**109學年度上學期光復國民中學8、9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** |
| 31 | 一 | D1 | 白米飯 | 米 | 時瓜干丁 | 豆干 時瓜 薑 | 若絲花椰 | 素肉絲 花椰菜 紅蘿蔔薑 | 紅仁炒蛋 | 紅蘿蔔 蛋 乾木耳 薑 | 蔬菜 | 金針蘿蔔湯 | 乾金針 白蘿蔔  薑 | 5 | 2.2 | 2.5 | 2.5 | 656 |  | 537 | 263 |
| 1 | 二 | D2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 醬瓜麵腸 | 麵腸 醬瓜 薑 | 蔬香粉絲 | 冬粉 素絞肉 時蔬 乾木耳 薑 | 豆皮時瓜 | 豆皮 時瓜 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 薑 | 5 | 2.1 | 2.5 | 2.5 | 654 |  | 135 | 139 |
| 2 | 三 | D3 | 炊粉特餐 | 米粉 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋 | 炊粉配料 | 高麗菜 素絞肉 豆干  紅蘿蔔 乾香菇 | 蜜汁豆干 | 豆干 薑 | 蔬菜 | 糙米粥 | 蛋 糙米 紅蘿蔔  時蔬 乾香菇 | 3 | 1.6 | 2.5 | 2.5 | 501 |  | 556 | 252 |
| 3 | 四 | D4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 茄汁油腐 | 油豆腐 番茄 西芹 薑 | 蛋香時蔬 | 蛋 時蔬 紅蘿蔔 薑 | 泡菜凍腐 | 凍豆腐 台式泡菜 高麗菜 薑 | 蔬菜 | 仙草蜜 | 仙草蜜 二砂糖 | 5 | 2.1 | 2.5 | 2.5 | 654 |  | 332 | 149 |
| 4 | 五 | D5 | 小米飯 | 米 小米 | 三杯豆包 | 豆包 彩椒 九層塔 紅蘿蔔 薑 | 若絲時瓜 | 素肉絲 時瓜 乾木耳  薑 | 玉米三色 | 毛豆 玉米粒 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 乾紫菜 蛋 薑 | 5.5 | 1.8 | 2.6 | 2.5 | 681 |  | 150 | 142 |
| 7 | 一 | E1 | 白米飯 | 米 | 地瓜麵腸 | 麵腸 地瓜 薑 | 季豆炒蛋 | 蛋 四季豆 紅蘿蔔 薑 | 銀蘿油腐 | 油豆腐 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 薑 | 5.7 | 2 | 2.5 | 2.8 | 763 |  | 215 | 150 |
| 8 | 二 | E2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 豉香豆包 | 豆包 時蔬 豆豉 薑 | 清炒高麗 | 高麗菜 乾香菇 紅蘿蔔 薑 | 時瓜若絲 | 素肉絲 時瓜 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 味噌豆腐湯 | 豆腐 味噌 | 5 | 2.2 | 2.5 | 3 | 728 |  | 174 | 369 |
| 9 | 三 | E3 | 西式特餐 | 油麵 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋 | 西式配料 | 豆干 素絞肉 紅蘿蔔 西芹 薑 番茄醬 | 豆皮豆芽 | 豆芽菜 紅蘿蔔 薑 豆皮 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 薑 | 5 | 1.8 | 2.3 | 3.2 | 712 |  | 438 | 1285 |
| 10 | 四 | E4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 花生豆干 | 豆干 油炸花生仁 小黃瓜 紅蘿蔔 薑 | 家常豆腐 | 豆腐 三色豆 素絞肉 薑 | 西滷菜 | 毛豆 大白菜 紅蘿蔔 乾香菇 薑 | 蔬菜 | 紅豆湯 | 紅豆 二砂糖 | 5.8 | 1.8 | 2.6 | 3.2 | 790 |  | 572 | 165 |
| 11 | 五 | E5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 咕咾麵腸 | 麵腸 鳳梨 西芹 番茄醬 薑 | 紅仁炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 薑 | 芹香海絲 | 海帶絲 西芹 薑 | 蔬菜 | 南瓜濃湯 | 蛋 南瓜 濃湯粉 | 5.6 | 1.7 | 2.6 | 2.8 | 756 |  | 149 | 230 |
| 14 | 一 | F1 | 白米飯 | 米 | 香滷油腐 | 油豆腐 紅蘿蔔 西芹 薑 | 回鍋干片 | 豆干 青椒 乾木耳 | 清炒高麗 | 高麗菜 紅蘿蔔 乾香菇 薑 | 蔬菜 | 珍菇湯 | 金針菇 紅蘿蔔 薑 | 5 | 2 | 2.5 | 2 | 678 |  | 629 | 139 |
| 15 | 二 | F2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 咖哩豆包 | 豆包 馬鈴薯 紅蘿蔔 咖哩粉 | 絞若花椰 | 素絞肉 花椰菜 薑 | 油腐雙仁 | 油豆腐 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 玉米蛋花湯 | 玉米粒 紅蘿蔔 蛋 薑 | 5.2 | 2 | 2.8 | 2.5 | 737 |  | 178 | 102 |
| 16 | 三 | F3 | 丼飯特餐 | 米 糙米 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋 | 丼飯配料 | 高麗菜 豆干 素絞肉 紅蘿蔔 海苔絲 | 鮮菇豆腐 | 豆腐 杏鮑菇 乾木耳 薑 西芹 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 薑 | 5 | 1.6 | 2.6 | 2 | 675 |  | 322 | 213 |
| 17 | 四 | F4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 泡菜麵腸 | 麵腸 高麗菜 台式泡菜 薑 | 若絲時瓜 | 素肉絲 時瓜 紅蘿蔔 乾木耳 薑 | 滷味雙拼 | 豆干 海帶結 薑 | 蔬菜 | 冬瓜粉圓湯 | 冬瓜磚 粉圓 二砂糖 | 6 | 1.9 | 2.5 | 2.5 | 768 |  | 231 | 212 |
| 18 | 五 | F5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 醬燒豆包 | 豆包 刈薯 紅蘿蔔 薑 | 銀蘿凍腐 | 凍豆腐 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 | 毛豆玉菜 | 高麗菜 毛豆 薑 | 蔬菜 | 番茄針菇湯 | 番茄 西芹 薑 | 5.2 | 2.3 | 2.5 | 2.5 | 722 |  | 221 | 84 |
| 21 | 一 | G1 | 白米飯 | 米 | 京醬豆干 | 豆干 西芹 紅蘿蔔 甜麵醬 | 紅仁炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 薑 | 蔬香冬粉 | 冬粉 素絞肉 時蔬 乾木耳 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 金針湯 | 乾金針 酸菜 薑 | 6 | 1.7 | 2.5 | 3 | 785 |  | 256 | 248 |
| 22 | 二 | G2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 鳳梨麵腸 | 麵腸 冬瓜 鳳梨 薑 | 毛豆玉菜 | 毛豆 高麗菜 紅蘿蔔 薑 | 珍菇油腐 | 油豆腐 金針菇 西芹 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 薑 | 5 | 2.4 | 2.6 | 3 | 740 |  | 233 | 229 |
| 23 | 三 | G3 | 拉麵特餐 | 拉麵 | 美味豆包 | 豆包 | 香滷筍干 | 筍干 薑 | 滷蛋 | 蛋 滷包 | 蔬菜 | 拌麵味噌湯 | 西芹 味噌 海帶芽 | 6 | 1.4 | 3 | 3.2 | 824 |  | 237 | 227 |
| 24 | 四 | G4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 打拋干丁 | 豆干 刈薯 九層塔 番茄 薑 | 蛋香花椰 | 蛋 花椰菜 紅蘿蔔 薑 | 芹香鮮菇 | 紅蘿蔔 西芹 杏鮑菇 素絞肉 薑 | 蔬菜 | 紅豆湯圓 | 紅豆 湯圓 二砂糖 | 6.3 | 2.1 | 3.8 | 2.8 | 905 |  | 219 | 206 |
| 25 | 五 | G5 | 小米飯 | 米 小米 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋 | 蘿蔔麵腸 | 麵腸 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 | 滷味雙拼 | 凍豆腐 海帶結 薑 滷包 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 薑 | 5.2 | 1.8 | 2.5 | 2.8 | 723 |  | 204 | 213 |
| 26 | 六 | H5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 蜜汁豆干 | 豆干 薑 | 紅燒油腐 | 油豆腐 紅蘿蔔 青椒 薑 | 針菇時瓜 | 時瓜 金針菇 紅蘿蔔 薑 素絞肉 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 薑 | 5.2 | 2.1 | 2.5 | 2.3 | 708 |  | 279 | 196 |
| 28 | 一 | H1 | 白米飯 | 米 | 芝麻油腐 | 油豆腐 時蔬 紅蘿蔔 白芝麻 薑 | 沙茶冬粉 | 冬粉 時蔬 乾木耳 薑 素沙茶醬 素絞肉 | 熱炒季豆 | 四季豆 豆干 薑 | 蔬菜 | 味噌海芽湯 | 海帶芽 時蔬 味噌 | 6 | 1.8 | 2.5 | 2.2 | 752 |  | 259 | 248 |
| 29 | 二 | H2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 咖哩豆包 | 豆包 馬鈴薯 紅蘿蔔 西芹 薑 咖哩粉 | 蛋香白菜 | 大白菜 蛋 紅蘿蔔 乾香菇 薑 | 蜜汁豆干 | 豆干 薑 | 蔬菜 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔 薑 | 5.2 | 1.9 | 3.3 | 2.6 | 776 |  | 233 | 185 |
| 30 | 三 | H3 | 油飯特餐 | 米 糯米 | 回鍋麵腸 | 麵腸 西芹 薑 紅蘿蔔 | 油飯配料 | 豆干 乾香菇 竹筍 薑 | 毛豆冬瓜 | 冬瓜 毛豆 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 時蔬蛋花湯 | 時蔬 蛋 薑 | 5.5 | 2 | 2.8 | 2.4 | 753 |  | 227 | 166 |

**過敏原警語:「本月產品含有雞蛋、麩質、花生、大豆、海鮮、亞硫酸鹽類及其相關製品」。**

說明:8、9月份菜單編排說明如下:

一、每周二供應有機蔬菜。二、因食材重複，故H5主菜改為蜜汁豆干供應。三、G3拉麵特餐請將湯品拌入拉麵並加上其他副菜

**109學年國民中學素食D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 |
| D1 | 白米飯 | 米 | 時瓜干丁 | 豆干 時瓜 薑 | 若絲花椰 | 素肉絲 花椰菜 紅蘿蔔薑 | 紅仁炒蛋 | 紅蘿蔔 蛋 乾木耳 薑 | 蔬菜 | 金針蘿蔔湯 | 乾金針 白蘿蔔  薑 |
| D2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 醬瓜麵腸 | 麵腸 醬瓜 薑 | 蔬香粉絲 | 冬粉 素絞肉 時蔬 乾木耳 薑 | 豆皮時瓜 | 豆皮 時瓜 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 薑 |
| D3 | 炊粉特餐 | 米粉 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋 | 炊粉配料 | 高麗菜 素絞肉 豆干  紅蘿蔔 乾香菇 | 蜜汁豆干 | 豆干 薑 | 蔬菜 | 糙米粥 | 蛋 糙米 紅蘿蔔  時蔬 乾香菇 |
| D4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 茄汁油腐 | 油豆腐 番茄 西芹 薑 | 蛋香時蔬 | 蛋 時蔬 紅蘿蔔 薑 | 泡菜凍腐 | 凍豆腐 台式泡菜 高麗菜 薑 | 蔬菜 | 仙草蜜 | 仙草蜜 二砂糖 |
| D5 | 小米飯 | 米 小米 | 三杯豆包 | 豆包 彩椒 九層塔 紅蘿蔔 薑 | 若絲時瓜 | 素肉絲 時瓜 乾木耳  薑 | 玉米三色 | 毛豆 玉米粒 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 乾紫菜 蛋 薑 |

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 |
| D1 | 白米飯 | 米10公斤 | 時瓜干丁 | 豆干6公斤  時瓜3.5公斤  薑50公克 | 若絲花椰 | 素肉絲0.6公斤  花椰菜6公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑50公克 | 紅仁炒蛋 | 紅蘿蔔3公斤  蛋2.7公斤  乾木耳10公克  薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑50公克 | 金針蘿蔔湯 | 乾金針0.2公斤白蘿蔔2公斤  薑20公克 | 5 | 2.2 | 2.5 | 2.5 | 656 | 537 | 263 |
| D2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 醬瓜麵腸 | 麵腸5.3公斤  醬瓜2公斤  薑50公克 | 蔬香粉絲 | 冬粉1.5公斤  素絞肉0.6公斤  時蔬2公斤  乾木耳10公克  薑50公克 | 豆皮時瓜 | 豆皮1.5公斤  時瓜5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑50公克 | 時蔬湯 | 時蔬3.5公斤  薑20公克 | 5 | 2.1 | 2.5 | 2.5 | 654 | 135 | 139 |
| D3 | 炊粉特餐 | 米粉3公斤 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋5.5公斤 | 炊粉配料 | 高麗菜4.5公斤  素絞肉0.5公斤  豆干2公斤  紅蘿蔔1公斤  乾香菇50公克 | 蜜汁豆干 | 豆干4公斤  薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑50公克 | 糙米粥 | 蛋0.55公斤  糙米3公斤  紅蘿蔔1公斤  時蔬2公斤  乾香菇10公克 | 3 | 1.6 | 2.5 | 2.5 | 501 | 556 | 252 |
| D4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 茄汁油腐 | 油豆腐8公斤  番茄2公斤  西芹2公斤  薑50公克 | 蛋香時蔬 | 蛋2.75公斤  時蔬6公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑50公克 | 泡菜凍腐 | 凍豆腐4公斤  台式泡菜1公斤  高麗菜2公斤  薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑50公克 | 仙草蜜 | 仙草蜜6.5公斤  二砂糖1公斤 | 5 | 2.1 | 2.5 | 2.5 | 654 | 332 | 149 |
| D5 | 小米飯 | 米10公斤小米0.4公斤 | 三杯豆包 | 豆包6公斤  彩椒2公斤  九層塔0.2公斤  紅蘿蔔1公斤  薑50公克 | 若絲時瓜 | 素肉絲0.3公斤  時瓜6.5公斤  乾木耳10公克  薑50公克 | 玉米三色 | 毛豆0.5公斤  玉米粒2.5公斤  紅蘿蔔1公斤  薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑50公克 | 紫菜蛋花湯 | 乾紫菜20公克蛋1公斤  薑20公克 | 5.5 | 1.8 | 2.6 | 2.5 | 681 | 150 | 142 |

**109學年度國民中學素食E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 |
| E1 | 白米飯 | 米 | 地瓜麵腸 | 麵腸 地瓜 薑 | 季豆炒蛋 | 蛋 四季豆 紅蘿蔔 薑 | 銀蘿油腐 | 油豆腐 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 薑 |
| E2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 豉香豆包 | 豆包 時蔬 豆豉 薑 | 清炒高麗 | 高麗菜 乾香菇 紅蘿蔔 薑 | 時瓜若絲 | 素肉絲 時瓜 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 味噌豆腐湯 | 豆腐 味噌 |
| E3 | 西式特餐 | 油麵 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋 | 西式配料 | 豆干 素絞肉 紅蘿蔔 西芹 薑 番茄醬 | 豆皮豆芽 | 豆芽菜 紅蘿蔔 薑 豆皮 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 薑 |
| E4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 花生豆干 | 豆干 油炸花生仁 小黃瓜 紅蘿蔔 薑 | 家常豆腐 | 豆腐 三色豆 素絞肉 薑 | 西滷菜 | 毛豆 大白菜 紅蘿蔔 乾香菇 薑 | 蔬菜 | 紅豆湯 | 紅豆 二砂糖 |
| E5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 咕咾麵腸 | 麵腸 鳳梨 西芹 番茄醬 薑 | 紅仁炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 薑 | 芹香海絲 | 海帶絲 西芹 薑 | 蔬菜 | 南瓜濃湯 | 蛋 南瓜 濃湯粉 |

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 |
| E1 | 白米飯 | 米10公斤 | 地瓜麵腸 | 麵腸3.5公斤  地瓜4公斤  薑50公克 | 季豆炒蛋 | 蛋5.5公斤  四季豆3.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑50公克 | 銀蘿油腐 | 油豆腐2.8公斤  白蘿蔔5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑50公克 | 時蔬湯 | 時蔬3公斤  薑20公克 | 5.7 | 2 | 2.5 | 2.8 | 763 | 215 | 150 |
| E2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 豉香豆包 | 豆包4.5公斤  時蔬2公斤  豆豉30公克  薑50公克 | 清炒高麗 | 高麗菜6公斤  乾香菇10公克  紅蘿蔔0.5公斤  薑50公克 | 時瓜若絲 | 素肉絲0.6公斤  時瓜6公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑50公克 | 味噌豆腐湯 | 豆腐4公斤  味噌0.6公斤 | 5 | 2.2 | 2.5 | 3 | 728 | 174 | 369 |
| E3 | 西式特餐 | 油麵15公斤 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋5.5公斤 | 西式配料 | 豆干4公斤  素絞肉0.3公斤  紅蘿蔔0.5公斤  西芹2.5公斤  薑50公克  番茄醬 | 豆皮豆芽 | 豆芽菜4公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑50公克  豆皮0.3公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑50公克 | 時瓜湯 | 時瓜3公斤  薑20公克 | 5 | 1.8 | 2.3 | 3.2 | 712 | 438 | 1285 |
| E4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 花生豆干 | 豆干6公斤  油炸花生仁40公克  小黃瓜2.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑50公克 | 家常豆腐 | 豆腐4公斤  三色豆1公斤  素絞肉0.6公斤  薑50公克 | 西滷菜 | 毛豆0.5公斤  大白菜6公斤  紅蘿蔔0.5公斤  乾香菇10公克  薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑50公克 | 紅豆湯 | 紅豆2公斤  二砂糖1公斤 | 5.8 | 1.8 | 2.6 | 3.2 | 790 | 572 | 165 |
| E5 | 紫米飯 | 米10公斤  紫米0.4公斤 | 咕咾麵腸 | 麵腸5.3公斤  鳳梨1.5公斤  西芹1.5公斤  番茄醬  薑50公克 | 紅仁炒蛋 | 蛋5.5公斤  紅蘿蔔3公斤  薑50公克 | 芹香海絲 | 海帶絲1.5公斤  西芹2.5公斤  薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑50公克 | 南瓜濃湯 | 蛋0.55公斤  南瓜3公斤  濃湯粉 | 5.6 | 1.7 | 2.6 | 2.8 | 756 | 149 | 230 |

**109學年度國民中學素食F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 |
| F1 | 白米飯 | 米 | 香滷油腐 | 油豆腐 紅蘿蔔 西芹 薑 | 回鍋干片 | 豆干 青椒 乾木耳 | 清炒高麗 | 高麗菜 紅蘿蔔 乾香菇 薑 | 蔬菜 | 珍菇湯 | 金針菇 紅蘿蔔 薑 |
| F2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 咖哩豆包 | 豆包 馬鈴薯 紅蘿蔔 咖哩粉 | 絞若花椰 | 素絞肉 花椰菜 薑 | 油腐雙仁 | 油豆腐 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 玉米蛋花湯 | 玉米粒 紅蘿蔔 蛋 薑 |
| F3 | 丼飯特餐 | 米 糙米 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋 | 丼飯配料 | 高麗菜 豆干 素絞肉 紅蘿蔔 海苔絲 | 鮮菇豆腐 | 豆腐 杏鮑菇 乾木耳 薑 西芹 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 薑 |
| F4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 泡菜麵腸 | 麵腸 高麗菜 台式泡菜 薑 | 若絲時瓜 | 素肉絲 時瓜 紅蘿蔔 乾木耳 薑 | 滷味雙拼 | 豆干 海帶結 薑 | 蔬菜 | 冬瓜粉圓湯 | 冬瓜磚 粉圓 二砂糖 |
| F5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 醬燒豆包 | 豆包 刈薯 紅蘿蔔 薑 | 銀蘿凍腐 | 凍豆腐 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 | 毛豆玉菜 | 高麗菜 毛豆 薑 | 蔬菜 | 番茄針菇湯 | 番茄 西芹 薑 |

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  kcFl | 鈣  Mg | 鈉  mg |
| F1 | 白米飯 | 米10公斤 | 香滷油腐 | 油豆腐5.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  西芹3公斤  薑50公克 | 回鍋干片 | 豆干6公斤  青椒1公斤  乾木耳10公克 | 清炒高麗 | 高麗菜6公斤  紅蘿蔔0.5公斤  乾香菇10公克  薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑50公克 | 珍菇湯 | 金針菇1.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑20公克 | 5 | 2 | 2.5 | 2 | 678 | 629 | 139 |
| F2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 咖哩豆包 | 豆包6公斤  馬鈴薯1公斤  紅蘿蔔1公斤  咖哩粉 | 絞若花椰 | 素絞肉0.2公斤  花椰菜6公斤  薑50公克 | 油腐雙仁 | 油豆腐2.75公斤  白蘿蔔5公斤  紅蘿蔔1公斤  薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑50公克 | 玉米蛋花湯 | 玉米粒1公斤  紅蘿蔔0.5公斤  蛋0.55公斤  薑20公克 | 5.2 | 2 | 2.8 | 2.5 | 737 | 178 | 102 |
| F3 | 丼飯特餐 | 米7公斤  糙米3公斤 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋5.5公斤 | 丼飯配料 | 高麗菜3公斤  豆干2公斤  素絞肉0.6公斤  紅蘿蔔0.5公斤  海苔絲10公克 | 鮮菇豆腐 | 豆腐5公斤  杏鮑菇1公斤  乾木耳10公克  薑50公克  西芹1公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑50公克 | 時蔬湯 | 時蔬3公斤  薑20公克 | 5 | 1.6 | 2.6 | 2 | 675 | 322 | 213 |
| F4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 泡菜麵腸 | 麵腸5.3公斤  高麗菜2公斤  台式泡菜0.5公斤  薑50公克 | 若絲時瓜 | 素肉絲0.6公斤  時瓜7公斤  紅蘿蔔0.5公斤  乾木耳10公克  薑50公克 | 滷味雙拼 | 豆干2公斤  海帶結2公斤  薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑50公克 | 冬瓜粉圓湯 | 冬瓜磚1.5公斤  粉圓2公斤二砂糖  1公斤 | 6 | 1.9 | 2.5 | 2.5 | 768 | 231 | 212 |
| F5 | 燕麥飯 | 米10公斤  燕麥0.4公斤 | 醬燒豆包 | 豆包6公斤  刈薯1公斤  紅蘿蔔1.5公斤  薑50公克 | 銀蘿凍腐 | 凍豆腐3.2公斤  白蘿蔔4公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑50公克 | 毛豆玉菜 | 高麗菜6公斤  毛豆1公斤  薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑50公克 | 番茄針菇湯 | 番茄2公斤  西芹1公斤  薑20公克 | 5.2 | 2.3 | 2.5 | 2.5 | 722 | 221 | 84 |

**109學年國民中學素食G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 |
| G1 | 白米飯 | 米 | 京醬豆干 | 豆干 西芹 紅蘿蔔 甜麵醬 | 紅仁炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 薑 | 蔬香冬粉 | 冬粉 素絞肉 時蔬 乾木耳 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 金針湯 | 乾金針 酸菜 薑 |
| G2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 鳳梨麵腸 | 麵腸 冬瓜 鳳梨 薑 | 毛豆玉菜 | 毛豆 高麗菜 紅蘿蔔 薑 | 珍菇油腐 | 油豆腐 金針菇 西芹 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 薑 |
| G3 | 拉麵特餐 | 拉麵 | 美味豆包 | 豆包 | 香滷筍干 | 筍干 薑 | 滷蛋 | 蛋 滷包 | 蔬菜 | 拌麵味噌湯 | 西芹 味噌 海帶芽 |
| G4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 打拋干丁 | 豆干 刈薯 九層塔 番茄 薑 | 蛋香花椰 | 蛋 花椰菜 紅蘿蔔 薑 | 芹香鮮菇 | 紅蘿蔔 西芹 杏鮑菇 素絞肉 薑 | 蔬菜 | 紅豆湯圓 | 紅豆 湯圓 二砂糖 |
| G5 | 小米飯 | 米 小米 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋 | 蘿蔔麵腸 | 麵腸 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 | 滷味雙拼 | 凍豆腐 海帶結 薑 滷包 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 薑 |
| H5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 蜜汁豆干 | 豆干 薑 | 紅燒油腐 | 油豆腐 紅蘿蔔 青椒 薑 | 針菇時瓜 | 時瓜 金針菇 紅蘿蔔 薑 素絞肉 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 薑 |

G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 |
| G1 | 白米飯 | 米10公斤 | 京醬豆干 | 豆干6公斤  西芹3公斤  紅蘿蔔0.5公斤  甜麵醬0.1公斤 | 紅仁炒蛋 | 蛋2.75公斤  紅蘿蔔3公斤  薑50公克 | 蔬香冬粉 | 冬粉1.5公斤  素絞肉0.6公斤  時蔬2公斤  乾木耳10公克  紅蘿蔔0.5公斤  薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑50公克 | 金針湯 | 乾金針0.3公斤  酸菜0.5公斤  薑20公克 | 6 | 1.7 | 2.5 | 3 | 785 | 256 | 248 |
| G2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 鳳梨麵腸 | 麵腸7公斤  冬瓜2公斤  鳳梨2公斤  薑50公克 | 毛豆玉菜 | 毛豆0.6公斤  高麗菜6公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑50公克 | 珍菇油腐 | 油豆腐2.75公斤  金針菇1公斤  西芹1公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑50公克 | 時瓜湯 | 時瓜3公斤  薑20公克 | 5 | 2.4 | 2.6 | 3 | 740 | 233 | 229 |
| G3 | 拉麵特餐 | 拉麵15公斤 | 美味豆包 | 豆包6公斤 | 香滷筍干 | 筍干5公斤  薑50公克 | 滷蛋 | 蛋5.5公斤  滷包 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑50公克 | 拌麵味噌湯 | 西芹2公斤  味噌0.3公斤  海帶芽0.1公斤 | 6 | 1.4 | 3 | 3.2 | 824 | 237 | 227 |
| G4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 打拋干丁 | 豆干6公斤  刈薯3公斤  九層塔0.2公斤  番茄1公斤  薑50公克 | 蛋香花椰 | 蛋2.7公斤  花椰菜4公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑50公克 | 芹香鮮菇 | 紅蘿蔔1公斤  西芹2公斤  杏鮑菇2公斤  素絞肉0.6公斤  薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑50公克 | 紅豆湯圓 | 紅豆2公斤  湯圓1.5公斤  二砂糖1公斤 | 6.3 | 2.1 | 3.8 | 2.8 | 905 | 219 | 206 |
| G5 | 小米飯 | 米10公斤  小米0.4公斤 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋5.5公斤 | 蘿蔔麵腸 | 麵腸3.5公斤  白蘿蔔4公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑50公克 | 滷味雙拼 | 凍豆腐4公斤  海帶結1.5公斤  薑50公克  滷包 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑50公克 | 時蔬湯 | 時蔬4公斤  薑20公克 | 5.2 | 1.8 | 2.5 | 2.8 | 723 | 204 | 213 |
| H5 | 紫米飯 | 米10公斤  紫米0.4公斤 | 蜜汁豆干 | 豆干4公斤  薑50公克 | 紅燒油腐 | 油豆腐5.5公斤  紅蘿蔔1.5公斤  青椒1.5公斤  薑50公克 | 針菇時瓜 | 時瓜6.5公斤  金針菇0.7公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑50公克  素絞肉0.6公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑50公克 | 時蔬湯 | 時蔬3公斤  薑20公克 | 5.2 | 2.1 | 2.5 | 2.3 | 708 | 279 | 196 |

**109學年上學期國民中學素食H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 |
| H1 | 白米飯 | 米 | 芝麻油腐 | 油豆腐 時蔬 紅蘿蔔 白芝麻 薑 | 沙茶冬粉 | 冬粉 時蔬 乾木耳 薑 素沙茶醬 素絞肉 | 熱炒季豆 | 四季豆 豆干 薑 | 蔬菜 | 味噌海芽湯 | 海帶芽 時蔬 味噌 |
| H2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 咖哩豆包 | 豆包 馬鈴薯 紅蘿蔔 西芹 薑 咖哩粉 | 蛋香白菜 | 大白菜 蛋 紅蘿蔔 乾香菇 薑 | 蜜汁豆干 | 豆干 薑 | 蔬菜 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔 薑 |
| H3 | 油飯特餐 | 米 糯米 | 回鍋麵腸 | 麵腸 西芹 薑 紅蘿蔔 | 油飯配料 | 豆干 乾香菇 竹筍 薑 | 毛豆冬瓜 | 冬瓜 毛豆 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 時蔬蛋花湯 | 時蔬 蛋 薑 |

H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 |
| H1 | 白米飯 | 米10公斤 | 芝麻油腐 | 油豆腐5.5公斤  時蔬3公斤  紅蘿蔔0.5公斤  白芝麻10公克  薑50公克 | 沙茶冬粉 | 冬粉1.5公斤  時蔬2公斤  乾木耳10公克  薑50公克  素沙茶醬  素絞肉0.6公斤 | 熱炒季豆 | 四季豆3公斤  豆干4公斤  薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑50公克 | 味噌海芽湯 | 海帶芽20公克  時蔬2公斤  味噌0.3公斤 | 6 | 1.8 | 2.5 | 2.2 | 752 | 259 | 248 |
| H2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 咖哩豆包 | 豆包4.5公斤  馬鈴薯2公斤  紅蘿蔔1公斤  西芹2公斤  薑50公克  咖哩粉 | 蛋香白菜 | 大白菜5公斤  蛋2.75公斤  紅蘿蔔0.5公斤  乾香菇10公克  薑50公克 | 蜜汁豆干 | 豆干5公斤  薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑50公克 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔3.5公斤  薑20公克 | 5.2 | 1.9 | 3.3 | 2.6 | 776 | 233 | 185 |
| H3 | 油飯特餐 | 米8公斤  糯米3公斤 | 回鍋麵腸 | 麵腸5.3公斤  西芹2公斤  薑50公克  紅蘿蔔0.5公斤 | 油飯配料 | 豆干4公斤  乾香菇0.2公斤  竹筍1.5公斤  薑50公克 | 毛豆冬瓜 | 冬瓜6公斤  毛豆0.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑50公克 | 時蔬蛋花湯 | 時蔬2公斤  蛋1公斤  薑20公克 | 5.5 | 2 | 2.8 | 2.4 | 753 | 227 | 166 |