**113學年度上學期國民中學9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** |
| **8/30** | **五** | **A5** | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 瓜仔豆干 | 豆干 醃漬花胡瓜 胡蘿蔔 薑 | 若絲白菜 | 素肉絲 結球白菜 乾香菇 薑 | 海帶豆干 | 海帶結 豆干 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 榨菜若絲湯 | 榨菜 素肉絲 | 水果 |  | 5 | 3.3 | 2 | 3 | 0 | 0 | 783 | 333 | 202 |
| **2** | **一** | **B1** | 白米飯 | 米 | 筍乾麵腸 | 麵腸 麻竹筍乾 | 三絲豆包 | 豆包 綠豆芽 胡蘿蔔 薑 | 螞蟻上樹 | 素絞肉 冬粉 時蔬 乾木耳 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 三目蔬湯 | 時蔬 金針菇 胡蘿蔔 薑  | 海苔 |  | 5 | 2.6 | 2 | 3 | 0 | 0 | 730 | 300 | 202 |
| **3** | **二** | **B2** | 糙米飯 | 米 糙米 | 香酥百頁 | 百頁豆腐 | 絞若甘藍 | 素絞肉 甘藍 胡蘿蔔 薑 | 蛋香碎脯 | 雞蛋 蘿蔔乾 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 時瓜湯 | 時瓜 枸杞 薑  | 豆漿 |  | 5 | 2.1 | 2.2 | 3 | 0 | 0 | 698 | 318 | 275 |
| **4** | **三** | **B3** | 西式特餐 | 通心麵 | 茄汁配料 | 素絞肉 馬鈴薯 甜椒(青皮) 蕃茄醬 | 素火腿花椰 | 冷凍花椰菜 素火腿 薑 | 什錦白菜 | 結球白菜 素絞肉胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 玉米濃湯 | 雞蛋 冷凍玉米粒 玉米濃湯調理包 | 饅頭 |  | 5 | 2.2 | 2 | 3 | 0 | 0 | 700 | 383 | 242 |
| **5** | **四** | **B4** | 糙米飯 | 米 糙米 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 雞蛋 | 針菇豆腐 | 豆腐 金針菇 乾香菇 薑 | 黃瓜素丸 | 大黃瓜 素丸 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 紅豆湯 | 紅豆 二砂糖 | 包子 |  | 6.5 | 1.8 | 1.5 | 3 | 0 | 0 | 763 | 378 | 295 |
| **6** | **五** | **B5** | 小米飯 | 米 小米 | 梅干豆包 | 豆包 梅乾菜 薑 | 香滷凍腐 | 凍豆腐 白蘿蔔 胡蘿蔔 薑 | 芹香素輪 | 芹菜 胡蘿蔔 素黑輪 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 海芽蛋花湯 | 乾裙帶菜 雞蛋薑 | 水果 |  | 5 | 3.2 | 1.8 | 3 | 0 | 0 | 770 | 303 | 232 |
| **9** | **一** | **C1** | 白米飯 | 米 | 壽喜豆干 | 豆干 結球白菜 胡蘿蔔 薑 | 時蔬蛋香 | 雞蛋 時蔬 芹菜 薑 | 奶香馬鈴薯 | 冷凍玉米粒 馬鈴薯 薑 奶油(固態) | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 金針冬粉湯 | 金針菜乾 冬粉薑  | 旺仔小饅頭 |  | 6. | 2 | 1.5 | 3 | 0 | 0 | 743 | 166 | 490 |
| **10** | **二** | **C2** | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷豆包 | 豆包 滷包 | 芝麻海絲 | 海帶絲 胡蘿蔔 芝麻(熟) | 番茄豆腐 | 豆腐 洋蔥 大番茄 蕃茄醬 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 冬瓜薑絲湯 | 冬瓜 薑  | 包子 |  | 5 | 2.5 | 2 | 3 | 0 | 0 | 723 | 155 | 117 |
| **11** | **三** | **C3** | 油飯特餐 | 米 糯米 | 麥克素塊 | 素麥克雞塊 | 油飯配料 | 素絞肉 脆筍 乾香菇 薑  |  蛋香白菜 | 雞蛋 結球白菜 胡蘿蔔 乾木耳 薑  | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 四神湯 | 四神料 素肉絲 | 餐包 |  | 5.2 | 3.5 | 1.7 | 3 | 0 | 0 | 804 | 152 | 186 |
| **12** | **四** | **C4** | 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 素絞肉 薑 | 絞若甘藍 | 素絞肉 甘藍 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 仙草甜湯 | 仙草凍 二砂糖 |  饅頭 |  | 6.5 | 2.6 | 1.5 | 3 | 0 | 0 | 823 | 233 | 216 |
| **13** | **五** | **C5** | 紫米飯 | 米 黑秈糯米 | 咖哩麵腸 | 麵腸 馬鈴薯 杏鮑菇 胡蘿蔔 咖哩粉 | 素火腿花椰 | 冷凍花椰菜 素火腿 薑 | 照燒油腐 | 四角油豆腐 白蘿蔔 醬油 二砂糖 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 紫菜湯 | 紫菜 雞蛋 薑 | 水果 | 有機豆奶 | 5.3 | 3 | 1.8 | 3 | 0 | 0 | 776 | 230 | 216 |
| **16** | **一** | **D1** | 白米飯 | 米 | 金黃豆包 | 豆包 | 芹香干片 | 豆干 芹菜 薑 | 木須蛋香 | 雞蛋 胡蘿蔔 乾木耳 薑 甜椒(青皮) | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 時瓜湯 | 時瓜 薑  | 果汁 |  | 5 | 3.2 | 1.8 | 3 | 0 | 0 | 770 | 340 | 252 |
| **18** | **三** | **D3** | 刈包特餐 | 刈包 | 酸菜麵腸 | 麵腸 酸菜 薑 | 絞若甘藍 | 甘藍 乾木耳 薑 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 | 饅頭 |  | 5 | 2.6 | 2.3 | 3 | 0 | 0 | 738 | 283 | 202 |
| **19** | **四** | **D4** | 糙米飯 | 米 糙米 | 醬爆豆干 | 豆干 白蘿蔔 胡蘿蔔 薑 | 蔬香冬粉 | 素絞肉 冬粉 蔬菜 乾木耳 薑 | 冬瓜素丸 | 冬瓜 胡蘿蔔 素丸  | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 枸杞銀耳湯 | 枸杞 乾銀耳 二砂糖 | 餐包 |  | 5.5 | 2.2 | 2 | 3 | 0 | 0 | 735 | 388 | 265 |
| **20** | **五** | **D5** | 芝麻飯 | 米 芝麻(熟) | 咖哩百頁 | 百頁豆腐 芹菜 馬鈴薯 胡蘿蔔 咖哩粉 | 紅仁炒蛋  | 雞蛋 胡蘿蔔 薑 | 鐵板油腐 | 四角油豆腐 脆筍 乾木耳 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 時蔬湯 | 時蔬 薑  | 水果 | 有機豆奶 | 5.3 | 1.8 | 2 | 3 | 0 | 0 | 691 | 273 | 202 |
| **23** | **一** | **E1** | 白米飯 | 米 | 紅燒豆包 | 豆包 胡蘿蔔  | 菇拌海帶 | 乾裙帶菜 金針菇 薑 | 蛋香刈薯 | 雞蛋 豆薯 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 番茄玉芽湯 | 大番茄 黃豆芽  | 旺仔小饅頭 |  | 5.5 | 2.3 | 1.5 | 3 | 0 | 0 | 730 | 280 | 182 |
| **24** | **二** | **E2** | 糙米飯 | 米 糙米 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 雞蛋 | 鮮菇豆腐 | 豆腐 金針菇 乾香菇 胡蘿蔔 薑  | 若絲花椰 | 素肉絲 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 | 海苔 |  | 5.2 | 2.4 | 1.5 | 3 | 0 | 0 | 717 | 348 | 257 |
| **25** | **三** | **E3** | 拌麵特餐 | 麵條  | 拌麵配料 | 素絞肉 冬瓜 乾香菇 薑 | 西滷菜 | 結球白菜 雞蛋 乾香菇 胡蘿蔔 薑 | 蜜汁豆干 | 豆干 豆薯 醬油 二砂糖  | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 酸辣湯 |  豆腐 脆筍 胡蘿蔔 金針菇 乾木耳 | 餐包 |  | 5.2 | 2.4 | 1.9 | 3 | 0 | 0 | 727 | 356 | 242 |
| **26** | **四** | **E4** | 糙米飯 | 米 糙米 | 三杯麵腸 | 麵腸 杏鮑菇 胡蘿蔔 九層塔薑 | 素火腿豆芽 | 素火腿 綠豆芽 薑 | 銀蘿凍腐 | 凍豆腐 白蘿蔔 胡蘿蔔薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 粉圓甜湯 | 粉圓 二砂糖 | 餐包 |  | 6 | 2 | 2.1 | 3 | 0 | 0 | 758 | 354 | 258 |
| **27** | **五** | **E5** | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 打拋豆干 | 豆干 豆薯 九層塔 芹菜 大番茄 薑 | 蛋香甘藍 | 雞蛋 甘藍 乾香菇 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 | 大黃瓜 素丸 | 水果 | 有機豆奶 | 6.5 | 2.5 | 2.3 | 3 | 0 | 0 | 835 | 295 | 187 |
| **30** | **一** | **F1** | 白米飯 | 米 | 茄汁麵腸 | 麵腸 甜椒(青皮) 胡蘿蔔大番茄 番茄糊 |  毛豆乾丁 | 豆干丁 冷凍毛豆仁 胡蘿蔔 馬鈴薯 薑 | 若絲白菜 | 素肉絲 胡蘿蔔 薑結球白菜 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 時瓜湯 | 時瓜 胡蘿蔔 薑 | 海苔 |  | 5 | 3 | 2 | 3 | 0 | 0 | 760 | 340 | 252 |

**過敏原警語:「本月產品含有花生、雞蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、使用亞硫酸鹽類及其相關製品」。**

 說明:9月份菜單編排說明如下：

1. 星期一、五的蔬菜為有機蔬菜。

 二、因食材調度問題，B1主菜改為筍乾麵腸，B2主菜改為香酥百頁，B2副菜一改為絞若甘藍，B3主菜改為茄汁配料、B4主菜改為滷煎蒸炒滑蛋，B4副菜一改為針菇豆腐，B5主菜改為梅干豆包，C1主菜改為壽喜豆干、C2主菜改為芝麻海絲， C4主菜改為滷煎蒸炒滑蛋，C5主菜改為咖哩麵腸，D1主菜改為金黃豆包，D1副菜一改為芹香干片，D1副菜二改為木須蛋香，D1湯品改為時瓜湯，D3主食改為刈包特餐，D3主菜改為酸菜麵腸，D3副菜一改為絞若甘藍，D3副菜二改為關東煮，D3湯品改為糙米粥，D4主菜改為醬爆豆干，D4副菜一改為蔬香冬粉，D4副菜二改為冬瓜素丸，D4湯品改為枸杞銀耳湯，D5主食改為芝麻飯，D5主菜改為咖哩百頁，D5副菜一改為紅仁炒蛋˙D5副菜二改為鐵板油腐，D5湯品改為時蔬湯，E1主菜改為紅燒豆包，E1副菜一改為菇扮海帶，E1副菜二改為蛋香刈薯，E1湯品改為番茄玉芽湯，E2副菜二改為若絲花椰，E3主食改為拌麵特餐，E3主菜改為拌麵配料，E3副菜一改為白菜滷，E3副菜二改為蜜汁豆干，E3湯品改為酸辣湯，E4主菜改為三杯麵腸、E4副菜一改為素火腿豆芽，E4副菜二改為銀蘿凍腐，E4湯品改為枸杞銀耳湯、E5主食改為燕麥飯，E5主菜改為打拋豆干，E5副菜一改為蛋香甘藍，E5副菜二改為螞蟻上樹，E5湯品改為黃瓜素丸湯。

 三、週一附餐一供應旺仔小饅頭，週一附餐一供應海苔，週一附餐一供應果汁，週二附餐一供應豆漿、週二附餐一供應饅頭，週二附餐一供應包子，週二附餐一供應海苔，週三附餐一供應饅頭，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 |
| A5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 瓜仔豆干 | 豆干 醃漬花胡瓜 胡蘿蔔 薑 | 若絲白菜 | 素肉絲 結球白菜 乾香菇 薑 | 海帶豆干 | 海帶結 豆干 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 榨菜若絲湯 | 榨菜 素肉絲 | 水果 |  |

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 |
| A5 | 燕麥飯 | 米10公斤燕麥0.4公斤 | 瓜仔豆干 | 豆干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 | 素肉絲0.6公斤結球白菜5公斤乾香菇0.01公斤薑0.05公斤 | 海帶豆干 | 豆干4公斤海帶結1公斤胡蘿蔔0.5公斤薑0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜0.05公斤 | 榨菜若絲湯 | 榨菜3公斤素肉絲0.3公斤 | 水果 |  | 5 | 3.3 | 2 | 3 | 0 | 0 | 783 | 333 | 202 |

 **113學年國民中學素食B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 |
| B1 | 白米飯 | 米 | 筍乾麵腸 | 麵腸 麻竹筍乾 | 三絲豆包 | 豆包 綠豆芽 胡蘿蔔 薑 | 螞蟻上樹 | 素絞肉 冬粉 時蔬 乾木耳 薑 | 蔬菜 | 三目蔬湯 | 時蔬 金針菇 胡蘿蔔 薑  | 海苔 |  |
| B2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香酥百頁 | 百頁豆腐 | 絞若甘藍 | 素絞肉 甘藍 胡蘿蔔 薑 | 蛋香碎脯 | 雞蛋 蘿蔔乾 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 枸杞 薑  | 豆漿 |  |
| B3 | 西式特餐 | 通心麵 | 茄汁配料 | 素絞肉 馬鈴薯 甜椒(青皮) 蕃茄醬 | 素火腿花椰 | 冷凍花椰菜 素火腿 薑 | 什錦白菜 | 結球白菜 素絞肉胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 玉米濃湯 | 雞蛋 冷凍玉米粒 玉米濃湯調理包 | 饅頭 |  |
| B4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 雞蛋 | 針菇豆腐 | 豆腐 金針菇 乾香菇 薑 | 黃瓜素丸 | 大黃瓜 素丸 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 紅豆湯 | 紅豆 二砂糖 | 包子 |  |
| B5 | 小米飯 | 米 小米 | 梅干豆包 | 豆包 梅乾菜 薑 | 香滷凍腐 | 凍豆腐 白蘿蔔 胡蘿蔔 薑 | 芹香素輪 | 芹菜 胡蘿蔔 素黑輪 | 蔬菜 | 海芽蛋花湯 | 乾裙帶菜 雞蛋薑 | 水果 |  |

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 循環 | 主食 | 主菜 | 副菜一 | 副菜二 | 蔬菜 | 湯品 | 附餐1 | 附餐2 | 榖/份 | 豆/份 | 蔬/份 | 油/份 | 乳/份 | 果/份 | 熱量 | 鈣mT | 鈉mT |
| B1 | 白米飯 | 米10公斤 | 筍乾麵腸 | 麵腸5.3公斤麻竹筍乾3公斤 | 三絲豆包 | 豆包1.2公斤綠豆芽5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公斤蒜0.05公斤 | 三目蔬湯 | 時蔬2公斤金針菇1公斤胡蘿蔔0.5公斤薑0.05公斤 | 海苔 |  | 5 | 2.6 | 2 | 3 | 0 | 0 | 730 | 300 | 202 |
| B2 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 香酥百頁 | 百頁豆腐7公斤 | 絞若甘藍 | 素絞肉1公斤甘藍5公斤胡蘿蔔1公斤薑0.05公斤 | 蛋香碎脯 | 雞蛋1.5公斤蘿蔔乾3公斤胡蘿蔔0.5公斤薑0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜0.05公斤 | 時瓜湯 | 時瓜5公斤枸杞0.01公斤薑0.05公斤 | 豆漿 |  | 5 | 2.1 | 2.2 | 3 | 0 | 0 | 698 | 318 | 275 |
| B3 | 西式特餐 | 通心麵6公斤 | 茄汁配料 | 素絞肉1.2公斤馬鈴薯3公斤甜椒(青皮)2公斤蕃茄醬 | 素火腿花椰 | 冷凍花椰菜5公斤素火腿0.3公斤薑0.05公斤 | 什錦白菜 | 結球白菜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公斤蒜0.05公斤 | 玉米濃湯 | 雞蛋1.5公斤冷凍玉米粒2.5公斤玉米濃湯調理包 | 饅頭 |  | 5 | 2.2 | 2 | 3 | 0 | 0 | 700 | 383 | 242 |
| B4 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 雞蛋5.5公斤 | 針菇豆腐 | 豆腐4公斤金針菇2公斤乾香菇0.01公斤薑0.05公斤 | 黃瓜素丸 | 大黃瓜5公斤素丸0.6公斤胡蘿蔔0.5公斤薑0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜0.05公斤 | 紅豆湯 | 紅豆3公斤二砂糖1公斤 | 包子 |  | 6.5 | 1.8 | 1.5 | 3 | 0 | 0 | 763 | 378 | 295 |
| B5 | 小米飯 | 米10公斤小米0.4公斤 | 梅干豆包 | 豆包6公斤梅干菜4公斤薑0.05公斤 | 香滷凍腐 | 凍豆腐3公斤白蘿蔔3公斤胡蘿蔔0.5公斤薑0.05公斤 | 芹香素輪 | 芹菜3公斤胡蘿蔔0.5公斤素黑輪2公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜0.05公斤 | 海芽蛋花湯 | 乾裙帶菜0.1公斤雞蛋3公斤薑0.05公斤 | 水果 |  | 5 | 3.2 | 1.8 | 3 | 0 | 0 | 770 | 303 | 232 |

 **113學年國民中學素食C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 |
| C1 | 白米飯 | 米 | 壽喜豆干 | 豆干 結球白菜 胡蘿蔔 薑 | 時蔬蛋香 | 雞蛋 時蔬 芹菜 薑 | 奶香馬鈴薯 | 冷凍玉米粒 馬鈴薯 薑 奶油(固態) | 蔬菜 | 金針冬粉湯 | 金針菜乾 冬粉薑  | 旺仔小饅頭 |  |
| C2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷豆包 | 豆包 滷包 | 芝麻海絲 | 海帶絲 胡蘿蔔 芝麻(熟) | 番茄豆腐 | 豆腐 洋蔥 大番茄 蕃茄醬 | 蔬菜 | 冬瓜薑絲湯 | 冬瓜 薑  | 包子 |  |
| C3 | 油飯特餐 | 米 糯米 | 麥克素塊 | 素麥克雞塊 | 油飯配料 | 素絞肉 脆筍 乾香菇 薑  |  蛋香白菜 | 雞蛋 結球白菜 胡蘿蔔 乾木耳 薑  | 蔬菜 | 四神湯 | 四神料 素肉絲 | 餐包 |  |
| C4 | 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 素絞肉 薑 | 絞若甘藍 | 素絞肉 甘藍 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 仙草甜湯 | 仙草凍 二砂糖 |  饅頭 |  |
| C5 | 紫米飯 | 米 黑秈糯米 | 咖哩麵腸 | 麵腸 馬鈴薯 杏鮑菇 胡蘿蔔 咖哩粉 | 素火腿花椰 | 冷凍花椰菜 素火腿 薑 | 照燒油腐 | 四角油豆腐 白蘿蔔 醬油 二砂糖 | 蔬菜 | 紫菜湯 | 紫菜 雞蛋 薑 | 水果 | 有機豆奶 |

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 循環 | 主食 | 主菜 | 副菜一 | 副菜二 | 蔬菜 | 湯品 | 附餐1 | 附餐2 | 榖/份 | 豆/份 | 蔬/份 | 油/份 | 乳/份 | 果/份 | 熱量 | 鈣mT | 鈉mT |
| C1 | 白米飯 | 米10公斤 | 壽喜豆干 | 豆干6公斤結球白菜3公斤胡蘿蔔1公斤薑0.05公斤 | 時蔬蛋香 | 雞蛋0.6公斤時蔬5公斤芹菜0.5公斤薑0.05公斤 | 奶香馬鈴薯 | 冷凍玉米粒1公斤馬鈴薯4公斤薑0.05公斤奶油(固態)0.6公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜0.05公斤 | 金針冬粉湯 | 金針菜乾0.2公斤冬粉1公斤薑0.05公斤 | 旺仔小饅頭 |  | 6. | 2 | 1.5 | 3 | 0 | 0 | 743 | 166 | 490 |
| C2 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 香滷豆包 | 豆包6公斤滷包 | 芝麻海絲 | 海帶絲5公斤胡蘿蔔0.5公斤芝麻(熟) | 番茄豆腐 | 豆腐4公斤洋蔥1公斤大番茄1公斤蕃茄醬 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜0.05公斤 | 冬瓜薑絲湯 | 冬瓜5公斤薑0.05公斤 | 包子 |  | 5 | 2.5 | 2 | 3 | 0 | 0 | 723 | 155 | 117 |
| C3 | 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 | 素絞肉1.5公斤脆筍4公斤乾香菇0.01公斤薑0.05公斤 | 蛋香白菜 | 雞蛋0.6公斤結球白菜5公斤胡蘿蔔0.5公斤薑0.05公斤乾木耳0.01公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑0.05公斤 | 四神湯 | 四神料0.3公斤素肉絲1公斤 | 餐包 |  | 5.2 | 3.5 | 1.7 | 3 | 0 | 0 | 804 | 152 | 186 |
| C4 | 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 | 素絞肉1公斤冷凍毛豆仁1公斤冷凍玉米粒3公斤胡蘿蔔1公斤薑0.05公斤 | 絞若甘藍 | 素絞肉0.6公斤甘藍5公斤胡蘿蔔0.5公斤薑0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜0.05公斤 | 仙草甜湯 | 仙草凍6公斤二砂糖1公斤 |  饅頭 |  | 6.5 | 2.6 | 1.5 | 3 | 0 | 0 | 823 | 233 | 216 |
| C5 | 紫米飯 | 米10公斤黑秈糯米0.4公斤 | 咖哩麵腸 | 麵腸5.3公斤馬鈴薯3公斤杏鮑菇2公斤胡蘿蔔0.5公斤咖哩粉 | 素火腿花椰 | 冷凍花椰菜5公斤素火腿0.3公斤薑0.05公斤 | 照燒油腐 | 四角油豆腐3公斤白蘿蔔3公斤醬油二砂糖 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜0.05公斤 | 紫菜湯 | 紫菜0.2公斤雞蛋3公斤薑0.05公斤 | 水果 | 有機豆奶 | 5.3 | 3 | 1.8 | 3 | 0 | 0 | 776 | 230 | 216 |

**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 | 金黃豆包 | 豆包 | 芹香干片 | 豆干 芹菜 薑 | 木須蛋香 | 雞蛋 胡蘿蔔 乾木耳 薑 甜椒(青皮) | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 薑  | 果汁 |  |
| D3 | 刈包特餐 | 刈包 | 酸菜麵腸 | 麵腸 酸菜 薑 | 絞若甘藍 | 甘藍 乾木耳 薑 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 | 饅頭 |  |
| D4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 醬爆豆干 | 豆干 白蘿蔔 胡蘿蔔 薑 | 蔬香冬粉 | 素絞肉 冬粉 蔬菜 乾木耳 薑 | 冬瓜素丸 | 冬瓜 胡蘿蔔 素丸  | 蔬菜 | 枸杞銀耳湯 | 枸杞 乾銀耳 二砂糖 | 餐包 |  |
| D5 | 芝麻飯 | 米 芝麻(熟) | 咖哩百頁 | 百頁豆腐 芹菜 馬鈴薯 胡蘿蔔 咖哩粉 | 紅仁炒蛋 | 雞蛋 胡蘿蔔 薑 | 鐵板油腐 | 四角油豆腐 脆筍 乾木耳 薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 薑  |  水果  | 有機豆奶 |

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | 金黃豆包 | 豆包6公斤 | 芹香干片 | 豆干4公斤芹菜2公斤薑0.05公斤 | 木須蛋香 | 雞蛋1公斤胡蘿蔔1公斤乾木耳0.1公斤薑0.05公斤甜椒(青皮)3公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜0.05公斤 | 時瓜湯 | 時瓜5公斤薑0.05公斤 | 果汁 |  | 5 | 3.2 | 1.8 | 3 | 0 | 0 | 770 | 340 | 252 |
| D3 | 刈包特餐 | 刈包6公斤 | 酸菜麵腸 | 麵腸6公斤酸菜3公斤薑0.05公斤 | 絞若甘藍 | 甘藍5公斤乾木耳0.01公斤薑0.05公斤素絞肉0.6公斤 | 關東煮 | 素黑輪0.6公斤玉米段3公斤白蘿蔔2公斤薑0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜0.05公斤 | 糙米粥 | 雞蛋1.1公斤糙米4公斤胡蘿蔔1公斤乾香菇0.01公斤時瓜2公斤 | 饅頭 |  | 5 | 2.6 | 2.3 | 3 | 0 | 0 | 738 | 356 | 242 |
| D4 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 醬爆豆干 | 豆干6公斤白蘿蔔3公斤胡蘿蔔1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 | 冬瓜素丸 | 冬瓜5公斤胡蘿蔔0.5公斤素丸0.6公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜0.05公斤 | 枸杞銀耳湯 | 枸杞0.01公斤乾銀耳0.2公斤二砂糖2公斤紅棗0.3公斤 | 餐包 |  | 5.5 | 2.2 | 2 | 3 | 0 | 0 | 735 | 354 | 258 |
| D5 | 白米飯 | 米10公斤 | 咖哩百頁 | 百頁豆腐7公斤馬鈴薯3公斤芹菜2公斤胡蘿蔔0.5公斤咖哩粉 | 紅仁炒蛋 | 雞蛋1公斤胡蘿蔔5公斤薑0.05公斤 | 鐵板油腐 | 四角油豆腐3公斤脆筍2公斤乾木耳0.01公斤薑0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜0.05公斤 | 時蔬湯 | 時蔬3公斤薑0.05公斤 | 水果 | 有機豆奶 | 5.3 | 1.8 | 2 | 3 | 0 | 0 | 691 | 245 | 147 |

 **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 | 紅燒豆包 | 豆包 胡蘿蔔  | 菇拌海帶 | 乾裙帶菜 金針菇 薑 | 蛋香刈薯 | 雞蛋 豆薯 薑 | 蔬菜 | 番茄玉芽湯 | 大番茄 黃豆芽  | 旺仔小饅頭 |  |
| E2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 雞蛋 | 鮮菇豆腐 | 豆腐 金針菇 乾香菇 胡蘿蔔 薑  | 若絲花椰 | 素肉絲 冷凍花椰菜 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 玉米蛋花湯 | 冷凍玉米粒 雞蛋 | 海苔 |  |
| E3 | 拌麵特餐 | 麵條  | 拌麵配料 | 素絞肉 冬瓜 乾香菇 薑 | 西滷菜 | 結球白菜 雞蛋 乾香菇 胡蘿蔔 薑 | 蜜汁豆干 | 豆干 豆薯 醬油 二砂糖  | 蔬菜 | 酸辣湯 |  豆腐 脆筍 胡蘿蔔 金針菇 乾木耳 | 餐包 |  |
| E4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 三杯麵腸 | 麵腸 杏鮑菇 胡蘿蔔 九層塔薑 | 素火腿豆芽 | 素火腿 綠豆芽 薑 | 銀蘿凍腐 | 凍豆腐 白蘿蔔 胡蘿蔔薑 | 蔬菜 | 粉圓甜湯 | 粉圓 二砂糖 | 餐包 |  |
| E5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 打拋豆干 | 豆干 豆薯 九層塔 芹菜 大番茄 薑 | 蛋香甘藍 | 雞蛋 甘藍 乾香菇 薑 | 螞蟻上樹 | 素絞肉 冬粉 時蔬 乾木耳 薑 | 蔬菜 | 黃瓜素丸湯 | 大黃瓜 素丸 | 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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | 紅燒豆包 | 豆包6公斤胡蘿蔔1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 | 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公斤蒜0.05公斤 | 番茄玉芽湯 | 大番茄1.5公斤黃豆芽2公斤 | 旺仔小饅頭 |  | 5.5 | 2.3 | 1.5 | 3 | 0 | 0 | 730 | 280 | 182 |
| E2 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 雞蛋5.5公斤 | 鮮菇豆腐 | 豆腐4公斤金針菇1公斤乾香菇0.01公斤胡蘿蔔0.5公斤薑0.05公斤  | 若絲花椰 | 素肉絲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公斤蒜0.05公斤 | 玉米蛋花湯 | 冷凍玉米粒2公斤雞蛋2公斤 | 海苔 |  | 5.2 | 2.4 | 1.5 | 3 | 0 | 0 | 717 | 348 | 257 |
| E3 | 拌麵特餐 | 麵條15公斤 | 拌麵配料 | 素絞肉1.2公斤冬瓜4公斤乾香菇0.01公斤薑0.05公斤 | 西滷菜 | 結球白菜5公斤雞蛋0.5公斤乾香菇0.01公斤胡蘿蔔0.5公斤 | 蜜汁豆干 | 芝麻(熟)0.01公斤豆干3公斤豆薯2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 | 餐包 |  | 5.2 | 2.4 | 1.9 | 3 | 0 | 0 | 727 | 283 | 202 |
| E4 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 三杯雞 | 麵腸5.3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 | 素火腿豆芽 | 素火腿0.6公斤綠豆芽5公斤薑0.05公斤 | 銀蘿凍腐 | 凍豆腐1公斤白蘿蔔4公斤胡蘿蔔0.5公斤薑0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜0.05公斤 | 粉圓甜湯 | 粉圓2公斤二砂糖2公斤 | 餐包 |  | 6 | 2 | 2.1 | 3 | 0 | 0 | 758 | 388 | 265 |
| E5 | 燕麥飯 | 米10公斤燕麥0.4公斤 | 打拋豆干 | 豆干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 | 蛋香甘藍 | 雞蛋0.6公斤甘藍5公斤乾香菇0.01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公斤蒜0.05公斤 | 黃瓜素丸湯 | 大黃瓜5公斤素丸0.6公斤 |  水果  | 有機豆奶 | 6.5 | 2.5 | 2.3 | 3 | 0 | 0 | 835 | 273 | 202 |

 **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 | 茄汁麵腸 | 麵腸 甜椒(青皮) 胡蘿蔔大番茄 番茄糊 |  毛豆乾丁 | 豆干丁 冷凍毛豆仁 胡蘿蔔 馬鈴薯 薑 | 若絲白菜 | 素肉絲 胡蘿蔔 薑結球白菜 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 胡蘿蔔 薑 | 海苔 |  |

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | 茄汁肉絲 | 麵腸5.3公斤甜椒(青皮)3公斤胡蘿蔔0.5公斤大番茄1公斤番茄糊 | 毛豆乾丁 | 豆干丁3公斤冷凍毛豆仁1公斤馬鈴薯1公斤胡蘿蔔0.5公斤薑0.05公斤 | 若絲白菜 | 素肉絲0.6公斤胡蘿蔔0.5公斤薑0.05公斤結球白菜5公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜0.05公斤 | 時瓜湯 | 時瓜3公斤胡蘿蔔0.5公斤薑0.05公斤 |  海苔 |  | 5 | 3 | 2 | 3 | 0 | 0 | 760 | 340 | 252 |

 **113學年度上學期國民小9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** | **鈣** | **鈉** |
| **8/30** | **五** | **A5** | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 瓜仔豆干 | 豆干 醃漬花胡瓜 胡蘿蔔 薑 | 若絲白菜 | 素肉絲 結球白菜 乾香菇 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 榨菜若絲湯 | 榨菜 素肉絲 | 水果 |  | 5 | 2.3 | 1.9 | 2.5 | 0 | 0 | 683 | 310 | 202 |
| **2** | **一** | **B1** | 白米飯 | 米 | 筍乾麵腸 | 麵腸 麻竹筍乾 | 三絲豆包 | 豆包 綠豆芽 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 三目蔬湯 | 時蔬 金針菇 胡蘿蔔 薑  | 海苔 |  | 5 | 1.8 | 1.9 | 2.5 | 0 | 0 | 645 | 159 | 155 |
| **3** | **二** | **B2** | 糙米飯 | 米 糙米 | 香酥百頁 | 百頁豆腐 | 絞若甘藍 | 素絞肉 甘藍 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 時瓜湯 | 時瓜 枸杞 薑  | 豆漿 |  | 5 | 1.8 | 1.8 | 2.5 | 0 | 0 | 643 | 348 | 257 |
| **4** | **三** | **B3** | 西式特餐 | 通心麵 | 茄汁配料 | 素絞肉 馬鈴薯 甜椒(青皮) 蕃茄醬 | 素火腿花椰 | 冷凍花椰菜 素火腿 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 玉米濃湯 | 雞蛋 冷凍玉米粒 玉米濃湯調理包 | 饅頭 |  | 5 | 1.6 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 620 | 340 | 252 |
| **5** | **四** | **B4** | 糙米飯 | 米 糙米 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 雞蛋 | 針菇豆腐 | 豆腐 金針菇 乾香菇 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 紅豆湯 | 紅豆 二砂糖 | 包子 |  | 6.5 | 1.5 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 718 | 356 | 242 |
| **6** | **五** | **B5** | 小米飯 | 米 小米 | 梅干豆包 | 豆包 梅乾菜 薑 | 香滷凍腐 | 凍豆腐 白蘿蔔 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 海芽蛋花湯 | 乾裙帶菜 雞蛋薑 | 水果 |  | 5 | 3 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 725 | 350 | 240 |
| **9** | **一** | **C1** | 白米飯 | 米 | 壽喜豆干 | 豆干 結球白菜 胡蘿蔔 薑 | 時蔬蛋香 | 雞蛋 時蔬 芹菜 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 金針冬粉湯 | 金針菜乾 冬粉薑  | 旺仔小饅頭 |  | 6. | 1.8 | 1.7 | 2.5 | 0 | 0 | 710 | 139 | 432 |
| **10** | **二** | **C2** | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷豆包 | 豆包 滷包 | 芝麻海絲 | 海帶絲 胡蘿蔔 芝麻(熟) | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 冬瓜薑絲湯 | 冬瓜 薑  | 包子 |  | 5 | 2 | 1.8 | 2.5 | 0 | 0 | 658 | 138 | 112 |
| **11** | **三** | **C3** | 油飯特餐 | 米 糯米 | 麥克素塊 | 素麥克雞塊 | 油飯配料 | 素絞肉 脆筍 乾香菇 薑  | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 四神湯 | 四神料 素肉絲 | 餐包 |  | 5.2 | 3.4 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 769 | 122 | 588 |
| **12** | **四** | **C4** | 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 素絞肉 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 仙草甜湯 | 仙草凍 二砂糖 |  饅頭 |  | 6.5 | 1.8 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 740 | 113 | 81 |
| **13** | **五** | **C5** | 紫米飯 | 米 黑秈糯米 | 咖哩麵腸 | 麵腸 馬鈴薯 杏鮑菇 胡蘿蔔 咖哩粉 | 素火腿花椰 | 冷凍花椰菜 素火腿 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 紫菜湯 | 紫菜 雞蛋 薑 | 水果 | 有機豆奶 | 5.3 | 2.3 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 694 | 204 | 215 |
| **16** | **一** | **D1** | 白米飯 | 米 | 金黃豆包 | 豆包 | 芹香干片 | 豆干 芹菜 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 時瓜湯 | 時瓜 薑  | 果汁 |  | 5.5 | 2 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 685 | 144 | 159 |
| **18** | **三** | **D3** | 刈包特餐 | 刈包 | 酸菜麵腸 | 麵腸 酸菜 薑 | 絞若甘藍 | 甘藍 乾木耳 薑 素絞肉 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 糙米粥 | 雞蛋 糙米 胡蘿蔔 乾香菇 時瓜 | 饅頭 |  | 5.2 | 1.5 | 2 | 2.5 | 0 | 0 | 639 | 258 | 201 |
| **19** | **四** | **D4** | 糙米飯 | 米 糙米 | 醬爆豆干 | 豆干 白蘿蔔 胡蘿蔔 薑 | 蔬香冬粉 | 素絞肉 冬粉 蔬菜 乾木耳 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 枸杞銀耳湯 | 枸杞 乾銀耳 二砂糖 | 餐包 |  | 6 | 1.8 | 1.6 | 2.5 | 0 | 0 | 708 | 241 | 158 |
| **20** | **五** | **D5** | 芝麻飯 | 米 芝麻(熟) | 咖哩百頁 | 百頁豆腐 芹菜 馬鈴薯 胡蘿蔔 咖哩粉 | 紅仁炒蛋  | 雞蛋 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 時蔬湯 | 時蔬 薑  | 水果 | 有機豆奶 | 6.5 | 2 | 2 | 2.5 | 0 | 0 | 768 | 120 | 94 |
| **23** | **一** | **E1** | 白米飯 | 米 | 紅燒豆包 | 豆包 胡蘿蔔  | 菇拌海帶 | 乾裙帶菜 金針菇 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 番茄玉芽湯 | 大番茄 黃豆芽  | 旺仔小饅頭 |  | 5 | 3 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 725 | 144 | 159 |
| **24** | **二** | **E2** | 糙米飯 | 米 糙米 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 雞蛋 | 鮮菇豆腐 | 豆腐 金針菇 乾香菇 胡蘿蔔 薑  | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 玉米蛋花湯 | 冷凍玉米粒 雞蛋 | 海苔 |  | 5.2 | 1.8 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 |  649 | 176 | 92 |
| **25** | **三** | **E3** | 拌麵特餐 | 麵條  | 拌麵配料 | 素絞肉 冬瓜 乾香菇 薑 | 西滷菜 | 結球白菜 雞蛋 乾香菇 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 | 餐包 |  | 5 | 2.3 | 1.8 | 2.5 | 0 | 0 | 680 | 120 | 94 |
| **26** | **四** | **E4** | 糙米飯 | 米 糙米 | 三杯麵腸 | 麵腸 杏鮑菇 胡蘿蔔 九層塔薑 | 素火腿豆芽 | 素火腿 綠豆芽 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 粉圓甜湯 | 粉圓 二砂糖 | 餐包 |  | 5.5 | 2.5 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 723 | 107 | 95 |
| **27** | **五** | **E5** | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 打拋豆干 | 豆干 豆薯 九層塔 芹菜 大番茄 薑 | 蛋香甘藍 | 雞蛋 甘藍 乾香菇 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 黃瓜素丸湯 | 大黃瓜 素丸 | 水果 | 有機豆奶 | 5.3 | 1.5 | 1.8 | 2.5 | 0 | 0 | 641 | 139 | 432 |
| **30** | **一** | **F1** | 白米飯 | 米 | 茄汁麵腸 | 麵腸 甜椒(青皮) 胡蘿蔔大番茄 番茄糊 |  毛豆乾丁 | 豆干丁 冷凍毛豆仁 胡蘿蔔 馬鈴薯 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 時瓜湯 | 時瓜 胡蘿蔔 薑 | 海苔 |  | 5 | 2.5 | 1.6 | 2.5 | 0 | 0 | 690 | 138 | 112 |

  **過敏原警語:「本月產品含有花生、雞蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、使用亞硫酸鹽類及其相關製品」。**

 說明:9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，B1主菜改為筍乾麵腸，B2主菜改為香酥百頁，B2副菜一改為絞若甘藍，B3主菜改為茄汁配料、B4主菜改為滷煎蒸炒滑蛋，B4副菜一改為針菇豆腐，B5主菜改為梅干豆包，C1主菜改為壽喜豆干、C2主菜改為芝麻海絲， C4主菜改為滷煎蒸炒滑蛋，C5主菜改為咖哩麵腸，D1主菜改為金黃豆包，D1副菜一改為芹香干片，D1湯品改為時瓜湯，D3主食改為刈包特餐，D3主菜改為酸菜麵腸，D3副菜一改為絞若甘藍，D3湯品改為糙米粥，D4主菜改為醬爆豆干，D4副菜一改為蔬香冬粉，D4湯品改為枸杞銀耳湯，D5主食改為芝麻飯，D5主菜改為咖哩百頁，D5副菜一改為紅仁炒蛋，D5湯品改為時蔬湯，E1主菜改為紅燒豆包，E1副菜一改為菇扮海帶，E1湯品改為番茄玉芽湯，E3主食改為拌麵特餐，E3主菜改為拌麵配料，E3副菜一改為白菜滷，E3湯品改為酸辣湯，E4主菜改為三杯麵腸、E4副菜一改為素火腿豆芽，E4湯品改為枸杞銀耳湯、E5主食改為燕麥飯，E5主菜改為打拋豆干，E5副菜一改為蛋香甘藍，E5湯品改為黃瓜素丸湯。

三、週一附餐一供應旺仔小饅頭，週一附餐一供應海苔，週一附餐一供應果汁，週二附餐一供應豆漿、週二附餐一供應饅頭，週二附餐一供應包子，週二附餐一供應海苔，週三附餐一供應饅頭，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 |
| A5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 瓜仔豆干 | 豆干 醃漬花胡瓜 胡蘿蔔 薑 | 若絲白菜 | 素肉絲 結球白菜 乾香菇 薑 | 蔬菜 | 榨菜若絲湯 | 榨菜 素肉絲 | 水果 | 有機豆奶 |

 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kcTl | 鈣mT | 鈉mT |
| A5 | 燕麥飯 | 米10公斤燕麥0.4公斤 | 瓜仔豆干 | 豆干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 | 素肉絲0.6公斤結球白菜5公斤乾香菇0.01公斤薑0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜0.05公斤 | 榨菜若絲湯 | 榨菜3公斤素肉絲0.3公斤 | 水果 |  | 5 | 2.3 | 1.9 | 2.5 | 0 | 0 | 683 | 358 | 215 |

 **113學年國民小學素食B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 |
| B1 | 白米飯 | 米 | 筍乾麵腸 | 麵腸 麻竹筍乾 | 三絲豆包 | 豆包 綠豆芽 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 三目蔬湯 | 時蔬 金針菇 胡蘿蔔 薑  | 海苔 |  |
| B2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香酥百頁 | 百頁豆腐 | 絞若甘藍 | 素絞肉 甘藍 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 枸杞 薑  | 豆漿 |  |
| B3 | 西式特餐 | 通心麵 | 茄汁配料 | 素絞肉 馬鈴薯 甜椒(青皮) 蕃茄醬 | 素火腿花椰 | 冷凍花椰菜 素火腿 薑 | 蔬菜 | 玉米濃湯 | 雞蛋 冷凍玉米粒 玉米濃湯調理包 | 饅頭 |  |
| B4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 雞蛋 | 針菇豆腐 | 豆腐 金針菇 乾香菇 薑 | 蔬菜 | 紅豆湯 | 紅豆 二砂糖 | 包子 |  |
| B5 | 小米飯 | 米 小米 | 梅干豆包 | 豆包 梅乾菜 薑 | 香滷凍腐 | 凍豆腐 白蘿蔔 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 海芽蛋花湯 | 乾裙帶菜 雞蛋薑 | 水果 |  |

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 循環 | 主食 | 主菜 | 副菜一 | 蔬菜 | 湯品 | 附餐1 | 附餐2 | 榖/份 | 豆/份 | 蔬/份 | 油/份 | 乳/份 | 果/份 | 熱量kcTl | 鈣mT | 鈉mT |
|  B1 | 白米飯 | 米10公斤 | 筍乾麵腸 | 麵腸5.3公斤麻竹筍乾3公斤 | 三絲豆包 | 豆包1.2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公斤蒜0.05公斤 | 三目蔬湯 | 時蔬2公斤金針菇1公斤胡蘿蔔0.5公斤薑0.05公斤 | 海苔 |  | 5 | 1.8 | 1.9 | 2.5 | 0 | 0 | 645 | 159 | 155 |
| B2 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 香酥百頁 | 百頁豆腐7公斤 | 絞若甘藍 | 素絞肉1公斤甘藍5公斤胡蘿蔔1公斤薑0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜0.05公斤 | 時瓜湯 | 時瓜5公斤枸杞0.01公斤薑0.05公斤 | 豆漿 |  | 5 | 1.8 | 1.8 | 2.5 | 0 | 0 | 643 | 348 | 257 |
| B3 | 西式特餐 | 通心麵6公斤 | 茄汁配料 | 素絞肉1.2公斤馬鈴薯3公斤甜椒(青皮)2公斤蕃茄醬 | 素火腿花椰 | 冷凍花椰菜5公斤素火腿0.3公斤薑0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜0.05公斤 | 玉米濃湯 | 雞蛋1.5公斤冷凍玉米粒2.5公斤玉米濃湯調理包 | 饅頭 |  | 5 | 1.6 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 620 | 340 | 252 |
| B4 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 雞蛋5.5公斤 | 針菇豆腐 | 豆腐4公斤金針菇2公斤乾香菇0.01公斤薑0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜0.05公斤 | 紅豆湯 | 紅豆3公斤二砂糖1公斤 | 包子 |  | 6.5 | 1.5 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 718 | 356 | 242 |
| B5 | 小米飯 | 米10公斤小米0.4公斤 | 梅干豆包 | 豆包6公斤梅干菜4公斤薑0.05公斤 | 香滷凍腐 | 凍豆腐3公斤白蘿蔔3公斤胡蘿蔔0.5公斤薑0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜0.05公斤 | 海芽蛋花湯 | 乾裙帶菜0.1公斤雞蛋3公斤薑0.05公斤 | 水果 |  | 5 | 3 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 725 | 350 | 240 |

\

 **113學年國民小學素食C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 |
| C1 | 白米飯 | 米 | 壽喜豆干 | 豆干 結球白菜 胡蘿蔔 薑 | 時蔬蛋香 | 雞蛋 時蔬 芹菜 薑 | 蔬菜 | 金針冬粉湯 | 金針菜乾 冬粉薑  | 旺仔小饅頭 |  |
| C2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷豆包 | 豆包 滷包 | 芝麻海絲 | 海帶絲 胡蘿蔔 芝麻(熟) | 蔬菜 | 冬瓜薑絲湯 | 冬瓜 薑  | 餐包 |  |
| C3 | 油飯特餐 | 米 糯米 | 麥克素塊 | 素麥克雞塊 | 油飯配料 | 素絞肉 脆筍 乾香菇 薑  | 蔬菜 | 四神湯 | 四神料 素肉絲 | 包子 |  |
| C4 | 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 素絞肉 薑 | 蔬菜 | 仙草甜湯 | 仙草凍 二砂糖 |  饅頭 |  |
| C5 | 紫米飯 | 米 黑秈糯米 | 咖哩麵腸 | 麵腸 馬鈴薯 杏鮑菇 胡蘿蔔 咖哩粉 | 素火腿花椰 | 冷凍花椰菜 素火腿 薑 | 蔬菜 | 紫菜湯 | 紫菜 雞蛋 薑 | 水果 | 有機豆奶 |

 C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kcTl | 鈣mT | 鈉mT |
|  C1 | 白米飯 | 米10公斤 | 壽喜豆干 | 豆干6公斤結球白菜3公斤胡蘿蔔1公斤薑0.05公斤 | 時蔬蛋香 | 雞蛋0.6公斤時蔬5公斤芹菜0.5公斤薑0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜0.05公斤 | 金針冬粉湯 | 金針菜乾0.2公斤冬粉1公斤薑0.05公斤 | 旺仔小饅頭 |  | 6. | 1.8 | 1.7 | 2.5 | 0 | 0 | 710 | 139 | 432 |
| C2 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 香滷豆包 | 豆包6公斤滷包 | 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公斤蒜0.05公斤 | 冬瓜薑絲湯 | 冬瓜5公斤薑0.05公斤 | 包子 |  | 5 | 2 | 1.8 | 2.5 | 0 | 0 | 658 | 138 | 112 |
| C3 | 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 | 素絞肉1.5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 | 四神湯 | 四神料0.3公斤素肉絲1公斤 | 餐包 |  | 5.2 | 3.4 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 769 | 122 | 588 |
| C4 | 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 | 素絞肉1公斤冷凍毛豆仁1公斤冷凍玉米粒3公斤胡蘿蔔1公斤薑0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜0.05公斤 | 仙草甜湯 | 仙草凍6公斤二砂糖1公斤 |  饅頭 |  | 6.5 | 1.8 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 740 | 113 | 81 |
| C5 | 紫米飯 | 米10公斤黑秈糯米0.4公斤 | 咖哩麵腸 | 麵腸5.3公斤馬鈴薯3公斤杏鮑菇2公斤胡蘿蔔0.5公斤咖哩粉 | 素火腿花椰 | 冷凍花椰菜5公斤素火腿0.3公斤薑0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜0.05公斤 | 紫菜湯 | 紫菜0.2公斤雞蛋3公斤薑0.05公斤 | 水果 | 有機豆奶 | 5.3 | 2.3 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 694 | 204 | 215 |

 **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 | 金黃豆包 | 豆包 | 芹香干片 | 豆干 芹菜 薑 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 薑  | 果汁 |  |
| D3 | 刈包特餐 | 刈包 | 酸菜麵腸 | 麵腸 酸菜 薑 | 絞若甘藍 | 甘藍 乾木耳 薑 素絞肉 | 蔬菜 | 糙米粥 | 雞蛋 糙米 胡蘿蔔 乾香菇 時瓜 | 饅頭 |  |
| D4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 醬爆豆干 | 豆干 白蘿蔔 胡蘿蔔 薑 | 蔬香冬粉 | 素絞肉 冬粉 蔬菜 乾木耳 薑 | 蔬菜 | 枸杞銀耳湯 | 枸杞 乾銀耳 二砂糖 | 餐包 |  |
| D5 | 芝麻飯 | 米 芝麻(熟) | 咖哩百頁 | 百頁豆腐 芹菜 馬鈴薯 胡蘿蔔 咖哩粉 | 紅仁炒蛋 | 雞蛋 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 薑  |  水果  | 有機豆奶 |

 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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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kcTl | 鈣mT | 鈉mT |
| D1 | 白米飯 | 米10公斤 | 金黃豆包 | 豆包6公斤 | 芹香干片 | 豆干4公斤芹菜2公斤薑0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜0.05公斤 | 時瓜湯 | 時瓜5公斤薑0.05公斤 | 果汁 |  | 5.5 | 2 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 685 | 144 | 159 |
| D3 | 刈包特餐 | 刈包6公斤 | 酸菜麵腸 | 麵腸6公斤酸菜3公斤薑0.05公斤 | 絞若甘藍 | 甘藍5公斤乾木耳0.01公斤薑0.05公斤素絞肉0.6公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑0.05公斤 | 糙米粥 | 雞蛋1.1公斤糙米4公斤胡蘿蔔1公斤乾香菇0.01公斤時瓜2公斤 | 饅頭 |  | 5.2 | 1.5 | 2 | 2.5 | 0 | 0 | 639 | 204 | 147 |
| D4 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 醬爆豆干 | 豆干6公斤白蘿蔔3公斤胡蘿蔔1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公斤蒜0.05公斤 | 枸杞銀耳湯 | 枸杞0.01公斤乾銀耳0.2公斤二砂糖2公斤紅棗0.3公斤 | 餐包 |  | 6 | 1.8 | 1.6 | 2.5 | 0 | 0 | 708 | 258 | 201 |
| D5 | 白米飯 | 米10公斤 | 咖哩百頁 | 百頁豆腐7公斤馬鈴薯3公斤芹菜2公斤胡蘿蔔0.5公斤咖哩粉 | 紅仁炒蛋 | 雞蛋1公斤胡蘿蔔5公斤薑0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜0.05公斤 | 時蔬湯 | 時蔬3公斤薑0.05公斤 | 水果 | 有機豆奶 | 6.5 | 2 | 2 | 2.5 | 0 | 0 | 768 | 241 | 158 |

 **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 | 紅燒豆包 | 豆包 胡蘿蔔  | 菇拌海帶 | 乾裙帶菜 金針菇 薑 | 蔬菜 | 番茄玉芽湯 | 大番茄 黃豆芽  | 旺仔小饅頭 |  |
| E2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 雞蛋 | 鮮菇豆腐 | 豆腐 金針菇 乾香菇 胡蘿蔔 薑  | 蔬菜 | 玉米蛋花湯 | 冷凍玉米粒 雞蛋 | 餐包 |  |
| E3 | 拌麵特餐 | 麵條  | 拌麵配料 | 素絞肉 冬瓜 乾香菇 薑 | 西滷菜 | 結球白菜 雞蛋 乾香菇 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 酸辣湯 |  豆腐 脆筍 胡蘿蔔 金針菇 乾木耳 | 餐包 |  |
| E4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 三杯麵腸 | 麵腸 杏鮑菇 胡蘿蔔 九層塔薑 | 素火腿豆芽 | 素火腿 綠豆芽 薑 | 蔬菜 | 粉圓甜湯 | 粉圓 二砂糖 | 海苔 |  |
| E5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 打拋豆干 | 豆干 豆薯 九層塔 芹菜 大番茄 薑 | 蛋香甘藍 | 雞蛋 甘藍 乾香菇 薑 | 蔬菜 | 黃瓜素丸湯 | 大黃瓜 素丸 | 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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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kcTl | 鈣mT | 鈉mT |
| E1 | 白米飯 | 米10公斤 | 紅燒豆包 | 豆包6公斤胡蘿蔔1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公斤蒜0.05公斤 | 番茄玉芽湯 | 大番茄1.5公斤黃豆芽2公斤 | 旺仔小饅頭 |  | 5 | 3 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 725 | 144 | 159 |
| E2 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 雞蛋5.5公斤 | 鮮菇豆腐 | 豆腐4公斤金針菇1公斤乾香菇0.01公斤胡蘿蔔0.5公斤薑0.05公斤  | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜0.05公斤 | 玉米蛋花湯 | 冷凍玉米粒2公斤雞蛋2公斤 | 海苔 |  | 5.2 | 1.8 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 |  649 | 176 | 92 |
| E3 | 拌麵特餐 | 麵條15公斤 | 拌麵配料 | 素絞肉1.2公斤冬瓜4公斤乾香菇0.01公斤薑0.05公斤 | 西滷菜 | 結球白菜5公斤雞蛋0.5公斤乾香菇0.01公斤胡蘿蔔0.5公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜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 | 餐包 |  | 5 | 2.3 | 1.8 | 2.5 | 0 | 0 | 680 | 120 | 94 |
| E4 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 三杯雞 | 麵腸5.3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 | 素火腿豆芽 | 素火腿0.6公斤綠豆芽5公斤薑0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜0.05公斤 | 粉圓甜湯 | 粉圓2公斤二砂糖2公斤 | 餐包 |  | 5.5 | 2.5 | 1.5 | 2.5 | 0 | 0 | 723 | 107 | 95 |
| E5 | 燕麥飯 | 米10公斤燕麥0.4公斤 | 打拋豆干 | 豆干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 | 蛋香甘藍 | 雞蛋0.6公斤甘藍5公斤乾香菇0.01公斤薑0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜0.05公斤 | 黃瓜素丸湯 | 大黃瓜5公斤素丸0.6公斤 |  水果  | 有機豆奶 | 5.3 | 1.5 | 1.8 | 2.5 | 0 | 0 | 641 | 241 | 154 |

 **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 | 茄汁麵腸 | 麵腸 甜椒(青皮) 胡蘿蔔大番茄 番茄糊 |  毛豆乾丁 | 豆干丁 冷凍毛豆仁 胡蘿蔔 馬鈴薯 薑 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 胡蘿蔔 薑 | 海苔 |  |

 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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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kcTl | 鈣mT | 鈉mT |
| F1 | 白米飯 | 米10公斤 | 茄汁肉絲 | 麵腸5.3公斤甜椒(青皮)3公斤胡蘿蔔0.5公斤大番茄1公斤番茄糊 | 毛豆乾丁 | 豆干丁3公斤冷凍毛豆仁1公斤馬鈴薯1公斤胡蘿蔔0.5公斤薑0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜0.05公斤 | 時瓜湯 | 時瓜3公斤胡蘿蔔0.5公斤薑0.05公斤 |  海苔 |  | 5 | 2.5 | 1.6 | 2.5 | 0 | 0 | 690 | 144 | 159 |