**109學年度下學期光復國民中學5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** |
| 3 | 一 | O1 | 白米飯 | 米 | 家常油腐 | 油豆腐 青椒 紅蘿蔔 薑 | 若絲瓜粒 | 素肉絲 時瓜 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 | 2.3 | 2.5 | 2.5 | 708 |  | 417 | 179 |
| 4 | 二 | O2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷豆包 | 豆包 薑 滷包 | 時蔬炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 時蔬 薑 | 毛豆玉菜 | 冷凍毛豆仁 高麗菜 乾木耳 薑 | 蔬菜 | 番茄時蔬湯 | 番茄 芹菜 薑 | 5 | 2 | 2.7 | 2.5 | 715 |  | 170 | 138 |
| 5 | 三 | O3 | 西式特餐 | 通心麵 | 茄汁干丁 | 干丁 馬鈴薯 紅蘿蔔 番茄 素絞肉 | 茄汁肉醬 | 芹菜 杏鮑菇 番茄醬 | 小餐包 | 小餐包 | 蔬菜 | 玉米濃湯 | 蛋 冷凍玉米粒玉米 濃湯調理包 三色豆 | 4.4 | 1.5 | 2.6 | 2.5 | 653 |  | 559 | 278 |
| 6 | 四 | O4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 瓜仔麵腸 | 醬瓜 麵腸 薑 | 家常豆腐 | 豆腐 青椒 紅蘿蔔 薑 | 玉菜炒蛋 | 高麗菜 蛋 薑 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 二砂糖 | 6 | 1.7 | 2.5 | 2.5 | 763 |  | 156 | 395 |
| 7 | 五 | O5 | 玉米飯 | 米 冷凍玉米粒 | 京醬干片 | 豆干片 時蔬 紅蘿蔔 甜麵醬 | 蛋香白菜 | 蛋 大白菜 薑 紅蘿蔔 | 蔬香冬粉 | 冬粉 素絞肉 時蔬 紅蘿蔔 乾木耳 | 蔬菜 | 酸菜金針湯 | 乾金針 酸菜 薑 | 6.2 | 2.1 | 2.5 | 3 | 809 |  | 546 | 387 |
| 10 | 一 | P1 | 白米飯 | 米 | 花生麵腸 | 麵腸 紅蘿蔔 青椒 油花生 薑 | 絞若花椰 | 冷凍花椰菜 紅蘿蔔 薑 素絞肉 | 玉米炒蛋 | 蛋 冷凍玉米粒 薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 薑 | 5.2 | 2 | 2.7 | 2.8 | 689 |  | 157 | 169 |
| 11 | 二 | P2 | 糙米飯 | 米糙米 | 豆瓣凍腐 | 凍豆腐 時蔬 紅蘿蔔 豆瓣醬 薑 | 番茄炒蛋 | 蛋 番茄 薑 | 芹香干片 | 豆干 芹菜 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 薑 | 5 | 1.7 | 2.9 | 2.5 | 666 |  | 423 | 319 |
| 12 | 三 | P3 | 丼飯特餐 | 米糙米 | 美味豆包 | 豆包 薑 | 丼飯配料 | 素絞肉 紅蘿蔔 時蔬 冷凍玉米粒 海苔絲 薑 | 鐵板油腐 | 油豆腐 脆筍片 紅蘿蔔 青椒 薑 | 蔬菜 | 大醬湯 | 時蔬 味噌 | 5.2 | 1.7 | 3 | 2.5 | 364 |  | 195 | 239 |
| 13 | 四 | P4 | 糙米飯 | 米糙米 | 咖哩毛豆 | 毛豆 馬鈴薯 芹菜 紅蘿蔔 咖哩粉 | 家常豆腐 | 豆腐 杏鮑菇 素絞肉 薑 | 若絲時蔬 | 素肉絲 時蔬 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 紅豆湯 | 紅豆 二砂糖 | 6.3 | 1.9 | 2.5 | 2.5 | 685 |  | 278 | 80 |
| 14 | 五 | P5 | 小米飯 | 米小米 | 南瓜凍腐 | 凍豆腐 南瓜 紅蘿蔔 薑 | 豆包白菜 | 豆包 大白菜 乾木耳 薑 | 芹香豆芽 | 豆芽菜 紅蘿蔔 薑 芹菜 | 蔬菜 | 玉米濃湯 | 冷凍玉米粒 蛋 玉米濃湯調理包 | 5.9 | 2.1 | 2.5 | 2.5 | 717 |  | 374 | 113 |
| 17 | 一 | Q1 | 白米飯 | 米 | 玉菜豆包 | 豆包 高麗菜 薑 | 金珠翠玉 | 素絞肉 冷凍玉米粒 彩椒 薑 | 銀蘿豆干 | 白蘿蔔 豆干 薑 | 蔬菜 | 枸杞針菇湯 | 金針菇 時蔬 枸杞薑 | 5.5 | 1.7 | 3 | 2.4 | 761 |  | 274 | 149 |
| 18 | 二 | Q2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷麵腸 | 麵腸 薑 滷包 | 西滷菜 | 蛋 大白菜 乾木耳 紅蘿蔔 薑 | 鮮燴豆腐 | 豆腐 三色豆 薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 薑 | 5 | 1.6 | 2.4 | 2 | 660 |  | 259 | 129 |
| 19 | 三 | Q3 | 拌麵特餐 | 拉麵 | 拌麵配料 | 素絞肉 豆干 甜麵醬 豆瓣醬 薑 | 拌麵配料 | 冷凍毛豆仁 小黃瓜 紅蘿蔔 香油 | 饅頭 | 饅頭 | 蔬菜 | 大滷湯 | 脆筍絲 時蔬 豆腐 紅蘿蔔 乾木耳 | 6.6 | 1.4 | 2.6 | 2 | 782 |  | 294 | 207 |
| 20 | 四 | Q4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷豆腐 | 豆腐 滷包 醬油 | 彩椒炒蛋 | 蛋 彩椒 紅蘿蔔 薑 | 若絲花椰 | 素肉絲 冷凍花椰菜 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 黑糖粉圓 | 粉圓 黑糖 | 5.8 | 1.7 | 2.5 | 2.1 | 731 |  | 252 | 203 |
| 21 | 五 | Q5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 洋芋油腐 | 油豆腐 馬鈴薯 紅蘿蔔 薑 | 塔香海茸 | 海帶茸 素肉絲 九層塔 薑 | 豆包時蔬 | 豆包 時蔬 乾木耳 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 味噌豆腐湯 | 味噌 豆腐 | 5.6 | 1.9 | 2.1 | 2 | 687 |  | 238 | 258 |
| 24 | 一 | R1 | 白米飯 | 米 | 玉菜凍腐 | 凍豆腐 高麗菜 紅蘿蔔 薑 | 絞若瓜粒 | 素絞肉 時瓜 紅蘿蔔 乾木耳 薑 | 芹香干片 | 豆干 芹菜 薑 | 蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 紫菜 蛋 薑 | 5 | 2.3 | 2.5 | 2.4 | 703 |  | 276 | 214 |
| 25 | 二 | R2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 三杯麵腸 | 麵腸 青椒 九層塔 薑 | 紅仁炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 薑 | 蘿蔔油腐 | 白蘿蔔 油豆腐 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 薑 | 5 | 1.7 | 2.7 | 2.2 | 694 |  | 231 | 127 |
| 26 | 三 | R3 | 油飯特餐 | 米 糯米 | 滷蛋 | 雞蛋 滷包 | 油飯配料 | 豆干 乾香菇 桶筍(麻竹筍) 薑 素絞肉 | 毛豆玉菜 | 冷凍毛豆仁 高麗菜 紅蘿蔔 乾木耳 薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 薑 | 5.5 | 1.8 | 2.6 | 2.2 | 724 |  | 277 | 262 |
| 27 | 四 | R4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 瓜仔干丁 | 豆干丁 醬瓜 薑 | 豆包白菜 | 豆包 大白菜 乾香菇 紅蘿蔔 薑 | 塔香海根 | 海帶根 九層塔 薑 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 二砂糖 | 6 | 1.9 | 2.6 | 2.3 | 766 |  | 203 | 265 |
| 28 | 五 | R5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 筍干麵腸 | 麵腸 筍干 薑 | 若絲花椰 | 冷凍花椰菜 素肉絲 紅蘿蔔 薑 | 鮑菇豆腐 | 豆腐 紅蘿蔔 杏鮑菇 薑 | 蔬菜 | 玉米蛋花湯 | 冷凍玉米粒 紅蘿蔔 蛋 薑 | 5.4 | 1.9 | 2.5 | 2.2 | 712 |  | 223 | 171 |
| 31 | 一 | S1 | 白米飯 | 米 | 京醬油腐 | 油豆腐 青椒 紅蘿蔔 薑 甜麵醬 | 蛋香白菜 | 蛋 大白菜 紅蘿蔔 乾香菇 薑 | 蔬香冬粉 | 素絞肉 冬粉 時蔬 乾木耳 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 薑 | 5.6 | 1.8 | 2.5 | 2.8 | 751 |  | 250 | 237 |

**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：

**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 | 家常油腐 | 油豆腐 青椒 紅蘿蔔 薑 | 若絲瓜粒 | 素肉絲 時瓜 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 | 香滷豆包 | 豆包 薑 滷包 | 時蔬炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 時蔬 薑 | 毛豆玉菜 | 冷凍毛豆仁 高麗菜 乾木耳 薑 | 蔬菜 | 番茄時蔬湯 | 番茄 芹菜 薑 |
| O3 | 西式特餐 | 通心麵 | 茄汁干丁 | 干丁 馬鈴薯 紅蘿蔔 番茄 素絞肉 | 茄汁肉醬 | 芹菜 杏鮑菇 番茄醬 | 小餐包 | 小餐包 | 蔬菜 | 玉米濃湯 | 蛋 冷凍玉米粒玉米 濃湯調理包 三色豆 |
| O4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 瓜仔麵腸 | 醬瓜 麵腸 薑 | 家常豆腐 | 豆腐 青椒 紅蘿蔔 薑 | 玉菜炒蛋 | 高麗菜 蛋 薑 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 二砂糖 |
| O5 | 玉米飯 | 米 冷凍玉米粒 | 京醬干片 | 豆干片 時蔬 紅蘿蔔 甜麵醬 | 蛋香白菜 | 蛋 大白菜 薑 紅蘿蔔 | 蔬香冬粉 | 冬粉 素絞肉 時蔬 紅蘿蔔 乾木耳 | 蔬菜 | 酸菜金針湯 | 乾金針 酸菜 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  kOaO | 鈣  mg | 鈉  mg |
| O1 | 白米飯 | 米10公斤 | 家常油腐 | 油豆腐8.3公斤  青椒2公斤  紅蘿蔔1公斤  薑50公克 | 若絲瓜粒 | 素肉絲0.6公斤  時瓜8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50公克  滷包 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑10公克 | 時蔬湯 | 時蔬2.5公斤  薑20公克 | 5 | 2.3 | 2.5 | 2.5 | 708 | 417 | 179 |
| O2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 香滷豆包 | 豆包6公斤  薑50公克  滷包 | 時蔬炒蛋 | 蛋3.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  時蔬3.5公斤  薑50公克 | 毛豆玉菜 | 冷凍毛豆仁0.6公斤  高麗菜6.5公斤  乾木耳10公克  薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑10公克 | 番茄時蔬湯 | 番茄2公斤  芹菜1公斤  薑20公克 | 5 | 2 | 2.7 | 2.5 | 715 | 170 | 138 |
| O3 | 西式特餐 | 通心麵5.5公斤 | 茄汁干丁 | 干丁7公斤  馬鈴薯3公斤  紅蘿蔔1公斤  番茄4公斤  素絞肉0.9公斤 | 茄汁肉醬 | 芹菜0.5公斤  杏鮑菇2公斤  番茄醬 | 小餐包 | 小餐包2公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑10公克 | 玉米濃湯 | 蛋0.5公斤  冷凍玉米粒2公斤  玉米濃湯調理包  三色豆0.5公斤 | 4.4 | 1.5 | 2.6 | 2.5 | 653 | 559 | 278 |
| O4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 瓜仔麵腸 | 醬瓜2公斤  麵腸5公斤  薑50公克 | 家常豆腐 | 豆腐6公斤  青椒2公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑50公克 | 玉菜炒蛋 | 高麗菜5公斤  蛋1.8公斤  薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑10公克 | 綠豆湯 | 綠豆2公斤  二砂糖1公斤 | 6 | 1.7 | 2.5 | 2.5 | 763 | 156 | 395 |
| O5 | 玉米飯 | 米10公斤  冷凍玉米粒1公斤 | 京醬干片 | 豆干片6公斤  時蔬3公斤  紅蘿蔔0.5公斤  甜麵醬 | 蛋香白菜 | 蛋2.75公斤  大白菜7公斤  薑50公克  紅蘿蔔0.5公斤 | 蔬香冬粉 | 冬粉1.2公斤  素絞肉0.6公斤  時蔬1公斤  紅蘿蔔0.5公斤  乾木耳10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑10公克 | 酸菜金針湯 | 乾金針0.2公斤  酸菜1公斤  薑20公克 | 6.2 | 2.1 | 2.5 | 3 | 809 | 546 | 387 |

**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 | 花生麵腸 | 麵腸 紅蘿蔔 青椒 油花生 薑 | 絞若花椰 | 冷凍花椰菜 紅蘿蔔 薑 素絞肉 | 玉米炒蛋 | 蛋 冷凍玉米粒 薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 薑 |
| P2 | 糙米飯 | 米糙米 | 豆瓣凍腐 | 凍豆腐 時蔬 紅蘿蔔 豆瓣醬 薑 | 番茄炒蛋 | 蛋 番茄 薑 | 芹香干片 | 豆干 芹菜 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 薑 |
| P3 | 丼飯特餐 | 米糙米 | 美味豆包 | 豆包 薑 | 丼飯配料 | 素絞肉 紅蘿蔔 時蔬 冷凍玉米粒 海苔絲 薑 | 鐵板油腐 | 油豆腐 脆筍片 紅蘿蔔 青椒 薑 | 蔬菜 | 大醬湯 | 時蔬 味噌 |
| P4 | 糙米飯 | 米糙米 | 咖哩毛豆 | 毛豆 馬鈴薯 芹菜 紅蘿蔔 咖哩粉 | 家常豆腐 | 豆腐 杏鮑菇 素絞肉 薑 | 若絲時蔬 | 素肉絲 時蔬 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 紅豆湯 | 紅豆 二砂糖 |
| P5 | 小米飯 | 米小米 | 南瓜凍腐 | 凍豆腐 南瓜 紅蘿蔔 薑 | 豆包白菜 | 豆包 大白菜 乾木耳 薑 | 芹香豆芽 | 豆芽菜 紅蘿蔔 薑 芹菜 | 蔬菜 | 玉米濃湯 | 冷凍玉米粒 蛋 玉米濃湯調理包 |

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 |
| P1 | 白米飯 | 米10公斤 | 花生麵腸 | 麵腸5.3公斤  紅蘿蔔1公斤  青椒2公斤  油花生0.4公斤  薑0.05公斤 | 絞若花椰 | 冷凍花椰菜6公斤  紅蘿蔔1公斤  薑0.05公斤  素絞肉0.6公斤 | 玉米炒蛋 | 蛋4公斤  冷凍玉米粒2公斤  薑0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑10公克 | 時蔬湯 | 時蔬3公斤  薑0.02公斤 | 5.2 | 2 | 2.7 | 2.8 | 689 | 157 | 169 |
| P2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 豆瓣凍腐 | 凍豆腐8公斤  時蔬2公斤  紅蘿蔔0.5公斤  豆瓣醬0.5公斤  薑0.05公斤 | 番茄炒蛋 | 蛋5.5公斤  番茄2公斤  薑0.05公斤 | 芹香干片 | 豆干3.5公斤  芹菜2公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑10公克 | 時瓜湯 | 時瓜3公斤  薑0.02公斤 | 5 | 1.7 | 2.9 | 2.5 | 666 | 423 | 319 |
| P3 | 丼飯特餐 | 米7公斤  糙米3公斤 | 美味豆包 | 豆包6公斤  薑0.05公斤 | 丼飯配料 | 素絞肉0.6公斤  紅蘿蔔0.5公斤  時蔬2公斤  冷凍玉米粒2公斤海苔絲0.01公斤  薑0.05公斤 | 鐵板油腐 | 油豆腐2.7公斤  脆筍片2公斤  紅蘿蔔1公斤  青椒1公斤  薑0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑10公克 | 大醬湯 | 時蔬3公斤  味噌0.6公斤 | 5.2 | 1.7 | 3 | 2.5 | 364 | 195 | 239 |
| P4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 咖哩毛豆 | 毛豆5公斤  馬鈴薯3公斤  芹菜2公斤  紅蘿蔔1公斤  咖哩粉 | 家常豆腐 | 豆腐8公斤  杏鮑菇1公斤  素絞肉0.6公斤  薑0.05公斤 | 若絲時蔬 | 素肉絲0.6公斤  時蔬7公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑10公克 | 紅豆湯 | 紅豆2公斤  二砂糖1公斤 | 6.3 | 1.9 | 2.5 | 2.5 | 685 | 278 | 80 |
| P5 | 小米飯 | 米10公斤  小米0.4公斤 | 南瓜凍腐 | 凍豆腐8公斤  南瓜3公斤  紅蘿蔔1公斤  薑0.05公斤 | 豆包白菜 | 豆包4.5公斤  大白菜7公斤  乾木耳0.01公斤  薑0.05公斤 | 芹香豆芽 | 豆芽菜3.5公斤  紅蘿蔔1公斤  薑0.05公斤  芹菜1公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑10公克 | 玉米濃湯 | 冷凍玉米粒3公斤  蛋1公斤  玉米濃湯調理包 | 5.9 | 2.1 | 2.5 | 2.5 | 717 | 374 | 113 |

**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 | 玉菜豆包 | 豆包 高麗菜 薑 | 金珠翠玉 | 素絞肉 冷凍玉米粒 彩椒 薑 | 銀蘿豆干 | 白蘿蔔 豆干 薑 | 蔬菜 | 枸杞針菇湯 | 金針菇 時蔬 枸杞薑 |
| Q2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷麵腸 | 麵腸 薑 滷包 | 西滷菜 | 蛋 大白菜 乾木耳 紅蘿蔔 薑 | 鮮燴豆腐 | 豆腐 三色豆 薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 薑 |
| Q3 | 拌麵特餐 | 拉麵 | 拌麵配料 | 素絞肉 豆干 甜麵醬 豆瓣醬 薑 | 拌麵配料 | 冷凍毛豆仁 小黃瓜 紅蘿蔔 香油 | 饅頭 | 饅頭 | 蔬菜 | 大滷湯 | 脆筍絲 時蔬 豆腐 紅蘿蔔 乾木耳 |
| Q4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷豆腐 | 豆腐 滷包 醬油 | 彩椒炒蛋 | 蛋 彩椒 紅蘿蔔 薑 | 若絲花椰 | 素肉絲 冷凍花椰菜 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 黑糖粉圓 | 粉圓 黑糖 |
| Q5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 洋芋油腐 | 油豆腐 馬鈴薯 紅蘿蔔 薑 | 塔香海茸 | 海帶茸 素肉絲 九層塔 薑 | 豆包時蔬 | 豆包 時蔬 乾木耳 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 味噌豆腐湯 | 味噌 豆腐 |

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）

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 |
| Q1 | 白米飯 | 米10公斤 | 玉菜豆包 | 豆包6公斤  高麗菜4公斤  薑50公克 | 金珠翠玉 | 素絞肉0.6公斤  冷凍玉米粒4公斤  彩椒1公斤  薑50公克 | 銀蘿豆干 | 白蘿蔔3公斤  豆干2公斤  薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑20公克 | 枸杞針菇湯 | 金針菇1公斤  時蔬1公斤  枸杞10公克  薑20公克 | 5.5 | 1.7 | 3 | 2.4 | 761 | 274 | 149 |
| Q2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 香滷麵腸 | 麵腸6公斤  薑50公克  滷包 | 西滷菜 | 蛋1.2公斤  大白菜7.5公斤  乾木耳10公克  紅蘿蔔0.5公斤  薑50公克 | 鮮燴豆腐 | 豆腐4公斤  三色豆1公斤  薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑20公克 | 時蔬湯 | 時蔬2.5公斤  薑20公克 | 5 | 1.6 | 2.4 | 2 | 660 | 259 | 129 |
| Q3 | 拌麵特餐 | 拉麵15公斤 | 拌麵配料 | 素絞肉0.6公斤  豆干6公斤  甜麵醬  豆瓣醬  薑50公克 | 拌麵配料 | 冷凍毛豆仁2.5公斤  小黃瓜1.5公斤  紅蘿蔔2公斤  香油 | 饅頭 | 饅頭2公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑20公克 | 大滷湯 | 脆筍絲1公斤  時蔬2公斤  豆腐1公斤  紅蘿蔔0.5公斤  乾木耳10公克 | 6.6 | 1.4 | 2.6 | 2 | 782 | 294 | 207 |
| Q4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 香滷豆腐 | 豆腐8公斤  滷包  醬油 | 彩椒炒蛋 | 蛋5.5公斤  彩椒2公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑50公克 | 若絲花椰 | 素肉絲0.6公斤  冷凍花椰菜6公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑20公克 | 黑糖粉圓 | 粉圓1.2公斤  黑糖1公斤 | 5.8 | 1.7 | 2.5 | 2.1 | 731 | 252 | 203 |
| Q5 | 紫米飯 | 米10公斤  紫米0.4公斤 | 洋芋油腐 | 油豆腐6.5公斤  馬鈴薯3.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑50公克 | 塔香海茸 | 海帶茸4.5公斤  素肉絲0.6公斤  九層塔0.1公斤  薑20公克 | 豆包時蔬 | 豆包1.5公斤  時蔬5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20公克 | 味噌豆腐湯 | 味噌0.6公斤  豆腐2公斤 | 5.6 | 1.9 | 2.1 | 2 | 687 | 238 | 258 |

**109學年國民中學素食R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 |
| R1 | 白米飯 | 米 | 玉菜凍腐 | 凍豆腐 高麗菜 紅蘿蔔 薑 | 絞若瓜粒 | 素絞肉 時瓜 紅蘿蔔 乾木耳 薑 | 芹香干片 | 豆干 芹菜 薑 | 蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 紫菜 蛋 薑 |
| R2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 三杯麵腸 | 麵腸 青椒 九層塔 薑 | 紅仁炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 薑 | 蘿蔔油腐 | 白蘿蔔 油豆腐 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 薑 |
| R3 | 油飯特餐 | 米 糯米 | 滷蛋 | 雞蛋 滷包 | 油飯配料 | 豆干 乾香菇 桶筍(麻竹筍) 薑 素絞肉 | 毛豆玉菜 | 冷凍毛豆仁 高麗菜 紅蘿蔔 乾木耳 薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 薑 |
| R4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 瓜仔干丁 | 豆干丁 醬瓜 薑 | 豆包白菜 | 豆包 大白菜 乾香菇 紅蘿蔔 薑 | 塔香海根 | 海帶根 九層塔 薑 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 二砂糖 |
| R5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 筍干麵腸 | 麵腸 筍干 薑 | 若絲花椰 | 冷凍花椰菜 素肉絲 紅蘿蔔 薑 | 鮑菇豆腐 | 豆腐 紅蘿蔔 杏鮑菇 薑 | 蔬菜 | 玉米蛋花湯 | 冷凍玉米粒 紅蘿蔔 蛋 薑 |

R組食材明細（食材重量以100人份計量，營養分析以個人計量） 其中肉雞為包含23%骨頭之採購量。

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 |
| R1 | 白米飯 | 米10公斤 | 玉菜凍腐 | 凍豆腐8公斤  高麗菜3公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑50公克 | 絞若瓜粒 | 素絞肉0.9公斤  時瓜8公斤  紅蘿蔔1公斤  乾木耳10公克  薑50公克 | 芹香干片 | 豆干2公斤  芹菜2.5公斤  薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑20公克 | 紫菜蛋花湯 | 紫菜0.15公斤  蛋1公斤  薑20公克 | 5 | 2.3 | 2.5 | 2.4 | 703 | 276 | 214 |
| R2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 三杯麵腸 | 麵腸6公斤  青椒2公斤  九層塔0.1公斤  薑0.1公斤 | 紅仁炒蛋 | 蛋2.7公斤  紅蘿蔔3公斤  薑50公克 | 蘿蔔油腐 | 白蘿蔔4公斤  油豆腐2.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑20公克 | 時瓜湯 | 時瓜2.5公斤  薑20公克 | 5 | 1.7 | 2.7 | 2.2 | 694 | 231 | 127 |
| R3 | 油飯特餐 | 米8公斤  糯米3公斤 | 滷蛋 | 雞蛋5.5公斤  滷包 | 油飯配料 | 豆干4公斤  乾香菇0.1公斤  桶筍(麻竹筍)1.5公斤  薑50公克  素絞肉0.6公斤 | 毛豆玉菜 | 冷凍毛豆仁0.6公斤  高麗菜6公斤  紅蘿蔔0.5公斤  乾木耳10公克  薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑20公克 | 時蔬湯 | 時蔬2.5公斤  薑20公克 | 5.5 | 1.8 | 2.6 | 2.2 | 724 | 277 | 262 |
| R4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 瓜仔干丁 | 豆干丁7公斤  醬瓜2公斤  薑50公克 | 豆包白菜 | 豆包2.5公斤  大白菜5公斤  乾香菇10公克  紅蘿蔔0.5公斤  薑50公克 | 塔香海根 | 海帶根4公斤  九層塔0.1公斤  薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑20公克 | 綠豆湯 | 綠豆2公斤  二砂糖1公斤 | 6 | 1.9 | 2.6 | 2.3 | 766 | 203 | 265 |
| R5 | 燕麥飯 | 米10公斤  燕麥0.4公斤 | 筍干麵腸 | 麵腸5公斤  筍干3公斤  薑50公克 | 若絲花椰 | 冷凍花椰菜6公斤  素肉絲0.6公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑50公克 | 鮑菇豆腐 | 豆腐4公斤  紅蘿蔔0.5公斤  杏鮑菇1公斤  薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑20公克 | 玉米蛋花湯 | 冷凍玉米粒2公斤  紅蘿蔔0.5公斤  蛋0.5公斤  薑20公克 | 5.4 | 1.9 | 2.5 | 2.2 | 712 | 223 | 171 |

**109學年國民中學素食S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 |
| S1 | 白米飯 | 米 | 京醬油腐 | 油豆腐 青椒 紅蘿蔔 薑 甜麵醬 | 蛋香白菜 | 蛋 大白菜 紅蘿蔔 乾香菇 薑 | 蔬香冬粉 | 素絞肉 冬粉 時蔬 乾木耳 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 薑 |

S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  kSaS | 鈣  mg | 鈉  mg |
| S1 | 白米飯 | 米10公斤 | 京醬油腐 | 油豆腐5.5公斤  青椒3公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑0.05公斤  甜麵醬 | 蛋香白菜 | 蛋5.5公斤  大白菜2公斤  紅蘿蔔0.5公斤  乾香菇0.01公斤  薑0.05公斤 | 蔬香冬粉 | 素絞肉0.6公斤  冬粉1公斤  時蔬2公斤  乾木耳0.01公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑50公克 | 時蔬湯 | 時蔬3公斤  薑0.02公斤 | 5.6 | 1.8 | 2.5 | 2.8 | 751 | 250 | 237 |