**109學年度下學期光復國民中學4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** | **豆蛋** | **油脂堅果種子** | **熱量** | **水果** | **鈣** | **鈉** |
| 1 | 四 | J4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷豆包 | 豆包 滷包 | 什錦鵪鶉蛋 | 鵪鶉蛋 芹菜 素肉絲 紅蘿蔔 秀珍菇 薑 | 蔬菜佃煮 | 紅蘿蔔 白蘿蔔 玉米 | 蔬菜 | 銀耳甜湯 | 白木耳 二砂糖 | 5.6 | 1.6 | 2.6 | 2.1 | 722 |  | 138 | 78 |
| 6 | 二 | K2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷麵腸 | 麵腸 滷包 | 紅仁炒蛋 | 紅蘿蔔 蛋 薑 | 玉米白菜 | 大白菜 冷凍玉米粒 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 味噌豆腐湯 | 味噌 豆腐 薑 | 5.1 | 2 | 2.5 | 2.5 | 707 |  | 336 | 281 |
| 7 | 三 | K3 | 拌飯特餐 | 米 糙米 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 蛋 | 拌飯配料 | 素絞肉 豆干丁 三色豆 乾香菇 冷凍玉米粒 芹菜 | 青花豆包 | 豆包 冷凍青花菜 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 海芽針菇湯 | 乾海帶芽 薑 金針菇 | 5.2 | 1.8 | 2.6 | 2.5 | 717 |  | 334 | 378 |
| 8 | 四 | K4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 花生干片 | 豆干 紅蘿蔔 小黃瓜 油炸花生仁 薑 | 絞若扁蒲 | 素絞肉 扁蒲 紅蘿蔔 薑 | 海結油腐 | 油豆腐 海帶結 薑 | 蔬菜 | 黑糖粉圓 | 粉圓 黑糖 | 6 | 2 | 2.5 | 2.5 | 770 |  | 562 | 245 |
| 9 | 五 | K5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 茄醬豆包 | 豆包 番茄 九層塔 白蘿蔔 薑 番茄醬 | 刈薯炒蛋 | 蛋 刈薯 薑 | 泡菜凍腐 | 凍豆腐 紅蘿蔔 韓式泡菜 薑 高麗菜 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 薑 | 5.2 | 1.9 | 2.5 | 2.5 | 712 |  | 169 | 108 |
| 12 | 一 | L1 | 白米飯 | 米 | 豆豉豆干 | 豆干 芹菜 豆豉 紅蘿蔔 薑 | 玉米炒蛋 | 蛋 冷凍玉米粒 紅蘿蔔 薑 | 塔香海根 | 海帶根 九層塔 薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 薑 | 5.1 | 1.7 | 2.5 | 2.7 | 709 |  | 256 | 248 |
| 13 | 二 | L2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 蛋 | 若絲玉菜 | 素肉絲 高麗菜 紅蘿蔔 薑 | 刈薯干丁 | 刈薯 豆干 薑 | 蔬菜 | 冬瓜薑絲湯 | 冬瓜 薑 | 5 | 2.1 | 2.3 | 2.5 | 688 |  | 233 | 229 |
| 14 | 三 | L3 | 咖哩麵食 | 烏龍麵 | 麵食配料 | 油豆腐 馬鈴薯 紅蘿蔔 咖哩粉 | 豆包豆芽 | 豆包 豆芽菜 薑芹 菜 | 若絲季豆 | 素肉絲 冷凍菜豆(莢) 薑紅蘿蔔 | 蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 紫菜 蛋 薑 | 6.1 | 1.8 | 2.1 | 2.5 | 742 |  | 237 | 227 |
| 15 | 四 | L4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 三杯麵腸 | 麵腸 杏鮑菇 九層塔 薑 | 絞若時瓜 | 時瓜 素絞肉 紅蘿蔔 薑 | 番茄豆腐 | 番茄 豆腐 薑 番茄醬 | 蔬菜 | 仙草茶 | 茶包 二砂糖 | 5 | 1.9 | 2.5 | 2.7 | 707 |  | 219 | 206 |
| 16 | 五 | L5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 家常豆包 | 豆包 高麗菜 紅蘿蔔 薑 | 時蔬寬粉 | 寬粉 素絞肉 時蔬 乾木耳 薑 | 清炒花椰 | 冷凍青花菜 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 味噌豆腐湯 | 味噌 豆腐 薑 | 6 | 2.1 | 2.8 | 2.8 | 809 |  | 204 | 213 |
| 19 | 一 | M1 | 白米飯 | 米 | 茄汁豆包 | 豆包 番茄 番茄醬 | 毛豆扁蒲 | 扁蒲 冷凍毛豆仁 紅蘿蔔 薑 | 回鍋干片 | 豆干 青椒 乾木耳 薑 | 蔬菜 | 玉米蛋花湯 | 蛋冷凍玉米粒 薑 | 5.1 | 2 | 2.7 | 2.5 | 722 |  | 273 | 248 |
| 20 | 二 | M2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 豆瓣麵腸 | 麵腸 芹菜 紅蘿蔔 豆瓣醬 薑 | 關東煮 | 油豆腐 白蘿蔔 玉米段 | 美味玉菜 | 高麗菜 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 金針粉絲湯 | 乾金針 薑 粉絲 | 5.1 | 2.1 | 2.5 | 2.5 | 710 |  | 247 | 229 |
| 21 | 三 | M3 | 油飯特餐 | 米 糯米 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 蛋 | 油飯配料 | 豆干丁 乾香菇 桶筍(麻竹筍) 素絞肉 薑 | 清炒白菜 | 大白菜 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 家常羹湯 | 蛋 金針菇 紅蘿蔔 乾木耳 刈薯 | 5.1 | 2 | 2.5 | 2.6 | 712 |  | 251 | 227 |
| 22 | 四 | M4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 銀蘿凍腐 | 凍豆腐 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 | 芹香豆芽 | 豆包 芹菜 豆芽菜 薑 紅蘿蔔 | 滷味雙拼 | 豆干 海帶結 薑 滷包 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 二砂糖 | 5.8 | 1.6 | 2.5 | 2.5 | 746 |  | 264 | 206 |
| 23 | 五 | M5 | 芝麻飯 | 米 黑芝麻(熟) | 醬瓜豆干 | 豆干 醬瓜 薑 | 紅仁炒蛋 | 蛋 薑 紅蘿蔔 | 枸杞時瓜 | 時瓜 枸杞 薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 薑 | 5 | 2.1 | 2.5 | 2.7 | 712 |  | 253 | 213 |
| 26 | 一 | N1 | 白米飯 | 米 | 地瓜毛豆 | 冷凍毛豆仁 地瓜 紅蘿蔔 薑 | 香滷筍干 | 筍干 酸菜 薑 麵腸 | 若絲甘藍 | 高麗菜 素肉絲 紅蘿蔔 乾香菇 | 蔬菜 | 時蔬番茄湯 | 時蔬 番茄 薑 | 5.6 | 1.9 | 2.5 | 2.5 | 691 |  | 154 | 331 |
| 27 | 二 | N2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 鳳梨豆包 | 豆包 鳳梨罐頭 薑 青椒 | 沙茶凍腐 | 凍豆腐 大白菜 紅蘿蔔 薑 沙茶醬 | 冬瓜絞若 | 素絞肉 冬瓜 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 海芽蛋花湯 | 乾海帶芽 蛋 薑 | 5 | 2.4 | 2.9 | 2.5 | 683 |  | 201 | 103 |
| 28 | 三 | N3 | 潛艇堡特餐 | 潛艇堡 | 滷蛋 | 蛋 | 西式配料 | 豆干丁 紅蘿蔔 芹菜 番茄 番茄醬 素絞肉 | 鮮味玉米 | 玉米段 | 蔬菜 | 南瓜濃湯 | 南瓜 蛋 玉米濃湯調理包 | 4.2 | 1 | 2.1 | 2.5 | 548 |  | 253 | 495 |
| 29 | 四 | N4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 瓜仔凍腐 | 凍豆腐 醬碎瓜 薑 刈薯 | 煎蒸炒滑蛋 | 蛋 | 豆包時蔬 | 豆包 時蔬 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 枸杞銀耳湯 | 白木耳 枸杞 二砂糖 | 5 | 1.8 | 2.5 | 2.5 | 646 |  | 347 | 476 |
| 30 | 五 | N5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 咖哩豆干 | 豆干 馬鈴薯 紅蘿蔔 咖哩粉 | 毛豆扁蒲 | 冷凍毛豆仁 扁蒲 紅蘿蔔 薑 素絞肉 | 塔香海根 | 海帶根 九層塔 薑 | 蔬菜 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔 薑 | 5.5 | 2.3 | 2.6 | 2.5 | 699 |  | 300 | 515 |

**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、為符合縣府政策，將K2改為香滷麵腸供應。

**109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 |
| J4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷豆包 | 豆包 滷包 | 什錦鵪鶉蛋 | 鵪鶉蛋 芹菜 素肉絲 紅蘿蔔 秀珍菇 薑 | 蔬菜佃煮 | 紅蘿蔔 白蘿蔔 玉米 | 蔬菜 | 銀耳甜湯 | 白木耳 二砂糖 |

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  kcal | 鈣  mg | 鈉  mg |
| J4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 香滷豆包 | 豆包6公斤  滷包 | 什錦鵪鶉蛋 | 鵪鶉蛋2公斤  芹菜2公斤  素肉絲0.2公斤  紅蘿蔔0.5公斤  秀珍菇2公斤  薑50公克 | 蔬菜佃煮 | 紅蘿蔔1公斤  白蘿蔔3公斤  玉米5公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑50公克 | 銀耳甜湯 | 白木耳0.5公斤  二砂糖1公斤 | 5.6 | 1.6 | 2.6 | 2.1 | 722 | 138 | 78 |

**109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 |
| K2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷麵腸 | 麵腸 滷包 | 紅仁炒蛋 | 紅蘿蔔 蛋 薑 | 玉米白菜 | 大白菜 冷凍玉米粒 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 味噌豆腐湯 | 味噌 豆腐 薑 |
| K3 | 拌飯特餐 | 米 糙米 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 蛋 | 拌飯配料 | 素絞肉 豆干丁 三色豆 乾香菇 冷凍玉米粒 芹菜 | 青花豆包 | 豆包 冷凍青花菜 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 海芽針菇湯 | 乾海帶芽 薑 金針菇 |
| K4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 花生干片 | 豆干 紅蘿蔔 小黃瓜 油炸花生仁 薑 | 絞若扁蒲 | 素絞肉 扁蒲 紅蘿蔔 薑 | 海結油腐 | 油豆腐 海帶結 薑 | 蔬菜 | 黑糖粉圓 | 粉圓 黑糖 |
| K5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 茄醬豆包 | 豆包 番茄 九層塔 白蘿蔔 薑 番茄醬 | 刈薯炒蛋 | 蛋 刈薯 薑 | 泡菜凍腐 | 凍豆腐 紅蘿蔔 韓式泡菜 薑 高麗菜 | 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 |
| K2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 香滷麵腸 | 麵腸4.5公斤  滷包 | 紅仁炒蛋 | 紅蘿蔔3公斤  蛋5.5公斤  薑50公克 | 玉米白菜 | 大白菜7公斤  冷凍玉米粒0.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤 | 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  薑50公克 | 5.1 | 2 | 2.5 | 2.5 | 707 | 336 | 281 |
| K3 | 拌飯特餐 | 米7公斤  糙米3公斤 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 蛋5.5公斤 | 拌飯配料 | 素絞肉0.6公斤  豆干丁3公斤  三色豆1公斤  乾香菇10公克  冷凍玉米粒2公斤  芹菜2公斤 | 青花豆包 | 豆包1公斤  冷凍青花菜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 | 海芽針菇湯 | 乾海帶芽0.15公斤  薑50公克  金針菇1.5公斤 | 5.2 | 1.8 | 2.6 | 2.5 | 717 | 334 | 378 |
| K4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 花生干片 | 豆干6公斤  紅蘿蔔1公斤  小黃瓜2公斤  油炸花生仁0.4公斤  薑50公克 | 絞若扁蒲 | 素絞肉0.6公斤  扁蒲6.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑50公克 | 海結油腐 | 油豆腐2.75公斤  海帶結2.5公斤  薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑50公克 | 黑糖粉圓 | 粉圓2公斤  黑糖1公斤 | 6 | 2 | 2.5 | 2.5 | 770 | 562 | 245 |
| K5 | 紫米飯 | 米10公斤  紫米0.4公斤 | 茄醬豆包 | 豆包4.5公斤  番茄1公斤  九層塔50公克  白蘿蔔2公斤  薑50公克  番茄醬 | 刈薯炒蛋 | 蛋2.75公斤  刈薯3公斤  薑50公克 | 泡菜凍腐 | 凍豆腐4公斤  紅蘿蔔0.5公斤  韓式泡菜0.5公斤  薑50公克  高麗菜1.5公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑50公克 | 時瓜湯 | 時瓜3公斤  薑50公克 | 5.2 | 1.9 | 2.5 | 2.5 | 712 | 169 | 108 |

**109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 | 豆豉豆干 | 豆干 芹菜 豆豉 紅蘿蔔 薑 | 玉米炒蛋 | 蛋 冷凍玉米粒 紅蘿蔔 薑 | 塔香海根 | 海帶根 九層塔 薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 薑 |
| L2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 蛋 | 若絲玉菜 | 素肉絲 高麗菜 紅蘿蔔 薑 | 刈薯干丁 | 刈薯 豆干 薑 | 蔬菜 | 冬瓜薑絲湯 | 冬瓜 薑 |
| L3 | 咖哩麵食 | 烏龍麵 | 麵食配料 | 油豆腐 馬鈴薯 紅蘿蔔 咖哩粉 | 豆包豆芽 | 豆包 豆芽菜 薑芹 菜 | 若絲季豆 | 素肉絲 冷凍菜豆(莢) 薑紅蘿蔔 | 蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 紫菜 蛋 薑 |
| L4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 三杯麵腸 | 麵腸 杏鮑菇 九層塔 薑 | 絞若時瓜 | 時瓜 素絞肉 紅蘿蔔 薑 | 番茄豆腐 | 番茄 豆腐 薑 番茄醬 | 蔬菜 | 仙草茶 | 茶包 二砂糖 |
| L5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 家常豆包 | 豆包 高麗菜 紅蘿蔔 薑 | 時蔬寬粉 | 寬粉 素絞肉 時蔬 乾木耳 薑 | 清炒花椰 | 冷凍青花菜 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 味噌豆腐湯 | 味噌 豆腐 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  kLal | 鈣  mg | 鈉  mg |
| L1 | 白米飯 | 米10公斤 | 豆豉豆干 | 豆干6公斤  芹菜1.5公斤  豆豉0.1公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑0.05公斤 | 玉米炒蛋 | 蛋5.5公斤  冷凍玉米粒1公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑0.05公斤 | 塔香海根 | 海帶根4公斤  九層塔0.1公斤  薑0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑50公克 | 時蔬湯 | 時蔬3公斤  薑0.01公斤 | 5.1 | 1.7 | 2.5 | 2.7 | 709 | 256 | 248 |
| L2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 蛋5.5公斤 | 若絲玉菜 | 素肉絲1.2公斤  高麗菜6公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑0.05公斤 | 刈薯干丁 | 刈薯3公斤  豆干2公斤  薑0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑50公克 | 冬瓜薑絲湯 | 冬瓜4公斤  薑0.01公斤 | 5 | 2.1 | 2.3 | 2.5 | 688 | 233 | 229 |
| L3 | 咖哩麵食 | 烏龍麵15公斤 | 麵食配料 | 油豆腐6公斤  馬鈴薯1公斤  紅蘿蔔1公斤  咖哩粉 | 豆包豆芽 | 豆包1.2公斤  豆芽菜4公斤  薑0.05公斤  芹菜0.5公斤 | 若絲季豆 | 素肉絲0.6公斤  冷凍菜豆(莢)4公斤  薑0.05公斤  紅蘿蔔0.5公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑50公克 | 紫菜蛋花湯 | 紫菜0.2公斤  蛋0.6公斤  薑0.05公斤 | 6.1 | 1.8 | 2.1 | 2.5 | 742 | 237 | 227 |
| L4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 三杯麵腸 | 麵腸6公斤  杏鮑菇2公斤  九層塔0.1公斤  薑0.1公斤 | 絞若時瓜 | 時瓜8公斤  素絞肉0.4公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑0.05公斤 | 番茄豆腐 | 番茄1公斤  豆腐4公斤  薑0.05公斤  番茄醬 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑50公克 | 仙草茶 | 茶包0.18公斤  二砂糖1公斤 | 5 | 1.9 | 2.5 | 2.7 | 707 | 219 | 206 |
| L5 | 燕麥飯 | 米10公斤  燕麥0.4公斤 | 家常豆包 | 豆包6公斤  高麗菜3公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑0.05公斤 | 時蔬寬粉 | 寬粉1.2公斤  素絞肉0.6公斤  時蔬3公斤  乾木耳0.01公斤  薑0.05公斤 | 清炒花椰 | 冷凍青花菜7.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑0.05公斤 | 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  薑0.05公斤 | 6 | 2.1 | 2.8 | 2.8 | 809 | 204 | 213 |

**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 番茄 番茄醬 | 毛豆扁蒲 | 扁蒲 冷凍毛豆仁 紅蘿蔔 薑 | 回鍋干片 | 豆干 青椒 乾木耳 薑 | 蔬菜 | 玉米蛋花湯 | 蛋冷凍玉米粒 薑 |
| M2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 豆瓣麵腸 | 麵腸 芹菜 紅蘿蔔 豆瓣醬 薑 | 關東煮 | 油豆腐 白蘿蔔 玉米段 | 美味玉菜 | 高麗菜 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 金針粉絲湯 | 乾金針 薑 粉絲 |
| M3 | 油飯特餐 | 米 糯米 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 蛋 | 油飯配料 | 豆干丁 乾香菇 桶筍(麻竹筍)素絞肉薑 | 清炒白菜 | 大白菜 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 家常羹湯 | 蛋 金針菇 紅蘿蔔 乾木耳 刈薯 |
| M4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 銀蘿凍腐 | 凍豆腐 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 | 芹香豆芽 | 豆包芹菜 豆芽菜 薑 紅蘿蔔 | 滷味雙拼 | 豆干 海帶結 薑 滷包 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 二砂糖 |
| M5 | 芝麻飯 | 米 黑芝麻(熟) | 醬瓜豆干 | 豆干 醬瓜 薑 | 紅仁炒蛋 | 蛋 薑 紅蘿蔔 | 枸杞時瓜 | 時瓜 枸杞 薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 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5公斤  番茄1公斤  番茄醬10公克 | 毛豆扁蒲 | 扁蒲6公斤  冷凍毛豆仁0.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑50公克 | 回鍋干片 | 豆干4公斤  青椒1公斤  乾木耳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  冷凍玉米粒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 | 豆瓣麵腸 | 麵腸6公斤  芹菜2公斤  紅蘿蔔0.5公斤  豆瓣醬1公斤  薑50公克 | 關東煮 | 油豆腐4.5公斤  白蘿蔔1公斤  玉米段2公斤 | 美味玉菜 | 高麗菜6.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑50公克 | 金針粉絲湯 | 乾金針0.1公斤  粉絲0.6公斤  薑20公克 | 5.1 | 2.1 | 2.5 | 2.5 | 710 | 247 | 229 |
| M3 | 油飯特餐 | 米8公斤  諾米3公斤 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 蛋5.5公斤 | 拌飯配料 | 豆干丁4公斤  乾香菇0.1公斤  桶筍(麻竹筍)1.5公斤  素絞肉0.5公斤  薑50公克 | 清炒白菜 | 大白菜7.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑50公克 | 家常羹湯 | 蛋0.6公斤  刈薯2公斤  金針菇0.6公斤  紅蘿蔔0.5公斤  乾木耳10公克  刈薯2公斤 | 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 | 芹香豆芽 | 豆包3公斤  豆芽菜3公斤  芹菜1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 | 綠豆湯 | 綠豆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 | 醬瓜豆干 | 豆干6公斤  醬瓜2.5公斤  薑50公克 | 紅仁炒蛋 | 蛋3公斤  紅蘿蔔3公斤  薑50公克 | 枸杞時瓜 | 時瓜8公斤  枸杞10公克  薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑50公克 | 時蔬湯 | 薑20公克  時蔬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 | 地瓜毛豆 | 冷凍毛豆仁 地瓜 紅蘿蔔 薑 | 香滷筍干 | 筍干 酸菜 薑 麵腸 | 若絲甘藍 | 高麗菜 素肉絲 紅蘿蔔  乾香菇 | 蔬菜 | 時蔬番茄湯 | 時蔬 番茄 薑 |
| N2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 鳳梨豆包 | 豆包 鳳梨罐頭 薑 青椒 | 沙茶凍腐 | 凍豆腐 大白菜 紅蘿蔔  薑 沙茶醬 | 冬瓜絞若 | 素絞肉 冬瓜 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 海芽蛋花湯 | 乾海帶芽 蛋 薑 |
| N3 | 潛艇堡特餐 | 潛艇堡 | 滷蛋 | 蛋 | 西式配料 | 豆干丁 紅蘿蔔 芹菜  番茄 番茄醬 素絞肉 | 鮮味玉米 | 玉米段 | 蔬菜 | 南瓜濃湯 | 南瓜 蛋 玉米濃湯調理包 |
| N4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 瓜仔凍腐 | 凍豆腐 醬碎瓜 薑 刈薯 | 煎蒸炒滑蛋 | 蛋 | 豆包時蔬 | 豆包 時蔬 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 枸杞銀耳湯 | 白木耳 枸杞  二砂糖 |
| N5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 咖哩豆干 | 豆干 馬鈴薯 紅蘿蔔 咖哩粉 | 毛豆扁蒲 | 冷凍毛豆仁 扁蒲 紅蘿蔔 薑 素絞肉 | 塔香海根 | 海帶根 九層塔 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）

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 | 地瓜毛豆 | 冷凍毛豆仁5.5公斤  地瓜3.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑0.05公斤 | 香滷筍干 | 筍干2公斤  酸菜0.5公斤  薑0.05公斤  麵腸3.5公斤 | 若絲甘藍 | 高麗菜5.5公斤  素肉絲0.6公斤  紅蘿蔔0.5公斤  乾香菇0.01公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑50公克 | 時蔬番茄湯 | 時蔬1.5公斤  番茄1公斤  薑0.02公斤 | 5.6 | 1.9 | 2.5 | 2.5 | 691 | 154 | 331 |
| N2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 鳳梨豆包 | 豆包6公斤  鳳梨罐頭1.5公斤  薑0.05公斤  青椒0.5公斤 | 沙茶凍腐 | 凍豆腐2公斤  大白菜5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑0.05公斤  沙茶醬 | 冬瓜絞若 | 素絞肉0.6公斤  冬瓜8公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑50公克 | 海芽蛋花湯 | 乾海帶芽0.02公斤  蛋1公斤  薑0.02公斤 | 5 | 2.4 | 2.9 | 2.5 | 683 | 201 | 103 |
| N3 | 潛艇堡特餐 | 潛艇堡7公斤 | 滷蛋 | 蛋5.5公斤 | 西式配料 | 豆干丁4公斤  紅蘿蔔0.5公斤  芹菜0.5公斤  番茄1.5公斤  番茄醬  素絞肉0.6公斤 | 鮮味玉米 | 玉米段10公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑50公克 | 南瓜濃湯 | 南瓜2公斤  蛋0.5公斤  玉米濃湯調理包 | 4.2 | 1 | 2.1 | 2.5 | 548 | 253 | 495 |
| N4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 瓜仔凍腐 | 凍豆腐8公斤  醬碎瓜2公斤  薑0.05公斤  刈薯2公斤 | 煎蒸炒滑蛋 | 蛋5.5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0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑50公克 | 枸杞銀耳湯 | 白木耳0.4公斤  枸杞0.02公斤  二砂糖1公斤 | 5 | 1.8 | 2.5 | 2.5 | 646 | 347 | 476 |
| N5 | 紫米飯 | 米10公斤  紫米0.4公斤 | 咖哩豆干 | 豆干6公斤  馬鈴薯3公斤  紅蘿蔔0.5公斤  咖哩粉 | 毛豆扁蒲 | 冷凍毛豆仁0.5公斤  扁蒲5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑0.05公斤  素絞肉1公斤 | 塔香海根 | 海帶根4公斤  九層塔0.05公斤  薑0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑50公克 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔3公斤  薑0.02公斤 | 5.5 | 2.3 | 2.6 | 2.5 | 699 | 300 | 515 |