**110學年度上學期光復國民中學11月份素食菜單-馨儂(B案)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 | 一 | M1 | 白米飯 | 米 | 青椒凍腐 | 凍豆腐 青椒 薑 | 乾煸季豆 | 素絞肉 冷凍菜豆(莢) 薑 | 回鍋干片 | 豆干片 高麗菜 乾木耳 薑 | 蔬菜 | 刈薯蛋花湯 | 刈薯 蛋 薑 | 5 | 2.1 | 2.1 | 2.8 | 645 |  | 396 | 234 |
| 2 | 二 | M2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 筍干麵腸 | 麵腸 筍干 薑 | 關東煮 | 紅蘿蔔 白蘿蔔 玉米段 薑 | 豆包花椰 | 豆包 冷凍花椰菜 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 海芽湯 | 乾海帶芽 薑 | 5.4 | 2.1 | 2.5 | 2.5 | 682 |  | 153 | 343 |
| 3 | 三 | M3 | 油飯特餐 | 米 糯米 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 蛋 | 油飯配料 | 素絞肉 乾香菇 筍丁 豆干 油蔥酥 | 清炒玉菜 | 高麗菜 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 味噌時蔬湯 | 時蔬 味噌 薑 | 5.5 | 2 | 2.5 | 2.6 | 690 |  | 247 | 506 |
| 4 | 四 | M4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 洋芋油腐 | 油豆腐 馬鈴薯 紅蘿蔔 | 豆包時蔬 | 時蔬 豆包 紅蘿蔔 薑 | 毛豆瓜粒 | 時瓜 冷凍毛豆仁 素絞肉 薑 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 糖 | 6.7 | 2 | 2.5 | 2.5 | 769 |  | 279 | 141 |
| 5 | 五 | M5 | 芝麻飯 | 米 黑芝麻 | 醬瓜豆腐 | 豆腐 醬瓜 | 玉米炒蛋 | 蛋 冷凍玉米粒 紅蘿蔔 | 豆芽若絲 | 素肉絲 豆芽菜 薑 | 蔬菜 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 | 5.4 | 1.9 | 2.5 | 2.7 | 685 |  | 259 | 520 |
| 8 | 一 | N1 | 白米飯 | 米 | 南瓜毛豆 | 毛豆 南瓜 紅蘿蔔 薑 | 豆包甘藍 | 高麗菜 豆包 紅蘿蔔 乾香菇 薑 | 筍干油腐 | 筍干 油豆腐 薑 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 薑 | 5.5 | 1.5 | 2.8 | 2.2 | 732 |  | 286 | 248 |
| 9 | 二 | N2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 玉菜麵腸 | 麵腸 高麗菜 薑 | 沙茶凍腐 | 凍豆腐 大白菜 紅蘿蔔 薑 沙茶醬 | 芽香絞若 | 素絞肉 豆芽菜 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 刈薯蛋花湯 | 蛋 刈薯 薑 | 5 | 2 | 2.5 | 2.3 | 691 |  | 283 | 137 |
| 10 | 三 | N3 | 炊粉特餐 | 米粉 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 蛋 | 炊粉配料 | 乾香菇 油蔥酥 紅蘿蔔 豆干 高麗菜 | 豆包花椰 | 豆包 冷凍花椰菜 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 大滷湯 | 筍絲 時蔬 蛋 乾木耳 | 2.5 | 2 | 2.6 | 2.3 | 524 |  | 272 | 271 |
| 11 | 四 | N4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 瓜仔油腐 | 油豆腐 醬碎瓜 薑 冬瓜 | 番茄炒蛋 | 蛋 番茄 薑 | 蔬香寬粉 | 寬粉 時蔬 紅蘿蔔 乾木耳 薑 素肉絲 | 蔬菜 | 仙草湯圓 | 仙草凍 二砂糖 湯圓 | 6.1 | 1.7 | 2.3 | 2 | 732 |  | 325 | 254 |
| 12 | 五 | N5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 咖哩豆包 | 豆包 馬鈴薯 紅蘿蔔 咖哩粉 | 塔香海茸 | 海茸 九層塔 薑 | 關東煮 | 紅蘿蔔 白蘿蔔 玉米段 凍豆腐 薑 | 蔬菜 | 酸菜金針湯 | 酸菜 乾金針 薑 | 5.5 | 1.5 | 2.5 | 2 | 700 |  | 302 | 187 |
| 15 | 一 | O1 | 白米飯 | 米 | 回鍋麵腸 | 麵腸 紅蘿蔔 青椒 | 絞若瓜粒 | 素絞肉 時瓜 紅蘿蔔 薑 | 蜜汁豆干 | 白芝麻 豆干 滷包 | 蔬菜 | 牛蒡湯 | 牛蒡 薑 枸杞 | 5.2 | 2.2 | 3.2 | 3.5 | 817 |  | 348 | 242 |
| 16 | 二 | O2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷豆包 | 豆包 滷包 | 刈薯炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 刈薯 薑 | 毛豆玉菜 | 冷凍毛豆仁 高麗菜 乾木耳 薑 | 蔬菜 | 榨菜湯 | 榨菜 薑 | 5.7 | 2.1 | 2.7 | 3.4 | 807 |  | 350 | 235 |
| 17 | 三 | O3 | 拌麵特餐 | 麵條 | 冬瓜凍腐 | 凍豆腐 冬瓜 乾香菇 | 拌麵配料 | 豆干 高麗菜 紅蘿蔔 甜麵醬 香油 | 豆包花椰 | 豆包 冷凍花椰菜 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 乾紫菜 薑 蛋 | 4 | 2.3 | 3 | 4 | 743 |  | 302 | 215 |
| 18 | 四 | O4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 京醬豆干 | 豆干 時蔬 紅蘿蔔 甜麵醬 | 家常豆腐 | 豆腐 三色豆 薑 | 若絲豆芽 | 豆芽菜 素肉絲 乾木耳 薑 | 蔬菜 | 冬瓜粉圓湯 | 粉圓 二砂糖 冬瓜磚 | 6.2 | 2.3 | 2.5 | 3 | 814 |  | 337 | 234 |
| 19 | 五 | O5 | 地瓜飯 | 米 地瓜 | 塔香油腐 | 油豆腐 杏鮑菇 九層塔 薑 | 蛋酥白菜 | 蛋 白菜 乾香菇 紅蘿蔔 | 蔬香冬粉 | 冬粉 素絞肉 時蔬 紅蘿蔔 乾木耳 | 蔬菜 | 味噌海芽湯 | 海芽 味噌 | 5.6 | 2 | 2.9 | 3.2 | 804 |  | 348 | 240 |
| 22 | 一 | P1 | 白米飯 | 米 | 茄汁豆包 | 豆包 青椒 番茄醬 | 玉米炒蛋 | 蛋 冷凍玉米粒 | 蘿蔔海結 | 白蘿蔔 海帶結 薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 薑 | 5.2 | 1.7 | 2.7 | 2.9 | 740 |  | 359 | 244 |
| 23 | 二 | P2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 豆豉麵腸 | 麵腸 刈薯 豆豉 薑 | 芹香豆干 | 豆干 芹菜 紅蘿蔔 薑 | 清炒花椰 | 冷凍花椰菜 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 薑 | 5 | 2.3 | 2.6 | 2.8 | 729 |  | 332 | 254 |
| 24 | 三 | P3 | 拌飯特餐 | 米 糙米 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 蛋 | 拌飯配料 | 毛豆 紅蘿蔔 高麗菜 素絞肉 薑 | 鐵板油腐 | 油豆腐 桶筍(麻竹筍) 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 南瓜濃湯 | 南瓜 蛋 玉米濃湯調理包 | 5.2 | 1.1 | 2.8 | 2.9 | 732 |  | 346 | 258 |
| 25 | 四 | P4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 咖哩豆干 | 豆干 馬鈴薯 紅蘿蔔 咖哩粉 | 針菇豆腐 | 豆腐 金針菇 紅蘿蔔 薑 | 若絲時蔬 | 素肉絲 時蔬 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 紅豆湯圓湯 | 紅豆 二砂糖 湯圓 | 6.3 | 1.8 | 2.6 | 2.8 | 807 |  | 362 | 257 |
| 26 | 五 | P5 | 小米飯 | 米 小米 | 地瓜凍腐 | 凍豆腐 地瓜 紅蘿蔔 薑 | 紅仁炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 薑 | 豆包高麗 | 高麗菜 乾木耳 薑 豆包 | 蔬菜 | 時蔬味噌湯 | 時蔬 味噌 薑 | 5.5 | 1.8 | 2.5 | 2.9 | 748 |  | 342 | 254 |
| 29 | 一 | Q1 | 白米飯 | 米 | 花生麵腸 | 麵腸 青椒 紅蘿蔔 薑 油花生 | 金珠翠玉 | 素絞肉 冷凍玉米粒 紅蘿蔔 薑 | 香滷凍腐 | 凍豆腐 刈薯 薑 滷包 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 薑 | 5.5 | 1.6 | 2.5 | 3 | 748 |  | 176 | 125 |
| 30 | 二 | Q2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷豆包 | 豆包 薑 滷包 | 紅仁炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 薑 | 清炒玉菜 | 高麗菜 乾木耳 薑 | 蔬菜 | 針菇湯 | 金針菇 紅蘿蔔 薑 | 5 | 2.6 | 2.6 | 2.5 | 723 |  | 145 | 137 |

**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：11月份菜單編排說明如下：一、每週五蔬菜為有機蔬菜。

**110學年國民中學素食M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 |
| M1 | 白米飯 | 米 | 青椒凍腐 | 凍豆腐 青椒 薑 | 乾煸季豆 | 素絞肉 冷凍菜豆(莢) 薑 | 回鍋干片 | 豆干片 高麗菜 乾木耳 薑 | 蔬菜 | 刈薯蛋花湯 | 刈薯 蛋 薑 |
| M2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 筍干麵腸 | 麵腸 筍干 薑 | 關東煮 | 紅蘿蔔 白蘿蔔 玉米段 薑 | 豆包花椰 | 豆包 冷凍花椰菜 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 海芽湯 | 乾海帶芽 薑 |
| M3 | 油飯特餐 | 米 糯米 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 蛋 | 油飯配料 | 素絞肉 乾香菇 筍丁 豆干 油蔥酥 | 清炒玉菜 | 高麗菜 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 味噌時蔬湯 | 時蔬 味噌 薑 |
| M4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 洋芋油腐 | 油豆腐 馬鈴薯 紅蘿蔔 | 豆包時蔬 | 時蔬 豆包 紅蘿蔔 薑 | 毛豆瓜粒 | 時瓜 冷凍毛豆仁 素絞肉 薑 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 糖 |
| M5 | 芝麻飯 | 米 黑芝麻 | 醬瓜豆腐 | 豆腐 醬瓜 | 玉米炒蛋 | 蛋 冷凍玉米粒 紅蘿蔔 | 豆芽若絲 | 素肉絲 豆芽菜 薑 | 蔬菜 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 |

M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 |
| M1 | 白米飯 | 米10公斤 | 青椒凍腐 | 凍豆腐8公斤  青椒3公斤  薑50公克 | 乾煸季豆 | 素絞肉0.6公斤  冷凍菜豆(莢)5公斤  薑50公克 | 回鍋干片 | 豆干片2公斤  高麗菜4公斤  乾木耳10公克  薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑50公克 | 刈薯蛋花湯 | 刈薯2公斤  蛋0.6公斤  薑20公克 | 5 | 2.1 | 2.1 | 2.8 | 645 | 396 | 234 |
| M2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 筍干麵腸 | 麵腸7公斤  筍干2公斤  薑50公克 | 關東煮 | 紅蘿蔔1公斤  白蘿蔔3公斤  玉米段3公斤  薑50公克 | 豆包花椰 | 豆包1.5公斤  冷凍花椰菜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 | 海芽湯 | 乾海帶芽0.2公斤  薑20公克 | 5.4 | 2.1 | 2.5 | 2.5 | 682 | 153 | 343 |
| M3 | 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 | 素絞肉0.6公斤  乾香菇0.25公斤  筍丁1.5公斤  豆干4公斤  油蔥酥10公克 | 清炒玉菜 | 高麗菜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 | 味噌時蔬湯 | 時蔬3公斤  味噌0.3公斤  薑20公克 | 5.5 | 2 | 2.5 | 2.6 | 690 | 247 | 506 |
| M4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 洋芋油腐 | 油豆腐5.5公斤  馬鈴薯3.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑50公克 | 豆包時蔬 | 時蔬5公斤  豆包3公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑50公克 | 毛豆瓜粒 | 時瓜7公斤  冷凍毛豆仁0.6公  斤  素絞肉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  糖1公斤 | 6.7 | 2 | 2.5 | 2.5 | 769 | 279 | 141 |
| M5 | 芝麻飯 | 米10公斤  黑芝麻10公克 | 醬瓜豆腐 | 豆腐8公斤  醬瓜2.5公斤  薑50公克 | 玉米炒蛋 | 蛋5.5公斤  冷凍玉米粒3公斤  紅蘿蔔0.6公斤  薑50公克 | 豆芽若絲 | 素肉絲0.6公斤  豆芽菜4公斤  薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑50公克 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔3公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑20公克 | 5.4 | 1.9 | 2.5 | 2.7 | 685 | 259 | 520 |

**110學年國民中學素食N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 |
| N1 | 白米飯 | 米 | 南瓜毛豆 | 毛豆 南瓜 紅蘿蔔 薑 | 豆包甘藍 | 高麗菜 豆包 紅蘿蔔 乾香菇 薑 | 筍干油腐 | 筍干 油豆腐 薑 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 薑 |
| N2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 玉菜麵腸 | 麵腸 高麗菜 薑 | 沙茶凍腐 | 凍豆腐 大白菜 紅蘿蔔 薑 沙茶醬 | 芽香絞若 | 素絞肉 豆芽菜 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 刈薯蛋花湯 | 蛋 刈薯 薑 |
| N3 | 炊粉特餐 | 米粉 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 蛋 | 炊粉配料 | 乾香菇 油蔥酥 紅蘿蔔 豆干 高麗菜 | 豆包花椰 | 豆包 冷凍花椰菜 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 大滷湯 | 筍絲 時蔬 蛋 乾木耳 |
| N4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 瓜仔油腐 | 油豆腐 醬碎瓜 薑 冬瓜 | 番茄炒蛋 | 蛋 番茄 薑 | 蔬香寬粉 | 寬粉 時蔬 紅蘿蔔 乾木耳 薑 素肉絲 | 蔬菜 | 仙草湯圓 | 仙草凍 二砂糖 湯圓 |
| N5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 咖哩豆包 | 豆包 馬鈴薯 紅蘿蔔 咖哩粉 | 塔香海茸 | 海茸 九層塔 薑 | 關東煮 | 紅蘿蔔 白蘿蔔 玉米段 凍豆腐 薑 | 蔬菜 | 酸菜金針湯 | 酸菜 乾金針 薑 |

N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 | 鈣  mg | 鈉  mg |
| N1 | 白米飯 | 米10公斤 | 南瓜毛豆 | 毛豆5.5公斤  南瓜4公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑50公克 | 豆包甘藍 | 高麗菜3公斤  豆包3公斤  紅蘿蔔0.5公斤  乾香菇10公克  薑50公克 | 筍干油腐 | 筍干1公斤  油豆腐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 | 5.5 | 1.5 | 2.8 | 2.2 | 732 | 286 | 248 |
| N2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 玉菜麵腸 | 麵腸5.3公斤  高麗菜3公斤  薑50公克 | 沙茶凍腐 | 凍豆腐4公斤  大白菜3公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑50公克  沙茶醬 | 芽香絞若 | 素絞肉0.4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 | 刈薯蛋花湯 | 蛋1公斤  刈薯2公斤  薑20公克 | 5 | 2 | 2.5 | 2.3 | 691 | 283 | 137 |
| N3 | 炊粉特餐 | 米粉5公斤 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 蛋5.5公斤 | 炊粉配料 | 乾香菇50公克  油蔥酥10公克  紅蘿蔔0.5公斤  豆干4公斤  高麗菜3公斤 | 豆包花椰 | 豆包1.5公斤  冷凍花椰菜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 | 大滷湯 | 筍絲2公斤  時蔬1公斤  蛋0.5公斤  乾木耳10公克 | 2.5 | 2 | 2.6 | 2.3 | 524 | 272 | 271 |
| N4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 瓜仔油腐 | 油豆腐5.5公斤  醬碎瓜1.5公斤  薑50公克  冬瓜2公斤 | 番茄炒蛋 | 蛋4.5公斤  番茄3公斤  薑50公克 | 蔬香寬粉 | 寬粉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  素肉絲0.6公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑50公克 | 仙草湯圓 | 仙草凍6公斤  二砂糖1公斤  湯圓1公斤 | 6.1 | 1.7 | 2.3 | 2 | 732 | 325 | 254 |
| N5 | 紫米飯 | 米10公斤  紫米0.4公斤 | 咖哩豆包 | 豆包6公斤  馬鈴薯2公斤  紅蘿蔔0.5公斤  咖哩粉 | 塔香海茸 | 海茸4公斤  九層塔0.1公斤  薑50公克 | 關東煮 | 紅蘿蔔0.5公斤  白蘿蔔1.5公斤  玉米段2公斤  凍豆腐4公斤  薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑50公克 | 酸菜金針湯 | 酸菜1公斤  乾金針0.1公斤  薑20公克 | 5.5 | 1.5 | 2.5 | 2 | 700 | 302 | 187 |

**110學年國民中學素食O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 |
| O1 | 白米飯 | 米 | 回鍋麵腸 | 麵腸 紅蘿蔔 青椒 | 絞若瓜粒 | 素絞肉 時瓜 紅蘿蔔 薑 | 蜜汁豆干 | 白芝麻 豆干 滷包 | 蔬菜 | 牛蒡湯 | 牛蒡 薑 枸杞 |
| O2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷豆包 | 豆包 滷包 | 刈薯炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 刈薯 薑 | 毛豆玉菜 | 冷凍毛豆仁 高麗菜 乾木耳 薑 | 蔬菜 | 榨菜湯 | 榨菜 薑 |
| O3 | 拌麵特餐 | 麵條 | 冬瓜凍腐 | 凍豆腐 冬瓜 乾香菇 | 拌麵配料 | 豆干 高麗菜 紅蘿蔔 甜麵醬 香油 | 豆包花椰 | 豆包 冷凍花椰菜 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 乾紫菜 薑 蛋 |
| O4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 京醬豆干 | 豆干 時蔬 紅蘿蔔 甜麵醬 | 家常豆腐 | 豆腐 三色豆 薑 | 若絲豆芽 | 豆芽菜 素肉絲 乾木耳 薑 | 蔬菜 | 冬瓜粉圓湯 | 粉圓 二砂糖 冬瓜磚 |
| O5 | 地瓜飯 | 米 地瓜 | 塔香油腐 | 油豆腐 杏鮑菇 九層塔 薑 | 蛋酥白菜 | 蛋 白菜 乾香菇 紅蘿蔔 | 蔬香冬粉 | 冬粉 素絞肉 時蔬 紅蘿蔔 乾木耳 | 蔬菜 | 味噌海芽湯 | 海芽 味噌 |

O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 |
| O1 | 白米飯 | 米10公斤 | 回鍋麵腸 | 麵腸6公斤  紅蘿蔔0.5公斤  青椒2公斤 | 絞若瓜粒 | 素絞肉0.4公斤  時瓜7公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑50公克 | 蜜汁豆干 | 白芝麻10公克  豆干4公斤  滷包 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑50公克 | 牛蒡湯 | 牛蒡2公斤  薑20公克  枸杞20公克 | 5.2 | 2.2 | 3.2 | 3.5 | 817 | 348 | 242 |
| O2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 香滷豆包 | 豆包6公斤  滷包 | 刈薯炒蛋 | 蛋3.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  刈薯2.5公斤  薑50公克 | 毛豆玉菜 | 冷凍毛豆仁0.6公斤  高麗菜6.5公斤  乾木耳10公克  薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑50公克 | 榨菜湯 | 榨菜2公斤  薑20公克 | 5.7 | 2.1 | 2.7 | 3.4 | 807 | 350 | 235 |
| O3 | 拌麵特餐 | 麵條15公斤 | 冬瓜凍腐 | 凍豆腐8公斤  冬瓜3.5公斤  乾香菇20公克 | 拌麵配料 | 豆干4公斤  高麗菜2公斤  紅蘿蔔2公斤  甜麵醬  香油 | 豆包花椰 | 豆包1.8公斤  冷凍花椰菜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 | 紫菜蛋花湯 | 乾紫菜0.2公斤  薑20公克  蛋1.1公斤 | 4 | 2.3 | 3 | 4 | 743 | 302 | 215 |
| O4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 京醬豆干 | 豆干6公斤  時蔬3公斤  紅蘿蔔0.5公斤  甜麵醬 | 家常豆腐 | 豆腐6.5公斤  三色豆1公斤  薑50公克 | 若絲豆芽 | 豆芽菜5公斤  素肉絲0.3公斤  乾木耳10公克  薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑50公克 | 冬瓜粉圓湯 | 粉圓3公斤  二砂糖1公斤  冬瓜磚2公斤 | 6.2 | 2.3 | 2.5 | 3 | 814 | 337 | 234 |
| O5 | 地瓜飯 | 米10公斤  地瓜1公斤 | 塔香油腐 | 油豆腐7公斤  杏鮑菇2公斤  九層塔0.1公斤  薑50公克 | 蛋酥白菜 | 蛋4公斤  白菜3公斤  乾香菇10公克  紅蘿蔔0.5公斤 | 蔬香冬粉 | 冬粉1.2公斤  素絞肉0.6公斤  時蔬1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 | 味噌海芽湯 | 海芽20公克  味噌0.6公斤 | 5.6 | 2 | 2.9 | 3.2 | 804 | 348 | 240 |

**110學年國民中學素食P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 |
| P1 | 白米飯 | 米 | 茄汁豆包 | 豆包 青椒 番茄醬 | 玉米炒蛋 | 蛋 冷凍玉米粒 | 蘿蔔海結 | 白蘿蔔 海帶結 薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 薑 |
| P2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 豆豉麵腸 | 麵腸 刈薯 豆豉 薑 | 芹香豆干 | 豆干 芹菜 紅蘿蔔 薑 | 清炒花椰 | 冷凍花椰菜 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 薑 |
| P3 | 拌飯特餐 | 米 糙米 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 蛋 | 拌飯配料 | 毛豆 紅蘿蔔 高麗菜 素絞肉 薑 | 鐵板油腐 | 油豆腐 桶筍(麻竹筍) 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 南瓜濃湯 | 南瓜 蛋 玉米濃湯調理包 |
| P4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 咖哩豆干 | 豆干 馬鈴薯 紅蘿蔔 咖哩粉 | 針菇豆腐 | 豆腐 金針菇 紅蘿蔔 薑 | 若絲時蔬 | 素肉絲 時蔬 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 紅豆湯圓湯 | 紅豆 二砂糖 湯圓 |
| P5 | 小米飯 | 米 小米 | 地瓜凍腐 | 凍豆腐 地瓜 紅蘿蔔 薑 | 紅仁炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 薑 | 豆包高麗 | 高麗菜 乾木耳 薑 豆包 | 蔬菜 | 時蔬味噌湯 | 時蔬 味噌 薑 |

P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 | 鈣  mg | 鈉  mg |
| P1 | 白米飯 | 米10公斤 | 茄汁豆包 | 豆包6公斤  青椒3公斤  番茄醬 | 玉米炒蛋 | 蛋4公斤  冷凍玉米粒2公斤 | 蘿蔔海結 | 白蘿蔔3公斤  海帶結2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 | 5.2 | 1.7 | 2.7 | 2.9 | 740 | 359 | 244 |
| P2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 豆豉麵腸 | 麵腸6公斤  刈薯2.5公斤  豆豉50公克  薑50公克 | 芹香豆干 | 豆干3.5公斤  芹菜2公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑50公克 | 清炒花椰 | 冷凍花椰菜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 | 時瓜湯 | 時瓜3公斤  薑20公克 | 5 | 2.3 | 2.6 | 2.8 | 729 | 332 | 254 |
| P3 | 拌飯特餐 | 米7公斤  糙米3公斤 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 蛋5.5公斤 | 拌飯配料 | 毛豆2公斤  紅蘿蔔0.5公斤  高麗菜2公斤  素絞肉0.7公斤  薑50公克 | 鐵板油腐 | 油豆腐4公斤  桶筍(麻竹筍)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 | 南瓜濃湯 | 南瓜2公斤  蛋0.6公斤  玉米濃湯調理包 | 5.2 | 1.1 | 2.8 | 2.9 | 732 | 346 | 258 |
| P4 | 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  紅蘿蔔1公斤  咖哩粉 | 針菇豆腐 | 豆腐5公斤  金針菇1.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑50公克 | 若絲時蔬 | 素肉絲0.6公斤  時蔬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 | 紅豆湯圓湯 | 紅豆2公斤  二砂糖1公斤  湯圓1公斤 | 6.3 | 1.8 | 2.6 | 2.8 | 807 | 362 | 257 |
| P5 | 小米飯 | 米10公斤  小米0.4公斤 | 地瓜凍腐 | 凍豆腐8公斤  地瓜3公斤  紅蘿蔔1公斤  薑50公克 | 紅仁炒蛋 | 蛋5.5公斤  紅蘿蔔2公斤  薑50公克 | 豆包高麗 | 高麗菜5公斤  乾木耳10公克  薑50公克  豆包1.5公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑50公克 | 時蔬味噌湯 | 時蔬3公斤  味噌0.6公斤  薑50公克 | 5.5 | 1.8 | 2.5 | 2.9 | 748 | 342 | 254 |

**110學年國民中學素食Q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 |
| Q1 | 白米飯 | 米 | 花生麵腸 | 麵腸 青椒 紅蘿蔔 薑 油花生 | 金珠翠玉 | 素絞肉 冷凍玉米粒 紅蘿蔔 薑 | 香滷凍腐 | 凍豆腐 刈薯 薑 滷包 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 薑 |
| Q2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷豆包 | 豆包 薑 滷包 | 紅仁炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 薑 | 清炒玉菜 | 高麗菜 乾木耳 薑 | 蔬菜 | 針菇湯 | 金針菇 紅蘿蔔 薑 |

Q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 | 鈣  mg | 鈉  mg |
| Q1 | 白米飯 | 米10公斤 | 花生麵腸 | 麵腸6公斤  青椒3公斤  紅蘿蔔1公斤  薑50公克  油花生0.1公斤 | 金珠翠玉 | 素絞肉0.4公斤  冷凍玉米粒4公斤  紅蘿蔔1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  滷包 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑10公克 | 時蔬湯 | 時蔬2公斤  薑20公克 | 5.5 | 1.6 | 2.5 | 3 | 748 | 176 | 125 |
| Q2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 香滷豆包 | 豆包6公斤  薑20公克  滷包 | 紅仁炒蛋 | 蛋3.5公斤  紅蘿蔔4公斤  薑50公克 | 清炒玉菜 | 高麗菜6公斤  乾木耳10公克  薑50公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑10公克 | 針菇湯 | 金針菇1公斤  紅蘿蔔1公斤  薑20公克 | 5 | 2.6 | 2.6 | 2.5 | 723 | 145 | 137 |