113學年度下學期國民中學6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** |
| **6/2** | **一** | **Q1** | 白米飯 | 米 | 咖哩麵腸 | 麵腸 甜椒(青皮) 胡蘿蔔 馬鈴薯 咖哩粉 | 蛋香甘藍 | 雞蛋 甘藍 胡蘿蔔 薑 | 素炒胡瓜 | 胡瓜 胡蘿蔔 乾木耳 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 酸辣湯 | 豆腐 脆筍 胡蘿蔔 金針菇 乾木耳 | 旺仔小饅頭 |  | 5.4 | 2 | 2.5 | 2.7 | 0 | 0 | 712 | 318 | 275 |
| **6/3** | **二** | **Q2** | 糙米飯 | 米 糙米 | 椒鹽豆包 | 豆包 胡椒鹽 | 鐵板豆腐 | 豆腐 脆筍 乾木耳 薑 | 奶香洋芋炒蛋 | 雞蛋 馬鈴薯 奶油(固態) | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 海芽薑絲湯 | 乾裙帶菜 薑 | 豆漿 |  | 5.4 | 3.2 | 1.5 | 2.9 | 0 | 0 | 786 | 289 | 215 |
| **6/4** | **三** | **Q3** | 西式特餐 | 通心麵 | 茄汁若醬 | 素絞肉 豆薯 芹菜 番茄糊 | 素火腿小黃瓜 | 小黃瓜 素火腿 胡蘿蔔 薑 | 炸物雙拼 | 杏鮑菇 素甜不辣 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 南瓜濃湯 | 雞蛋 南瓜 素玉米濃湯調理包 | 芋頭饅頭 |  | 5.7 | 1.8 | 1.6 | 2.8 | 0 | 0 | 700 | 224 | 197 |
| **6/5** | **四** | **Q4** | 糙米飯 | 米 糙米 | 京醬豆干 | 豆干 甜椒(青皮) 胡蘿蔔 甜麵醬 | 蔬香冬粉 | 素絞肉 冬粉 蔬菜 乾木耳 薑 | 若絲白菜 | 結球白菜 素肉絲 乾香菇 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 綠豆湯 | 綠豆 二砂糖 | 餐包 |  | 6.5 | 2.8 | 1.8 | 2.7 | 0 | 0 | 832 | 310 | 216 |
| **6/6** | **五** | **Q5** | 小米飯 | 米 小米 | 三杯百頁 | 百頁豆腐 杏鮑菇 九層塔 薑 | 豆包豆芽 | 豆包 綠豆芽 胡蘿蔔 薑 | 冬瓜丸片 | 冬瓜 素丸 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 榨菜若絲湯 | 榨菜 素肉絲 | 水果 |  | 5 | 2.5 | 2.4 | 2.7 | 0 | 0 | 719 | 285 | 258 |
| **6/9** | **一** | **R1** | 白米飯 | 米 | 瓜仔豆干 | 豆干 醃漬花胡瓜 薑胡蘿蔔 | 沙茶寬粉 | 寬粉 時蔬 乾木耳 素沙茶醬 素絞肉 薑 | 芹香素輪 | 芹菜 素黑輪 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 羅宋湯 | 大番茄 甘藍 | 旺仔小饅頭 |  | 6 | 2.2 | 2.3 | 2.7 | 0 | 0 | 764 | 284 | 202 |
| **6/10** | **二** | **R2** | 糙米飯 | 米 糙米 | 素排 | 素排 | 蛋燴時瓜 | 雞蛋 時瓜 胡蘿蔔 乾木耳 薑 | 絞若甘藍 | 素絞肉 甘藍 薑 胡蘿蔔 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 金針湯 | 金針菜乾 薑 | 黑糖饅頭 |  | 5 | 2.7 | 2.2 | 2.7 | 0 | 0 | 729 | 318 | 275 |
| **6/11** | **三** | **R3** | 油飯特餐 | 米 糯米 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 雞蛋 | 油飯配料 | 豬後腿肉 脆筍 乾香菇 薑 | 滷味雙拼 | 凍豆腐 海帶結 芝麻(熟)滷包 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 蘿蔔素丸湯 | 白蘿蔔 胡蘿蔔 素丸 | 餐包 |  | 6 | 2.4 | 1.6 | 2.9 | 0 | 0 | 771 | 289 | 215 |
| **6/12** | **四** | **R4** | 糙米飯 | 米 糙米 | 筍乾麵腸 | 麵腸 麻竹筍乾 胡蘿蔔 薑 | 芹香豆干 | 芹菜 豆干片 | 素炒蒲瓜 | 蒲瓜 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 黑糖粉圓甜湯 | 粉圓 紅砂糖 | 紅豆捲 |  | 5.8 | 2.5 | 1.8 | 2.7 | 0 | 0 | 760 | 224 | 197 |
| **6/13** | **五** | **R5** | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 香滷豆包 | 豆包 滷包 | 滷蛋 | 雞蛋 | 絲瓜麵線 | 絲瓜 麵線 素絞肉 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 針菇湯 | 結球白菜 金針菇 胡蘿蔔 | 水果 | 有機豆奶 | 5.2 | 3.5 | 1.5 | 2.7 | 0 | 0 | 786 | 298 | 232 |
| **6/16** | **一** | **S1** | 白米飯 | 米 | 黑椒麵腸 | 麵腸 芹菜 胡蘿蔔 黑胡椒粒 | 紅蔘炒蛋 | 雞蛋 胡蘿蔔 | 白菜滷 | 結球白菜 素肉絲 乾香菇 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 冬瓜薑絲湯 | 冬瓜 薑 | 海苔 |  | 5 | 2.3 | 2.7 | 2.7 | 0 | 0 | 712 | 275 | 190 |
| **6/17** | **二** | **S2** | 糙米飯 | 米 糙米 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 雞蛋 | 田園玉米 | 豬絞肉 冷凍毛豆仁 冷凍玉米粒 胡蘿蔔 薑 | 胡瓜丸片 | 素丸 胡瓜 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 酸菜若絲湯 | 酸菜 素肉絲 薑 | 銀絲卷 |  | 5.5 | 2.1 | 1.6 | 2.7 | 0 | 0 | 704 | 272 | 157 |
| **6/18** | **三** | **S3** | 咖哩麵食特餐 | 拉麵 | 麥克素塊 | 素麥克雞塊 | 咖哩配料 | 素肉絲 胡蘿蔔 馬鈴薯 咖哩粉 | 蛋香甘藍 | 甘藍 雞蛋 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 味噌湯 | 時蔬 豆腐 薑 | 芝麻  饅頭 |  | 5.4 | 2.5 | 1.5 | 2.9 | 0 | 0 | 734 | 288 | 186 |
| **6/19** | **四** | **S4** | 糙米飯 | 米 糙米 | 香菇豆干 | 豆干 豆薯 乾香菇 薑 | 若絲豆芽 | 綠豆芽 素肉絲 薑 | 冬瓜素輪 | 冬瓜 胡蘿蔔 薑 素黑輪 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 檸檬愛玉甜湯 | 愛玉凍 二砂糖 檸檬 | 餐包 |  | 5.4 | 2.5 | 1.8 | 2.7 | 0 | 0 | 732 | 310 | 216 |
| **6/20** | **五** | **S5** | 紫米飯 | 米 黑秈糯米 | 豆瓣豆包 | 豆包 甜椒(青皮) 胡蘿蔔 薑 豆瓣醬 | 菇拌海帶 | 乾裙帶菜 金針菇 薑 | 若絲南瓜 | 南瓜 素肉絲 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 玉米蛋花湯 | 冷凍玉米粒 雞蛋 | 水果 | 有機豆奶 | 5.8 | 2.9 | 1.6 | 2.7 | 0 | 0 | 785 | 292 | 206 |
| **6/23** | **一** | **T1** | 白米飯 | 米 | 打拋麵腸 | 麵腸 芹菜 豆薯 大番茄 九層 塔薑 | 玉米炒蛋 | 雞蛋 冷凍玉米粒 | 泰式素丸 | 素丸 泰式甜辣醬 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 時瓜湯 | 時瓜 | 旺仔小饅頭 |  | 5.3 | 2.6 | 1.5 | 2.7 | 0 | 0 | 725 | 280 | 182 |
| **6/24** | **二** | **T2** | 糙米飯 | 米 糙米 | 黃金素排 | 素排 | 麻婆豆腐 | 豆腐 素絞肉 胡蘿蔔 薑 豆瓣醬 | 蛋香絲瓜 | 絲瓜 雞蛋 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 番茄玉芽湯 | 大番茄 黃豆芽 薑 | 玉米饅頭 |  | 5 | 4.3 | 1.8 | 2.7 | 0 | 0 | 839 | 278 | 245 |
| **6/25** | **三** | **T3** | 刈包特餐 | 刈包 | 美味豆包 | 豆包 | 酸菜絞若 | 酸菜 素絞肉 | 關東煮 | 素黑輪 玉米段 白蘿蔔 薑 味醂 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 糙米粥 | 雞蛋 糙米 胡蘿蔔 乾香菇 時瓜 | 果汁 |  | 5.2 | 2.8 | 1.6 | 2.7 | 0 | 0 | 736 | 293 | 202 |
| **6/26** | **四** | **T4** | 糙米飯 | 米 糙米 | 糖醋豆干 | 豆干 芹菜 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) | 香滷油腐 | 四角油豆腐 麻竹筍干 薑 滷包 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 紅豆西米露甜湯 | 紅豆 西谷米 椰奶 二砂糖 | 菜包 |  | 6.5 | 2 | 1.9 | 2.7 | 0 | 0 | 774 | 288 | 165 |
| **6/27** | **五** | **T5** | 芝麻飯 | 米 芝麻(熟) | 泡菜百頁 | 百頁豆腐 韓式泡菜 結球白菜 紅蘿蔔 薑 | 螞蟻上樹 | 素絞肉 冬粉 時蔬 乾木耳 薑 | 蛋香碎脯 | 雞蛋 蘿蔔乾 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 黃瓜素丸湯 | 胡瓜 素丸 | 水果 | 有機豆奶 | 5.7 | 2.1 | 2.2 | 2.7 | 0 | 0 | 733 | 273 | 182 |
| **6/30** | **一** | **A1** | 白米飯 | 米 | 麵輪燒若 | 素肉片 海帶結 麵輪 薑 | 素火腿豆芽 | 素火腿 綠豆芽 胡蘿蔔 乾木耳 薑 | 若絲甘藍 | 素肉絲 甘藍 胡蘿蔔薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 玉米段湯 | 甜玉米 | 海苔 |  | 5.4 | 2.7 | 2 | 2.8 | 0 | 0 | 757 | 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:6月份菜單編排說明如下：

一.因食材調度問題，Q1副菜二改為素炒胡瓜，Q4湯品改為綠豆湯，Q5主菜改為三杯百頁，Q5副菜二改為冬瓜丸片，R2副菜一改為蛋燴時瓜，R2副菜二改為絞若甘藍，R3主食改為油飯特餐，R3主菜改為滷蛋，R3副菜一改為油飯配料，R3湯品改為蘿蔔素丸湯，R4副菜二改為素炒蒲瓜，S3主菜改為麥克素塊，S3副菜一改為咖哩配料，S4主菜改為香菇豆干，S4副菜一改為若絲豆芽，S4副菜一改為冬瓜素輪，T1副菜二改為泰式素丸，T1湯品改為時瓜湯，T2副菜二改為蛋香絲瓜，T4主菜改為糖醋豆干，T5主菜改為泡菜百頁，T5湯品改為黃瓜素丸湯，A1主菜改為麵輪燒若，A1副菜一改為素火腿豆芽。

二、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、週二附餐一供應黑糖饅頭，週二附餐一供應銀絲卷，週二附餐一供應玉米饅頭，週三附餐一供應果汁，週三附餐一供應餐包，週三附餐一供應芝麻饅頭，週三附餐一供應芋頭饅頭，週四附餐一供應餐包，週四附餐一供應紅豆捲，週四附餐一供應菜包，週五附餐一供應水果

三、每月每週五供應三次有機豆漿

**113學年國民中學素食Q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 |
| Q1 | 白米飯 | 米 | 咖哩麵腸 | 麵腸 甜椒(青皮) 胡蘿蔔 馬鈴薯 咖哩粉 | 蛋香甘藍 | 雞蛋 甘藍 胡蘿蔔 薑 | 素炒胡瓜 | 胡瓜 胡蘿蔔 乾木耳 | 蔬菜 | 酸辣湯 | 豆腐 脆筍 胡蘿蔔 金針菇 乾木耳 | 旺仔小饅頭 |  |
| Q2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 椒鹽豆包 | 豆包 胡椒鹽 | 鐵板豆腐 | 豆腐 脆筍 乾木耳 薑 | 奶香洋芋炒蛋 | 雞蛋 馬鈴薯 奶油(固態) | 蔬菜 | 海芽薑絲湯 | 乾裙帶菜 薑 | 豆漿 |  |
| Q3 | 西式特餐 | 通心麵 | 茄汁若醬 | 素絞肉 豆薯 芹菜 番茄糊 | 素火腿小黃瓜 | 小黃瓜 素火腿 胡蘿蔔 薑 | 炸物雙拼 | 杏鮑菇 素甜不辣 | 蔬菜 | 南瓜濃湯 | 雞蛋 南瓜 素玉米濃湯調理包 | 芋頭饅頭 |  |
| Q4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 京醬豆干 | 豆干 甜椒(青皮) 胡蘿蔔 甜麵醬 | 蔬香冬粉 | 素絞肉 冬粉 蔬菜 乾木耳 薑 | 若絲白菜 | 結球白菜 素肉絲 乾香菇 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 二砂糖 | 餐包 |  |
| Q5 | 小米飯 | 米 小米 | 三杯百頁 | 百頁豆腐 杏鮑菇 九層塔 薑 | 豆包豆芽 | 豆包 綠豆芽 胡蘿蔔 薑 | 冬瓜丸片 | 冬瓜 素丸 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 榨菜若絲湯 | 榨菜 素肉絲 | 水果 |  |

Q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 |
| Q1 | 白米飯 | 米10公斤 | 咖哩麵腸 | 麵腸6公斤  馬鈴薯4公斤  甜椒(青皮)2公斤  胡蘿蔔1公斤  咖哩粉 | 蛋香甘藍 | 甘藍5公斤  雞蛋1公斤  胡蘿蔔0.5公斤  薑0.05公斤 | 素炒胡瓜 | 胡瓜5公斤  胡蘿蔔0.5公斤  乾木耳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  胡蘿蔔0.5公斤金針菇1公斤  乾木耳0.01公斤 | 旺仔小饅頭 |  | 5.4 | 2 | 2.5 | 2.7 | 0 | 0 | 712 | 277 | 242 |
| Q2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 椒鹽豆包 | 豆包6公斤  胡椒鹽 | 鐵板豆腐 | 豆腐5公斤  脆筍4公斤  乾木耳0.3公斤  薑0.05公斤 | 奶香洋芋炒蛋 | 雞蛋1公斤  馬鈴薯4公斤  奶油(固態)0.6公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑0.05公斤 | 海芽薑絲湯 | 乾裙帶菜0.3公斤  薑0.05公斤 | 豆漿 |  | 5.4 | 3.2 | 1.5 | 2.9 | 0 | 0 | 786 | 285 | 258 |
| Q3 | 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  芹菜2公斤  番茄糊 | 素火腿小黃瓜 | 小黃瓜5公斤  素火腿0.3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 | 南瓜濃湯 | 雞蛋1公斤  南瓜3公斤  素玉米濃湯調理包 | 芋頭饅頭 |  | 5.7 | 1.8 | 1.6 | 2.8 | 0 | 0 | 700 | 284 | 202 |
| Q4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 京醬豆干 | 豆干6公斤  甜椒(青皮)2公斤  胡蘿蔔1公斤  甜麵醬 | 蔬香冬粉 | 冬粉1公斤  蔬菜3公斤  素絞肉1公斤  乾木耳0.01公斤  薑0.05公斤 | 若絲白菜 | 素肉絲0.6公斤  乾香菇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 | 綠豆湯 | 綠豆3公斤  二砂糖1公斤 | 餐包 |  | 6.5 | 2.8 | 1.8 | 2.7 | 0 | 0 | 832 | 318 | 275 |
| Q5 | 小米飯 | 米10公斤  小米0.4公斤 | 三杯百頁 | 百頁豆腐7公斤  杏鮑菇3公斤  九層塔0.1公斤  薑0.05公斤 | 豆包豆芽 | 豆包1.5公斤  綠豆芽5公斤  胡蘿蔔0.5公斤  薑0.05公斤 | 冬瓜丸片 | 素丸0.6公斤  冬瓜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 | 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 | 2.7 | 0 | 0 | 719 | 289 | 215 |

**113學年國民中學素食R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 |
| R1 | 白米飯 | 米 | 瓜仔豆干 | 豆干 醃漬花胡瓜 薑胡蘿蔔 | 沙茶寬粉 | 寬粉 時蔬 乾木耳 素沙茶醬 素絞肉 薑 | 芹香素輪 | 芹菜 素黑輪 | 蔬菜 | 羅宋湯 | 大番茄 甘藍 | 旺仔小饅頭 |  |
| R2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 素排 | 素排 | 蛋燴時瓜 | 雞蛋 時瓜 胡蘿蔔 乾木耳 薑 | 絞若甘藍 | 素絞肉 甘藍 薑 胡蘿蔔 | 蔬菜 | 金針湯 | 金針菜乾 薑 | 黑糖饅頭 |  |
| R3 | 油飯特餐 | 米 糯米 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 雞蛋 | 油飯配料 | 豬後腿肉 脆筍 乾香菇 薑 | 滷味雙拼 | 凍豆腐 海帶結 芝麻(熟)滷包 | 時蔬 | 蘿蔔素丸湯 | 白蘿蔔 胡蘿蔔 素丸 | 餐包 |  |
| R4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 筍乾麵腸 | 麵腸 麻竹筍乾 胡蘿蔔 薑 | 芹香豆干 | 芹菜 豆干片 | 素炒蒲瓜 | 蒲瓜 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 黑糖粉圓甜湯 | 粉圓 紅砂糖 | 紅豆捲 |  |
| R5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 香滷豆包 | 豆包 滷包 | 滷蛋 | 雞蛋 | 絲瓜麵線 | 絲瓜 麵線 素絞肉 | 蔬菜 | 針菇湯 | 結球白菜 金針菇 胡蘿蔔 | 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。

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 |
| R1 | 白米飯 | 米10公斤 | 瓜仔豆干 | 豆干6公斤  醃漬花胡瓜4公斤  胡蘿蔔1公斤  薑0.05公斤 | 沙茶寬粉 | 寬粉1.5公斤  時蔬3公斤  乾木耳0.01公斤素沙茶醬  素絞肉0.6公斤  薑0.05公斤 | 芹香素輪 | 素黑輪1公斤  芹菜4公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑0.05公斤 | 羅宋湯 | 甘藍3公斤  大番茄1公斤 | 旺仔小饅頭 |  | 6 | 2.2 | 2.3 | 2.7 | 0 | 0 | 764 | 284 | 202 |
| R2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 素排 | 素排6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 | 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 | 金針湯 | 金針菜乾0.8公斤  薑0.05公斤 | 黑糖饅頭 |  | 5 | 2.7 | 2.2 | 2.7 | 0 | 0 | 729 | 318 | 275 |
| R3 | 油飯特餐 | 米8公斤  糯米3公斤 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 雞蛋5.5公斤 | 油飯配料 | 素肉絲1公斤  脆筍4公斤  乾香菇0.01公斤  薑0.05公斤 | 滷味雙拼 | 海帶結2公斤  凍豆腐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2公斤  胡蘿蔔1公斤  素丸1公斤 | 餐包 |  | 6 | 2.4 | 1.6 | 2.9 | 0 | 0 | 771 | 289 | 215 |
| R4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 筍干麵腸 | 麵腸6公斤  麻竹筍干3公斤  胡蘿蔔1公斤  薑0.05公斤 | 芹香豆干 | 豆干4公斤  芹菜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 | 黑糖粉圓甜湯 | 粉圓2公斤  紅砂糖1公斤 | 紅豆捲 |  | 5.8 | 2.5 | 1.8 | 2.7 | 0 | 0 | 760 | 277 | 242 |
| R5 | 燕麥飯 | 米10公斤  燕麥0.4公斤 | 香滷豆包 | 豆包6公斤  滷包 | 滷蛋 | 雞蛋5.5公斤 | 絲瓜麵線 | 絲瓜4公斤  麵線1公斤  素絞肉0.6公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑0.05公斤 | 針菇湯 | 結球白菜2公斤金針菇2公斤  胡蘿蔔0.5公斤 | 水果 | 有機豆奶 | 5.2 | 3.5 | 1.5 | 2.7 | 0 | 0 | 786 | 298 | 232 |

**113學年國民中學素食S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 |
| S1 | 白米飯 | 米 | 黑椒麵腸 | 麵腸 芹菜 胡蘿蔔 黑胡椒粒 | 紅蔘炒蛋 | 雞蛋 胡蘿蔔 | 白菜滷 | 結球白菜 素肉絲 乾香菇 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 冬瓜薑絲湯 | 冬瓜 薑 | 海苔 |  |
| S2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 雞蛋 | 田園玉米 | 豬絞肉 冷凍毛豆仁 冷凍玉米粒 胡蘿蔔 薑 | 胡瓜丸片 | 素丸 胡瓜 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 酸菜若絲湯 | 酸菜 素肉絲 薑 | 銀絲卷 |  |
| S3 | 咖哩麵食特餐 | 拉麵 | 麥克素塊 | 素麥克雞塊 | 咖哩配料 | 素肉絲 胡蘿蔔 馬鈴薯 咖哩粉 | 蛋香甘藍 | 甘藍 雞蛋 胡蘿蔔 薑 | 時蔬 | 味噌湯 | 時蔬 豆腐 薑 | 芝麻  饅頭 |  |
| S4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香菇豆干 | 豆干 豆薯 乾香菇 薑 | 若絲豆芽 | 綠豆芽 素肉絲 薑 | 冬瓜素輪 | 冬瓜 胡蘿蔔 薑 素黑輪 | 蔬菜 | 檸檬愛玉甜湯 | 愛玉凍 二砂糖 檸檬 | 餐包 |  |
| S5 | 紫米飯 | 米 黑秈糯米 | 豆瓣豆包 | 豆包 甜椒(青皮) 胡蘿蔔 薑 豆瓣醬 | 菇拌海帶 | 乾裙帶菜 金針菇 薑 | 若絲南瓜 | 南瓜 素肉絲 薑 | 蔬菜 | 玉米蛋花湯 | 冷凍玉米粒 雞蛋 | 水果 | 有機豆奶 |

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 循環 | 主食 | | 主菜 | | 副菜一 | | 副菜二 | | 蔬菜 | | 湯品 | | 附餐1 | 附餐2 | 榖/份 | 豆/份 | 蔬/份 | 油/份 | 乳/份 | 果/份 | 熱量 | 鈣  mT | 鈉  mT |
| S1 | 白米飯 | 米10公斤 | 黑椒麵腸 | 麵腸6公斤  芹菜4公斤  胡蘿蔔1公斤  黑胡椒粒 | 紅蔘炒蛋 | 雞蛋1.5公斤  胡蘿蔔4公斤 | 白菜滷 | 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  乾香菇0.01公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑0.05公斤 | 冬瓜薑絲湯 | 冬瓜5公斤  薑0.05公斤 | 海苔 |  | 5 | 2.3 | 2.7 | 2.7 | 0 | 0 | 712 | 275 | 190 |
| S2 | 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0.5公斤  胡蘿蔔0.5公斤  薑0.05公斤 | 胡瓜丸片 | 素丸0.6公斤  胡瓜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 | 酸菜若絲湯 | 酸菜3公斤  素肉絲1公斤  薑0.05公斤 | 銀絲卷 |  | 5.5 | 2.1 | 1.6 | 2.7 | 0 | 0 | 704 | 272 | 157 |
| S3 | 咖哩麵食特餐 | 拉麵15公斤 | 麥克素塊 | 素麥克雞塊6公斤 | 咖哩配料 | 素肉絲1公斤  馬鈴薯3.5公斤  胡蘿蔔1公斤  咖哩粉 | 蛋香甘藍 | 雞蛋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 | 味噌豆腐湯 | 時蔬1公斤  豆腐2公斤  味噌1公斤 | 芝麻  饅頭 |  | 5.4 | 2.5 | 1.5 | 2.9 | 0 | 0 | 734 | 288 | 186 |
| S4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 香菇豆干 | 豆干6公斤  豆薯4公斤  乾香菇0.15公斤  薑0.05公斤 | 若絲豆芽 | 綠豆芽5公斤  素肉絲1公斤  薑0.05公斤 | 冬瓜素輪 | 冬瓜5公斤  素黑輪0.8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 | 檸檬愛玉甜湯 | 愛玉凍6公斤  二砂糖1公斤  檸檬 | 餐包 |  | 5.4 | 2.5 | 1.8 | 2.7 | 0 | 0 | 732 | 310 | 216 |
| S5 | 紫米飯 | 米10公斤  黑秈糯米0.4公斤 | 豆瓣豆包 | 豆包6公斤  甜椒(青皮)3公斤  胡蘿蔔1公斤  豆瓣醬  薑0.05公斤 | 菇拌海帶 | 乾裙帶菜0.5公斤金針菇1公斤  薑0.05公斤 | 若絲南瓜 | 南瓜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 | 水果 | 有機豆奶 | 5.8 | 2.9 | 1.6 | 2.7 | 0 | 0 | 785 | 292 | 206 |

**113學年國民中學素食T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 |
| T1 | 白米飯 | 米 | 打拋麵腸 | 麵腸 芹菜 豆薯 大番茄 九層 塔薑 | 玉米炒蛋 | 雞蛋 冷凍玉米粒 | 泰式素丸 | 素丸 泰式甜辣醬 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 | 旺仔小饅頭 |  |
| T2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 黃金素排 | 素排 | 麻婆豆腐 | 豆腐 素絞肉 胡蘿蔔 薑 豆瓣醬 | 蛋香絲瓜 | 絲瓜 雞蛋 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 番茄玉芽湯 | 大番茄 黃豆芽 薑 | 玉米饅頭 |  |
| T3 | 刈包特餐 | 刈包 | 美味豆包 | 豆包 | 酸菜絞若 | 酸菜 素絞肉 | 關東煮 | 素黑輪 玉米段 白蘿蔔 薑 味醂 | 蔬菜 | 糙米粥 | 雞蛋 糙米 胡蘿蔔 乾香菇 時瓜 | 果汁 |  |
| T4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 糖醋豆干 | 豆干 芹菜 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) | 香滷油腐 | 四角油豆腐 麻竹筍干 薑 滷包 | 蔬菜 | 紅豆西米露甜湯 | 紅豆 西谷米 椰奶 二砂糖 | 菜包 |  |
| T5 | 芝麻飯 | 米 芝麻(熟) | 泡菜百頁 | 百頁豆腐 韓式泡菜 結球白菜 紅蘿蔔 薑 | 螞蟻上樹 | 素絞肉 冬粉 時蔬 乾木耳 薑 | 蛋香碎脯 | 雞蛋 蘿蔔乾 | 蔬菜 | 黃瓜素丸湯 | 胡瓜 素丸 | 水果 | 有機豆奶 |

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 循環 | 主食 | | 主菜 | | 副菜一 | | 副菜二 | | 蔬菜 | | 湯品 | | 附餐1 | 附餐2 | 榖/份 | 豆/份 | 蔬/份 | 油/份 | 乳/份 | 果/份 | 熱量 | 鈣  mT | 鈉  mT |
| T1 | 白米飯 | 米10公斤 | 打拋麵腸 | 麵腸6公斤  芹菜2公斤  豆薯3公斤  大番茄1公斤  九層塔0.01公斤薑0.05公斤 | 玉米炒蛋 | 雞蛋1公斤  冷凍玉米粒4公斤 | 泰式素丸 | 素丸4公斤  泰式甜辣醬 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑0.05公斤 | 時瓜湯 | 時瓜4公斤 | 旺仔小饅頭 |  | 5.3 | 2.6 | 1.5 | 2.7 | 0 | 0 | 725 | 280 | 182 |
| T2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 黃金素排 | 素排6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 | 蛋香絲瓜 | 絲瓜5公斤  胡蘿蔔0.5公斤雞蛋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 | 玉米饅頭 |  | 5 | 4.3 | 1.8 | 2.7 | 0 | 0 | 839 | 278 | 245 |
| T3 | 刈包特餐 | 刈包6公斤 | 美味豆包 | 豆包6公斤 | 酸菜絞若 | 素絞肉0.5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2公斤  白蘿蔔3公斤  薑0.05公斤  味醂 | 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0.01公斤  胡蘿蔔0.5公斤 | 果汁 |  | 5.2 | 2.8 | 1.6 | 2.7 | 0 | 0 | 736 | 293 | 202 |
| T4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 糖醋豆干 | 豆干6公斤  芹菜3公斤  鳳梨罐頭1公斤  甜椒(青皮)1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) | 香滷油腐 | 四角油豆腐2公斤  麻竹筍干3公斤薑0.05公斤  滷包 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑0.05公斤 | 紅豆西米露甜湯 | 紅豆2公斤  西谷米1公斤  二砂糖1公斤  椰奶 | 菜包 |  | 6.5 | 2 | 1.9 | 2.7 | 0 | 0 | 774 | 288 | 165 |
| T5 | 芝麻飯 | 米10公斤  芝麻(熟)0.05公斤 | 泡菜百頁 | 百頁豆腐7公斤  韓式泡菜1公斤  結球白菜2公斤  胡蘿蔔0.5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 | 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 | 黃瓜素丸湯 | 胡瓜4公斤  素丸0.5公斤 | 水果 | 有機豆奶 | 5.7 | 2.1 | 2.2 | 2.7 | 0 | 0 | 733 | 273 | 182 |

**113學年國民中學素食A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 |
| A1 | 白米飯 | 米 | 麵輪燒若 | 素肉片 海帶結 麵輪 薑 | 素火腿豆芽 | 素火腿 綠豆芽 胡蘿蔔 乾木耳 薑 | 若絲甘藍 | 素肉絲 甘藍 胡蘿蔔薑 | 蔬菜 | 玉米段湯 | 甜玉米 | 海苔 |  |

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 循環 | 主食 | | 主菜 | | 副菜一 | | 副菜二 | | 蔬菜 | | 湯品 | | 附餐1 | 附餐2 | 榖/份 | 豆/份 | 蔬/份 | 油/份 | 乳/份 | 果/份 | 熱量 | 鈣  mT | 鈉  mT |
| A1 | 白米飯 | 米10公斤 | 麵輪燒若 | 素肉片6公斤  麵輪1公斤  海帶結2公斤  薑0.05公斤 | 素火腿豆芽 | 綠豆芽5公斤  素火腿0.3公斤  胡蘿蔔0.5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 | 玉米段湯 | 甜玉米4公斤 | 海苔 |  | 5.4 | 2.7 | 2 | 2.8 | 0 | 0 | 757 | 280 | 182 |

**113學年度下學期國民小學6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** |
| **6/2** | **一** | **Q1** | 白米飯 | 米 | 咖哩麵腸 | 麵腸 甜椒(青皮) 胡蘿蔔 馬鈴薯 咖哩粉 | 蛋香甘藍 | 雞蛋 甘藍 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 | 旺仔小饅頭 |  | 5.4 | 2 | 1.8 | 2.3 | 0 | 0 | 677 | 318 | 275 |
| **6/3** | **二** | **Q2** | 糙米飯 | 米 糙米 | 椒鹽豆包 | 豆包 胡椒鹽 | 鐵板豆腐 | 豆腐 脆筍 乾木耳 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 海芽薑絲湯 | 乾裙帶菜 薑 | 豆漿 |  | 5.4 | 3 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 753 | 289 | 215 |
| **6/4** | **三** | **Q3** | 西式特餐 | 通心麵 | 茄汁若醬 | 素絞肉 豆薯 芹菜 番茄糊 | 素火腿小黃瓜 | 小黃瓜 素火腿 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 | 芋頭饅頭 |  | 5.7 | 1.6 | 1.5 | 2.4 | 0 | 0 | 665 | 224 | 197 |
| **6/5** | **四** | **Q4** | 糙米飯 | 米 糙米 | 京醬豆干 | 豆干 甜椒(青皮) 胡蘿蔔 甜麵醬 | 蔬香冬粉 | 素絞肉 冬粉 蔬菜 乾木耳 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 綠豆湯 | 綠豆 二砂糖 | 餐包 |  | 6.5 | 2.3 | 1.5 | 2.3 | 0 | 0 | 769 | 310 | 216 |
| **6/6** | **五** | **Q5** | 小米飯 | 米 小米 | 三杯百頁 | 百頁豆腐 杏鮑菇 九層塔 薑 | 豆包豆芽 | 豆包 綠豆芽 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 榨菜若絲湯 | 榨菜 素肉絲 | 水果 |  | 5 | 2.3 | 1.9 | 2.3 | 0 | 0 | 674 | 285 | 258 |
| **6/9** | **一** | **R1** | 白米飯 | 米 | 瓜仔豆干 | 豆干 醃漬花胡瓜 薑胡蘿蔔 | 沙茶寬粉 | 寬粉 時蔬 乾木耳 素沙茶醬 素絞肉 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 羅宋湯 | 大番茄 甘藍 | 旺仔小饅頭 |  | 6 | 2 | 1.9 | 2.3 | 0 | 0 | 721 | 284 | 202 |
| **6/10** | **二** | **R2** | 糙米飯 | 米 糙米 | 素排 | 素排 | 蛋燴時瓜 | 雞蛋 時瓜 胡蘿蔔 乾木耳 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 金針湯 | 金針菜乾 薑 | 黑糖饅頭 |  | 5 | 2.2 | 1.6 | 2.3 | 0 | 0 | 659 | 318 | 275 |
| **6/11** | **三** | **R3** | 油飯特餐 | 米 糯米 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 雞蛋 | 油飯配料 | 豬後腿肉 脆筍 乾香菇 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 蘿蔔素丸湯 | 白蘿蔔 胡蘿蔔 素丸 | 餐包 |  | 6 | 2 | 1.5 | 2.4 | 0 | 0 | 716 | 289 | 215 |
| **6/12** | **四** | **R4** | 糙米飯 | 米 糙米 | 筍乾麵腸 | 麵腸 麻竹筍乾 胡蘿蔔 薑 | 芹香豆干 | 芹菜 豆干片 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 黑糖粉圓甜湯 | 粉圓 紅砂糖 | 紅豆捲 |  | 5.8 | 2.5 | 1.5 | 2.3 | 0 | 0 | 735 | 224 | 197 |
| **6/13** | **五** | **R5** | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 香滷豆包 | 豆包 滷包 | 滷蛋 | 雞蛋 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 針菇湯 | 結球白菜 金針菇 胡蘿蔔 | 水果 | 有機豆奶 | 5.2 | 3 | 1.5 | 2.3 | 0 | 0 | 730 | 298 | 232 |
| **6/16** | **一** | **S1** | 白米飯 | 米 | 黑椒麵腸 | 麵腸 芹菜 胡蘿蔔 黑胡椒粒 | 紅蔘炒蛋 | 雞蛋 胡蘿蔔 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 冬瓜薑絲湯 | 冬瓜 薑 | 海苔 |  | 5 | 1.8 | 2.1 | 2.3 | 0 | 0 | 641 | 275 | 190 |
| **6/17** | **二** | **S2** | 糙米飯 | 米 糙米 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 雞蛋 | 田園玉米 | 豬絞肉 冷凍毛豆仁 冷凍玉米粒 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 酸菜若絲湯 | 酸菜 素肉絲 薑 | 銀絲卷 |  | 5.5 | 2 | 1.5 | 2.3 | 0 | 0 | 676 | 272 | 157 |
| **6/18** | **三** | **S3** | 咖哩麵食特餐 | 拉麵 | 麥克素塊 | 素麥克雞塊 | 咖哩配料 | 素肉絲 胡蘿蔔 馬鈴薯 咖哩粉 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 味噌湯 | 時蔬 豆腐 薑 | 芝麻  饅頭 |  | 5.4 | 2.4 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 708 | 288 | 186 |
| **6/19** | **四** | **S4** | 糙米飯 | 米 糙米 | 香菇豆干 | 豆干 豆薯 乾香菇 薑 | 若絲豆芽 | 綠豆芽 素肉絲 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 檸檬愛玉甜湯 | 愛玉凍 二砂糖 檸檬 | 餐包 |  | 5.4 | 2.3 | 1.5 | 2.3 | 0 | 0 | 692 | 310 | 216 |
| **6/20** | **五** | **S5** | 紫米飯 | 米 黑秈糯米 | 豆瓣豆包 | 豆包 甜椒(青皮) 胡蘿蔔 薑 豆瓣醬 | 菇拌海帶 | 乾裙帶菜 金針菇 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 玉米蛋花湯 | 冷凍玉米粒 雞蛋 | 水果 | 有機豆奶 | 5.8 | 2.4 | 1.6 | 2.3 | 0 | 0 | 730 | 292 | 206 |
| **6/23** | **一** | **T1** | 白米飯 | 米 | 打拋麵腸 | 麵腸 芹菜 豆薯 大番茄 九層 塔薑 | 玉米炒蛋 | 雞蛋 冷凍玉米粒 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 時瓜湯 | 時瓜 | 旺仔小饅頭 |  | 5.3 | 1.8 | 1.5 | 2.3 | 0 | 0 | 647 | 280 | 182 |
| **6/24** | **二** | **T2** | 糙米飯 | 米 糙米 | 黃金素排 | 素排 | 麻婆豆腐 | 豆腐 素絞肉 胡蘿蔔 薑 豆瓣醬 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 番茄玉芽湯 | 大番茄 黃豆芽 薑 | 玉米饅頭 |  | 5 | 4.1 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 808 | 278 | 245 |
| **6/25** | **三** | **T3** | 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 | 糙米粥 | 雞蛋 糙米 胡蘿蔔 乾香菇 時瓜 | 果汁 |  | 5.2 | 2.7 | 1.5 | 2.3 | 0 | 0 | 708 | 293 | 202 |
| **6/26** | **四** | **T4** | 糙米飯 | 米 糙米 | 糖醋豆干 | 豆干 芹菜 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 | 紅豆西米露甜湯 | 紅豆 西谷米 椰奶 二砂糖 | 菜包 |  | 6.5 | 1.6 | 1.7 | 2.4 | 0 | 0 | 726 | 288 | 165 |
| **6/27** | **五** | **T5** | 芝麻飯 | 米 芝麻(熟) | 泡菜百頁 | 百頁豆腐 韓式泡菜 結球白菜 紅蘿蔔 薑 | 螞蟻上樹 | 素絞肉 冬粉 時蔬 乾木耳 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 黃瓜素丸湯 | 胡瓜 素丸 | 水果 | 有機豆奶 | 5.7 | 2 | 1.8 | 2.3 | 0 | 0 | 698 | 273 | 182 |
| **6/30** | **一** | **A1** | 白米飯 | 米 | 麵輪燒若 | 素肉片 海帶結 麵輪 薑 | 素火腿豆芽 | 素火腿 綠豆芽 胡蘿蔔 乾木耳 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 玉米段湯 | 甜玉米 | 海苔 |  | 5.4 | 2.1 | 1.5 | 2.3 | 0 | 0 | 677 | 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:6月份菜單編排說明如下：

一.因食材調度問題，Q4湯品改為綠豆湯，Q5主菜改為三杯百頁，R2副菜一改為蛋燴時瓜，R3主食改為油飯特餐，R3主菜改為滷蛋，R3副菜一改為油飯配料，R3湯品改為蘿蔔素丸湯，S3主菜改為麥克素塊，S3副菜一改為咖哩配料，S4主菜改為香菇豆干，S4副菜一改為若絲豆芽，S4副菜一改為冬瓜素輪，T1湯品改為時瓜湯，T4主菜改為糖醋豆干，T5主菜改為泡菜百頁，T5湯品改為黃瓜素丸湯，A1主菜改為麵輪燒若，A1副菜一改為素火腿豆芽。

二、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、週二附餐一供應黑糖饅頭，週二附餐一供應銀絲卷，週二附餐一供應玉米饅頭，週三附餐一供應果汁，週三附餐一供應餐包，週三附餐一供應芝麻饅頭，週三附餐一供應芋頭饅頭，週四附餐一供應餐包，週四附餐一供應紅豆捲，週四附餐一供應菜包，週五附餐一供應水果

三、每月每週五供應三次有機豆漿

**113學年國民小學素食Q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 |
| Q1 | 白米飯 | 米 | 咖哩麵腸 | 麵腸 甜椒(青皮) 胡蘿蔔 馬鈴薯 咖哩粉 | 蛋香甘藍 | 雞蛋 甘藍 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 酸辣湯 | 豆腐 脆筍 胡蘿蔔 金針菇 乾木耳 | 旺仔小饅頭 |  |
| Q2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 椒鹽豆包 | 豆包 胡椒鹽 | 鐵板豆腐 | 豆腐 脆筍 乾木耳 薑 | 蔬菜 | 海芽薑絲湯 | 乾裙帶菜 薑 | 豆漿 |  |
| Q3 | 西式特餐 | 通心麵 | 茄汁若醬 | 素絞肉 豆薯 芹菜 番茄糊 | 素火腿小黃瓜 | 小黃瓜 素火腿 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 南瓜濃湯 | 雞蛋 南瓜 素玉米濃湯調理包 | 芋頭饅頭 |  |
| Q4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 京醬豆干 | 豆干 甜椒(青皮) 胡蘿蔔 甜麵醬 | 蔬香冬粉 | 素絞肉 冬粉 蔬菜 乾木耳 薑 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 二砂糖 | 餐包 |  |
| Q5 | 小米飯 | 米 小米 | 三杯百頁 | 百頁豆腐 杏鮑菇 九層塔 薑 | 豆包豆芽 | 豆包 綠豆芽 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 榨菜若絲湯 | 榨菜 素肉絲 | 水果 |  |

Q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 |
| Q1 | 白米飯 | 米10公斤 | 咖哩麵腸 | 麵腸6公斤  馬鈴薯4公斤  甜椒(青皮)2公斤  胡蘿蔔1公斤  咖哩粉 | 蛋香甘藍 | 甘藍5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 | 酸辣湯 | 豆腐2公斤  脆筍1公斤  胡蘿蔔0.5公斤  金針菇1公斤  乾木耳0.01公斤 | 旺仔小饅頭 |  | 5.4 | 2 | 1.8 | 2.3 | 0 | 0 | 677 | 295 | 149 |
| Q2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 椒鹽豆包 | 豆包6公斤  胡椒鹽 | 鐵板豆腐 | 豆腐5公斤  脆筍4公斤  乾木耳0.3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0.3公斤  薑0.05公斤  雞蛋2公斤 | 豆漿 |  | 5.4 | 3 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 753 | 300 | 252 |
| Q3 | 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  芹菜2公斤  番茄糊 | 素火腿小黃瓜 | 小黃瓜5公斤  素火腿0.3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 | 南瓜濃湯 | 雞蛋1公斤  南瓜3公斤  素玉米濃湯調理包 | 芋頭饅頭 |  | 5.7 | 1.6 | 1.5 | 2.4 | 0 | 0 | 665 | 280 | 180 |
| Q4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 京醬豆干 | 豆干6公斤  甜椒(青皮)2公斤  胡蘿蔔1公斤  甜麵醬 | 蔬香冬粉 | 冬粉1公斤  蔬菜3公斤  素絞肉1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 | 綠豆湯 | 綠豆3公斤  二砂糖1公斤 | 餐包 |  | 6.5 | 2.3 | 1.5 | 2.3 | 0 | 0 | 769 | 289 | 155 |
| Q5 | 小米飯 | 米10公斤  小米0.4公斤 | 三杯百頁 | 百頁豆腐7公斤  杏鮑菇3公斤  九層塔0.1公斤  薑0.05公斤 | 豆包豆芽 | 豆包1.5公斤  綠豆芽5公斤  胡蘿蔔0.5公斤  薑0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑0.05公斤 | 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 | 1.9 | 2.3 | 0 | 0 | 674 | 308 | 257 |

\

**113學年國民小學素食R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 |
| R1 | 白米飯 | 米 | 瓜仔豆干 | 豆干 醃漬花胡瓜 薑胡蘿蔔 | 沙茶寬粉 | 寬粉 時蔬 乾木耳 素沙茶醬 素絞肉 薑 | 蔬菜 | 羅宋湯 | 大番茄 甘藍 | 旺仔小饅頭 |  |
| R2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 素排 | 素排 | 蛋燴時瓜 | 雞蛋 時瓜 胡蘿蔔 乾木耳 薑 | 蔬菜 | 金針湯 | 金針菜乾 薑 | 黑糖饅頭 |  |
| R3 | 油飯特餐 | 米 糯米 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 雞蛋 | 油飯配料 | 豬後腿肉 脆筍 乾香菇 薑 | 蔬菜 | 蘿蔔素丸湯 | 白蘿蔔 胡蘿蔔 素丸 | 餐包 |  |
| R4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 筍乾麵腸 | 麵腸 麻竹筍乾 胡蘿蔔 薑 | 芹香豆干 | 芹菜 豆干片 | 蔬菜 | 黑糖粉圓甜湯 | 粉圓 紅砂糖 | 紅豆捲 |  |
| R5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 香滷豆包 | 豆包 滷包 | 滷蛋 | 雞蛋 | 蔬菜 | 針菇湯 | 結球白菜 金針菇 胡蘿蔔 | 水果 | 有機豆奶 |

R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 |
| R1 | 白米飯 | 米10公斤 | 瓜仔豆干 | 豆干6公斤  醃漬花胡瓜4公斤  胡蘿蔔1公斤  薑0.05公斤 | 沙茶寬粉 | 寬粉1.5公斤  時蔬3公斤  乾木耳0.01公斤  素沙茶醬  素絞肉0.6公斤  薑0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑0.05公斤 | 羅宋湯 | 甘藍3公斤  大番茄1公斤 | 旺仔小饅頭 |  | 6 | 2 | 1.9 | 2.3 | 0 | 0 | 721 | 289 | 155 |
| R2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 素排 | 素排6公斤 | 蛋燴時瓜 | 雞蛋0.6公斤  時瓜5公斤  胡蘿蔔0.5公斤  乾木耳0.01公斤  薑0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑0.05公斤 | 金針湯 | 金針菜乾0.8公斤  薑0.05公斤 | 黑糖饅頭 |  | 5 | 2.2 | 1.6 | 2.3 | 0 | 0 | 659 | 308 | 257 |
| R3 | 油飯特餐 | 米8公斤  糯米3公斤 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 雞蛋5.5公斤 | 油飯配料 | 素肉絲1公斤  脆筍4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 | 蘿蔔素丸湯 | 白蘿蔔2公斤  胡蘿蔔1公斤  素丸1公斤 | 餐包 |  | 6 | 2 | 1.5 | 2.4 | 0 | 0 | 716 | 295 | 149 |
| R4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 筍干麵腸 | 麵腸6公斤  麻竹筍干3公斤  胡蘿蔔1公斤  薑0.05公斤 | 芹香豆干 | 豆干4公斤  芹菜1公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑0.05公斤 | 黑糖粉圓甜湯 | 粉圓2公斤  紅砂糖1公斤 | 紅豆捲 |  | 5.8 | 2.5 | 1.5 | 2.3 | 0 | 0 | 735 | 300 | 252 |
| R5 | 燕麥飯 | 米10公斤  燕麥0.4公斤 | 香滷豆包 | 豆包6公斤  滷包 | 滷蛋 | 雞蛋5.5公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑0.05公斤 | 針菇湯 | 結球白菜2公斤  金針菇2公斤  胡蘿蔔0.5公斤 | 水果 | 有機豆奶 | 5.2 | 3 | 1.5 | 2.3 | 0 | 0 | 730 | 280 | 180 |

**113學年國民小學素食S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 |
| S1 | 白米飯 | 米 | 黑椒麵腸 | 麵腸 芹菜 胡蘿蔔 黑胡椒粒 | 紅蔘炒蛋 | 雞蛋 胡蘿蔔 | 蔬菜 | 冬瓜薑絲湯 | 冬瓜 薑 | 海苔 |  |
| S2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 雞蛋 | 田園玉米 | 豬絞肉 冷凍毛豆仁 冷凍玉米粒 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 酸菜若絲湯 | 酸菜 素肉絲 薑 | 銀絲卷 |  |
| S3 | 咖哩麵食特餐 | 拉麵 | 麥克素塊 | 素麥克雞塊 | 咖哩配料 | 素肉絲 胡蘿蔔 馬鈴薯 咖哩粉 | 蔬菜 | 味噌湯 | 時蔬 豆腐 薑 | 芝麻饅頭 |  |
| S4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香菇豆干 | 豆干 豆薯 乾香菇 薑 | 若絲豆芽 | 綠豆芽 素肉絲 薑 | 蔬菜 | 檸檬愛玉甜湯 | 愛玉凍 二砂糖 檸檬 | 餐包 |  |
| S5 | 紫米飯 | 米 黑秈糯米 | 豆瓣豆包 | 豆包 甜椒(青皮) 胡蘿蔔 薑 豆瓣醬 | 菇拌海帶 | 乾裙帶菜 金針菇 薑 | 蔬菜 | 玉米蛋花湯 | 冷凍玉米粒 雞蛋 | 水果 | 有機豆奶 |

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 循環 | 主食 | | 主菜 | | 副菜一 | | 蔬菜 | | 湯品 | | 附餐1 | 附餐2 | 榖/份 | 豆/份 | 蔬/份 | 油/份 | 乳/份 | 果/份 | 熱量 | 鈣  mT | 鈉  mT |
| S1 | 白米飯 | 米10公斤 | 黑椒麵腸 | 麵腸6公斤  芹菜4公斤  胡蘿蔔1公斤  黑胡椒粒 | 紅蔘炒蛋 | 雞蛋1.5公斤  胡蘿蔔4公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑0.05公斤 | 冬瓜薑絲湯 | 冬瓜5公斤  薑0.05公斤 | 海苔 |  | 5 | 1.8 | 2.1 | 2.3 | 0 | 0 | 641 | 294 | 159 |
| S2 | 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 | 酸菜若絲湯 | 酸菜3公斤  素肉絲1公斤  薑0.05公斤 | 銀絲卷 |  | 5.5 | 2 | 1.5 | 2.3 | 0 | 0 | 676 | 276 | 192 |
| S3 | 咖哩麵食特餐 | 拉麵15公斤 | 麥克素塊 | 素麥克雞塊6公斤 | 咖哩配料 | 素肉絲1公斤  馬鈴薯3.5公斤  胡蘿蔔1公斤  咖哩粉 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑0.05公斤 | 味噌豆腐湯 | 時蔬1公斤  豆腐2公斤  味噌1公斤 | 芝麻饅頭 |  | 5.4 | 2.4 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 708 | 298 | 201 |
| S4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 香菇豆干 | 豆干6公斤  豆薯4公斤  乾香菇0.15公斤  薑0.05公斤 | 若絲豆芽 | 綠豆芽5公斤  素肉絲1公斤  薑0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑0.05公斤 | 檸檬愛玉甜湯 | 愛玉凍6公斤  二砂糖1公斤  檸檬 | 餐包 |  | 5.4 | 2.3 | 1.5 | 2.3 | 0 | 0 | 692 | 271 | 158 |
| S5 | 紫米飯 | 米10公斤  黑秈糯米0.4公斤 | 豆瓣豆包 | 豆包6公斤  甜椒(青皮)3公斤  胡蘿蔔1公斤  豆瓣醬  薑0.05公斤 | 菇拌海帶 | 乾裙帶菜0.5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 | 玉米蛋花湯 | 冷凍玉米粒2公斤  雞蛋2公斤 | 水果 | 有機豆奶 | 5.8 | 2.4 | 1.6 | 2.3 | 0 | 0 | 730 | 320 | 194 |

**113年國民小學素食T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 |
| T1 | 白米飯 | 米 | 打拋麵腸 | 麵腸 芹菜 豆薯 大番茄 九層 塔薑 | 玉米炒蛋 | 雞蛋 冷凍玉米粒 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 | 旺仔小饅頭 |  |
| T2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 黃金素排 | 素排 | 麻婆豆腐 | 豆腐 素絞肉 胡蘿蔔 薑 豆瓣醬 | 蔬菜 | 番茄玉芽湯 | 大番茄 黃豆芽 薑 | 玉米饅頭 |  |
| T3 | 刈包特餐 | 刈包 | 美味豆包 | 豆包 | 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 |  |
| T4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 糖醋豆干 | 豆干 芹菜 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 | 紅豆西米露甜湯 | 紅豆 西谷米 椰奶 二砂糖 | 菜包 |  |
| T5 | 芝麻飯 | 米 芝麻(熟) | 泡菜百頁 | 百頁豆腐 韓式泡菜 結球白菜 紅蘿蔔 薑 | 螞蟻上樹 | 素絞肉 冬粉 時蔬 乾木耳 薑 | 蔬菜 | 黃瓜素丸湯 | 胡瓜 素丸 | 水果 | 有機豆奶 |

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 循環 | 主食 | | 主菜 | | 副菜一 | | 蔬菜 | | 湯品 | | 附餐1 | 附餐2 | 榖/份 | 豆/份 | 蔬/份 | 油/份 | 乳/份 | 果/份 | 熱量 | 鈣  mT | 鈉  mT |
| T1 | 白米飯 | 米10公斤 | 打拋麵腸 | 麵腸6公斤  芹菜2公斤  豆薯3公斤  大番茄1公斤  九層塔0.01公斤  薑0.05公斤 | 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 | 時瓜湯 | 時瓜4公斤 | 旺仔小饅頭 |  | 5.3 | 1.8 | 1.5 | 2.3 | 0 | 0 | 647 | 274 | 159 |
| T2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 黃金素排 | 素排6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 | 番茄玉芽湯 | 大番茄2公斤  黃豆芽2公斤  薑0.05公斤 | 玉米饅頭 |  | 5 | 4.1 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 808 | 288 | 184 |
| T3 | 刈包特餐 | 刈包6公斤 | 美味豆包 | 豆包6公斤 | 酸菜絞若 | 素絞肉0.5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0.01公斤  胡蘿蔔0.5公斤 | 果汁 |  | 5.2 | 2.7 | 1.5 | 2.3 | 0 | 0 | 708 | 295 | 187 |
| T4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 糖醋豆干 | 豆干6公斤  芹菜3公斤  鳳梨罐頭1公斤  甜椒(青皮)1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 | 紅豆西米露甜湯 | 紅豆2公斤  西谷米1公斤  二砂糖1公斤  椰奶 | 菜包 |  | 6.5 | 1.6 | 1.7 | 2.4 | 0 | 0 | 726 | 276 | 192 |
| T5 | 芝麻飯 | 米10公斤  芝麻(熟)0.05公斤 | 泡菜百頁 | 百頁豆腐7公斤  韓式泡菜1公斤  結球白菜2公斤  胡蘿蔔0.5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 | 黃瓜素丸湯 | 胡瓜4公斤  素丸0.5公斤 | 水果 | 有機豆奶 | 5.7 | 2 | 1.8 | 2.3 | 0 | 0 | 698 | 272 | 194 |

**113年國民小學素食A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 |
| A1 | 白米飯 | 米 | 麵輪燒若 | 素肉片 海帶結 麵輪 薑 | 素火腿豆芽 | 素火腿 綠豆芽 胡蘿蔔 乾木耳 薑 | 蔬菜 | 玉米段湯 | 甜玉米 | 海苔 |  |

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 循環 | 主食 | | 主菜 | | 副菜一 | | 蔬菜 | | 湯品 | | 附餐1 | 附餐2 | 榖/份 | 豆/份 | 蔬/份 | 油/份 | 乳/份 | 果/份 | 熱量 | 鈣  mT | 鈉  mT |
| A1 | 白米飯 | 米10公斤 | 麵輪燒若 | 素肉片6公斤  麵輪1公斤  海帶結2公斤  薑0.05公斤 | 素火腿豆芽 | 綠豆芽5公斤  素火腿0.3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 | 玉米段湯 | 甜玉米4公斤 | 海苔 |  | 5.4 | 2.1 | 1.5 | 2.3 | 0 | 0 | 677 | 274 | 159 |