**110學年度上學期光復國民中學9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** | **豆蛋** | **油脂堅果種子** | **熱量** | **水果** | **鈣** | **鈉** |
| 1 | 三 | D3 | 油飯特餐 | 米 糯米 | 滷蛋 | 滷蛋 滷包 | 油飯配料 | 素肉絲 豆干 乾香菇 桶筍(麻竹筍) 薑 | 銀蘿油腐 | 油豆腐 白蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 紅蘿蔔 薑 | 5.5 | 1.7 | 2.5 | 3.1 | 755 |  | 280 | 255 |
| 2 | 四 | D4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷豆包 | 豆包 | 番茄炒蛋 | 蛋 番茄 薑 番茄醬 | 滷味雙拼 | 海帶結 豆干 薑 | 蔬菜 | 枸杞銀耳湯 | 枸杞 蓮子 白木耳 二砂糖 紅棗 | 5 | 1.5 | 3 | 2.8 | 739 |  | 287 | 235 |
| 3 | 五 | D5 | 小米飯 | 米 小米 | 三杯油腐 | 油豆腐 杏鮑菇 九層塔 紅蘿蔔 薑 | 時瓜絞若 | 素絞肉 時瓜 薑 | 玉菜凍腐 | 凍豆腐 紅蘿蔔 高麗菜 薑 | 蔬菜 | 針菇湯 | 紅蘿蔔 金針菇 薑 | 5.2 | 2.6 | 2.5 | 3 | 752 |  | 238 | 298 |
| 6 | 一 | E1 | 白米飯 | 米 | 地瓜凍腐 | 凍豆腐 地瓜 紅蘿蔔 薑 | 玉米炒蛋 | 蛋 冷凍玉米粒 薑 | 塔香海茸 | 海茸 九層塔 素肉絲 薑 | 蔬菜 | 味噌時蔬湯 | 時蔬 味噌 | 5.7 | 1.7 | 2.5 | 2.5 | 742 |  | 369 | 533 |
| 7 | 二 | E2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 滷蛋 | 滷蛋 滷包 | 豆皮花椰 | 豆皮 冷凍花椰菜 紅蘿蔔 薑 | 筍干凍腐 | 凍豆腐 筍干 薑 | 蔬菜 | 蘿蔔玉米湯 | 白蘿蔔 玉米段 薑 | 5.3 | 2.1 | 2.5 | 2.5 | 724 |  | 283 | 166 |
| 8 | 三 | E3 | 西式特餐 | 麵條 | 西式配料 | 素絞肉 豆干 彩椒 番茄 | 特餐配料 | 芹菜 薑 番茄醬 | 清炒玉菜 | 高麗菜 薑 | 蔬菜 | 南瓜濃湯 | 蛋 南瓜 玉米濃湯調理包 紅蘿蔔 | 5.2 | 1.9 | 2.5 | 2.5 | 712 |  | 139 | 232 |
| 9 | 四 | E4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 咕咾豆干 | 豆干 鳳梨罐頭 青椒 薑 番茄醬 | 針菇炒蛋 | 蛋 金針菇 薑 | 豆包瓜粒 | 豆包 冬瓜 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 仙草甜湯 | 仙草凍 湯圓 二砂糖 | 5.8 | 2.1 | 2.5 | 3 | 781 |  | 552 | 129 |
| 10 | 五 | E5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 京醬麵腸 | 麵腸 刈薯 彩椒 甜麵醬 | 家常豆腐 | 豆腐 紅蘿蔔 絞肉 薑 濕香菇 | 蔬菜佃煮 | 紅蘿蔔 白蘿蔔 玉米段 薑 | 蔬菜 | 紫菜湯 | 紫菜 薑 | 5.4 | 2 | 2.6 | 2.5 | 736 |  | 191 | 92 |
| 11 | 六 | G2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 滷蛋 | 滷蛋 滷包 | 蔬香粉絲 | 冬粉 時蔬 乾木耳 紅蘿蔔 薑 | 青椒油腐 | 油豆腐 青椒 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 榨菜針菇湯 | 榨菜 金針菇 薑 | 5.4 | 2 | 2.8 | 2.5 | 751 |  | 329 | 247 |
| 13 | 一 | F1 | 白米飯 | 米 | 照燒凍腐 | 凍豆腐 白蘿蔔 紅蘿蔔 醬油 二砂糖 | 番茄炒蛋 | 蛋 番茄 薑 番茄醬 | 清炒花椰 | 冷凍花椰菜 薑 紅蘿蔔 素肉絲 | 蔬菜 | 枸杞時瓜湯 | 時瓜 枸杞 薑 | 5 | 2.6 | 2.5 | 2.5 | 715 |  | 295 | 203 |
| 14 | 二 | F2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 瓜仔麵腸 | 麵腸 醬瓜 濕香菇 薑 | 刈薯油腐 | 油豆腐 刈薯 紅蘿蔔 薑 | 清炒玉菜 | 高麗菜 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 紅蘿蔔 薑 | 5 | 2 | 2.6 | 2.5 | 708 |  | 231 | 406 |
| 15 | 三 | F3 | 丼飯特餐 | 米 糙米 | 丼飯配料 | 素絞肉 豆干 冷凍玉米粒 彩椒 | 特餐配料 | 濕香菇 海苔絲 | 鮮菇豆腐 | 豆腐 金針菇 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 花椰濃湯 | 蛋 馬鈴薯 冷凍花椰菜 玉米濃湯調理包 | 5.5 | 1.7 | 2.5 | 2 | 705 |  | 349 | 252 |
| 16 | 四 | F4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 滷蛋 | 滷蛋 滷包 | 時瓜若絲 | 素肉絲 時瓜 紅蘿蔔 薑 | 滷味雙拼 | 豆干 海帶結 薑 | 蔬菜 | 冬瓜粉圓湯 | 粉圓 冬瓜磚 二砂糖 | 6.4 | 1.6 | 2.5 | 2 | 766 |  | 239 | 306 |
| 17 | 五 | F5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 咖哩毛豆 | 冷凍毛豆仁 馬鈴薯 芹菜 紅蘿蔔 咖哩粉 | 豆包花椰 | 冷凍花椰菜 豆包 薑 | 鮑菇凍腐 | 凍豆腐 杏鮑菇 薑 | 蔬菜 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 | 5.4 | 2.3 | 2.5 | 2.5 | 736 |  | 231 | 77 |
| 22 | 三 | G3 | 拌麵特餐 | 麵條 | 拌麵配料 | 素肉絲 豆干 紅蘿蔔 小黃瓜 濕香菇 | 特餐配料 | 甜麵醬 香油 薑 | 香滷海結 | 海帶結 薑 | 蔬菜 | 大滷湯 | 筍絲 蛋 豆腐 紅蘿蔔 乾木耳 | 5 | 1.9 | 2.9 | 2.9 | 746 |  | 343 | 251 |
| 23 | 四 | G4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 豉香豆腐 | 豆腐 芹菜 豆豉 薑 | 彩椒鮑菇 | 杏鮑菇 彩椒 素絞肉 薑 | 豆皮花椰 | 冷凍花椰菜 豆皮 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 紅豆西米露 | 紅豆 西谷米 二砂糖 | 7.5 | 2.1 | 2.5 | 2.1 | 860 |  | 359 | 250 |
| 24 | 五 | G5 | 小米飯 | 米 小米 | 打拋干丁 | 豆干 刈薯 九層塔 番茄 薑 | 香滷凍腐 | 凍豆腐 薑 滷包 | 清炒高麗 | 高麗菜 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 南瓜濃湯 | 蛋 南瓜 馬鈴薯 紅蘿蔔 玉米濃湯調理包 | 5.8 | 2.1 | 2.6 | 2.9 | 784 |  | 339 | 247 |
| 27 | 一 | H1 | 白米飯 | 米 | 香滷豆包 | 豆包 薑 滷包 | 蛋香花椰 | 蛋 冷凍花椰菜 彩椒 薑 | 沙茶寬粉 | 寬粉 金針菇 乾木耳 薑 沙茶醬 素絞肉 | 蔬菜 | 味噌海芽湯 | 乾海帶芽 味噌 高麗菜 薑 | 6 | 1.7 | 2.5 | 2.6 | 767 |  | 366 | 234 |
| 28 | 二 | H2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 地瓜凍腐 | 凍豆腐 地瓜 紅蘿蔔 薑 | 若絲時蔬 | 素肉絲 時蔬 紅蘿蔔 薑 | 蜜汁豆干 | 豆干 薑 | 蔬菜 | 金針香菇湯 | 乾金針 濕香菇 薑 | 5.7 | 1.7 | 3 | 2.8 | 793 |  | 352 | 226 |
| 29 | 三 | H3 | 油飯特餐 | 米 糯米 | 滷蛋 | 滷蛋 滷包 | 油飯配料 | 素肉絲 乾香菇 桶筍(麻竹筍) 薑 | 銀蘿油腐 | 油豆腐 白蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 紅蘿蔔 薑 | 5.5 | 1.8 | 2.5 | 3 | 753 |  | 339 | 230 |
| 30 | 四 | H4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 回鍋麵腸 | 麵腸 青椒 紅蘿蔔 薑 | 芹香炒蛋 | 蛋 芹菜 薑 | 清炒高麗 | 高麗菜 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 粉圓 二砂糖 | 7.1 | 2 | 2.6 | 2.5 | 855 |  | 346 | 252 |

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

說明：9月份菜單編排說明如下：一、每週五蔬菜為有機蔬菜。二、為配合中秋節連假及避免食材重複，9/11(六)供應G2循環，副菜一改為蔬香冬粉供應。

**110學年國民中學素食D循環菜單(B案)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | 油飯特餐 | 米 糯米 | 滷蛋 | 滷蛋 滷包 | 油飯配料 | 素肉絲 豆干 乾香菇 桶筍(麻竹筍) 薑 | 銀蘿油腐 | 油豆腐 白蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 紅蘿蔔 薑 |
| D4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷豆包 | 豆包 | 番茄炒蛋 | 蛋 番茄 薑 番茄醬 | 滷味雙拼 | 海帶結 豆干 薑 | 蔬菜 | 枸杞銀耳湯 | 枸杞 蓮子 白木耳 二砂糖 紅棗 |
| D5 | 小米飯 | 米 小米 | 三杯油腐 | 油豆腐 杏鮑菇 九層塔 紅蘿蔔 薑 | 時瓜絞若 | 素絞肉 時瓜 薑 | 玉菜凍腐 | 凍豆腐 紅蘿蔔 高麗菜 薑 | 蔬菜 | 針菇湯 | 紅蘿蔔 金針菇 薑 |

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 | 豆蛋類/份 | 油脂堅果種子類/份 | 熱量  kDal | 鈣  mg | 鈉  mg |
| D3 | 油飯特餐 | 米8公斤  糯米3公斤 | 滷蛋 | 滷蛋5.5公斤  滷包 | 油飯配料 | 素肉絲0.6公斤  豆干2公斤  乾香菇0.1公斤  桶筍(麻竹筍)2公斤  薑20公克 | 銀蘿油腐 | 油豆腐2.8公斤  白蘿蔔5公斤  薑20公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑50公克 | 時蔬湯 | 時蔬2公斤  紅蘿蔔1公斤  薑20公克 | 5.5 | 1.7 | 2.5 | 3.1 | 755 | 280 | 255 |
| D4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 香滷豆包 | 豆包6公斤 | 番茄炒蛋 | 蛋2.8公斤  番茄5公斤  薑20公克  番茄醬 | 滷味雙拼 | 海帶結3公斤  豆干2公斤  薑20公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑50公克 | 枸杞銀耳湯 | 枸杞50公克  蓮子0.2公斤  白木耳0.3公斤  二砂糖1公斤  紅棗0.3公斤 | 5 | 1.5 | 3 | 2.8 | 739 | 287 | 235 |
| D5 | 小米飯 | 米10公斤  小米0.4公斤 | 三杯油腐 | 油豆腐8公斤  杏鮑菇3公斤  九層塔0.1公斤  紅蘿蔔1.5公斤  薑20公克 | 時瓜絞若 | 素絞肉0.6公斤  時瓜8公斤  薑20公克 | 玉菜凍腐 | 凍豆腐4公斤  紅蘿蔔0.5公斤  高麗菜4.5公斤  薑20公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑50公克 | 針菇湯 | 紅蘿蔔0.5公斤  金針菇1公斤  薑20公克 | 5.2 | 2.6 | 2.5 | 3 | 752 | 238 | 298 |

**110學年國民中學素食E循環菜單(B案)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | 地瓜凍腐 | 凍豆腐 地瓜 紅蘿蔔 薑 | 玉米炒蛋 | 蛋 冷凍玉米粒 薑 | 塔香海茸 | 海茸 九層塔 素肉絲 薑 | 蔬菜 | 味噌時蔬湯 | 時蔬 味噌 |
| E2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 滷蛋 | 滷蛋 滷包 | 豆皮花椰 | 豆皮 冷凍花椰菜 紅蘿蔔 薑 | 筍干凍腐 | 凍豆腐 筍干 薑 | 蔬菜 | 蘿蔔玉米湯 | 白蘿蔔 玉米段 薑 |
| E3 | 西式特餐 | 麵條 | 西式配料 | 素絞肉 豆干 彩椒 番茄 | 特餐配料 | 芹菜 薑 番茄醬 | 清炒玉菜 | 高麗菜 薑 | 蔬菜 | 南瓜濃湯 | 蛋 南瓜 玉米濃湯調理包 紅蘿蔔 |
| E4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 咕咾豆干 | 豆干 鳳梨罐頭 青椒 薑 番茄醬 | 針菇炒蛋 | 蛋 金針菇 薑 | 豆包瓜粒 | 豆包 冬瓜 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 仙草甜湯 | 仙草凍 湯圓 二砂糖 |
| E5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 京醬麵腸 | 麵腸 刈薯 彩椒 甜麵醬 | 家常豆腐 | 豆腐 紅蘿蔔 絞肉 薑 濕香菇 | 蔬菜佃煮 | 紅蘿蔔 白蘿蔔 玉米段 薑 | 蔬菜 | 紫菜湯 | 紫菜 薑 |
| G2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 滷蛋 | 滷蛋 滷包 | 蔬香粉絲 | 冬粉 時蔬 乾木耳 紅蘿蔔 薑 | 青椒油腐 | 油豆腐 青椒 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 榨菜針菇湯 | 榨菜 金針菇 薑 |

E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 |
| E1 | 白米飯 | 米10公斤 | 地瓜凍腐 | 凍豆腐8公斤  地瓜4公斤  紅蘿蔔2公斤  薑20公克 | 玉米炒蛋 | 蛋5.5公斤  冷凍玉米粒1.5公斤  薑20公克 | 塔香海茸 | 海茸3.5公斤  九層塔0.1公斤  素肉絲0.6公斤  薑20公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑10公克 | 味噌時蔬湯 | 時蔬4公斤  味噌0.6公斤 | 5.7 | 1.7 | 2.5 | 2.5 | 742 | 369 | 533 |
| E2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 滷蛋 | 滷蛋5.5公斤  滷包 | 豆皮花椰 | 豆皮1.5公斤  冷凍花椰菜6公斤  紅蘿蔔1公斤  薑20公克 | 筍干凍腐 | 凍豆腐4公斤  筍干4.5公斤  薑20公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑10公克 | 蘿蔔玉米湯 | 白蘿蔔3公斤  玉米段2.5公斤  薑20公克 | 5.3 | 2.1 | 2.5 | 2.5 | 724 | 283 | 166 |
| E3 | 西式特餐 | 麵條15公斤 | 西式配料 | 素絞肉1.2公斤  豆干3公斤  彩椒2公斤  番茄2公斤 | 特餐配料 | 芹菜1.5公斤  薑20公克  番茄醬 | 清炒玉菜 | 高麗菜6公斤  薑20公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑10公克 | 南瓜濃湯 | 蛋4公斤  南瓜2公斤  玉米濃湯調理包  紅蘿蔔1公斤 | 5.2 | 1.9 | 2.5 | 2.5 | 712 | 139 | 232 |
| E4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 咕咾豆干 | 豆干7公斤  鳳梨罐頭3公斤  青椒2公斤  薑20公克  番茄醬 | 針菇炒蛋 | 蛋1.1公斤  金針菇5公斤  薑20公克 | 豆包瓜粒 | 豆包1.5公斤  冬瓜6.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑20公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑10公克 | 仙草甜湯 | 仙草凍6.5公斤  湯圓2.5公斤  二砂糖1公斤 | 5.8 | 2.1 | 2.5 | 3 | 781 | 552 | 129 |
| E5 | 紫米飯 | 米10公斤  紫米0.4公斤 | 京醬麵腸 | 麵腸5.5公斤  刈薯2公斤  彩椒3公斤  甜麵醬 | 家常豆腐 | 豆腐8公斤  紅蘿蔔1公斤  絞肉0.7公斤  薑20公克  濕香菇2.5公斤 | 蔬菜佃煮 | 紅蘿蔔3公斤  白蘿蔔3公斤  玉米段2公斤  薑20公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑10公克 | 紫菜湯 | 紫菜50公克  薑20公克 | 5.4 | 2 | 2.6 | 2.5 | 736 | 191 | 92 |
| G2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 滷蛋 | 滷蛋5.5公斤  滷包 | 蔬香粉斯 | 冬粉1.2公斤  時蔬3公斤  乾木耳10公克  紅蘿蔔0.5公斤  薑20公克 | 青椒油腐 | 油豆腐4.5公斤  青椒2公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑20公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 蒜50公克 | 榨菜針菇湯 | 榨菜1.5公斤  金針菇2公斤  薑20公克 | 5.4 | 2 | 2.8 | 2.5 | 751 | 329 | 247 |

**110學年國民中學素食F循環菜單(B案)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | 照燒凍腐 | 凍豆腐 白蘿蔔 紅蘿蔔 醬油 二砂糖 | 番茄炒蛋 | 蛋 番茄 薑 番茄醬 | 清炒花椰 | 冷凍花椰菜 薑 紅蘿蔔 素肉絲 | 蔬菜 | 枸杞時瓜湯 | 時瓜 枸杞 薑 |
| F2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 瓜仔麵腸 | 麵腸 醬瓜 濕香菇 薑 | 刈薯油腐 | 油豆腐 刈薯 紅蘿蔔 薑 | 清炒玉菜 | 高麗菜 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 紅蘿蔔 薑 |
| F3 | 丼飯特餐 | 米 糙米 | 丼飯配料 | 素絞肉 豆干 冷凍玉米粒 彩椒 | 特餐配料 | 濕香菇 海苔絲 | 鮮菇豆腐 | 豆腐 金針菇 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 花椰濃湯 | 蛋 馬鈴薯 冷凍花椰菜 玉米濃湯調理包 |
| F4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 滷蛋 | 滷蛋 滷包 | 時瓜若絲 | 素肉絲 時瓜 紅蘿蔔 薑 | 滷味雙拼 | 豆干 海帶結 薑 | 蔬菜 | 冬瓜粉圓湯 | 粉圓 冬瓜磚 二砂糖 |
| F5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 咖哩毛豆 | 冷凍毛豆仁 馬鈴薯 芹菜 紅蘿蔔 咖哩粉 | 豆包花椰 | 冷凍花椰菜 豆包 薑 | 鮑菇凍腐 | 凍豆腐 杏鮑菇 薑 | 蔬菜 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔 紅蘿蔔 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  kOaO | 鈣  mg | 鈉  mg |
| F1 | 白米飯 | 米10公斤 | 照燒凍腐 | 凍豆腐8公斤  白蘿蔔3公斤  紅蘿蔔0.5公斤  醬油  二砂糖 | 番茄炒蛋 | 蛋5.5公斤  番茄5公斤  薑20公克  番茄醬 | 清炒花椰 | 冷凍花椰菜6公斤  薑20公克  紅蘿蔔0.5公斤  素肉絲0.6公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑10公克 | 枸杞時瓜湯 | 時瓜4公斤  枸杞50公克  薑20公克 | 5 | 2.6 | 2.5 | 2.5 | 715 | 295 | 203 |
| F2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 瓜仔麵腸 | 麵腸5.5公斤  醬瓜2公斤  濕香菇2.5公斤  薑20公克 | 刈薯油腐 | 油豆腐5.5公斤  刈薯3公斤  紅蘿蔔1公斤  薑20公克 | 清炒玉菜 | 高麗菜5.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑20公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑10公克 | 時蔬湯 | 時蔬2公斤  紅蘿蔔1公斤  薑20公克 | 5 | 2 | 2.6 | 2.5 | 708 | 231 | 406 |
| F3 | 丼飯特餐 | 米7公斤  糙米3公斤 | 丼飯配料 | 素絞肉1.2公斤  豆干2.8公斤  冷凍玉米粒2公斤  彩椒2公斤 | 特餐配料 | 濕香菇2公斤  海苔絲0.04公斤 | 鮮菇豆腐 | 豆腐4公斤  金針菇1.5公斤  紅蘿蔔1.5公斤  薑20公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑10公克 | 花椰濃湯 | 蛋1.7公斤  馬鈴薯2公斤  冷凍花椰菜2.5公斤  玉米濃湯調理包 | 5.5 | 1.7 | 2.5 | 2 | 705 | 349 | 252 |
| F4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 滷蛋 | 滷蛋5.5公斤  滷包 | 時瓜若絲 | 素肉絲1.2公斤  時瓜6公斤  紅蘿蔔1公斤  薑20公克 | 滷味雙拼 | 豆干2公斤  海帶結2公斤  薑20公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑10公克 | 冬瓜粉圓湯 | 粉圓3公斤  冬瓜磚2公斤  二砂糖1公斤 | 6.4 | 1.6 | 2.5 | 2 | 766 | 239 | 306 |
| F5 | 燕麥飯 | 米10公斤  燕麥0.4公斤 | 咖哩毛豆 | 冷凍毛豆仁5公斤  馬鈴薯2公斤  芹菜1.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  咖哩粉 | 豆包花椰 | 冷凍花椰菜7.5公斤  豆包3公斤  薑20公克 | 鮑菇凍腐 | 凍豆腐4公斤  杏鮑菇2.5公斤  薑20公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑10公克 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔3公斤  紅蘿蔔1公斤  薑20公克 | 5.4 | 2.3 | 2.5 | 2.5 | 736 | 231 | 77 |

**110學年國民中學素食G循環菜單(B案)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 |
| G3 | 拌麵特餐 | 麵條 | 拌麵配料 | 素肉絲 豆干 紅蘿蔔 小黃瓜 濕香菇 | 特餐配料 | 甜麵醬 香油 薑 | 香滷海結 | 海帶結 薑 | 蔬菜 | 大滷湯 | 筍絲 蛋 豆腐 紅蘿蔔 乾木耳 |
| G4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 豉香豆腐 | 豆腐 芹菜 豆豉 薑 | 彩椒鮑菇 | 杏鮑菇 彩椒 素絞肉 薑 | 豆皮花椰 | 冷凍花椰菜 豆皮 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 紅豆西米露 | 紅豆 西谷米 二砂糖 |
| G5 | 小米飯 | 米 小米 | 打拋干丁 | 豆干 刈薯 九層塔 番茄 薑 | 香滷凍腐 | 凍豆腐 薑 滷包 | 清炒高麗 | 高麗菜 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 南瓜濃湯 | 蛋 南瓜 馬鈴薯 紅蘿蔔 玉米濃湯調理包 |

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 |
| G3 | 拌麵特餐 | 麵條15公斤 | 拌麵配料 | 素肉絲1.2公斤  豆干4公斤  紅蘿蔔2公斤  小黃瓜2公斤  濕香菇1公斤 | 特餐配料 | 甜麵醬  香油  薑20公克 | 香滷海結 | 海帶結4公斤  薑20公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 蒜50公克 | 大滷湯 | 筍絲2公斤  蛋1.7公斤  豆腐2.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  乾木耳10公克 | 5 | 1.9 | 2.9 | 2.9 | 746 | 343 | 251 |
| G4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 豉香豆腐 | 豆腐8公斤  芹菜2公斤  豆豉30公克  薑20公克 | 彩椒鮑菇 | 杏鮑菇3公斤  彩椒1.8公斤  素絞肉1.2公斤  薑20公克 | 豆皮花椰 | 冷凍花椰菜6公斤  豆皮0.8公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑20公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 蒜50公克 | 紅豆西米露 | 紅豆3公斤  西谷米2公斤  二砂糖1公斤 | 7.5 | 2.1 | 2.5 | 2.1 | 860 | 359 | 250 |
| G5 | 小米飯 | 米10公斤  小米0.4公斤 | 打拋干丁 | 豆干5公斤  刈薯2公斤  九層塔0.2公斤  番茄4公斤  薑20公克 | 香滷凍腐 | 凍豆腐8公斤  薑20公克  滷包 | 清炒高麗 | 高麗菜5.5公斤  紅蘿蔔1公斤  薑20公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 蒜50公克 | 南瓜濃湯 | 蛋1.5公斤  南瓜4公斤  馬鈴薯1公斤  紅蘿蔔1公斤  玉米濃湯調理包 | 5.8 | 2.1 | 2.6 | 2.9 | 784 | 339 | 247 |

**110學年國民中學素食H循環菜單(B案)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | 香滷豆包 | 豆包 薑 滷包 | 蛋香花椰 | 蛋 冷凍花椰菜 彩椒 薑 | 沙茶寬粉 | 寬粉 金針菇 乾木耳 薑 沙茶醬 素絞肉 | 蔬菜 | 味噌海芽湯 | 乾海帶芽 味噌 高麗菜 薑 |
| H2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 地瓜凍腐 | 凍豆腐 地瓜 紅蘿蔔 薑 | 若絲時蔬 | 素肉絲 時蔬 紅蘿蔔 薑 | 蜜汁豆干 | 豆干 薑 | 蔬菜 | 金針香菇湯 | 乾金針 濕香菇 薑 |
| H3 | 油飯特餐 | 米 糯米 | 滷蛋 | 滷蛋 滷包 | 油飯配料 | 素肉絲 乾香菇 桶筍(麻竹筍) 薑 | 銀蘿油腐 | 油豆腐 白蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 紅蘿蔔 薑 |
| H4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 回鍋麵腸 | 麵腸 青椒 紅蘿蔔 薑 | 芹香炒蛋 | 蛋 芹菜 薑 | 清炒高麗 | 高麗菜 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 粉圓 二砂糖 |

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）

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 |
| H1 | 白米飯 | 米10公斤 | 香滷豆包 | 豆包4.5公斤  薑20公克  滷包 | 蛋香花椰 | 蛋2.8公斤  冷凍花椰菜5公斤  彩椒2公斤  薑20公克 | 沙茶寬粉 | 寬粉1.5公斤  金針菇1公斤  乾木耳10公克  薑20公克  沙茶醬  素絞肉0.6公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 蒜50公克 | 味噌海芽湯 | 乾海帶芽10公克  味噌0.3公斤  高麗菜2公斤  薑20公克 | 6 | 1.7 | 2.5 | 2.6 | 767 | 366 | 234 |
| H2 | 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  紅蘿蔔1公斤  薑20公克 | 若絲時蔬 | 素肉絲1.2公斤  時蔬6公斤  紅蘿蔔1公斤  薑20公克 | 蜜汁豆干 | 豆干4公斤  薑20公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 蒜50公克 | 金針香菇湯 | 乾金針0.3公斤  濕香菇1.2公斤  薑20公克 | 5.7 | 1.7 | 3 | 2.8 | 793 | 352 | 226 |
| H3 | 油飯特餐 | 米8公斤  糯米3公斤 | 滷蛋 | 滷蛋5.5公斤  滷包 | 油飯配料 | 素肉絲1.2公斤  乾香菇0.1公斤  桶筍(麻竹筍)2公斤  薑20公克 | 銀蘿油腐 | 油豆腐2.8公斤  白蘿蔔6公斤  薑20公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 蒜50公克 | 時蔬湯 | 時蔬2公斤  紅蘿蔔1公斤  薑20公克 | 5.5 | 1.8 | 2.5 | 3 | 753 | 339 | 230 |
| H4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 回鍋麵腸 | 麵腸5.5公斤  青椒4公斤  紅蘿蔔1公斤  薑20公克 | 芹香炒蛋 | 蛋5.5公斤  芹菜2公斤  薑20公克 | 清炒高麗 | 高麗菜5.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑20公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 蒜50公克 | 綠豆湯 | 綠豆2公斤  粉圓2公斤  二砂糖1公斤 | 7.1 | 2 | 2.6 | 2.5 | 855 | 346 | 252 |