

110 學年度下學期光復國民中學 3 月份素食菜單-馨儂(A 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 果種子	熱量	水果	鈣	鈉
1	二	G2	白米飯	米	滷煎蒸炒滑蛋	蛋	絞若時瓜	素絞肉 時瓜 薑 紅蘿蔔	蘿蔔油豆腐	油豆腐 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑	蔬菜	榨菜針菇湯	榨菜 金針菇 薑	5	1.8	2.5	2.2	682		316	576
2	三	G3	拌麵特餐	麵條	香滷豆包	豆包	拌麵配料	豆干丁 紅蘿蔔 芹菜 薑 甜麵醬 香油	清炒高麗	高麗菜 紅蘿蔔 薑	蔬菜	味噌豆腐湯	味噌 豆腐	5	1.1	2.8	2	678		610	461
3	四	G4	糙米飯	米 糙米	豉香豆腐	豆腐 青椒 豆豉 薑	芹香豆芽	豆芽菜 芹菜 薑 豆包 紅蘿蔔	蛋香花椰	蛋 冷凍花椰菜 紅蘿蔔 薑	蔬菜	紅豆湯	紅豆 二砂糖	5.6	1.8	2.5	2.2	724		406	95
4	五	G5	紫米飯	米 紫米	打拋油腐	油豆腐 刈薯 九層塔 杏鮑菇 薑 番茄糊	西滷菜	冷凍毛豆仁 大白菜 乾木耳 紅蘿蔔 薑 素絞肉	香滷凍腐	凍豆腐 薑 滷包	蔬菜	南瓜濃湯	蛋 南瓜 紅蘿蔔 玉米濃湯 調理包	5.4	2	2.8	2.4	746		614	190
7	一	H1	白米飯	米	瓜子豆包	豆包 醬瓜 薑	蛋香花椰	蛋 冷凍花椰菜 薑 紅蘿蔔	沙茶冬粉	冬粉 時蔬 乾木耳 薑 沙茶醬	蔬菜	金針湯	乾金針 榨菜 薑	6	1.8	2.5	2.2	752		369	207
8	二	H2	糙米飯	米 糙米	地瓜麵腸	麵腸 地瓜 薑	西滷菜	冷凍毛豆仁 大白菜 乾木耳 紅蘿蔔 薑 麵筋泡	蜜汁豆干	豆干 薑	蔬菜	大黃瓜湯	大黃瓜 紅蘿蔔 薑	5.7	1.9	2.8	2.4	765		338	167
9	三	H3	油飯特餐	米 糯米	滷蛋	雞水煮蛋 滷包	油飯配料	豆干 乾香菇 筍(麻竹) 薑	銀鹽油腐	油豆腐 白蘿蔔 薑	蔬菜	玉菜湯	高麗菜 紅蘿蔔 薑	5.5	1.7	2.5	2.1	710		361	169
10	四	H4	糙米飯	米 糙米	鐵板凍腐	凍豆腐 脆筍片 紅蘿蔔 薑	蛋香刈薯	蛋 刈薯 薑	清炒高麗	高麗菜 乾木耳 薑 素肉絲	蔬菜	綠豆湯	綠豆 二砂糖	5.8	1.9	2.5	2.2	740		319	196
11	五	H5	紫米飯	米 紫米	咖哩油腐	油豆腐 南瓜 紅蘿蔔 芹菜 咖哩粉	玉米三色	冷凍毛豆仁 冷凍玉米粒 紅蘿蔔 馬鈴薯 素絞肉	芹香干片	豆干 芹菜 紅蘿蔔 薑	蔬菜	味噌海芽湯	乾海帶芽 味噌 薑	5.7	1.4	2.4	1.9	700		389	325
14	一	I1	白米飯	米	茄汁麵腸	麵腸 紅蘿蔔 番茄糊 薑 番茄醬	絞若玉菜	高麗菜 紅蘿蔔 薑 素絞肉	海結凍腐	海帶結 凍豆腐 薑	蔬菜	蘿蔔湯	白蘿蔔 薑	5	2.3	2.4	2.5	700		304	190
15	二	I2	糙米飯	米 糙米	塔香豆干	豆干 刈薯 九層塔 薑	毛豆白菜	大白菜 冷凍毛豆仁 紅蘿蔔 薑	田園花椰	馬鈴薯 冷凍花椰菜 紅蘿蔔 素絞肉 薑	蔬菜	紫菜蛋花湯	紫菜 蛋 薑	5.1	2.5	2.5	2.6	724		326	177
16	三	I3	刈包特餐	刈包	美味豆包	豆包	酸菜麵腸	酸菜 麵腸 薑	清炒玉菜	高麗菜 紅蘿蔔 薑	蔬菜	糙米粥	蛋 糙米 紅蘿蔔 乾香菇 扁蒲	2.3	1.8	2.6	2.6	518		229	145
17	四	I4	糙米飯	米 糙米	醬瓜干丁	豆干 醬瓜 薑	若絲豆芽	豆芽菜 素肉絲 紅蘿蔔 薑	關東煮	玉米段 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑	蔬菜	黑糖湯圓	小湯圓 黑糖	6.2	1.9	2	2.5	744		276	161
18	五	I5	燕麥飯	米 燕麥	洋芋毛豆	冷凍毛豆仁 馬鈴薯 紅蘿蔔 薑	針菇豆腐	金針菇 豆腐 紅蘿蔔 薑	時蔬炒蛋	蛋 時蔬 薑	蔬菜	冬瓜薑絲湯	冬瓜 薑	5.7	1.7	3.2	2.3	785		259	193
21	一	J1	白米飯	米	咖哩凍腐	凍豆腐 馬鈴薯 紅蘿蔔 咖哩粉	刈薯炒蛋	雞蛋 刈薯 薑	若絲豆芽	豆芽菜 素肉絲 紅蘿蔔 薑	蔬菜	白菜番茄湯	大白菜 番茄 薑	5.4	2.4	2.7	2.5	753		321	184
22	二	J2	糙米飯	米 糙米	鳳梨油腐	油豆腐 鳳梨豆醬 冬瓜 薑	玉米三色	冷凍毛豆仁 冷凍玉米粒 紅蘿蔔 馬鈴薯	蛋香甘藍	蛋 高麗菜 紅蘿蔔 薑	蔬菜	味噌海芽湯	乾海帶芽 味噌 薑	5.3	1.6	2.2	2.6	693		235	161
23	三	J3	拌麵特餐	麵條	滷煎蒸炒滑蛋	蛋	拌麵配料	豆干 紅蘿蔔 高麗菜 甜麵醬	若絲季豆	素肉絲 冷凍菜豆(莢) 紅蘿蔔 薑	蔬菜	蘿蔔湯	白蘿蔔 薑	5	2.1	2.5	2.6	707		285	172
24	四	J4	糙米飯	米 糙米	沙茶麵腸	麵腸 刈薯 紅蘿蔔 沙茶醬	絞若白菜	大白菜 素絞肉 紅蘿蔔 乾香菇 薑	雪菜干丁	豆干 雪菜 薑	蔬菜	粉圓甜湯	粉圓 二砂糖	6.3	2.1	2.7	2.4	804		300	189
25	五	J5	芝麻飯	米 芝麻(熟)	豆瓣豆包	豆包 白蘿蔔 紅蘿蔔 豆瓣醬	家常豆腐	豆腐 紅蘿蔔 乾木耳 薑	清炒時瓜	時瓜 乾木耳 薑	蔬菜	玉菜湯	高麗菜 紅蘿蔔 薑	5	2	2.8	2.4	718		278	178
28	一	K1	白米飯	米	玉菜油腐	油豆腐 高麗菜 薑	芹香干片	芹菜 豆干 紅蘿蔔 薑	蔬香冬粉	冬粉 時蔬 紅蘿蔔 乾木耳 薑 冷凍毛豆仁	蔬菜	紫菜蛋花湯	紫菜 蛋 薑	5.6	1.6	2.7	2.8	761		327	254
29	二	K2	糙米飯	米 糙米	打拋麵腸	麵腸 刈薯 九層塔 番茄 薑	菜脯蛋	蛋 碎脯 薑	開陽白菜	大白菜 紅蘿蔔 薑 麵筋	蔬菜	牛蒡湯	牛蒡 枸杞 薑	5	2.2	2.5	2.8	719		348	257
30	三	K3	炊粉特餐	米粉	美味豆包	豆包	炊粉配料	高麗菜 素絞肉 乾香菇 紅蘿蔔	饅頭	饅頭	蔬菜	三絲羹湯	脆筍絲 刈薯 蛋 乾木耳	2.4	1.4	2.8	2.8	539		340	252
31	四	K4	糙米飯	米 糙米	白玉豆干	豆干 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑	麻婆豆腐	豆腐 素絞肉 薑 豆瓣醬	毛豆玉菜	高麗菜 冷凍毛豆仁 紅蘿蔔 乾木耳	蔬菜	銀耳甜湯	白木耳 二砂糖 枸杞	5	1.9	2.6	2.8	719		356	242

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：3 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 G 循環菜單(A 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
G 2	白米飯	米	滷煎蒸炒滑蛋	蛋	絞若時瓜	素絞肉 時瓜 薑 紅蘿蔔	蘿蔔油腐	油豆腐 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑	蔬菜	榨菜針菇湯	榨菜 金針菇 薑
G 3	拌麵特餐	麵條	香滷豆包	豆包	拌麵配料	豆干丁 紅蘿蔔 芹菜 薑 甜麵醬 香油	清炒高麗	高麗菜 紅蘿蔔 薑	蔬菜	味噌豆腐湯	味噌 豆腐
G 4	糙米飯	米 糙米	豉香豆腐	豆腐 青椒 豆豉 薑	芹香豆芽	豆芽菜 芹菜 薑 豆包 紅蘿蔔	蛋香花椰	蛋 冷凍花椰菜 紅蘿蔔 薑	蔬菜	紅豆湯	紅豆 二砂糖
G 5	紫米飯	米 紫米	打拋油腐	油豆腐 刈薯 九層塔 杏鮑菇 薑 番茄糊	西滷菜	冷凍毛豆仁 大白菜 乾木耳 紅蘿蔔 薑 素絞肉	香滷凍腐	凍豆腐 薑 滷包	蔬菜	南瓜濃湯	蛋 南瓜 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
G 2	白米飯	米 10 公斤	滷煎蒸炒滑蛋	蛋 5.5 公斤	絞若時瓜	素絞肉 1.2 公斤 時瓜 6 公斤 薑 0.05 公斤 紅蘿蔔 0.5 公斤	蘿蔔油腐	油豆腐 2.75 公斤 白蘿蔔 2 公斤 紅蘿蔔 0.5 公斤 薑 0.05 公斤	蔬菜	蔬菜 7 公斤 薑 0.05 公斤	榨菜針菇湯	榨菜 1.2 公斤 金針菇 1 公斤 薑 0.02 公斤	5	1.8	2.5	2.2	682	316	576
G 3	拌麵特餐	麵條 15 公斤	香滷豆包	豆包 6 公斤	拌麵配料	豆干丁 2 公斤 紅蘿蔔 2 公斤 芹菜 2 公斤 薑 0.05 公斤 甜麵醬 香油	清炒高麗	高麗菜 5.5 公斤 紅蘿蔔 1 公斤 薑 0.05 公斤	蔬菜	蔬菜 7 公斤 薑 0.05 公斤	味噌豆腐湯	味噌 0.6 公斤 豆腐 3 公斤	5	1.1	2.8	2	678	610	461
G 4	糙米飯	米 7 公斤 糙米 3 公斤	豉香豆腐	豆腐 8 公斤 青椒 2 公斤 豆豉 0.03 公斤 薑 0.05 公斤	芹香豆芽	豆芽菜 3 公斤 芹菜 0.5 公斤 薑 0.05 公斤 豆包 3 公斤 紅蘿蔔 0.5 公斤	蛋香花椰	蛋 2.75 公斤 冷凍花椰菜 4 公斤 紅蘿蔔 0.5 公斤 薑 0.05 公斤	蔬菜	蔬菜 7 公斤 薑 0.05 公斤	紅豆湯	紅豆 1.5 公斤 二砂糖 1 公斤	5.6	1.8	2.5	2.2	724	406	95
G 5	紫米飯	米 10 公斤 紫米 0.4 公斤	打拋油腐	油豆腐 5.5 公斤 刈薯 2 公斤 九層塔 0.2 公斤 杏鮑菇 1 公斤 薑 0.05 公斤 番茄糊 1 公斤	西滷菜	冷凍毛豆仁 0.5 公斤 大白菜 7 公斤 乾木耳 0.01 公斤 紅蘿蔔 0.5 公斤 薑 0.05 公斤 素絞肉 0.8 公斤	香滷凍腐	凍豆腐 6 公斤 薑 0.05 公斤 滷包	蔬菜	蔬菜 7 公斤 薑 0.05 公斤	南瓜濃湯	蛋 1.5 公斤 南瓜 2 公斤 紅蘿蔔 1 公斤 玉米濃湯調理包	5.4	2	2.8	2.4	746	614	190

110 學年國民中學素食 H 循環菜單(A 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
H 1	白米飯	米	瓜仔豆包	豆包 醬瓜 薑	蛋香花椰	蛋 冷凍花椰菜 薑 紅蘿蔔	沙茶冬粉	冬粉 時蔬 乾木耳 薑 沙茶醬	蔬菜	金針湯	乾金針 榨菜 薑
H 2	糙米飯	米 糙米	地瓜麵腸	麵腸 地瓜 薑	西滷菜	冷凍毛豆仁 大白菜 乾木耳 紅蘿蔔 薑 麵筋泡	蜜汁豆干	豆干 薑	蔬菜	大黃瓜湯	大黃瓜 紅蘿蔔 薑
H 3	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	銀蘿油腐	油豆腐 白蘿蔔 薑	蔬菜	玉菜湯	高麗菜 紅蘿蔔 薑
H 4	糙米飯	米 糙米	鐵板凍腐	凍豆腐 脆筍片 紅蘿蔔 薑	蛋香刈薯	蛋 刈薯 薑	清炒高麗	高麗菜 乾木耳 薑 素肉絲	蔬菜	綠豆湯	綠豆 二砂糖
H 5	紫米飯	米 紫米	咖哩油腐	油豆腐 南瓜 紅蘿蔔 芹菜 咖哩粉	玉米三色	冷凍毛豆仁 冷凍玉米粒 紅蘿蔔 馬鈴薯 薑 素絞肉	芹香干片	豆干 芹菜 紅蘿蔔 薑	蔬菜	味噌海芽湯	乾海帶芽 味噌 薑

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
H 1	白米飯	米 10 公斤	瓜仔豆包	豆包 6 公斤 醬瓜 2 公斤 薑 0.05 公斤	蛋香花椰	蛋 2.75 公斤 冷凍花椰菜 6 公斤 薑 0.05 公斤 紅蘿蔔 0.5 公斤	沙茶冬粉	冬粉 1.5 公斤 時蔬 1 公斤 乾木耳 0.01 公斤 薑 0.05 公斤 沙茶醬	蔬菜	蔬菜 7 公斤 薑 0.05 公斤	金針湯	乾金針 0.15 公斤 榨菜 1 公斤 薑 0.02 公斤	6	1.8	2.5	2.2	752	36 9	207
H 2	糙米飯	米 7 公斤 糙米 3 公斤	地瓜麵腸	麵腸 5.3 公斤 地瓜 4 公斤 薑 0.05 公斤	西滷菜	冷凍毛豆仁 0.5 公斤 大白菜 7.5 公斤 乾木耳 0.01 公斤 紅蘿蔔 0.5 公斤 薑 0.05 公斤 麵筋泡 0.7 公斤	蜜汁豆干	豆干 4 公斤 薑 0.05 公斤	蔬菜	蔬菜 7 公斤 薑 0.05 公斤	大黃瓜湯	大黃瓜 3 公斤 紅蘿蔔 0.5 公斤 薑 0.02 公斤	5.7	1.9	2.8	2.4	765	33 8	167
H 3	油飯特餐	米 8 公斤 糯米 3 公斤	滷蛋	雞水煮蛋 5.5 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 0.05 公斤	銀蘿油腐	油豆腐 2.5 公斤 白蘿蔔 5 公斤 薑 0.05 公斤	蔬菜	蔬菜 7 公斤 薑 0.05 公斤	玉菜湯	高麗菜 2.5 公斤 紅蘿蔔 0.5 公斤 薑 0.02 公斤	5.5	1.7	2.5	2.1	710	36 1	169
H 4	糙米飯	米 7 公斤 糙米 3 公斤	鐵板凍腐	凍豆腐 8 公斤 脆筍片 2 公斤 紅蘿蔔 0.5 公斤 薑 0.05 公斤	蛋香刈薯	蛋 5.5 公斤 刈薯 2 公斤 薑 0.05 公斤	清炒高麗	高麗菜 7 公斤 乾木耳 0.01 公斤 薑 0.05 公斤 素肉絲 0.6 公斤	蔬菜	蔬菜 7 公斤 薑 0.05 公斤	綠豆湯	綠豆 2 公斤 二砂糖 1 公斤	5.8	1.9	2.5	2.2	740	31 9	196
H 5	紫米飯	米 10 公斤 紫米 0.4 公斤	咖哩油腐	油豆腐 5.5 公斤 南瓜 2 公斤 紅蘿蔔 0.5 公斤 芹菜 1 公斤 咖哩粉	玉米三色	冷凍毛豆仁 1.5 公斤 冷凍玉米粒 1.5 公斤 紅蘿蔔 1 公斤 馬鈴薯 1 公斤 薑 0.05 公斤 素絞肉 0.8 公斤	芹香干片	豆干 2 公斤 芹菜 3 公斤 紅蘿蔔 0.5 公斤 薑 0.05 公斤	蔬菜	蔬菜 7 公斤 薑 0.05 公斤	味噌海芽湯	乾海帶芽 0.01 公斤 味噌 0.3 公斤 薑 0.02 公斤	5.7	1.4	2.4	1.9	700	38 9	325

110 學年度國民中學素食 I 循環菜單(A 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	茄汁麵腸	麵腸 紅蘿蔔 番茄糊 薑 番茄醬	絞若玉菜	高麗菜 紅蘿蔔薑 素絞肉	海結凍腐	海帶結 凍豆腐 薑	蔬菜	蘿蔔湯	白蘿蔔 薑
I2	糙米飯	米 糙米	塔香豆干	豆干 刈薯 九層塔 薑	毛豆白菜	大白菜 冷凍毛豆仁 紅蘿蔔 薑	田園花椰	馬鈴薯 冷凍花椰菜 紅蘿蔔 素絞肉 薑	蔬菜	紫菜蛋花湯	紫菜 蛋 薑
I3	刈包特餐	刈包	美味豆包	豆包	酸菜麵腸	酸菜 麵腸 薑	清炒玉菜	高麗菜 紅蘿蔔 薑	蔬菜	糙米粥	蛋 糙米 紅蘿蔔 乾香菇 扁蒲
I4	糙米飯	米 糙米	醬瓜干丁	豆干 醬瓜 薑	若絲豆芽	豆芽菜 素肉絲 紅蘿蔔 薑	關東煮	玉米段 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑	蔬菜	黑糖湯圓	小湯圓 黑糖
I5	燕麥飯	米 燕麥	洋芋毛豆	冷凍毛豆仁 馬鈴薯 紅蘿蔔 薑	針菇豆腐	金針菇 豆腐 紅蘿蔔 薑	時蔬炒蛋	蛋 時蔬 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
I1	白米飯	米 10 公斤	茄汁麵腸	麵腸 6 公斤 紅蘿蔔 0.5 公斤 番茄糊 1 公斤 薑 0.05 公斤 番茄醬	絞若玉菜	高麗菜 6 公斤 紅蘿蔔 0.5 公斤 薑 0.05 公斤 素絞肉 0.4 公斤	海結凍腐	海帶結 2 公斤 凍豆腐 4 公斤 薑 0.05 公斤	蔬菜	蔬菜 7 公斤 薑 0.05 公斤	蘿蔔湯	白蘿蔔 4 公斤 薑 0.02 公斤	5	2.3	2.4	2.5	700	304	190
I2	糙米飯	米 7 公斤 糙米 3 公斤	塔香豆干	豆干 6 公斤 刈薯 1 公斤 九層塔 0.2 公斤 薑 0.1 公斤	毛豆白菜	大白菜 6.5 公斤 冷凍毛豆仁 2.5 公斤 紅蘿蔔 0.5 公斤 薑 0.05 公斤	田園花椰	馬鈴薯 1 公斤 冷凍花椰菜 6 公斤 紅蘿蔔 0.5 公斤 素絞肉 0.4 公斤 薑 0.05 公斤	蔬菜	蔬菜 7 公斤 薑 0.05 公斤	紫菜蛋花湯	紫菜 0.01 公斤 蛋 1 公斤 薑 0.02 公斤	5.1	2.5	2.5	2.6	724	326	177
I3	刈包特餐	刈包 4 公斤	美味豆包	豆包 6 公斤	酸菜麵腸	酸菜 3 公斤 麵腸 3 公斤 薑 0.05 公斤	清炒玉菜	高麗菜 6 公斤 紅蘿蔔 0.5 公斤 薑 0.05 公斤	蔬菜	蔬菜 7 公斤 薑 0.05 公斤	糙米粥	蛋 1 公斤 糙米 2 公斤 紅蘿蔔 0.5 公斤 乾香菇 0.01 公斤 扁蒲 1 公斤	2.3	1.8	2.6	2.6	518	229	145
I4	糙米飯	米 7 公斤 糙米 3 公斤	醬瓜干丁	豆干 8 公斤 醬瓜 2 公斤 薑 0.05 公斤	若絲豆芽	豆芽菜 4.5 公斤 素肉絲 0.6 公斤 紅蘿蔔 0.5 公斤 薑 0.05 公斤	關東煮	玉米段 4 公斤 白蘿蔔 4 公斤 紅蘿蔔 0.5 公斤 薑 0.05 公斤	蔬菜	蔬菜 7 公斤 薑 0.05 公斤	黑糖湯圓	小湯圓 2 公斤 黑糖 1 公斤	6.2	1.9	2	2.5	744	276	161
I5	燕麥飯	米 10 公斤 燕麥 0.4 公斤	洋芋毛豆	冷凍毛豆仁 5 公斤 馬鈴薯 2 公斤 紅蘿蔔 1 公斤 薑 0.05 公斤	針菇豆腐	金針菇 1 公斤 豆腐 8 公斤 紅蘿蔔 0.5 公斤 薑 0.05 公斤	時蔬炒蛋	蛋 2.7 公斤 時蔬 4 公斤 薑 0.05 公斤	蔬菜	蔬菜 7 公斤 薑 0.05 公斤	冬瓜薑絲湯	冬瓜 4 公斤 薑 0.03 公斤	5.7	1.7	3.2	2.3	785	259	193

110 學年度國民中學素食 J 循環菜單(A 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
J1	白米飯	米	咖哩凍腐	凍豆腐 馬鈴薯 紅蘿蔔 咖哩粉	刈薯炒蛋	雞蛋 刈薯 薑	若絲豆芽	豆芽菜 素肉絲 紅蘿蔔 薑	蔬菜	白菜番茄湯	大白菜 番茄 薑
J2	糙米飯	米 糙米	鳳梨油腐	油豆腐 鳳梨豆醬 冬瓜 薑	玉米三色	冷凍毛豆仁 冷凍玉米粒 紅蘿蔔 馬鈴薯	蛋香甘藍	蛋 高麗菜 紅蘿蔔 薑	蔬菜	味噌海芽湯	乾海帶芽 味噌 薑
J3	拌麵特餐	麵條	滷煎蒸炒滑蛋	蛋	拌麵配料	豆干 紅蘿蔔 高麗菜 甜麵醬	若絲季豆	素肉絲 冷凍菜豆(莢) 紅蘿蔔 薑	蔬菜	蘿蔔湯	白蘿蔔 薑
J4	糙米飯	米 糙米	沙茶麵腸	麵腸 刈薯 紅蘿蔔 沙茶醬	絞若白菜	大白菜 素絞肉 紅蘿蔔 乾香菇 薑	雪菜干丁	豆干 雪菜 薑	蔬菜	粉圓甜湯	粉圓 二砂糖
J5	芝麻飯	米 芝麻(熟)	豆瓣豆包	豆包 白蘿蔔 紅蘿蔔 豆瓣醬	家常豆腐	豆腐 紅蘿蔔 乾木耳 薑	清炒時瓜	時瓜 乾木耳 薑	蔬菜	玉菜湯	高麗菜 紅蘿蔔 薑

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
J1	白米飯	米 10 公斤	咖哩凍腐	凍豆腐 8 公斤 馬鈴薯 1 公斤 紅蘿蔔 0.5 公斤 咖哩粉	刈薯炒蛋	雞蛋 5.5 公斤 刈薯 4 公斤 薑 0.05 公斤	若絲豆芽	豆芽菜 4.5 公斤 素肉絲 0.6 公斤 紅蘿蔔 0.5 公斤 薑 0.05 公斤	蔬菜	蔬菜 7 公斤 薑 0.05 公斤	白菜 番茄湯	大白菜 2 公斤 番茄 2 公斤 薑 0.02 公斤	5.4	2.4	2.7	2.5	753	321	184
J2	糙米飯	米 7 公斤 糙米 3 公斤	鳳梨油腐	油豆腐 5.5 公斤 鳳梨豆醬 1 公斤 冬瓜 2 公斤 薑 0.05 公斤	玉米三色	冷凍毛豆仁 5 公斤 冷凍玉米粒 1 公斤 紅蘿蔔 0.5 公斤 馬鈴薯 0.5 公斤 薑 0.05 公斤	蛋香甘藍	蛋 2.7 公斤 高麗菜 4 公斤 紅蘿蔔 0.5 公斤 薑 0.05 公斤	蔬菜	蔬菜 7 公斤 薑 0.05 公斤	味噌海芽湯	乾海帶芽 0.01 公斤 味噌 0.3 公斤 薑 0.02 公斤	5.3	1.6	2.2	2.6	693	235	161
J3	拌麵特餐	麵條 15 公斤	滷煎蒸炒滑蛋	蛋 5.5 公斤	拌麵配料	豆干 4 公斤 紅蘿蔔 0.5 公斤 高麗菜 3 公斤 甜麵醬 1 公斤	若絲季豆	素肉絲 0.6 公斤 冷凍菜豆(莢) 5 公斤 紅蘿蔔 0.5 公斤 薑 0.05 公斤	蔬菜	蔬菜 7 公斤 薑 0.05 公斤	蘿蔔湯	白蘿蔔 4 公斤 薑 0.02 公斤	5	2.1	2.5	2.6	707	285	172
J4	糙米飯	米 7 公斤 糙米 3 公斤	沙茶麵腸	麵腸 6 公斤 刈薯 3 公斤 紅蘿蔔 0.5 公斤 沙茶醬	絞若白菜	大白菜 7 公斤 素絞肉 0.4 公斤 紅蘿蔔 0.5 公斤 乾香菇 0.01 公斤 薑 0.05 公斤	雪菜干丁	豆干 3 公斤 雪菜 3 公斤 薑 0.05 公斤	蔬菜	蔬菜 7 公斤 薑 0.05 公斤	粉圓甜湯	粉圓 2 公斤 二砂糖 1 公斤	6.3	2.1	2.7	2.4	804	300	189
J5	芝麻飯	米 10 公斤 芝麻(熟) 0.01 公斤	豆瓣豆包	豆包 6 公斤 白蘿蔔 2 公斤 紅蘿蔔 0.5 公斤 豆瓣醬	家常豆腐	豆腐 6 公斤 紅蘿蔔 0.5 公斤 乾木耳 0.03 公斤 薑 0.05 公斤	清炒時瓜	時瓜 7 公斤 乾木耳 0.03 公斤 薑 0.05 公斤	蔬菜	蔬菜 7 公斤 薑 0.05 公斤	玉菜湯	高麗菜 3 公斤 紅蘿蔔 0.5 公斤 薑 0.02 公斤	5	2	2.8	2.4	718	278	178

110 學年國民中學素食 K 循環菜單(A 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
K 1	白米飯	米	玉菜油腐	油豆腐 高麗菜 薑	芹香干片	芹菜 豆干 紅蘿蔔 薑	蔬香冬粉	冬粉 時蔬 紅蘿蔔 乾木耳 薑 冷凍毛豆仁	蔬菜	紫菜蛋花湯	紫菜 蛋 薑
K 2	糙米飯	米 糙米	打拋麵腸	麵腸 刈薯 九層塔 番茄 薑	菜脯蛋	蛋 碎脯 薑	開陽白菜	大白菜 紅蘿蔔 薑 麵筋	蔬菜	牛蒡湯	牛蒡 枸杞 薑
K 3	炊粉特餐	米粉	美味豆包	豆包	炊粉配料	高麗菜 素絞肉 乾香菇 紅蘿蔔	饅頭	饅頭	蔬菜	三絲羹湯	脆筍絲 刈薯 蛋 乾木耳
K 4	糙米飯	米 糙米	白玉豆干	豆干 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑	麻婆豆腐	豆腐 素絞肉 薑 豆瓣醬	毛豆玉菜	高麗菜 冷凍毛豆仁 紅蘿蔔 乾木耳	蔬菜	銀耳甜湯	白木耳 二砂糖 枸杞

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
K 1	白米飯	米 10 公斤	玉菜油腐	油豆腐 5.5 公斤 高麗菜 4 公斤 薑 0.05 公斤	芹香干片	芹菜 1.5 公斤 豆干 4 公斤 紅蘿蔔 0.6 公斤 薑 0.05 公斤	蔬香冬粉	冬粉 1 公斤 時蔬 2 公斤 紅蘿蔔 0.5 公斤 乾木耳 0.01 公斤 薑 0.05 公斤 冷凍毛豆仁 2.5 公斤	蔬菜	蔬菜 7 公斤 薑 0.05 公斤	紫菜蛋花湯	紫菜 0.01 公斤 蛋 1 公斤 薑 0.02 公斤	5.6	1.6	2.7	2.8	761	327	254
K 2	糙米飯	米 7 公斤 糙米 3 公斤	打拋麵腸	麵腸 4 公斤 刈薯 2 公斤 九層塔 0.2 公斤 番茄 1 公斤 薑 0.05 公斤	菜脯蛋	蛋 5 公斤 碎脯 1.5 公斤 薑 0.05 公斤	開陽白菜	大白菜 7 公斤 紅蘿蔔 1 公斤 薑 0.05 公斤 麵筋 0.75 公斤	蔬菜	蔬菜 7 公斤 薑 0.05 公斤	牛蒡湯	牛蒡 2 公斤 枸杞 0.01 公斤 薑 0.02 公斤	5	2.2	2.5	2.8	719	348	257
K 3	炊粉特餐	米粉 5 公斤	美味豆包	豆包 6 公斤	炊粉配料	高麗菜 4 公斤 素絞肉 0.7 公斤 乾香菇 0.05 公斤 紅蘿蔔 0.5 公斤	饅頭	饅頭 2 公斤	蔬菜	蔬菜 7 公斤 薑 0.05 公斤	三絲羹湯	脆筍絲 1 公斤 刈薯 1 公斤 蛋 1 公斤 乾木耳 0.01 公斤	2.4	1.4	2.8	2.8	539	340	252
K 4	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 0.05 公斤	麻婆豆腐	豆腐 6.5 公斤 素絞肉 0.2 公斤 薑 0.05 公斤 豆瓣醬	毛豆玉菜	高麗菜 7 公斤 冷凍毛豆仁 0.5 公斤 紅蘿蔔 0.5 公斤 乾木耳 0.01 公斤	蔬菜	蔬菜 7 公斤 薑 0.05 公斤	銀耳甜湯	白木耳 0.2 公斤 二砂糖 1 公斤 枸杞 0.01 公斤	5	1.9	2.6	2.8	719	356	242