**110學年度上學期光復國民中學12月份素食菜單-馨儂(B案)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 | 三 | Q3 | 西式特餐 | 麵條 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 蛋 | 茄汁毛豆 | 毛豆 紅蘿蔔 西芹 冷凍玉米粒 番茄醬 薑 | 時瓜豆包 | 時瓜 紅蘿蔔 豆包 薑 | 蔬菜 | 花椰濃湯 | 蛋 冷凍花椰菜 馬鈴薯 玉米濃湯調理包 | 5.2 | 2.2 | 2.5 | 2 | 697 |  | 146 | 805 |
| 2 | 四 | Q4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 筍干凍腐 | 凍豆腐 筍干 薑 甜麵醬 | 芹香豆干 | 豆干 芹菜 紅蘿蔔 薑 | 三杯杏鮑菇 | 杏鮑菇 九層塔 薑 麵腸 | 蔬菜 | 綠豆西米露 | 綠豆 糖 西谷米 | 6 | 1.6 | 2.5 | 2.5 | 760 |  | 587 | 105 |
| 3 | 五 | Q5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 家常豆腐 | 豆腐 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 | 蔬香冬粉 | 冬粉 時蔬 紅蘿蔔 乾木耳 薑 素絞肉 | 蛋香白菜 | 蛋 大白菜 乾香菇 薑 | 蔬菜 | 冬瓜薑絲湯 | 冬瓜 薑 | 6 | 2 | 2.5 | 2.5 | 770 |  | 243 | 228 |
| 6 | 一 | R1 | 白米飯 | 米 | 筍干麵腸 | 麵腸 筍干 薑 | 蛋香白菜 | 蛋 大白菜 乾木耳 薑 紅蘿蔔 | 豆干豆芽 | 豆干 豆芽菜 薑 | 蔬菜 | 紫菜湯 | 紫菜 薑 | 5 | 2.2 | 2.5 | 2.5 | 656 |  | 217 | 492 |
| 7 | 二 | R2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 瓜仔凍腐 | 凍豆腐 醬瓜 薑 | 鮮菇蒸蛋 | 蛋 生香菇 薑 | 蘿蔔油腐 | 白蘿蔔 油豆腐 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 薑 | 5 | 1.8 | 2.5 | 2.3 | 637 |  | 397 | 180 |
| 8 | 三 | R3 | 油飯特餐 | 米 糯米 | 滷蛋 | 雞水煮蛋 | 油飯配料 | 素肉絲 豆干 乾香菇 筍丁 薑 | 毛豆玉菜 | 冷凍毛豆仁 高麗菜 紅蘿蔔 乾木耳 薑 | 蔬菜 | 針菇湯 | 紅蘿蔔 金針菇 薑 | 5.5 | 2.1 | 2.6 | 2.8 | 707 |  | 258 | 382 |
| 9 | 四 | R4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 咖哩豆包 | 豆包 馬鈴薯 紅蘿蔔 薑 咖哩粉 | 絞若瓜粒 | 素絞肉 時瓜 紅蘿蔔 乾木耳 薑 | 芝麻海結 | 海帶結 白芝麻 薑 | 蔬菜 | 雙Q甜湯 | 地瓜圓 芋園 二砂糖 | 6.2 | 2 | 2.5 | 2.5 | 735 |  | 168 | 237 |
| 10 | 五 | R5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 味噌干丁 | 豆干 紅蘿蔔 薑 味噌 | 若絲花椰 | 冷凍花椰菜 素肉絲 薑 紅蘿蔔 | 香滷豆腐 | 豆腐 滷包 薑 | 蔬菜 | 玉米蛋花湯 | 冷凍玉米粒 紅蘿蔔 蛋 薑 | 5.4 | 1.5 | 2.9 | 2.5 | 689 |  | 373 | 421 |
| 13 | 一 | S1 | 白米飯 | 米 | 銀蘿凍腐 | 凍豆腐 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 | 蛋香白菜 | 蛋 大白菜 紅蘿蔔 乾香菇 薑 素肉絲 | 蜜汁豆干 | 豆干 滷包 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 薑 | 5 | 1.9 | 2.8 | 2.4 | 716 |  | 230 | 211 |
| 14 | 二 | S2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 番茄炒蛋 | 蛋 番茄 | 玉米三色 | 冷凍玉米粒 紅蘿蔔 薑 冷凍毛豆仁 刈薯 | 乾煸季豆 | 素絞肉 冷凍菜豆(莢) 薑 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 枸杞 薑 | 5.1 | 2 | 2.5 | 2.3 | 698 |  | 241 | 165 |
| 15 | 三 | S3 | 炊粉特餐 | 米粉 | 香滷豆包 | 豆包 滷包 | 炊粉配料 | 高麗菜 豆干 紅蘿蔔 乾香菇 薑 | 芝麻包 | 芝麻包 | 蔬菜 | 南瓜濃湯 | 南瓜 蛋 玉米濃湯調理包 紅蘿蔔 | 3.6 | 1.4 | 2.6 | 2 | 572 |  | 254 | 187 |
| 16 | 四 | S4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 美味油腐 | 油豆腐 紅蘿蔔 薑 | 豆包豆芽 | 豆包 豆芽菜 薑 紅蘿蔔 | 鮮燴時瓜 | 素絞肉 時瓜 乾木耳 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 紅豆湯圓 | 紅豆 二砂糖 湯圓 | 6.1 | 1.8 | 2.5 | 2.2 | 759 |  | 213 | 121 |
| 17 | 五 | S5 | 小米飯 | 米 小米 | 鐵板麵腸 | 麵腸 桶筍(麻竹筍) 紅蘿蔔 薑 | 香滷豆腐 | 豆腐 薑 | 關東煮 | 玉米段 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 味噌湯 | 高麗菜 紅蘿蔔 薑 味噌 | 5.4 | 1.8 | 2.4 | 2.1 | 698 |  | 268 | 181 |
| 20 | 一 | T1 | 白米飯 | 米 | 咖哩豆干 | 豆干 紅蘿蔔 薑 馬鈴薯 咖哩粉 | 絞若花椰 | 冷凍花椰菜 紅蘿蔔 薑 素絞肉 | 香滷油腐 | 油豆腐 薑 | 蔬菜 | 海芽湯 | 乾海帶芽 薑 | 5.2 | 1.7 | 2.7 | 3 | 744 |  | 331 | 238 |
| 21 | 二 | T2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋 | 茄汁豆腐 | 豆腐 番茄 番茄醬 | 銀蘿絞若 | 素絞肉 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 枸杞時瓜湯 | 時瓜 枸杞 薑 | 5.5 | 1.7 | 3.4 | 3 | 818 |  | 369 | 276 |
| 22 | 三 | T3 | 刈包特餐 | 刈包 | 香滷豆包 | 豆包 滷包 | 酸菜麵腸 | 酸菜 麵腸 薑 | 清炒高麗 | 高麗菜 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 皮蛋糙米粥 | 白米 糙米 紅蘿蔔 乾香菇 皮蛋 | 2.2 | 1.7 | 2.8 | 3 | 542 |  | 271 | 236 |
| 23 | 四 | T4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 塔香油腐 | 油豆腐 刈薯 九層塔 薑 | 豆芽豆干 | 豆干 豆芽菜 紅蘿蔔 薑 | 蛋香白菜 | 蛋 大白菜 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 仙草甜湯 | 仙草凍 二砂糖 | 5.5 | 1.8 | 2.4 | 3 | 745 |  | 347 | 250 |
| 24 | 五 | T5 | 芝麻飯 | 米 芝麻(熟) | 醬瓜麵腸 | 麵腸 醬瓜 薑 | 螞蟻上樹 | 素絞肉 冬粉 時蔬 紅蘿蔔 乾木耳 薑 | 泡菜凍腐 | 凍豆腐 高麗菜 韓式泡菜 薑 乾木耳 | 蔬菜 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔 薑 | 5.2 | 1.8 | 2.7 | 3 | 747 |  | 319 | 216 |
| 27 | 一 | A1 | 白米飯 | 米 | 玉菜凍腐 | 凍豆腐 高麗菜 薑 醬油膏 | 香炒油腐 | 油豆腐 紅蘿蔔 薑 | 乾煸季豆 | 素絞肉 冷凍菜豆(莢) 薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 薑 | 5 | 1.9 | 2.5 | 2.5 | 726 |  | 455 | 76 |
| 28 | 二 | A2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷豆包 | 豆包 滷包 | 毛豆瓜粒 | 冷凍毛豆仁 時瓜 紅蘿蔔 乾木耳 薑 | 時蔬炒蛋 | 蛋 時蔬 薑 | 蔬菜 | 味噌湯 | 乾海帶芽 味噌 薑 | 5 | 1.8 | 2.8 | 2.5 | 662 |  | 207 | 245 |
| 29 | 三 | A3 | 若燥麵特餐 | 麵條 | 冬瓜干丁 | 豆干 冬瓜 薑 | 若絲豆芽 | 素肉絲 豆芽菜 紅蘿蔔 乾木耳 薑 | 滷蛋 | 雞水煮蛋 | 蔬菜 | 三絲湯 | 筍絲 時蔬 紅蘿蔔 乾木耳 | 5 | 1.8 | 3 | 2.6 | 677 |  | 310 | 1204 |
| 30 | 四 | A4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 豆瓣麵腸 | 麵腸 白蘿蔔 紅蘿蔔 豆瓣醬 | 塔香海茸 | 海帶茸 九層塔 素肉絲 | 豆包玉菜 | 高麗菜 豆包 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 綠豆粉角湯 | 綠豆 粉角 二砂糖 | 6.5 | 2.1 | 2.5 | 2.4 | 759 |  | 174 | 118 |

**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：12月份菜單編排說明如下：一、每週二蔬菜為有機蔬菜。

**110學年國民中學素食Q循環菜單(B案)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 |
| Q3 | 西式特餐 | 麵條 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 蛋 | 茄汁毛豆 | 毛豆 紅蘿蔔 西芹 冷凍玉米粒 番茄醬 薑 | 時瓜豆包 | 時瓜 紅蘿蔔 豆包 薑 | 蔬菜 | 花椰濃湯 | 蛋 冷凍花椰菜 馬鈴薯 玉米濃湯調理包 |
| Q4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 筍干凍腐 | 凍豆腐 筍干 薑 甜麵醬 | 芹香豆干 | 豆干 芹菜 紅蘿蔔 薑 | 三杯杏鮑菇 | 杏鮑菇 九層塔 薑 麵腸 | 蔬菜 | 綠豆西米露 | 綠豆 糖 西谷米 |
| Q5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 家常豆腐 | 豆腐 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 | 蔬香冬粉 | 冬粉 時蔬 紅蘿蔔 乾木耳 薑 素絞肉 | 蛋香白菜 | 蛋 大白菜 乾香菇 薑 | 蔬菜 | 冬瓜薑絲湯 | 冬瓜 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）每周供應特餐一次，當日主食及副菜一得混搭供應

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 |
| Q3 | 西式特餐 | 麵條15公斤 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 蛋5.5公斤 | 茄汁毛豆 | 毛豆5公斤  紅蘿蔔1公斤  西芹3.5公斤  冷凍玉米粒1公斤  番茄醬  薑50公克 | 時瓜豆包 | 時瓜8公斤  紅蘿蔔0.5公斤  豆包1.5公斤  薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑20公克 | 花椰濃湯 | 蛋0.5公斤  冷凍花椰菜1.5公斤  馬鈴薯1.5公斤  玉米濃湯調理包 | 5.2 | 2.2 | 2.5 | 2 | 697 | 146 | 805 |
| Q4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 筍干凍腐 | 凍豆腐8公斤  筍干2.5公斤  薑50公克  甜麵醬 | 芹香豆干 | 豆干4公斤  芹菜1.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑50公克 | 三杯杏鮑菇 | 杏鮑菇4公斤  九層塔50公克  薑50公克  麵腸1.8公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑20公克 | 綠豆西米露 | 綠豆1公斤  糖1公斤  西谷米1公斤 | 6 | 1.6 | 2.5 | 2.5 | 760 | 587 | 105 |
| Q5 | 燕麥飯 | 米10公斤  燕麥0.4公斤 | 家常豆腐 | 豆腐8公斤  白蘿蔔2公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑50公克 | 蔬香冬粉 | 冬粉1.2公斤  時蔬3公斤  紅蘿蔔0.5公斤  乾木耳10公克  薑50公克  素絞肉1.2公斤 | 蛋香白菜 | 蛋2.7公斤  大白菜4公斤  乾香菇10公克  薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑20公克 | 冬瓜薑絲湯 | 冬瓜3公斤  薑20公克 | 6 | 2 | 2.5 | 2.5 | 770 | 243 | 228 |

**110學年國民中學素食R循環菜單(B案)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | 筍干麵腸 | 麵腸 筍干 薑 | 蛋香白菜 | 蛋 大白菜 乾木耳 薑 紅蘿蔔 | 豆干豆芽 | 豆干 豆芽菜 薑 | 蔬菜 | 紫菜湯 | 紫菜 薑 |
| R2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 瓜仔凍腐 | 凍豆腐 醬瓜 薑 | 鮮菇蒸蛋 | 蛋 生香菇 薑 | 蘿蔔油腐 | 白蘿蔔 油豆腐 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 薑 |
| R3 | 油飯特餐 | 米 糯米 | 滷蛋 | 雞水煮蛋 | 油飯配料 | 素肉絲 豆干 乾香菇 筍丁 薑 | 毛豆玉菜 | 冷凍毛豆仁 高麗菜 紅蘿蔔 乾木耳 薑 | 蔬菜 | 針菇湯 | 紅蘿蔔 金針菇 薑 |
| R4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 咖哩豆包 | 豆包 馬鈴薯 紅蘿蔔 薑 咖哩粉 | 絞若瓜粒 | 素絞肉 時瓜 紅蘿蔔 乾木耳 薑 | 芝麻海結 | 海帶結 白芝麻 薑 | 蔬菜 | 雙Q甜湯 | 地瓜圓 芋園 二砂糖 |
| R5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 味噌干丁 | 豆干 紅蘿蔔 薑 味噌 | 若絲花椰 | 冷凍花椰菜 素肉絲 薑 紅蘿蔔 | 香滷豆腐 | 豆腐 滷包 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）每周供應特餐一次，當日主食及副菜一得混搭供應

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 |
| R1 | 白米飯 | 米10公斤 | 筍干麵腸 | 麵腸6公斤  筍干3公斤  薑50公克 | 蛋香白菜 | 蛋1.6公斤  大白菜7公斤  乾木耳10公克  紅蘿蔔0.5公斤  薑50公克 | 豆干豆芽 | 豆干2公斤  豆芽菜3公斤  薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑20公克 | 紫菜湯 | 紫菜0.3公斤  薑20公克 | 5 | 2.2 | 2.5 | 2.5 | 656 | 217 | 492 |
| R2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 瓜仔凍腐 | 凍豆腐8公斤  醬瓜2公斤  薑50公克 | 鮮菇蒸蛋 | 蛋5.5公斤  生香菇2公斤  薑50公克 | 蘿蔔油腐 | 白蘿蔔4公斤  油豆腐3公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑20公克 | 時蔬湯 | 時蔬2.5公斤  薑20公克 | 5 | 1.8 | 2.5 | 2.3 | 637 | 397 | 180 |
| R3 | 油飯特餐 | 米8公斤  糯米3公斤 | 滷蛋 | 雞水煮蛋5.5公斤 | 油飯配料 | 素肉絲0.5公斤  豆干4公斤  乾香菇0.1公斤  筍丁3公斤  薑50公克 | 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 | 針菇湯 | 紅蘿蔔0.5公斤  金針菇2公斤  薑20公克 | 5.5 | 2.1 | 2.6 | 2.8 | 707 | 258 | 382 |
| R4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 咖哩豆包 | 豆包6公斤  馬鈴薯2公斤  紅蘿蔔2公斤  薑50公克  咖哩粉 | 絞若瓜粒 | 素絞肉0.6公斤  時瓜7公斤  紅蘿蔔1公斤  乾木耳10公克  薑50公克 | 芝麻海結 | 海帶結3公斤  白芝麻10公克  薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑20公克 | 雙Q甜湯 | 地瓜園1公斤  芋園1公斤  二砂糖1公斤 | 6.2 | 2 | 2.5 | 2.5 | 735 | 168 | 237 |
| R5 | 燕麥飯 | 米10公斤  燕麥0.4公斤 | 味噌干丁 | 豆干6公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑50公克  味噌 | 若絲花椰 | 冷凍花椰菜6.5公斤  素肉絲0.6公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑50公克 | 香滷豆腐 | 豆腐6公斤  滷包  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0.6公斤  薑20公克 | 5.4 | 1.5 | 2.9 | 2.5 | 689 | 373 | 421 |

**110學年國民中學素食S循環菜單(B案)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | 銀蘿凍腐 | 凍豆腐 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 | 蛋香白菜 | 蛋 大白菜 紅蘿蔔 乾香菇 薑 素肉絲 | 蜜汁豆干 | 豆干 滷包 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 薑 |
| S2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 番茄炒蛋 | 蛋 番茄 | 玉米三色 | 冷凍玉米粒 紅蘿蔔 薑 冷凍毛豆仁 刈薯 | 乾煸季豆 | 素絞肉 冷凍菜豆(莢) 薑 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 枸杞 薑 |
| S3 | 炊粉特餐 | 米粉 | 香滷豆包 | 豆包 滷包 | 炊粉配料 | 高麗菜 豆干 紅蘿蔔 乾香菇 薑 | 芝麻包 | 芝麻包 | 蔬菜 | 南瓜濃湯 | 南瓜 蛋 玉米濃湯調理包 紅蘿蔔 |
| S4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 美味油腐 | 油豆腐 紅蘿蔔 薑 | 豆包豆芽 | 豆包 豆芽菜 薑 紅蘿蔔 | 鮮燴時瓜 | 素絞肉 時瓜 乾木耳 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 紅豆湯圓 | 紅豆 二砂糖 湯圓 |
| S5 | 小米飯 | 米 小米 | 鐵板麵腸 | 麵腸 桶筍(麻竹筍) 紅蘿蔔 薑 | 香滷豆腐 | 豆腐 薑 | 關東煮 | 玉米段 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 味噌湯 | 高麗菜 紅蘿蔔 薑 味噌 |

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）每周供應特餐一次，當日主食及副菜一得混搭供應

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 |
| S1 | 白米飯 | 米10公斤 | 銀蘿凍腐 | 凍豆腐8公斤  白蘿蔔3公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑50公克 | 蛋香白菜 | 蛋1.1公斤  大白菜5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  乾香菇10公克  薑50公克  素肉絲0.8公斤 | 蜜汁豆干 | 豆干4公斤  滷包 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑20公克 | 時蔬湯 | 時蔬3公斤  薑20公克 | 5 | 1.9 | 2.8 | 2.4 | 716 | 230 | 211 |
| S2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 番茄炒蛋 | 蛋5公斤  番茄2.5公斤 | 玉米三色 | 冷凍玉米粒1公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑50公克  冷凍毛豆仁5.5公斤  刈薯2公斤 | 乾煸季豆 | 素絞肉0.6公斤  冷凍菜豆(莢)4.5公斤  薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑20公克 | 時瓜湯 | 時瓜3公斤  枸杞10公克  薑20公克 | 5.1 | 2 | 2.5 | 2.3 | 698 | 241 | 165 |
| S3 | 炊粉特餐 | 米粉6公斤 | 香滷豆包 | 豆包6公斤  滷包 | 炊粉配料 | 高麗菜4公斤  豆干2公斤  紅蘿蔔2公斤  乾香菇10公克  薑50公克 | 芝麻包 | 芝麻包2公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑20公克 | 南瓜濃湯 | 南瓜2公斤  蛋0.6公斤  玉米濃湯調理包  紅蘿蔔1公斤 | 3.6 | 1.4 | 2.6 | 2 | 572 | 254 | 187 |
| S4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 美味油腐 | 油豆腐5.5公斤  紅蘿蔔1公斤  薑50公克 | 豆包豆芽 | 豆包3公斤  豆芽菜2公斤  薑50公克  紅蘿蔔0.5公斤 | 鮮燴時瓜 | 素絞肉0.6公斤  時瓜7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 | 紅豆湯圓 | 紅豆2公斤  二砂糖1公斤  湯圓1公斤 | 6.1 | 1.8 | 2.5 | 2.2 | 759 | 213 | 121 |
| S5 | 小米飯 | 米10公斤  小米0.4公斤 | 鐵板麵腸 | 麵腸6公斤  桶筍(麻竹筍)3公斤  紅蘿蔔1公斤  薑50公克 | 香滷豆腐 | 豆腐6公斤  薑50公克 | 關東煮 | 玉米段2公斤  白蘿蔔4公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑20公克 | 味噌湯 | 高麗菜2公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑20公克  味噌0.6公斤 | 5.4 | 1.8 | 2.4 | 2.1 | 698 | 268 | 181 |

**110學年國民中學素食T循環菜單(B案)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 |
| T1 | 白米飯 | 米 | 咖哩豆干 | 豆干 紅蘿蔔 薑 馬鈴薯 咖哩粉 | 絞若花椰 | 冷凍花椰菜 紅蘿蔔 薑 素絞肉 | 香滷油腐 | 油豆腐 薑 | 蔬菜 | 海芽湯 | 乾海帶芽 薑 |
| T2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋 | 茄汁豆腐 | 豆腐 番茄 番茄醬 | 銀蘿絞若 | 素絞肉 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 枸杞時瓜湯 | 時瓜 枸杞 薑 |
| T3 | 刈包特餐 | 刈包 | 香滷豆包 | 豆包 滷包 | 酸菜麵腸 | 酸菜 麵腸 薑 | 清炒高麗 | 高麗菜 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 皮蛋糙米粥 | 鹹蛋 白米 糙米 紅蘿蔔 乾香菇 皮蛋 |
| T4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 塔香油腐 | 油豆腐 刈薯 九層塔 薑 | 豆芽豆干 | 豆干 豆芽菜 紅蘿蔔 薑 | 蛋香白菜 | 蛋 大白菜 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 仙草甜湯 | 仙草凍 二砂糖 |
| T5 | 芝麻飯 | 米 芝麻(熟) | 醬瓜麵腸 | 麵腸 醬瓜 薑 | 螞蟻上樹 | 素絞肉 冬粉 時蔬 紅蘿蔔 乾木耳 薑 | 泡菜凍腐 | 凍豆腐 高麗菜 韓式泡菜 薑 乾木耳 | 蔬菜 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔 薑 |

T組食材明細（食材重量以100人份計量，營養分析以個人計量）每周供應特餐一次，當日主食及副菜一得混搭供應

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 |
| T1 | 白米飯 | 米10公斤 | 咖哩豆干 | 豆干6公斤  紅蘿蔔1公斤  薑50公克  馬鈴薯2公斤  咖哩粉 | 絞若花椰 | 冷凍花椰菜6公斤  紅蘿蔔1公斤  薑50公克  素絞肉0.6公斤 | 香滷油腐 | 油豆腐4公斤  薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑20公克 | 海芽湯 | 乾海帶芽0.2公斤  薑20公克 | 5.2 | 1.7 | 2.7 | 3 | 744 | 331 | 238 |
| T2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋5.5公斤 | 茄汁豆腐 | 豆腐8公斤  番茄2公斤  番茄醬 | 銀蘿絞若 | 素絞肉0.6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20公克 | 枸杞時瓜湯 | 時瓜4公斤  枸杞10公克  薑10公克 | 5.5 | 1.7 | 3.4 | 3 | 818 | 369 | 276 |
| T3 | 刈包特餐 | 刈包4公斤 | 香滷豆包 | 豆包6公斤  滷包 | 酸菜麵腸 | 酸菜3公斤  麵腸3公斤  薑50公克 | 清炒高麗 | 高麗菜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 | 皮蛋糙米粥 | 白米2公斤  糙米1公斤  紅蘿蔔0.5公斤  乾香菇20公克  皮蛋2公斤 | 2.2 | 1.7 | 2.8 | 3 | 542 | 271 | 236 |
| T4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 塔香油腐 | 油豆腐6公斤  刈薯2公斤  九層塔0.2公斤  薑50公克 | 豆芽豆干 | 豆干2公斤  豆芽菜3公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑50公克 | 蛋香白菜 | 蛋1.5公斤  大白菜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 | 仙草甜湯 | 仙草凍6公斤  二砂糖1公斤 | 5.5 | 1.8 | 2.4 | 3 | 745 | 347 | 250 |
| T5 | 芝麻飯 | 米10公斤  芝麻(熟)10公克 | 醬瓜麵腸 | 麵腸6公斤  醬瓜2.5公斤  薑50公克 | 螞蟻上樹 | 素絞肉0.6公斤  冬粉1.5公斤  時蔬1.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  乾木耳10公克  薑50公克 | 泡菜凍腐 | 凍豆腐3公斤  高麗菜2公斤  韓式泡菜1公斤  薑50公克  乾木耳10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑20公克 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔3公斤  薑10公克 | 5.2 | 1.8 | 2.7 | 3 | 747 | 319 | 216 |

**110學年國民中學素食A循環菜單(B案)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 |
| A1 | 白米飯 | 米 | 玉菜凍腐 | 凍豆腐 高麗菜 薑 醬油膏 | 香炒油腐 | 油豆腐 紅蘿蔔 薑 | 乾煸季豆 | 素絞肉 冷凍菜豆(莢) 薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 薑 |
| A2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷豆包 | 豆包 滷包 | 毛豆瓜粒 | 冷凍毛豆仁 時瓜 紅蘿蔔 乾木耳 薑 | 時蔬炒蛋 | 蛋 時蔬 薑 | 蔬菜 | 味噌湯 | 乾海帶芽 味噌 薑 |
| A3 | 若燥麵特餐 | 麵條 | 冬瓜干丁 | 豆干 冬瓜 薑 | 若絲豆芽 | 素肉絲 豆芽菜 紅蘿蔔 乾木耳 薑 | 滷蛋 | 雞水煮蛋 | 蔬菜 | 三絲湯 | 筍絲 時蔬 紅蘿蔔 乾木耳 |
| A4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 豆瓣麵腸 | 麵腸 白蘿蔔 紅蘿蔔 豆瓣醬 | 塔香海茸 | 海帶茸 九層塔 素肉絲 | 豆包玉菜 | 高麗菜 豆包 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 綠豆粉角湯 | 綠豆 粉角 二砂糖 |

A組食材明細（食材重量以100人份計量，營養分析以個人計量）每周供應特餐一次，當日主食及副菜一得混搭供應

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 |
| A1 | 白米飯 | 米10公斤 | 玉菜凍腐 | 凍豆腐8公斤  高麗菜3.5公斤  薑0.2公斤  醬油膏 | 香炒油腐 | 油豆腐5.5公斤  紅蘿蔔1公斤  薑50公克 | 乾煸季豆 | 素絞肉0.6公斤  冷凍菜豆(莢)5公斤  薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑20公克 | 時蔬湯 | 時蔬2公斤  薑20公克 | 5 | 1.9 | 2.5 | 2.5 | 726 | 455 | 76 |
| A2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 香滷豆包 | 豆包6公斤  滷包 | 毛豆瓜粒 | 冷凍毛豆仁0.5公斤  時瓜7公斤  紅蘿蔔0.5公斤  乾木耳10公克  薑50公克 | 時蔬炒蛋 | 蛋4公斤  時蔬3公斤  薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑20公克 | 味噌湯 | 乾海帶芽0.2公斤  味噌0.6公斤  薑20公克 | 5 | 1.8 | 2.8 | 2.5 | 662 | 207 | 245 |
| A3 | 若燥麵特餐 | 麵條15公斤 | 冬瓜干丁 | 豆干6公斤  冬瓜3公斤  薑50公克 | 若絲豆芽 | 素肉絲0.6公斤  豆芽菜4公斤  紅蘿蔔0.5公斤  乾木耳10公克  薑50公克 | 滷蛋 | 雞水煮蛋5.5公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑20公克 | 三絲湯 | 筍絲1公斤  時蔬2公斤  紅蘿蔔0.5公斤  乾木耳10公克 | 5 | 1.8 | 3 | 2.6 | 677 | 310 | 1204 |
| A4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 豆瓣麵腸 | 麵腸6公斤  白蘿蔔2公斤  紅蘿蔔1公斤  豆瓣醬 | 塔香海茸 | 海帶茸5公斤  九層塔20公克  素肉絲0.4公斤 | 豆包玉菜 | 高麗菜5公斤  豆包1.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑20公克 | 綠豆粉角湯 | 綠豆2公斤  粉角1公斤  二砂糖1公斤 | 6.5 | 2.1 | 2.5 | 2.4 | 759 | 174 | 118 |