**108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** |
| 1 | 五 | M5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 醬瓜豆腐 | 豆腐 薑 醬瓜 | 毛豆炒蛋 | 蛋 毛豆 紅蘿蔔 薑 | 塔香海茸 | 海茸 九層塔 薑 | 蔬菜 | 味噌時蔬湯 | 時蔬 味噌 | 5 | 1.8 | 2.5 | 2.9 | 688 |  | 640 | 146 |
| 4 | 一 | N1 | 白米飯 | 米 | 銀蘿油腐 | 油豆腐 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 | 若絲甘藍 | 高麗菜 素肉絲 紅蘿蔔 香菇絲 | 香滷筍干 | 筍干 酸菜 豆包 薑 | 蔬菜 | 時蔬番茄湯 | 時蔬 番茄 薑 | 5 | 2.4 | 2.5 | 2.5 | 710 |  | 131 | 120 |
| 5 | 二 | N2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷豆包 | 豆包 薑 滷包 | 沙茶凍腐 | 凍豆腐 白菜 紅蘿蔔 香菇絲 薑 素沙茶醬 | 時瓜毛豆 | 時瓜 紅蘿蔔 毛豆 薑 | 蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 蛋 乾紫菜 薑 時蔬 | 5 | 2.1 | 2.5 | 2.8 | 716 |  | 168 | 109 |
| 6 | 三 | N3 | 西式特餐 | 通心麵 | 茄醬絞若 | 素絞肉 紅蘿蔔 西芹 薑 番茄醬 | 蛋香花椰 | 白花菜 青花菜 紅蘿蔔 蛋 薑 | 小餐包 | 小餐包 | 蔬菜 | 南瓜濃湯 | 南瓜 馬鈴薯 | 4.3 | 1.6 | 2.5 | 2.7 | 650 |  | 172 | 125 |
| 7 | 四 | N4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 碎瓜干丁 | 豆干 醬瓜 刈薯 薑 | 紅仁炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 薑 | 豆包時蔬 | 時蔬 豆包 薑 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 紅豆紫米湯 | 紅豆 紫米 糖 | 6.3 | 2.1 | 2.5 | 2.8 | 807 |  | 219 | 135 |
| 8 | 五 | N5 | 小米飯 | 米 小米 | 咖哩凍腐 | 凍豆腐 馬鈴薯 紅蘿蔔 咖哩粉 | 塔香海根 | 海帶根 九層塔 素肉絲 薑 | 毛豆時瓜 | 毛豆 時瓜 木耳絲 薑 | 蔬菜 | 白玉金針湯 | 白蘿蔔 乾金針 薑 | 5.5 | 1.9 | 2.5 | 2.7 | 742 |  | 160 | 126 |
| 11 | 一 | O1 | 白米飯 | 米 | 芹香麵腸 | 麵腸 西芹 紅蘿蔔 薑 | 若絲花椰 | 花椰菜 素肉絲 紅蘿蔔  木耳絲 薑 | 滷味雙拼 | 白芝麻 豆干 海帶結 滷包 | 蔬菜 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 | 5 | 2.2 | 2.5 | 2.5 | 656 |  | 766 | 223 |
| 12 | 二 | O2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷凍腐 | 凍腐 薑 滷包 | 刈薯炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 刈薯 薑 | 什香豆包 | 豆芽 豆包 芹菜 木耳絲 薑 | 蔬菜 | 番茄時蔬湯 | 番茄 時蔬 薑 | 5 | 2 | 2.6 | 2.5 | 655 |  | 147 | 116 |
| 13 | 三 | O3 | 拌麵特餐 | 濕麵條 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋 薑 | 拌麵配料 | 高麗菜 素絞肉 紅蘿蔔 香菇絲 薑 | 蘿蔔油腐 | 油豆腐 白蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 紅蘿蔔 薑 | 5 | 1.8 | 2.5 | 2.5 | 601 |  | 170 | 751 |
| 14 | 四 | O4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 京醬豆干 | 豆干 時蔬 紅蘿蔔 甜麵醬 | 豆包瓜粒 | 豆包 時瓜 紅蘿蔔 薑 | 碎脯蛋 | 碎脯 蛋 薑 | 蔬菜 | 地瓜西米露 | 地瓜 西谷米 糖 | 5.7 | 2 | 2.5 | 2.5 | 699 |  | 454 | 171 |
| 15 | 五 | O5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 鮮菇凍腐 | 凍腐 杏鮑菇 薑 紅蘿蔔 | 蛋香白菜 | 蛋 白菜 香菇絲 薑 素絞肉 | 螞蟻上樹 | 乾冬粉 豆皮 時蔬 薑 紅蘿蔔 木耳絲 | 蔬菜 | 味噌湯 | 海帶芽 味噌 | 5.7 | 1.5 | 1.7 | 2.5 | 644 |  | 194 | 65 |
| 18 | 一 | P1 | 白米飯 | 米 | 照燒麵腸 | 麵腸 西芹 青椒 紅蘿蔔 薑 | 關東煮 | 白蘿蔔 海帶結 玉米段 凍豆腐 | 蔬香豆包 | 生豆包 時蔬 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 酸菜金針湯 | 乾金針 酸菜 薑 | 5 | 2 | 2.5 | 2.5 | 700 |  | 183 | 286 |
| 19 | 二 | P2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 豆豉豆干 | 豆干 時蔬 豆豉 紅蘿蔔 薑 | 枸杞時瓜 | 時瓜 枸杞 毛豆 香菇絲 薑 | 芹香粉絲 | 豆皮 冬粉 芹菜 紅蘿蔔 木耳絲 薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 薑 | 5.5 | 2 | 2.5 | 2.5 | 735 |  | 603 | 437 |
| 20 | 三 | P3 | 丼飯特餐 | 米 糙米 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋 薑 | 丼飯配料 | 素絞肉 三色豆 時蔬 玉米粒 薑 海苔絲 | 鐵板油腐 | 油豆腐 筍片 紅蘿蔔 青椒 薑 | 蔬菜 | 大醬湯 | 時蔬 豆包 味噌 | 5.1 | 1.7 | 2.4 | 2.5 | 692 |  | 177 | 404 |
| 21 | 四 | P4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 咖哩毛豆 | 毛豆 南瓜 紅蘿蔔 咖哩粉 西芹 | 家常豆腐 | 豆腐 鮮菇 彩椒 薑 素絞肉 | 豆皮時蔬 | 豆皮 時蔬 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 糖 | 6.3 | 1.9 | 2.5 | 2 | 766 |  | 204 | 59 |
| 22 | 五 | P5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 洋芋凍腐 | 凍豆腐 薑 馬鈴薯 紅蘿蔔 | 蛋香白菜 | 蛋 大白菜 薑 木耳絲 素肉絲 | 清炒花椰 | 花椰菜 紅蘿蔔 薑 豆包 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 薑 | 5.2 | 2.2 | 2.5 | 2 | 697 |  | 303 | 170 |
| 25 | 一 | Q1 | 白米飯 | 米 | 蜜汁豆包 | 豆包 滷包 醬油 薑 | 金珠翠玉 | 玉米粒 紅蘿蔔 西芹 薑 | 銀蘿豆干 | 白蘿蔔 豆干 薑 | 蔬菜 | 枸杞針菇湯 | 金針菇 時蔬 薑 枸杞 | 5.3 | 1.5 | 2.5 | 2.9 | 702 |  | 93 | 110 |
| 26 | 二 | Q2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 番茄炒蛋 | 蛋 番茄 薑 | 西滷菜 | 素肉絲 大白菜 木耳絲 筍絲 紅蘿蔔 薑 | 鮮燴豆腐 | 豆腐 三色豆 薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 薑 | 5 | 2 | 2.5 | 2.9 | 693 |  | 176 | 194 |
| 27 | 三 | Q3 | 炊粉特餐 | 乾炊粉 | 醬燒油腐 | 油豆腐 滷包 薑 醬油 | 炊粉配料 | 素絞肉 高麗菜 紅蘿蔔 薑 | 包子饅頭 | 包子饅頭 | 蔬菜 | 大滷湯 | 筍絲 時蔬 豆腐 紅蘿蔔 木耳絲 | 3 | 1.5 | 2.2 | 3 | 526 |  | 226 | 151 |
| 28 | 四 | Q4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 冬瓜干丁 | 豆干 冬瓜 香菇絲 薑 醬油 | 彩椒炒蛋 | 蛋 青椒 薑 紅蘿蔔 黃椒 | 雙色花椰 | 豆皮 青花菜 白花菜 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 冬瓜粉圓湯 | 粉圓 冬瓜糖磚 糖 | 5 | 1.9 | 2.8 | 3 | 715 |  | 496 | 185 |
| 29 | 五 | Q5 | 小米飯 | 米 小米 | 馬鈴薯凍腐 | 凍腐 馬鈴薯 紅蘿蔔 薑 | 塔香海茸 | 素肉絲 海茸 九層塔 薑 | 豆包時蔬 | 豆包 時蔬 木耳絲 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 時蔬味噌湯 | 時蔬 味噌 | 5.2 | 1.7 | 2.5 | 2.8 | 695 |  | 282 | 115 |

**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:11月份菜單編排說明如下:一、每周二蔬菜為有機蔬菜。二、因配合葷食菜單，N2主菜改為香滷豆包。三、因豆腐供應商例行休假，將O2香滷豆腐改為香滷凍腐供應。

**108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 |
| M5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 醬瓜豆腐 | 豆腐 薑 醬瓜 | 毛豆炒蛋 | 蛋 毛豆 紅蘿蔔 薑 | 塔香海茸 | 海茸 九層塔 薑 | 蔬菜 | 味噌時蔬湯 | 時蔬 味噌 |

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 | 鈣 | 鈉 |
| M5 | 燕麥飯 | 米10公斤  燕麥0.4公斤 | 醬瓜豆腐 | 豆腐8公斤  薑10公克  醬瓜2公斤 | 毛豆炒蛋 | 蛋5.5公斤  毛豆2.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑10公克 | 塔香海茸 | 海茸4.5公斤  九層塔10公克  薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑10公克 | 味噌時蔬湯 | 時蔬3.5公斤  味噌 | 5 | 1.8 | 2.5 | 2.9 | 688 | 640 | 146 |

**108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 | 銀蘿油腐 | 油豆腐 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 | 若絲甘藍 | 高麗菜 素肉絲 紅蘿蔔 香菇絲 | 香滷筍干 | 筍干 酸菜 豆包 薑 | 蔬菜 | 時蔬番茄湯 | 時蔬 番茄 薑 |
| N2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷豆包 | 豆包 薑 滷包 | 沙茶凍腐 | 凍豆腐 白菜 紅蘿蔔 香菇絲 薑 素沙茶醬 | 時瓜毛豆 | 時瓜 紅蘿蔔 毛豆 薑 | 蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 蛋 乾紫菜 薑 時蔬 |
| N3 | 西式特餐 | 通心麵 | 茄醬絞若 | 素絞肉 紅蘿蔔 西芹 薑 番茄醬 | 蛋香花椰 | 白花菜 青花菜 紅蘿蔔 蛋 薑 | 小餐包 | 小餐包 | 蔬菜 | 南瓜濃湯 | 南瓜 馬鈴薯 |
| N4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 碎瓜干丁 | 豆干 醬瓜 刈薯 薑 | 紅仁炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 薑 | 豆包時蔬 | 時蔬 豆包 薑 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 紅豆紫米湯 | 紅豆 紫米 糖 |
| N5 | 小米飯 | 米 小米 | 咖哩凍腐 | 凍豆腐 馬鈴薯 紅蘿蔔 咖哩粉 | 塔香海根 | 海帶根 九層塔 素肉絲 薑 | 毛豆時瓜 | 毛豆 時瓜 木耳絲 薑 | 蔬菜 | 白玉金針湯 | 白蘿蔔 乾金針 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  kcal | 鈣  mN | 鈉  mN |
| N1 | 白米飯 | 米10公斤 | 銀蘿油腐 | 油豆腐5.5公斤  白蘿蔔2公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑10公克 | 若絲甘藍 | 高麗菜5.5公斤  素肉絲1.2公斤  紅蘿蔔0.5公斤  香菇絲10公克 | 香滷筍干 | 筍干5公斤  酸菜1公斤  豆包1.5公斤  薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑10公克 | 時蔬番茄湯 | 時蔬1.5公斤  番茄1公斤  薑10公克 | 5 | 2.4 | 2.5 | 2.5 | 710 | 131 | 120 |
| N2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 香滷豆包 | 豆包5.4公斤  薑10公克  滷包 | 沙茶凍腐 | 凍豆腐4公斤  白菜3公斤  紅蘿蔔0.5公斤  香菇絲10公克  薑10公克  素沙茶醬 | 時瓜毛豆 | 時瓜6公斤  紅蘿蔔0.5公斤  毛豆0.5公斤  薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑10公克 | 紫菜蛋花湯 | 蛋0.55公斤  乾紫菜0.1公斤  薑10公克  時蔬2公斤 | 5 | 2.1 | 2.5 | 2.8 | 716 | 168 | 109 |
| N3 | 西式特餐 | 通心麵6公斤 | 茄醬絞若 | 素絞肉2.4公斤  紅蘿蔔0.5公斤  西芹3公斤  薑10公克  番茄醬 | 蛋香花椰 | 白花菜2.5公斤  青花菜2.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  蛋2.75公斤  薑10公克 | 小餐包 | 小餐包2公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑10公克 | 南瓜濃湯 | 南瓜3公斤  馬鈴薯2公斤 | 4.3 | 1.6 | 2.5 | 2.7 | 650 | 172 | 125 |
| N4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 碎瓜干丁 | 豆干6公斤  醬瓜2公斤  刈薯2公斤  薑10公克 | 紅仁炒蛋 | 蛋2.75公斤  紅蘿蔔4公斤  薑10公克 | 豆包時蔬 | 時蔬5公斤  豆包1.5公斤  薑10公克  紅蘿蔔0.5公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑10公克 | 紅豆紫米湯 | 紅豆2公斤  紫米1公斤  糖1公斤 | 6.3 | 2.1 | 2.5 | 2.8 | 807 | 219 | 135 |
| N5 | 小米飯 | 米10公斤  小米0.4公斤 | 咖哩凍腐 | 凍豆腐8公斤  馬鈴薯3公斤  紅蘿蔔0.5公斤  咖哩粉 | 塔香海根 | 海帶根4公斤  九層塔0.05公斤  素肉絲1.2公斤  薑10公克 | 毛豆時瓜 | 毛豆2.5公斤  時瓜5公斤  木耳絲10公克  薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑10公克 | 白玉金針湯 | 白蘿蔔2公斤  乾金針0.1公斤  薑10公克 | 5.5 | 1.9 | 2.5 | 2.7 | 742 | 160 | 126 |

**108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 | 芹香麵腸 | 麵腸 西芹 紅蘿蔔 薑 | 若絲花椰 | 花椰菜 素肉絲 紅蘿蔔  木耳絲 薑 | 滷味雙拼 | 白芝麻 豆干 海帶結 滷包 | 蔬菜 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 |
| O2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷凍腐 | 凍腐 薑 滷包 | 刈薯炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 刈薯 薑 | 什香豆包 | 豆芽 豆包 芹菜 木耳絲 薑 | 蔬菜 | 番茄時蔬湯 | 番茄 時蔬 薑 |
| O3 | 拌麵特餐 | 濕麵條 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋 薑 | 拌麵配料 | 高麗菜 素絞肉 紅蘿蔔 香菇絲 薑 | 蘿蔔油腐 | 油豆腐 白蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 紅蘿蔔 薑 |
| O4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 京醬豆干 | 豆干 時蔬 紅蘿蔔 甜麵醬 | 豆包瓜粒 | 豆包 時瓜 紅蘿蔔 薑 | 碎脯蛋 | 碎脯 蛋 薑 | 蔬菜 | 地瓜西米露 | 地瓜 西谷米 糖 |
| O5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 鮮菇凍腐 | 凍腐 杏鮑菇 薑 紅蘿蔔 | 蛋香白菜 | 蛋 白菜 香菇絲 薑 素絞肉 | 螞蟻上樹 | 乾冬粉 豆皮 時蔬 薑 紅蘿蔔 木耳絲 | 蔬菜 | 味噌湯 | 海帶芽 味噌 |

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 | 鈣  mg | 鈉  mg |
| O1 | 白米飯 | 米10公斤 | 芹香麵腸 | 麵腸5.5公斤  西芹2公斤  紅蘿蔔1公斤  薑10公克 | 若絲花椰 | 花椰菜6公斤  素肉絲0.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  木耳絲10公克  薑10公克 | 滷味雙拼 | 白芝麻10公克  豆干2公斤  海帶結2公斤  滷包 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑10公克 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔2.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑10公克 | 5 | 2.2 | 2.5 | 2.5 | 656 | 766 | 223 |
| O2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 香滷凍腐 | 凍腐8公斤  薑10公克  滷包 | 刈薯炒蛋 | 蛋5.5公斤  紅蘿蔔1公斤  刈薯3公斤  薑10公克 | 什香豆包 | 豆芽4.5公斤  豆包1.8公斤  芹菜0.2公斤  木耳絲10公克  薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑10公克 | 番茄時蔬湯 | 番茄2公斤  時蔬1.5公斤  薑10公克 | 5 | 2 | 2.6 | 2.5 | 655 | 147 | 116 |
| O3 | 拌麵特餐 | 濕麵條15公斤 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋5.5公斤  薑10公克 | 拌麵配料 | 高麗菜4公斤  素絞肉1公斤  紅蘿蔔0.5公斤  香菇絲10公克  薑10公克 | 蘿蔔油腐 | 油豆腐2.8公斤  白蘿蔔3.5公斤  薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑10公克 | 時蔬湯 | 時蔬2公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑10公克 | 5 | 1.8 | 2.5 | 2.5 | 601 | 170 | 751 |
| O4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 京醬豆干 | 豆干5公斤  時蔬3公斤  紅蘿蔔0.5公斤甜麵醬 | 豆包瓜粒 | 豆包1公斤  時瓜6.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑10公克 | 碎脯蛋 | 碎脯1.5公斤  蛋5公斤  薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑10公克 | 地瓜西米露 | 地瓜4公斤  西谷米1公斤  糖1公斤 | 5.7 | 2 | 2.5 | 2.5 | 699 | 454 | 171 |
| O5 | 紫米飯 | 米10公斤  紫米0.4公斤 | 鮮菇凍腐 | 凍腐8公斤  杏鮑菇1.5公斤薑10公克  紅蘿蔔0.5公斤 | 蛋香白菜 | 蛋2.75公斤  白菜4公斤  香菇絲10公克  薑10公克  素絞肉0.6公斤 | 螞蟻上樹 | 乾冬粉1公斤  豆皮0.7公斤  時蔬1公斤  薑10公克  紅蘿蔔0.5公斤  木耳絲10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑10公克 | 味噌湯 | 海帶芽10公克  味噌0.6公斤 | 5.7 | 1.5 | 1.7 | 2.5 | 644 | 194 | 65 |

**108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 | 照燒麵腸 | 麵腸 西芹 青椒 紅蘿蔔 薑 | 關東煮 | 白蘿蔔 海帶結 玉米段 凍豆腐 | 蔬香豆包 | 生豆包 時蔬 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 酸菜金針湯 | 乾金針 酸菜 薑 |
| P2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 豆豉豆干 | 豆干 時蔬 豆豉 紅蘿蔔 薑 | 枸杞時瓜 | 時瓜 枸杞 毛豆 香菇絲 薑 | 芹香粉絲 | 豆皮 冬粉 芹菜 紅蘿蔔 木耳絲 薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 薑 |
| P3 | 丼飯特餐 | 米 糙米 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋 薑 | 丼飯配料 | 素絞肉 三色豆 時蔬 玉米粒 薑 海苔絲 | 鐵板油腐 | 油豆腐 筍片 紅蘿蔔 青椒 薑 | 蔬菜 | 大醬湯 | 時蔬 豆包 味噌 |
| P4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 咖哩毛豆 | 毛豆 南瓜 紅蘿蔔 咖哩粉 西芹 | 家常豆腐 | 豆腐 鮮菇 彩椒 薑 素絞肉 | 豆皮時蔬 | 豆皮 時蔬 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 糖 |
| P5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 洋芋凍腐 | 凍豆腐 薑 馬鈴薯 紅蘿蔔 | 蛋香白菜 | 蛋 大白菜 薑 木耳絲 素肉絲 | 清炒花椰 | 花椰菜 紅蘿蔔 薑 豆包 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 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）

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 | 照燒麵腸 | 麵腸6公斤  西芹2公斤  青椒0.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑10公克 | 關東煮 | 白蘿蔔2公斤  海帶結1公斤  玉米段2公斤  凍豆腐2.5公斤 | 蔬香豆包 | 生豆包1.5公斤  時蔬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 | 酸菜金針湯 | 乾金針0.2公斤  酸菜1公斤  薑10公克 | 5 | 2 | 2.5 | 2.5 | 700 | 183 | 286 |
| P2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 豆豉豆干 | 豆干7公斤  時蔬2公斤  紅蘿蔔0.5公斤  豆豉5公克  薑10公克 | 枸杞時瓜 | 時瓜6公斤  枸杞0.05公斤  毛豆1.2公斤  香菇絲10公克  薑10公克 | 玉菜粉絲 | 豆皮0.7公斤  乾冬粉1公斤  高麗菜1.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  木耳絲10公克  薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑10公克 | 時蔬湯 | 時蔬3.5公斤  薑10公克 | 5.5 | 2 | 2.5 | 2.5 | 735 | 603 | 437 |
| P3 | 丼飯特餐 | 米7公斤  糙米3公斤 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋5.5公斤  薑10公克 | 丼飯配料 | 素絞肉1公斤  三色豆1公斤  時蔬2.5公斤  玉米粒1公斤  薑10公克  海苔絲4公克 | 鐵板油腐 | 油豆腐2.7公斤  筍片2公斤  紅蘿蔔1公斤  青椒1公斤  薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑10公克 | 大醬湯 | 時蔬2公斤  豆包0.3公斤  味噌10公克 | 5.1 | 1.7 | 2.4 | 2.5 | 692 | 177 | 404 |
| P4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 咖哩毛豆 | 毛豆5公斤  南瓜3公斤  紅蘿蔔1公斤  咖哩粉  西芹2公斤 | 家常豆腐 | 豆腐4公斤  鮮菇1公斤  彩椒1.3公斤  素絞肉0.6公斤  薑10公克 | 豆皮時蔬 | 豆皮0.7公斤  時蔬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 | 綠豆湯 | 綠豆2公斤  糖1公斤 | 6.3 | 1.9 | 2.5 | 2 | 766 | 204 | 59 |
| P5 | 燕麥飯 | 米10公斤  燕麥0.4公斤 | 洋芋凍腐 | 凍豆腐8公斤  薑10公克  馬鈴薯2公斤  紅蘿蔔1公斤 | 蛋香白菜 | 蛋2.75公斤  大白菜4公斤  木耳絲10公克  素肉絲0.6公斤  薑10公克 | 清炒花椰 | 花椰菜5公斤  紅蘿蔔1公斤  豆包1.5公斤  薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑10公克 | 時瓜湯 | 時瓜3.5公斤  薑10公克 | 5.2 | 2.2 | 2.5 | 2 | 697 | 303 | 170 |

**108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 | 蜜汁豆包 | 豆包 滷包 醬油 薑 | 金珠翠玉 | 玉米粒 紅蘿蔔 西芹 薑 | 銀蘿豆干 | 白蘿蔔 豆干 薑 | 蔬菜 | 枸杞針菇湯 | 金針菇 時蔬 薑 枸杞 |
| Q2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 番茄炒蛋 | 蛋 番茄 薑 | 西滷菜 | 素肉絲 大白菜 木耳絲 筍絲 紅蘿蔔 薑 | 鮮燴豆腐 | 豆腐 三色豆 薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 薑 |
| Q3 | 炊粉特餐 | 乾炊粉 | 醬燒油腐 | 油豆腐 滷包 薑 醬油 | 炊粉配料 | 素絞肉 高麗菜 紅蘿蔔 薑 | 包子饅頭 | 包子饅頭 | 蔬菜 | 大滷湯 | 筍絲 時蔬 豆腐 紅蘿蔔 木耳絲 |
| Q4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 冬瓜干丁 | 豆干 冬瓜 香菇絲 薑 醬油 | 彩椒炒蛋 | 蛋 青椒 薑 紅蘿蔔 黃椒 | 雙色花椰 | 豆皮 青花菜 白花菜 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 冬瓜粉圓湯 | 粉圓 冬瓜糖磚 糖 |
| Q5 | 小米飯 | 米 小米 | 馬鈴薯凍腐 | 凍腐 馬鈴薯 紅蘿蔔 薑 | 塔香海茸 | 素肉絲 海茸 九層塔 薑 | 豆包時蔬 | 豆包 時蔬 木耳絲 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 時蔬味噌湯 | 時蔬 味噌 |

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 | 豆魚蛋肉類/份 | 油脂堅果種子類/份 | 熱量 | 鈣 | 鈉 |
| Q1 | 白米飯 | 米10公斤 | 蜜汁豆包 | 豆包6公斤  滷包  醬油  薑10公克 | 金珠翠玉 | 玉米粒3公斤  紅蘿蔔1.5公斤  西芹1.5公斤  薑10公克 | 銀蘿豆干 | 白蘿蔔3公斤  豆干2公斤  薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑10公克 | 枸杞針菇湯 | 金針菇1公斤  時蔬1公斤  薑10公克  枸杞20公克 | 5.3 | 1.5 | 2.5 | 2.9 | 702 | 93 | 110 |
| Q2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 番茄炒蛋 | 蛋7.5公斤  番茄2公斤  薑10公克 | 西滷菜 | 素肉絲0.7公斤  大白菜6.5公斤  木耳絲10公克  筍絲0.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑10公克 | 鮮燴豆腐 | 豆腐4公斤  三色豆1.5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  薑10公克 | 5 | 2 | 2.5 | 2.9 | 693 | 176 | 194 |
| Q3 | 炊粉特餐 | 乾炊粉3公斤 | 醬燒油腐 | 油豆腐7公斤  滷包  薑10公克  醬油 | 炊粉配料 | 素絞肉0.8公斤  高麗菜4公斤  紅蘿蔔1公斤  薑10公克 | 包子饅頭 | 包子饅頭4公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑10公克 | 大滷湯 | 筍絲1公斤  時蔬1.5公斤  豆腐1公斤  紅蘿蔔0.5公斤  木耳絲10公克 | 3 | 1.5 | 2.2 | 3 | 526 | 226 | 151 |
| Q4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 冬瓜干丁 | 豆干6公斤  冬瓜3公斤  香菇絲0.1公斤  薑10公克  醬油 | 彩椒炒蛋 | 蛋4公斤  青椒1公斤  薑10公克  紅蘿蔔1公斤  黃椒1公斤 | 雙色花椰 | 豆皮1公斤  青花菜2.5公斤  白花菜2.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑10公克 | 冬瓜粉圓湯 | 粉圓2公斤  冬瓜糖磚1.5公斤  糖1公斤 | 5 | 1.9 | 2.8 | 3 | 715 | 496 | 185 |
| Q5 | 小米飯 | 米10公斤  小米0.4公斤 | 馬鈴薯凍腐 | 凍腐8公斤  馬鈴薯3.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑10公克 | 塔香海茸 | 素肉絲1.2公斤  海茸4公斤  九層塔10公克  薑10公克 | 豆包時蔬 | 豆包1.5公斤  時蔬5公斤  木耳絲10公克  紅蘿蔔0.5公斤  薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑10公克 | 時蔬味噌湯 | 時蔬2公斤  味噌0.6公斤 | 5.2 | 1.7 | 2.5 | 2.8 | 695 | 282 | 115 |