**108學年度上學期國民中學12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** |
| 2 | 一 | R1 | 白米飯 | 米 | 回鍋豆包 | 豆包 紅蘿蔔 高麗菜 薑 | 絞若瓜粒 | 素絞肉 時瓜 紅蘿蔔 木耳絲 薑 | 芹香干片 | 豆干 芹菜 薑 | 蔬菜 | 榨菜金針湯 | 榨菜 乾金針 薑 | 5 | 2.2 | 2.5 | 2.5 | 705 |  | 131 | 120 |
| 3 | 二 | R2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷凍腐 | 凍豆腐 滷包 | 塔香海根 | 素肉絲 海根 九層塔 薑 | 蘿蔔油腐 | 白蘿蔔 油豆腐 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 味噌海芽湯 | 海芽 薑 味噌 | 5 | 1.5 | 2.5 | 2.6 | 713 |  | 168 | 109 |
| 4 | 三 | R3 | 西式特餐 | 通心粉 | 蜜汁油腐 | 油腐 | 茄汁配料 | 麵腸 番茄 西芹 薑 番茄醬 | 毛豆玉菜 | 毛豆 高麗菜 紅蘿蔔 木耳絲 薑 素絞肉 | 蔬菜 | 針菇時蔬湯 | 時蔬 金針菇 薑 | 5 | 2 | 2.5 | 2.6 | 705 |  | 172 | 125 |
| 5 | 四 | R4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 瓜仔干丁 | 干丁 醬瓜 薑 | 豆皮白菜 | 豆皮 白菜 香菇絲 薑 | 紅仁炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 紅豆湯 | 紅豆 糖 | 5.8 | 1.8 | 3 | 2.6 | 793 |  | 219 | 135 |
| 6 | 五 | R5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 筍干麵腸 | 麵腸 筍干 薑 | 若絲花椰 | 花椰菜 素肉絲 薑 | 鮮菇豆腐 | 豆腐 紅蘿蔔 鮮菇 薑 | 蔬菜 | 玉米蛋花湯 | 玉米粒 紅蘿蔔 蛋 薑 | 5.4 | 1.7 | 2.5 | 2.4 | 716 |  | 160 | 126 |
| 9 | 一 | S1 | 白米飯 | 米 | 打拋干丁 | 干丁 九層塔 刈薯 番茄薑 | 若絲白菜 | 素肉絲 白菜 紅蘿蔔 木耳絲 薑 | 螞蟻上樹 | 素絞肉 乾冬粉 時蔬 紅蘿蔔 西芹 薑 | 蔬菜 | 海芽蛋花湯 | 蛋 海芽 薑 | 5.5 | 2 | 2.5 | 2.5 | 686 |  | 550 | 137 |
| 10 | 二 | S2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 照燒豆干 | 豆干 杏鮑菇 紅蘿蔔 薑 | 毛豆時蔬 | 毛豆 時蔬 紅蘿蔔 薑 | 玉米三色 | 玉米粒 三色丁 薑 素絞肉 | 蔬菜 | 味噌時蔬湯 | 時蔬 紅蘿蔔 薑 味噌 | 5.4 | 2 | 2.2 | 2.5 | 597 |  | 448 | 105 |
| 11 | 三 | S3 | 拌飯特餐 | 米 糙米 | 滷煎蒸炒蛋 | 雞蛋 | 拌飯配料 | 素絞肉 高麗菜 香菇絲 黑芝麻 | 清炒花椰 | 花椰菜 紅蘿蔔 薑 豆皮 | 蔬菜 | 時蔬豆腐湯 | 時蔬 豆腐 枸杞 薑 | 5 | 2 | 2.3 | 2.5 | 640 |  | 221 | 145 |
| 12 | 四 | S4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 茄汁豆包 | 豆包 青椒 彩椒 薑 番茄醬 | 香滷海結 | 海帶結 油豆腐 薑 | 鮮燴時瓜 | 時瓜 木耳絲 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 地瓜甜湯 | 地瓜 糖 西谷米 | 6.1 | 1.8 | 2.5 | 2.5 | 723 |  | 240 | 105 |
| 13 | 五 | S5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 鐵板麵腸 | 麵腸 筍片 紅蘿蔔 薑 | 彩椒豆腐 | 豆腐 素絞肉 彩椒 薑 | 關東煮 | 玉米段 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 南瓜湯 | 南瓜 蛋 西芹 馬鈴薯 濃湯粉 | 5.9 | 1.8 | 2.6 | 2.5 | 714 |  | 192 | 95 |
| 16 | 一 | T1 | 白米飯 | 米 | 黑椒毛豆 | 毛豆 馬鈴薯 紅蘿蔔 薑 黑椒粒 | 番茄炒蛋 | 蛋 番茄 薑 番茄醬 | 蔬香粉絲 | 乾冬粉 素絞肉 時蔬 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 冬瓜薑絲湯 | 冬瓜 薑 | 6.4 | 1.8 | 2.5 | 2.2 | 780 |  | 183 | 269 |
| 17 | 二 | T2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 三杯麵腸 | 麵腸 杏鮑菇 九層塔 薑 | 針菇花椰 | 花椰菜 金針菇 紅蘿蔔 薑 | 鐵板豆腐 | 豆腐 筍片 彩椒 薑 | 蔬菜 | 白玉枸杞湯 | 白蘿蔔 枸杞 薑 | 5 | 2.3 | 3 | 2.7 | 754 |  | 249 | 106 |
| 18 | 三 | T3 | 油飯特餐 | 米 糯米 | 滷煎蒸炒蛋 | 雞蛋 | 油飯配料 | 豆干丁 香菇絲 筍丁 薑 | 鮮炒玉菜 | 高麗菜 紅蘿蔔 薑 豆皮 | 蔬菜 | 海芽味噌湯 | 時蔬 味噌 海芽 薑 | 5.5 | 1.8 | 2.5 | 2.2 | 717 |  | 270 | 226 |
| 19 | 四 | T4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷豆包 | 豆包 時瓜 香菇絲 薑 | 海結油腐 | 油豆腐 海帶結 紅蘿蔔 薑 | 時蔬蛋香 | 蛋 紅蘿蔔 時蔬 薑 | 蔬菜 | 三寶甜湯 | 紅豆 紫米 糖 麥仁 | 6 | 1.8 | 3 | 2.4 | 798 |  | 284 | 165 |
| 20 | 五 | T5 | 小米飯 | 米 小米 | 醬瓜豆干 | 豆干 醬瓜 杏鮑菇 薑 | 銀蘿絞若 | 素絞肉 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 | 泡菜凍腐 | 凍豆腐 紅蘿蔔 泡菜 高麗菜 薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 薑 | 5.2 | 2.4 | 2.5 | 2.5 | 724 |  | 282 | 257 |
| 23 | 一 | A1 | 白米飯 | 米 | 沙茶凍腐 | 凍豆腐 高麗菜 素沙茶醬 | 彩椒炒蛋 | 蛋 青椒 薑 紅蘿蔔 黃椒 | 田園花椰 | 花椰菜 紅蘿蔔 馬鈴薯 薑 素絞肉 | 蔬菜 | 番茄蔬湯 | 番茄 時蔬 薑 | 5.3 | 1.9 | 2.5 | 2 | 696 |  | 134 | 314 |
| 24 | 二 | A2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 咖哩豆包 | 豆包 馬鈴薯 紅蘿蔔 咖哩粉 | 西滷菜 | 白菜 金針菇 紅蘿蔔 香菇絲 薑 | 芹香豆腐 | 豆腐 西芹 薑 | 蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 蛋 紫菜 薑 | 5 | 1.7 | 2.5 | 2 | 670 |  | 81 | 174 |
| 25 | 三 | A3 | 拌麵特餐 | 麵條 | 香滷豆腐 | 豆腐 滷包 | 拌麵配料 | 豆干丁 時蔬 紅蘿蔔 香菇絲 | 毛豆瓜粒 | 毛豆 時瓜 紅蘿蔔 木耳絲 薑 素絞肉 | 蔬菜 | 三絲羹湯 | 蛋 筍絲 金針菇 紅蘿蔔 木耳絲 | 5 | 2.2 | 2.5 | 2.5 | 705 |  | 1144 | 267 |
| 26 | 四 | A4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 滷煎蒸炒蛋 | 雞蛋 | 絞若玉菜 | 高麗菜 素絞肉 紅蘿蔔 香菇絲 薑 | 筍干油腐 | 筍干 油豆腐 薑 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 糖 | 6.2 | 1.8 | 2.5 | 2 | 757 |  | 258 | 264 |
| 27 | 五 | A5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 芹香麵腸 | 麵腸 西芹 紅蘿蔔 | 蛋香花椰 | 蛋 花椰菜 紅蘿蔔 薑 | 蜜汁豆干 | 豆干 薑 | 蔬菜 | 時蔬菇湯 | 時蔬 鮮菇 薑 | 5.2 | 1.8 | 3 | 2 | 724 |  | 163 | 380 |
| 30 | 一 | B1 | 白米飯 | 米 | 彩椒油腐 | 油豆腐 彩椒 青椒 薑 | 毛豆時蔬 | 時蔬 毛豆 紅蘿蔔 薑 | 蔬香冬粉 | 冬粉 豆皮 時蔬 木耳絲 薑 | 蔬菜 | 海芽蔬菜湯 | 海芽 時蔬 薑 | 5.8 | 2.1 | 2.3 | 2.5 | 699 |  | 306 | 89 |
| 31 | 二 | B2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 蜜汁豆干 | 豆干 滷包 薑 | 筍干凍腐 | 凍豆腐 筍干 薑 | 木須蛋香 | 蛋 紅蘿蔔 木耳絲 薑 | 蔬菜 | 牛蒡湯 | 牛蒡 枸杞 薑 | 5 | 2 | 2.6 | 2.5 | 656 |  | 615 | 152 |

**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:12月份菜單編排說明如下:一、每周五蔬菜為有機蔬菜。二、因配合葷食菜單，R2主菜改為香滷凍腐。

**108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 | 回鍋豆包 | 豆包 紅蘿蔔 高麗菜 薑 | 絞若瓜粒 | 素絞肉 時瓜 紅蘿蔔 木耳絲 薑 | 芹香干片 | 豆干 芹菜 薑 | 蔬菜 | 榨菜金針湯 | 榨菜 乾金針 薑 |
| R2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷凍腐 | 凍豆腐 滷包 | 塔香海根 | 素肉絲 海根 九層塔 薑 | 蘿蔔油腐 | 白蘿蔔 油豆腐 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 味噌海芽湯 | 海芽 薑 味噌 |
| R3 | 西式特餐 | 通心粉 | 蜜汁油腐 | 油腐 | 茄汁配料 | 麵腸 番茄 西芹 薑 番茄醬 | 毛豆玉菜 | 毛豆 高麗菜 紅蘿蔔 木耳絲 薑 素絞肉 | 蔬菜 | 針菇時蔬湯 | 時蔬 金針菇 薑 |
| R4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 瓜仔干丁 | 干丁 醬瓜 薑 | 豆皮白菜 | 豆皮 白菜 香菇絲 薑 | 紅仁炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 紅豆湯 | 紅豆 糖 |
| R5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 筍干麵腸 | 麵腸 筍干 薑 | 若絲花椰 | 花椰菜 素肉絲 薑 | 鮮菇豆腐 | 豆腐 紅蘿蔔 鮮菇 薑 | 蔬菜 | 玉米蛋花湯 | 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 |
| R1 | 白米飯 | 米10公斤 | 回鍋豆包 | 豆包5.7公斤  紅蘿蔔0.5公斤  高麗菜3公斤  薑10公克 | 絞若瓜粒 | 素絞肉0.1公斤  時瓜6.5公斤  紅蘿蔔1公斤  木耳絲10公克  薑10公克 | 芹香干片 | 豆干2公斤  芹菜2.5公斤  薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑10公克 | 榨菜金針湯 | 榨菜1.5公斤  乾金針0.2公斤  薑10公克 | 5 | 2.2 | 2.5 | 2.5 | 705 | 131 | 120 |
| R2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 香滷凍腐 | 凍豆腐8公斤  滷包 | 塔香海根 | 素肉絲1.2公斤  海根4公斤  九層塔10公克  薑10公克 | 蘿蔔油腐 | 白蘿蔔3公斤  油豆腐2.75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 | 海芽0.1公斤  薑10公克  味噌0.6公斤 | 5 | 1.5 | 2.5 | 2.6 | 713 | 168 | 109 |
| R3 | 西式特餐 | 通心粉5.5公斤 | 蜜汁油腐 | 油腐5.5公斤 | 茄汁配料 | 麵腸3.5公斤  番茄2.5公斤  西芹0.5公斤  薑10公克  番茄醬 | 毛豆玉菜 | 毛豆0.5公斤  高麗菜6公斤  紅蘿蔔0.5公斤  木耳絲10公克  薑10公克  素絞肉0.5公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑10公克 | 針菇時蔬湯 | 時蔬2公斤  金針菇1公斤  薑10公克 | 5 | 2 | 2.5 | 2.6 | 705 | 172 | 125 |
| R4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 瓜仔干丁 | 干丁6公斤  醬瓜2公斤  薑10公克 | 豆皮白菜 | 豆皮0.7公斤  白菜6公斤  香菇絲10公克  薑10公克 | 紅仁炒蛋 | 蛋2.7公斤  紅蘿蔔3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 | 5.8 | 1.8 | 3 | 2.6 | 793 | 219 | 135 |
| R5 | 紫米飯 | 米10公斤  紫米0.4公斤 | 筍干麵腸 | 麵腸5公斤  筍干2公斤  薑10公克 | 若絲花椰 | 花椰菜6公斤  素肉絲0.6公斤  薑10公克 | 鮮菇豆腐 | 豆腐4公斤  紅蘿蔔0.5公斤  鮮菇1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  紅蘿蔔0.5公斤  蛋0.5公斤  薑10公克 | 5.4 | 1.7 | 2.5 | 2.4 | 716 | 160 | 126 |

**108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 | 打拋干丁 | 干丁 九層塔 刈薯 番茄薑 | 若絲白菜 | 素肉絲 白菜 紅蘿蔔 木耳絲 薑 | 螞蟻上樹 | 素絞肉 乾冬粉 時蔬 紅蘿蔔 西芹 薑 | 蔬菜 | 海芽蛋花湯 | 蛋 海芽 薑 |
| S2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 照燒豆干 | 豆干 杏鮑菇 紅蘿蔔 薑 | 毛豆時蔬 | 毛豆 時蔬 紅蘿蔔 薑 | 玉米三色 | 玉米粒 三色丁 薑 素絞肉 | 蔬菜 | 味噌時蔬湯 | 時蔬 紅蘿蔔 薑 味噌 |
| S3 | 拌飯特餐 | 米 糙米 | 滷煎蒸炒蛋 | 雞蛋 | 拌飯配料 | 素絞肉 高麗菜 香菇絲 黑芝麻 | 清炒花椰 | 花椰菜 紅蘿蔔 薑 豆皮 | 蔬菜 | 時蔬豆腐湯 | 時蔬 豆腐 枸杞 薑 |
| S4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 茄汁豆包 | 豆包 青椒 彩椒 薑 番茄醬 | 香滷海結 | 海帶結 油豆腐 薑 | 鮮燴時瓜 | 時瓜 木耳絲 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 地瓜甜湯 | 地瓜 糖 西谷米 |
| S5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 鐵板麵腸 | 麵腸 筍片 紅蘿蔔 薑 | 彩椒豆腐 | 豆腐 素絞肉 彩椒 薑 | 關東煮 | 玉米段 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 南瓜湯 | 南瓜 蛋 西芹 馬鈴薯 濃湯粉 |

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  kcal | 鈣  mg | 鈉  mg |
| S1 | 白米飯 | 米10公斤 | 打拋干丁 | 干丁6公斤  九層塔0.2公斤  刈薯2公斤  番茄1.5公斤  薑10公克 | 若絲白菜 | 素肉絲0.4公斤  白菜6.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  木耳絲10公克  薑10公克 | 螞蟻上樹 | 素絞肉0.6公斤  乾冬粉1公斤  時蔬1公斤  紅蘿蔔0.5公斤  西芹0.5公斤  薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑10公克 | 海芽蛋花湯 | 蛋1公斤  海芽0.1公斤  薑10公克 | 5.5 | 2 | 2.5 | 2.5 | 686 | 550 | 137 |
| S2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 照燒豆干 | 豆干6公斤  杏鮑菇0.5公斤  紅蘿蔔1公斤  薑10公克 | 毛豆時蔬 | 毛豆0.6公斤  時蔬6公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑10公克 | 玉米三色 | 玉米粒3公斤  三色丁2公斤  薑10公克  素絞肉0.5公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑10公克 | 味噌時蔬湯 | 時蔬2公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑10公克  味噌0.6公斤 | 5.4 | 2 | 2.2 | 2.5 | 597 | 448 | 105 |
| S3 | 拌飯特餐 | 米7公斤  糙米3公斤 | 滷煎蒸炒蛋 | 雞蛋5.5公斤 | 拌飯配料 | 素絞肉1.2公斤  高麗菜3公斤  香菇絲10公克  黑芝麻0.05公斤 | 清炒花椰 | 花椰菜6公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑10公克  豆皮0.4公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑10公克 | 時蔬豆腐湯 | 時蔬3公斤  豆腐2公斤  枸杞10公克  薑10公克 | 5 | 2 | 2.3 | 2.5 | 640 | 221 | 145 |
| S4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 茄汁豆包 | 豆包5.4公斤  青椒2公斤  彩椒0.5公斤  薑10公克  番茄醬 | 香滷海結 | 海帶結1.5公斤  油豆腐4公斤  薑10公克 | 鮮燴時瓜 | 時瓜6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 | 地瓜甜湯 | 地瓜3.5公斤  糖1公斤  西谷米1公斤 | 6.1 | 1.8 | 2.5 | 2.5 | 723 | 240 | 105 |
| S5 | 燕麥飯 | 米10公斤  燕麥0.4公斤 | 鐵板麵腸 | 麵腸6公斤  筍片3公斤  紅蘿蔔1公斤  薑10公克 | 彩椒豆腐 | 豆腐4公斤  素絞肉0.2公斤  彩椒1公斤  薑10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10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑10公克 | 南瓜湯 | 南瓜3公斤  蛋0.6公斤  西芹1公斤  馬鈴薯2公斤  濃湯粉 | 5.9 | 1.8 | 2.6 | 2.5 | 714 | 192 | 95 |

**108學年國民中學素食T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 |
| T1 | 白米飯 | 米 | 黑椒毛豆 | 毛豆 馬鈴薯 紅蘿蔔 薑 黑椒粒 | 番茄炒蛋 | 蛋 番茄 薑 番茄醬 | 蔬香粉絲 | 乾冬粉 素絞肉 時蔬 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 冬瓜薑絲湯 | 冬瓜 薑 |
| T2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 三杯麵腸 | 麵腸 杏鮑菇 九層塔 薑 | 針菇花椰 | 花椰菜 金針菇 紅蘿蔔 薑 | 鐵板豆腐 | 豆腐 筍片 彩椒 薑 | 蔬菜 | 白玉枸杞湯 | 白蘿蔔 枸杞 薑 |
| T3 | 油飯特餐 | 米 糯米 | 滷煎蒸炒蛋 | 雞蛋 | 油飯配料 | 豆干丁 香菇絲 筍丁 薑 | 鮮炒玉菜 | 高麗菜 紅蘿蔔 薑 豆皮 | 蔬菜 | 海芽味噌湯 | 時蔬 味噌 海芽 薑 |
| T4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷豆包 | 豆包 時瓜 香菇絲 薑 | 海結油腐 | 油豆腐 海帶結 紅蘿蔔 薑 | 時蔬蛋香 | 蛋 紅蘿蔔 時蔬 薑 | 蔬菜 | 三寶甜湯 | 紅豆 紫米 糖 麥仁 |
| T5 | 小米飯 | 米 小米 | 醬瓜豆干 | 豆干 醬瓜 杏鮑菇 薑 | 銀蘿絞若 | 素絞肉 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 | 泡菜凍腐 | 凍豆腐 紅蘿蔔 泡菜 高麗菜 薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 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 |
| T1 | 白米飯 | 米10公斤 | 黑椒毛豆 | 毛豆5公斤  馬鈴薯4公斤  紅蘿蔔1公斤  薑10公克  黑椒粒 | 番茄炒蛋 | 蛋5.5公斤  番茄3.5公斤  薑10公克  番茄醬 | 蔬香粉絲 | 乾冬粉1.5公斤  素絞肉0.6公斤  時蔬1.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 蒜或薑10公克 | 冬瓜薑絲湯 | 冬瓜4公斤  薑10公克 | 6.4 | 1.8 | 2.5 | 2.2 | 780 | 183 | 269 |
| T2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 三杯麵腸 | 麵腸7公斤  杏鮑菇1.5公斤  九層塔20公克  薑10公克 | 針菇花椰 | 花椰菜6公斤  金針菇0.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑10公克 | 鐵板豆腐 | 豆腐4公斤  筍片2公斤  彩椒1公斤  薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 蒜或薑10公克 | 白玉枸杞湯 | 白蘿蔔4公斤  枸杞10公克  薑10公克 | 5 | 2.3 | 3 | 2.7 | 754 | 249 | 106 |
| T3 | 油飯特餐 | 米8公斤  糯米3公斤 | 滷煎蒸炒蛋 | 雞蛋5.5公斤 | 油飯配料 | 豆干丁4公斤  香菇絲0.1公斤  筍丁1.5公斤  薑10公克 | 鮮炒玉菜 | 高麗菜6公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑10公克  豆皮0.75公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 蒜或薑10公克 | 海芽味噌湯 | 時蔬2公斤  味噌0.6公斤  海芽0.1公斤  薑10公克 | 5.5 | 1.8 | 2.5 | 2.2 | 717 | 270 | 226 |
| T4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 香滷豆包 | 豆包6公斤  時瓜4公斤  香菇絲0.1公斤  薑10公克 | 海結油腐 | 油豆腐2.8公斤  海帶結2公斤  紅蘿蔔1公斤  薑10公克 | 時蔬蛋香 | 蛋2.75公斤  紅蘿蔔0.5公斤  時蔬3公斤  薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 蒜或薑10公克 | 三寶甜湯 | 紅豆0.5公斤  紫米1公斤  糖1公斤  麥仁0.5公斤 | 6 | 1.8 | 3 | 2.4 | 798 | 284 | 165 |
| T5 | 小米飯 | 米10公斤  小米0.4公斤 | 醬瓜豆干 | 豆干6公斤  醬瓜2公斤  杏鮑菇1公斤  薑10公克 | 銀蘿絞若 | 素絞肉0.6公斤  白蘿蔔6公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑10公克 | 泡菜凍腐 | 凍豆腐4公斤  紅蘿蔔0.5公斤  泡菜1公斤  高麗菜3公斤  薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 蒜或薑10公克 | 時蔬湯 | 時蔬3公斤  薑10公克 | 5.2 | 2.4 | 2.5 | 2.5 | 724 | 282 | 257 |

**108學年國民中學素食A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 |
| A1 | 白米飯 | 米 | 沙茶凍腐 | 凍豆腐 高麗菜 素沙茶醬 | 彩椒炒蛋 | 蛋 青椒 薑 紅蘿蔔 黃椒 | 田園花椰 | 花椰菜 紅蘿蔔 馬鈴薯 薑 素絞肉 | 蔬菜 | 番茄蔬湯 | 番茄 時蔬 薑 |
| A2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 咖哩豆包 | 豆包 馬鈴薯 紅蘿蔔 咖哩粉 | 西滷菜 | 白菜 金針菇 紅蘿蔔 香菇絲 薑 | 芹香豆腐 | 豆腐 西芹 薑 | 蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 蛋 紫菜 薑 |
| A3 | 拌麵特餐 | 麵條 | 香滷豆腐 | 豆腐 滷包 | 拌麵配料 | 豆干丁 時蔬 紅蘿蔔 香菇絲 | 毛豆瓜粒 | 毛豆 時瓜 紅蘿蔔 木耳絲 薑 素絞肉 | 蔬菜 | 三絲羹湯 | 蛋 筍絲 金針菇 紅蘿蔔 木耳絲 |
| A4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 滷煎蒸炒蛋 | 雞蛋 | 絞若玉菜 | 高麗菜 素絞肉 紅蘿蔔 香菇絲 薑 | 筍干油腐 | 筍干 油豆腐 薑 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 糖 |
| A5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 芹香麵腸 | 麵腸 西芹 紅蘿蔔 | 蛋香花椰 | 蛋 花椰菜 紅蘿蔔 薑 | 蜜汁豆干 | 豆干 薑 | 蔬菜 | 時蔬菇湯 | 時蔬 鮮菇 薑 |

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 |
| A1 | 白米飯 | 米10公斤 | 沙茶凍腐 | 凍豆腐8公斤  高麗菜2.5公斤  素沙茶醬 | 彩椒炒蛋 | 蛋5.5公斤  青椒1公斤  薑10公克  紅蘿蔔1公斤  黃椒1公斤 | 田園花椰 | 花椰菜3公斤  紅蘿蔔0.5公斤  馬鈴薯3公斤  薑10公克  素絞肉0.6公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 蒜或薑10公克 | 番茄蔬湯 | 番茄0.5公斤  時蔬2.5公斤  薑10公克 | 5.3 | 1.9 | 2.5 | 2 | 696 | 134 | 314 |
| A2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 咖哩豆包 | 豆包6公斤  馬鈴薯0.5公斤  紅蘿蔔1公斤  咖哩粉 | 西滷菜 | 白菜6.5公斤  金針菇1公斤  紅蘿蔔0.5公斤  香菇絲0.05公斤  薑10公克 | 芹香豆腐 | 豆腐4公斤  西芹1公斤  薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 蒜或薑10公克 | 紫菜蛋花湯 | 蛋1公斤  紫菜0.06公斤  薑10公克 | 5 | 1.7 | 2.5 | 2 | 670 | 81 | 174 |
| A3 | 拌麵特餐 | 麵條15公斤 | 香滷豆腐 | 豆腐8公斤  滷包 | 拌麵配料 | 豆干丁3.6公斤  時蔬4公斤  紅蘿蔔1公斤  香菇絲10公克 | 毛豆瓜粒 | 毛豆0.6公斤  時瓜6公斤  紅蘿蔔1公斤  木耳絲10公克  薑10公克  素絞肉0.5公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 蒜或薑10公克 | 三絲羹湯 | 蛋0.55公斤  筍絲2公斤  金針菇0.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  木耳絲10公克 | 5 | 2.2 | 2.5 | 2.5 | 705 | 1144 | 267 |
| A4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 滷煎蒸炒蛋 | 雞蛋5.5公斤 | 絞若玉菜 | 高麗菜6.5公斤  素絞肉1.2公斤  紅蘿蔔0.5公斤  香菇絲10公克  薑10公克 | 筍干油腐 | 筍干4公斤  油豆腐2.7公斤  薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 蒜或薑10公克 | 綠豆湯 | 綠豆2.5公斤  糖1公斤 | 6.2 | 1.8 | 2.5 | 2 | 757 | 258 | 264 |
| A5 | 紫米飯 | 米10公斤  紫米0.4公斤 | 芹香麵腸 | 麵腸6公斤  西芹2公斤  紅蘿蔔 1公斤 | 蛋香花椰 | 蛋1.7公斤  花椰菜4.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑10公克 | 蜜汁豆干 | 豆干4公斤  薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 蒜或薑10公克 | 時蔬菇湯 | 時蔬2公斤  鮮菇 1公斤  薑10公克 | 5.2 | 1.8 | 3 | 2 | 724 | 163 | 380 |

**108學年國民中學素食**B**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 |
| B1 | 白米飯 | 米 | 彩椒油腐 | 油豆腐 彩椒 青椒 薑 | 毛豆時蔬 | 時蔬 毛豆 紅蘿蔔 薑 | 蔬香冬粉 | 冬粉 豆皮 時蔬 木耳絲 薑 | 蔬菜 | 海芽蔬菜湯 | 海芽 時蔬 薑 |
| B2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 蜜汁豆干 | 豆干 滷包 薑 | 筍干凍腐 | 凍豆腐 筍干 薑 | 木須蛋香 | 蛋 紅蘿蔔 木耳絲 薑 | 蔬菜 | 牛蒡湯 | 牛蒡 枸杞 薑 |

B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 |
| B1 | 白米飯 | 米10公斤 | 彩椒油腐 | 油豆腐8.2公斤  彩椒1.5公斤  青椒1.5公斤  薑10公克 | 毛豆時蔬 | 時蔬6.5公斤  毛豆3公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑10公克 | 蔬香冬粉 | 冬粉1.5公斤  豆皮0.3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 | 海芽蔬菜湯 | 海芽0.2公斤  時蔬2公斤  薑10公克 | 5.8 | 2.1 | 2.3 | 2.5 | 699 | 306 | 89 |
| B2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 蜜汁豆干 | 豆干4.5公斤  滷包  薑10公克 | 筍干凍腐 | 凍豆腐8公斤  筍干4公斤  薑10公克 | 木須蛋香 | 蛋2.5公斤  紅蘿蔔5公斤  木耳絲10公克  薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑10公克 | 牛蒡湯 | 牛蒡2.2公斤  枸杞10公克  薑10公克 | 5 | 2 | 2.6 | 2.5 | 656 | 615 | 152 |