**108學年度上學期國民中學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** | **豆蛋** | **油脂堅果種子** | **熱量** | **鈣** | **鈉** | **水果** |
| 30 | 五 | D5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 三杯油腐 | 油豆腐 鮮菇 九層塔 薑 | 蛋香花椰 | 蛋 花椰菜 紅蘿蔔 薑 | 酸菜絞肉 | 酸菜 素絞肉 薑 | 蔬菜 | 紫菜時蔬湯 | 乾紫菜 時蔬 薑 | 5.2 | 2.2 | 2.5 | 2.7 | 728 | 273 | 298 |  |
| 2 | 一 | E1 | 白米飯 | 米 | 時瓜豆干 | 豆干 時瓜 紅蘿蔔 薑 | 椒拌蛋香 | 蛋 青椒 彩椒 時蔬 薑 | 香燒銀蘿 | 豆包 白蘿蔔 紅蘿蔔 香菇絲 薑 | 蔬菜 | 枸杞針菇湯 | 時蔬 金針菇 薑 枸杞 | 5 | 1.7 | 2.5 | 2.8 | 681 | 469 | 160 |  |
| 3 | 二 | E2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 豉香油腐 | 油豆腐 時蔬 豆豉 薑 | 時瓜若絲 | 時瓜 素肉絲 紅蘿蔔 薑 | 豆皮花椰 | 豆皮 花椰菜 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 味噌海芽湯 | 味噌 海芽 | 5 | 1.4 | 2.5 | 2.9 | 678 | 253 | 226 |  |
| 4 | 三 | E3 | 薑黃拌飯 | 米 糙米 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋 | 拌飯配料 | 素絞肉 西芹 三色豆 薑黃粉 黑芝麻 | 海結油腐 | 油腐 海結 薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 枸杞 薑 | 5 | 1.3 | 2.5 | 3 | 680 | 239 | 212 |  |
| 5 | 四 | E4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 咕咾麵腸 | 麵腸 鳳梨 西芹 番茄 番茄醬 薑 | 毛豆時瓜 | 毛豆 時瓜 紅蘿蔔 香菇絲 薑 | 刈薯炒蛋 | 蛋 刈薯 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 紅豆湯 | 紅豆 糖 | 6 | 1.7 | 2.5 | 2.8 | 751 | 194 | 124 |  |
| 6 | 五 | E5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 宮保凍腐 | 凍豆腐 花生 小黃瓜 紅蘿蔔 薑 | 若絲豆芽 | 豆芽菜 紅蘿蔔 木耳絲 素肉絲 薑 | 雪菜豆干 | 豆干 雪裡紅 薑 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 薑 | 5 | 1.9 | 2.5 | 3 | 695 | 451 | 73 |  |
| 9 | 一 | F1 | 白米飯 | 米 | 鮮燴豆包 | 豆包 青椒 紅蘿蔔 薑 | 毛豆玉菜 | 毛豆 高麗菜 木耳絲 薑 | 紅仁炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 薑 | 5 | 2.4 | 2.4 | 2.5 | 522 | 151 | 109 |  |
| 10 | 二 | F2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 咖哩凍腐 | 凍豆腐 馬鈴薯 西芹 紅蘿蔔 咖哩粉 | 豆皮花椰 | 豆皮 花椰菜 薑 | 油腐雙仁 | 油豆腐 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 味噌湯 | 紫菜 味噌 | 5 | 1.9 | 2.5 | 2.5 | 648 | 335 | 46 |  |
| 11 | 三 | F3 | 拌麵特餐 | 麵條 | 芝麻豆干 | 豆干 白芝麻 薑 | 拌麵配料 | 素絞肉 時蔬 紅蘿蔔 香菇絲 | 鮮燴豆腐 | 豆腐 三色豆 木耳絲 薑 | 蔬菜 | 仙草甜湯 | 仙草干 糖 | 5 | 1.3 | 2.5 | 2.5 | 634 | 1013 | 516 |  |
| 12 | 四 | F4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 筍干麵腸 | 麵腸 筍干 薑 | 毛豆時瓜 | 毛豆 時瓜 紅蘿蔔 木耳絲 薑 | 豆包海帶 | 豆包 海帶 薑 | 蔬菜 | 玉米蛋花湯 | 玉米粒 蛋 薑 紅蘿蔔 | 5.2 | 1.9 | 2.1 | 2.5 | 641 | 132 | 87 |  |
| 16 | 一 | G1 | 白米飯 | 米 | 京醬豆干 | 豆干 刈薯 紅蘿蔔 甜麵醬 | 玉米蛋 | 蛋 玉米粒 紅蘿蔔 薑 黑胡椒粒 | 蔬香粉絲 | 乾冬粉 素絞肉 時蔬 木耳絲 薑 | 蔬菜 | 紫菜湯 | 乾紫菜 薑 | 5.8 | 1.4 | 2.5 | 2 | 719 | 285 | 160 |  |
| 17 | 二 | G2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 鳳梨豆包 | 豆包 白蘿蔔 蔭鳳梨 薑 | 玉菜絞若 | 素絞肉 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 紅蘿蔔 薑 | 5 | 2.2 | 2.5 | 2.4 | 701 | 178 | 156 |  |
| 18 | 三 | G3 | 油飯特餐 | 米 糯米 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋 | 油飯配料 | 素肉絲 香菇絲 筍丁 薑 | 鮮炒時瓜 | 時瓜 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 味噌湯 | 味噌 豆腐 高麗菜 | 5.5 | 1.7 | 2.3 | 2 | 690 | 114 | 150 |  |
| 19 | 四 | G4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 瓜仔麵腸 | 麵腸 醬瓜 薑 | 蛋香時蔬 | 蛋 時蔬 紅蘿蔔 薑 香菇絲 | 蘿蔔豆干 | 豆干 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 紅豆紫米湯 | 紅豆 紫米 糖 | 6 | 1.9 | 2.5 | 2.2 | 754 | 238 | 111 |  |
| 20 | 五 | G5 | 地瓜飯 | 米 地瓜 | 打拋干丁 | 豆干丁 刈薯 九層塔 番茄 薑 | 芹香鮮菇 | 豆包 紅蘿蔔 芹菜 杏鮑菇 薑 | 滷味雙拼 | 凍豆腐 海帶結 薑 滷包 | 蔬菜 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔 香菇絲 薑 枸杞 | 5.2 | 2 | 2.5 | 2.3 | 705 | 247 | 123 |  |
| 23 | 一 | H1 | 白米飯 | 米 | 照燒油腐 | 油豆腐 時蔬 紅蘿蔔 白芝麻 薑 | 若絲花椰 | 花椰菜 素肉絲 紅蘿蔔 薑 | 時蔬冬粉 | 乾冬粉 豆皮 時蔬 木耳絲 薑 | 蔬菜 | 味噌湯 | 海芽 味噌 時蔬 | 5.5 | 2.1 | 2.5 | 2.5 | 738 | 252 | 207 |  |
| 24 | 二 | H2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 洋芋凍腐 | 凍豆腐 馬鈴薯 紅蘿蔔 薑 | 豆皮時瓜 | 時瓜 豆皮 紅蘿蔔 薑 | 雪菜干丁 | 雪裡紅 豆干丁 薑 | 蔬菜 | 番茄蛋花湯 | 時蔬 番茄 蛋 薑 | 5.3 | 2.1 | 2.5 | 2 | 701 | 452 | 430 |  |
| 25 | 三 | H3 | 丼飯特餐 | 米 糙米 | 滷味雙拼 | 豆干 蛋 滷包 | 丼飯配料 | 素絞肉 三色豆 海苔絲 高麗菜 薑 醬油 | 毛豆冬瓜 | 毛豆 冬瓜 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔 薑 | 2.2 | 1.9 | 2.5 | 2 | 479 | 395 | 196 |  |
| 26 | 四 | H4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷豆包 | 豆包 薑 滷包 | 沙茶油腐 | 油豆腐 西芹 紅蘿蔔 時蔬 沙茶醬 | 紅仁炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 冬瓜粉圓湯 | 冬瓜糖磚 粉圓 糖 | 6.2 | 1.5 | 2.5 | 2 | 749 | 172 | 130 |  |
| 27 | 五 | H5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 咖哩豆腐 | 豆腐 馬鈴薯 紅蘿蔔 咖哩粉 薑 | 芝麻海結 | 海帶結 白芝麻 麵腸 薑 | 銀蘿絞若 | 白蘿蔔 素絞肉 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 紅蘿蔔 薑 | 5.3 | 2 | 2.5 | 2 | 699 | 219 | 189 |  |
| 30 | 一 | I1 | 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 | 豆干片 青椒 木耳絲 薑 | 蔬菜 | 時蔬蛋花湯 | 時蔬 蛋 香菇絲 薑 | 5 | 2 | 2.5 | 2.7 | 684 | 243 | 121 |  |

**過敏原警語:「本月產品含有雞蛋及麩質不適合其過敏體質者食用」。**

說明:8.9月份菜單編排說明如下:一、每週二蔬菜為有機蔬菜。**108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 |
| D5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 三杯油腐 | 油豆腐 鮮菇 九層塔 薑 | 蛋香花椰 | 蛋 花椰菜 紅蘿蔔 薑 | 酸菜絞肉 | 酸菜 素絞肉 薑 | 蔬菜 | 紫菜時蔬湯 | 乾紫菜 時蔬 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 |
| D5 | 燕麥飯 | 米10公斤  燕麥0.4公斤 | 三杯油腐 | 油豆腐5.5公斤  鮮菇2公斤  九層塔0.2公斤  薑10公克 | 蛋香花椰 | 蛋5.5公斤  花椰菜6公斤  紅蘿蔔1公斤  薑10公克 | 酸菜絞肉 | 酸菜4公斤  素絞肉0.6公斤  薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑10公克 | 紫菜時蔬湯 | 乾紫菜6公克  時蔬2公斤  薑10公克 | 5.2 | 2.2 | 2.5 | 2.7 | 728 | 273 | 298 |

**108學年國民中學素食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 | 時瓜豆干 | 豆干 時瓜 紅蘿蔔 薑 | 椒拌蛋香 | 蛋 青椒 彩椒 時蔬 薑 | 香燒銀蘿 | 豆包 白蘿蔔 紅蘿蔔 香菇絲 薑 | 蔬菜 | 枸杞針菇湯 | 時蔬 金針菇 薑 枸杞 |
| E2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 豉香油腐 | 油豆腐 時蔬 豆豉 薑 | 時瓜若絲 | 時瓜 素肉絲 紅蘿蔔 薑 | 豆皮花椰 | 豆皮 花椰菜 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 味噌海芽湯 | 味噌 海芽 |
| E3 | 薑黃拌飯 | 米 糙米 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋 | 拌飯配料 | 素絞肉 西芹 三色豆 薑黃粉 黑芝麻 | 海結油腐 | 油腐 海結 薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 枸杞 薑 |
| E4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 咕咾麵腸 | 麵腸 鳳梨 西芹 番茄 番茄醬 薑 | 毛豆時瓜 | 毛豆 時瓜 紅蘿蔔 香菇絲 薑 | 刈薯炒蛋 | 蛋 刈薯 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 紅豆湯 | 紅豆 糖 |
| E5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 宮保凍腐 | 凍豆腐 花生 小黃瓜 紅蘿蔔 薑 | 若絲豆芽 | 豆芽菜 紅蘿蔔 木耳絲 素肉絲 薑 | 雪菜豆干 | 豆干 雪裡紅 薑 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 薑 |

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 | 鈉 |
| E1 | 白米飯 | 米10公斤 | 時瓜豆干 | 豆干4公斤  時瓜3公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑10公克 | 椒拌蛋香 | 蛋5.5公斤  青椒1公斤  彩椒1公斤  時蔬1公斤  薑10公克 | 香燒銀蘿 | 豆包1.5公斤  白蘿蔔5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  香菇絲10公克  薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑10公克 | 枸杞針菇湯 | 時蔬2公斤  金針菇1公斤  薑10公克  枸杞5公克 | 5 | 1.7 | 2.5 | 2.8 | 681 | 469 | 160 |
| E2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 豉香油腐 | 油豆腐5.5公斤  時蔬3公斤  豆豉3公克  薑10公克 | 時瓜若絲 | 時瓜3公斤  素肉絲1.2公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑10公克 | 豆皮花椰 | 豆皮1.5公斤  花椰菜5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑10公克 | 味噌海芽湯 | 味噌0.4公斤  海芽0.2公斤 | 5 | 1.4 | 2.5 | 2.9 | 678 | 253 | 226 |
| E3 | 薑黃拌飯 | 米8公斤  糙米3公斤 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋5.5公斤 | 拌飯配料 | 素絞肉1.2公斤  西芹2公斤  三色豆2公斤  薑黃粉3公克  黑芝麻3公克 | 海結油腐 | 油腐3公斤  海結2.5公斤  薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑10公克 | 時蔬湯 | 時蔬3公斤  枸杞3公克  薑10公克 | 5 | 1.3 | 2.5 | 3 | 680 | 239 | 212 |
| E4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 咕咾麵腸 | 麵腸5.3公斤  鳳梨1.5公斤  西芹1公斤  番茄1公斤  番茄醬  薑10公克 | 毛豆時瓜 | 毛豆2.8公斤  時瓜6公斤  紅蘿蔔0.5公斤  香菇絲10公克  薑10公克 | 刈薯炒蛋 | 蛋2.7公斤  刈薯3公斤  紅蘿蔔1公斤  薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑10公克 | 紅豆湯 | 紅豆2公斤  糖1公斤 | 6 | 1.7 | 2.5 | 2.8 | 751 | 194 | 124 |
| E5 | 紫米飯 | 米10公斤  紫米0.4公斤 | 宮保凍腐 | 凍豆腐8公斤  花生0.04公斤  小黃瓜2.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑10公克 | 若絲豆芽 | 豆芽菜4公斤  紅蘿蔔0.5公斤  木耳絲0.1公斤  素肉絲1.2公斤  薑10公克 | 雪菜豆干 | 豆干2公斤  雪裡紅3公斤  薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑10公克 | 時瓜湯 | 時瓜4公斤  薑10公克 | 5 | 1.9 | 2.5 | 3 | 695 | 451 | 73 |

**108學年國民中學素食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 | 鮮燴豆包 | 豆包 青椒 紅蘿蔔 薑 | 毛豆玉菜 | 毛豆 高麗菜 木耳絲 薑 | 紅仁炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 薑 |
| F2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 咖哩凍腐 | 凍豆腐 馬鈴薯 西芹 紅蘿蔔 咖哩粉 | 豆皮花椰 | 豆皮 花椰菜 薑 | 油腐雙仁 | 油豆腐 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 味噌湯 | 紫菜 味噌 |
| F3 | 拌麵特餐 | 麵條 | 芝麻豆干 | 豆干 白芝麻 薑 | 拌麵配料 | 素絞肉 時蔬 紅蘿蔔 香菇絲 | 鮮燴豆腐 | 豆腐 三色豆 木耳絲 薑 | 蔬菜 | 仙草甜湯 | 仙草干 糖 |
| F4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 筍干麵腸 | 麵腸 筍干 薑 | 毛豆時瓜 | 毛豆 時瓜 紅蘿蔔  木耳絲 薑 | 豆包海帶 | 豆包 海帶 薑 | 蔬菜 | 玉米蛋花湯 | 玉米粒 蛋 薑 紅蘿蔔 |

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 | 鈣  mg | 鈉  mg |
| F1 | 白米飯 | 米10公斤 | 鮮燴豆包 | 豆包5公斤  青椒2公斤  紅蘿蔔2公斤  薑10公克 | 毛豆玉菜 | 毛豆1.5公斤  高麗菜6公斤  木耳絲10公克  薑10公克 | 紅仁炒蛋 | 蛋2.7公斤  紅蘿蔔4公斤  薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑10公克 | 時蔬湯 | 時蔬3公斤  薑10公克 | 5 | 2.4 | 2.4 | 2.5 | 522 | 151 | 109 |
| F2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 咖哩凍腐 | 凍豆腐8公斤  馬鈴薯0.5公斤  西芹0.5公斤  紅蘿蔔1公斤  咖哩粉 | 豆皮花椰 | 豆皮3公斤  花椰菜4公斤  薑10公克 | 油腐雙仁 | 油豆腐2.7公斤  白蘿蔔5公斤  紅蘿蔔0.5公斤薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑10公克 | 味噌湯 | 紫菜0.02公斤  味噌0.3公斤 | 5 | 1.9 | 2.5 | 2.5 | 648 | 335 | 46 |
| F3 | 拌麵特餐 | 麵條15公斤 | 芝麻豆干 | 豆干6公斤  白芝麻3公克  薑10公克 | 拌麵配料 | 素絞肉0.6公斤  時蔬4公斤  紅蘿蔔1公斤  香菇絲10公克 | 鮮燴豆腐 | 豆腐4公斤  三色豆1公斤  木耳絲10公克  薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑10公克 | 仙草甜湯 | 仙草干0.18公斤  糖1公斤 | 5 | 1.3 | 2.5 | 2.5 | 634 | 1013 | 516 |
| F4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 筍干麵腸 | 麵腸4.5公斤  筍干3公斤  薑10公克 | 毛豆時瓜 | 毛豆2.5公斤  時瓜5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  木耳絲10公克  薑10公克 | 豆包海帶 | 豆包1.5公斤  海帶2.5公斤  薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑10公克 | 玉米蛋花湯 | 玉米粒2公斤  蛋1公斤  薑10公克  紅蘿蔔0.5公斤 | 5.2 | 1.9 | 2.1 | 2.5 | 641 | 132 | 87 |

**108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 刈薯 紅蘿蔔 甜麵醬 | 玉米蛋 | 蛋 玉米粒 紅蘿蔔 薑 黑胡椒粒 | 蔬香粉絲 | 乾冬粉 素絞肉 時蔬 木耳絲 薑 | 蔬菜 | 紫菜湯 | 乾紫菜 薑 |
| G2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 鳳梨豆包 | 豆包 白蘿蔔 蔭鳳梨 薑 | 玉菜絞若 | 素絞肉 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 紅蘿蔔 薑 |
| G3 | 油飯特餐 | 米 糯米 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋 | 油飯配料 | 素肉絲 香菇絲 筍丁 薑 | 鮮炒時瓜 | 時瓜 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 味噌湯 | 味噌 豆腐 高麗菜 |
| G4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 瓜仔麵腸 | 麵腸 醬瓜 薑 | 蛋香時蔬 | 蛋 時蔬 紅蘿蔔 薑 香菇絲 | 蘿蔔豆干 | 豆干 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 紅豆紫米湯 | 紅豆 紫米 糖 |
| G5 | 地瓜飯 | 米 地瓜 | 打拋干丁 | 豆干丁 刈薯 九層塔 番茄 薑 | 芹香鮮菇 | 豆包 紅蘿蔔 芹菜 杏鮑菇 薑 | 滷味雙拼 | 凍豆腐 海帶結 薑 滷包 | 蔬菜 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔 香菇絲 薑 枸杞 |

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4公斤  刈薯3公斤  紅蘿蔔0.5公斤  甜麵醬 | 玉米蛋 | 蛋5.5公斤  玉米粒1.5公斤  紅蘿蔔1公斤  薑10公克  黑胡椒粒10公克 | 蔬香粉絲 | 乾冬粉1公斤  素絞肉0.6公斤  時蔬2公斤  木耳絲10公克  薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑10公克 | 紫菜湯 | 乾紫菜0.1公斤  薑10公克 | 5.8 | 1.4 | 2.5 | 2 | 719 | 285 | 160 |
| G2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 鳳梨豆包 | 豆包5.4公斤  白蘿蔔2公斤  蔭鳳梨1公斤  薑10公克 | 玉菜絞若 | 素絞肉0.2公斤  高麗菜5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑10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10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑10公克 | 時瓜湯 | 時瓜3公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑10公克 | 5 | 2.2 | 2.5 | 2.4 | 701 | 178 | 156 |
| G3 | 油飯特餐 | 米8公斤  糯米3公斤 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋5.5公斤 | 油飯配料 | 素肉絲1.2公斤  香菇絲0.2公斤  筍丁1.5公斤  薑10公克 | 鮮炒時瓜 | 時瓜5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑10公克 | 味噌湯 | 味噌0.3公斤  豆腐2公斤  高麗菜2公斤 | 5.5 | 1.7 | 2.3 | 2 | 690 | 114 | 150 |
| G4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 瓜仔麵腸 | 麵腸5.2公斤  醬瓜3公斤  薑10公克 | 蛋香時蔬 | 蛋2.7公斤  時蔬4公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑10公克  香菇絲10公克 | 蘿蔔豆干 | 豆干2公斤  白蘿蔔4公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑10公克 | 紅豆紫米湯 | 紅豆1公斤  紫米1公斤  糖1公斤 | 6 | 1.9 | 2.5 | 2.2 | 754 | 238 | 111 |
| G5 | 地瓜飯 | 米10公斤  地瓜1公斤 | 打拋干丁 | 豆干丁5公斤  刈薯2公斤  九層塔0.2公斤  番茄1公斤  薑10公克 | 芹香鮮菇 | 豆包2.2公斤  紅蘿蔔0.5公斤  芹菜2.5公斤  杏鮑菇2公斤  薑10公克 | 滷味雙拼 | 凍豆腐4公斤  海帶結1.5公斤  薑10公克  滷包 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑10公克 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔2.5公斤  香菇絲0.01公斤  薑10公克  枸杞5公克 | 5.2 | 2 | 2.5 | 2.3 | 705 | 247 | 123 |

**108學年國民中學素食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 | 照燒油腐 | 油豆腐 時蔬 紅蘿蔔 白芝麻 薑 | 若絲花椰 | 花椰菜 素肉絲 紅蘿蔔 薑 | 時蔬冬粉 | 乾冬粉 豆皮 時蔬 木耳絲 薑 | 蔬菜 | 味噌湯 | 海芽 味噌 時蔬 |
| H2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 洋芋凍腐 | 凍豆腐 馬鈴薯 紅蘿蔔 薑 | 豆皮時瓜 | 時瓜 豆皮 紅蘿蔔 薑 | 雪菜干丁 | 雪裡紅 豆干丁 薑 | 蔬菜 | 番茄蛋花湯 | 時蔬 番茄 蛋 薑 |
| H3 | 丼飯特餐 | 米 糙米 | 滷味雙拼 | 豆干 蛋 滷包 | 丼飯配料 | 素絞肉 三色豆 海苔絲 高麗菜 薑 醬油 | 毛豆冬瓜 | 毛豆 冬瓜 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔 薑 |
| H4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷豆包 | 豆包 薑 滷包 | 沙茶油腐 | 油豆腐 西芹 紅蘿蔔 時蔬 沙茶醬 | 紅仁炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 冬瓜粉圓湯 | 冬瓜糖磚 粉圓 糖 |
| H5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 咖哩豆腐 | 豆腐 馬鈴薯 紅蘿蔔 咖哩粉 薑 | 芝麻海結 | 海帶結 白芝麻 麵腸 薑 | 銀蘿絞若 | 白蘿蔔 素絞肉 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 紅蘿蔔 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 | 鈣  mg | 鈉  mg |
| H1 | 白米飯 | 米10公斤 | 照燒油腐 | 油豆腐5.5公斤  時蔬3公斤  紅蘿蔔0.5公斤  白芝麻5公克  薑10公克 | 若絲花椰 | 花椰菜5公斤  素肉絲1.2公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑10公克 | 時蔬冬粉 | 乾冬粉1公斤  豆皮1.5公斤  時蔬2公斤  木耳絲10公克  薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑10公克 | 味噌湯 | 海芽10公克  味噌1公斤  時蔬2公斤 | 5.5 | 2.1 | 2.5 | 2.5 | 738 | 252 | 207 |
| H2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 洋芋凍腐 | 凍豆腐8公斤  馬鈴薯3公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑10公克 | 豆皮時瓜 | 時瓜6.5公斤  豆皮1.3公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑10公克 | 雪菜干丁 | 雪裡紅3.5公斤  豆干丁2公斤  薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑10公克 | 番茄蛋花湯 | 時蔬2公斤  番茄1公斤  蛋0.55公斤  薑10公克 | 5.3 | 2.1 | 2.5 | 2 | 701 | 452 | 430 |
| H3 | 丼飯特餐 | 米7公斤  糙米3公斤 | 滷味雙拼 | 豆干4公斤  蛋5.5公斤  滷包 | 丼飯配料 | 素絞肉0.2公斤  三色豆2.5公斤  海苔絲30公克  高麗菜2.5公斤  薑10公克  醬油 | 毛豆冬瓜 | 毛豆1.5公斤  冬瓜6公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑10公克 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔3.5公斤  薑10公克 | 2.2 | 1.9 | 2.5 | 2 | 479 | 395 | 196 |
| H4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 香滷豆包 | 豆包4.8公斤  薑  滷包 | 沙茶油腐 | 油豆腐2公斤  西芹2公斤  紅蘿蔔1公斤  時蔬2公斤  沙茶醬 | 紅仁炒蛋 | 蛋2.75公斤  紅蘿蔔3公斤  薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑10公克 | 冬瓜粉圓湯 | 冬瓜糖磚1.5公斤  粉圓0.5公斤  糖1公斤 | 6.2 | 1.5 | 2.5 | 2 | 749 | 172 | 130 |
| H5 | 紫米飯 | 米10公斤  紫米0.4公斤 | 咖哩豆腐 | 豆腐8公斤  馬鈴薯1公斤  紅蘿蔔1公斤  咖哩粉  薑 | 芝麻海結 | 海帶結2.5公斤  白芝麻10公克  麵腸3.5公斤  薑10公克 | 銀蘿絞若 | 白蘿蔔5公斤  素絞肉0.6公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑10公克 | 時蔬湯 | 時蔬2.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑10公克 | 5.3 | 2 | 2.5 | 2 | 699 | 219 | 189 |

**108學年國民中學素食I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 |
| I1 | 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 | 豆干片 青椒 木耳絲 薑 | 蔬菜 | 時蔬蛋花湯 | 時蔬 蛋 香菇絲 薑 |

I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 | 鈉 |
| I1 | 白米飯 | 米10公斤 | 茄汁豆包 | 豆包4.2公斤  西芹1公斤  番茄1公斤  番茄醬 | 毛豆瓜粒 | 時瓜6公斤  毛豆2.75公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑10公克 | 回鍋干片 | 豆干片2公斤  青椒2公斤  木耳絲10公克  薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑10公克 | 時蔬蛋花湯 | 時蔬2公斤  蛋0.6公斤  香菇絲10公克  薑10公克 | 5 | 2 | 2.5 | 2.7 | 684 | 243 | 121 |