**109學年度下學期國民中學2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** |
| 22 | 一 | E1 | 白米飯 | 米 | 花生豆干 | 豆干 油炸花生仁 小黃瓜 紅蘿蔔 薑 | 燴三鮮 | 鵪鶉蛋 桶筍(麻竹筍) 青椒 紅蘿蔔 沙茶醬 | 蔬香冬粉 | 冬粉 九層塔 高麗菜 乾木耳 薑 素絞肉 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 薑 | 6 | 2.1 | 2.5 | 2.5 | 773 |  | 589 | 228 |
| 23 | 二 | E2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 美味麵腸 | 麵腸 薑 滷包 | 枸杞時瓜 | 冬瓜 紅蘿蔔 薑 枸杞 | 若絲高麗 | 高麗菜 素肉絲 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 味噌豆腐湯 | 豆腐 味噌 | 5 | 2.3 | 2.5 | 2.5 | 708 |  | 151 | 386 |
| 24 | 三 | E3 | 西式特餐 | 油麵 | 西式配料 | 干丁 芹菜 紅蘿蔔 番茄 番茄醬 | 豆包豆芽 | 豆包 豆芽菜 紅蘿蔔 薑 | 包子饅頭 | 包子饅頭 | 蔬菜 | 南瓜濃湯 | 蛋 南瓜 花椰菜 | 6.3 | 1.7 | 2.5 | 2 | 761 |  | 672 | 296 |
| 25 | 四 | E4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 蛋 | 銀蘿油腐 | 油豆腐 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 | 豆包花椰 | 豆包 花椰菜 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 紅豆湯 | 紅豆 二砂糖 | 6 | 1.8 | 2.5 | 2.5 | 765 |  | 246 | 136 |
| 26 | 五 | E5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 咕咾豆包 | 豆包 鳳梨 青椒 番茄醬 薑 | 紅仁炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 薑 | 芹香海絲 | 海帶絲 芹菜 薑 | 蔬菜 | 冬瓜薑絲湯 | 冬瓜 薑 | 5.2 | 1.9 | 2.5 | 3 | 734 |  | 142 | 167 |

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

說明:2月份菜單編排說明如下：一、每周二蔬菜供應有機蔬菜。二、為配合縣府政策，將E2主菜改為美味麵腸。三、為符合供貨狀況，將E3副菜二改為包子饅頭供應。

**109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 | 花生豆干 | 豆干 油炸花生仁 小黃瓜 紅蘿蔔 薑 | 燴三鮮 | 鵪鶉蛋 桶筍(麻竹筍) 青椒 紅蘿蔔 沙茶醬 | 蔬香冬粉 | 冬粉 九層塔 高麗菜 乾木耳 薑 素絞肉 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 薑 |
| E2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 美味麵腸 | 麵腸 薑 滷包 | 枸杞時瓜 | 冬瓜 紅蘿蔔 薑 枸杞 | 若絲高麗 | 高麗菜 素肉絲 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 味噌豆腐湯 | 豆腐 味噌 |
| E3 | 西式特餐 | 油麵 | 西式配料 | 干丁 芹菜 紅蘿蔔 番茄 番茄醬 | 豆包豆芽 | 豆包 豆芽菜 紅蘿蔔 薑 | 包子饅頭 | 包子饅頭 | 蔬菜 | 南瓜濃湯 | 蛋 南瓜 花椰菜 |
| E4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 蛋 | 銀蘿油腐 | 油豆腐 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 | 豆包花椰 | 豆包 花椰菜 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 紅豆湯 | 紅豆 二砂糖 |
| E5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 咕咾豆包 | 豆包 鳳梨 青椒 番茄醬 薑 | 紅仁炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 薑 | 芹香海絲 | 海帶絲 芹菜 薑 | 蔬菜 | 冬瓜薑絲湯 | 冬瓜 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） 時蔬驗收量為每100人7.5公斤

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 | 花生豆干 | 豆干7公斤  油炸花生仁0.04公斤  小黃瓜2公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑50公克 | 燴三鮮 | 鵪鶉蛋1公斤  桶筍(麻竹筍)3公斤  青椒1.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  沙茶醬 | 蔬香冬粉 | 冬粉1.5公斤  九層塔20公克  高麗菜3公斤  乾木耳10公克  薑50公克  素絞肉0.6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 | 6 | 2.1 | 2.5 | 2.5 | 773 | 589 | 228 |
| E2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 美味麵腸 | 麵腸5.5公斤  薑50公克  滷包 | 枸杞時瓜 | 冬瓜6.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑50公克  枸杞10公克 | 若絲高麗 | 高麗菜6公斤  素肉絲0.6公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑50公克 | 味噌豆腐湯 | 豆腐3公斤  味噌0.6公斤 | 5 | 2.3 | 2.5 | 2.5 | 708 | 151 | 386 |
| E3 | 西式特餐 | 油麵15公斤 | 西式配料 | 干丁8公斤  芹菜1.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  番茄1.5公斤  番茄醬 | 豆包豆芽 | 豆包1.2公斤  豆芽菜4公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑50公克 | 包子饅頭 | 包子饅頭4公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑50公克 | 南瓜濃湯 | 蛋0.55公斤  南瓜3公斤  花椰菜1公斤 | 6.3 | 1.7 | 2.5 | 2 | 761 | 672 | 296 |
| E4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 蛋5.5公斤 | 銀蘿油腐 | 油豆腐5.5公斤  白蘿蔔3公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑50公克 | 豆包花椰 | 豆包1.5公斤  花椰菜6公斤  紅蘿蔔1公斤  薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑50公克 | 紅豆湯 | 紅豆2公斤  二砂糖1公斤 | 6 | 1.8 | 2.5 | 2.5 | 765 | 246 | 136 |
| E5 | 紫米飯 | 米10公斤  紫米0.4公斤 | 咕咾豆包 | 豆包6公斤  鳳梨1.5公斤  青椒1.5公斤  番茄醬  薑50公克 | 紅仁炒蛋 | 蛋3公斤  紅蘿蔔3公斤  薑50公克 | 芹香海絲 | 海帶絲1.5公斤  芹菜2.5公  斤薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑50公克 | 冬瓜薑絲湯 | 冬瓜3公斤  薑20公克 | 5.2 | 1.9 | 2.5 | 3 | 734 | 142 | 167 |