**110學年度上學期光復國民中學1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** |
| 3 | 一 | B1 | 白米飯 | 米 | 銀蘿凍腐 | 凍豆腐 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 | 針菇蛋丁 | 金針菇 蛋 乾香菇 薑 | 蔬香冬粉 | 冬粉 素絞肉 時蔬 乾木耳 薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 薑 | 5.8 | 1.5 | 2.5 | 2.5 | 695 |  | 256 | 248 |
| 4 | 二 | B2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 咖哩毛豆 | 毛豆 南瓜 紅蘿蔔 咖哩粉 | 筍干凍腐 | 筍干 凍豆腐 薑 | 紅仁炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 紫菜湯 | 紫菜 薑 | 5.3 | 1.7 | 2.7 | 2.5 | 676 |  | 233 | 229 |
| 5 | 三 | B3 | 拌飯特餐 | 米 糙米 | 美味麵腸 | 麵腸 | 拌飯配料 | 素絞肉 芹菜 三色豆 冷凍玉米粒 | 清炒花椰 | 冷凍花椰菜 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 冬瓜湯 | 冬瓜 薑絲 | 5.7 | 1.9 | 2.5 | 2.5 | 718 |  | 292 | 344 |
| 6 | 四 | B4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 照燒油腐 | 油豆腐 白蘿蔔 紅蘿蔔 醬油 糖 | 若絲豆芽 | 素肉絲 豆芽菜 紅蘿蔔 薑 | 塔香海茸 | 海帶茸 九層塔 薑 | 蔬菜 | 黑糖粉圓湯 | 黑糖 粉圓 二砂糖 | 5 | 2 | 2.5 | 2.5 | 701 |  | 308 | 284 |
| 7 | 五 | B5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 碎瓜絞若 | 素絞肉 碎瓜 冬瓜 薑 | 番茄炒蛋 | 蛋 番茄 薑 | 芹香干片 | 豆干 芹菜 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔 薑 | 5 | 2.2 | 2.5 | 2.5 | 706 |  | 207 | 654 |
| 10 | 一 | C1 | 白米飯 | 米 | 回鍋豆包 | 豆包 高麗菜 薑 醬油膏 | 紅白雙丁 | 素絞肉 刈薯 紅蘿蔔 薑 | 滷蛋 | 雞水煮蛋 滷包 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 薑 | 5 | 1.9 | 3 | 2.8 | 749 |  | 256 | 248 |
| 11 | 二 | C2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 打拋麵腸 | 麵腸 刈薯 九層塔 薑 番茄醬 | 玉米炒蛋 | 蛋 冷凍玉米粒 薑 黑胡椒粒 | 絞若玉菜 | 高麗菜 素絞肉 薑 | 蔬菜 | 味噌海芽湯 | 乾海帶芽 味噌 薑 | 5.5 | 1.6 | 2.5 | 3 | 748 |  | 233 | 229 |
| 12 | 三 | C3 | 炊粉特餐 | 米粉 | 滷蛋 | 滷蛋 滷包 | 炊粉配料 | 高麗菜 素絞肉 紅蘿蔔 乾香菇 薑 | 蜜汁豆干 | 豆干 薑 | 蔬菜 | 三絲羹湯 | 筍絲 時蔬 蛋 乾木耳 | 3.4 | 1.6 | 3.3 | 3.1 | 665 |  | 251 | 227 |
| 13 | 四 | C4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷豆包 | 豆包 | 若絲豆芽 | 素肉絲 豆芽菜 紅蘿蔔 薑 | 關東煮 | 玉米段 白蘿蔔 油豆腐 | 蔬菜 | 綠豆芋圓湯 | 綠豆 芋圓 二砂糖 | 5.7 | 1.5 | 2.5 | 2.8 | 750 |  | 219 | 206 |
| 14 | 五 | C5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 筍干凍腐 | 凍豆腐 筍干 薑 | 清炒花椰 | 冷凍花椰菜 紅蘿蔔 素絞肉 薑 | 菜脯炒蛋 | 菜脯 蛋 薑 | 蔬菜 | 金針粉絲湯 | 乾金針 冬粉 薑 | 5.4 | 1.9 | 2.5 | 3 | 748 |  | 204 | 213 |
| 17 | 一 | D1 | 白米飯 | 米 | 美味麵腸 | 麵腸 滷包 | 香滷蛋丁 | 蛋 滷包 | 蔬香寬粉 | 寬粉 素絞肉 時蔬 乾木耳 薑 | 蔬菜 | 冬瓜湯 | 冬瓜 薑 | 6 | 1.7 | 2.5 | 2.8 | 776 |  | 273 | 248 |
| 18 | 二 | D2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 醬瓜凍腐 | 凍豆腐 醬瓜 紅蘿蔔 薑 | 清炒豆芽 | 豆芽菜 紅蘿蔔 乾木耳 素絞肉 薑 | 玉米三色 | 冷凍毛豆仁 冷凍玉米粒 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔 薑 | 5.2 | 2.1 | 2.5 | 2.8 | 730 |  | 247 | 229 |
| 19 | 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 |  | 237 | 227 |
| 20 | 四 | D4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 咖哩豆干 | 豆干 紅蘿蔔 薑 馬鈴薯 咖哩粉 | 番茄炒蛋 | 蛋 番茄 薑 | 滷味雙拼 | 海帶結 豆干 薑 | 蔬菜 | 枸杞銀耳湯 | 枸杞 白木耳 二砂糖 | 5 | 1.5 | 2.9 | 2.8 | 731 |  | 264 | 206 |

**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：1月份菜單編排說明如下：一、每週二蔬菜為有機蔬菜。

**110學年國民中學素食B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 |
| B1 | 白米飯 | 米 | 銀蘿凍腐 | 凍豆腐 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 | 針菇蛋丁 | 金針菇 蛋 乾香菇 薑 | 蔬香冬粉 | 冬粉 素絞肉 時蔬 乾木耳 薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 薑 |
| B2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 咖哩毛豆 | 毛豆 南瓜 紅蘿蔔 咖哩粉 | 筍干凍腐 | 筍干 凍豆腐 薑 | 紅仁炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 紫菜湯 | 紫菜 薑 |
| B3 | 拌飯特餐 | 米 糙米 | 美味麵腸 | 麵腸 | 拌飯配料 | 素絞肉 芹菜 三色豆 冷凍玉米粒 | 清炒花椰 | 冷凍花椰菜 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 冬瓜蜆湯 | 冬瓜 薑絲 |
| B4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 照燒油腐 | 油豆腐 白蘿蔔 紅蘿蔔 醬油 糖 | 若絲豆芽 | 素肉絲 豆芽菜 紅蘿蔔 薑 | 塔香海茸 | 海帶茸 九層塔 薑 | 蔬菜 | 黑糖粉圓湯 | 黑糖 粉圓 二砂糖 |
| B5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 碎瓜絞若 | 素絞肉 碎瓜 冬瓜 薑 | 番茄炒蛋 | 蛋 番茄 薑 | 芹香干片 | 豆干 芹菜 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔 薑 |

B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 |
| B1 | 白米飯 | 米10公斤 | 銀蘿凍腐 | 凍豆腐8公斤白蘿蔔3公斤紅蘿蔔0.5公斤薑50公克 | 針菇蛋丁 | 金針菇2公斤蛋2.8公斤乾香菇10公克薑20公克 | 螞蟻上樹 | 冬粉1.5公斤素絞肉0.6公斤時蔬3公斤乾木耳10公克薑20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 | 5.8 | 1.5 | 2.5 | 2.5 | 695 | 256 | 248 |
| B2 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 咖哩毛豆 | 毛豆5公斤南瓜3公斤紅蘿蔔2公斤咖哩粉 | 筍干凍腐 | 筍干4公斤凍豆腐8公斤薑20公克 | 紅仁炒蛋 | 蛋4公斤紅蘿蔔3公斤薑20公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑20公克 | 紫菜湯 | 紫菜50公克薑20公克 | 5.3 | 1.7 | 2.7 | 2.5 | 676 | 233 | 229 |
| B3 | 拌飯特餐 | 米8公斤糙米3公斤 | 美味麵腸 | 麵腸5.3公斤 | 拌飯配料 | 素絞肉1.2公斤芹菜2公斤三色豆1公斤冷凍玉米粒2公斤 | 清炒花椰 | 冷凍花椰菜6公斤紅蘿蔔0.5公斤薑20公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑20公克 | 冬瓜湯 | 冬瓜2公斤薑絲20公克 | 5.7 | 1.9 | 2.5 | 2.5 | 718 | 292 | 344 |
| B4 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 照燒油腐 | 油豆腐8公斤白蘿蔔2公斤紅蘿蔔0.5公斤醬油糖 | 若絲豆芽 | 素肉絲1.2公斤豆芽菜5.5公斤紅蘿蔔0.5公斤薑20公克 | 塔香海茸 | 海帶茸4公斤九層塔0.5公斤薑20公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑20公克 | 黑糖粉圓湯 | 黑糖1公斤粉圓2公斤二砂糖1公斤 | 5 | 2 | 2.5 | 2.5 | 701 | 308 | 284 |
| B5 | 紫米飯 | 米10公斤紫米0.4公斤 | 碎瓜絞若 | 素絞肉1.2公斤碎瓜2公斤冬瓜2公斤薑20公克 | 番茄炒蛋 | 蛋5.5公斤番茄4公斤薑20公克 | 芹香干片 | 豆干2公斤芹菜2公斤紅蘿蔔0.5公斤薑20公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑20公克 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔3公斤薑20公克 | 5 | 2.2 | 2.5 | 2.5 | 706 | 207 | 654 |

**110學年國民中學素食C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 |
| C1 | 白米飯 | 米 | 回鍋豆包 | 豆包 高麗菜 薑 醬油膏 | 紅白雙丁 | 素絞肉 刈薯 紅蘿蔔 薑 | 滷蛋 | 雞水煮蛋 滷包 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 薑 |
| C2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 打拋麵腸 | 麵腸 刈薯 九層塔 薑 番茄醬 | 玉米炒蛋 | 蛋 冷凍玉米粒 薑 黑胡椒粒 | 絞若玉菜 | 高麗菜 素絞肉 薑 | 蔬菜 | 味噌海芽湯 | 乾海帶芽 味噌 薑 |
| C3 | 炊粉特餐 | 米粉 | 滷蛋 | 滷蛋 滷包 | 炊粉配料 | 高麗菜 素絞肉 紅蘿蔔 乾香菇 薑 | 蜜汁豆干 | 豆干 薑 | 蔬菜 | 三絲羹湯 | 筍絲 時蔬 蛋 乾木耳 |
| C4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷豆包 | 豆包 | 若絲豆芽 | 素肉絲 豆芽菜 紅蘿蔔 薑 | 關東煮 | 玉米段 白蘿蔔 油豆腐 | 蔬菜 | 綠豆芋圓湯 | 芋圓 綠豆 二砂糖 |
| C5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 筍干凍腐 | 凍豆腐 筍干 薑 | 清炒花椰 | 冷凍花椰菜 紅蘿蔔 素絞肉 薑 | 菜脯炒蛋 | 菜脯 蛋 薑 | 蔬菜 | 金針粉絲湯 | 乾金針 冬粉 薑 |

C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 |
| C1 | 白米飯 | 米10公斤 | 回鍋豆包 | 豆包4.5公斤高麗菜4公斤薑20公克醬油膏 | 紅白雙丁 | 素絞肉0.6公斤刈薯5公斤紅蘿蔔1公斤薑20公克 | 滷蛋 | 雞水煮蛋5.5公斤滷包 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑20公克 | 時蔬湯 | 時蔬2公斤薑20公克 | 5 | 1.9 | 3 | 2.8 | 749 | 256 | 248 |
| C2 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 打拋麵腸 | 麵腸5.3公斤刈薯5公斤九層塔0.2公斤薑20公克番茄醬 | 紅仁炒蛋 | 蛋4公斤紅蘿蔔3公斤薑20公克 | 絞若玉菜 | 高麗菜6公斤素絞肉0.6公斤薑20公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑20公克 | 味噌海芽湯 | 乾海帶芽0.2公斤味噌0.6公斤薑20公克 | 5.5 | 1.6 | 2.5 | 3 | 748 | 233 | 229 |
| C3 | 炊粉特餐 | 米粉5公斤 | 滷蛋 | 滷蛋5.5公斤滷包 | 炊粉配料 | 高麗菜4公斤素絞肉1.2公斤紅蘿蔔2公斤乾香菇10公克薑50公克 | 蜜汁豆干 | 豆干4公斤薑20公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑20公克 | 三絲羹湯 | 筍絲2公斤時蔬1公斤蛋1.5公斤乾木耳10公克 | 3.4 | 1.6 | 3.3 | 3.1 | 665 | 251 | 227 |
| C4 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 香滷豆包 | 豆包6公斤 | 若絲豆芽 | 素肉絲1.2公斤豆芽菜5.5公斤紅蘿蔔0.5公斤薑20公克 | 關東煮 | 玉米段2公斤白蘿蔔2公斤油豆腐2.8公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑20公克 | 綠豆芋圓湯 | 芋圓1公斤綠豆1.5公斤二砂糖1公斤 | 5.7 | 1.5 | 2.5 | 2.8 | 750 | 219 | 206 |
| C5 | 燕麥飯 | 米10公斤燕麥0.4公斤 | 筍干凍腐 | 凍豆腐8公斤筍干3公斤薑20公克 | 清炒花椰 | 冷凍花椰菜6公斤紅蘿蔔0.5公斤素絞肉0.6公斤薑20公克 | 菜脯炒蛋 | 菜脯2公斤蛋5.5公斤薑20公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑20公克 | 金針粉絲湯 | 乾金針0.2公斤冬粉0.3公斤薑20公克 | 5.4 | 1.9 | 2.5 | 3 | 748 | 204 | 213 |

**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 |
| D1 | 白米飯 | 米 | 美味麵腸 | 麵腸 滷包 | 香滷蛋丁 | 蛋 滷包 | 蔬香寬粉 | 寬粉 素絞肉 時蔬 乾木耳 薑 | 蔬菜 | 冬瓜湯 | 冬瓜 薑 |
| D2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 醬瓜凍腐 | 凍豆腐 醬瓜 紅蘿蔔 薑 | 清炒豆芽 | 豆芽菜 紅蘿蔔 乾木耳 素絞肉 薑 | 玉米三色 | 冷凍毛豆仁 冷凍玉米粒 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔 薑 |
| 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 | 咖哩豆干 | 豆干 紅蘿蔔 薑 馬鈴薯 咖哩粉 | 番茄炒蛋 | 蛋 番茄 薑 | 滷味雙拼 | 海帶結 豆干 薑 | 蔬菜 | 枸杞銀耳湯 | 枸杞 白木耳 二砂糖 |

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 |
| D1 | 白米飯 | 米10公斤 | 美味麵腸 | 麵腸5.3公斤滷包 | 香滷蛋丁 | 蛋5.5公斤滷包 | 蔬香寬粉 | 寬粉1.5公斤素絞肉0.6公斤時蔬3公斤乾木耳10公克薑20公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑20公克 | 冬瓜湯 | 冬瓜4公斤薑20公克 | 6 | 1.7 | 2.5 | 2.8 | 776 | 273 | 248 |
| D2 | 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1公斤薑20公克 | 清炒豆芽 | 豆芽菜5.5公斤紅蘿蔔0.5公斤乾木耳10公克素絞肉1.2公斤薑20公克 | 玉米三色 | 冷凍毛豆仁2.5公斤冷凍玉米粒2公斤紅蘿蔔1.5公斤薑20公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑20公克 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔3公斤薑20公克 | 5.2 | 2.1 | 2.5 | 2.8 | 730 | 247 | 229 |
| 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20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 | 237 | 227 |
| D4 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 咖哩豆干 | 豆干6公斤紅蘿蔔1公斤薑50公克馬鈴薯2公斤咖哩粉 | 番茄炒蛋 | 蛋5公斤番茄2.5公斤薑20公克 | 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20公克 | 枸杞銀耳湯 | 枸杞10公克白木耳0.2公斤二砂糖1公斤 | 5 | 1.5 | 2.9 | 2.8 | 731 | 264 | 206 |