**110學年度上學期光復國民中學10月份素食菜單(B案)-馨儂快餐店**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 | 五 | H5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 咖哩毛豆 | 冷凍毛豆仁 馬鈴薯 紅蘿蔔 薑 咖哩粉 | 海結豆包 | 海帶結 豆包 薑 | 若絲豆芽 | 豆芽菜 素肉絲 薑 芹菜 | 有機蔬菜 | 四神湯 | 四神 杏鮑菇 | 5.4 | 1.9 | 2.5 | 2.7 | 735 |  | 377 | 235 |
| 4 | 一 | I1 | 白米飯 | 米 | 茄汁油腐 | 油豆腐 西芹 時蔬 番茄醬 | 回鍋干片 | 豆干 高麗菜 薑 | 三杯鮮菇 | 麵腸 杏鮑菇 九層塔 薑 | 蔬菜 | 金針湯 | 乾金針 薑 | 5.2 | 2.2 | 3.2 | 3.5 | 817 |  | 348 | 242 |
| 5 | 二 | I2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷豆包 | 豆包 薑 滷包 | 彩椒炒蛋 | 蛋 彩椒 薑 | 枸杞時瓜 | 時瓜 乾木耳 枸杞 薑 | 蔬菜 | 味噌海芽湯 | 乾海帶芽 味噌 豆腐 | 5.7 | 2.1 | 2.7 | 3.4 | 807 |  | 350 | 235 |
| 6 | 三 | I3 | 炊粉特餐 | 乾炊粉 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋 | 炊粉配料 | 高麗菜 素絞肉 豆干 彩椒 乾香菇 | 豆包花椰 | 豆包 冷凍花椰菜 蒜 | 蔬菜 | 鹹粥 | 蛋 白米 紅蘿蔔 時蔬 乾香菇 | 5.5 | 2.2 | 2.5 | 3 | 765 |  | 274 | 216 |
| 7 | 似 | I4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 醬瓜凍腐 | 凍豆腐 醬瓜 紅蘿蔔 薑 | 關東煮 | 油豆腐 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 | 玉米三色 | 冷凍毛豆仁 冷凍玉米粒 紅蘿蔔 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 紅豆湯圓 | 紅豆 湯圓 二砂糖 | 6.2 | 2.3 | 2.5 | 3 | 814 |  | 337 | 234 |
| 8 | 五 | I5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 洋芋毛豆 | 馬鈴薯 冷凍毛豆仁 紅蘿蔔 薑 | 蛋香時蔬 | 蛋 時蔬 紅蘿蔔 生香菇 薑 | 針菇豆腐 | 金針菇 豆腐 薑 | 蔬菜 | 冬瓜薑絲湯 | 冬瓜 薑 | 5.6 | 2 | 2.9 | 3.2 | 804 |  | 348 | 240 |
| 12 | 二 | J2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 豆瓣麵腸 | 麵腸 紅蘿蔔 豆瓣醬 | 鮮菇豆腐 | 溼香菇 豆腐 薑 | 絞若時瓜 | 素絞肉 時瓜 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 薑 | 5.7 | 2.1 | 2.7 | 3.3 | 803 |  | 339 | 261 |
| 13 | 三 | J3 | 油飯特餐 | 米 糯米 | 滷蛋 | 雞水煮蛋 滷包 | 油飯配料 | 豆干 乾香菇 桶筍(麻竹筍) 薑 | 香滷凍腐 | 凍豆腐 刈薯 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 玉米蛋花湯 | 蛋 冷凍玉米粒 薑 | 5.3 | 1.8 | 3.2 | 3.6 | 818 |  | 322 | 251 |
| 14 | 似 | J4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 京醬油腐 | 油豆腐 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 甜麵醬 | 番茄炒蛋 | 蛋 番茄 薑 | 塔香海茸 | 海帶茸 九層塔 薑 | 蔬菜 | 黑糖粉圓 | 粉圓 二砂糖 黑糖 | 6.2 | 2.2 | 2.4 | 3.4 | 822 |  | 330 | 287 |
| 15 | 五 | J5 | 小米飯 | 米 小米 | 筍香豆腐 | 豆腐 筍干 紅蘿蔔 豆瓣醬 | 豆包玉菜 | 高麗菜 豆包 乾木耳 薑 | 乾煸季豆 | 紅蘿蔔 季節豆 薑 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 薑 | 5.8 | 2.2 | 2.7 | 3.3 | 812 |  | 326 | 228 |
| 18 | 一 | K1 | 白米飯 | 米 | 時蔬豆包 | 豆包 高麗菜 薑 | 芹香干片 | 芹菜 豆干 薑 | 蔬香冬粉 | 冬粉 時蔬 紅蘿蔔 乾木耳 薑 | 蔬菜 | 海芽豆腐湯 | 乾海帶芽 豆腐 薑 | 5.8 | 1.8 | 2.9 | 2.8 | 795 |  | 356 | 237 |
| 19 | 二 | K2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 家常麵腸 | 麵腸 刈薯 薑 紅蘿蔔 | 針菇豆腐 | 豆腐 金針菇 薑 | 毛豆白菜 | 大白菜 冷凍毛豆仁 紅蘿蔔 乾木耳 | 蔬菜 | 金針時蔬湯 | 乾金針 時蔬 薑 | 5 | 2.2 | 2.5 | 2.8 | 719 |  | 329 | 247 |
| 20 | 三 | K3 | 拌飯特餐 | 米 糙米 | 香滷豆腐 | 豆腐 滷包 | 拌飯配料 | 素絞肉 豆干 玉米筍 冷凍玉米粒 乾香菇 | 紅仁炒蛋 | 紅蘿蔔 蛋 薑 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 薑 | 5.2 | 1.5 | 2.7 | 3 | 739 |  | 343 | 251 |
| 21 | 似 | K4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 白玉豆干 | 豆干 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 | 海結油腐 | 油豆腐 海帶結 薑 | 蛋香時蔬 | 蛋 時蔬 乾木耳 薑 | 蔬菜 | 仙草甜湯 | 仙草凍 白木耳 二砂糖 | 5 | 1.9 | 2.4 | 2.8 | 704 |  | 359 | 250 |
| 22 | 五 | K5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 三杯麵腸 | 麵腸 九層塔 薑 杏鮑菇 | 絞若冬瓜 | 素絞肉 冬瓜 紅蘿蔔 薑 | 玉菜凍腐 | 凍豆腐 紅蘿蔔 高麗菜 薑 | 有機蔬菜 | 時蔬蛋花湯 | 時蔬 蛋 薑 | 5.2 | 2.4 | 3.7 | 2.8 | 828 |  | 339 | 247 |
| 25 | 一 | L1 | 白米飯 | 米 | 塔香豆包 | 豆包 九層塔 | 西滷菜 | 冷凍毛豆仁 大白菜濕香菇 紅蘿蔔 薑 | 家常油腐 | 三色豆 油豆腐 薑 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 薑 | 5 | 1.8 | 2.8 | 2.5 | 718 |  | 219 | 56 |
| 26 | 二 | L2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 蛋 | 絞若玉菜 | 高麗菜 素絞肉 彩椒 薑 | 蜜汁豆干 | 豆干 刈薯 薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 薑 | 5 | 2 | 2.7 | 2 | 693 |  | 326 | 275 |
| 27 | 三 | L3 | 咖哩麵食 | 烏龍麵 | 香滷油腐 | 油豆腐 | 麵食配料 | 豆干 杏鮑菇 馬鈴薯 紅蘿蔔 咖哩粉 | 豆包花椰 | 豆包 冷凍花椰菜 薑 | 蔬菜 | 玉米濃湯 | 蛋 玉米醬罐頭 冷凍玉米粒 玉米濃湯調理包 | 5.5 | 1.6 | 2.8 | 2.5 | 793 |  | 469 | 777 |
| 28 | 似 | L4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 醬瓜凍腐 | 凍豆腐 醬瓜 紅蘿蔔 薑 | 三杯杏鮑菇 | 杏鮑菇 九層塔 薑 油豆腐 | 時蔬炒蛋 | 時蔬 蛋 薑 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 糖 | 6 | 1.7 | 2.7 | 2.5 | 778 |  | 427 | 432 |
| 29 | 五 | L5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 花生麵腸 | 麵腸 紅蘿蔔 小黃瓜 油花生 薑 | 家常豆腐 | 豆腐 紅蘿蔔 青椒 薑 濕香菇 | 寬粉玉菜 | 寬粉 高麗菜 乾木耳 薑 | 有機蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 乾紫菜 薑 蛋 | 6 | 1.8 | 2.9 | 2.5 | 795 |  | 210 | 119 |

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:10月份菜單編排說明如下：一、每周二蔬菜供應有機蔬菜。二、為增加餐點豐富度I3主菜改為滷煎蒸炒蛋、副菜一改為炊粉配料、副菜二改為豆包花椰、湯品改為鹹粥、L3主菜改為香滷油腐、副菜一改為麵食配料、副菜二改為豆包花椰。三、為配合廠商供貨與增加餐點變化性K2副菜二改為毛豆白菜、湯品大白菜改為時蔬、K5副菜二改為玉菜凍腐．

**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 |
| H5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 咖哩毛豆 | 冷凍毛豆仁 馬鈴薯 紅蘿蔔 薑 咖哩粉 | 海結豆包 | 海帶結 豆包 薑 | 若絲豆芽 | 豆芽菜 素肉絲 薑 芹菜 | 有機蔬菜 | 四神湯 | 四神 杏鮑菇 |

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 |
| H5 | 紫米飯 | 米10公斤  紫米0.4公斤 | 咖哩毛豆 | 冷凍毛豆仁5公斤  馬鈴薯2公斤  紅蘿蔔1公斤  薑20公克  咖哩粉 | 海結豆包 | 海帶結3公斤  豆包3公斤  薑20公克 | 若絲豆芽 | 豆芽菜5公斤  素肉絲0.6公斤  薑20公克  芹菜1公斤 | 有機蔬菜 | 有機蔬菜7公斤 蒜50公克 | 四神湯 | 四神2公斤  杏鮑菇2公斤 | 5.4 | 1.9 | 2.5 | 2.7 | 735 | 377 | 235 |

**110學年國民中學素食I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 |
| I1 | 白米飯 | 米 | 茄汁油腐 | 油豆腐 西芹 時蔬 番茄醬 | 回鍋干片 | 豆干 高麗菜 薑 | 三杯鮮菇 | 麵腸 杏鮑菇 九層塔 薑 | 蔬菜 | 金針湯 | 乾金針 薑 |
| I2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷豆包 | 豆包 薑 滷包 | 彩椒炒蛋 | 蛋 彩椒 薑 | 枸杞時瓜 | 時瓜 乾木耳 枸杞 薑 | 蔬菜 | 味噌海芽湯 | 乾海帶芽 味噌 豆腐 |
| I3 | 炊粉特餐 | 乾炊粉 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋 | 炊粉配料 | 高麗菜 素絞肉 豆干 彩椒 乾香菇 | 豆包花椰 | 豆包 冷凍花椰菜 蒜 | 蔬菜 | 鹹粥 | 蛋 白米 紅蘿蔔 時蔬 乾香菇 |
| I4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 醬瓜凍腐 | 凍豆腐 醬瓜 紅蘿蔔 薑 | 關東煮 | 油豆腐 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 | 玉米三色 | 冷凍毛豆仁 冷凍玉米粒 紅蘿蔔 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 紅豆湯圓 | 紅豆 湯圓 二砂糖 |
| I5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 洋芋毛豆 | 馬鈴薯 冷凍毛豆仁 紅蘿蔔 薑 | 蛋香時蔬 | 蛋 時蔬 紅蘿蔔 生香菇 薑 | 針菇豆腐 | 金針菇 豆腐 薑 | 蔬菜 | 冬瓜薑絲湯 | 冬瓜 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）每周供應特餐一次，當日主食及副菜一得混搭供應

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | 茄汁油腐 | 油豆腐5.5公斤  西芹2公斤  時蔬1.5公斤  番茄醬  薑0.1公斤 | 回鍋干片 | 豆干4公斤  高麗菜2公斤  薑50公克 | 三杯鮮菇 | 麵腸1.8公斤  杏鮑菇3公斤  九層塔50公克  薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑50公克 | 金針湯 | 乾金針0.15公斤  薑20公克 | 5.2 | 2.2 | 3.2 | 3.5 | 817 | 348 | 242 |
| I2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 香滷豆包 | 豆包6公斤  薑0.1公斤  滷包 | 彩椒炒蛋 | 蛋4公斤  彩椒3公斤  薑50公克 | 枸杞時瓜 | 枸杞10公克  時瓜8公斤  乾木耳10公克  薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑50公克 | 味噌海芽湯 | 乾海帶芽0.2公斤  豆腐3公斤  味噌 | 5.7 | 2.1 | 2.7 | 3.4 | 807 | 350 | 235 |
| I3 | 炊粉特餐 | 乾炊粉6公斤 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋5.5公斤 | 炊粉配料 | 高麗菜4.5公斤  素絞肉0.5公斤  豆干2公斤  彩椒2公斤  乾香菇50公克 | 豆包花椰 | 豆包1.5公斤  冷凍花椰菜6公斤  蒜50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑50公克 | 鹹粥 | 蛋0.6公斤  白米3公斤  紅蘿蔔1公斤  時蔬2公斤  乾香菇10公克 | 5.5 | 2.2 | 2.5 | 3 | 765 | 274 | 216 |
| I4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 醬瓜凍腐 | 凍豆腐8公斤  醬瓜2公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑0.1公斤 | 關東煮 | 油豆腐5.5公斤  白蘿蔔3公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑50公克 | 玉米三色 | 冷凍毛豆仁1公斤  冷凍玉米粒4公斤 **紅**蘿蔔1公斤  薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑50公克 | 紅豆湯圓 | 紅豆2公斤  湯圓2公斤  二砂糖1公斤 | 6.2 | 2.3 | 2.5 | 3 | 814 | 337 | 234 |
| I5 | 燕麥飯 | 米10公斤  燕麥0.4公斤 | 洋芋毛豆 | 馬鈴薯4公斤  冷凍毛豆仁5.5公斤  紅蘿蔔1公斤  薑0.1公斤 | 蛋香時蔬 | 蛋5.5公斤  時蔬 2公斤  紅蘿蔔0.5公斤  生香菇1.5公斤  薑50公克 | 針菇豆腐 | 豆腐7公斤  金針菇0.5公斤  薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑50公克 | 冬瓜薑絲湯 | 冬瓜4.5公斤  薑20公克 | 5.6 | 2 | 2.9 | 3.2 | 804 | 348 | 240 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 |
| J2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 豆瓣麵腸 | 麵腸 紅蘿蔔 豆瓣醬 | 鮮菇豆腐 | 溼香菇 豆腐 薑 | 絞若時瓜 | 素絞肉 時瓜 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 薑 |
| J3 | 油飯特餐 | 米 糯米 | 滷蛋 | 雞水煮蛋 滷包 | 油飯配料 | 豆干 乾香菇 桶筍(麻竹筍) 薑 | 香滷凍腐 | 凍豆腐 刈薯 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 玉米蛋花湯 | 蛋 冷凍玉米粒 薑 |
| J4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 京醬油腐 | 油豆腐 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 甜麵醬 | 番茄炒蛋 | 蛋 番茄 薑 | 塔香海茸 | 海帶茸 九層塔 薑 | 蔬菜 | 黑糖粉圓 | 粉圓 二砂糖 黑糖 |
| J5 | 小米飯 | 米 小米 | 筍香豆腐 | 豆腐 筍干 紅蘿蔔 豆瓣醬 | 豆包玉菜 | 高麗菜 豆包 乾木耳 薑 | 乾煸季豆 | 紅蘿蔔 季節豆 薑 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 薑 |

**110學年國民中學素食J循環菜單(B案)**

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）每周供應特餐一次，當日主食及副菜一得混搭供應

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 |
| J2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 豆瓣麵腸 | 麵腸4.5公斤  紅蘿蔔2公斤  薑0.1公斤  豆瓣醬 | 鮮菇豆腐 | 溼香菇1.5公斤  豆腐7公斤  薑50公克 | 絞若時瓜 | 素絞肉0.6公斤  時瓜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 | 時蔬湯 | 時蔬2公斤  薑20公克 | 5.7 | 2.1 | 2.7 | 3.3 | 803 | 339 | 261 |
| J3 | 油飯特餐 | 米8公斤  糯米3公斤 | 滷蛋 | 雞水煮蛋5.5公斤  薑0.1公斤  滷包 | 油飯配料 | 豆干4公斤  乾香菇0.1公斤  桶筍(麻竹筍)2公斤  薑50公克 | 香滷凍腐 | 凍豆腐4公斤  刈薯2公斤  薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑50公克 | 玉米蛋花湯 | 蛋0.6公斤  冷凍玉米粒2公斤  薑20公克 | 5.3 | 1.8 | 3.2 | 3.6 | 818 | 322 | 251 |
| J4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 京醬油腐 | 油豆腐5.5公斤  白蘿蔔3公斤  紅蘿蔔2公斤  薑0.1公斤  甜麵醬 | 番茄炒蛋 | 蛋5.5公斤  番茄4公斤  薑50公克 | 塔香海茸 | 海帶茸4.5公斤 九層塔0.01公斤  薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑50公克 | 黑糖粉圓 | 粉圓3公斤  二砂糖1公斤  黑糖1公斤 | 6.2 | 2.2 | 2.4 | 3.4 | 822 | 330 | 287 |
| J5 | 小米飯 | 米10公斤  小米0.4公斤 | 筍香豆腐 | 豆腐8公斤  筍干2.5公斤  紅蘿蔔1公斤  豆瓣醬 | 豆包玉菜 | 高麗菜3公斤  豆包4.5公斤  乾木耳10公克  薑50公克 | 乾煸季豆 | 紅蘿蔔0.5公斤  季節豆5公斤  薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑50公克 | 時瓜湯 | 時瓜3公斤  薑20公克 | 5.8 | 2.2 | 2.7 | 3.3 | 812 | 326 | 228 |

**110學年國民中學素食K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 |
| K1 | 白米飯 | 米 | 時蔬豆包 | 豆包 高麗菜 薑 | 芹香干片 | 芹菜 豆干 薑 | 蔬香冬粉 | 冬粉 時蔬 紅蘿蔔 乾木耳 薑 | 蔬菜 | 海芽豆腐湯 | 乾海帶芽 豆腐 薑 |
| K2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 家常麵腸 | 麵腸 刈薯 薑 紅蘿蔔 | 針菇豆腐 | 豆腐 金針菇 薑 | 毛豆白菜 | 大白菜 冷凍毛豆仁 紅蘿蔔 乾木耳 | 蔬菜 | 金針時蔬湯 | 乾金針 時蔬 薑 |
| K3 | 拌飯特餐 | 米 糙米 | 香滷豆腐 | 豆腐 滷包 | 拌飯配料 | 素絞肉 豆干 玉米筍 冷凍玉米粒 乾香菇 | 紅仁炒蛋 | 紅蘿蔔 蛋 薑 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 薑 |
| K4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 白玉豆干 | 豆干 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 | 海結油腐 | 油豆腐 海帶結 薑 | 蛋香時蔬 | 蛋 時蔬 乾木耳 薑 | 蔬菜 | 仙草甜湯 | 仙草凍 白木耳 二砂糖 |
| K5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 三杯麵腸 | 麵腸 九層塔 薑 杏鮑菇 | 絞若冬瓜 | 素絞肉 冬瓜 紅蘿蔔 薑 | 玉菜凍腐 | 凍豆腐 紅蘿蔔 高麗菜 薑 | 有機蔬菜 | 時蔬蛋花湯 | 時蔬 蛋 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 | 鈣  mg | 鈉  mg |
| K1 | 白米飯 | 米10公斤 | 時蔬豆包 | 豆包4.5公斤  高麗菜3公斤  薑0.1公斤 | 芹香干片 | 芹菜3.5公斤  豆干4公斤  薑50公克 | 蔬香冬粉 | 冬粉1.2公斤  時蔬3公斤  紅蘿蔔0.5公斤  乾木耳10公克  薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑50公克 | 海芽豆腐湯 | 乾海帶芽0.2公斤  豆腐3公斤  薑20公克 | 5.8 | 1.8 | 2.9 | 2.8 | 795 | 356 | 237 |
| K2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 家常麵腸 | 麵腸5公斤  刈薯3公斤  薑50公克  紅蘿蔔1公斤 | 針菇豆腐 | 豆腐8公斤  金針菇1公斤  薑50公克 | 毛豆白菜 | 大白菜7公斤  冷凍毛豆仁0.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  乾木耳10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑50公克 | 金針時蔬湯 | 乾金針0.1公斤  時蔬2公斤  薑20公克 | 5 | 2.2 | 2.5 | 2.8 | 719 | 329 | 247 |
| K3 | 拌飯特餐 | 米7公斤  糙米3公斤 | 香滷豆腐 | 豆腐8公斤  滷包 | 拌飯配料 | 素絞肉0.6公斤  豆干2公斤  玉米筍1公斤  冷凍玉米粒2公斤  乾香菇10公克 | 紅仁炒蛋 | 紅蘿蔔4公斤  蛋4公斤  薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑50公克 | 時瓜湯 | 時瓜3公斤  薑20公克 | 5.2 | 1.5 | 2.7 | 3 | 739 | 343 | 251 |
| K4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 白玉豆干 | 豆干6公斤  白蘿蔔3.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑50公克 | 海結油腐 | 油豆腐4公斤  海帶結3公斤  薑50公克 | 蛋香時蔬 | 蛋1公斤  時蔬5公斤  乾木耳10公克  薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑50公克 | 仙草甜湯 | 仙草凍6公斤  白木耳0.2公斤  二砂糖1公斤 | 5 | 1.9 | 2.4 | 2.8 | 704 | 359 | 250 |
| K5 | 紫米飯 | 米10公斤  紫米0.4公斤 | 三杯麵腸 | 麵腸5公斤  九層塔50公克  薑50公克  杏鮑菇3公斤 | 絞若冬瓜 | 素絞肉0.5公斤  冬瓜6公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑50公克 | 玉菜凍腐 | 凍豆腐4公斤  紅蘿蔔0.5公斤  高麗菜4公斤  薑50公克 | 有機蔬菜 | 有機蔬菜7公斤 薑50公克 | 時蔬蛋花湯 | 時蔬2公斤  蛋2公斤  薑20公克 | 5.2 | 2.4 | 3.7 | 2.8 | 828 | 339 | 247 |

**110學年國民中學素食Ｌ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 |
| L1 | 白米飯 | 米 | 塔香豆包 | 豆包 九層塔 濕香菇 | 西滷菜 | 冷凍毛豆仁 大白菜 乾木耳 紅蘿蔔 薑 | 家常油腐 | 三色豆 油豆腐 薑 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 薑 |
| L2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 蛋 | 絞若玉菜 | 高麗菜 素絞肉 彩椒 薑 | 蜜汁豆干 | 豆干 刈薯 薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 薑 |
| L3 | 咖哩麵食 | 烏龍麵 | 香滷油腐 | 油豆腐 | 麵食配料 | 豆干 杏鮑菇 馬鈴薯 紅蘿蔔 咖哩粉 | 豆包花椰 | 豆包 冷凍花椰菜 薑 | 蔬菜 | 玉米濃湯 | 蛋 玉米醬罐頭 冷凍玉米粒 玉米濃湯調理包 |
| L4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 醬瓜凍腐 | 凍豆腐 醬瓜 紅蘿蔔 薑 | 三杯杏鮑菇 | 杏鮑菇 九層塔 薑 油豆腐 | 時蔬炒蛋 | 時蔬 蛋 薑 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 糖 |
| L5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 花生麵腸 | 麵腸 紅蘿蔔 小黃瓜 油花生 薑 | 家常豆腐 | 豆腐 紅蘿蔔 青椒 薑 濕香菇 | 寬粉玉菜 | 寬粉 高麗菜 乾木耳 薑 | 有機蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 乾紫菜 薑 蛋 |

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 | 鈣  mg | 鈉  mg |
| L1 | 白米飯 | 米10公斤 | 塔香豆包 | 豆包6公斤  九層塔50公克  濕香菇2.3公斤 | 西滷菜 | 冷凍毛豆仁0.5公斤  大白菜7公斤  乾木耳10公克  紅蘿蔔0.5公斤  薑50公克 | 家常油腐 | 三色豆1公斤  油豆腐4公斤  薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑20公克 | 時瓜湯 | 時瓜3公斤  薑20公克 | 5 | 1.8 | 2.8 | 2.5 | 718 | 219 | 56 |
| L2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 蛋5.5公斤 | 絞若玉菜 | 高麗菜6公斤  素絞肉1.2公斤  彩椒1.2公斤  薑50公克 | 蜜汁豆干 | 豆干3公斤  刈薯3公斤  薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑20公克 | 時蔬湯 | 時蔬3公斤  薑20公克 | 5 | 2 | 2.7 | 2 | 693 | 326 | 275 |
| L3 | 咖哩麵食 | 烏龍麵15公斤 | 香滷油腐 | 油豆腐4.5公斤 | 麵食配料 | 豆干4公斤  杏鮑菇2公斤  馬鈴薯1公斤  紅蘿蔔1公斤  咖哩粉 | 豆包花椰 | 豆包1.5公斤  冷凍花椰菜6公斤  薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑20公克 | 玉米濃湯 | 蛋3公斤  玉米醬罐頭2公斤  冷凍玉米粒1.5公斤  玉米濃湯調理包 | 5.5 | 1.6 | 2.8 | 2.5 | 793 | 469 | 777 |
| L4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 醬瓜凍腐 | 凍豆腐8公斤  醬瓜2公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑50公克 | 三杯杏鮑菇 | 杏鮑菇3公斤  九層塔0.1公斤  薑50公克  油豆腐5.5公斤 | 時蔬炒蛋 | 時蔬4公斤  蛋4公斤  薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑20公克 | 綠豆湯 | 綠豆2.5公斤  糖1公斤 | 6 | 1.7 | 2.7 | 2.5 | 778 | 427 | 432 |
| L5 | 燕麥飯 | 米10公斤  燕麥0.4公斤 | 花生麵腸 | 麵腸5公斤  紅蘿蔔1.5公斤  小黃瓜2公斤  油花生0.2公斤  薑50公克 | 家常豆腐 | 豆腐8公斤  紅蘿蔔1公斤  青椒1公斤  薑50公克  濕香菇1.5公斤 | 寬粉玉菜 | 寬粉1.2公斤  高麗菜3公斤  乾木耳10公克  薑50公克 | 有機蔬菜 | 有機蔬菜7公斤 薑20公克 | 紫菜蛋花湯 | 乾紫菜0.2公斤  薑20公克  蛋3公斤 | 6 | 1.8 | 2.9 | 2.5 | 795 | 210 | 119 |