**109學年度上學期國民中學10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** |
| 5 | 一 | I1 | 白米飯 | 米 | 瓜仔干丁 | 豆干 醬碎瓜 薑 刈薯 | 白醬白菜 | 大白菜 玉米粒 紅蘿蔔 中筋麵粉 人造奶油 | 毛豆瓜粒 | 時瓜 毛豆 紅蘿蔔 薑素絞肉 | 蔬菜 | 時蔬蛋花湯 | 時蔬 蛋 乾香菇 薑 | 5.1 | 2.7 | 2.6 | 2.5 | 681 |  | 592 | 437 |
| 6 | 二 | I2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷豆包 | 豆包 滷包 | 田園花椰 | 馬鈴薯 花椰菜 紅蘿蔔 薑 | 三杯鮮菇 | 麵腸 杏鮑菇 九層塔 薑 | 蔬菜 | 玉米濃湯 | 蛋 玉米醬罐頭 玉米粒 | 5.6 | 1.8 | 2.6 | 2.5 | 693 |  | 100 | 58 |
| 7 | 三 | I3 | 咖哩麵食 | 乾麵條 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋 | 麵食配料 | 凍豆腐 芹菜 馬鈴薯紅蘿蔔 咖哩粉 | 清炒豆芽 | 豆芽菜 乾木耳 紅蘿蔔 薑 素肉絲 | 蔬菜 | 味噌湯 | 白蘿蔔 薑 味噌 | 6.2 | 1.9 | 2.5 | 2.5 | 733 |  | 746 | 583 |
| 8 | 四 | I4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 筍干麵腸 | 麵腸 筍干 紅蘿蔔 薑 | 家常油腐 | 油豆腐 玉米筍 青椒薑 | 蛋香時瓜 | 蛋 時瓜 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 地瓜西谷米 | 地瓜 西谷米 二砂糖 | 5.9 | 2.1 | 2.5 | 2.5 | 717 |  | 163 | 248 |
| 12 | 一 | J1 | 白米飯 | 米 | 豆瓣麵腸 | 麵腸 紅蘿蔔 青椒 豆瓣醬 | 若絲花菜 | 素肉絲 花椰菜 薑 | 芹香豆芽 | 豆芽菜 西芹 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 海芽蛋花湯 | 乾海帶芽 蛋 薑 | 5 | 2.4 | 2.5 | 2.5 | 710 |  | 118 | 156 |
| 13 | 二 | J2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 地瓜油腐 | 油豆腐 地瓜 薑 | 毛豆白菜 | 大白菜 毛豆 紅蘿蔔 乾香菇 素絞肉 | 蛋香甘藍 | 蛋 高麗菜 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔 薑 | 5.7 | 2.2 | 3.3 | 2.5 | 814 |  | 275 | 191 |
| 14 | 三 | J3 | 丼飯特餐 | 米 糙米 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋 滷包 | 丼飯配料 | 高麗菜 豆干 紅蘿蔔 海苔絲 | 香滷筍干 | 筍干 薑 | 蔬菜 | 味噌時蔬湯 | 味噌 時蔬 豆腐 | 5 | 2 | 2 | 2.5 | 663 |  | 563 | 185 |
| 15 | 四 | J4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 京醬豆腐 | 豆腐 刈薯 紅蘿蔔 薑 | 燴三鮮 | 竹筍 玉米筍 素肉絲 紅蘿蔔 毛豆 素沙茶醬 | 蜜汁豆干 | 豆干 白芝麻 | 蔬菜 | 紅豆紫米湯 | 紅豆 二砂糖 紫米 | 5.9 | 1.6 | 2.7 | 2.5 | 768 |  | 524 | 199 |
| 16 | 五 | J5 | 小米飯 | 米 小米 | 咖哩毛豆 | 毛豆 馬鈴薯 紅蘿蔔 咖哩粉 | 蔬香冬粉 | 冬粉 素絞肉 時蔬 乾木耳 薑 | 蔬菜佃煮 | 紅蘿蔔 白蘿蔔 玉米 凍豆腐 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 薑 | 7 | 1.8 | 2.5 | 2.5 | 835 |  | 223 | 186 |
| 19 | 一 | K1 | 白米飯 | 米 | 南瓜凍腐 | 凍豆腐 南瓜 薑 滷包 | 芹香豆干 | 豆干 西芹 紅蘿蔔 薑 | 塔香海茸 | 海茸 九層塔 薑 素肉絲 | 蔬菜 | 玉米蛋花湯 | 蛋 玉米粒 薑 | 5.5 | 1.9 | 2.5 | 2 | 710 |  | 401 | 124 |
| 20 | 二 | K2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋 | 蕃茄豆腐 | 豆腐 番茄 薑 | 清炒高麗 | 高麗菜 豆皮 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 牛蒡湯 | 牛蒡 枸杞子 薑 | 5.5 | 2.2 | 2.6 | 3 | 770 |  | 592 | 159 |
| 21 | 三 | K3 | 拌飯特餐 | 米 糙米 | 美味豆包 | 豆包 滷包 | 拌飯配料 | 豆干 西芹 時蔬 玉米粒 薑 | 紅仁炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 大滷湯 | 蛋 時蔬 竹筍 紅蘿蔔 乾木耳 | 5.5 | 2 | 2.5 | 2.5 | 735 |  | 425 | 308 |
| 22 | 四 | K4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 花生豆干 | 豆干 小黃瓜 油炸花生 紅蘿蔔 薑 | 珍菇油腐 | 油豆腐 金針菇 紅蘿蔔 薑 | 枸杞時瓜 | 枸杞子 時瓜 薑 | 蔬菜 | 冬瓜粉圓湯 | 冬瓜磚 粉圓 二砂糖 | 5.5 | 2.2 | 2.5 | 2.5 | 740 |  | 194 | 158 |
| 23 | 五 | K5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 豆瓣麵腸 | 麵腸 白蘿蔔 紅蘿蔔 豆瓣醬 薑 | 木須炒蛋 | 蛋 時蔬 乾木耳 薑 | 泡菜凍腐 | 凍豆腐 台式泡菜 高麗菜 薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 薑 | 5 | 1.7 | 3 | 2.5 | 730 |  | 462 | 190 |
| 26 | 一 | L1 | 白米飯 | 米 | 豆豉油腐 | 油豆腐 青椒 豆豉 薑 紅蘿蔔 | 玉米炒蛋 | 蛋 玉米粒 薑 | 清炒花椰 | 花椰菜 紅蘿蔔 薑 素肉絲 | 蔬菜 | 針菇時蔬湯 | 時蔬 金針菇 薑 | 5 | 2.1 | 2.5 | 2.5 | 703 |  | 227 | 202 |
| 27 | 二 | L2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 打拋豆干 | 豆干 刈薯 九層塔 番茄 薑 | 鴨黃豆腐煲 | 鴨鹹蛋 南瓜 紅蘿蔔 薑 豆腐 | 豆皮白菜 | 豆皮 大白菜 紅蘿蔔 黑木耳 薑 | 蔬菜 | 金針時蔬湯 | 乾金針 時蔬 薑 | 5.2 | 2 | 2.7 | 2.5 | 729 |  | 583 | 291 |
| 28 | 三 | L3 | 油飯特餐 | 米 糯米 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋 滷包 | 油飯配料 | 豆干 乾香菇 竹筍 薑 | 若絲豆芽 | 豆芽菜 紅蘿蔔 薑 素肉絲 | 蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 乾紫菜 薑 蛋 | 5.5 | 1.4 | 2.5 | 2.5 | 720 |  | 329 | 229 |
| 29 | 四 | L4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 三杯麵腸 | 麵腸 青椒 杏鮑菇 九層塔 薑 | 絞若瓜香 | 時瓜 素絞肉 紅蘿蔔 薑 | 家常豆腐 | 豆腐 三色豆 薑 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 二砂糖 | 6 | 1.8 | 2.9 | 2.5 | 795 |  | 190 | 105 |
| 30 | 五 | L5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 咖哩凍腐 | 凍豆腐 馬鈴薯 紅蘿蔔 咖哩粉 | 塔香海根 | 海根 九層塔 薑 素肉絲 | 時蔬寬粉 | 寬粉 豆皮 時蔬 黑木耳 薑 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 時瓜蛋花湯 | 時瓜 蛋 薑 | 6.7 | 2 | 2.5 | 2.5 | 819 |  | 264 | 298 |

**過敏原警語:「本月產品含有雞蛋、麩質、花生、大豆、海鮮、亞硫酸鹽類及其相關製品」。**

說明:10月份菜單編排說明如下:

一、每周二供應有機蔬菜。

**109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 | 瓜仔干丁 | 豆干 醬碎瓜 薑 | 白醬白菜 | 大白菜 玉米粒 紅蘿蔔 中筋麵粉 人造奶油 | 毛豆瓜粒 | 時瓜 毛豆 紅蘿蔔 薑素絞肉 | 蔬菜 | 時蔬蛋花湯 | 時蔬 蛋 乾香菇 薑 |
| I2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷豆包 | 豆包 滷包 | 田園花椰 | 馬鈴薯 花椰菜 紅蘿蔔 薑 | 三杯鮮菇 | 麵腸 杏鮑菇 九層塔 薑 | 蔬菜 | 玉米濃湯 | 蛋 玉米醬罐頭 玉米粒 |
| I3 | 咖哩麵食 | 乾麵條 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋 | 麵食配料 | 凍豆腐 芹菜 馬鈴薯紅蘿蔔 咖哩粉 | 清炒豆芽 | 豆芽菜 乾木耳 紅蘿蔔 薑素肉絲 | 蔬菜 | 味噌湯 | 白蘿蔔 薑 味噌 |
| I4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 筍干麵腸 | 麵腸 筍干 紅蘿蔔 薑 | 家常油腐 | 油豆腐 玉米筍 青椒薑 | 蛋香時瓜 | 蛋 時瓜 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 地瓜西谷米 | 地瓜 西谷米 二砂糖 |

 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 | 鈣mg | 鈉mg |
| I1 | 白米飯 | 米10公斤 | 瓜仔干丁 | 豆干7公斤醬碎瓜2公斤薑0.05公斤刈薯2公斤 | 白醬白菜 | 大白菜6.5公斤玉米粒1公斤紅蘿蔔0.5公斤中筋麵粉0.5公斤人造奶油0.5公斤 | 毛豆瓜粒 | 時瓜8公斤毛豆0.5公斤紅蘿蔔0.5公斤薑0.05公斤素絞肉0.6公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑50公克 | 時蔬蛋花湯 | 時蔬2公斤蛋1.1公斤乾香菇0.01公斤薑0.02公斤 | 5.1 | 2.7 | 2.6 | 2.5 | 681 | 592 | 437 |
| I2 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 香滷豆包 | 豆包6公斤滷包 | 田園花椰 | 馬鈴薯1.5公斤花椰菜7.5公斤紅蘿蔔0.6公斤薑0.05公斤 | 三杯鮮菇 | 麵腸1.8公斤杏鮑菇3公斤九層塔0.05公斤薑0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑50公克 | 玉米濃湯 | 蛋0.55公斤玉米醬罐頭1.5公斤玉米粒2公斤 | 5.6 | 1.8 | 2.6 | 2.5 | 693 | 100 | 58 |
| I3 | 咖哩麵食 | 乾麵條15公斤 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋5.5公斤 | 麵食配料 | 凍豆腐8公斤芹菜2公斤馬鈴薯2公斤紅蘿蔔1公斤咖哩粉 | 清炒豆芽 | 豆芽菜5公斤乾木耳0.01公斤紅蘿蔔0.5公斤薑0.05公斤素肉絲0.6公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑50公克 | 味噌湯 | 白蘿蔔3.5公斤薑0.02公斤味噌0.6公斤 | 6.2 | 1.9 | 2.5 | 2.5 | 733 | 746 | 583 |
| I4 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 筍干麵腸 | 麵腸6.3公斤筍干2公斤紅蘿蔔0.5公斤薑0.05公斤 | 家常油腐 | 油豆腐3公斤玉米筍1.5公斤青椒1.5公斤薑0.05公斤 | 蛋香時瓜 | 蛋1.1公斤時瓜8公斤紅蘿蔔0.5公斤薑0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑50公克 | 地瓜西谷米 | 地瓜2公斤西谷米1公斤二砂糖1公斤 | 5.9 | 2.1 | 2.5 | 2.5 | 717 | 163 | 248 |

**109學年國民中學素食J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 |
| J1 | 白米飯 | 米 | 豆瓣麵腸 | 麵腸 紅蘿蔔 青椒 豆瓣醬 | 若絲花菜 | 素肉絲 花椰菜 薑 | 芹香豆芽 | 豆芽菜 西芹 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 海芽蛋花湯 | 乾海帶芽 蛋 薑 |
| J2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 地瓜油腐 | 油豆腐 地瓜 薑 | 毛豆白菜 | 大白菜 毛豆 紅蘿蔔 乾香菇 素絞肉 | 蛋香甘藍 | 蛋 高麗菜 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔 薑 |
| J3 | 丼飯特餐 | 米 糙米 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋 滷包 | 丼飯配料 | 高麗菜 豆干 紅蘿蔔 海苔絲 | 香滷筍干 | 筍干 薑 | 蔬菜 | 味噌時蔬湯 | 味噌 時蔬 豆腐 |
| J4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 京醬豆腐 | 豆腐 刈薯 紅蘿蔔 薑 | 燴三鮮 | 竹筍 玉米筍 素肉絲 紅蘿蔔 毛豆 素沙茶醬 | 蜜汁豆干 | 豆干 白芝麻 | 蔬菜 | 紅豆紫米湯 | 紅豆 二砂糖 紫米 |
| J5 | 小米飯 | 米 小米 | 咖哩毛豆 | 毛豆 馬鈴薯 紅蘿蔔 咖哩粉 | 蔬香冬粉 | 冬粉 素絞肉 時蔬 乾木耳 薑 | 蔬菜佃煮 | 紅蘿蔔 白蘿蔔 玉米 凍豆腐 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 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 |
| J1 | 白米飯 | 米10公斤 | 豆瓣麵腸 | 麵腸6.3公斤紅蘿蔔1.5公斤青椒1.5公斤豆瓣醬 | 若絲花菜 | 素肉絲0.6公斤花椰菜7.5公斤薑0.05公斤 | 芹香豆芽 | 豆芽菜5公斤西芹0.5公斤紅蘿蔔0.5公斤薑0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑50公克 | 海芽蛋花湯 | 乾海帶芽0.025公斤蛋1公斤薑0.02公斤 | 5 | 2.4 | 2.5 | 2.5 | 710 | 118 | 156 |
| J2 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 地瓜油腐 | 油豆腐6.5公斤地瓜4公斤薑0.05公斤 | 毛豆白菜 | 大白菜6.5公斤毛豆0.5公斤紅蘿蔔0.5公斤乾香菇0.01公斤素絞肉0.8公斤 | 蛋香甘藍 | 蛋2.75公斤高麗菜3.5公斤紅蘿蔔0.5公斤薑0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑50公克 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔3.5公斤薑0.02公斤 | 5.7 | 2.2 | 3.3 | 2.5 | 814 | 275 | 191 |
| J3 | 丼飯特餐 | 米7公斤糙米3公斤 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋5.5公斤滷包 | 丼飯配料 | 高麗菜4.5公斤豆干5公斤紅蘿蔔0.5公斤海苔絲0.01公斤 | 香滷筍干 | 筍干5公斤薑0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑50公克 | 味噌時蔬湯 | 味噌0.3公斤時蔬3公斤豆腐2公斤 | 5 | 2 | 2 | 2.5 | 663 | 563 | 185 |
| J4 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 京醬豆腐 | 豆腐8公斤刈薯2公斤紅蘿蔔0.5公斤薑0.05公斤 | 燴三鮮 | 竹筍3公斤玉米筍1公斤素肉絲1.1公斤紅蘿蔔0.5公斤毛豆0.5公斤素沙茶醬 | 蜜汁豆干 | 豆干5公斤白芝麻 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑50公克 | 紅豆紫米湯 | 紅豆1.5公斤二砂糖1公斤紫米0.5公斤 | 5.9 | 1.6 | 2.7 | 2.5 | 768 | 524 | 199 |
| J5 | 小米飯 | 米10公斤小米0.4公斤 | 咖哩毛豆 | 毛豆5公斤馬鈴薯2公斤紅蘿蔔1公斤咖哩粉 | 蔬香冬粉 | 冬粉1.5公斤素絞肉1.2公斤時蔬2.5公斤乾木耳0.01公斤薑0.05公斤 | 蔬菜佃煮 | 紅蘿蔔1公斤白蘿蔔3公斤玉米5公斤凍豆腐4公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑50公克 | 時蔬湯 | 時蔬3公斤薑0.02公斤 | 7 | 1.8 | 2.5 | 2.5 | 835 | 223 | 186 |

**109學年國民中學素食K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 |
| K1 | 白米飯 | 米 | 南瓜凍腐 | 凍豆腐 南瓜 薑 滷包 | 芹香豆干 | 豆干 西芹 紅蘿蔔 薑 | 塔香海茸 | 海茸 九層塔 薑 素肉絲 | 蔬菜 | 玉米蛋花湯 | 蛋 玉米粒 薑 |
| K2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋 | 蕃茄豆腐 | 豆腐 番茄 薑 | 清炒高麗 | 高麗菜 豆皮 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 牛蒡湯 | 牛蒡 枸杞子 薑 |
| K3 | 拌飯特餐 | 米 糙米 | 美味豆包 | 豆包 滷包 | 拌飯配料 | 豆干 西芹 時蔬 玉米粒 薑 | 紅仁炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 大滷湯 | 蛋 時蔬 竹筍 紅蘿蔔 乾木耳 |
| K4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 花生豆干 | 豆干 小黃瓜 油炸花生 紅蘿蔔 薑 | 珍菇油腐 | 油豆腐 金針菇 紅蘿蔔 薑 | 枸杞時瓜 | 枸杞子 時瓜 薑 | 蔬菜 | 冬瓜粉圓湯 | 冬瓜磚 粉圓 二砂糖 |
| K5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 豆瓣麵腸 | 麵腸 白蘿蔔 紅蘿蔔 豆瓣醬 薑 | 木須炒蛋 | 蛋 時蔬 乾木耳 薑 | 泡菜凍腐 | 凍豆腐 台式泡菜 高麗菜 薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 薑 |

K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 |
| K1 | 白米飯 | 米10公斤 | 南瓜凍腐 | 凍豆腐8公斤南瓜3公斤薑0.05公斤醬油膏 | 芹香豆干 | 豆干3.3公斤西芹2.5公斤紅蘿蔔0.5公斤薑0.05公斤 | 塔香海茸 | 海茸4.5公斤九層塔0.2公斤薑50公克素肉絲0.6公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑50公克 | 玉米蛋花湯 | 蛋0.6公斤玉米粒2.2公斤薑20公克 | 5.5 | 1.9 | 2.5 | 2 | 710 | 401 | 124 |
| K2 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋5.5公斤 | 蕃茄豆腐 | 豆腐8公斤番茄1公斤薑50公克 | 清炒高麗 | 高麗菜6.5公斤豆皮0.7公斤紅蘿蔔0.5公斤薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑50公克 | 牛蒡湯 | 枸杞子10公克牛蒡2公斤 薑20公克 | 5.5 | 2.2 | 2.6 | 3 | 770 | 592 | 159 |
| K3 | 拌飯特餐 | 米8公斤糙米3公斤 | 美味豆包 | 豆包6公斤滷包 | 拌飯配料 | 豆干1.5公斤西芹2公斤時蔬2公斤玉米粒1公斤 薑50公克 | 紅仁炒蛋 | 蛋3公斤紅蘿蔔3公斤薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑50公克 | 大滷湯 | 蛋0.6公斤竹筍0.5公斤時蔬1.5公斤紅蘿蔔0.5公斤乾木耳10公克 | 5.5 | 2 | 2.5 | 2.5 | 735 | 425 | 308 |
| K4 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 花生豆干 | 豆干6公斤油炸花生40公克小黃瓜2.5公斤紅蘿蔔1公斤薑50公克 | 珍菇油腐 | 油豆腐5.5公斤金針菇1公斤紅蘿蔔0.5公斤薑50公克 | 枸杞時瓜 | 枸杞子0.01公斤時瓜8公斤薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑50公克 | 冬瓜粉圓湯 | 冬瓜磚1.5公斤粉圓2公斤二砂糖1公斤 | 5.5 | 2.2 | 2.5 | 2.5 | 740 | 194 | 158 |
| K5 | 紫米飯 | 米8公斤紫米0.4公斤 | 豆瓣麵腸 | 麵腸5.3公斤白蘿蔔2公斤紅蘿蔔1公斤薑50公克豆瓣醬 | 木須炒蛋 | 蛋2.7公斤時蔬4公斤薑50公克乾木耳0.02公斤 | 泡菜凍腐 | 凍豆腐4公斤台式泡菜1公斤高麗菜3公斤薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑50公克 | 時蔬湯 | 時蔬3公斤薑20公克 | 5 | 1.7 | 3 | 2.5 | 730 | 462 | 190 |

**109學年度國民中學素食L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 |
| L1 | 白米飯 | 米 | 豆豉油腐 | 油豆腐 青椒 豆豉 薑 紅蘿蔔 | 玉米炒蛋 | 蛋 玉米粒 薑 | 清炒花椰 | 花椰菜 紅蘿蔔 薑 素肉絲 | 蔬菜 | 針菇時蔬湯 | 時蔬 金針菇 薑 |
| L2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 打拋豆干 | 豆干 刈薯 九層塔 番茄 薑 | 鴨黃豆腐煲 | 鴨鹹蛋 南瓜 紅蘿蔔 薑 豆腐 | 豆皮白菜 | 豆皮 大白菜 紅蘿蔔 黑木耳 薑 | 蔬菜 | 金針時蔬湯 | 乾金針 時蔬 薑 |
| L3 | 油飯特餐 | 米 糯米 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋 滷包 | 油飯配料 | 豆干 乾香菇 竹筍 薑 | 若絲豆芽 | 豆芽菜 紅蘿蔔 薑 素肉絲 | 蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 乾紫菜 薑 蛋 |
| L4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 三杯麵腸 | 麵腸 青椒 杏鮑菇 九層塔 薑 | 絞若瓜香 | 時瓜 素絞肉 紅蘿蔔 薑 | 家常豆腐 | 豆腐 三色豆 薑 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 二砂糖 |
| L5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 咖哩凍腐 | 凍豆腐 馬鈴薯 紅蘿蔔 咖哩粉 | 塔香海根 | 海根 九層塔 薑 素肉絲 | 時蔬寬粉 | 寬粉 豆皮 時蔬 黑木耳 薑 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 時瓜蛋花湯 | 時瓜 蛋 薑 |

L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kcLl | 鈣mg | 鈉mg |
| L1 | 白米飯 | 米10公斤 | 豆豉油腐 | 油豆腐5.5公斤青椒3公斤豆豉0.1公斤薑50公克紅蘿蔔1公斤 | 玉米炒蛋 | 蛋5.5公斤玉米粒2公斤薑50公克 | 清炒花椰 | 花椰菜7.5公斤紅蘿蔔0.5公斤薑50公克素肉絲0.6公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑50公克 | 針菇時蔬湯 | 時蔬2公斤金針菇0.7公斤薑20公克 | 5 | 2.1 | 2.5 | 2.5 | 703 | 227 | 202 |
| L2 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 打拋豆干 | 豆干6公斤刈薯2公斤九層塔0.2公斤番茄1公斤薑50公克 | 鴨黃豆腐煲 | 鴨鹹蛋1公斤南瓜2公斤紅蘿蔔1公斤薑50公克豆腐4公斤 | 豆皮白菜 | 豆皮0.7公斤大白菜6公斤紅蘿蔔0.5公斤黑木耳10公克薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑50公克 | 金針時蔬湯 | 乾金針0.2公斤時蔬2公斤薑20公克 | 5.2 | 2 | 2.7 | 2.5 | 729 | 583 | 291 |
| L3 | 油飯特餐 | 米8公斤糯米3公斤 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋5.5公斤滷包 | 油飯配料 | 豆干3.2公斤乾香菇0.2公斤竹筍1.5公斤薑50公克 | 若絲豆芽 | 豆芽菜5公斤紅蘿蔔0.5公斤薑50公克素肉絲0.6公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑50公克 | 紫菜蛋花湯 | 乾紫菜0.2公斤薑20公克蛋1公斤 | 5.5 | 1.4 | 2.5 | 2.5 | 720 | 329 | 229 |
| L4 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 三杯麵腸 | 麵腸6公斤青椒1公斤杏鮑菇2公斤九層塔50公克薑50公克 | 絞若瓜香 | 時瓜7公斤素絞肉0.4公斤紅蘿蔔0.5公斤薑50公克 | 家常豆腐 | 豆腐7公斤三色豆1公斤薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑50公克 | 綠豆湯 | 綠豆2公斤二砂糖1公斤 | 6 | 1.8 | 2.9 | 2.5 | 795 | 190 | 105 |
| L5 | 燕麥飯 | 米10公斤燕麥0.4公斤 | 咖哩凍腐 | 凍豆腐8公斤馬鈴薯2公斤紅蘿蔔1公斤咖哩粉 | 塔香海根 | 海根4.5公斤九層塔0.1公斤薑50公克素肉絲1公斤 | 時蔬寬粉 | 寬粉1.2公斤豆皮0.7公斤時蔬3公斤黑木耳10公克薑50公克紅蘿蔔1公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑50公克 | 時瓜蛋花湯 | 時瓜3.5公斤蛋1.1公斤薑20公克 | 6.7 | 2 | 2.5 | 2.5 | 819 | 264 | 298 |

**109學年度上學期國民小學10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** | **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** |
| 5 | 一 | I1 | 白米飯 | 米 | 瓜仔干丁 | 豆干 醬碎瓜 薑 刈薯 | 白醬白菜 | 大白菜 玉米粒 紅蘿蔔 中筋麵粉 人造奶油 | 蔬菜 | 時蔬蛋花湯 | 時蔬 蛋 乾香菇 薑 | 4.1 | 1.8 | 2 | 2 | 532 |  | 570 | 412 |
| 6 | 二 | I2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷豆包 | 豆包 滷包 | 田園花椰 | 馬鈴薯 花椰菜 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 玉米濃湯 | 蛋 玉米醬罐頭 玉米粒 | 4.6 | 1.5 | 2.1 | 2 | 566 |  | 98 | 49 |
| 7 | 三 | I3 | 咖哩麵食 | 乾麵條 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋 | 麵食配料 | 凍豆腐 芹菜 馬鈴薯紅蘿蔔 咖哩粉 | 蔬菜 | 味噌湯 | 白蘿蔔 薑 味噌 | 5.2 | 1.4 | 2 | 2 | 599 |  | 587 | 458 |
| 8 | 四 | I4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 筍干麵腸 | 麵腸 筍干 紅蘿蔔 薑 | 家常油腐 | 油豆腐 玉米筍 青椒薑 | 蔬菜 | 地瓜西谷米 | 地瓜 西谷米 二砂糖 | 4.9 | 1.3 | 2.3 | 2 | 583 |  | 137 | 207 |
| 12 | 一 | J1 | 白米飯 | 米 | 豆瓣麵腸 | 麵腸 紅蘿蔔 青椒 豆瓣醬 | 若絲花菜 | 素肉絲 花椰菜 薑 | 蔬菜 | 海芽蛋花湯 | 乾海帶芽 蛋 薑 | 4 | 1.8 | 2.5 | 2 | 603 |  | 88 | 144 |
| 13 | 二 | J2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 地瓜油腐 | 油豆腐 地瓜 薑 | 毛豆白菜 | 大白菜 毛豆 紅蘿蔔 乾香菇 素絞肉 | 蔬菜 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔 薑 | 4.7 | 1.8 | 2.8 | 2 | 674 |  | 245 | 144 |
| 14 | 三 | J3 | 丼飯特餐 | 米 糙米 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋 滷包 | 丼飯配料 | 高麗菜 豆干 紅蘿蔔 海苔絲 | 蔬菜 | 味噌時蔬湯 | 味噌 時蔬 豆腐 | 4 | 1.5 | 2 | 2 | 558 |  | 474 | 160 |
| 15 | 四 | J4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 京醬豆腐 | 豆腐 刈薯 紅蘿蔔 薑 | 燴三鮮 | 竹筍 玉米筍 素肉絲 紅蘿蔔 毛豆 素沙茶醬 | 蔬菜 | 紅豆紫米湯 | 紅豆 二砂糖 紫米 | 4.8 | 1.6 | 2 | 2 | 616 |  | 182 | 141 |
| 16 | 五 | J5 | 小米飯 | 米 小米 | 咖哩毛豆 | 毛豆 馬鈴薯 紅蘿蔔 咖哩粉 | 蔬香冬粉 | 冬粉 素絞肉 時蔬 乾木耳 薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 薑 | 5.4 | 1.4 | 2 | 2 | 653 |  | 115 | 157 |
| 19 | 一 | K1 | 白米飯 | 米 | 南瓜凍腐 | 凍豆腐 南瓜 薑 滷包 | 芹香豆干 | 豆干 西芹 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 玉米蛋花湯 | 蛋 玉米粒 薑 | 4.5 | 1.3 | 2 | 1.5 | 565 |  | 387 | 48 |
| 20 | 二 | K2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋 | 蕃茄豆腐 | 豆腐 番茄 薑 | 蔬菜 | 牛蒡湯 | 牛蒡 枸杞子 薑 | 4.5 | 1.7 | 2 | 2 | 598 |  | 590 | 154 |
| 21 | 三 | K3 | 拌飯特餐 | 米 糙米 | 美味豆包 | 豆包 滷包 | 拌飯配料 | 豆干 西芹 時蔬 玉米粒 薑 | 蔬菜 | 大滷湯 | 蛋 時蔬 竹筍 紅蘿蔔 乾木耳 | 4.5 | 1.3 | 2 | 2 | 588 |  | 239 | 206 |
| 22 | 四 | K4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 花生豆干 | 豆干 小黃瓜 油炸花生 紅蘿蔔 薑 | 珍菇油腐 | 油豆腐 金針菇 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 冬瓜粉圓湯 | 冬瓜磚 粉圓 二砂糖 | 4.5 | 1.5 | 2 | 2 | 593 |  | 172 | 62 |
| 23 | 五 | K5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 豆瓣麵腸 | 麵腸 白蘿蔔 紅蘿蔔 豆瓣醬 薑 | 木須炒蛋 | 蛋 時蔬 乾木耳 薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 薑 | 4 | 1.7 | 2 | 2 | 563 |  | 188 | 144 |
| 26 | 一 | L1 | 白米飯 | 米 | 豆豉油腐 | 油豆腐 青椒 豆豉 薑 紅蘿蔔 | 玉米炒蛋 | 蛋 玉米粒 薑 | 蔬菜 | 針菇時蔬湯 | 時蔬 金針菇 薑 | 4.2 | 1.3 | 2 | 2 | 567 |  | 210 | 123 |
| 27 | 二 | L2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 打拋豆干 | 豆干 刈薯 九層塔 番茄 薑 | 鴨黃豆腐煲 | 鴨鹹蛋 南瓜 紅蘿蔔 薑 豆腐 | 蔬菜 | 金針時蔬湯 | 乾金針 時蔬 薑 | 4.2 | 1.4 | 2.2 | 2 | 584 |  | 547 | 277 |
| 28 | 三 | L3 | 油飯特餐 | 米 糯米 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋 滷包 | 油飯配料 | 豆干 乾香菇 竹筍 薑 | 蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 乾紫菜 薑 蛋 | 4.5 | 1 | 2 | 2 | 578 |  | 300 | 153 |
| 29 | 四 | L4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 三杯麵腸 | 麵腸 青椒 杏鮑菇 九層塔 薑 | 絞若瓜香 | 時瓜 素絞肉 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 二砂糖 | 5 | 1.7 | 2 | 2 | 633 |  | 89 | 100 |
| 30 | 五 | L5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 咖哩凍腐 | 凍豆腐 馬鈴薯 紅蘿蔔 咖哩粉 | 塔香海根 | 海根 九層塔 薑 素肉絲 | 蔬菜 | 時瓜蛋花湯 | 時瓜 蛋 薑 | 5.4 | 1.6 | 2 | 2 | 658 |  | 234 | 278 |

**過敏原警語:「本月產品含有雞蛋、麩質、花生、大豆、海鮮、亞硫酸鹽類及其相關製品」。**

說明:10月份菜單編排說明如下:

一、每周二供應有機蔬菜。

 **109學年國民小學素食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 | 蔬菜 | 湯品 | 湯品食材明細 |
| I1 | 白米飯 | 米 | 瓜仔干丁 | 豆干 醬碎瓜 薑 | 白醬白菜 | 大白菜 玉米粒 紅蘿蔔 中筋麵粉 人造奶油 | 蔬菜 | 時蔬蛋花湯 | 時蔬 蛋 乾香菇 薑 |
| I2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷豆包 | 豆包 滷包 | 田園花椰 | 馬鈴薯 花椰菜 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 玉米濃湯 | 蛋 玉米醬罐頭 玉米粒 |
| I3 | 咖哩麵食 | 乾麵條 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋 | 麵食配料 | 凍豆腐 芹菜 馬鈴薯紅蘿蔔 咖哩粉 | 蔬菜 | 味噌湯 | 白蘿蔔 薑 味噌 |
| I4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 筍干麵腸 | 麵腸 筍干 紅蘿蔔 薑 | 家常油腐 | 油豆腐 玉米筍 青椒薑 | 蔬菜 | 地瓜西谷米 | 地瓜 西谷米 二砂糖 |

 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 | 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 |
| I1 | 白米飯 | 米8公斤 | 瓜仔干丁 | 豆干7公斤醬碎瓜2公斤薑0.05公斤刈薯2公斤 | 白醬白菜 | 大白菜6.5公斤玉米粒1公斤紅蘿蔔0.5公斤中筋麵粉0.5公斤人造奶油0.5公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑50公克 | 時蔬蛋花湯 | 時蔬2公斤蛋1.1公斤乾香菇0.01公斤薑0.02公斤 | 4.1 | 1.8 | 2 | 2 | 532 | 570 | 412 |
| I2 | 糙米飯 | 米6公斤糙米2公斤 | 香滷豆包 | 豆包6公斤滷包 | 田園花椰 | 馬鈴薯1.5公斤花椰菜7.5公斤紅蘿蔔0.6公斤薑0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑50公克 | 玉米濃湯 | 蛋0.55公斤玉米醬罐頭1.5公斤玉米粒2公斤 | 4.6 | 1.5 | 2.1 | 2 | 566 | 98 | 49 |
| I3 | 咖哩麵食 | 乾麵條12公斤 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋5.5公斤 | 麵食配料 | 凍豆腐8公斤芹菜2公斤馬鈴薯2公斤紅蘿蔔1公斤咖哩粉 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑50公克 | 味噌湯 | 白蘿蔔3.5公斤薑0.02公斤味噌0.6公斤 | 5.2 | 1.4 | 2 | 2 | 599 | 587 | 458 |
| I4 | 糙米飯 | 米6公斤糙米2公斤 | 筍干麵腸 | 麵腸6.3公斤筍干2公斤紅蘿蔔0.5公斤薑0.05公斤 | 家常油腐 | 油豆腐3公斤玉米筍1.5公斤青椒1.5公斤薑0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑50公克 | 地瓜西谷米 | 地瓜2公斤西谷米1公斤二砂糖1公斤 | 4.9 | 1.3 | 2.3 | 2 | 583 | 137 | 207 |

 **109學年國民小學素食J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 | 蔬菜 | 湯品 | 湯品食材明細 |
| J1 | 白米飯 | 米 | 豆瓣麵腸 | 麵腸 紅蘿蔔 青椒 豆瓣醬 | 若絲花菜 | 素絞肉 花椰菜 薑 | 蔬菜 | 海芽蛋花湯 | 乾海帶芽 蛋 薑 |
| J2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 地瓜油腐 | 油豆腐 地瓜 薑 | 毛豆白菜 | 大白菜 毛豆 紅蘿蔔 乾香菇 素絞肉 | 蔬菜 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔 薑 |
| J3 | 丼飯特餐 | 米 糙米 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋 滷包 | 丼飯配料 | 高麗菜 豆干 紅蘿蔔 海苔絲 | 蔬菜 | 味噌時蔬湯 | 味噌 時蔬 豆腐 |
| J4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 京醬豆腐 | 豆腐 刈薯 紅蘿蔔 薑 | 燴三鮮 | 竹筍 玉米筍 素肉絲 紅蘿蔔 毛豆 素沙茶醬 | 蔬菜 | 紅豆紫米湯 | 紅豆 二砂糖 紫米 |
| J5 | 小米飯 | 米 小米 | 咖哩毛豆 | 毛豆 馬鈴薯 紅蘿蔔 咖哩粉 | 蔬香冬粉 | 冬粉 素絞肉 時蔬 乾木耳 薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 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 | 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 |
| J1 | 白米飯 | 米8公斤 | 豆瓣麵腸 | 麵腸6.3公斤紅蘿蔔1.5公斤青椒1.5公斤豆瓣醬 | 若絲花菜 | 素肉絲0.6公斤花椰菜7.5公斤薑0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑50公克 | 海芽蛋花湯 | 乾海帶芽0.025公斤蛋1公斤薑0.02公斤 | 4 | 1.8 | 2.5 | 2 | 603 | 88 | 144 |
| J2 | 糙米飯 | 米6公斤糙米2公斤 | 地瓜油腐 | 油豆腐6.5公斤地瓜4公斤薑0.05公斤 | 毛豆白菜 | 大白菜6.5公斤毛豆0.5公斤紅蘿蔔0.5公斤乾香菇0.01公斤素絞肉0.8公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑50公克 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔3.5公斤薑0.02公斤 | 4.7 | 1.8 | 2.8 | 2 | 674 | 245 | 144 |
| J3 | 丼飯特餐 | 米6公斤糙米2公斤 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋5.5公斤滷包 | 丼飯配料 | 高麗菜4.5公斤豆干5公斤紅蘿蔔0.5公斤海苔絲0.01公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑50公克 | 味噌時蔬湯 | 味噌0.3公斤時蔬3公斤豆腐2公斤 | 4 | 1.5 | 2 | 2 | 558 | 474 | 160 |
| J4 | 糙米飯 | 米6公斤糙米2公斤 | 京醬豆腐 | 豆腐8公斤刈薯2公斤紅蘿蔔0.5公斤薑0.05公斤 | 燴三鮮 | 竹筍3公斤玉米筍1公斤素肉絲1.1公斤紅蘿蔔0.5公斤毛豆0.5公斤素沙茶醬 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑50公克 | 紅豆紫米湯 | 紅豆1.5公斤二砂糖1公斤紫米0.5公斤 | 4.8 | 1.6 | 2 | 2 | 616 | 182 | 141 |
| J5 | 小米飯 | 米8公斤小米0.4公斤 | 咖哩毛豆 | 毛豆5公斤馬鈴薯2公斤紅蘿蔔1公斤咖哩粉 | 蔬香冬粉 | 冬粉1.5公斤素絞肉1.2公斤時蔬2.5公斤乾木耳0.01公斤薑0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑50公克 | 時蔬湯 | 時蔬3公斤薑0.02公斤 | 5.4 | 1.4 | 2 | 2 | 653 | 115 | 157 |

**109學年度國民小學素食K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 | 蔬菜 | 湯品 | 湯品食材明細 |
| K1 | 白米飯 | 米 | 南瓜凍腐 | 凍豆腐 南瓜 薑 滷包 | 芹香豆干 | 豆干 西芹 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 玉米蛋花湯 | 蛋 玉米粒 薑 |
| K2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋 | 蕃茄豆腐 | 豆腐 番茄 薑 | 蔬菜 | 牛蒡湯 | 牛蒡 枸杞子 薑 |
| K3 | 拌飯特餐 | 米 糙米 | 美味豆包 | 豆包 滷包 | 拌飯配料 | 豆干 西芹 時蔬 玉米粒 薑 | 蔬菜 | 大滷湯 | 蛋 時蔬 竹筍 紅蘿蔔 乾木耳 |
| K4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 花生豆干 | 豆干 小黃瓜 油炸花生 紅蘿蔔 薑 | 珍菇油腐 | 油豆腐 金針菇 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 冬瓜粉圓湯 | 冬瓜磚 粉圓 二砂糖 |
| K5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 豆瓣麵腸 | 麵腸 白蘿蔔 紅蘿蔔 豆瓣醬 薑 | 木須炒蛋 | 蛋 時蔬 乾木耳 薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 薑 |

K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 | 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 |
| K1 | 白米飯 | 米8公斤 | 南瓜凍腐 | 凍豆腐8公斤南瓜3公斤薑0.05公斤醬油膏 | 芹香豆干 | 豆干3.3公斤西芹2.5公斤紅蘿蔔0.5公斤薑0.05公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑50公克 | 玉米蛋花湯 | 蛋0.6公斤玉米粒2.2公斤薑20公克 | 4.5 | 1.3 | 2 | 1.5 | 565 | 387 | 48 |
| K2 | 糙米飯 | 米6公斤糙米2公斤 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋5.5公斤 | 蕃茄豆腐 | 豆腐8公斤番茄1公斤薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑50公克 | 牛蒡湯 | 枸杞子10公克牛蒡2公斤 薑20公克 | 4.5 | 1.7 | 2 | 2 | 598 | 590 | 154 |
| K3 | 拌飯特餐 | 米7公斤糙米2公斤 | 美味豆包 | 豆包6公斤滷包 | 拌飯配料 | 豆干1.5公斤西芹2公斤時蔬2公斤玉米粒1公斤 薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑50公克 | 大滷湯 | 蛋0.6公斤竹筍0.5公斤時蔬1.5公斤紅蘿蔔0.5公斤乾木耳10公克 | 4.5 | 1.3 | 2 | 2 | 588 | 239 | 206 |
| K4 | 糙米飯 | 米6公斤糙米2公斤 | 花生豆干 | 豆干6公斤油炸花生40公克小黃瓜2.5公斤紅蘿蔔1公斤薑50公克 | 珍菇油腐 | 油豆腐5.5公斤金針菇1公斤紅蘿蔔0.5公斤薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑50公克 | 冬瓜粉圓湯 | 冬瓜磚1.5公斤粉圓2公斤二砂糖1公斤 | 4.5 | 1.5 | 2 | 2 | 593 | 172 | 62 |
| K5 | 紫米飯 | 米8公斤紫米0.4公斤 | 豆瓣麵腸 | 麵腸5.3公斤白蘿蔔2公斤紅蘿蔔1公斤薑50公克豆瓣醬 | 木須炒蛋 | 蛋2.7公斤時蔬4公斤薑50公克乾木耳0.02公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑50公克 | 時蔬湯 | 時蔬3公斤薑20公克 | 4 | 1.7 | 2 | 2 | 563 | 188 | 144 |

**109學年度國民小學素食L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 | 蔬菜 | 湯品 | 湯品食材明細 |
| L1 | 白米飯 | 米 | 豆豉油腐 | 油豆腐 青椒 豆豉 薑 紅蘿蔔 | 玉米炒蛋 | 蛋 玉米粒 薑 | 蔬菜 | 針菇時蔬湯 | 時蔬 金針菇 薑 |
| L2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 打拋豆干 | 豆干 刈薯 九層塔 番茄 薑 | 鴨黃豆腐煲 | 鴨鹹蛋 南瓜 紅蘿蔔 薑 豆腐 | 蔬菜 | 金針時蔬湯 | 乾金針 時蔬 薑 |
| L3 | 油飯特餐 | 米 糯米 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋 滷包 | 油飯配料 | 豆干 乾香菇 竹筍 薑 | 蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 乾紫菜 薑 蛋 |
| L4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 三杯麵腸 | 麵腸 青椒 杏鮑菇 九層塔 薑 | 絞若瓜香 | 時瓜 素絞肉 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 二砂糖 |
| L5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 咖哩凍腐 | 凍豆腐 馬鈴薯 紅蘿蔔 咖哩粉 | 塔香海根 | 海根 九層塔 薑 素肉絲 | 蔬菜 | 時瓜蛋花湯 | 時瓜 蛋 薑 |

L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 | 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kcLl | 鈣mg | 鈉mg |
| L1 | 白米飯 | 米8公斤 | 豆豉油腐 | 油豆腐5.5公斤青椒3公斤豆豉0.1公斤薑50公克紅蘿蔔1公斤 | 玉米炒蛋 | 蛋5.5公斤玉米粒2公斤薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑50公克 | 針菇時蔬湯 | 時蔬2公斤金針菇0.7公斤薑20公克 | 4.2 | 1.3 | 2 | 2 | 567 | 210 | 123 |
| L2 | 糙米飯 | 米6公斤糙米2公斤 | 打拋豆干 | 豆干6公斤刈薯2公斤九層塔0.2公斤番茄1公斤薑50公克 | 鴨黃豆腐煲 | 鴨鹹蛋1公斤南瓜2公斤紅蘿蔔1公斤薑50公克豆腐4公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑50公克 | 金針時蔬湯 | 乾金針0.2公斤時蔬2公斤薑20公克 | 4.2 | 1.4 | 2.2 | 2 | 584 | 547 | 277 |
| L3 | 油飯特餐 | 米7公斤糯米2公斤 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋5.5公斤滷包 | 油飯配料 | 豆干3.2公斤乾香菇0.2公斤竹筍1.5公斤薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑50公克 | 紫菜蛋花湯 | 乾紫菜0.2公斤薑20公克蛋1公斤 | 4.5 | 1 | 2 | 2 | 578 | 300 | 153 |
| L4 | 糙米飯 | 米6公斤糙米2公斤 | 三杯麵腸 | 麵腸6公斤青椒1公斤杏鮑菇2公斤九層塔50公克薑50公克 | 絞若瓜香 | 時瓜7公斤素絞肉0.4公斤紅蘿蔔0.5公斤薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑50公克 | 綠豆湯 | 綠豆2公斤二砂糖1公斤 | 5 | 1.7 | 2 | 2 | 633 | 89 | 100 |
| L5 | 燕麥飯 | 米8公斤燕麥0.4公斤 | 咖哩凍腐 | 凍豆腐8公斤馬鈴薯2公斤紅蘿蔔1公斤咖哩粉 | 塔香海根 | 海根4.5公斤九層塔0.1公斤薑50公克素肉絲1公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑50公克 | 時瓜蛋花湯 | 時瓜3.5公斤蛋1.1公斤薑20公克 | 5.4 | 1.6 | 2 | 2 | 658 | 234 | 278 |