**108學年度下學期光復國民中學7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 | 三 | D3 | 炊粉特餐 | 乾炊粉 | 香滷油腐 | 油豆腐 薑 滷包 | 炊粉配料 | 高麗菜 素絞肉 紅蘿蔔 香菇絲 西芹 | 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 | 1.6 | 2.4 | 3 | 541 |  | 264 | 141 |
| 2 | 四 | D4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 茄汁豆腐 | 豆腐 番茄 西芹 紅蘿蔔 薑 | 蛋香時蔬 | 蛋 時蔬 紅蘿蔔 薑 | 滷味雙拼 | 豆干 海結 薑 | 蔬菜 | 仙草銀耳湯 | 仙草 糖 白木耳 | 5 | 1.8 | 2.5 | 2.9 | 688 |  | 371 | 193 |
| 3 | 五 | D5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 三杯豆包 | 豆包 杏鮑菇 九層塔 薑 | 玉米三色 | 毛豆 玉米粒 紅蘿蔔 薑 馬鈴薯 | 泡菜凍腐 | 凍豆腐 泡菜 高麗菜 薑 | 蔬菜 | 枸杞針菇湯 | 時蔬 金針菇 薑 枸杞 | 5.5 | 1.9 | 2.6 | 2.8 | 728 |  | 203 | 129 |
| 6 | 一 | E1 | 白米飯 | 米 | 南瓜絞若 | 素絞肉 南瓜 紅蘿蔔 薑 | 彩椒炒蛋 | 蛋 青椒 彩椒 時蔬 薑 | 銀蘿油腐 | 油豆腐 白蘿蔔 紅蘿蔔薑 | 蔬菜 | 榨菜薑絲湯 | 榨菜絲 乾冬粉 薑 | 6 | 1.6 | 2.5 | 2.8 | 774 |  | 223 | 212 |
| 7 | 二 | E2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 豉香豆包 | 豆包 時蔬 豆豉 薑 | 咖哩花椰 | 花椰菜 紅蘿蔔 薑 咖哩粉 | 時瓜若絲 | 時瓜 素肉絲 紅蘿蔔 薑 | 有機蔬菜 | 味噌海芽湯 | 味噌 海芽 | 5 | 2.1 | 2.5 | 2.6 | 707 |  | 255 | 232 |
| 8 | 三 | E3 | 西式特餐 | 通心麵 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋 | 西式配料 | 豆干 紅蘿蔔 西芹 薑 番茄醬 | 豆包玉菜 | 高麗菜 香菇絲 紅蘿蔔 薑 豆包 | 蔬菜 | 玉米濃湯 | 蛋 玉米醬 玉米粒 濃湯粉 | 3.4 | 1.4 | 2.5 | 2.6 | 578 |  | 325 | 346 |
| 9 | 四 | E4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 咕咾麵腸 | 麵腸 鳳梨 番茄 番茄醬 薑 | 塔香海茸 | 海茸 九層塔 薑 素肉絲 | 西滷菜 | 毛豆 白菜 紅蘿蔔 香菇絲 薑 | 蔬菜 | 紅豆湯 | 紅豆 糖 | 5.8 | 2 | 2.5 | 2.6 | 761 |  | 200 | 207 |
| 10 | 五 | E5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 花生豆干 | 豆干 油花生 小黃瓜 紅蘿蔔 薑 | 家常豆腐 | 豆腐 三色豆 薑 | 若絲豆芽 | 豆芽菜 紅蘿蔔 木耳絲 素肉絲 薑 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 薑 | 5.2 | 1.9 | 2.5 | 3 | 734 |  | 204 | 210 |
| 13 | 一 | F1 | 白米飯 | 米 | 青椒干片 | 豆干片 青椒 薑 | 玉米炒蛋 | 蛋 玉米粒 紅蘿蔔 薑 | 清炒高麗 | 高麗菜 香菇絲 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 紫菜湯 | 紫菜  | 5.2 | 1.9 | 2.1 | 2.7 | 691 |  | 256 | 248 |
| 14 | 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 | 有機蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 薑 | 5.1 | 2.1 | 2.5 | 2.7 | 719 |  | 233 | 229 |

**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:7月份菜單編排說明如下:

一、每周二蔬菜為有機蔬菜

 **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 |
| D3 | 炊粉特餐 | 乾炊粉 | 香滷油腐 | 油豆腐 薑 滷包 | 炊粉配料 | 高麗菜 素絞肉 紅蘿蔔 香菇絲 西芹 | 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 |
| D4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 茄汁豆腐 | 豆腐 番茄 西芹 紅蘿蔔 薑 | 蛋香時蔬 | 蛋 時蔬 紅蘿蔔 薑 | 滷味雙拼 | 豆干 海結 薑 | 蔬菜 | 仙草銀耳湯 | 仙草 糖 白木耳 |
| D5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 三杯豆包 | 豆包 杏鮑菇 九層塔 薑 | 玉米三色 | 毛豆 玉米粒 紅蘿蔔 薑 馬鈴薯 | 泡菜凍腐 | 凍豆腐 泡菜 高麗菜 薑 | 蔬菜 | 枸杞針菇湯 | 時蔬 金針菇 薑 枸杞 |

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 | 豆魚蛋肉類/份 | 油脂堅果種子類/份 | 熱量 | 鈣 | 鈉 |
| D3 | 炊粉特餐 | 乾炊粉3公斤 | 香滷油腐 | 油豆腐8公斤薑10公克滷包 | 炊粉配料 | 高麗菜3公斤素絞肉1公斤紅蘿蔔0.5公斤香菇絲10公克西芹2公斤 | 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1.6公斤紅蘿蔔0.5公斤木耳絲10公克 | 3 | 1.6 | 2.4 | 3 | 541 | 264 | 141 |
| D4 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 茄汁豆腐 | 豆腐8公斤番茄2公斤西芹2公斤紅蘿蔔0.5公斤薑10公克 | 蛋香時蔬 | 蛋4.5公斤時蔬2公斤紅蘿蔔0.5公斤薑10公克 | 滷味雙拼 | 豆干2.5公斤海結2.5公斤薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑10公克 | 仙草銀耳湯 | 仙草6.5公斤糖1公斤白木耳0.2公斤 | 5 | 1.8 | 2.5 | 2.9 | 688 | 371 | 193 |
| D5 | 紫米飯 | 米10公斤紫米0.4公斤 | 三杯豆包 | 豆包6公斤杏鮑菇2公斤九層塔0.2公斤薑10公克 | 玉米三色 | 毛豆0.5公斤玉米粒2.5公斤紅蘿蔔1公斤馬鈴薯2.5公斤薑10公克 | 泡菜凍腐 | 凍豆腐4公斤泡菜1公斤高麗菜3公斤薑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 | 5.5 | 1.9 | 2.6 | 2.8 | 728 | 203 | 129 |

 **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 | 南瓜絞若 | 素絞肉 南瓜 紅蘿蔔 薑 | 彩椒炒蛋 | 蛋 青椒 彩椒 時蔬 薑 | 銀蘿油腐 | 油豆腐 白蘿蔔 紅蘿蔔薑 | 蔬菜 | 榨菜薑絲湯 | 榨菜絲 乾冬粉 薑 |
| E2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 豉香豆包 | 豆包 時蔬 豆豉 薑 | 咖哩花椰 | 花椰菜 紅蘿蔔 薑 咖哩粉 | 時瓜若絲 | 時瓜 素肉絲 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 味噌海芽湯 | 味噌 海芽 |
| E3 | 西式特餐 | 通心麵 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋 | 西式配料 | 豆干 紅蘿蔔 西芹 薑 番茄醬 | 豆包玉菜 | 高麗菜 香菇絲 紅蘿蔔 薑 豆包 | 蔬菜 | 玉米濃湯 | 蛋 玉米醬 玉米粒 濃湯粉 |
| E4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 咕咾麵腸 | 麵腸 鳳梨 番茄 番茄醬 薑 | 塔香海茸 | 海茸 九層塔 薑 素肉絲 | 西滷菜 | 毛豆 白菜 紅蘿蔔 香菇絲 薑 | 蔬菜 | 紅豆湯 | 紅豆 糖 |
| E5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 花生豆干 | 豆干 油花生 小黃瓜 紅蘿蔔 薑 | 家常豆腐 | 豆腐 三色豆 薑 | 若絲豆芽 | 豆芽菜 紅蘿蔔 木耳絲 素肉絲 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kcal | 鈣mg | 鈉mg |
| E1 | 白米飯 | 米10公斤 | 南瓜絞若 | 素絞肉1公斤南瓜4公斤紅蘿蔔0.5公斤薑10公克 | 彩椒炒蛋 | 蛋6.5公斤青椒0.7公斤彩椒0.7公斤時蔬1公斤薑10公克 | 銀蘿油腐 | 油豆腐2.7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 | 榨菜薑絲湯 | 榨菜絲2公斤乾冬粉0.7公斤薑10公克 | 6 | 1.6 | 2.5 | 2.8 | 774 | 223 | 212 |
| E2 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 豉香豆包 | 豆包6公斤時蔬3公斤豆豉3公克薑10公克 | 咖哩花椰 | 花椰菜3公斤紅蘿蔔0.5公斤薑10公克咖哩粉 | 時瓜若絲 | 時瓜6公斤素肉絲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 | 味噌海芽湯 | 味噌0.4公斤海芽0.2公斤 | 5 | 2.1 | 2.5 | 2.6 | 707 | 255 | 232 |
| E3 | 西式特餐 | 通心麵6公斤 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋5.5公斤 | 西式配料 | 豆干4公斤紅蘿蔔0.5公斤西芹0.5公斤薑10公克番茄醬 | 豆包玉菜 | 高麗菜6公斤香菇絲10公克紅蘿蔔0.5公斤薑10公克豆包1.2公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑10公克 | 玉米濃湯 | 蛋0.55公斤玉米醬1.5公斤玉米粒1.5公斤濃湯粉 | 3.4 | 1.4 | 2.5 | 2.6 | 578 | 325 | 346 |
| 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公斤番茄1公斤番茄醬薑10公克 | 塔香海茸 | 海茸4公斤九層塔0.05公斤薑10公克素肉絲1公斤 | 西滷菜 | 毛豆0.9公斤白菜6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 | 紅豆湯 | 紅豆2公斤糖1公斤 | 5.8 | 2 | 2.5 | 2.6 | 761 | 200 | 207 |
| E5 | 燕麥飯 | 米10公斤燕麥0.4公斤 | 花生豆干 | 豆干5公斤油花生40公克小黃瓜2.5公斤紅蘿蔔0.5公斤薑10公克 | 家常豆腐 | 豆腐6公斤三色豆1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10公克素肉絲0.6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 | 5.2 | 1.9 | 2.5 | 3 | 734 | 204 | 210 |

**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 | 青椒干片 | 豆干片 青椒 薑 | 玉米炒蛋 | 蛋 玉米粒 紅蘿蔔 薑 | 清炒高麗 | 高麗菜 香菇絲 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 紫菜湯 | 紫菜  |
| 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 | 時蔬湯 | 時蔬 薑 |

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kcal | 鈣mg | 鈉mg |
| F1 | 白米飯 | 米10公斤 | 青椒干片 | 豆干片6公斤青椒3公斤薑10公克 | 玉米炒蛋 | 蛋3.5公斤玉米粒2公斤紅蘿蔔2公斤薑10公克 | 清炒高麗 | 高麗菜6公斤香菇絲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 | 紫菜湯 | 紫菜0.02公斤 | 5.2 | 1.9 | 2.1 | 2.7 | 691 | 256 | 248 |
| 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 | 時蔬湯 | 時蔬3公斤薑10公克 | 5.1 | 2.1 | 2.5 | 2.7 | 719 | 233 | 229 |