

110 學年度下學期光復國民中學 2 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	全穀 雜糧	蔬菜	豆蛋	油脂堅 果種子	熱量	水果	鈣	鈉
7	一	D1	白米飯	米	京醬豆包	豆包 刈薯 紅蘿蔔 甜麵醬	蛋香玉米菜	蛋 高麗菜 薑	滷味雙拼	海帶結 豆干 薑	蔬菜	冬瓜湯	冬瓜 薑	5	2.4	2.5	2.8	724		369	287
8	二	D2	糙米飯	米 糙米	醬瓜凍腐	凍豆腐 醬瓜 紅蘿蔔 薑	什錦花椰	冷凍花椰菜 鴻喜 菇 乾木耳 紅蘿蔔 豆包	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 豆皮絲	5.2	2	2.5	2.8	728		402	305
9	三	D3	油飯特餐	米 糯米	香滷豆腐	豆腐	油飯配料	豆干 乾香菇 桶筍(麻 竹筍) 薑	關東煮	玉米段 油豆腐 紅蘿蔔 薑	蔬菜	時蔬湯	時蔬 薑	5.8	1.3	2.5	2.8	752		384	284
10	四	D4	糙米飯	米 糙米	紅仁炒蛋	雞蛋 紅蘿蔔 薑	鐵板豆腐	豆腐 紅蘿蔔 脆筍片 薑	沙茶寬粉	寬粉 時蔬 乾木耳 薑 沙茶醬	蔬菜	枸杞銀耳湯	枸杞 白木耳 二砂 糖	6	1.5	2.5	2.8	771		402	273
11	五	D5	紫米飯	米 紫米	三杯麵腸	麵腸 九層塔 紅蘿蔔 薑	冬瓜絞若	素絞肉 冬瓜 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	2.5	2.8	728		386	291
14	一	E1	白米飯	米	鐵板油腐	油豆腐 紅蘿蔔 青 椒 薑	塔香海茸	海茸 九層塔 素肉絲 薑	芹香干片	豆干 芹菜 紅蘿蔔 薑	蔬菜	味噌時蔬湯	時蔬 味噌	5	1.4	3	2	700		535	278
15	二	E2	糙米飯	米 糙米	香滷豆包	豆包 薑	咖哩毛豆	冷凍毛豆仁 杏鮑菇 紅蘿蔔 咖哩粉	紅仁炒蛋	蛋 紅蘿蔔 薑	蔬菜	番茄豆腐湯	番茄 豆腐 薑	5	1.5	3.1	3	755		151	134
16	三	E3	西式特餐	麵條	滷煎蒸炒滑 蛋	蛋	西式配料	豆干 素絞肉 高麗菜 紅蘿蔔 芹菜 番茄醬	小餐包	小餐包	蔬菜	花椰濃湯	蛋 冷凍花椰菜 馬 鈴薯 玉米濃湯調 理包 奶油(固態)	6.2	1.3	2.6	2.5	774		260	962
17	四	E4	糙米飯	米 糙米	咕咾油腐	油豆腐 鳳梨罐頭 青椒 薑 番茄醬	蛋香刈薯	蛋 刈薯 薑	豆包瓜粒	豆包 冬瓜 紅蘿蔔 薑	蔬菜	紅豆紫米湯	紅豆 紫米 二砂糖	5.8	1.8	2.5	2.5	751		222	112
18	五	E5	燕麥飯	米 燕麥	筍干豆干	豆干 筍干 薑	蔬菜佃煮	紅蘿蔔 白蘿蔔 玉 米段 凍豆腐	鹹蛋玉菜	高麗菜 鴨鹹蛋 紅蘿蔔 薑	蔬菜	紫菜湯	紫菜 薑	5.4	2	2.5	2.5	728		685	383
21	一	F1	白米飯	米	味噌麵腸	麵腸 刈薯 紅蘿蔔 味噌	蔬香冬粉	冬粉 素絞肉 時蔬 乾 木耳 薑	蛋香白菜	大白菜 雞蛋 薑 乾 木耳	蔬菜	蘿蔔湯	白蘿蔔 薑	6	2	2.5	2.5	770		118	180
22	二	F2	糙米飯	米 糙米	瓜仔油腐	油豆腐 醬瓜 薑	番茄豆腐	番茄 豆腐 薑 番茄醬	乾煸季豆	冷凍菜豆(莢) 薑 素 絞肉	蔬菜	時瓜湯	時瓜 薑	5	2	2.5	2.5	700		307	414
23	三	F3	刈包特餐	刈包	香滷豆包	豆包 滷包	酸菜麵腸	酸菜 麵腸 薑	清炒玉菜	高麗菜 紅蘿蔔 薑	蔬菜	皮蛋素肉粥	皮蛋 白米 紅蘿蔔 乾香菇 時蔬 素絞 肉	2.8	1.9	3.4	2.5	611		161	712
24	四	F4	糙米飯	米 糙米	香滷凍腐	凍豆腐 滷包	若絲花椰	冷凍花椰菜 薑 素肉 絲 冷凍玉米粒 奶油 (固態)	毛豆時瓜	冷凍毛豆仁 時瓜 紅 蘿蔔 薑	蔬菜	粉圓仙草湯	粉圓 二砂糖 仙草 蜜	6	1.8	2.5	2	743		276	170
25	五	F5	小米飯	米 小米	咖哩油腐	油豆腐 馬鈴薯 芹菜 紅蘿蔔 咖 哩粉	滷味雙拼	豆干 海帶結 薑	塔香炒蛋	蛋 九層塔	蔬菜	針菇湯	紅蘿蔔 金針菇 薑	5.4	1.3	3	3	771		504	213

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：2 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 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	京醬豆包	豆包 刈薯 紅蘿蔔 甜麵醬	蛋香玉菜	蛋 高麗菜 薑	滷味雙拼	海帶結 豆干 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	什錦花椰	冷凍花椰菜 鴻喜菇 乾木耳 紅蘿蔔 豆包	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 豆皮絲
D3	油飯特餐	米 糯米	香滷豆腐	豆腐	油飯配料	豆干 乾香菇 桶筍(麻竹筍) 薑	關東煮	玉米段 油豆腐 紅蘿蔔	蔬菜	時蔬湯	時蔬 薑
D4	糙米飯	米 糙米	紅仁炒蛋	雞蛋 紅蘿蔔 薑	鐵板豆腐	豆腐 紅蘿蔔 脆筍片 薑	沙茶寬粉	寬粉 時蔬 乾木耳 薑 沙茶醬	蔬菜	枸杞銀耳湯	枸杞 白木耳 二砂糖
D5	紫米飯	米 紫米	三杯麵腸	麵腸 九層塔 紅蘿蔔 薑	冬瓜絞若	素絞肉 冬瓜 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		全穀雜糧類/份	蔬菜類/份	豆蛋類/份	油脂堅果種子類/份	熱量	鈣 mg	鈉 mg
D1	白米飯	米 10 公斤	京醬豆包	豆包 4.5 公斤 刈薯 2 公斤 紅蘿蔔 0.5 公斤 甜麵醬	蛋香玉菜	蛋 2.7 公斤 高麗菜 4 公斤 薑 50 公克	滷味雙拼	海帶結 3 公斤 豆干 2 公斤 薑 50 公克	蔬菜	蔬菜 7 公斤 薑 50 公克	冬瓜湯	冬瓜 4 公斤 薑 20 公克	5	2.4	2.5	2.8	724	369	287
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 0.5 公斤 薑 50 公克	什錦花椰	冷凍花椰菜 5 公斤 鴻喜菇 1 公斤 乾木耳 10 公克 紅蘿蔔 0.5 公斤 豆包 3 公斤	玉米三色	冷凍毛豆仁 2.5 公斤 冷凍玉米粒 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	蘿蔔湯	白蘿蔔 3 公斤 薑 20 公克 豆皮絲 0.5 公斤	5.2	2	2.5	2.8	728	402	305
D3	油飯特餐	米 8 公斤 糯米 3 公斤	香滷豆腐	豆腐 8 公斤	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	關東煮	玉米段 4 公斤 油豆腐 2.7 公斤 紅蘿蔔 1 公斤	蔬菜	蔬菜 7 公斤 薑 50 公克	時蔬湯	時蔬 3 公斤 薑 20 公克	5.8	1.3	2.5	2.8	752	384	284
D4	糙米飯	米 7 公斤 糙米 3 公斤	紅仁炒蛋	雞蛋 8.3 公斤 紅蘿蔔 4 公斤 薑 50 公克	鐵板豆腐	豆腐 8 公斤 紅蘿蔔 0.5 公斤 脆筍片 0.5 公斤 薑 50 公克	沙茶寬粉	寬粉 1.5 公斤 時蔬 3 公斤 乾木耳 10 公克 薑 50 公克 沙茶醬	蔬菜	蔬菜 7 公斤 薑 50 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	6	1.5	2.5	2.8	771	402	273
D5	紫米飯	米 10 公斤 紫米 0.4 公斤	三杯麵腸	麵腸 5.3 公斤 九層塔 0.1 公斤 紅蘿蔔 1.5 公斤 薑 0.1 公斤	冬瓜絞若	素絞肉 0.6 公斤 冬瓜 6.5 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 3 公斤 薑 50 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	2.5	2.8	728	386	291

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	鐵板油腐	油豆腐 紅蘿蔔 青椒 薑	塔香海草	海草 九層塔 素肉絲 薑	芹香干片	豆干 芹菜 紅蘿蔔 薑	蔬菜	味噌時蔬湯	時蔬 味噌
E2	糙米飯	米 糙米	香滷豆包	豆包 薑	咖哩毛豆	冷凍毛豆仁 杏鮑菇 紅蘿蔔 咖哩粉	紅仁炒蛋	蛋 紅蘿蔔 薑	蔬菜	番茄豆腐湯	番茄 豆腐 薑
E3	西式特餐	麵條	滷煎蒸炒滑蛋	蛋	西式配料	豆干 素絞肉 高麗菜 紅蘿蔔 芹菜 番茄醬	小餐包	小餐包	蔬菜	花椰濃湯	蛋 冷凍花椰菜 馬鈴薯 玉米濃湯調理包 奶油(固態)
E4	糙米飯	米 糙米	咕咾油腐	油豆腐 鳳梨罐頭 青椒 薑 番茄醬	蛋香刈薯	蛋 刈薯 薑	豆包瓜粒	豆包 冬瓜 紅蘿蔔 薑	蔬菜	紅豆紫米湯	紅豆 紫米 二砂糖
E5	燕麥飯	米 燕麥	筍干豆干	豆干 筍干 薑	蔬菜佃煮	紅蘿蔔 白蘿蔔 玉米段 凍豆腐	鹹蛋玉菜	高麗菜 鴨鹹蛋 紅蘿蔔 薑	蔬菜	紫菜湯	紫菜 薑

E 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		全穀雜糧類/份	蔬菜類/份	豆蛋類/份	油脂堅果種子類/份	熱量 kcal	鈣 mg	鈉 mg
E1	白米飯	米 10 公斤	鐵板油腐	油豆腐 5.5 公斤 紅蘿蔔 1 公斤 青椒 1 公斤 薑 0.1 公斤	塔香海草	海草 3 公斤 九層塔 50 公克 素肉絲 1 公斤 薑 50 公克	芹香干片	豆干 4 公斤 芹菜 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	味噌時蔬湯	時蔬 3 公斤 味噌 0.6 公斤	5	1.4	3	2	700	535	278
E2	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	咖哩毛豆	冷凍毛豆仁 1 公斤 杏鮑菇 2.5 公斤 紅蘿蔔 1.5 公斤 咖哩粉	紅仁炒蛋	蛋 4 公斤 紅蘿蔔 3 公斤 薑 50 公克	蔬菜	蔬菜 7 公斤 薑 50 公克	番茄豆腐湯	番茄 1 公斤 豆腐 2 公斤 薑 20 公克	5	1.5	3.1	3	755	151	134
E3	西式特餐	麵條 15 公斤	滷煎蒸炒滑蛋	蛋 5.5 公斤	西式配料	豆干 2 公斤 素絞肉 1.5 公斤 高麗菜 2 公斤 紅蘿蔔 1 公斤 芹菜 1 公斤 番茄醬	小餐包	小餐包 2 公斤	蔬菜	蔬菜 7 公斤 薑 50 公克	花椰濃湯	蛋 0.5 公斤 冷凍花椰菜 1.5 公斤 馬鈴薯 1.5 公斤 玉米濃湯調理包 奶油(固態)0.2 公斤	6.2	1.3	2.6	2.5	774	260	962
E4	糙米飯	米 7 公斤 糙米 3 公斤	咕咾油腐	油豆腐 5.5 公斤 鳳梨罐頭 1 公斤 青椒 1.5 公斤 薑 50 公克 番茄醬	蛋香刈薯	蛋 5.5 公斤 刈薯 2.5 公斤 薑 50 公克	豆包瓜粒	豆包 1.5 公斤 冬瓜 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	紅豆紫米湯	紅豆 1 公斤 紫米 1 公斤 二砂糖 1 公斤	5.8	1.8	2.5	2.5	751	222	112
E5	燕麥飯	米 10 公斤 燕麥 0.4 公斤	筍干豆干	豆干 6 公斤 筍干 1.5 公斤 薑 50 公克	蔬菜佃煮	紅蘿蔔 1 公斤 白蘿蔔 2 公斤 玉米段 2 公斤 凍豆腐 6 公斤	鹹蛋玉菜	高麗菜 6.5 公斤 鴨鹹蛋 1.5 公斤 紅蘿蔔 0.5 公斤 薑 50 公克	蔬菜	蔬菜 7 公斤 薑 50 公克	紫菜湯	紫菜 0.1 公斤 薑 20 公克	5.4	2	2.5	2.5	728	685	383

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	味噌麵腸	麵腸 刈薯 紅蘿蔔 味噌	蔬香冬粉	冬粉 素絞肉 時蔬 乾木耳 薑	蛋香白菜	大白菜 雞蛋 薑 乾木耳	蔬菜	蘿蔔湯	白蘿蔔 薑
F2	糙米飯	米 糙米	瓜仔油腐	油豆腐 醬瓜 薑	番茄豆腐	番茄 豆腐 薑 番茄醬	乾煸季豆	冷凍菜豆(莢) 薑 素絞肉	蔬菜	時瓜湯	時瓜 薑
F3	刈包特餐	刈包	香滷豆包	豆包 滷包	酸菜麵腸	酸菜 麵腸 薑	清炒玉菜	高麗菜 紅蘿蔔 薑	蔬菜	皮蛋素肉粥	皮蛋 白米 紅蘿蔔 乾香菇 時蔬 素絞肉
F4	糙米飯	米 糙米	香滷凍腐	凍豆腐 滷包	若絲花椰	冷凍花椰菜 薑 素肉絲 冷凍玉米粒 奶油(固態)	毛豆時瓜	冷凍毛豆仁 時瓜 紅蘿蔔 薑	蔬菜	粉圓仙草湯	粉圓 二砂糖 仙草蜜
F5	小米飯	米 小米	咖哩油腐	油豆腐 馬鈴薯 芹菜 紅蘿蔔 咖哩粉	滷味雙拼	豆干 海帶結 薑	塔香炒蛋	蛋 九層塔	蔬菜	針菇湯	紅蘿蔔 金針菇 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		全穀雜糧類/份	蔬菜類/份	豆蛋類/份	油脂堅果種子類/份	熱量	鈣 mg	鈉 mg
F1	白米飯	米 10 公斤	味噌麵腸	麵腸 5.3 公斤 刈薯 3 公斤 紅蘿蔔 0.5 公斤 味噌	蔬香冬粉	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 50 公克	蛋香白菜	大白菜 4 公斤 雞蛋 2.75 公斤 薑 50 公克 乾木耳 10 公克	蔬菜	蔬菜 7 公斤 薑 50 公克	蘿蔔湯	白蘿蔔 3 公斤 薑 20 公克	6	2	2.5	2.5	770	118	180
F2	糙米飯	米 7 公斤 糙米 3 公斤	瓜仔油腐	油豆腐 5.5 公斤 醬瓜 2 公斤 薑 50 公克	番茄豆腐	番茄 2 公斤 豆腐 8 公斤 薑 50 公克 番茄醬	乾煸季豆	冷凍菜豆(莢)5 公斤 薑 50 公克 素絞肉 0.6 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	2.5	2.5	700	307	414
F3	刈包特餐	刈包 4 公斤	香滷豆包	豆包 6 公斤 滷包	酸菜麵腸	酸菜 3 公斤 麵腸 3 公斤 薑 50 公克	清炒玉菜	高麗菜 5.5 公斤 紅蘿蔔 1 公斤 薑 50 公克	蔬菜	蔬菜 7 公斤 薑 50 公克	皮蛋素肉粥	皮蛋 2 公斤 白米 3 公斤 紅蘿蔔 0.5 公斤 乾香菇 20 公克 時蔬 2 公斤 素絞肉 0.1 公斤	2.8	1.9	3.4	2.5	611	161	712
F4	糙米飯	米 7 公斤 糙米 3 公斤	香滷凍腐	凍豆腐 8 公斤 滷包	若絲花椰	冷凍花椰菜 6 公斤 薑 50 公克 素肉絲 1.2 公斤 冷凍玉米粒 公斤 奶油(固態)0.2 公斤	毛豆時瓜	冷凍毛豆仁 2.5 公斤 時瓜 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	粉圓仙草湯	粉圓 2 公斤 二砂糖 1 公斤 仙草蜜公斤	6	1.8	2.5	2	743	276	170
F5	小米飯	米 10 公斤 小米 0.4 公斤	咖哩油腐	油豆腐 5.5 公斤 馬鈴薯 2 公斤 芹菜 1.5 公斤 紅蘿蔔 0.5 公斤 咖哩粉	滷味雙拼	豆干 4 公斤 海帶結 2 公斤 薑 50 公克	塔香炒蛋	蛋 5.5 公斤 九層塔 0.3 公斤	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	5.4	1.3	3	3	771	504	213