 | 2.8 | 1.5 | 2.3 | 0 | 0 | 654 | 271 | 158 |
| N5 | 紫米飯 | 米10公斤  黑秈糯米0.4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 | 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 | 榨菜若絲湯 | 榨菜3公斤  素肉絲1公斤 | 水果 | 有機豆奶 | 5 | 2.3 | 2 | 2.4 | 0 | 0 | 681 | 320 | 194 |

**113年國民小學素食O循環菜單(非偏鄉)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 循環 | 主食 | 主食食材明細 | 主菜 | 主菜食材明細 | 副菜一 | 副菜一食材明細 | 蔬菜 | 湯品 | 湯品食材明細 | 附餐1 | 附餐2 |
| O1 | 白米飯 | 米 | 黑椒麵腸 | 麵腸 甜椒(青皮) 胡蘿蔔 黑胡椒粒 | 家常豆干 | 豆干 芹菜 乾木耳 薑 | 蔬菜 | 黃瓜湯 | 大黃瓜 薑 | 海苔 |  |
| O2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 黃金素排 | 素排 | 田園玉米 | 素絞肉 冷凍毛豆仁 冷凍玉米粒 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 蕃茄玉芽湯 | 大蕃茄 黃豆芽 薑 | 饅頭 |  |
| O3 | 刈包特餐 | 刈包 | 美味豆包 | 豆包 | 酸菜絞若 | 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 | 堅果 |  |
| O4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 咖哩百頁 | 百頁豆腐 甜椒(青皮) 馬鈴薯 咖哩粉 | 冬瓜素輪 | 冬瓜 素黑輪 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 仙草甜湯 | 仙草凍 二砂糖 | 包子 |  |
| O5 | 芝麻飯 | 米 芝麻(熟) | 塔香豆干 | 豆干 豆薯 胡蘿蔔 九層塔 薑 | 螞蟻上樹 | 素絞肉 冬粉 時蔬 乾木耳 薑 | 蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 紫菜 雞蛋 | 水果 | 有機豆奶 |

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 循環 | 主食 | | 主菜 | | 副菜一 | | 蔬菜 | | 湯品 | | 附餐1 | 附餐2 | 榖/份 | 豆/份 | 蔬/份 | 油/份 | 乳/份 | 果/份 | 熱量 | 鈣  mT | 鈉  mT |
| O1 | 白米飯 | 米10公斤 | 黑椒麵腸 | 麵腸6公斤  甜椒(青皮)3公斤  胡蘿蔔1公斤  黑胡椒粒 | 家常豆干 | 豆干3公斤  芹菜2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 | 黃瓜湯 | 大黃瓜4公斤  薑0.05公斤 | 海苔 |  | 5 | 2.3 | 1.7 | 2.4 | 0 | 0 | 673 | 274 | 159 |
| O2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 黃金素排 | 素排6公斤 | 田園玉米 | 素絞肉0.6公斤  冷凍毛豆仁1公斤  冷凍玉米粒3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 | 番茄玉芽湯 | 大番茄2公斤  黃豆芽2公斤  薑0.05公斤 | 饅頭 |  | 5.4 | 2.7 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 731 | 288 | 184 |
| O3 | 刈包特餐 | 刈包6公斤 | 美味豆包 | 豆包6公斤 | 酸菜絞若 | 酸菜4.5公斤  素絞肉0.5公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑0.05公斤 | 米粉羹 | 米粉2公斤  素絞肉0.6公斤  桶筍絲1公斤  素黑輪0.6公斤  胡蘿蔔0.5公斤  乾木耳 0.01公斤 | 堅果 |  | 4.5 | 3.1 | 1.5 | 2.4 | 0 | 0 | 693 | 295 | 187 |
| O4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 咖哩百頁 | 百頁豆腐8.3公斤  甜椒(青皮)3公斤  胡蘿蔔1公斤  馬鈴薯2公斤  咖哩粉 | 冬瓜素輪 | 冬瓜5公斤  素黑輪1.5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1公斤 | 包子 |  | 5.2 | 1.6 | 1.7 | 2.4 | 0 | 0 | 635 | 276 | 192 |
| O5 | 芝麻飯 | 米10公斤  芝麻(熟)0.05公斤 | 塔香豆干 | 豆干6公斤  豆薯3公斤  胡蘿蔔1公斤  九層塔0.1公斤  薑0.05公斤 | 螞蟻上樹 | 素絞肉1公斤  冬粉1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 | 紫菜蛋花湯 | 紫菜0.2公斤  雞蛋2公斤 | 水果 | 有機豆奶 | 6 | 2.7 | 1.5 | 2.4 | 0 | 0 | 768 | 272 | 194 |

**113年國民小學素食P循環菜單(非偏鄉)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 循環 | 主食 | 主食食材明細 | 主菜 | 主菜食材明細 | 副菜一 | 副菜一食材明細 | 蔬菜 | 湯品 | 湯品食材明細 | 附餐1 | 附餐2 |
| P1 | 白米飯 | 米 | 瓜仔麵腸 | 麵腸 醃漬花胡瓜 胡蘿蔔 薑 | 若絲豆芽 | 綠豆芽 胡蘿蔔 薑 素肉絲 | 蔬菜 | 玉米蛋花湯 | 冷凍玉米粒 雞蛋 | 旺仔小饅頭 |  |
| P2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 糖醋豆包 | 豆包 鳳梨罐頭 甜椒(青皮) 番茄糊 二砂糖 | 涼拌海絲 | 海帶絲 胡蘿蔔 芝麻(熟) | 蔬菜 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔 胡蘿蔔 | 水果 |  |
| P3 | 米粉特餐 | 米粉 | 冬瓜若燥 | 素絞肉 冬瓜 乾香菇 薑 | 若絲南瓜 | 素肉絲 南瓜 薑 | 蔬菜 | 三絲羹湯 | 脆筍絲 胡蘿蔔 乾木耳 雞蛋 | 饅頭 |  |
| P4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 雞蛋 | 麻婆豆腐 | 豆腐 素絞肉 胡蘿蔔 薑 豆瓣醬 | 蔬菜 | 粉圓甜湯 | 粉圓 二砂糖 | 饅頭 |  |

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 循環 | 主食 | | 主菜 | | 副菜一 | | 蔬菜 | | 湯品 | | 附餐1 | 附餐2 | 榖/份 | 豆/份 | 蔬/份 | 油/份 | 乳/份 | 果/份 | 熱量 | 鈣  mT | 鈉  mT |
| P1 | 白米飯 | 米10公斤 | 瓜仔麵腸 | 麵腸6公斤  醃漬花胡瓜4公斤  胡蘿蔔1公斤  薑0.05公斤 | 若絲豆芽 | 綠豆芽5公斤  胡蘿蔔1公斤  薑0.05公斤  素肉絲0.6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 | 旺仔小饅頭 |  | 5.7 | 2.4 | 1.7 | 2.3 | 0 | 0 | 725 | 274 | 159 |
| P2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 糖醋豆包 | 豆包6公斤  鳳梨罐頭1公斤  甜椒(青皮)2公斤  番茄糊  二砂糖 | 涼拌海絲 | 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 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔3公斤  胡蘿蔔1公斤 | 水果 |  | 5 | 2 | 1.9 | 2.5 | 0 | 0 | 660 | 214 | 156 |
| P3 | 米粉特餐 | 米粉6公斤 | 冬瓜若燥 | 素絞肉1.2公斤  冬瓜4公斤  乾香菇0.01公斤  薑0.05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 | 三絲羹湯 | 脆筍絲2公斤  胡蘿蔔1公斤  乾木耳0.01公斤  雞蛋1公斤 | 饅頭 |  | 3.6 | 2 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 552 | 288 | 184 |
| P4 | 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1.7公斤  胡蘿蔔1公斤  薑0.05公斤  豆瓣醬 | 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 | 饅頭 |  | 6.5 | 3.1 | 1.5 | 2.4 | 0 | 0 | 833 | 214 | 156 |