**108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** |
| 1 | 五 | O5 | 小米飯 | 米 小米 | 鮮菇豆腐 | 豆腐 杏鮑菇 彩椒 薑 | 蛋香白菜 | 蛋 白菜 乾香菇 薑 毛豆 | 蔬香冬粉 | 乾冬粉 素絞肉 時蔬 紅蘿蔔 木耳絲 薑 | 蔬菜 | 味噌海芽湯 | 海芽 紅蘿蔔 味噌 薑 | 6 | 1.6 | 2.5 | 2.8 | 774 |  | 204 | 213 |
| 4 | 一 | P1 | 白米飯 | 米 | 番茄炒蛋 | 雞蛋 番茄 薑 | 關東煮 | 白蘿蔔 海結 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 | 1.8 | 2.3 | 2.2 | 668 |  | 237 | 329 |
| 5 | 二 | P2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷豆包 | 豆包 薑 滷包 | 枸杞時瓜 | 時瓜 枸杞 素肉絲 香菇絲 薑 | 芹香干丁 | 豆干丁 乾冬粉 芹菜 薑 | 有機  蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 薑 | 5.3 | 2.1 | 2.5 | 2 | 700 |  | 385 | 244 |
| 6 | 三 | P3 | 丼飯特餐 | 米 糙米 | 滷煎蒸炒蛋 | 雞蛋 | 丼飯配料 | 素絞肉 紅蘿蔔 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 紅蘿蔔 味噌 | 5.2 | 1.8 | 2.5 | 3 | 731 |  | 198 | 516 |
| 7 | 四 | P4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 咖哩毛豆 | 毛豆 南瓜 時蔬 紅蘿蔔 咖哩粉 | 家常豆腐 | 豆腐 金針菇 三色豆 薑 | 若絲時蔬 | 素肉絲 時蔬 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 綠豆麥仁湯 | 綠豆 麥仁 糖 | 6.6 | 1.8 | 2.5 | 2.4 | 782 |  | 261 | 108 |
| 8 | 五 | P5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 洋芋干丁 | 豆干 馬鈴薯 紅蘿蔔 薑 | 蛋香白菜 | 蛋 白菜 木耳絲 薑 | 豆包花椰 | 豆包 花椰菜 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 薑 | 5.5 | 1.9 | 2.5 | 2.2 | 708 |  | 358 | 206 |
| 11 | 一 | Q1 | 白米飯 | 米 | 醬燒凍腐 | 凍豆腐 青椒 紅蘿蔔 薑 | 金珠翠玉 | 素絞肉 玉米粒 彩椒 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 | 5.4 | 1.6 | 2.5 | 2.1 | 700 |  | 291 | 161 |
| 12 | 二 | Q2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 茄醬麵腸 | 麵腸 番茄 刈薯 薑 九層塔 番茄醬 | 西滷菜 | 蛋 大白菜 木耳絲 筍絲 紅蘿蔔 薑 | 鮮燴豆腐 | 豆腐 三色豆 薑 | 有機  蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 薑 | 5 | 2.2 | 3 | 2.6 | 747 |  | 176 | 85 |
| 13 | 三 | Q3 | 炊粉特餐 | 乾炊粉 | 香滷豆包 | 豆包 薑 滷包 | 炊粉配料 | 高麗菜 素絞肉 紅蘿蔔 香菇絲 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 | 2.8 | 1.6 | 2.8 | 2.2 | 545 |  | 142 | 84 |
| 14 | 四 | Q4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 冬瓜絞若 | 素絞肉 冬瓜 香菇絲 薑 醬油 | 彩椒炒蛋 | 蛋 青椒 紅蘿蔔 黃椒 薑 | 雙色花椰 | 豆干片 青花菜 白花菜 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 冬瓜粉圓湯 | 粉圓 冬瓜糖磚 糖 | 6.3 | 1.9 | 2.5 | 2.2 | 775 |  | 252 | 174 |
| 15 | 五 | Q5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 洋芋油腐 | 油豆腐 馬鈴薯 紅蘿蔔 薑 | 塔香海茸 | 海茸 素肉絲 九層塔 薑 | 豆包時蔬 | 豆包 時蔬 木耳絲 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 味噌時蔬湯 | 時蔬 味噌 | 5.6 | 1.9 | 3 | 2.5 | 777 |  | 191 | 109 |
| 18 | 一 | R1 | 白米飯 | 米 | 回鍋豆包 | 豆包 紅蘿蔔 高麗菜 薑 | 絞肉瓜粒 | 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 | 2.4 | 2.3 | 2.6 | 670 |  | 245 | 622 |
| 19 | 二 | R2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 南瓜豆干 | 豆干 南瓜 紅蘿蔔 薑 | 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 | 有機  蔬菜 | 時蔬海芽湯 | 時蔬 海芽 薑 | 5.3 | 1.8 | 2.5 | 2.7 | 725 |  | 445 | 336 |
| 20 | 三 | R3 | 西式特餐 | 麵條 | 滷煎蒸炒蛋 | 雞蛋 | 茄汁若醬 | 素絞肉 番茄 西芹 薑 番茄醬 | 毛豆玉菜 | 毛豆 高麗菜 紅蘿蔔 木耳絲 薑 | 蔬菜 | 針菇時蔬湯 | 時蔬 金針菇 薑 | 5 | 2.2 | 2.5 | 3.2 | 734 |  | 1129 | 1174 |
| 21 | 四 | R4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 瓜仔凍腐 | 凍腐 醬瓜 薑 | 豆皮白菜 | 豆皮 大白菜 香菇絲 薑 紅蘿蔔 | 紅仁炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 糖 | 5.8 | 2 | 2 | 2.7 | 717 |  | 169 | 436 |
| 22 | 五 | R5 | 小米飯 | 米 小米 | 筍干麵腸 | 麵腸 筍干 薑 | 若絲花椰 | 花椰菜 素肉絲 薑 紅蘿蔔 | 鮑菇豆腐 | 豆腐 紅蘿蔔 杏鮑菇 薑 | 蔬菜 | 玉米蛋花湯 | 玉米粒 紅蘿蔔 蛋 薑 | 5.4 | 1.9 | 1.6 | 2.5 | 626 |  | 195 | 169 |
| 25 | 一 | S1 | 白米飯 | 米 | 京醬豆干 | 豆干 刈薯 紅蘿蔔 薑 | 蛋香白菜 | 蛋 大白菜 紅蘿蔔 香菇絲 薑 | 蔬香冬粉 | 素絞肉 乾冬粉 時蔬 芹菜 木耳絲 | 蔬菜 | 番茄時蔬湯 | 番茄 時蔬 薑 | 5.5 | 2 | 2.5 | 2.5 | 735 |  | 192 | 137 |
| 26 | 二 | S2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 照燒油腐 | 油豆腐 杏鮑菇 紅蘿蔔 薑 | 玉米三色 | 玉米粒 三色豆 薑 素絞肉 | 醬爆麵腸 | 麵腸 青椒 紅蘿蔔 薑 | 有機  蔬菜 | 味噌時蔬湯 | 時蔬 紅蘿蔔 薑 味噌 | 5.4 | 2 | 2.2 | 2.5 | 706 |  | 221 | 105 |
| 27 | 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 芹菜 | 清炒花椰 | 花椰菜 紅蘿蔔 薑 豆包 | 蔬菜 | 金針湯 | 時蔬 乾金針 薑 | 5 | 2 | 2.3 | 2.5 | 685 |  | 240 | 145 |
| 28 | 四 | S4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 三杯麵腸 | 麵腸 芹菜 九層塔 薑 | 回鍋豆干 | 時蔬 豆干 青椒 薑 | 鮮燴時瓜 | 素絞肉 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 | 772 |  | 448 | 105 |
| 29 | 五 | S5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 蛋香毛豆 | 雞蛋 毛豆 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 | 時瓜湯 | 時瓜 枸杞 薑 | 5.5 | 1.8 | 2.6 | 2.5 | 738 |  | 550 | 95 |

**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:5月份菜單編排說明如下: 一、每周二蔬菜為有機蔬菜 二、本月米為有機米 三、為符合縣政府政策將P2主菜改為香滷豆包供應。

**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 |
| O5 | 小米飯 | 米 小米 | 鮮菇豆腐 | 豆腐 杏鮑菇 彩椒 薑 | 蛋香白菜 | 蛋 白菜 乾香菇 薑 毛豆 | 蔬香冬粉 | 乾冬粉 素絞肉 時蔬 紅蘿蔔 木耳絲 薑 | 蔬菜 | 味噌海芽湯 | 海芽 紅蘿蔔 味噌 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  kcal | 鈣  mg | 鈉  mg |
| O5 | 小米飯 | 米10公斤  小米0.4公斤 | 鮮菇豆腐 | 豆腐8公斤  杏鮑菇1.5公斤  彩椒1公斤  薑10公克 | 蛋香白菜 | 蛋4公斤  白菜4公斤  乾香菇10公克  薑10公克  毛豆1.5公斤 | 蔬香冬粉 | 乾冬粉1.2公斤  素絞肉0.6公斤  時蔬1公斤  紅蘿蔔0.5公斤  木耳絲10公克  薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑10公克 | 味噌海芽湯 | 海芽0.02公斤  紅蘿蔔0.5公斤  味噌0.6公斤  薑10公克 | 6 | 1.6 | 2.5 | 2.8 | 774 | 204 | 213 |

**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 | 番茄炒蛋 | 雞蛋 番茄 薑 | 關東煮 | 白蘿蔔 海結 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 | 香滷豆包 | 豆包 薑 滷包 | 枸杞時瓜 | 時瓜 枸杞 素肉絲 香菇絲 薑 | 芹香干丁 | 豆干丁 乾冬粉 芹菜 薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 薑 |
| P3 | 丼飯特餐 | 米 糙米 | 滷煎蒸炒蛋 | 雞蛋 | 丼飯配料 | 素絞肉 紅蘿蔔 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 紅蘿蔔 味噌 |
| P4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 咖哩毛豆 | 毛豆 南瓜 時蔬 紅蘿蔔 咖哩粉 | 家常豆腐 | 豆腐 金針菇 三色豆 薑 | 若絲時蔬 | 素肉絲 時蔬 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 綠豆麥仁湯 | 綠豆 麥仁 糖 |
| P5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 洋芋干丁 | 豆干 馬鈴薯 紅蘿蔔 薑 | 蛋香白菜 | 蛋 白菜 木耳絲 薑 | 豆包花椰 | 豆包 花椰菜 紅蘿蔔 薑 | 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  kcal | 鈣  mg | 鈉  mg |
| P1 | 白米飯 | 米10公斤 | 番茄炒蛋 | 雞蛋6.6公斤  番茄2.5公斤  薑10公克 | 關東煮 | 白蘿蔔2公斤  海結1公斤  玉米段2公斤  凍豆腐4.5公斤 | 蔬香豆包 | 生豆包2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 | 1.8 | 2.3 | 2.2 | 668 | 237 | 329 |
| P2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 香滷豆包 | 豆包6公斤  薑10公克  滷包 | 枸杞時瓜 | 時瓜6.5公斤  枸杞0.05公斤  素肉絲1.2公斤  香菇絲0.01公斤  薑10公克 | 芹香干丁 | 豆干丁2公斤  乾冬粉0.5公斤  芹菜1公斤  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 | 5.3 | 2.1 | 2.5 | 2 | 700 | 385 | 244 |
| P3 | 丼飯特餐 | 米7公斤  糙米3公斤 | 滷煎蒸炒蛋 | 雞蛋5.5公斤 | 丼飯配料 | 素絞肉1.2公斤  紅蘿蔔0.5公斤  時蔬3公斤  玉米粒2公斤  薑10公克  海苔絲0.04公斤 | 鐵板油腐 | 油豆腐2.75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2.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  味噌0.6公斤 | 5.2 | 1.8 | 2.5 | 3 | 731 | 198 | 516 |
| 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  時蔬2公斤  紅蘿蔔1公斤  咖哩粉 | 家常豆腐 | 豆腐8公斤  金針菇1公斤  三色豆1公斤  薑10公克 | 若絲時蔬 | 素肉絲0.6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 | 綠豆麥仁湯 | 綠豆2.5公斤  麥仁0.5公斤  糖1公斤 | 6.6 | 1.8 | 2.5 | 2.4 | 782 | 261 | 108 |
| P5 | 紫米飯 | 米10公斤  紫米0.4公斤 | 洋芋干丁 | 豆干6公斤  馬鈴薯3公斤  紅蘿蔔1公斤  薑10公克 | 蛋香白菜 | 蛋2.75公斤  白菜5公斤  木耳絲0.01公斤  薑10公克 | 豆包花椰 | 豆包1.5公斤  花椰菜5公斤  紅蘿蔔1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 | 5.5 | 1.9 | 2.5 | 2.2 | 708 | 358 | 206 |

**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 | 醬燒凍腐 | 凍豆腐 青椒 紅蘿蔔 薑 | 金珠翠玉 | 素絞肉 玉米粒 彩椒 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 | 茄醬麵腸 | 麵腸 番茄 刈薯 薑 九層塔 番茄醬 | 西滷菜 | 蛋 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 | 香滷豆包 | 豆包 薑 滷包 | 炊粉配料 | 高麗菜 素絞肉 紅蘿蔔 香菇絲 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 | 冬瓜絞若 | 素絞肉 冬瓜 香菇絲 薑 醬油 | 彩椒炒蛋 | 蛋 青椒 紅蘿蔔 黃椒 薑 | 雙色花椰 | 豆干片 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 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 洋芋油腐 | 油豆腐 馬鈴薯 紅蘿蔔 薑 | 塔香海茸 | 海茸 素肉絲 九層塔 薑 | 豆包時蔬 | 豆包 時蔬 木耳絲 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 味噌時蔬湯 | 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 | 醬燒凍腐 | 凍豆腐8公斤  青椒1.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑10公克 | 金珠翠玉 | 素絞肉1.2公斤  玉米粒3公斤  彩椒1公斤  西芹1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0.02公斤 | 5.4 | 1.6 | 2.5 | 2.1 | 700 | 291 | 161 |
| Q2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 茄醬麵腸 | 麵腸6公斤  番茄2公斤  刈薯1公斤  薑10公克  九層塔0.05公斤  番茄醬 | 西滷菜 | 蛋1.6公斤  大白菜7.5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 | 3 | 2.6 | 747 | 176 | 85 |
| Q3 | 炊粉特餐 | 乾炊粉3公斤 | 香滷豆包 | 豆包6公斤  薑10公克  滷包 | 炊粉配料 | 高麗菜5公斤  素絞肉0.6公斤  紅蘿蔔1公斤  香菇絲10公克  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 | 2.8 | 1.6 | 2.8 | 2.2 | 545 | 142 | 84 |
| Q4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 冬瓜絞若 | 素絞肉1.6公斤  冬瓜5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0.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  黃椒0.5公斤  薑10公克 | 雙色花椰 | 豆干片2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 | 6.3 | 1.9 | 2.5 | 2.2 | 775 | 252 | 174 |
| Q5 | 燕麥飯 | 米10公斤  燕麥0.4公斤 | 洋芋油腐 | 油豆腐5.5公斤  馬鈴薯3.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑10公克 | 塔香海茸 | 海茸3.5公斤  素肉絲1.2公斤  九層塔0.1公斤  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 | 味噌時蔬湯 | 時蔬2公斤  味噌0.6公斤 | 5.6 | 1.9 | 3 | 2.5 | 777 | 191 | 109 |

**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 | 絞肉瓜粒 | 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 | 南瓜豆干 | 豆干 南瓜 紅蘿蔔 薑 | 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 | 時蔬海芽湯 | 時蔬 海芽 薑 |
| R3 | 西式特餐 | 麵條 | 滷煎蒸炒蛋 | 雞蛋 | 茄汁若醬 | 素絞肉 番茄 西芹 薑 番茄醬 | 毛豆玉菜 | 毛豆 高麗菜 紅蘿蔔 木耳絲 薑 | 蔬菜 | 針菇時蔬湯 | 時蔬 金針菇 薑 |
| R4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 瓜仔凍腐 | 凍腐 醬瓜 薑 | 豆皮白菜 | 豆皮 大白菜 香菇絲 薑 紅蘿蔔 | 紅仁炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 糖 |
| R5 | 小米飯 | 米 小米 | 筍干麵腸 | 麵腸 筍干 薑 | 若絲花椰 | 花椰菜 素肉絲 薑 紅蘿蔔 | 鮑菇豆腐 | 豆腐 紅蘿蔔 杏鮑菇 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4.5公斤  紅蘿蔔1.5公斤  高麗菜3公斤  薑10公克 | 絞肉瓜粒 | 素絞肉0.6公斤  時瓜7公斤  紅蘿蔔1公斤  木耳絲10公克  薑10公克 | 芹香干片 | 豆干2.5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 | 2.4 | 2.3 | 2.6 | 670 | 245 | 622 |
| R2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 南瓜豆干 | 豆干6公斤  南瓜3公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑10公克 | 塔香海根 | 素肉絲0.6公斤  海根4公斤  九層塔0.1公斤  薑10公克 | 蘿蔔油腐 | 白蘿蔔4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 | 時蔬海芽湯 | 時蔬2公斤  海芽0.1公斤  薑10公克 | 5.3 | 1.8 | 2.5 | 2.7 | 725 | 445 | 336 |
| R3 | 西式特餐 | 麵條15公斤 | 滷煎蒸炒蛋 | 雞蛋5.5公斤 | 茄汁若醬 | 素絞肉1.7公斤  番茄2.5公斤  西芹3公斤  薑10公克  番茄醬 | 毛豆玉菜 | 毛豆0.6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 | 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 | 2.5 | 3.2 | 734 | 1129 | 1174 |
| R4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 瓜仔凍腐 | 凍腐8公斤  醬瓜2公斤  薑10公克 | 豆皮白菜 | 豆皮1.5公斤  大白菜7公斤  香菇絲10公克  薑10公克  紅蘿蔔0.5公斤 | 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 | 綠豆湯 | 綠豆2公斤  糖1公斤 | 5.8 | 2 | 2 | 2.7 | 717 | 169 | 436 |
| R5 | 小米飯 | 米10公斤  小米0.4公斤 | 筍干麵腸 | 麵腸5.5公斤  筍干3公斤  薑10公克 | 若絲花椰 | 花椰菜6.5公斤  素肉絲0.6公斤  薑10公克  紅蘿蔔0.5公斤 | 鮑菇豆腐 | 豆腐4公斤  紅蘿蔔0.5公斤  杏鮑菇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 | 1.9 | 1.6 | 2.5 | 626 | 195 | 169 |

**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 | 京醬豆干 | 豆干 刈薯 紅蘿蔔 薑 | 蛋香白菜 | 蛋 大白菜 紅蘿蔔 香菇絲 薑 | 蔬香冬粉 | 素絞肉 乾冬粉 時蔬 芹菜 木耳絲 | 蔬菜 | 番茄時蔬湯 | 番茄 時蔬 薑 |
| S2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 照燒油腐 | 油豆腐 杏鮑菇 紅蘿蔔 薑 | 玉米三色 | 玉米粒 三色豆 薑 素絞肉 | 醬爆麵腸 | 麵腸 青椒 紅蘿蔔 薑 | 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 芹菜 | 清炒花椰 | 花椰菜 紅蘿蔔 薑 豆包 | 蔬菜 | 金針湯 | 時蔬 乾金針 薑 |
| S4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 三杯麵腸 | 麵腸 芹菜 九層塔 薑 | 回鍋豆干 | 時蔬 豆干 青椒 薑 | 鮮燴時瓜 | 素絞肉 時瓜 木耳絲 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 地瓜甜湯 | 地瓜 糖 西谷米 |
| S5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 蛋香毛豆 | 雞蛋 毛豆 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 | 時瓜湯 | 時瓜 枸杞 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  kcal | 鈣  mg | 鈉  mg |
| S1 | 白米飯 | 米10公斤 | 京醬豆干 | 豆干6公斤  刈薯3公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑10公克 | 蛋香白菜 | 蛋2.7公斤  大白菜7公斤  紅蘿蔔0.5公斤  香菇絲10公克  薑10公克 | 蔬香冬粉 | 素絞肉1.8公斤  乾冬粉1公斤  時蔬1公斤  芹菜1公斤  木耳絲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公斤  薑10公克 | 5.5 | 2 | 2.5 | 2.5 | 735 | 192 | 137 |
| S2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 照燒油腐 | 油豆腐8公斤  杏鮑菇1.5公斤  紅蘿蔔1公斤  薑10公克 | 玉米三色 | 玉米粒3公斤  三色豆2公斤  薑10公克  素絞肉0.6公斤 | 醬爆麵腸 | 麵腸1.8公斤  青椒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 | 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 | 706 | 221 | 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  芹菜0.5公斤 | 清炒花椰 | 花椰菜6.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑10公克  豆包1.5公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑10公克 | 金針湯 | 時蔬2公斤  乾金針0.2公斤  薑10公克 | 5 | 2 | 2.3 | 2.5 | 685 | 240 | 145 |
| S4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 三杯麵腸 | 麵腸5.5公斤  芹菜3公斤  九層塔0.2公斤  薑10公克 | 回鍋豆干 | 時蔬3公斤  豆干2公斤  青椒1公斤  薑10公克 | 鮮燴時瓜 | 素絞肉0.6公斤  時瓜7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 | 772 | 448 | 105 |
| S5 | 紫米飯 | 米10公斤  紫米0.4公斤 | 蛋香毛豆 | 雞蛋5.5公斤  毛豆1.3公斤  紅蘿蔔1公斤  薑10公克 | 彩椒豆腐 | 豆腐5公斤  素絞肉0.6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 | 時瓜湯 | 時瓜3公斤  枸杞10公克  薑10公克 | 5.5 | 1.8 | 2.6 | 2.5 | 738 | 550 | 95 |