**109學年度上學期光復\國民中學11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** |
| 2 | 一 | M1 | 白米飯 | 米 | 茄汁豆包 | 豆包 西芹 番茄 番茄醬 | 毛豆瓜粒 | 時瓜 毛豆 紅蘿蔔 薑 | 回鍋干片 | 豆干 青椒 木耳絲 薑 | 蔬菜 | 玉米蛋花湯 | 蛋 玉米粒 薑 | 5.1 | 2 | 2.7 | 2.5 | 722 |  | 273 | 248 |
| 3 | 二 | M2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 美味麵腸 | 麵腸 | 關東煮 | 油豆腐 白蘿蔔 玉米段 | 清炒玉菜 | 高麗菜 紅蘿蔔 薑 | 有機蔬菜 | 刈薯湯 | 刈薯 紅蘿蔔 薑 | 5.1 | 2.1 | 2.5 | 2.5 | 710 |  | 247 | 229 |
| 4 | 三 | M3 | 拌飯特餐 | 米 糙米 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋 | 拌飯配料 | 豆干丁 西芹 玉米粒 紅蘿蔔 素絞肉 | 毛豆白菜 | 大白菜 毛豆 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 三絲羹湯 | 蛋 筍絲 金針菇 紅蘿蔔 乾木耳 | 5.1 | 2 | 2.5 | 2.6 | 712 |  | 251 | 227 |
| 5 | 四 | M4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 銀蘿凍腐 | 凍豆腐 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 | 滷味雙拼 | 豆干 海帶結 薑 滷包 | 豆芽若絲 | 素肉絲 豆芽菜 薑 | 蔬菜 | 紅豆湯 | 紅豆 二砂糖 | 5.8 | 1.6 | 2.5 | 2.5 | 746 |  | 264 | 206 |
| 6 | 五 | M5 | 芝麻飯 | 米 黑芝麻(熟) | 醬瓜豆包 | 豆包 醬碎瓜 薑 | 季豆炒蛋 | 蛋 冷凍菜豆 薑 紅蘿蔔 | 枸杞時瓜 | 時瓜 枸杞子 薑 | 蔬菜 | 味噌豆腐湯 | 味噌 豆腐 | 5 | 2.1 | 2.5 | 2.7 | 712 |  | 253 | 213 |
| 9 | 一 | N1 | 白米飯 | 米 | 地瓜凍腐 | 凍豆腐 地瓜 紅蘿蔔 薑 | 若絲甘藍 | 高麗菜 素肉絲 紅蘿蔔 乾香菇 薑 | 筍干油腐 | 筍干 油豆腐 薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 薑 | 5.4 | 1.9 | 2.5 | 2.2 | 712 |  | 307 | 209 |
| 10 | 二 | N2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 豆瓣麵腸 | 麵腸 青椒 紅蘿蔔 豆瓣醬 薑 | 番茄炒蛋 | 番茄 蛋 薑 | 清炒時瓜 | 時瓜 薑 | 有機蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 乾紫菜 蛋 薑 | 5 | 2 | 2.5 | 2.3 | 691 |  | 164 | 118 |
| 11 | 三 | N3 | 刈包特餐 | 刈包 | 刈包配料 | 豆包 酸菜 薑 | 家常豆腐 | 豆腐 三色豆 薑 | 紅仁炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 米粉羹 | 蛋 筍絲 炊粉 紅蘿蔔 乾木耳 | 2.9 | 1.7 | 2.8 | 2.3 | 559 |  | 264 | 218 |
| 12 | 四 | N4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 三杯油腐 | 油豆腐 青椒 紅蘿蔔 九層塔 薑 | 芹香麵腸 | 麵腸 紅蘿蔔 西芹 薑 | 刈薯若絲 | 素肉絲 刈薯 乾木耳 薑 | 蔬菜 | 仙草甜湯 | 仙草凍 二砂糖 | 5 | 2.4 | 2.5 | 2.5 | 710 |  | 311 | 180 |
| 13 | 五 | N5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 咖哩干丁 | 豆干丁 馬鈴薯 西芹 紅蘿蔔 | 塔香海茸 | 海茸 九層塔 薑 素肉絲 | 豆包時蔬 | 豆包 時蔬 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔 薑 | 5.4 | 2.1 | 2.5 | 2.3 | 722 |  | 258 | 180 |
| 16 | 一 | O1 | 白米飯 | 米 | 香燒油腐 | 油豆腐 青椒 紅蘿蔔 薑 | 若絲瓜粒 | 素絞肉 冬瓜 紅蘿蔔 薑 | 滷味雙拼 | 豆干 海帶結 薑 滷包 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 薑 | 5 | 2.2 | 2.6 | 2.5 | 661 |  | 403 | 517 |
| 17 | 二 | O2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 豆豉豆腐 | 豆腐 時蔬 豆豉 紅蘿蔔 薑 | 毛豆玉菜 | 毛豆 高麗菜 乾木耳 薑 素肉絲 | 季豆炒蛋 | 蛋 冷凍菜豆 薑 紅蘿蔔 | 有機蔬菜 | 芹香番茄湯 | 番茄 西芹 薑 | 5 | 2.3 | 2.5 | 2.5 | 631 |  | 217 | 80 |
| 18 | 三 | O3 | 丼飯特餐 | 米 糙米 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋 | 丼飯配料 | 豆干丁 紅蘿蔔 時蔬 玉米粒 薑 海苔 | 鐵板油腐 | 油豆腐 筍片 紅蘿蔔 青椒 薑 | 蔬菜 | 蘿蔔海芽湯 | 海帶芽 薑 白蘿蔔 | 5 | 2.1 | 2.5 | 2.5 | 654 |  | 255 | 450 |
| 19 | 四 | O4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 京醬麵腸 | 麵腸 時蔬 紅蘿蔔 甜麵醬 | 豆包豆芽 | 豆包 豆芽菜 紅蘿蔔 薑 | 滷蛋 | 蛋 滷包 | 蔬菜 | 綠豆西米露 | 綠豆 西谷米 二砂糖 | 6 | 1.6 | 3.3 | 2.5 | 755 |  | 139 | 137 |
| 20 | 五 | O5 | 地瓜飯 | 米 地瓜 | 白玉豆干 | 豆干 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 | 金珠時蔬 | 玉米粒 時蔬 紅蘿蔔 薑 | 蔬香冬粉 | 冬粉 素絞肉 時蔬 乾木耳 | 蔬菜 | 大醬湯 | 時蔬 味噌 豆腐 | 6 | 2 | 2.5 | 2.5 | 721 |  | 338 | 578 |
| 23 | 一 | P1 | 白米飯 | 米 | 茄醬麵腸 | 麵腸 番茄 西芹 薑 番茄醬 | 關東煮 | 白蘿蔔 凍豆腐 玉米段 | 紅仁炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 薑絲冬瓜湯 | 冬瓜 薑 | 5.2 | 2 | 2.5 | 2.5 | 714 |  | 146 | 140 |
| 24 | 二 | P2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷豆腐 | 豆腐 薑 滷包 | 玉菜炒蛋 | 蛋 高麗菜 薑 | 芹香干片 | 豆干 紅蘿蔔 西芹 薑 | 有機蔬菜 | 榨菜時蔬湯 | 榨菜 時蔬 薑 | 5 | 1.6 | 2.5 | 2.5 | 690 |  | 357 | 424 |
| 25 | 三 | P3 | 若燥麵特餐 | 油麵 | 時瓜干丁 | 豆干丁 冬瓜 素絞肉 乾香菇 | 豆包豆芽 | 豆包 豆芽菜 紅蘿蔔 薑 | 香滷海結 | 海帶結 薑 | 蔬菜 | 蘿蔔湯 | 薑 白蘿蔔 | 2.7 | 2.3 | 2.5 | 2.5 | 547 |  | 589 | 274 |
| 26 | 四 | P4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 咖哩毛豆 | 毛豆 南瓜 西芹 紅蘿蔔 咖哩粉 素絞肉 | 刈薯炒蛋 | 刈薯 蛋 紅蘿蔔 薑 | 茄醬豆腐 | 豆腐 薑 三色豆 番茄醬 | 蔬菜 | 紅豆湯圓 | 紅豆 二砂糖 湯圓 | 6.2 | 1.4 | 2.7 | 2.5 | 784 |  | 196 | 138 |
| 27 | 五 | P5 | 小米飯 | 米 小米 | 洋芋油腐 | 油豆腐 馬鈴薯 紅蘿蔔 薑 | 蛋酥白菜 | 蛋 大白菜 薑 | 清炒時瓜 | 時瓜 紅蘿蔔 薑 素絞肉 | 蔬菜 | 紫菜湯 | 乾紫菜 時蔬 薑 | 5.5 | 2 | 2 | 2.5 | 698 |  | 266 | 138 |
| 30 | 一 | Q1 | 白米飯 | 米 | 美味豆包 | 豆包 高麗菜 薑 醬油膏 | 金珠翠玉 | 三色豆 玉米粒 絞肉 薑 | 銀蘿豆干 | 豆干 白蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 針菇時蔬湯 | 金針菇 時蔬 薑 | 5.5 | 1.9 | 2.5 | 2 | 710 |  | 401 | 124 |

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

說明:11月份菜單編排說明如下：一、每周二蔬菜為有機蔬菜。二、為配合縣政府政策，M2及N2主菜對調，M2改為美味麵腸、N2改為豆辦麵腸供應。三、考量學生接受度，將P3主食通心麵改為油麵供應。

**109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 | 茄汁豆包 | 豆包 西芹 番茄 番茄醬 | 毛豆瓜粒 | 時瓜 毛豆 紅蘿蔔 薑 | 回鍋干片 | 豆干 青椒 木耳絲 薑 | 蔬菜 | 玉米蛋花湯 | 蛋 玉米粒 薑 |
| M2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 美味麵腸 | 麵腸 | 關東煮 | 油豆腐 白蘿蔔 玉米段 | 清炒玉菜 | 高麗菜 紅蘿蔔 薑 | 有機蔬菜 | 刈薯湯 | 刈薯 紅蘿蔔 薑 |
| M3 | 拌飯特餐 | 米 糙米 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋 | 拌飯配料 | 豆干丁 西芹 玉米粒 紅蘿蔔 素絞肉 | 毛豆白菜 | 大白菜 毛豆 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 三絲羹湯 | 蛋 筍絲 金針菇 紅蘿蔔 乾木耳 |
| M4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 銀蘿凍腐 | 凍豆腐 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 | 滷味雙拼 | 豆干 海帶結 薑 滷包 | 豆芽若絲 | 素肉絲 豆芽菜 薑 | 蔬菜 | 紅豆湯 | 紅豆 二砂糖 |
| M5 | 芝麻飯 | 米 黑芝麻(熟) | 醬瓜豆包 | 豆包 醬碎瓜 薑 | 季豆炒蛋 | 蛋 冷凍菜豆 薑 紅蘿蔔 | 枸杞時瓜 | 時瓜 枸杞子 薑 | 蔬菜 | 味噌豆腐湯 | 味噌 豆腐 |

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） 時蔬驗收量為每100人7.5公斤

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 |
| M1 | 白米飯 | 米10公斤 | 茄汁豆包 | 豆包6公斤  西芹2.5公斤  番茄1公斤  番茄醬10公克 | 毛豆瓜粒 | 時瓜6公斤  毛豆0.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑50公克 | 回鍋干片 | 豆干1.5公斤  青椒3公斤  木耳絲10公克  薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑50公克 | 玉米蛋花湯 | 蛋1公斤  玉米粒1.2公斤  薑20公克 | 5.1 | 2 | 2.7 | 2.5 | 722 | 273 | 248 |
| M2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 美味麵腸 | 麵腸5.3公斤 | 關東煮 | 油豆腐5.5公斤  白蘿蔔1.5公斤  玉米段1.5公斤 | 清炒玉菜 | 高麗菜6.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑50公克 | 有機蔬菜 | 有機蔬菜7公斤 薑50公克 | 刈薯湯 | 刈薯2.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑20公克 | 5.1 | 2.1 | 2.5 | 2.5 | 710 | 247 | 229 |
| M3 | 拌飯特餐 | 米8公斤  糙米3公斤 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋5.5公斤 | 拌飯配料 | 豆干丁3.6公斤  西芹2公斤  玉米粒1公斤  紅蘿蔔0.5公斤  素絞肉0.35公斤 | 毛豆白菜 | 大白菜6.5公斤  毛豆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 | 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  乾木耳10公克 | 5.1 | 2 | 2.5 | 2.6 | 712 | 251 | 227 |
| M4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 銀蘿凍腐 | 凍豆腐8公斤  白蘿蔔2公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑50公克 | 滷味雙拼 | 豆干4公斤  海帶結2公斤  薑20公克  滷包 | 豆芽若絲 | 素肉絲0.6公斤  豆芽菜4公斤  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 | 1.6 | 2.5 | 2.5 | 746 | 264 | 206 |
| M5 | 芝麻飯 | 米10公斤  黑芝麻(熟)10公克 | 醬瓜豆包 | 豆包5公斤  醬碎瓜2.5公斤  薑50公克 | 季豆炒蛋 | 蛋3公斤  冷凍菜豆3公斤  薑50公克  紅蘿蔔0.5公斤 | 枸杞時瓜 | 時瓜8公斤  枸杞子10公克  薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑50公克 | 味噌豆腐湯 | 味噌0.3公斤  豆腐2公斤 | 5 | 2.1 | 2.5 | 2.7 | 712 | 253 | 213 |

**109學年國民中學素食N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 |
| N1 | 白米飯 | 米 | 地瓜凍腐 | 凍豆腐 地瓜 紅蘿蔔 薑 | 若絲甘藍 | 高麗菜 素肉絲 紅蘿蔔 乾香菇 薑 | 筍干油腐 | 筍干 油豆腐 薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 薑 |
| N2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 豆瓣麵腸 | 麵腸 青椒 紅蘿蔔 豆瓣醬 薑 | 番茄炒蛋 | 番茄 蛋 薑 | 清炒時瓜 | 時瓜 薑 | 有機蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 乾紫菜 蛋 薑 |
| N3 | 刈包特餐 | 刈包 | 刈包配料 | 豆包 酸菜 薑 | 家常豆腐 | 豆腐 三色豆 薑 | 紅仁炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 米粉羹 | 蛋 筍絲 炊粉 紅蘿蔔 乾木耳 |
| N4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 三杯油腐 | 油豆腐 青椒 紅蘿蔔 九層塔 薑 | 芹香麵腸 | 麵腸 紅蘿蔔 西芹 薑 | 刈薯若絲 | 素肉絲 刈薯 乾木耳 薑 | 蔬菜 | 仙草甜湯 | 仙草凍 二砂糖 |
| N5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 咖哩干丁 | 豆干丁 馬鈴薯 西芹 紅蘿蔔 | 塔香海茸 | 海茸 九層塔 薑 素肉絲 | 豆包時蔬 | 豆包 時蔬 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔 薑 |

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） 時蔬驗收量為每100人7.5公斤

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 |
| N1 | 白米飯 | 米10公斤 | 地瓜凍腐 | 凍豆腐8公斤  地瓜2公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑50公克 | 若絲甘藍 | 高麗菜5公斤  素肉絲1.2公斤  紅蘿蔔0.5公斤  乾香菇20公克  薑50公克 | 筍干油腐 | 筍干2.5公斤  油豆腐2.75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 | 5.4 | 1.9 | 2.5 | 2.2 | 712 | 307 | 209 |
| N2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 豆瓣麵腸 | 麵腸5.3公斤  青椒1公斤  紅蘿蔔1公斤  豆瓣醬1公斤  薑0.05公斤 | 番茄炒蛋 | 番茄3.5公斤  蛋3公斤  薑50公克 | 清炒時瓜 | 時瓜8公斤  薑50公克 | 有機蔬菜 | 有機蔬菜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 | 2 | 2.5 | 2.3 | 691 | 164 | 118 |
| N3 | 刈包特餐 | 刈包6.5公斤 | 刈包配料 | 豆包5公斤  酸菜3公斤  薑50公克 | 家常豆腐 | 豆腐4公斤  三色豆1公斤  薑50公克 | 紅仁炒蛋 | 蛋3公斤  紅蘿蔔3公斤  薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑50公克 | 米粉羹 | 蛋0.55公斤  筍絲2公斤  炊粉0.7公斤  紅蘿蔔0.5公斤  乾木耳10公克 | 2.9 | 1.7 | 2.8 | 2.3 | 559 | 264 | 218 |
| N4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 三杯油腐 | 油豆腐7公斤  青椒2公斤  紅蘿蔔0.5公斤  九層塔50公克  薑0.1公斤 | 芹香麵腸 | 麵腸2.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  西芹2.5公斤  薑50公克 | 刈薯若絲 | 素肉絲0.6公斤  刈薯4.5公斤  乾木耳20公克  薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑50公克 | 仙草甜湯 | 仙草凍6公斤  二砂糖1公斤 | 5 | 2.4 | 2.5 | 2.5 | 710 | 311 | 180 |
| N5 | 紫米飯 | 米10公斤  紫米0.4公斤 | 咖哩干丁 | 豆干丁6公斤  馬鈴薯2公斤  西芹1公斤  紅蘿蔔50公克 | 塔香海茸 | 海茸4公斤  九層塔0.1公斤  薑50公克  素肉絲0.6公斤 | 豆包時蔬 | 豆包1.5公斤  時蔬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 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔3公斤  薑20公克 | 5.4 | 2.1 | 2.5 | 2.3 | 722 | 258 | 180 |

**109學年國民中學素食O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 |
| O1 | 白米飯 | 米 | 香燒油腐 | 油豆腐 青椒 紅蘿蔔 薑 | 若絲瓜粒 | 素絞肉 冬瓜 紅蘿蔔 薑 | 滷味雙拼 | 豆干 海帶結 薑 滷包 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 薑 |
| O2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 豆豉豆腐 | 豆腐 時蔬 豆豉 紅蘿蔔  薑 | 毛豆玉菜 | 毛豆 高麗菜 乾木耳 薑 素肉絲 | 季豆炒蛋 | 蛋 冷凍菜豆 薑 紅蘿蔔 | 有機蔬菜 | 芹香番茄湯 | 番茄 西芹 薑 |
| O3 | 丼飯特餐 | 米 糙米 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋 | 丼飯配料 | 豆干丁 紅蘿蔔 時蔬 玉米粒 薑 海苔 | 鐵板油腐 | 油豆腐 筍片 紅蘿蔔 青椒 薑 | 蔬菜 | 蘿蔔海芽湯 | 海帶芽 薑 白蘿蔔 |
| O4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 京醬麵腸 | 麵腸 時蔬 紅蘿蔔 甜麵醬 | 豆包豆芽 | 豆包 豆芽菜 紅蘿蔔 薑 | 滷蛋 | 蛋 滷包 | 蔬菜 | 綠豆西米露 | 綠豆 西谷米 二砂糖 |
| O5 | 地瓜飯 | 米 地瓜 | 白玉豆干 | 豆干 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 | 金珠時蔬 | 玉米粒 時蔬 紅蘿蔔 薑 | 蔬香冬粉 | 冬粉 素絞肉 時蔬 乾木耳 | 蔬菜 | 大醬湯 | 時蔬 味噌 豆腐 |

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） 時蔬驗收量為每100人7.5公斤

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 |
| O1 | 白米飯 | 米10公斤 | 香燒油腐 | 油豆腐7公斤  青椒2公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑50公克 | 若絲瓜粒 | 素絞肉0.9公斤  冬瓜7公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑50公克 | 滷味雙拼 | 豆干2公斤  海帶結2公斤  薑20公克  滷包 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑50公克 | 時蔬湯 | 時蔬2.5公斤  薑20公克 | 5 | 2.2 | 2.6 | 2.5 | 661 | 403 | 517 |
| O2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 豆豉豆腐 | 豆腐8公斤  時蔬2公斤  豆豉50公克  紅蘿蔔0.5公斤  薑50公克 | 毛豆玉菜 | 毛豆2.5公斤  高麗菜4公斤  乾木耳10公克  薑50公克  素肉絲0.6公斤 | 季豆炒蛋 | 蛋3公斤  冷凍菜豆3公斤  薑50公克  紅蘿蔔0.5公斤 | 有機蔬菜 | 有機蔬菜7公斤  薑50公克 | 芹香番茄湯 | 番茄1公斤  西芹1.5公斤  薑20公克 | 5 | 2.3 | 2.5 | 2.5 | 631 | 217 | 80 |
| O3 | 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 | 豆干丁4公斤  紅蘿蔔0.5公斤  時蔬2公斤  玉米粒2公斤  薑50公克  海苔0.04公斤 | 鐵板油腐 | 油豆腐2.7公斤  筍片2公斤  紅蘿蔔1公斤  青椒0.5公斤  薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑50公克 | 蘿蔔海芽湯 | 海帶芽20公克  薑20公克  白蘿蔔2.5公斤 | 5 | 2.1 | 2.5 | 2.5 | 654 | 255 | 450 |
| O4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 京醬麵腸 | 麵腸6公斤  時蔬3公斤  紅蘿蔔0.5公斤  甜麵醬 | 豆包豆芽 | 豆包1公斤  豆芽菜4.5公斤  紅蘿蔔1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 | 綠豆西米露 | 綠豆2.5公斤  西谷米0.5公斤  二砂糖1公斤 | 6 | 1.6 | 3.3 | 2.5 | 755 | 139 | 137 |
| O5 | 地瓜飯 | 米10公斤  地瓜1公斤 | 白玉豆干 | 豆干6.5公斤  白蘿蔔3公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑50公克 | 金珠時蔬 | 玉米粒0.5公斤  時蔬6公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑50公克 | 蔬香冬粉 | 冬粉1.2公斤  素絞肉0.6公斤  時蔬1公斤  乾木耳10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑50公克 | 大醬湯 | 時蔬1公斤  味噌0.6公斤  豆腐3公斤 | 6 | 2 | 2.5 | 2.5 | 721 | 338 | 578 |

**109學年國民中學素食P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 |
| P1 | 白米飯 | 米 | 茄醬麵腸 | 麵腸 番茄 西芹 薑 番茄醬 | 關東煮 | 白蘿蔔 凍豆腐 玉米段 | 紅仁炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 薑絲冬瓜湯 | 冬瓜 薑 |
| P2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷豆腐 | 豆腐 薑 滷包 | 玉菜炒蛋 | 蛋 高麗菜 薑 | 芹香干片 | 豆干 紅蘿蔔 西芹 薑 | 有機蔬菜 | 榨菜時蔬湯 | 榨菜 時蔬 薑 |
| P3 | 若燥麵特餐 | 油麵 | 時瓜干丁 | 豆干丁 冬瓜 素絞肉 乾香菇 | 豆包豆芽 | 豆包 豆芽菜 紅蘿蔔 薑 | 香滷海結 | 海帶結 薑 | 蔬菜 | 蘿蔔湯 | 薑 白蘿蔔 |
| P4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 咖哩毛豆 | 毛豆 南瓜 西芹 紅蘿蔔 咖哩粉 素絞肉 | 刈薯炒蛋 | 刈薯 蛋 紅蘿蔔 薑 | 茄醬豆腐 | 豆腐 薑 三色豆 番茄醬 | 蔬菜 | 紅豆湯圓 | 紅豆 二砂糖 湯圓 |
| P5 | 小米飯 | 米 小米 | 洋芋油腐 | 油豆腐 馬鈴薯 紅蘿蔔 薑 | 蛋酥白菜 | 蛋 大白菜 薑 | 清炒時瓜 | 時瓜 紅蘿蔔 薑 素絞肉 | 蔬菜 | 紫菜湯 | 乾紫菜 時蔬 薑 |

P組食材明細（食材重量以100人份計量，營養分析以個人計量） 時蔬驗收量為每100人7.5公斤

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 | |
| P1 | 白米飯 | 米10公斤 | 茄醬麵腸 | 麵腸6公斤  番茄1.5公斤  西芹2公斤  薑50公克  番茄醬 | 關東煮 | 白蘿蔔2.5公斤  凍豆腐2.5公斤  玉米段2公斤 | 紅仁炒蛋 | 蛋2.75公斤  紅蘿蔔3.5公斤  薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑50公克 | 薑絲冬瓜湯 | 冬瓜3.5公斤  薑20公克 | 5.2 | 2 | 2.5 | 2.5 | 714 | 146 | 140 |
| P2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 香滷豆腐 | 豆腐8公斤  薑50公克  滷包 | 玉菜炒蛋 | 蛋5.5公斤  高麗菜3公斤  薑50公克 | 芹香干片 | 豆干2公斤  紅蘿蔔0.5公斤  西芹2.5公斤  薑50公克 | 有機蔬菜 | 有機蔬菜7公斤 薑50公克 | 榨菜時蔬湯 | 榨菜1公斤  時蔬2公斤  薑20公克 | 5 | 1.6 | 2.5 | 2.5 | 690 | 357 | 424 |
| P3 | 若燥麵特餐 | 油麵15公斤 | 時瓜干丁 | 豆干丁6.5公斤  冬瓜3.5公斤  素絞肉0.6公斤  乾香菇20公克 | 豆包豆芽 | 豆包1.2公斤  豆芽菜4.5公斤  紅蘿蔔1公斤  薑50公克 | 香滷海結 | 海帶結4公斤  薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑50公克 | 蘿蔔湯 | 薑20公克  白蘿蔔3公斤 | 5 | 2.3 | 2.5 | 2.5 | 708 | 589 | 274 |
| P4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 咖哩毛豆 | 毛豆5公斤  南瓜2公斤  西芹1公斤  紅蘿蔔1公斤  咖哩粉  素絞肉0.6公斤 | 刈薯炒蛋 | 刈薯4.5公斤  蛋2.75公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑50公克 | 茄醬豆腐 | 豆腐5公斤  薑50公克  三色豆2公斤  番茄醬 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑50公克 | 紅豆湯圓 | 紅豆1.5公斤  二砂糖1公斤  湯圓1公斤 | 6.2 | 1.4 | 2.7 | 2.5 | 784 | 196 | 138 |
| P5 | 小米飯 | 米10公斤  小米0.4公斤 | 洋芋油腐 | 油豆腐8公斤  馬鈴薯3公斤  紅蘿蔔1公斤  薑50公克 | 蛋酥白菜 | 蛋3公斤  大白菜4公斤  薑50公克 | 清炒時瓜 | 時瓜6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 | 紫菜湯 | 乾紫菜20公克  時蔬2公斤  薑20公克 | 5.5 | 2 | 2 | 2.5 | 698 | 266 | 138 |

**109學年國民中學素食Q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 |
| Q1 | 白米飯 | 米 | 美味豆包 | 豆包 高麗菜 薑 醬油膏 | 金珠翠玉 | 三色豆 玉米粒 絞肉 薑 | 銀蘿豆干 | 豆干 白蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 針菇時蔬湯 | 金針菇 時蔬 薑 |

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） 時蔬驗收量為每100人7.5公斤

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 |
| Q1 | 白米飯 | 米10公斤 | 美味豆包 | 豆包6公斤  高麗菜4公斤  薑0.2公斤  醬油膏 | 金珠翠玉 | 三色豆1公斤  玉米粒4公斤  薑50公克 | 銀蘿豆干 | 豆干2.5公斤  白蘿蔔3公斤  薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑50公克 | 針菇時蔬湯 | 時蔬2公斤  金針菇1公斤  薑20公克 | 5.5 | 1.9 | 2.5 | 2 | 710 | 401 | 124 |