**109學年度下學期光復國民中學3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** |
| 2 | 二 | F2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 咖哩豆干 | 豆干 馬鈴薯 杏鮑菇 紅蘿蔔 咖哩粉 | 油腐雙仁 | 油豆腐 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 | 蛋香花椰 | 蛋 花椰菜 薑 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 紫菜湯 | 紫菜 薑 | 5.2 | 2.1 | 2.2 | 2.5 | 694 |  | 564 | 153 |
| 3 | 三 | F3 | 丼飯特餐 | 米 糙米 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 蛋 | 丼飯配料 | 高麗菜 素絞肉 紅蘿蔔 海苔絲 | 鮮菇豆腐 | 豆腐 杏鮑菇 乾木耳 薑 芹菜 | 蔬菜 | 玉米蛋花湯 | 玉米粒 紅蘿蔔 蛋 薑 | 5.1 | 1.4 | 2.6 | 2.5 | 700 |  | 191 | 258 |
| 4 | 四 | F4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 沙茶麵腸 | 麵腸 高麗菜 薑 | 毛豆冬瓜 | 冷凍毛豆仁 冬瓜 紅蘿蔔 薑 | 滷味雙拼 | 豆干 海帶結 薑 | 蔬菜 | 黑糖粉圓 | 黑糖 粉圓 | 6.3 | 1.9 | 2.5 | 2.5 | 789 |  | 385 | 155 |
| 5 | 五 | F5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 醬瓜干丁 | 豆干 醬瓜 薑 | 銀蘿凍腐 | 凍豆腐 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 | 若絲玉菜 | 高麗菜 素肉絲 薑 | 蔬菜 | 番茄清湯 | 番茄 芹菜 薑 | 5.2 | 2.3 | 2.5 | 2.5 | 722 |  | 605 | 511 |
| 8 | 一 | G1 | 白米飯 | 米 | 京醬豆包 | 豆包 芹菜 紅蘿蔔 甜麵醬 | 紅仁炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 薑 | 蔬香冬粉 | 冬粉 素絞肉 時蔬 乾木耳 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 玉米段湯 | 黃玉米 薑 | 6 | 1.7 | 2.5 | 3 | 785 |  | 256 | 248 |
| 9 | 二 | G2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 鳳梨豆干 | 豆干 冬瓜 鳳梨豆醬 薑 | 珍菇油腐 | 油豆腐 金針菇 芹菜 紅蘿蔔 薑 | 毛豆玉菜 | 冷凍毛豆 高麗菜 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 薑 | 5 | 2.4 | 2.6 | 3 | 740 |  | 233 | 229 |
| 10 | 三 | G3 | 刈包特餐 | 刈包 | 香滷豆包 | 豆包 | 酸菜麵腸 | 酸菜 麵腸薑 | 芹菜豆芽 | 芹菜 豆芽菜 紅蘿蔔薑 | 蔬菜 | 粉絲湯 | 時蔬 冬粉 薑 | 6 | 1.4 | 3 | 3.2 | 824 |  | 237 | 227 |
| 11 | 四 | G4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 打拋干丁 | 豆干 刈薯 九層塔 芹菜 薑 | 蛋香花椰 | 蛋 花椰菜 紅蘿蔔 薑 | 芹香鮮菇 | 紅蘿蔔 芹菜 杏鮑菇 豆包 薑 | 蔬菜 | 紅豆紫米湯 | 紅豆 紫米 二砂糖 | 6.3 | 2.1 | 3.8 | 2.8 | 905 |  | 219 | 206 |
| 12 | 五 | G5 | 小米飯 | 米 小米 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋 | 家常豆腐 | 豆腐 桶筍(麻竹筍) 紅蘿蔔 薑 | 塔香海茸 | 海茸 素肉絲 薑 九層塔 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 薑 | 5.2 | 1.8 | 2.5 | 2.8 | 723 |  | 204 | 213 |
| 15 | 一 | H1 | 白米飯 | 米 | 芝麻麵腸 | 麵腸 時蔬 紅蘿蔔 白芝麻 薑 | 沙茶冬粉 | 冬粉 時蔬 乾木耳 薑 沙茶醬 | 熱炒季豆 | 四季豆 豆包 薑 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 味噌海芽湯 | 海帶芽 時蔬 味噌 | 6 | 1.8 | 2.3 | 2.5 | 705 |  | 148 | 173 |
| 16 | 二 | H2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 咖哩毛豆 | 冷凍毛豆(莢) 馬鈴薯 紅蘿蔔 芹菜 薑 咖哩粉 | 蛋香白菜 | 大白菜 蛋 紅蘿蔔 乾香菇 薑 | 蜜汁豆干 | 豆干 薑 | 蔬菜 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔 薑 | 5 | 1.9 | 3.3 | 2.5 | 693 |  | 319 | 392 |
| 17 | 三 | H3 | 油飯特餐 | 米 糯米 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 蛋 | 油飯配料 | 豆干 乾香菇 桶筍(麻竹筍) 薑 素絞肉 | 毛豆冬瓜 | 冬瓜 冷凍毛豆(莢) 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 時蔬蛋花湯 | 時蔬 蛋 薑 | 5.5 | 1.9 | 2.4 | 2.5 | 678 |  | 199 | 345 |
| 18 | 四 | H4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 南瓜麵腸 | 麵腸 南瓜 紅蘿蔔 薑 | 刈薯炒蛋 | 蛋 刈薯 薑 | 海結凍腐 | 海帶結 凍豆腐 薑 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 二砂糖 | 5.4 | 1.8 | 2.5 | 2.5 | 674 |  | 203 | 207 |
| 19 | 五 | H5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 回鍋油腐 | 油豆腐 高麗菜 薑 紅蘿蔔 | 咕咾豆包 | 豆包 紅蘿蔔 青椒 番茄醬 薑 | 清炒時瓜 | 時瓜 枸杞 薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 薑 | 5.2 | 2.3 | 2.1 | 2.5 | 720 |  | 273 | 98 |
| 22 | 一 | I1 | 白米飯 | 米 | 瓜仔麵腸 | 麵腸 醬瓜 薑 刈薯 | 玉米白菜 | 大白菜 玉米粒 紅蘿蔔 薑冷凍毛豆仁 | 豆包瓜粒 | 豆包 冬瓜 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 時蔬蛋花湯 | 時蔬 蛋 薑 | 5.1 | 2.7 | 2.6 | 2.5 | 732 |  | 134 | 336 |
| 23 | 二 | I2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 蛋 | 田園花椰 | 馬鈴薯 花椰菜 紅蘿蔔 薑 素絞肉 | 三杯鮮菇 | 麵腸 杏鮑菇 九層塔 薑 | 蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 紫菜 蛋 薑 | 5.2 | 1.7 | 2.5 | 2.5 | 707 |  | 111 | 244 |
| 24 | 三 | I3 | 肉燥拌麵 | 乾麵條 | 冬瓜干丁 | 干丁 冬瓜 乾香菇 薑 | 若絲豆芽 | 豆芽菜 素肉絲 紅蘿蔔 薑芹菜 | 滷蛋 | 蛋 滷包 薑 | 蔬菜 | 味噌湯 | 時蔬 薑 味噌 | 5 | 1.9 | 3 | 2.5 | 735 |  | 547 | 1216 |
| 25 | 四 | I4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 蘿蔔麵腸 | 麵腸 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 | 家常油腐 | 油豆腐 桶筍(麻竹筍) 青椒 薑 | 蛋香時瓜 | 蛋 時瓜 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 仙草茶 | 仙草干 二砂糖 | 5 | 2 | 2.3 | 2.5 | 685 |  | 168 | 110 |
| 26 | 五 | I5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 洋芋豆包 | 豆包 馬鈴薯 薑 紅蘿蔔 | 芹香干片 | 豆干 芹菜 薑 | 蛋酥白菜 | 蛋 大白菜 紅蘿蔔 乾木耳 薑 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 紅蘿蔔 薑 | 5.7 | 2.1 | 2.5 | 2.5 | 752 |  | 345 | 119 |
| 29 | 一 | J1 | 白米飯 | 米 | 豆瓣麵腸 | 麵腸 紅蘿蔔 芹菜 豆瓣醬 | 沙茶筍片 | 桶筍(麻竹筍) 紅蘿蔔 冷凍毛豆仁 沙茶醬 | 芹香豆芽 | 豆芽菜 芹菜 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 海芽蛋花湯 | 乾海帶芽 蛋 薑 | 5 | 2 | 2.5 | 2.3 | 691 |  | 190 | 101 |
| 30 | 二 | J2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 地瓜凍腐 | 凍豆腐 地瓜 薑 | 毛豆白菜 | 大白菜 冷凍毛豆仁 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 | 2.4 | 2.3 | 738 |  | 333 | 89 |
| 31 | 三 | J3 | 西式特餐 | 通心麵 | 茄汁干丁 | 豆干 芹菜 紅蘿蔔 番茄 薑 番茄醬 | 豆包花椰 | 青花菜 紅蘿蔔 薑 豆包 | 包子饅頭 | 包子饅頭 | 蔬菜 | 南瓜濃湯 | 南瓜 芹菜 玉米濃湯調理包 蛋 | 4.1 | 1.7 | 2.6 | 2.2 | 624 |  | 347 | 150 |

過敏原警語:「本月產品含有花生、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、使用亞硫酸鹽類及其相關製品」。

說明:3月份菜單編排說明如下：一、每週二蔬菜為有機蔬菜。二、為符合供貨狀況，故將J3副菜二改為包子饅頭供應。

**109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 |
| F2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 咖哩豆干 | 豆干 馬鈴薯 杏鮑菇 紅蘿蔔 咖哩粉 | 油腐雙仁 | 油豆腐 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 | 蛋香花椰 | 蛋 花椰菜 薑 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 紫菜湯 | 紫菜 薑 |
| F3 | 丼飯特餐 | 米 糙米 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 蛋 | 丼飯配料 | 高麗菜 素絞肉 紅蘿蔔 海苔絲 | 鮮菇豆腐 | 豆腐 杏鮑菇 乾木耳 薑 芹菜 | 蔬菜 | 玉米蛋花湯 | 玉米粒 紅蘿蔔 蛋 薑 |
| F4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 沙茶麵腸 | 麵腸 高麗菜 薑 | 毛豆冬瓜 | 冷凍毛豆仁 冬瓜 紅蘿蔔 薑 | 滷味雙拼 | 豆干 海帶結 薑 | 蔬菜 | 黑糖粉圓 | 黑糖 粉圓 |
| F5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 醬瓜干丁 | 豆干 醬瓜 薑 | 銀蘿凍腐 | 凍豆腐 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 | 若絲玉菜 | 高麗菜 素肉絲 薑 | 蔬菜 | 番茄清湯 | 番茄 芹菜 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） 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 |
| F2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 咖哩豆干 | 豆干6公斤  馬鈴薯2公斤  杏鮑菇1公斤  紅蘿蔔1公斤  咖哩粉 | 油腐雙仁 | 油豆腐2.75公斤  白蘿蔔5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑50公克 | 蛋香花椰 | 蛋1.5公斤  花椰菜6公斤  薑50公克  紅蘿蔔0.5公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑50公克 | 紫菜湯 | 紫菜0.05公斤  薑20公克 | 5.2 | 2.1 | 2.2 | 2.5 | 694 | 564 | 153 |
| F3 | 丼飯特餐 | 米7公斤  糙米3公斤 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 蛋5.5公斤 | 丼飯配料 | 高麗菜4.5公斤  素絞肉1.2公斤  紅蘿蔔0.5公斤  海苔絲10公克 | 鮮菇豆腐 | 豆腐4公斤  杏鮑菇1公斤  乾木耳10公克  薑50公克  芹菜1公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑50公克 | 玉米蛋花湯 | 玉米粒1公斤  紅蘿蔔0.5公斤  蛋0.55公斤  薑20公克 | 5.1 | 1.4 | 2.6 | 2.5 | 700 | 191 | 258 |
| F4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 沙茶麵腸 | 麵腸6公斤  高麗菜3公斤  薑50公克 | 毛豆冬瓜 | 冷凍毛豆仁1.5公斤  冬瓜6.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑50公克 | 滷味雙拼 | 豆干2公斤  海帶結2公斤  薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑50公克 | 黑糖粉圓 | 黑糖2.5公斤  粉圓2公斤 | 6.3 | 1.9 | 2.5 | 2.5 | 789 | 385 | 155 |
| F5 | 燕麥飯 | 米10公斤  燕麥0.4公斤 | 醬瓜干丁 | 豆干6公斤  醬瓜2公斤  薑50公克 | 銀蘿凍腐 | 凍豆腐4公斤  白蘿蔔3公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑50公克 | 若絲玉菜 | 高麗菜6公斤  素肉絲0.6公斤  薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑50公克 | 番茄清湯 | 番茄3公斤  芹菜2公斤  薑20公克 | 5.2 | 2.3 | 2.5 | 2.5 | 722 | 605 | 511 |

**109學年國民中學素食G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 |
| G1 | 白米飯 | 米 | 京醬豆包 | 豆包 芹菜 紅蘿蔔 甜麵醬 | 紅仁炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 薑 | 蔬香冬粉 | 冬粉 素絞肉 時蔬 乾木耳 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 玉米段湯 | 黃玉米 薑 |
| G2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 鳳梨豆干 | 豆干 冬瓜 鳳梨豆醬 薑 | 珍菇油腐 | 油豆腐 金針菇 芹菜 紅蘿蔔 薑 | 毛豆玉菜 | 冷凍毛豆 高麗菜 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 薑 |
| G3 | 刈包特餐 | 刈包 | 香滷豆包 | 豆包 | 酸菜麵腸 | 酸菜 麵腸薑 | 芹菜豆芽 | 芹菜 豆芽菜 紅蘿蔔薑 | 蔬菜 | 粉絲湯 | 時蔬 冬粉 薑 |
| G4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 打拋干丁 | 豆干 刈薯 九層塔 芹菜 薑 | 蛋香花椰 | 蛋 花椰菜 紅蘿蔔 薑 | 芹香鮮菇 | 紅蘿蔔 芹菜 杏鮑菇 豆包 薑 | 蔬菜 | 紅豆紫米湯 | 紅豆 紫米 二砂糖 |
| G5 | 小米飯 | 米 小米 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋 | 家常豆腐 | 豆腐 桶筍(麻竹筍) 紅蘿蔔 薑 | 塔香海茸 | 海茸 素肉絲 薑 九層塔 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 薑 |

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  kcal | 鈣  mg | 鈉  mg |
| G1 | 白米飯 | 米10公斤 | 京醬豆包 | 豆包5公斤  芹菜3公斤  紅蘿蔔0.5公斤  甜麵醬0.1公斤 | 紅仁炒蛋 | 蛋3公斤  紅蘿蔔3公斤  薑50公克 | 蔬香冬粉 | 冬粉1.5公斤  素絞肉0.4公斤  時蔬2公斤  乾木耳10公克  紅蘿蔔0.5公斤  薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑50公克 | 玉米段湯 | 黃玉米4公斤  薑20公克 | 6 | 1.7 | 2.5 | 3 | 785 | 256 | 248 |
| G2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 鳳梨豆干 | 豆干6.5公斤  冬瓜2公斤  鳳梨豆醬2公斤  薑50公克 | 珍菇油腐 | 油豆腐4.4公斤  金針菇1公斤  芹菜1公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑50公克 | 毛豆玉菜 | 冷凍毛豆0.6公斤  高麗菜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 | 時蔬湯 | 時蔬3公斤  薑20公克 | 5 | 2.4 | 2.6 | 3 | 740 | 233 | 229 |
| G3 | 刈包特餐 | 刈包6.5公斤 | 香滷豆包 | 豆包6公斤  滷包 | 酸菜麵腸 | 酸菜2公斤  麵腸2公斤  薑50公克 | 芹香豆芽 | 芹菜1公斤  豆芽菜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 | 粉絲湯 | 時蔬2公斤  冬粉1公斤  薑20公克 | 6 | 1.4 | 3 | 3.2 | 824 | 237 | 227 |
| G4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 打拋干丁 | 豆干6公斤  刈薯3公斤  九層塔0.2公斤  芹菜1公斤  薑50公克 | 蛋香花椰 | 蛋2.7公斤  花椰菜6公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑50公克 | 芹香鮮菇 | 豆包1.5公斤  芹菜2公斤  杏鮑菇2公斤  紅蘿蔔1公斤  薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑50公克 | 紅豆紫米湯 | 紅豆1公斤  紫米1公斤  二砂糖1公斤 | 6.3 | 2.1 | 3.8 | 2.8 | 905 | 219 | 206 |
| G5 | 小米飯 | 米10公斤  小米0.4公斤 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋5.5公斤 | 家常豆腐 | 豆腐8公斤  桶筍(麻竹筍)1公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑50公克 | 塔香海茸 | 海茸4.5公斤  素肉絲0.6公斤  薑50公克  九層塔0.2公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑50公克 | 時瓜湯 | 時瓜4公斤  薑20公克 | 5.2 | 1.8 | 2.5 | 2.8 | 723 | 204 | 213 |

**109學年度國民中學素食H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 |
| H1 | 白米飯 | 米 | 芝麻麵腸 | 麵腸 時蔬 紅蘿蔔 白芝麻 薑 | 沙茶冬粉 | 冬粉 時蔬 乾木耳  薑 沙茶醬 | 熱炒季豆 | 四季豆 豆包 薑 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 味噌海芽湯 | 海帶芽 時蔬 味噌 |
| H2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 咖哩毛豆 | 冷凍毛豆(莢) 馬鈴薯 紅蘿蔔  芹菜 薑 咖哩粉 | 蛋香白菜 | 大白菜 蛋 紅蘿蔔  乾香菇 薑 | 蜜汁豆干 | 豆干 薑 | 蔬菜 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔 薑 |
| H3 | 油飯特餐 | 米 糯米 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 蛋 | 油飯配料 | 豆干 乾香菇 桶筍(麻竹筍) 薑 素絞肉 | 毛豆冬瓜 | 冬瓜 冷凍毛豆(莢) 紅蘿蔔  薑 | 蔬菜 | 時蔬蛋花湯 | 時蔬 蛋 薑 |
| H4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 南瓜麵腸 | 麵腸 南瓜 紅蘿蔔 薑 | 刈薯炒蛋 | 蛋 刈薯 薑 | 海結凍腐 | 海帶結 凍豆腐 薑 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 二砂糖 |
| H5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 回鍋油腐 | 油豆腐 高麗菜 薑 紅蘿蔔 | 咕咾豆包 | 豆包 紅蘿蔔 青椒  番茄醬 薑 | 清炒時瓜 | 時瓜 枸杞 薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 薑 |

H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 | 豆魚蛋肉類/份 | 油脂堅果種子類/份 | 熱量 | 鈣  mg | 鈉  mg |
| H1 | 白米飯 | 米10公斤 | 芝麻麵腸 | 麵腸7公斤  時蔬3公斤  紅蘿蔔0.5公斤  白芝麻0.01公斤  薑50公克 | 沙茶冬粉 | 冬粉1.5公斤  時蔬2公斤  乾木耳0.01公斤  薑50公克  沙茶醬 | 熱炒季豆 | 四季豆3公斤  豆包1.5公斤  薑50公克  紅蘿蔔0.5公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑50公克 | 味噌海芽湯 | 海帶芽0.02公斤  時蔬2公斤  味噌0.3公斤 | 6 | 1.8 | 2.3 | 2.5 | 705 | 148 | 173 |
| H2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 咖哩毛豆 | 冷凍毛豆(莢)6公斤  馬鈴薯2公斤  紅蘿蔔1公斤  芹菜2公斤  薑50公克  咖哩粉 | 蛋香白菜 | 大白菜5公斤  蛋4.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  乾香菇0.01公斤  薑50公克 | 蜜汁豆干 | 豆干5公斤  薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑50公克 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔3.5公斤  薑20公克 | 5 | 1.9 | 3.3 | 2.5 | 693 | 319 | 392 |
| H3 | 油飯特餐 | 米8公斤  糯米3公斤 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 蛋5.5公斤 | 油飯配料 | 豆干2公斤  乾香菇0.1公斤  桶筍(麻竹筍)1.5公斤  薑50公克  素絞肉0.6公斤 | 毛豆冬瓜 | 冬瓜6公斤  冷凍毛豆(莢)2公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑50公克 | 時蔬蛋花湯 | 時蔬2公斤  蛋0.5公斤  薑20公克 | 5.5 | 1.9 | 2.4 | 2.5 | 678 | 199 | 345 |
| H4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 南瓜麵腸 | 麵腸6.5公斤  南瓜3公斤  紅蘿蔔2公斤  薑50公克 | 刈薯炒蛋 | 蛋3公斤  刈薯3公斤  薑50公克 | 海結凍腐 | 海帶結3公斤  凍豆腐2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 | 5.4 | 1.8 | 2.5 | 2.5 | 674 | 203 | 207 |
| H5 | 紫米飯 | 米10公斤  紫米0.4公斤 | 回鍋油腐 | 油豆腐5.5公斤  高麗菜3公斤  薑0.05公斤  紅蘿蔔0.5公斤 | 咕咾豆包 | 豆包4.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  青椒1公斤  番茄醬薑0.05公斤 | 清炒時瓜 | 時瓜8公斤  枸杞0.01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 | 5.2 | 2.3 | 2.1 | 2.5 | 720 | 273 | 98 |

**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 | 瓜仔麵腸 | 麵腸 醬瓜 薑 刈薯 | 玉米白菜 | 大白菜 玉米粒 紅蘿蔔 薑冷凍毛豆仁 | 豆包瓜粒 | 豆包 冬瓜 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 時蔬蛋花湯 | 時蔬 蛋 薑 |
| I2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 蛋 | 田園花椰 | 馬鈴薯 花椰菜 紅蘿蔔 薑 素絞肉 | 三杯鮮菇 | 麵腸 杏鮑菇 九層塔 薑 | 蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 紫菜 蛋 薑 |
| I3 | 肉燥拌麵 | 乾麵條 | 冬瓜干丁 | 干丁 冬瓜 乾香菇 薑 | 若絲豆芽 | 豆芽菜 素肉絲 紅蘿蔔 薑芹菜 | 滷蛋 | 蛋 滷包 薑 | 蔬菜 | 味噌湯 | 時蔬 薑 味噌 |
| I4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 蘿蔔麵腸 | 麵腸 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 | 家常油腐 | 油豆腐 桶筍(麻竹筍) 青椒 薑 | 蛋香時瓜 | 蛋 時瓜 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 仙草茶 | 仙草干 二砂糖 |
| I5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 洋芋豆包 | 豆包 馬鈴薯 薑 紅蘿蔔 | 芹香干片 | 豆干 芹菜 薑 | 蛋酥白菜 | 蛋 大白菜 紅蘿蔔 乾木耳 薑 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 紅蘿蔔 薑 |

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） 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 |
| I1 | 白米飯 | 米10公斤 | 瓜仔麵腸 | 麵腸7公斤  醬瓜1.5公斤  薑50g  刈薯1.5公斤 | 玉米白菜 | 大白菜7公斤  玉米粒1公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑50g  冷凍毛豆仁0.6公斤 | 豆包瓜粒 | 豆包1.5公斤  冬瓜6.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑50g | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑50公克 | 時蔬蛋花湯 | 時蔬2.5公斤  蛋0.5公斤  薑20g | 5.1 | 2.7 | 2.6 | 2.5 | 732 | 134 | 336 |
| I2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 蛋5.5公斤 | 田園花椰 | 馬鈴薯1.5公斤  花椰菜6.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑50g  素絞肉1公斤 | 三杯鮮菇 | 麵腸1.8公斤  杏鮑菇3公斤  九層塔50g  薑50g | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑50公克 | 紫菜蛋花湯 | 紫菜0.15公斤  蛋1公斤  薑20g | 5.2 | 1.7 | 2.5 | 2.5 | 707 | 111 | 244 |
| I3 | 肉燥拌麵 | 乾麵條15公斤 | 冬瓜干丁 | 干丁6公斤  冬瓜3.5公斤  乾香菇0.1公斤  薑50g | 若絲豆芽 | 豆芽菜4.5公斤  素肉絲0.6公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑50g  芹菜0.5公斤 | 滷蛋 | 蛋5.5公斤  滷包  薑50g | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑50公克 | 味噌湯 | 時蔬2.5公斤  薑20g  味噌0.6公斤 | 5 | 1.9 | 3 | 2.5 | 735 | 547 | 1216 |
| I4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 蘿蔔麵腸 | 麵腸6公斤  白蘿蔔2.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑50g | 家常油腐 | 油豆腐3公斤  桶筍(麻竹筍)1公斤  青椒0.5公斤  薑50g | 蛋香時瓜 | 蛋0.6公斤  時瓜8公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑50g | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑50公克 | 仙草茶 | 仙草干0.18公斤  二砂糖1公斤 | 5 | 2 | 2.3 | 2.5 | 685 | 168 | 110 |
| I5 | 燕麥飯 | 米10公斤  燕麥0.4公斤 | 洋芋豆包 | 豆包5公斤  馬鈴薯4公斤  薑50g  紅蘿蔔0.5公斤 | 芹香干片 | 豆干3公斤  芹菜2公斤  薑50g | 蛋酥白菜 | 蛋0.6公斤  大白菜7公斤  紅蘿蔔0.5公斤  乾木耳10g  薑50g | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑50公克 | 時瓜湯 | 時瓜3公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑20g | 5.7 | 2.1 | 2.5 | 2.5 | 752 | 345 | 119 |

**109學年度國民中學素食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 芹菜 豆瓣醬 | 沙茶筍片 | 桶筍(麻竹筍) 紅蘿蔔 冷凍毛豆仁 沙茶醬 | 芹香豆芽 | 豆芽菜 芹菜 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 海芽蛋花湯 | 乾海帶芽 蛋 薑 |
| J2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 地瓜凍腐 | 凍豆腐 地瓜 薑 | 毛豆白菜 | 大白菜 冷凍毛豆仁 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 | 西式特餐 | 通心麵 | 茄汁干丁 | 豆干 芹菜 紅蘿蔔 番茄 薑 番茄醬 | 豆包花椰 | 青花菜 紅蘿蔔 薑 豆包 | 包子饅頭 | 包子饅頭 | 蔬菜 | 南瓜濃湯 | 南瓜 芹菜 玉米濃湯調理包 蛋 |

J組食材明細（食材重量以100人份計量，營養分析以個人計量） 蔬菜驗收量為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 |
| J1 | 白米飯 | 米10公斤 | 豆瓣麵腸 | 麵腸7公斤  紅蘿蔔1.5公斤  芹菜1.5公斤  豆瓣醬 | 沙茶筍片 | 桶筍(麻竹筍)4公斤  紅蘿蔔0.5公斤  冷凍毛豆仁1.5公斤  沙茶醬 | 芹香豆芽 | 豆芽菜4.5公斤  芹菜0.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑50公克 | 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20公克 | 5 | 2 | 2.5 | 2.3 | 691 | 190 | 101 |
| J2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 地瓜凍腐 | 凍豆腐8公斤  地瓜4公斤  薑50公克 | 毛豆白菜 | 大白菜6.5公斤  冷凍毛豆仁1.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  乾香菇10公克  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50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑50公克 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔3.5公斤  薑20公克 | 5.7 | 2.2 | 2.4 | 2.3 | 738 | 333 | 89 |
| J3 | 西式特餐 | 通心麵6公斤 | 茄汁干丁 | 豆干6公斤  芹菜1公斤  紅蘿蔔0.5公斤  番茄1.5公斤  薑50公克  番茄醬 | 豆包花椰 | 青花菜5.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑50公克  豆包3公斤 | 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 | 南瓜3公斤  芹菜1公斤  玉米濃湯調理包  蛋0.6公斤 | 4.1 | 1.7 | 2.6 | 2.2 | 624 | 347 | 150 |