**108學年度上學期光復國民中學1月份素食菜單-馨儂**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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** | **豆魚**  **蛋肉** | **油脂堅果種子** | **熱量** | **水果** | **鈣** | **鈉** |
| 2 | 四 | B4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 豆瓣燒腐 | 豆腐 刈薯 紅蘿蔔 豆瓣醬 | 豆皮玉菜 | 豆皮 高麗菜 香菇絲 薑 | 海結油腐 | 油豆腐 海結 薑 | 蔬菜 | 冬瓜粉圓湯 | 冬瓜茶磚 糖 粉圓 | 6 | 1.9 | 2 | 2.5 | 691 |  | 225 | 410 |
| 3 | 五 | B5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 碎瓜絞若 | 素絞肉 碎瓜 時瓜 薑 | 芹香干片 | 豆干 芹菜 紅蘿蔔 薑 | 紅仁炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 | 5 | 2.2 | 2.5 | 2.5 | 656 |  | 371 | 567 |
| 6 | 一 | C1 | 白米飯 | 米 | 回鍋豆干 | 豆干 杏鮑菇 甜椒 薑 | 蛋香時瓜 | 蛋 時瓜 紅蘿蔔 薑 | 紅白雙丁 | 毛豆 刈薯 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 味噌豆皮湯 | 豆皮 時蔬 味噌 | 5 | 2.2 | 2.5 | 2.4 | 701 |  | 366 | 260 |
| 7 | 二 | C2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷豆包 | 豆包 薑 滷包 | 毛豆玉菜 | 毛豆 高麗菜 木耳絲 紅蘿蔔 薑 | 季豆干片 | 豆干 季節豆 薑 | 蔬菜 | 番茄蛋花湯 | 番茄 蛋 時蔬 薑 | 5 | 2.2 | 2.5 | 2.4 | 701 |  | 368 | 147 |
| 8 | 三 | C3 | 丼飯特餐 | 米 糙米 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋 | 丼飯配料 | 素絞肉 三色豆 洋芹 海苔絲 薑 | 鐵板油腐 | 油豆腐 紅蘿蔔 青椒 木耳絲 薑 | 蔬菜 | 枸杞瓜湯 | 枸杞 時瓜 薑 | 5 | 2 | 2.5 | 2.3 | 691 |  | 206 | 262 |
| 9 | 四 | C4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 咖哩凍腐 | 凍豆腐 馬鈴薯 洋芹 紅蘿蔔 咖哩粉 | 豆皮花椰 | 豆皮 花椰菜 薑 | 麻婆豆腐 | 豆腐 三色豆 香菇絲 薑 | 蔬菜 | 花生西米露 | 花生罐 西米露 糖 | 5.9 | 1.6 | 2.5 | 2.1 | 735 |  | 383 | 176 |
| 10 | 五 | C5 | 小米飯 | 米 小米 | 筍干豆腐 | 豆腐 筍干 薑 | 蘿蔔豆包 | 豆包 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 | 蛋香拌蔬 | 蛋 時蔬 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 金針湯 | 乾金針 紅蘿蔔 薑 | 5 | 2.1 | 2.5 | 2.3 | 694 |  | 265 | 104 |
| 13 | 一 | D1 | 白米飯 | 米 | 咖哩豆干 | 豆干 馬鈴薯 洋芹 紅蘿蔔 咖哩粉 | 沙茶海茸 | 素肉絲 海茸 薑 沙茶醬 | 蔬香冬粉 | 冬粉 豆皮 時蔬 木耳絲 薑 | 蔬菜 | 蘿蔔油腐湯 | 白蘿蔔 油豆腐 香菜 | 6.2 | 1.9 | 2.5 | 2.6 | 786 |  | 282 | 265 |
| 14 | 二 | D2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 蘿勒豆包 | 豆包 紅蘿蔔 鮮菇 九層塔 薑 | 蘿蔔麵腸 | 紅蘿蔔 白蘿蔔 麵腸 薑 | 咕咾凍腐 | 凍豆腐 青椒 紅蘿蔔 番茄醬 薑 | 蔬菜 | 牛蒡薏仁湯 | 牛蒡 薏仁 枸杞 | 5.7 | 1.7 | 2.5 | 2.3 | 733 |  | 254 | 267 |
| 15 | 三 | D3 | 炊粉特餐 | 乾炊粉 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋 | 炊粉配料 | 高麗菜 素絞肉 紅蘿蔔 香菇絲 南瓜 洋芹 | 紅仁炒蛋 | 紅蘿蔔 蛋 薑 | 蔬菜 | 大滷湯 | 筍絲 時蔬 豆腐 紅蘿蔔 木耳絲 | 1.5 | 2 | 2.6 | 2.9 | 481 |  | 387 | 365 |
| 16 | 四 | D4 | 白米飯 | 米 | 茄汁豆腐 | 豆腐 番茄 西芹 薑 | 玉米炒蛋 | 蛋 玉米粒 紅蘿蔔 薑 | 芹香豆包 | 豆包 芹菜 豆芽菜 木耳絲 薑 | 蔬菜 | 仙草銀耳湯 | 仙草 糖 白木耳 | 5.2 | 1.9 | 2.3 | 2.5 | 697 |  | 273 | 256 |
| 17 | 五 | D5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 三杯油腐 | 油豆腐 鮮菇 九層塔 薑 | 蛋香花椰 | 蛋 花椰菜 紅蘿蔔 薑 | 酸菜絞若 | 酸菜 素絞肉 薑 | 蔬菜 | 紫菜時蔬湯 | 乾紫菜 時蔬 薑 | 5.2 | 2.2 | 2.5 | 2.7 | 728 |  | 273 | 298 |
| 20 | 一 | E1 | 白米飯 | 米 | 時瓜豆干 | 豆干 時瓜 紅蘿蔔 薑 | 椒拌蛋香 | 蛋 青椒 彩椒 時蔬 薑 | 香燒銀蘿 | 豆包 白蘿蔔 紅蘿蔔 香菇絲 薑 | 蔬菜 | 枸杞針菇湯 | 時蔬 金針菇 薑 枸杞 | 5 | 1.7 | 2.5 | 2.8 | 681 |  | 469 | 160 |

**過敏原警語:「本月產品含有雞蛋及麩質不適合其過敏體質者食用」。**

說明:1月份菜單編排說明如下:一、每周五蔬菜為有機蔬菜。二、因山粉圓品質不佳，B4山粉圓湯改為冬瓜粉圓湯供應。三、為配合葷食菜單，將C2主菜與D2主菜對調供應。

**108學年國民中學素食B循環菜單**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 |
| B4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 豆瓣燒腐 | 豆腐 刈薯 紅蘿蔔 豆瓣醬 | 豆皮玉菜 | 豆皮 高麗菜 香菇絲 薑 | 海結油腐 | 油豆腐 海結 薑 | 蔬菜 | 冬瓜粉圓湯 | 冬瓜茶磚 糖 粉圓 |
| B5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 碎瓜絞若 | 素絞肉 碎瓜 時瓜 薑 | 芹香干片 | 豆干 芹菜 紅蘿蔔 薑 | 紅仁炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔 紅蘿蔔 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 | 豆魚蛋肉類/份 | 油脂堅果種子類/份 | 熱量 | 鈣  mg | 鈉  mg |
| B4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 豆瓣燒腐 | 豆腐8公斤  刈薯2公斤  紅蘿蔔1公斤  豆瓣醬 | 豆皮玉菜 | 豆皮1.5公斤  高麗菜6公斤  香菇絲10公克  薑10公克 | 海結油腐 | 油豆腐3公斤  海結2.5公斤  薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑10公克 | 冬瓜粉圓湯 | 冬瓜茶磚2公斤  糖1公斤  粉圓2公斤 | 6 | 1.9 | 2 | 2.5 | 691 | 225 | 410 |
| B5 | 燕麥飯 | 米10公斤  燕麥0.4公斤 | 碎瓜絞若 | 素絞肉1.2公斤  碎瓜2公斤  時瓜2公斤  薑10公克 | 芹香干片 | 豆干4公斤  芹菜2公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑10公克 | 紅仁炒蛋 | 蛋2.7公斤  紅蘿蔔4公斤  薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑10公克 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔3公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑10公克 | 5 | 2.2 | 2.5 | 2.5 | 656 | 371 | 567 |

**108學年國民中學素食C循環菜單**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | 回鍋豆干 | 豆干 杏鮑菇 甜椒 薑 | 蛋香時瓜 | 蛋 時瓜 紅蘿蔔 薑 | 紅白雙丁 | 毛豆 刈薯 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 味噌豆皮湯 | 豆皮 時蔬 味噌 |
| C2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷豆包 | 豆包 薑 滷包 | 毛豆玉菜 | 毛豆 高麗菜 木耳絲 紅蘿蔔 薑 | 季豆干片 | 豆干 季節豆 薑 | 蔬菜 | 番茄蛋花湯 | 番茄 蛋 時蔬 薑 |
| C3 | 丼飯特餐 | 米 糙米 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋 | 丼飯配料 | 素絞肉 三色豆 洋芹 海苔絲 薑 | 鐵板油腐 | 油豆腐 紅蘿蔔 青椒 木耳絲 薑 | 蔬菜 | 枸杞瓜湯 | 枸杞 時瓜 薑 |
| C4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 咖哩凍腐 | 凍豆腐 馬鈴薯 洋芹 紅蘿蔔 咖哩粉 | 豆皮花椰 | 豆皮 花椰菜 薑 | 麻婆豆腐 | 豆腐 三色豆 香菇絲 薑 | 蔬菜 | 花生西米露 | 花生罐 西米露 糖 |
| C5 | 小米飯 | 米 小米 | 筍干豆腐 | 豆腐 筍干 薑 | 蘿蔔豆包 | 豆包 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 | 蛋香拌蔬 | 蛋 時蔬 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 金針湯 | 乾金針 紅蘿蔔 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  kcal | 鈣  mg | 鈉  mg |
| C1 | 白米飯 | 米10公斤 | 回鍋豆干 | 豆干4公斤  杏鮑菇1公斤  甜椒1公斤  薑10公克 | 蛋香時瓜 | 蛋5.5公斤  時瓜5公斤  紅蘿蔔1公斤  薑10公克 | 紅白雙丁 | 毛豆2公斤  刈薯4公斤  紅蘿蔔1公斤  薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑10公克 | 味噌豆皮湯 | 豆皮0.3公斤  時蔬2公斤  味噌0.4公斤 | 5 | 2.2 | 2.5 | 2.4 | 701 | 366 | 260 |
| C2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 香滷豆包 | 豆包4.5公斤  薑10公克  滷包 | 毛豆玉菜 | 毛豆1.2公斤  高麗菜6公斤  木耳絲10公克  紅蘿蔔1公斤  薑10公克 | 季豆干片 | 豆干3公斤  季節豆3公斤  薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑10公克 | 番茄蛋花湯 | 番茄1公斤  蛋0.55公斤  時蔬2公斤  薑10公克 | 5 | 2.2 | 2.5 | 2.4 | 701 | 368 | 147 |
| C3 | 丼飯特餐 | 米7公斤  糙米3公斤 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋5.5公斤 | 丼飯配料 | 素絞肉1.2公斤  三色豆2.5公斤  洋芹2.5公斤  海苔絲0.15公斤  薑10公克 | 鐵板油腐 | 油豆腐2.7公斤  紅蘿蔔1公斤  青椒1.5公斤  木耳絲10公克  薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑10公克 | 枸杞瓜湯 | 枸杞0.1公斤  時瓜5公斤  薑10公克 | 5 | 2 | 2.5 | 2.3 | 691 | 206 | 262 |
| C4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 咖哩凍腐 | 凍豆腐8公斤  馬鈴薯1公斤  洋芹1公斤  紅蘿蔔1公斤  咖哩粉 | 豆皮花椰 | 豆皮3公斤  花椰菜6公斤  薑10公克 | 麻婆豆腐 | 豆腐4公斤  三色豆1公斤  香菇絲10公克  薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑10公克 | 花生西米露 | 花生罐1公斤  西米露1公斤  糖1公斤 | 5.9 | 1.6 | 2.5 | 2.1 | 735 | 383 | 176 |
| C5 | 小米飯 | 米10公斤  小米0.4公斤 | 筍干豆腐 | 豆腐8公斤  筍干3公斤  薑10公克 | 蘿蔔豆包 | 豆包3公斤  白蘿蔔5公斤  紅蘿蔔1公斤  薑10公克 | 蛋香拌蔬 | 蛋2.7公斤  時蔬3公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  蒜或薑10公克 | 金針湯 | 乾金針0.2公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑10公克 | 5 | 2.1 | 2.5 | 2.3 | 694 | 265 | 104 |

**108學年國民中學素食D循環菜單**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | 咖哩豆干 | 豆干 馬鈴薯 洋芹 紅蘿蔔 咖哩粉 | 沙茶海茸 | 素肉絲 海茸 薑 沙茶醬 | 蔬香冬粉 | 冬粉 豆皮 時蔬 木耳絲 薑 | 蔬菜 | 蘿蔔油腐湯 | 白蘿蔔 油豆腐 香菜 |
| D2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 蘿勒豆包 | 豆包 紅蘿蔔 鮮菇 九層塔 薑 | 蘿蔔麵腸 | 紅蘿蔔 白蘿蔔 麵腸 薑 | 咕咾凍腐 | 凍豆腐 青椒 紅蘿蔔 番茄醬 薑 | 蔬菜 | 牛蒡薏仁湯 | 牛蒡 薏仁 枸杞 |
| D3 | 炊粉特餐 | 乾炊粉 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋 | 炊粉配料 | 高麗菜 素絞肉 紅蘿蔔 香菇絲 南瓜 洋芹 | 紅仁炒蛋 | 紅蘿蔔 蛋 薑 | 蔬菜 | 大滷湯 | 筍絲 時蔬 豆腐 紅蘿蔔 木耳絲 |
| D4 | 白米飯 | 米 | 茄汁豆腐 | 豆腐 番茄 西芹 薑 | 玉米炒蛋 | 蛋 玉米粒 紅蘿蔔 薑 | 芹香豆包 | 豆包 芹菜 豆芽菜 木耳絲 薑 | 蔬菜 | 仙草銀耳湯 | 仙草 糖 白木耳 |
| D5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 三杯油腐 | 油豆腐 鮮菇 九層塔 薑 | 蛋香花椰 | 蛋 花椰菜 紅蘿蔔 薑 | 酸菜絞若 | 酸菜 素絞肉 薑 | 蔬菜 | 紫菜時蔬湯 | 乾紫菜 時蔬 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 |
| D1 | 白米飯 | 米10公斤 | 咖哩豆干 | 豆干4公斤  馬鈴薯1公斤  洋芹2.5公斤  紅蘿蔔1公斤  咖哩粉 | 沙茶海茸 | 素肉絲0.6公斤  海茸5公斤  薑10公克  沙茶醬 | 蔬香冬粉 | 冬粉1.5公斤  豆皮1.5公斤  時蔬2公斤  木耳絲10公克  薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑10公克 | 蘿蔔油腐湯 | 白蘿蔔1公斤  油豆腐3公斤  香菜10公克 | 6.2 | 1.9 | 2.5 | 2.6 | 786 | 282 | 265 |
| D2 | 糙米飯 | 米10公斤  糙米0.4公斤 | 蘿勒豆包 | 豆包4.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  鮮菇2公斤  九層塔0.2公斤  薑10公克 | 蘿蔔麵腸 | 紅蘿蔔0.5公斤  白蘿蔔5公斤  麵腸1.8公斤  薑10公克 | 咕咾凍腐 | 凍豆腐4公斤  青椒2公斤  紅蘿蔔1公斤  番茄醬  薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑10公克 | 牛蒡薏仁湯 | 牛蒡1.5公斤  薏仁1公斤  枸杞0.1公斤 | 5.7 | 1.7 | 2.5 | 2.3 | 733 | 254 | 267 |
| D3 | 炊粉特餐 | 乾炊粉3公斤 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋5.5公斤 | 炊粉配料 | 高麗菜3公斤  素絞肉1公斤  紅蘿蔔0.5公斤  香菇絲10公克  南瓜3公斤  洋芹2公斤 | 紅仁炒蛋 | 紅蘿蔔4公斤  蛋2.7公斤  薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑10公克 | 大滷湯 | 筍絲1公斤  時蔬1.5公斤  豆腐1.6公斤  紅蘿蔔0.5公斤  木耳絲10公克 | 1.5 | 2 | 2.6 | 2.9 | 481 | 387 | 365 |
| D4 | 白米飯 | 米10公斤 | 茄汁豆腐 | 豆腐8公斤  番茄2公斤  西芹3公斤  薑10公克 | 玉米炒蛋 | 蛋5.5公斤  玉米粒1公斤  紅蘿蔔2公斤  薑10公克 | 芹香豆包 | 豆包1公斤  芹菜0.5公斤  豆芽菜5公斤  木耳絲10公克  薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑10公克 | 仙草銀耳湯 | 仙草6.5公斤  糖1公斤  白木耳0.2公斤 | 5.2 | 1.9 | 2.3 | 2.5 | 697 | 273 | 256 |
| D5 | 紫米飯 | 米10公斤  紫米0.4公斤 | 三杯油腐 | 油豆腐5.5公斤  鮮菇2公斤  九層塔0.2公斤  薑10公克 | 蛋香花椰 | 蛋5.5公斤  花椰菜6公斤  紅蘿蔔1公斤  薑10公克 | 酸菜絞若 | 酸菜4公斤  素絞肉0.6公斤  薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑10公克 | 紫菜時蔬湯 | 乾紫菜6公克  時蔬2公斤  薑10公克 | 5.2 | 2.2 | 2.5 | 2.7 | 728 | 273 | 298 |

**108學年國民中學素食E循環菜單**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | 時瓜豆干 | 豆干 時瓜 紅蘿蔔 薑 | 椒拌蛋香 | 蛋 青椒 彩椒 時蔬 薑 | 香燒銀蘿 | 豆包 白蘿蔔 紅蘿蔔 香菇絲 薑 | 蔬菜 | 枸杞針菇湯 | 時蔬 金針菇 薑 枸杞 |

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 | 豆魚蛋肉類/份 | 油脂堅果種子類/份 | 熱量 | 鈣 | 鈉 |
| E1 | 白米飯 | 米10公斤 | 時瓜豆干 | 豆干4公斤  時瓜3公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑10公克 | 椒拌蛋香 | 蛋5.5公斤  青椒1公斤  彩椒1公斤  時蔬1公斤  薑10公克 | 香燒銀蘿 | 豆包1.5公斤  白蘿蔔5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  香菇絲10公克  薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑10公克 | 枸杞針菇湯 | 時蔬2公斤  金針菇1公斤  薑10公克  枸杞5公克 | 5 | 1.7 | 2.5 | 2.8 | 681 | 469 | 160 |

**108學年度上學期國民小學1月份素食菜單-馨儂**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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** | **時蔬** | **湯 品 類** | **湯品**  **食材明細** | **全榖**  **雜糧** | **蔬菜** | **豆魚**  **蛋肉** | **油脂堅果種子** | **熱量** | **水果** | **鈣** | **鈉** |
| 2 | 四 | B4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 豆瓣燒腐 | 豆腐 刈薯 紅蘿蔔 豆瓣醬 | 豆皮玉菜 | 豆皮 高麗菜 香菇絲 薑 | 蔬菜 | 冬瓜粉圓湯 | 冬瓜茶磚 糖 粉圓 | 5 | 1.6 | 1.5 | 2 | 563 |  | 142 | 321 |
| 3 | 五 | B5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 碎瓜絞若 | 素絞肉 碎瓜 時瓜 薑 | 芹香干片 | 豆干 芹菜 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 | 4 | 1.8 | 2 | 2 | 525 |  | 359 | 527 |
| 6 | 一 | C1 | 白米飯 | 米 | 回鍋豆干 | 豆干 杏鮑菇 甜椒 薑 | 蛋香時瓜 | 蛋 時瓜 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 味噌豆皮湯 | 豆皮 時蔬 味噌 | 4 | 1.7 | 2.1 | 1.9 | 566 |  | 349 | 185 |
| 7 | 二 | C2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷豆包 | 豆包 薑 滷包 | 毛豆玉菜 | 毛豆 高麗菜 木耳絲 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 番茄蛋花湯 | 番茄 蛋 時蔬 薑 | 4 | 1.9 | 1.8 | 1.9 | 548 |  | 162 | 112 |
| 8 | 三 | C3 | 丼飯特餐 | 米 糙米 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋 | 丼飯配料 | 素絞肉 三色豆 洋芹 海苔絲 薑 | 蔬菜 | 枸杞瓜湯 | 枸杞 時瓜 薑 | 4 | 1.7 | 2 | 1.9 | 558 |  | 148 | 242 |
| 9 | 四 | C4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 咖哩凍腐 | 凍豆腐 馬鈴薯 洋芹 紅蘿蔔 咖哩粉 | 豆皮花椰 | 豆皮 花椰菜 薑 | 蔬菜 | 花生西米露 | 花生罐 西米露 糖 | 4.9 | 1.5 | 2 | 1.8 | 612 |  | 327 | 156 |
| 10 | 五 | C5 | 小米飯 | 米 小米 | 筍干豆腐 | 豆腐 筍干 薑 | 蘿蔔豆包 | 豆包 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 金針湯 | 乾金針 紅蘿蔔 薑 | 4 | 1.7 | 2 | 1.9 | 558 |  | 254 | 102 |
| 13 | 一 | D1 | 白米飯 | 米 | 咖哩豆干 | 豆干 馬鈴薯 洋芹 紅蘿蔔 咖哩粉 | 沙茶海茸 | 素肉絲 海茸 薑 沙茶醬 | 蔬菜 | 蘿蔔油腐湯 | 白蘿蔔 油豆腐 香菜 | 4.1 | 1.7 | 2 | 2.3 | 583 |  | 242 | 252 |
| 14 | 二 | D2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 蘿勒豆包 | 豆包 紅蘿蔔 鮮菇 九層塔 薑 | 蘿蔔麵腸 | 紅蘿蔔 白蘿蔔 麵腸 薑 | 蔬菜 | 牛蒡薏仁湯 | 牛蒡 薏仁 枸杞 | 4.7 | 1.4 | 2 | 2.1 | 609 |  | 227 | 231 |
| 15 | 三 | D3 | 炊粉特餐 | 乾炊粉 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋 | 炊粉配料 | 高麗菜 素絞肉 紅蘿蔔 香菇絲 南瓜 洋芹 | 蔬菜 | 大滷湯 | 筍絲 時蔬 豆腐 紅蘿蔔 木耳絲 | 1.5 | 1.6 | 2.1 | 2.5 | 415 |  | 342 | 335 |
| 16 | 四 | D4 | 白米飯 | 米 | 茄汁豆腐 | 豆腐 番茄 西芹 薑 | 玉米炒蛋 | 蛋 玉米粒 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 仙草銀耳湯 | 仙草 糖 白木耳 | 4.2 | 1.3 | 2 | 2.2 | 576 |  | 242 | 227 |
| 17 | 五 | D5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 三杯油腐 | 油豆腐 鮮菇 九層塔 薑 | 蛋香花椰 | 蛋 花椰菜 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 紫菜時蔬湯 | 乾紫菜 時蔬 薑 | 4.2 | 1.8 | 2 | 2.4 | 597 |  | 265 | 295 |
| 20 | 一 | E1 | 白米飯 | 米 | 時瓜豆干 | 豆干 時瓜 紅蘿蔔 薑 | 椒拌蛋香 | 蛋 青椒 彩椒 時蔬 薑 | 蔬菜 | 枸杞針菇湯 | 時蔬 金針菇 薑 枸杞 | 4 | 1.7 | 2 | 2.5 | 565 |  | 245 | 160 |

**過敏原警語:「本月產品含有雞蛋及麩質不適合其過敏體質者食用」。**

說明:1月份菜單編排說明如下:一、每周五蔬菜為有機蔬菜。二、因山粉圓品質不佳，B4山粉圓湯改為冬瓜粉圓湯供應。三、為配合葷食菜單，將C2主菜與D2主菜對調供應。

**108學年國民小學素食B循環菜單**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | 蔬菜 | 湯品 | 湯品食材明細 |
| B4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 豆瓣燒腐 | 豆腐 刈薯 紅蘿蔔 豆瓣醬 | 豆皮玉菜 | 豆皮 高麗菜 香菇絲 薑 | 蔬菜 | 冬瓜粉圓湯 | 冬瓜茶磚 糖 粉圓 |
| B5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 碎瓜絞若 | 素絞肉 碎瓜 時瓜 薑 | 芹香干片 | 豆干 芹菜 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔 紅蘿蔔 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 | | 蔬菜 | | 湯品 | | 全榖雜糧類/份 | 蔬菜類/份 | 豆魚蛋肉類/份 | 油脂堅果種子類/份 | 熱量 | 鈣  mg | 鈉  mg |
| B4 | 糙米飯 | 米6公斤  糙米2公斤 | 豆瓣燒腐 | 豆腐8公斤  刈薯2公斤  紅蘿蔔1公斤  豆瓣醬 | 豆皮玉菜 | 豆皮1.5公斤  高麗菜6公斤  香菇絲10公克  薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑10公克 | 冬瓜粉圓湯 | 冬瓜茶磚2公斤  糖1公斤  粉圓2公斤 | 5 | 1.6 | 1.5 | 2 | 563 | 142 | 321 |
| B5 | 燕麥飯 | 米8公斤  燕麥0.4公斤 | 碎瓜絞若 | 素絞肉1.2公斤  碎瓜2公斤  時瓜2公斤  薑10公克 | 芹香干片 | 豆干4公斤  芹菜2公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑10公克 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔3公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑10公克 | 4 | 1.8 | 2 | 2 | 525 | 359 | 527 |

**108學年國民小學素食C循環菜單**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | 蔬菜 | 湯品 | 湯品食材明細 |
| C1 | 白米飯 | 米 | 回鍋豆干 | 豆干 杏鮑菇 甜椒 薑 | 蛋香時瓜 | 蛋 時瓜 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 味噌豆皮湯 | 豆皮 時蔬 味噌 |
| C2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷豆包 | 豆包 薑 滷包 | 毛豆玉菜 | 毛豆 高麗菜 木耳絲 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 番茄蛋花湯 | 番茄 蛋 時蔬 薑 |
| C3 | 丼飯特餐 | 米 糙米 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋 | 丼飯配料 | 素絞肉 三色豆 洋芹 海苔絲 薑 | 蔬菜 | 枸杞瓜湯 | 枸杞 時瓜 薑 |
| C4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 咖哩凍腐 | 凍豆腐 馬鈴薯 洋芹 紅蘿蔔 咖哩粉 | 豆皮花椰 | 豆皮 花椰菜 薑 | 蔬菜 | 花生西米露 | 花生罐 西米露 糖 |
| C5 | 小米飯 | 米 小米 | 筍干豆腐 | 豆腐 筍干 薑 | 蘿蔔豆包 | 豆包 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 金針湯 | 乾金針 紅蘿蔔 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 | | 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 |
| C1 | 白米飯 | 米8公斤 | 回鍋豆干 | 豆干4公斤  杏鮑菇1公斤  甜椒1公斤  薑10公克 | 蛋香時瓜 | 蛋5.5公斤  時瓜5公斤  紅蘿蔔1公斤  薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑10公克 | 味噌豆皮湯 | 豆皮0.3公斤  時蔬2公斤  味噌0.4公斤 | 4 | 1.7 | 2.1 | 1.9 | 566 | 349 | 185 |
| C2 | 糙米飯 | 米6公斤  糙米2公斤 | 香滷豆包 | 豆包4.5公斤  薑10公克  滷包 | 毛豆玉菜 | 毛豆1.2公斤  高麗菜6公斤  木耳絲10公克  紅蘿蔔1公斤  薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑10公克 | 番茄蛋花湯 | 番茄1公斤  蛋0.55公斤  時蔬2公斤  薑10公克 | 4 | 1.9 | 1.8 | 1.9 | 548 | 162 | 112 |
| C3 | 丼飯特餐 | 米6公斤  糙米2公斤 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋5.5公斤 | 丼飯配料 | 素絞肉1.2公斤  三色豆2.5公斤  洋芹2.5公斤  海苔絲0.15公斤  薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑10公克 | 枸杞瓜湯 | 枸杞0.1公斤  時瓜5公斤  薑10公克 | 4 | 1.7 | 2 | 1.9 | 558 | 148 | 242 |
| C4 | 糙米飯 | 米6公斤  糙米2公斤 | 咖哩凍腐 | 凍豆腐8公斤  馬鈴薯1公斤  洋芹1公斤  紅蘿蔔1公斤  咖哩粉 | 豆皮花椰 | 豆皮3公斤  花椰菜6公斤  薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑10公克 | 花生西米露 | 花生罐1公斤  西米露1公斤  糖1公斤 | 4.9 | 1.5 | 2 | 1.8 | 612 | 327 | 156 |
| C5 | 小米飯 | 米8公斤  小米0.4公斤 | 筍干豆腐 | 豆腐8公斤  筍干3公斤  薑10公克 | 蘿蔔豆包 | 豆包3公斤  白蘿蔔5公斤  紅蘿蔔1公斤  薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑10公克 | 金針湯 | 乾金針0.2公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑10公克 | 4 | 1.7 | 2 | 1.9 | 558 | 254 | 102 |

**108學年國民小學素食D循環菜單**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | 蔬菜 | 湯品 | 湯品食材明細 |
| D1 | 白米飯 | 米 | 咖哩豆干 | 豆干 馬鈴薯 洋芹 紅蘿蔔 咖哩粉 | 沙茶海茸 | 素肉絲 海茸 薑 沙茶醬 | 蔬菜 | 蘿蔔油腐湯 | 白蘿蔔 油豆腐 香菜 |
| D2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 蘿勒豆包 | 豆包 紅蘿蔔 鮮菇 九層塔 薑 | 蘿蔔麵腸 | 紅蘿蔔 白蘿蔔 麵腸 薑 | 蔬菜 | 牛蒡薏仁湯 | 牛蒡 薏仁 枸杞 |
| D3 | 炊粉特餐 | 乾炊粉 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋 | 炊粉配料 | 高麗菜 素絞肉 紅蘿蔔 香菇絲 南瓜 洋芹 | 蔬菜 | 大滷湯 | 筍絲 時蔬 豆腐 紅蘿蔔 木耳絲 |
| D4 | 白米飯 | 米 | 茄汁豆腐 | 豆腐 番茄 西芹 薑 | 玉米炒蛋 | 蛋 玉米粒 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 仙草銀耳湯 | 仙草 糖 白木耳 |
| D5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 三杯油腐 | 油豆腐 鮮菇 九層塔 薑 | 蛋香花椰 | 蛋 花椰菜 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 紫菜時蔬湯 | 乾紫菜 時蔬 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 | | 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 |
| D1 | 白米飯 | 米8公斤 | 咖哩豆干 | 豆干4公斤  馬鈴薯1公斤  洋芹2.5公斤  紅蘿蔔1公斤  咖哩粉 | 沙茶海茸 | 素肉絲0.6公斤  海茸5公斤  薑10公克  沙茶醬 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑10公克 | 蘿蔔油腐湯 | 白蘿蔔1公斤  油豆腐3公斤  香菜10公克 | 4.1 | 1.7 | 2 | 2.3 | 583 | 242 | 252 |
| D2 | 糙米飯 | 米8公斤  糙米0.4公斤 | 蘿勒豆包 | 豆包4.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  鮮菇2公斤  九層塔0.2公斤  薑10公克 | 蘿蔔麵腸 | 紅蘿蔔0.5公斤  白蘿蔔5公斤  麵腸1.8公斤  薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑10公克 | 牛蒡薏仁湯 | 牛蒡1.5公斤  薏仁1公斤  枸杞0.1公斤 | 4.7 | 1.4 | 2 | 2.1 | 609 | 227 | 231 |
| D3 | 炊粉特餐 | 乾炊粉3公斤 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋5.5公斤 | 炊粉配料 | 高麗菜3公斤  素絞肉1公斤  紅蘿蔔0.5公斤  香菇絲10公克  南瓜3公斤  洋芹2公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑10公克 | 大滷湯 | 筍絲1公斤  時蔬1.5公斤  豆腐1.6公斤  紅蘿蔔0.5公斤  木耳絲10公克 | 1.5 | 1.6 | 2.1 | 2.5 | 415 | 342 | 335 |
| D4 | 白米飯 | 米8公斤 | 茄汁豆腐 | 豆腐8公斤  番茄2公斤  西芹3公斤  薑10公克 | 玉米炒蛋 | 蛋5.5公斤  玉米粒1公斤  紅蘿蔔2公斤  薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑10公克 | 仙草銀耳湯 | 仙草6.5公斤  糖1公斤  白木耳0.2公斤 | 4.2 | 1.3 | 2 | 2.2 | 576 | 242 | 227 |
| D5 | 紫米飯 | 米8公斤  紫米0.4公斤 | 三杯油腐 | 油豆腐5.5公斤  鮮菇2公斤  九層塔0.2公斤  薑10公克 | 蛋香花椰 | 蛋5.5公斤  花椰菜6公斤  紅蘿蔔1公斤  薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑10公克 | 紫菜時蔬湯 | 乾紫菜6公克  時蔬2公斤  薑10公克 | 4.2 | 1.8 | 2 | 2.4 | 597 | 265 | 295 |

**108學年國民小學素食E循環菜單**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | 蔬菜 | 湯品 | 湯品食材明細 |
| E1 | 白米飯 | 米 | 時瓜豆干 | 豆干 時瓜 紅蘿蔔 薑 | 椒拌蛋香 | 蛋 青椒 彩椒 時蔬 薑 | 蔬菜 | 枸杞針菇湯 | 時蔬 金針菇 薑 枸杞 |

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 | | 蔬菜 | | 湯品 | | 全榖雜糧類/份 | 蔬菜類/份 | 豆魚蛋肉類/份 | 油脂堅果種子類/份 | 熱量 | 鈣 | 鈉 |
| E1 | 白米飯 | 米8公斤 | 時瓜豆干 | 豆干4公斤  時瓜3公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑10公克 | 椒拌蛋香 | 蛋5.5公斤  青椒1公斤  彩椒1公斤  時蔬1公斤  薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑10公克 | 枸杞針菇湯 | 時蔬2公斤  金針菇1公斤  薑10公克  枸杞5公克 | 4 | 1.7 | 2 | 2.5 | 565 | 245 | 160 |