**108學年度上學期光復國民中學10月份素食菜單-馨儂**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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** | **全榖****雜糧** | **蔬菜** | **豆魚****蛋肉** | **油脂堅果種子** | **熱量** | **水果** | **鈣** | **鈉** |
| 1 | 二 | I2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 滷味雙拼 | 豆干 蛋 滷包 | 田園花椰 | 馬鈴薯 花椰菜 紅蘿蔔 薑 | 三杯麵腸 | 麵腸 杏鮑菇 九層塔 薑 | 蔬菜 | 玉米濃湯 | 蛋 玉米醬 玉米粒 薑 | 5.2 | 1.7 | 2.6 | 2.8 | 702 |  | 343 | 116 |
| 2 | 三 | I3 | 炊粉特餐 | 乾炊粉 | 香滷豆腐 | 豆腐 滷包 薑 | 炊粉配料 | 高麗菜 素絞肉 紅蘿蔔 南瓜 香菇絲 | 蛋香時瓜 | 蛋 時瓜 紅蘿蔔 木耳絲 薑 | 蔬菜 | 大滷湯 | 筍絲 時蔬 豆皮 紅蘿蔔 木耳絲 | 3 | 2 | 2.5 | 3 | 558 |  | 215 | 137 |
| 3 | 四 | I4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 蜜汁豆干 | 豆干 薑 | 豆包白菜 | 白菜 豆包 紅蘿蔔 木耳絲 薑 | 塔香海茸 | 海茸 九層塔 薑 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 糖 | 5.8 | 1.8 | 2 | 2.8 | 707 |  | 879 | 212 |
| 4 | 五 | I5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 紅燒凍腐 | 凍豆腐 地瓜 薑 | 鹹蛋玉菜 | 高麗菜 鹹蛋 紅蘿蔔 毛豆 薑 | 彩椒油腐 | 油豆腐 彩椒 西芹 薑 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 紅蘿蔔 蛋 薑 | 5.7 | 2 | 2.5 | 2.8 | 738 |  | 266 | 131 |
| 5 | 六 | J5 | 小米飯 | 米 小米 | 豆瓣麵腸 | 麵腸 杏鮑菇 豆瓣醬 | 關東煮 | 凍豆腐 紅蘿蔔 白蘿蔔 薑 | 時瓜豆皮 | 時瓜 豆皮 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 薑 | 5.2 | 2.2 | 2.5 | 2.7 | 728 |  | 273 | 298 |
| 7 | 一 | J1 | 白米飯 | 米 | 樹子油腐 | 油腐 樹子 薑 | 毛豆白菜 | 白菜 毛豆 紅蘿蔔 薑 香菇絲 | 豆芽若絲 | 豆芽菜 素肉絲 薑 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 味噌時蔬湯 | 豆皮 味噌 時蔬 | 5 | 2.3 | 2.4 | 2.6 | 705 |  | 282 | 265 |
| 8 | 二 | J2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 洋芋豆腐 | 豆腐 馬鈴薯 紅蘿蔔 薑 | 時瓜絞若 | 時瓜 素絞肉 紅蘿蔔 薑 | 蛋香甘藍 | 高麗菜 蛋 香菇絲 薑 | 蔬菜 | 時蔬番茄湯 | 時蔬 番茄 薑 | 5.3 | 2.2 | 2.5 | 2.6 | 731 |  | 254 | 267 |
| 9 | 三 | J3 | 拌飯特餐 | 米 糙米 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋 薑 滷包 | 拌飯配料 | 麵腸 西芹 三色豆 薑 香菇絲 | 田園花椰 | 豆皮 花椰菜 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 南瓜濃湯 | 馬鈴薯 蛋 南瓜 西芹 | 5.3 | 1.6 | 2.5 | 2.7 | 720 |  | 387 | 365 |
| 14 | 一 | K1 | 白米飯 | 米 | 紅麴油腐 | 油豆腐 刈薯 紅蘿蔔 紅麴醬 薑 滷包 | 芹香干片 | 芹菜 豆干 薑 | 蔬香冬粉 | 乾冬粉 時蔬 紅蘿蔔 木耳絲 薑 素絞若 | 蔬菜 | 時蔬豆皮湯 | 時蔬 豆皮 薑 | 5.8 | 2.3 | 2.5 | 2.4 | 759 |  | 371 | 196 |
| 15 | 二 | K2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 梅干麵腸 | 麵腸 紅蘿蔔 梅干菜 薑 | 青椒豆腐 | 豆腐 青椒 筍片 紅蘿蔔 薑 | 關東煮 | 紅蘿蔔 白蘿蔔 玉米段 油豆腐 | 蔬菜 | 金針湯 | 乾金針 時蔬 薑 | 5.3 | 2.1 | 2.6 | 2.4 | 727 |  | 389 | 240 |
| 16 | 三 | K3 | 拌麵特餐 | 麵條 | 蜜汁豆包 | 生豆包 薑 | 拌麵配料 | 素絞肉 時蔬 紅蘿蔔 香菇絲 | 蛋香花椰 | 蛋 花椰菜 薑 | 蔬菜 | 三絲羹湯 | 蛋 筍絲 金針菇 紅蘿蔔 木耳絲 | 5 | 1.9 | 2.5 | 2.2 | 684 |  | 243 | 125 |
| 17 | 四 | K4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 黑椒毛豆 | 毛豆 紅蘿蔔 西芹 黑椒粒 薑 | 絞若時瓜 | 素絞肉 時瓜 紅蘿蔔 薑 | 海結油腐 | 油豆腐 海結 薑 | 蔬菜 | 冬瓜粉圓湯 | 冬瓜糖磚 小粉圓 糖 | 6.3 | 1.9 | 2.5 | 2.2 | 775 |  | 466 | 373 |
| 18 | 五 | K5 | 地瓜飯 | 米 地瓜 | 豆瓣豆干 | 豆干 時蔬 豆瓣醬 薑 | 時蔬炒蛋 | 蛋 時蔬 木耳絲 薑 | 泡菜凍腐 | 凍豆腐 紅蘿蔔 泡菜 高麗菜 薑 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 薑 | 5.2 | 2.2 | 2.2 | 2.2 | 683 |  | 297 | 208 |
| 21 | 一 | L1 | 白米飯 | 米 | 豆豉油腐 | 油豆腐 刈薯 豆豉 薑 | 芹香炒蛋 | 蛋 芹菜 紅蘿蔔 薑 | 塔香海根 | 素肉絲 海根 九層塔 薑 | 蔬菜 | 針菇時蔬湯 | 時蔬 金針菇 薑 | 5 | 1.9 | 2.5 | 2 | 675 |  | 251 | 284 |
| 22 | 二 | L2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋 薑 滷包 | 絞若花椰 | 花椰菜 紅蘿蔔 薑 素絞肉 | 豆薯干丁 | 刈薯 豆干 薑 | 蔬菜 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 | 5 | 1.9 | 2.5 | 2 | 675 |  | 237 | 273 |
| 23 | 三 | L3 | 油飯特餐 | 米 糯米 | 香滷豆腐 | 豆腐 薑 滷包 | 油飯配料 | 豆干丁 香菇絲 筍丁 薑 | 高麗菜炒蛋 | 高麗菜 蛋 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 薑 | 5.5 | 1.6 | 2.5 | 2 | 703 |  | 474 | 240 |
| 24 | 四 | L4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 三杯油腐 | 油腐 九層塔 鮮菇 薑 | 豆皮瓜香 | 時瓜 豆皮 紅蘿蔔 薑 | 鹹蛋金瓜 | 鹹蛋 南瓜 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 綠豆麥仁湯 | 綠豆 麥仁 糖 | 6.6 | 1.5 | 2.5 | 2 | 757 |  | 260 | 205 |
| 25 | 五 | L5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 泡菜豆包 | 豆包 高麗菜 泡菜 薑 | 家常豆腐 | 豆腐 紅蘿蔔 西芹 薑 | 時蔬寬粉 | 乾寬粉 素絞肉 時蔬 木耳絲 薑 | 蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 紫菜 時蔬 蛋 薑 | 5.8 | 1.7 | 2.5 | 2 | 726 |  | 203 | 203 |
| 28 | 一 | M1 | 白米飯 | 米 | 茄汁凍腐 | 凍豆腐 番茄 番茄醬 | 絞若瓜粒 | 素絞肉 時瓜 紅蘿蔔 薑 | 回鍋干片 | 豆干片 青椒 木耳絲 薑 | 蔬菜 | 時蔬蛋花湯 | 時蔬 薑 蛋 香菇絲 | 5 | 2.1 | 2.6 | 2.8 | 698 |  | 334 | 147 |
| 29 | 二 | M2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 芹香豆包 | 西芹 豆包 滷包 | 蘿蔔油腐 | 油豆腐 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 | 田園花椰 | 馬鈴薯 花椰菜 紅蘿蔔 薑 素肉絲 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 薑 | 5 | 2 | 2.5 | 3 | 698 |  | 142 | 67 |
| 30 | 三 | M3 | 拌飯特餐 | 米 糙米 | 刈薯炒蛋 | 蛋 刈薯 紅蘿蔔 薑 | 黑椒若醬 | 素絞肉 三色豆 香菇絲 薑 西芹 | 時瓜豆干 | 時瓜 豆干 薑 | 蔬菜 | 三寶甜湯 | 紅豆 糖 麥仁 紫米 | 6.3 | 1.7 | 2.5 | 2.8 | 772 |  | 117 | 186 |
| 31 | 四 | M4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 洋芋油腐 | 油豆腐 馬鈴薯 紅蘿蔔 薑 | 豆皮白菜 | 豆皮 白菜 紅蘿蔔 木耳絲 薑 | 豆芽麵腸 | 豆芽菜 紅蘿蔔 薑 麵腸 | 蔬菜 | 紫菜時蔬湯 | 乾紫菜 薑 時蔬 | 5.2 | 2.2 | 2.5 | 3 | 717 |  | 228 | 86 |

**過敏原警語:「本月產品含有雞蛋及麩質不適合其過敏體質者食用」。**

說明:10月份菜單編排說明如下:一、每周二蔬菜為有機蔬菜。二、因菜色重複，故將L4改為綠豆麥仁湯供應，M3改為三寶甜湯供應。三、因食材重複，故將J5主食改為小米飯供應，K5主食改為地瓜飯供應。**108學年國民中學素食I循環菜單**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 |
| I2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 滷味雙拼 | 豆干 蛋 滷包 | 田園花椰 | 馬鈴薯 花椰菜 紅蘿蔔 薑 | 三杯麵腸 | 麵腸 杏鮑菇 九層塔 薑 | 蔬菜 | 玉米濃湯 | 蛋 玉米醬 玉米粒 薑 |
| I3 | 炊粉特餐 | 乾炊粉 | 香滷豆腐 | 豆腐 滷包 薑 | 炊粉配料 | 高麗菜 素絞肉 紅蘿蔔 南瓜 香菇絲 | 蛋香時瓜 | 蛋 時瓜 紅蘿蔔 木耳絲 薑 | 蔬菜 | 大滷湯 | 筍絲 時蔬 豆皮 紅蘿蔔 木耳絲 |
| I4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 蜜汁豆干 | 豆干 薑 | 豆包白菜 | 白菜 豆包 紅蘿蔔 木耳絲 薑 | 塔香海茸 | 海茸 九層塔 薑 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 糖 |
| I5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 紅燒凍腐 | 凍豆腐 地瓜 薑 | 鹹蛋玉菜 | 高麗菜 鹹蛋 紅蘿蔔 毛豆 薑 | 彩椒油腐 | 油豆腐 彩椒 西芹 薑 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 紅蘿蔔 蛋 薑 |
| J5 | 小米飯 | 米 小米 | 豆瓣麵腸 | 麵腸 杏鮑菇 豆瓣醬 | 關東煮 | 凍豆腐 紅蘿蔔 白蘿蔔 薑 | 時瓜豆皮 | 時瓜 豆皮 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 薑 |

I組食材明細（食材重量以100人份計量，營養分析以個人計量）

每週供應特餐一次，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 | 全榖雜糧類/份 | 蔬菜類/份 | 豆蛋類/份 | 油脂堅果種子類/份 | 熱量 | 鈣 | 鈉 |
| I2 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 滷味雙拼 | 豆干4公斤蛋5.5公斤滷包 | 田園花椰 | 馬鈴薯1公斤花椰菜5公斤紅蘿蔔1公斤薑10公克 | 三杯麵腸 | 麵腸1.8公斤杏鮑菇3公斤九層塔50公克薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑10公克 | 玉米濃湯 | 蛋0.55公斤玉米醬1.5公斤玉米粒1.5公斤薑10公克 | 5.2 | 1.7 | 2.6 | 2.8 | 702 | 343 | 116 |
| I3 | 炊粉特餐 | 乾炊粉3公斤 | 香滷豆腐 | 豆腐8公斤滷包薑10公克 | 炊粉配料 | 高麗菜4.5公斤素絞肉1公斤紅蘿蔔0.5公斤南瓜3公斤香菇絲50公克 | 蛋香時瓜 | 蛋2.7公斤時瓜4公斤紅蘿蔔0.5公斤木耳絲10公克薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑10公克 | 大滷湯 | 筍絲1公斤時蔬1公斤豆皮0.5公斤紅蘿蔔0.5公斤木耳絲10公克 | 3 | 2 | 2.5 | 3 | 558 | 215 | 137 |
| I4 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 蜜汁豆干 | 豆干6公斤薑10公克 | 豆包白菜 | 白菜5公斤豆包1.5公斤紅蘿蔔0.5公斤木耳絲10公克薑10公克 | 塔香海茸 | 海茸4公斤九層塔10公克薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑10公克 | 綠豆湯 | 綠豆2公斤糖1公斤 | 5.8 | 1.8 | 2 | 2.8 | 707 | 879 | 212 |
| I5 | 燕麥飯 | 米10公斤燕麥0.4公斤 | 紅燒凍腐 | 凍豆腐8公斤地瓜3公斤薑10公克 | 鹹蛋玉菜 | 高麗菜5公斤鹹蛋2公斤紅蘿蔔0.5公斤毛豆2.2公斤薑10公克 | 彩椒油腐 | 油豆腐2.75公斤彩椒1.5公斤西芹1公斤薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑10公克 | 時瓜湯 | 時瓜3公斤紅蘿蔔0.5公斤蛋1.2公斤薑10公克 | 5.7 | 2 | 2.5 | 2.8 | 738 | 266 | 131 |
| J5 | 小米飯 | 米10公斤小米0.4公斤 | 豆瓣麵腸 | 麵腸5.2公斤杏鮑菇1.5公斤豆瓣醬 | 關東煮 | 凍豆腐4公斤紅蘿蔔1公斤白蘿蔔3公斤薑10公克 | 時瓜豆皮 | 時瓜6公斤豆皮0.7公斤紅蘿蔔0.5公斤薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑10公克 | 時蔬湯 | 時蔬3公斤薑10公克 | 5.2 | 2.2 | 2.5 | 2.7 | 728 | 273 | 298 |

**108學年國民中學素食J循環菜單**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 |
| J1 | 白米飯 | 米 | 樹子油腐 | 油腐 樹子 薑 | 毛豆白菜 | 白菜 毛豆 紅蘿蔔 薑 香菇絲 | 豆芽若絲 | 豆芽菜 素肉絲 薑 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 味噌時蔬湯 | 豆皮 味噌 時蔬 |
| J2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 洋芋豆腐 | 豆腐 馬鈴薯 紅蘿蔔 薑 | 時瓜絞若 | 時瓜 素絞肉 紅蘿蔔 薑 | 蛋香甘藍 | 高麗菜 蛋 香菇絲 薑 | 蔬菜 | 時蔬番茄湯 | 時蔬 番茄 薑 |
| J3 | 拌飯特餐 | 米 糙米 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋 薑 滷包 | 拌飯配料 | 麵腸 西芹 三色豆 薑 香菇絲 | 田園花椰 | 豆皮 花椰菜 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 南瓜濃湯 | 馬鈴薯 蛋 南瓜 西芹 |

J組食材明細（食材重量以100人份計量，營養分析以個人計量）

每週供應特餐一次，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 | 全榖雜糧類/份 | 蔬菜類/份 | 豆蛋類/份 | 油脂堅果種子類/份 | 熱量 | 鈣 | 鈉 |
| J1 | 白米飯 | 米10公斤 | 樹子油腐 | 油腐7公斤樹子1公斤薑10公克 | 毛豆白菜 | 白菜6.5公斤毛豆0.5公斤紅蘿蔔0.5公斤薑10公克香菇絲10公克 | 豆芽若絲 | 豆芽菜5公斤素肉絲0.6公斤薑10公克紅蘿蔔0.5公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑10公克 | 味噌時蔬湯 | 豆皮0.7公斤味噌1公斤時蔬2公斤 | 5 | 2.3 | 2.4 | 2.6 | 705 | 282 | 265 |
| J2 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 洋芋豆腐 | 豆腐8公斤馬鈴薯3公斤紅蘿蔔0.5公斤薑10公克 | 時瓜絞若 | 時瓜6.5公斤素絞肉1.2公斤紅蘿蔔0.5公斤薑10公克 | 蛋香甘藍 | 高麗菜6公斤蛋2.7公斤香菇絲10公克薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑10公克 | 時蔬番茄湯 | 時蔬2公斤番茄1公斤薑10公克 | 5.3 | 2.2 | 2.5 | 2.6 | 731 | 254 | 267 |
| J3 | 拌飯特餐 | 米7公斤糙米3公斤 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋5.5公斤薑10公克滷包 | 拌飯配料 | 麵腸3.5公斤西芹1公斤三色豆1公斤薑10公克香菇絲10公克 | 田園花椰 | 豆皮0.75公斤花椰菜6公斤紅蘿蔔0.5公斤薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑10公克 | 南瓜濃湯 | 馬鈴薯1公斤蛋0.5公斤南瓜2公斤西芹1公斤 | 5.3 | 1.6 | 2.5 | 2.7 | 720 | 387 | 365 |

**108學年國民中學素食K循環菜單**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 |
| K1 | 白米飯 | 米 | 紅麴油腐 | 油豆腐 刈薯 紅蘿蔔 紅麴醬 薑 滷包 | 芹香干片 | 芹菜 豆干 薑 | 蔬香冬粉 | 乾冬粉 時蔬 紅蘿蔔 木耳絲 薑 素絞若 | 蔬菜 | 時蔬豆皮湯 | 時蔬 豆皮 薑 |
| K2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 梅干麵腸 | 麵腸 紅蘿蔔 梅干菜 薑 | 青椒豆腐 | 豆腐 青椒 筍片 紅蘿蔔 薑 | 關東煮 | 紅蘿蔔 白蘿蔔 玉米段 油豆腐 | 蔬菜 | 金針湯 | 乾金針 時蔬 薑 |
| K3 | 拌麵特餐 | 麵條 | 蜜汁豆包 | 生豆包 薑 | 拌麵配料 | 素絞肉 時蔬 紅蘿蔔 香菇絲 | 蛋香花椰 | 蛋 花椰菜 薑 | 蔬菜 | 三絲羹湯 | 蛋 筍絲 金針菇 紅蘿蔔 木耳絲 |
| K4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 黑椒毛豆 | 毛豆 紅蘿蔔 西芹 黑椒粒 薑 | 絞若時瓜 | 素絞肉 時瓜 紅蘿蔔 薑 | 海結油腐 | 油豆腐 海結 薑 | 蔬菜 | 冬瓜粉圓湯 | 冬瓜糖磚 小粉圓 糖 |
| K5 | 地瓜飯 | 米 地瓜 | 豆瓣豆干 | 豆干 時蔬 豆瓣醬 薑 | 時蔬炒蛋 | 蛋 時蔬 木耳絲 薑 | 泡菜凍腐 | 凍豆腐 紅蘿蔔 泡菜 高麗菜 薑 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 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 | 全榖雜糧類/份 | 蔬菜類/份 | 豆蛋類/份 | 油脂堅果種子類/份 | 熱量kcal | 鈣mg | 鈉mg |
| K1 | 白米飯 | 米10公斤 | 紅麴油腐 | 油豆腐5.5公斤刈薯3公斤紅蘿蔔1公斤紅麴醬10公克薑10公克滷包 | 芹香干片 | 芹菜2.5公斤豆干3.6公斤薑10公克 | 蔬香冬粉 | 乾冬粉2.7公斤時蔬5公斤紅蘿蔔0.5公斤木耳絲10公克薑10公克素絞若0.6公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑10公克 | 時蔬豆皮湯 | 時蔬3公斤豆皮0.3公斤薑10公克 | 5.8 | 2.3 | 2.5 | 2.4 | 759 | 371 | 196 |
| K2 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 梅干麵腸 | 麵腸5.2公斤紅蘿蔔1公斤梅干菜2公斤薑10公克 | 青椒豆腐 | 豆腐6公斤青椒1公斤筍片1公斤紅蘿蔔1公斤薑10公克 | 關東煮 | 紅蘿蔔1公斤白蘿蔔4公斤玉米段2公斤油豆腐1.4公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑10公克 | 金針湯 | 乾金針0.3公斤時蔬2.5公斤薑10公克 | 5.3 | 2.1 | 2.6 | 2.4 | 727 | 389 | 240 |
| K3 | 拌麵特餐 | 麵條15公斤 | 蜜汁豆包 | 生豆包4.5公斤薑10公克 | 拌麵配料 | 素絞肉0.6公斤時蔬4公斤紅蘿蔔1公斤香菇絲10公克 | 蛋香花椰 | 蛋2.2公斤花椰菜4公斤薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑10公克 | 三絲羹湯 | 蛋0.55公斤筍絲2公斤金針菇0.5公斤紅蘿蔔0.5公斤木耳絲10公克 | 5 | 1.9 | 2.5 | 2.2 | 684 | 243 | 125 |
| K4 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 黑椒毛豆 | 毛豆5公斤紅蘿蔔1公斤西芹2公斤黑椒粒薑10公克 | 絞若時瓜 | 素絞肉1.2公斤時瓜6公斤紅蘿蔔1公斤薑10公克 | 海結油腐 | 油豆腐2.7公斤海結2公斤薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑10公克 | 冬瓜粉圓湯 | 冬瓜糖磚1公斤小粉圓2公斤糖1公斤 | 6.3 | 1.9 | 2.5 | 2.2 | 775 | 466 | 373 |
| K5 | 地瓜飯 | 米10公斤地瓜1公斤 | 豆瓣豆干 | 豆干4.5公斤時蔬3公斤豆瓣醬10公克薑10公克 | 時蔬炒蛋 | 蛋2.7公斤時蔬5公斤木耳絲10公克薑10公克 | 泡菜凍腐 | 凍豆腐4公斤紅蘿蔔0.5公斤泡菜1公斤高麗菜2公斤薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑10公克 | 時瓜湯 | 時瓜3公斤薑10公克 | 5.2 | 2.2 | 2.2 | 2.2 | 683 | 297 | 208 |

**108學年國民中學素食L循環菜單**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 |
| L1 | 白米飯 | 米 | 豆豉油腐 | 油豆腐 刈薯 豆豉 薑 | 芹香炒蛋 | 蛋 芹菜 紅蘿蔔 薑 | 塔香海根 | 素肉絲 海根 九層塔 薑 | 蔬菜 | 針菇時蔬湯 | 時蔬 金針菇 薑 |
| L2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋 薑 滷包 | 絞若花椰 | 花椰菜 紅蘿蔔 薑 素絞肉 | 豆薯干丁 | 刈薯 豆干 薑 | 蔬菜 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 |
| L3 | 油飯特餐 | 米 糯米 | 香滷豆腐 | 豆腐 薑 滷包 | 油飯配料 | 豆干丁 香菇絲 筍丁 薑 | 高麗菜炒蛋 | 高麗菜 蛋 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 薑 |
| L4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 三杯油腐 | 油腐 九層塔 鮮菇 薑 | 豆皮瓜香 | 時瓜 豆皮 紅蘿蔔 薑 | 鹹蛋金瓜 | 鹹蛋 南瓜 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 綠豆麥仁湯 | 綠豆 麥仁 糖 |
| L5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 泡菜豆包 | 豆包 高麗菜 泡菜 薑 | 家常豆腐 | 豆腐 紅蘿蔔 西芹 薑 | 時蔬寬粉 | 乾寬粉 素絞肉 時蔬 木耳絲 薑 | 蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 紫菜 時蔬 蛋 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 | 全榖雜糧類/份 | 蔬菜類/份 | 豆蛋類/份 | 油脂堅果種子類/份 | 熱量 | 鈣mg | 鈉mg |
| L1 | 白米飯 | 米10公斤 | 豆豉油腐 | 油豆腐5.5公斤刈薯3公斤豆豉0.1公斤薑10公克 | 芹香炒蛋 | 蛋5.5公斤芹菜1公斤紅蘿蔔0.5公斤薑10公克 | 塔香海根 | 素肉絲0.6公斤海根4公斤九層塔0.1公斤薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑10公克 | 針菇時蔬湯 | 時蔬2公斤金針菇1.5公斤薑10公克 | 5 | 1.9 | 2.5 | 2 | 675 | 251 | 284 |
| L2 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋5.5公斤薑10公克滷包 | 絞若花椰 | 花椰菜5公斤紅蘿蔔0.5公斤薑10公克素絞肉1.2公斤 | 豆薯干丁 | 刈薯4公斤豆干2公斤薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑10公克 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔2公斤紅蘿蔔0.5公斤薑10公克 | 5 | 1.9 | 2.5 | 2 | 675 | 237 | 273 |
| L3 | 油飯特餐 | 米8公斤糯米3公斤 | 香滷豆腐 | 豆腐8公斤薑10公克滷包 | 油飯配料 | 豆干丁4公斤香菇絲0.25公斤筍丁2公斤薑10公克 | 高麗菜炒蛋 | 高麗菜3.5公斤蛋2.7公斤紅蘿蔔0.5公斤薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑10公克 | 時瓜湯 | 時瓜3公斤薑10公克 | 5.5 | 1.6 | 2.5 | 2 | 703 | 474 | 240 |
| L4 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 三杯油腐 | 油腐7公斤九層塔0.1公斤鮮菇2公斤薑10公克 | 豆皮瓜香 | 時瓜5公斤豆皮1.5公斤紅蘿蔔0.5公斤薑10公克 | 鹹蛋金瓜 | 鹹蛋1公斤南瓜5公斤紅蘿蔔0.5公斤薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑10公克 | 綠豆麥仁湯 | 綠豆1公斤麥仁1公斤糖1公斤 | 6.6 | 1.5 | 2.5 | 2 | 757 | 260 | 205 |
| L5 | 紫米飯 | 米10公斤紫米0.4公斤 | 泡菜豆包 | 豆包4.5公斤高麗菜3公斤泡菜1公斤薑10公克 | 家常豆腐 | 豆腐4公斤紅蘿蔔0.5公斤西芹1公斤薑10公克 | 時蔬寬粉 | 乾寬粉1.2公斤素絞肉0.6公斤時蔬3公斤木耳絲10公克薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑10公克 | 紫菜蛋花湯 | 紫菜0.2公斤時蔬1.5公斤蛋0.5公斤薑10公克 | 5.8 | 1.7 | 2.5 | 2 | 726 | 203 | 203 |

**108學年國民中學素食M循環菜單**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | 茄汁凍腐 | 凍豆腐 番茄 番茄醬 | 絞若瓜粒 | 素絞肉 時瓜 紅蘿蔔 薑 | 回鍋干片 | 豆干片 青椒 木耳絲 薑 | 蔬菜 | 時蔬蛋花湯 | 時蔬 薑 蛋 香菇絲 |
| M2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 芹香豆包 | 西芹 豆包 滷包 | 蘿蔔油腐 | 油豆腐 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 | 田園花椰 | 馬鈴薯 花椰菜 紅蘿蔔 薑 素肉絲 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 薑 |
| M3 | 拌飯特餐 | 米 糙米 | 刈薯炒蛋 | 蛋 刈薯 紅蘿蔔 薑 | 黑椒若醬 | 素絞肉 三色豆 香菇絲 薑 西芹 | 時瓜豆干 | 時瓜 豆干 薑 | 蔬菜 | 三寶甜湯 | 紅豆 糖 麥仁 紫米 |
| M4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 洋芋油腐 | 油豆腐 馬鈴薯 紅蘿蔔 薑 | 豆皮白菜 | 豆皮 白菜 紅蘿蔔 木耳絲 薑 | 豆芽麵腸 | 豆芽菜 紅蘿蔔 薑 麵腸 | 蔬菜 | 紫菜時蔬湯 | 乾紫菜 薑 時蔬 |

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 | 全榖雜糧類/份 | 蔬菜類/份 | 豆蛋類/份 | 油脂堅果種子類/份 | 熱量 | 鈣 | 鈉 |
| M1 | 白米飯 | 米10公斤 | 茄汁凍腐 | 凍豆腐8公斤番茄3公斤番茄醬 | 絞若瓜粒 | 素絞肉1.2公斤時瓜6.5公斤紅蘿蔔0.5公斤薑10公克 | 回鍋干片 | 豆干片2公斤青椒2公斤木耳絲10公克薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑10公克 | 時蔬蛋花湯 | 時蔬2公斤薑10公克蛋1公斤香菇絲10公克 | 5 | 2.1 | 2.6 | 2.8 | 698 | 334 | 147 |
| M2 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 芹香豆包 | 西芹2公斤豆包4.5公斤滷包 | 蘿蔔油腐 | 油豆腐2.75公斤白蘿蔔2公斤紅蘿蔔0.5公斤薑10公克 | 田園花椰 | 馬鈴薯1.8公斤花椰菜5公斤紅蘿蔔0.5公斤薑10公克素肉絲0.6公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑10公克 | 時蔬湯 | 時蔬3公斤薑10公克 | 5 | 2 | 2.5 | 3 | 698 | 142 | 67 |
| M3 | 拌飯特餐 | 米7公斤糙米3公斤 | 刈薯炒蛋 | 蛋5.5公斤刈薯2.5公斤紅蘿蔔0.5公斤薑10公克 | 黑椒若醬 | 素絞肉1.2公斤三色豆2公斤香菇絲10公克薑10公克西芹2公斤 | 時瓜豆干 | 時瓜4公斤豆干2公斤薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑10公克 | 三寶甜湯 | 紅豆0.5公斤糖1公斤麥仁0.5公斤紫米1公斤 | 6.3 | 1.7 | 2.5 | 2.8 | 772 | 117 | 186 |
| M4 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 洋芋油腐 | 油豆腐5.5公斤馬鈴薯2公斤紅蘿蔔0.5公斤薑10公克 | 豆皮白菜 | 豆皮3公斤白菜6公斤紅蘿蔔0.5公斤木耳絲10公克薑10公克 | 豆芽麵腸 | 豆芽菜6公斤紅蘿蔔0.5公斤薑10公克麵腸1.7公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑10公克 | 紫菜時蔬湯 | 乾紫菜0.15公斤薑10公克時蔬1.5公斤 | 5.2 | 2.2 | 2.5 | 3 | 717 | 228 | 86 |