

110 學年度下學期光復國民中學 4 月份素食菜單-馨儂(B 案)

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	時蔬	湯品類	湯品 食材明細	全穀 雜糧	蔬菜	豆蛋	油脂堅 果種子	熱量	水果	鈣	鈉
1	五	K5	紫米飯	米 紫米	滷煎蒸炒滑蛋	蛋	三杯杏鮑菇	杏鮑菇 麵腸 九層塔 薑	泡菜凍腐	凍豆腐 胡蘿蔔 韓式 泡菜 甘藍 薑	蔬菜	蘿蔔湯	白蘿蔔 薑	5.2	1.7	2.5	2.8	720		342	258
6	三	L3	咖哩麵食	通心麵	美味豆包	豆包	特餐配料	青椒 馬鈴薯 胡蘿蔔 咖哩粉	若絲豆芽	素肉絲 綠豆芽 胡蘿蔔 薑	蔬菜	海芽蛋花湯	蛋 乾裙帶菜 薑	5.2	1.7	2.5	2	684		132	145
7	四	L4	糙米飯	米 糙米	醬瓜豆干	豆干 醃漬花胡 瓜 胡蘿蔔 薑	針菇豆腐	豆腐 金針菇 胡蘿蔔 薑	時蔬炒蛋	時蔬 蛋 薑	蔬菜	冬瓜珍珠奶	粉圓 冬瓜糖磚 全 脂奶粉	7.3	1.4	3.5	2	899		459	388
8	五	L5	燕麥飯	米 燕麥	花生油腐	四角四角油豆腐 胡 蘿蔔 花胡瓜 油花 生 薑	蛋酥白菜	蛋 素肉絲 結球白菜 乾木耳 胡蘿蔔 薑	豆包花椰	豆包 冷凍花椰菜 薑	蔬菜	豆薯湯	豆薯 薑	5.2	2.2	2.5	2.5	719		256	130
11	一	M1	白米飯	米	香滷豆腐	豆腐 薑 滷包	回鍋干片	豆干 甘藍 乾木耳 薑	菜脯蛋	蘿蔔乾 蛋 胡蘿蔔 薑	蔬菜	針菇紫菜湯	紫菜 薑 金針菇	5	1.5	2.7	2.4	645		355	786
12	二	M2	糙米飯	米 糙米	香滷豆包	豆包 薑 滷包	關東煮	胡蘿蔔 白蘿蔔 甜玉 米 四角四角油豆腐 薑	絞若瓜粒	時瓜 素絞肉 薑	蔬菜	金針粉絲湯	金針菜乾 冬粉 薑	5.7	2	2.9	2.3	713		193	289
13	三	M3	油飯特餐	米 糯米	滷煎蒸炒滑蛋	蛋	油飯配料	素肉絲 豆干 乾香 菇 脆筍 薑	芝麻海結	乾海帶 芝麻(熟) 薑	蔬菜	味噌豆腐湯	豆腐 胡蘿蔔 味噌	5.5	1.4	3.5	2.2	712		352	736
14	四	M4	糙米飯	米 糙米	筍干麵腸	麵腸 麻竹筍干 薑	豆包豆芽	豆包 綠豆芽 胡蘿蔔 薑	泡菜凍腐	凍豆腐 韓式泡菜 甘 藍 薑	蔬菜	黑糖西米露	西谷米 黑砂糖 二砂糖	6.3	2.1	2.6	2.3	741		260	307
15	五	M5	芝麻飯	米 黑芝麻	洋芋干丁	豆干 馬鈴薯 胡蘿蔔 薑	起司玉米蛋	冷凍玉米粒 蛋 起司 片	若絲時蔬	時蔬 素肉絲 乾木耳 薑	蔬菜	蘿蔔湯	白蘿蔔 胡蘿蔔 薑	5.9	2.2	2.5	2.9	736		356	587
22	五	N5	紫米飯	米 紫米	咖哩麵腸	麵腸 南瓜 胡蘿蔔 咖哩粉	關東煮	胡蘿蔔 白蘿蔔 凍豆腐	絞若甘藍	甘藍 素絞肉 胡蘿蔔 薑	蔬菜	味噌海芽湯	乾裙帶菜 味噌	5.5	1.8	2.6	2.2	724		309	110
25	一	O1	白米飯	米	回鍋油腐	四角四角油豆腐 青 椒 胡蘿蔔 薑	若絲豆芽	素肉絲 綠豆芽 胡蘿蔔 乾木耳 薑	蜜汁豆干	白芝麻 豆干 薑 滷 包	蔬菜	牛蒡鮮菇湯	牛蒡 薑 枸杞 香 菇	5.2	2.2	3.2	3.5	817		348	242
26	二	O2	糙米飯	米 糙米	香滷豆包	豆包 薑 滷包	麵筋白菜	麵筋 結球白菜 胡蘿蔔 薑	豆薯炒蛋	蛋 豆薯 胡蘿蔔 薑	蔬菜	榨菜湯	榨菜 薑	5.7	2.1	2.7	3.4	807		350	235
27	三	O3	拌麵特餐	麵條	冬瓜干丁	豆干 冬瓜 乾香菇 薑	拌麵配料	胡蘿蔔 甘藍 冷凍毛 豆仁 薑 甜麵醬 香油	豆包花椰	豆包 冷凍花椰菜 胡 蘿蔔 薑	蔬菜	當歸皮絲湯	當歸 豆皮絲 薑	4	2.3	3	4	743		302	215
28	四	O4	糙米飯	米 糙米	沙茶麵腸	麵腸 時蔬 胡蘿蔔 沙茶醬	鮮菇豆腐	豆腐 香菇 三色豆 薑	清炒瓜粒	時瓜 胡蘿蔔 薑	蔬菜	銀耳甜湯	乾銀耳 二砂糖 枸 杞	6.2	2.3	2.5	3	814		337	234
29	五	O5	小米飯	米 小米	塔香凍腐	凍豆腐 九層塔 薑 大蒜	蔬香冬粉	冬粉 豆干 時蔬 胡蘿蔔 乾木耳 薑	蛋酥白菜	蛋 結球白菜 胡蘿蔔 薑 乾香菇	蔬菜	冬瓜湯	冬瓜 薑	5.6	2	2.9	3.2	804		348	240

過敏原警語:「本月產品含有甲殼類、花生、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類、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、每週二蔬菜為有機蔬菜。

110 學年國民中學素食 K 循環菜單(B 案)

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
K5	紫米飯	米 紫米	滷煎蒸炒滑蛋	蛋	三杯杏鮑菇	杏鮑菇 麵腸 九層塔 薑	泡菜凍腐	凍豆腐 胡蘿蔔 韓式泡菜 甘藍 薑	蔬菜	蘿蔔湯	白蘿蔔 薑

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)

每週供應特餐一次，當日主食及副菜一得混搭供應，國中:4 菜 1 湯，國小:3 菜 1 湯

循環	主食		主菜		副菜一		副菜二		蔬菜		湯品		全穀雜糧類/份	蔬菜類/份	豆蛋類/份	油脂堅果種子類/份	熱量	鈣 mg	鈉 mg
K5	紫米飯	米 10 公斤 紫米 0.4 公斤	滷煎蒸炒滑蛋	蛋 5.5 公斤	三杯杏鮑菇	杏鮑菇 3 公斤 麵腸 3.5 公斤 九層塔 0.2 公斤 薑 0.05 公斤	泡菜凍腐	凍豆腐 4 公斤 胡蘿蔔 0.5 公斤 韓式泡菜 0.7 公斤 甘藍 2 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 4 公斤 薑 0.02 公斤	5.2	1.7	2.5	2.8	720	342	258

110 學年國民中學素食 L 循環菜單(B 案)

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
L3	咖哩麵食	通心麵	美味豆包	豆包	特餐配料	青椒 馬鈴薯 胡蘿蔔 咖哩粉	若絲豆芽	素肉絲 綠豆芽 胡蘿蔔 薑	蔬菜	海芽蛋花湯	蛋 乾裙帶菜 薑
L4	糙米飯	米 糙米	醬瓜豆干	豆干 醃漬花胡瓜 胡蘿蔔 薑	針菇豆腐	豆腐 金針菇 胡蘿蔔 薑	時蔬炒蛋	時蔬 蛋 薑	蔬菜	冬瓜珍珠奶	粉圓 冬瓜糖磚 全脂奶粉
L5	燕麥飯	米 燕麥	花生油腐	四角四角油豆腐 胡蘿蔔 花胡瓜 油花生 薑	蛋酥白菜	蛋 素肉絲 結球白菜 乾木耳 胡蘿蔔 薑	豆包花椰	豆包 冷凍花椰菜 薑	蔬菜	豆薯湯	豆薯 薑

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		全穀雜類/份	蔬菜類/份	豆蛋/份	油脂堅果種子類/份	熱量	鈣 mg	鈉 mg
L3	咖哩麵食	通心麵 5.5 公斤	美味豆包	豆包 6 公斤	特餐配料	青椒 2 公斤 馬鈴薯 2 公斤 胡蘿蔔 2 公斤 咖哩粉	若絲豆芽	素肉絲 0.4 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	海芽蛋花湯	蛋 1 公斤 乾裙帶菜 0.01 公斤 薑 0.02 公斤	5.2	1.7	2.5	2	684	132	145
L4	糙米飯	米 7 公斤 糙米 3 公斤	醬瓜豆干	豆干 4 公斤 醃漬花胡瓜 1.5 公斤 胡蘿蔔 0.5 公斤 薑 0.05 公斤	針菇豆腐	豆腐 6 公斤 金針菇 0.6 公斤 胡蘿蔔 0.5 公斤 薑 0.05 公斤	時蔬炒蛋	時蔬 4 公斤 蛋 4 公斤 薑 0.05 公斤	蔬菜	蔬菜 7 公斤 薑 0.05 公斤	冬瓜珍珠奶	粉圓 2 公斤 冬瓜糖磚 1 公斤 全脂奶粉 3 公斤	7.3	1.4	3.5	2	899	459	388
L5	燕麥飯	米 10 公斤 燕麥 0.4 公斤	花生油腐	四角四角油豆腐 7 公斤 胡蘿蔔 1 公斤 花胡瓜 1 公斤 油花生 0.1 公斤 薑 0.05 公斤	蛋酥白菜	蛋 2 公斤 素肉絲 0.4 公斤 結球白菜 4 公斤 乾木耳 0.01 公斤 胡蘿蔔 0.5 公斤 薑 0.05 公斤	豆包花椰	豆包 1.5 公斤 冷凍花椰菜 6 公斤 薑 0.05 公斤	蔬菜	蔬菜 7 公斤 薑 0.05 公斤	豆薯湯	豆薯 2 公斤 薑 0.02 公斤	5.2	2.2	2.5	2.5	719	256	130

110 學年國民中學素食 M 循環菜單(B 案)

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
M1	白米飯	米	香滷豆腐	豆腐 薑 滷包	回鍋干片	豆干 甘藍 乾木耳 薑	菜脯蛋	蘿蔔乾 蛋 胡蘿蔔 薑	蔬菜	針菇紫菜湯	紫菜 薑 金針菇
M2	糙米飯	米 糙米	香滷豆包	豆包 薑 滷包	關東煮	胡蘿蔔 白蘿蔔 甜玉米 四角 四角油豆腐 薑	絞若瓜粒	時瓜 素絞肉 薑	蔬菜	金針粉絲湯	金針菜乾 冬粉 薑
M3	油飯特餐	米 糯米	滷煎蒸炒滑蛋	蛋	油飯配料	素肉絲 豆干 乾香菇 脆筍 薑	芝麻海結	乾海帶 芝麻(熟) 薑	蔬菜	味噌豆腐湯	豆腐 胡蘿蔔 味噌
M4	糙米飯	米 糙米	筍干麵腸	麵腸 麻竹筍干 薑	豆包豆芽	豆包 綠豆芽 胡蘿蔔 薑	泡菜凍腐	凍豆腐 韓式泡菜 甘藍 薑	蔬菜	黑糖西米露	西谷米 黑砂糖 二砂糖
M5	芝麻飯	米 黑芝麻	洋芋干丁	豆干 馬鈴薯 胡蘿蔔 薑	起司玉米蛋	冷凍玉米粒 蛋 起司片	若絲時蔬	時蔬 素肉絲 乾木耳 薑	蔬菜	蘿蔔湯	白蘿蔔 胡蘿蔔 薑

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		全穀雜糧類/份	蔬菜類/份	豆蛋類/份	油脂堅果種子類/份	熱量	鈣 mg	鈉 mg
M1	白米飯	米 10 公斤	香滷豆腐 豆腐 8 公斤 薑 0.05 公斤 滷包	回鍋干片	豆干 4 公斤 甘藍 4 公斤 乾木耳 0.01 公斤 薑 0.05 公斤	菜脯蛋	蘿蔔乾 1.5 公斤 蛋 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	針菇紫菜湯	紫菜 0.15 公斤 金針菇 1 公斤 薑 0.02 公斤	5	1.5	2.7	2.4	645	355	786
M2	糙米飯	米 7 公斤 糙米 3 公斤	香滷豆包 豆包 6 公斤 薑 0.05 公斤 滷包	關東煮	胡蘿蔔 0.5 公斤 白蘿蔔 4 公斤 甜玉米 4 公斤 四角 四角油豆腐 2 公斤 薑 0.05 公斤	絞若瓜粒	時瓜 7 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	金針粉絲湯	金針菜乾 0.2 公斤 冬粉 0.3 公斤 薑 0.02 公斤	5.7	2	2.9	2.3	713	193	289
M3	油飯特餐	米 8 公斤 糯米 3 公斤	滷煎蒸炒滑蛋 蛋 5.5 公斤	油飯配料	素肉絲 1.5 公斤 豆干 4 公斤 乾香菇 0.25 公斤 脆筍 1.5 公斤 薑 0.05 公斤	芝麻海結	乾海帶 4 公斤 芝麻(熟) 0.01 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 2 公斤 胡蘿蔔 1 公斤 味噌 0.3 公斤	5.5	1.4	3.5	2.2	712	352	736
M4	糙米飯	米 7 公斤 糙米 3 公斤	筍干麵腸 麵腸 7 公斤 麻竹筍干 2 公斤 薑 0.05 公斤	豆包豆芽	豆包 0.6 公斤 綠豆芽 4 公斤 胡蘿蔔 0.5 公斤 薑 0.05 公斤	泡菜凍腐	凍豆腐 3 公斤 韓式泡菜 1 公斤 甘藍 4 公斤 薑 0.05 公斤	蔬菜	蔬菜 7 公斤 薑 0.05 公斤	黑糖西米露	西谷米 2 公斤 黑砂糖 1 公斤 二砂糖 1 公斤	6.3	2.1	2.6	2.3	741	260	307

M5	芝麻飯	米 10 公斤 黑芝麻 0.01 公斤	洋芋干丁	豆干 6 公斤 馬鈴薯 3.5 公斤 胡蘿蔔 0.5 公斤 薑 0.05 公斤	起司玉米蛋	冷凍玉米粒 4 公斤 蛋 2.8 公斤 起司片 1 公斤	若絲時蔬	時蔬 6 公斤 素肉絲 0.6 公斤 乾木耳 0.01 公斤 薑 0.05 公斤	蔬菜	蔬菜 7 公斤 薑 0.05 公斤	蘿蔔湯	白蘿蔔 3 公斤 胡蘿蔔 0.5 公斤 薑 0.02 公斤	5.9	2.2	2.5	2.9	736	356	587
----	-----	------------------------	------	--	-------	------------------------------------	------	---	----	----------------------	-----	-------------------------------------	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

110 學年國民中學素食 N 循環菜單(B 案)

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
N5	紫米飯	米 紫米	咖哩麵腸	麵腸 南瓜 胡蘿蔔 咖哩粉	關東煮	胡蘿蔔 白蘿蔔 凍豆腐	絞若甘藍	甘藍 素絞肉 胡蘿蔔 薑	蔬菜	味噌海芽湯	乾裙帶菜 味噌

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		全穀糧類/份	蔬菜類/份	豆蛋類/份	油脂堅果種子類/份	熱量	鈣 mg	鈉 mg
N5	紫米飯	米 10 公斤 紫米 0.4 公斤	咖哩麵腸	麵腸 7 公斤 南瓜 3 公斤 胡蘿蔔 0.5 公斤 咖哩粉	關東煮	胡蘿蔔 0.5 公斤 白蘿蔔 3 公斤 凍豆腐 3 公斤	絞若甘藍	甘藍 6 公斤 素絞肉 0.2 公斤 胡蘿蔔 0.5 公斤 薑 0.05 公斤	蔬菜	蔬菜 7 公斤 薑 0.05 公斤	味噌海芽湯	乾裙帶菜 0.02 公斤 味噌 0.03 公斤	5.5	1.8	2.6	2.2	724	309	110

110 學年國民中學素食 O 循環菜單(B 案)

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
O1	白米飯	米	回鍋油豆腐	四角四角油豆腐 青椒 胡蘿蔔 薑	若絲豆芽	素肉絲 綠豆芽 胡蘿蔔 乾木耳 薑	蜜汁豆干	白芝麻 豆干 薑 滷包	蔬菜	牛蒡鮮菇湯	牛蒡 薑 枸杞 香菇
O2	糙米飯	米 糙米	香滷豆包	豆包 薑 滷包	麵筋白菜	麵筋 結球白菜 胡蘿蔔 薑	豆薯炒蛋	蛋 豆薯 胡蘿蔔 薑	蔬菜	榨菜湯	榨菜 薑
O3	拌麵特餐	麵條	冬瓜干丁	豆干 冬瓜 乾香菇 薑	拌麵配料	胡蘿蔔 甘藍 冷凍毛豆仁 薑 甜麵醬 香油	豆包花椰	豆包 冷凍花椰菜 胡蘿蔔 薑	蔬菜	當歸皮絲湯	當歸 豆皮絲 薑
O4	糙米飯	米 糙米	沙茶麵腸	麵腸 時蔬 胡蘿蔔 沙茶醬	鮮菇豆腐	豆腐 香菇 三色豆 薑	清炒瓜粒	時瓜 胡蘿蔔 薑	蔬菜	銀耳甜湯	乾銀耳 二砂糖 枸杞
O5	小米飯	米 小米	塔香凍腐	凍豆腐 九層塔 薑 大蒜	蔬香冬粉	冬粉 豆干 時蔬 胡蘿蔔 乾木耳 薑	蛋酥白菜	蛋 結球白菜 胡蘿蔔 薑 乾香菇	蔬菜	冬瓜湯	冬瓜 薑

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		全穀雜糧類/份	蔬菜類/份	豆蛋類/份	油脂堅果種子類/份	熱量 kcal	鈣 mg	鈉 mg
O1	白米飯	米 10 公斤	回鍋油豆腐	四角四角油豆腐 5.5 公斤 青椒 3 公斤 胡蘿蔔 0.5 公斤 薑 0.05 公斤	若絲豆芽	素肉絲 1.2 公斤 綠豆芽 3.5 公斤 胡蘿蔔 0.5 公斤 乾木耳 0.01 公斤 薑 0.05 公斤	蜜汁豆干	白芝麻 0.01 公斤 豆干 4 公斤 薑 0.05 公斤 滷包	蔬菜	蔬菜 7 公斤 薑 0.05 公斤	牛蒡鮮菇湯	牛蒡 2 公斤 薑 0.02 公斤 枸杞 0.02 公斤 香菇 1 公斤	5.2	2.2	3.2	3.5	817	348	242
O2	糙米飯	米 7 公斤 糙米 3 公斤	香滷豆包	豆包 6 公斤 薑 0.05 公斤 滷包	麵筋白菜	麵筋 0.3 公斤 結球白菜 7 公斤 胡蘿蔔 0.5 公斤 薑 0.05 公斤	豆薯炒蛋	蛋 2.5 公斤 豆薯 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	榨菜湯	榨菜 1.5 公斤 薑 0.02 公斤	5.7	2.1	2.7	3.4	807	350	235
O3	拌麵特餐	麵條 15 公斤	冬瓜干丁	豆干 6 公斤 冬瓜 3.5 公斤 乾香菇 0.02 公斤 薑 0.05 公斤	拌麵配料	胡蘿蔔 1 公斤 甘藍 4 公斤 冷凍毛豆仁 1.5 公斤 薑 0.05 公斤 甜麵醬 香油	豆包花椰	豆包 1.8 公斤 冷凍花椰菜 5 公斤 胡蘿蔔 0.5 公斤 薑 0.05 公斤	蔬菜	蔬菜 7 公斤 薑 0.05 公斤	當歸皮絲湯	當歸 0.1 公斤 豆皮絲 0.3 公斤 薑 0.02 公斤	4	2.3	3	4	743	302	215
O4	糙米飯	米 7 公斤 糙米 3 公斤	沙茶麵腸	麵腸 6 公斤 時蔬 3 公斤 胡蘿蔔 0.5 公斤 沙茶醬	鮮菇豆腐	豆腐 6.5 公斤 香菇 1 公斤 三色豆 1 公斤 薑 0.05 公斤	清炒瓜粒	時瓜 7 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	銀耳甜湯	乾銀耳 0.2 公斤 二砂糖 1 公斤 枸杞 0.01 公斤	6.2	2.3	2.5	3	814	337	234
O5	小米飯	米 10 公斤 小米 0.4 公斤	塔香凍腐	凍豆腐 8 公斤 九層塔 0.1 公斤 薑 0.05 公斤 大蒜 0.05 公斤	蔬香冬粉	冬粉 0.6 公斤 豆干 4 公斤 時蔬 2 公斤 胡蘿蔔 0.5 公斤 乾木耳 0.01 公斤 薑 0.05 公斤	蛋酥白菜	蛋 2.7 公斤 結球白菜 5 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	冬瓜湯	冬瓜 3 公斤 薑 0.02 公斤	5.6	2	2.9	3.2	804	348	240