**108學年度下學期光復國民中學2.3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** |
| 25 | 二 | F2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 咖哩凍腐 | 凍豆腐 馬鈴薯 西芹 紅蘿蔔 咖哩粉 | 豆皮花椰 | 豆皮 花椰菜 薑 | 油腐雙仁 | 油豆腐 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 薑 | 5.1 | 2.1 | 2.5 | 2.7 | 719 |  | 233 | 229 |
| 26 | 三 | F3 | 拌麵特餐 | 麵條 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋 | 拌麵配料 | 素絞肉 時蔬 紅蘿蔔 香菇絲 薑 | 鮮燴豆腐 | 豆腐 三色豆 木耳絲 薑 | 蔬菜 | 玉米蛋花湯 | 玉米粒 蛋 薑 紅蘿蔔 | 5.1 | 1.3 | 3.1 | 2.6 | 739 |  | 237 | 227 |
| 27 | 四 | F4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 茄醬麵腸 | 麵腸 番茄 九層塔 薑 | 毛豆時瓜 | 毛豆 時瓜 紅蘿蔔 木耳絲 薑 | 滷味雙拼 | 豆干 海帶 薑 | 蔬菜 | 冬瓜粉圓湯 | 冬瓜茶磚 粉圓 糖 | 6.3 | 1.8 | 2.5 | 2.5 | 786 |  | 219 | 206 |
| 2 | 一 | G1 | 白米飯 | 米 | 京醬豆干 | 豆干 刈薯 紅蘿蔔 甜麵醬 | 番茄炒蛋 | 蛋 番茄 薑 | 蔬香粉絲 | 乾冬粉 素絞肉 時蔬 木耳絲 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 四神湯 | 四神 | 6 | 1.7 | 2.5 | 2.1 | 745 |  | 189 | 166 |
| 3 | 二 | G2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷豆包 | 豆包 滷包 薑 | 毛豆玉菜 | 毛豆 高麗菜 紅蘿蔔 薑 | 珍菇油腐 | 油豆腐 金針菇 西芹 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 金針湯 | 乾金針 酸菜 薑 | 5 | 1.9 | 2.7 | 2.3 | 704 |  | 184 | 160 |
| 4 | 三 | G3 | 油飯特餐 | 米 糯米 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋 | 油飯配料 | 素肉絲 香菇絲 筍丁 薑 | 鮮炒時瓜 | 時瓜 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 味噌豆腐湯 | 味噌 豆腐 | 5.5 | 1.6 | 3 | 2.3 | 754 |  | 114 | 154 |
| 5 | 四 | G4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 蠔油麵腸 | 麵腸 高麗菜 薑 | 蘿蔔豆干 | 豆干 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 | 蛋香花椰 | 蛋 花椰菜 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 紅豆紫米湯 | 紅豆 紫米 糖 | 6.2 | 2 | 2.5 | 2.3 | 775 |  | 251 | 111 |
| 6 | 五 | G5 | 小米飯 | 米 小米 | 打拋干丁 | 豆干丁 刈薯 九層塔 番茄 薑 | 芹香鮮菇 | 豆包 紅蘿蔔 西芹 杏鮑菇 薑 | 滷味雙拼 | 凍豆腐 海帶結 薑 滷包 | 蔬菜 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔 香菇絲 薑 | 5.2 | 2 | 2.6 | 2.3 | 713 |  | 198 | 105 |
| 9 | 一 | H1 | 白米飯 | 米 | 照燒油腐 | 油豆腐 時蔬 紅蘿蔔 白芝麻 薑 | 蛋香花椰 | 蛋 花椰菜 紅蘿蔔 薑 | 時蔬冬粉 | 乾冬粉 豆皮 時蔬 木耳絲 薑 | 蔬菜 | 味噌湯 | 海芽 味噌 時蔬 | 6 | 1.7 | 3 | 2.4 | 796 |  | 226 | 105 |
| 10 | 二 | H2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 地瓜凍腐 | 凍豆腐 地瓜 紅蘿蔔 薑 | 若絲時瓜 | 時瓜 素肉絲 紅蘿蔔 薑 | 蜜汁干丁 | 豆干 薑 | 蔬菜 | 番茄蛋花湯 | 時蔬 番茄 蛋 薑 | 5.6 | 1.8 | 3.1 | 2.5 | 782 |  | 245 | 127 |
| 11 | 三 | H3 | 拌麵特餐 | 麵條 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋 | 拌麵配料 | 豆干丁 時蔬 紅蘿蔔 香菇絲 薑 素絞肉 | 毛豆冬瓜 | 毛豆 冬瓜 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔 薑 | 5 | 2.2 | 2.5 | 2.4 | 701 |  | 146 | 160 |
| 12 | 四 | H4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 回鍋麵腸 | 麵腸 筍片 薑 紅蘿蔔 | 海結凍腐 | 海結 凍豆腐 薑 | 紅仁炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 冬瓜米苔目 | 冬瓜糖磚 米苔目 糖 | 5.4 | 1.6 | 2.5 | 2.1 | 700 |  | 127 | 101 |
| 13 | 五 | H5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 咖哩毛豆 | 毛豆 馬鈴薯 紅蘿蔔 咖哩粉 薑 | 紅燒油腐 | 油豆腐 紅蘿蔔 杏鮑菇 青椒 薑 | 蛋香白菜 | 蛋 白菜 紅蘿蔔 香菇絲 薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 紅蘿蔔 薑 | 5.4 | 2.1 | 2.7 | 2.4 | 741 |  | 193 | 188 |
| 16 | 一 | I1 | 白米飯 | 米 | 茄汁凍腐 | 凍豆腐 番茄 番茄醬 | 回鍋干片 | 豆干片 彩椒 木耳絲 薑 | 清炒時瓜 | 時瓜 素絞肉 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 時蔬蛋花湯 | 時蔬 蛋 香菇絲 薑 | 5 | 2 | 2.5 | 2.7 | 684 |  | 574 | 119 |
| 17 | 二 | I2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷豆包 | 豆包 滷包 薑 | 田園花椰 | 馬鈴薯 花椰菜 紅蘿蔔 薑 | 三杯鮮菇 | 麵腸 杏鮑菇 九層塔 薑 | 蔬菜 | 玉米濃湯 | 蛋 玉米醬 玉米粒 紅蘿蔔 | 5.3 | 1.7 | 2.5 | 2.8 | 702 |  | 145 | 115 |
| 18 | 三 | I3 | 炊粉特餐 | 乾炊粉 | 滷味雙拼 | 豆干 蛋 滷包 | 炊粉配料 | 高麗菜 素絞肉 紅蘿蔔 南瓜 香菇絲 | 塔香海根 | 海根 九層塔 薑 | 蔬菜 | 大滷湯 | 筍絲 時蔬 紅蘿蔔 木耳絲 | 3.4 | 1.9 | 2.5 | 3 | 583 |  | 726 | 322 |
| 19 | 四 | I4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 醬瓜豆腐 | 豆腐 醬瓜 薑 | 豆包白菜 | 白菜 豆包 紅蘿蔔 香菇絲 薑 | 蛋香時瓜 | 蛋 時瓜 紅蘿蔔 木耳絲 薑 | 蔬菜 | 綠豆地瓜湯 | 綠豆 地瓜 糖 | 6.1 | 2.1 | 2.5 | 2.8 | 768 |  | 291 | 112 |
| 20 | 五 | I5 | 小米飯 | 米 小米 | 三杯麵腸 | 麵腸 馬鈴薯 九層塔 薑 | 鹹蛋玉菜 | 高麗菜 鹹蛋 紅蘿蔔 | 家常油腐 | 油豆腐 筍片 彩椒 薑 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 紅蘿蔔 薑 | 5.5 | 2.1 | 2.5 | 2.8 | 726 |  | 248 | 98 |
| 23 | 一 | J1 | 白米飯 | 米 | 咖哩凍腐 | 凍豆腐 馬鈴薯 紅蘿蔔 咖哩粉 | 毛豆白菜 | 白菜 毛豆 紅蘿蔔 香菇絲 薑 素絞肉 | 蜜汁豆干 | 豆干 白芝麻 | 蔬菜 | 味噌時蔬湯 | 味噌 時蔬 豆包 | 5.3 | 1.8 | 3.2 | 2.5 | 769 |  | 445 | 256 |
| 24 | 二 | J2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 地瓜油腐 | 油豆腐 地瓜 薑 | 若絲花菜 | 素肉絲 花椰菜 紅蘿蔔 薑 | 蛋香甘藍 | 蛋 高麗菜 紅蘿蔔 木耳絲 薑 | 蔬菜 | 時蔬番茄湯 | 時蔬 番茄 薑 | 5.7 | 2.1 | 2.5 | 2.3 | 743 |  | 441 | 222 |
| 25 | 三 | J3 | 拌飯特餐 | 米 糙米 | 滷味雙拼 | 豆干 蛋 滷包 | 拌飯配料 | 素絞肉 芹菜 三色豆 香菇絲 薑 | 清炒時瓜 | 時瓜 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 三絲羹湯 | 蛋 筍絲 金針菇 紅蘿蔔 木耳絲 | 5.2 | 2 | 2.7 | 2.4 | 725 |  | 495 | 270 |
| 26 | 四 | J4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 京醬豆腐 | 豆腐 刈薯 紅蘿蔔 薑 | 塔香海茸 | 海茸 素肉絲 九層塔 薑 | 芹香豆芽 | 豆芽 豆包 芹菜 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 三寶甜湯 | 紅豆 糖 麥仁 紫米 | 6.2 | 2.2 | 2.5 | 2.4 | 785 |  | 346 | 230 |
| 27 | 五 | J5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 豆瓣豆包 | 豆包 杏鮑菇 青椒 豆瓣醬 | 蛋香時瓜 | 時瓜 蛋 枸杞 薑 | 蔬菜佃煮 | 凍豆腐 紅蘿蔔 白蘿蔔 薑 玉米 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 薑 | 5.8 | 2.3 | 2.6 | 2.5 | 771 |  | 267 | 173 |
| 30 | 一 | K1 | 白米飯 | 米 | 家常油腐 | 油豆腐 刈薯 薑 滷包 | 芹香干片 | 西芹 豆干 薑 | 蔬香冬粉 | 乾冬粉 時蔬 紅蘿蔔 木耳絲 薑 | 蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 乾紫菜 薑 時蔬 蛋 | 6 | 1.7 | 2 | 2.5 | 725 |  | 412 | 106 |
| 31 | 二 | K2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 筍干麵腸 | 麵腸 紅蘿蔔 筍干 薑 | 青椒豆腐 | 豆腐 青椒 紅蘿蔔 薑 | 若絲白菜 | 大白菜 素肉絲 紅蘿蔔 木耳絲 薑 | 蔬菜 | 金針湯 | 乾金針 時蔬 薑 | 5 | 2.3 | 2.5 | 2 | 685 |  | 263 | 167 |

**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:2.3月份菜單編排說明如下: 一、因應開學延後政策，第一、二週有機蔬菜供應二日，供應日為2/26、2/27、3/5及3/6，之後每周五蔬菜為有機蔬菜。二、為符合縣政府政策將G2主菜改為香滷豆包供應。

**108學年國民中學素食F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 |
| F2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 咖哩凍腐 | 凍豆腐 馬鈴薯 西芹 紅蘿蔔 咖哩粉 | 豆皮花椰 | 豆皮 花椰菜 薑 | 油腐雙仁 | 油豆腐 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 薑 |
| F3 | 拌麵特餐 | 麵條 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋 | 拌麵配料 | 素絞肉 時蔬 紅蘿蔔 香菇絲 薑 | 鮮燴豆腐 | 豆腐 三色豆 木耳絲 薑 | 蔬菜 | 玉米蛋花湯 | 玉米粒 蛋 薑 紅蘿蔔 |
| F4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 茄醬麵腸 | 麵腸 番茄 九層塔 薑 | 毛豆時瓜 | 毛豆 時瓜 紅蘿蔔 木耳絲 薑 | 滷味雙拼 | 豆干 海帶 薑 | 蔬菜 | 冬瓜粉圓湯 | 冬瓜茶磚 粉圓 糖 |

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 |
| F2 | 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0.5公斤西芹0.5公斤紅蘿蔔1公斤咖哩粉 | 豆皮花椰 | 豆皮3公斤花椰菜4公斤薑10公克 | 油腐雙仁 | 油豆腐2.7公斤白蘿蔔5公斤紅蘿蔔0.5公斤薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑10公克 | 時蔬湯 | 時蔬3公斤薑10公克 | 5.1 | 2.1 | 2.5 | 2.7 | 719 | 233 | 229 |
| F3 | 拌麵特餐 | 麵條15公斤 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋5.5公斤 | 拌麵配料 | 素絞肉1.2公斤時蔬4公斤紅蘿蔔1公斤香菇絲10公克薑10公克 | 鮮燴豆腐 | 豆腐4公斤三色豆1公斤木耳絲10公克薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑10公克 | 玉米蛋花湯 | 玉米粒1公斤蛋0.55公斤薑10公克紅蘿蔔0.5公斤 | 5.1 | 1.3 | 3.1 | 2.6 | 739 | 237 | 227 |
| F4 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 茄醬麵腸 | 麵腸6.5公斤番茄2公斤九層塔0.05公斤薑10公克 | 毛豆時瓜 | 毛豆0.5公斤時瓜6公斤紅蘿蔔0.5公斤木耳絲10公克薑10公克 | 滷味雙拼 | 豆干2公斤海帶2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1.5公斤粉圓2公斤糖1公斤 | 6.3 | 1.8 | 2.5 | 2.5 | 786 | 219 | 206 |

**108學年國民中學素食G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 |
| G1 | 白米飯 | 米 | 京醬豆干 | 豆干 刈薯 紅蘿蔔 甜麵醬 | 番茄炒蛋 | 蛋 番茄 薑 | 蔬香粉絲 | 乾冬粉 素絞肉 時蔬 木耳絲 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 四神湯 | 四神 |
| G2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷豆包 | 豆包 滷包 薑 | 毛豆玉菜 | 毛豆 高麗菜 紅蘿蔔 薑 | 珍菇油腐 | 油豆腐 金針菇 西芹 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 金針湯 | 乾金針 酸菜 薑 |
| G3 | 油飯特餐 | 米 糯米 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋 | 油飯配料 | 素肉絲 香菇絲 筍丁 薑 | 鮮炒時瓜 | 時瓜 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 味噌豆腐湯 | 味噌 豆腐 |
| G4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 蠔油麵腸 | 麵腸 高麗菜 薑 | 蘿蔔豆干 | 豆干 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 | 蛋香花椰 | 蛋 花椰菜 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 紅豆紫米湯 | 紅豆 紫米 糖 |
| G5 | 小米飯 | 米 小米 | 打拋干丁 | 豆干丁 刈薯 九層塔 番茄 薑 | 芹香鮮菇 | 豆包 紅蘿蔔 西芹 杏鮑菇 薑 | 滷味雙拼 | 凍豆腐 海帶結 薑 滷包 | 蔬菜 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔 香菇絲 薑 |

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 |
| G1 | 白米飯 | 米10公斤 | 京醬豆干 | 豆干4公斤刈薯3公斤紅蘿蔔0.5公斤甜麵醬 | 番茄炒蛋 | 蛋5.5公斤番茄3公斤薑10公克 | 蔬香粉絲 | 乾冬粉1.5公斤素絞肉0.6公斤時蔬2公斤木耳絲10公克紅蘿蔔0.5公斤薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑10公克 | 四神湯 | 四神1公斤 | 6 | 1.7 | 2.5 | 2.1 | 745 | 189 | 166 |
| G2 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 香滷豆包 | 豆包6公斤滷包薑10公克 | 毛豆玉菜 | 毛豆0.6公斤高麗菜6公斤紅蘿蔔0.5公斤薑10公克 | 珍菇油腐 | 油豆腐2.75公斤金針菇1公斤西芹1公斤紅蘿蔔0.5公斤薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑10公克 | 金針湯 | 乾金針0.3公斤酸菜0.5公斤薑10公克 | 5 | 1.9 | 2.7 | 2.3 | 704 | 184 | 160 |
| G3 | 油飯特餐 | 米8公斤糯米3公斤 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋5.5公斤 | 油飯配料 | 素肉絲1.2公斤香菇絲0.2公斤筍丁1.5公斤薑10公克 | 鮮炒時瓜 | 時瓜5公斤紅蘿蔔0.5公斤薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑10公克 | 味噌豆腐湯 | 味噌0.3公斤豆腐4公斤 | 5.5 | 1.6 | 3 | 2.3 | 754 | 114 | 154 |
| G4 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 蠔油麵腸 | 麵腸5.3公斤高麗菜3.5公斤薑10公克 | 蘿蔔豆干 | 豆干2公斤白蘿蔔4公斤紅蘿蔔0.5公斤薑10公克 | 蛋香花椰 | 蛋2.7公斤花椰菜4公斤紅蘿蔔0.5公斤薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑10公克 | 紅豆紫米湯 | 紅豆2公斤紫米1公斤糖1公斤 | 6.2 | 2 | 2.5 | 2.3 | 775 | 251 | 111 |
| G5 | 小米飯 | 米10公斤小米0.4公斤 | 打拋干丁 | 豆干丁4.5公斤刈薯2公斤九層塔0.2公斤番茄1公斤薑10公克 | 芹香鮮菇 | 豆包1.5公斤紅蘿蔔0.5公斤西芹2.5公斤杏鮑菇2.5公斤薑10公克 | 滷味雙拼 | 凍豆腐4公斤海帶結1.5公斤薑10公克滷包 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑10公克 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔2.5公斤香菇絲10公克薑10公克 | 5.2 | 2 | 2.6 | 2.3 | 713 | 198 | 105 |

**108學年國民中學素食H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 |
| H1 | 白米飯 | 米 | 照燒油腐 | 油豆腐 時蔬 紅蘿蔔 白芝麻 薑 | 蛋香花椰 | 蛋 花椰菜 紅蘿蔔 薑 | 時蔬冬粉 | 乾冬粉 豆皮 時蔬 木耳絲 薑 | 蔬菜 | 味噌湯 | 海芽 味噌 時蔬 |
| H2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 地瓜凍腐 | 凍豆腐 地瓜 紅蘿蔔 薑 | 若絲時瓜 | 時瓜 素肉絲 紅蘿蔔 薑 | 蜜汁干丁 | 豆干 薑 | 蔬菜 | 番茄蛋花湯 | 時蔬 番茄 蛋 薑 |
| H3 | 拌麵特餐 | 麵條 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋 | 拌麵配料 | 豆干丁 時蔬 紅蘿蔔 香菇絲 薑 素絞肉 | 毛豆冬瓜 | 毛豆 冬瓜 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔 薑 |
| H4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 回鍋麵腸 | 麵腸 筍片 薑 紅蘿蔔 | 海結凍腐 | 海結 凍豆腐 薑 | 紅仁炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 冬瓜米苔目 | 冬瓜糖磚 米苔目 糖 |
| H5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 咖哩毛豆 | 毛豆 馬鈴薯 紅蘿蔔 咖哩粉 薑 | 紅燒油腐 | 油豆腐 紅蘿蔔 杏鮑菇 青椒 薑 | 蛋香白菜 | 蛋 白菜 紅蘿蔔 香菇絲 薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 紅蘿蔔 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 |
| H1 | 白米飯 | 米10公斤 | 照燒油腐 | 油豆腐5.5公斤時蔬3公斤紅蘿蔔0.5公斤白芝麻5公克薑10公克 | 蛋香花椰 | 蛋5.5公斤花椰菜1.5公斤紅蘿蔔0.5公斤薑10公克 | 時蔬冬粉 | 乾冬粉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 | 味噌湯 | 海芽10公克味噌1公斤時蔬2公斤 | 6 | 1.7 | 3 | 2.4 | 796 | 226 | 105 |
| H2 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 地瓜凍腐 | 凍豆腐8公斤地瓜3公斤紅蘿蔔0.5公斤薑10公克 | 若絲時瓜 | 時瓜6.5公斤素肉絲1公斤紅蘿蔔0.5公斤薑10公克 | 蜜汁干丁 | 豆干5公斤薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑10公克 | 番茄蛋花湯 | 時蔬2公斤番茄1公斤蛋0.55公斤薑10公克 | 5.6 | 1.8 | 3.1 | 2.5 | 782 | 245 | 127 |
| H3 | 拌麵特餐 | 麵條15公斤 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋5.5公斤 | 拌麵配料 | 豆干丁2.8公斤時蔬4公斤紅蘿蔔1公斤香菇絲10公克薑10公克素絞肉0.6公斤 | 毛豆冬瓜 | 毛豆1.5公斤冬瓜6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3.5公斤薑10公克 | 5 | 2.2 | 2.5 | 2.4 | 701 | 146 | 160 |
| H4 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 回鍋麵腸 | 麵腸6公斤筍片2公斤薑紅蘿蔔0.5公斤 | 海結凍腐 | 海結3.5公斤凍豆腐2公斤薑10公克 | 紅仁炒蛋 | 蛋3公斤紅蘿蔔3公斤薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑10公克 | 冬瓜米苔目 | 冬瓜糖磚1.5公斤米苔目2公斤糖1公斤 | 5.4 | 1.6 | 2.5 | 2.1 | 700 | 127 | 101 |
| H5 | 燕麥飯 | 米10公斤燕麥0.4公斤 | 咖哩毛豆 | 毛豆6公斤馬鈴薯1公斤紅蘿蔔1公斤咖哩粉薑 | 紅燒油腐 | 油豆腐5.5公斤紅蘿蔔1公斤杏鮑菇2公斤青椒1公斤薑10公克 | 蛋香白菜 | 蛋2.7公斤白菜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 | 時蔬湯 | 時蔬2.5公斤紅蘿蔔0.5公斤薑10公克 | 5.4 | 2.1 | 2.7 | 2.4 | 741 | 193 | 188 |

**108學年國民中學素食I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 |
| I1 | 白米飯 | 米 | 茄汁凍腐 | 凍豆腐 番茄 番茄醬 | 回鍋干片 | 豆干片 彩椒 木耳絲 薑 | 清炒時瓜 | 時瓜 素絞肉 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 時蔬蛋花湯 | 時蔬 蛋 香菇絲 薑 |
| I2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷豆包 | 豆包 滷包 薑 | 田園花椰 | 馬鈴薯 花椰菜 紅蘿蔔 薑 | 三杯鮮菇 | 麵腸 杏鮑菇 九層塔 薑 | 蔬菜 | 玉米濃湯 | 蛋 玉米醬 玉米粒 紅蘿蔔 |
| I3 | 炊粉特餐 | 乾炊粉 | 滷味雙拼 | 豆干 蛋 滷包 | 炊粉配料 | 高麗菜 素絞肉 紅蘿蔔 南瓜 香菇絲 | 塔香海根 | 海根 九層塔 薑 | 蔬菜 | 大滷湯 | 筍絲 時蔬 紅蘿蔔 木耳絲 |
| I4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 醬瓜豆腐 | 豆腐 醬瓜 薑 | 豆包白菜 | 白菜 豆包 紅蘿蔔 香菇絲 薑 | 蛋香時瓜 | 蛋 時瓜 紅蘿蔔 木耳絲 薑 | 蔬菜 | 綠豆地瓜湯 | 綠豆 地瓜 糖 |
| I5 | 小米飯 | 米 小米 | 三杯麵腸 | 麵腸 馬鈴薯 九層塔 薑 | 鹹蛋玉菜 | 高麗菜 鹹蛋 紅蘿蔔 | 家常油腐 | 油豆腐 筍片 彩椒 薑 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 紅蘿蔔 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 | 鈉 |
| I1 | 白米飯 | 米10公斤 | 茄汁凍腐 | 凍豆腐8公斤番茄2公斤番茄醬 | 回鍋干片 | 豆干片3公斤彩椒2公斤木耳絲10公克薑10公克 | 清炒時瓜 | 時瓜6公斤素絞肉0.6公斤紅蘿蔔0.5公斤薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑10公克 | 時蔬蛋花湯 | 時蔬2公斤蛋1.1公斤香菇絲10公克薑10公克 | 5 | 2 | 2.5 | 2.7 | 684 | 574 | 119 |
| I2 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 香滷豆包 | 豆包6公斤滷包薑10公克 | 田園花椰 | 馬鈴薯1.5公斤花椰菜6紅蘿蔔0.5公斤薑10公克 | 三杯鮮菇 | 麵腸1.8公斤杏鮑菇3公斤九層塔50公克薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑10公克 | 玉米濃湯 | 蛋0.55公斤玉米醬1.5公斤玉米粒2公斤紅蘿蔔0.6公斤 | 5.3 | 1.7 | 2.5 | 2.8 | 702 | 145 | 115 |
| I3 | 炊粉特餐 | 乾炊粉3公斤 | 滷味雙拼 | 豆干4公斤蛋5.5公斤滷包 | 炊粉配料 | 高麗菜5公斤素絞肉0.6紅蘿蔔1公斤南瓜3公斤香菇絲50公克 | 塔香海根 | 海根4公斤九層塔10公克薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑10公克 | 大滷湯 | 筍絲0.5公斤時蔬1.5公斤紅蘿蔔0.5公斤木耳絲10公克 | 3.4 | 1.9 | 2.5 | 3 | 583 | 726 | 322 |
| I4 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 醬瓜豆腐 | 豆腐8公斤醬瓜2公斤薑10公克 | 豆包白菜 | 白菜5.5豆包3公斤紅蘿蔔0.5公斤香菇絲25公克薑10公克 | 蛋香時瓜 | 蛋2.75公斤時瓜5.5公斤紅蘿蔔0.5公斤木耳絲10公克薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑10公克 | 綠豆地瓜湯 | 綠豆2公斤地瓜2公斤糖1公斤 | 6.1 | 2.1 | 2.5 | 2.8 | 768 | 291 | 112 |
| I5 | 小米飯 | 米10公斤小米0.4公斤 | 三杯麵腸 | 麵腸6公斤馬鈴薯3公斤九層塔50公克薑10公克 | 鹹蛋玉菜 | 高麗菜6.5公斤鹹蛋1.6紅蘿蔔0.5 | 家常油腐 | 油豆腐2.75公斤筍片1公斤彩椒2公斤薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑10公克 | 時瓜湯 | 時瓜3公斤紅蘿蔔0.5公斤薑10公克 | 5.5 | 2.1 | 2.5 | 2.8 | 726 | 248 | 98 |

**108學年國民中學素食J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 |
| J1 | 白米飯 | 米 | 咖哩凍腐 | 凍豆腐 馬鈴薯 紅蘿蔔 咖哩粉 | 毛豆白菜 | 白菜 毛豆 紅蘿蔔 香菇絲 薑 素絞肉 | 蜜汁豆干 | 豆干 白芝麻 | 蔬菜 | 味噌時蔬湯 | 味噌 時蔬 豆包 |
| J2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 地瓜油腐 | 油豆腐 地瓜 薑 | 若絲花菜 | 素肉絲 花椰菜 紅蘿蔔 薑 | 蛋香甘藍 | 蛋 高麗菜 紅蘿蔔 木耳絲 薑 | 蔬菜 | 時蔬番茄湯 | 時蔬 番茄 薑 |
| J3 | 拌飯特餐 | 米 糙米 | 滷味雙拼 | 豆干 蛋 滷包 | 拌飯配料 | 素絞肉 芹菜 三色豆 香菇絲 薑 | 清炒時瓜 | 時瓜 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 三絲羹湯 | 蛋 筍絲 金針菇 紅蘿蔔 木耳絲 |
| J4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 京醬豆腐 | 豆腐 刈薯 紅蘿蔔 薑 | 塔香海茸 | 海茸 素肉絲 九層塔 薑 | 芹香豆芽 | 豆芽 豆包 芹菜 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 三寶甜湯 | 紅豆 糖 麥仁 紫米 |
| J5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 豆瓣豆包 | 豆包 杏鮑菇 青椒 豆瓣醬 | 蛋香時瓜 | 時瓜 蛋 枸杞 薑 | 蔬菜佃煮 | 凍豆腐 紅蘿蔔 白蘿蔔 薑 玉米 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 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 |
| J1 | 白米飯 | 米10公斤 | 咖哩凍腐 | 凍豆腐8公斤馬鈴薯3公斤紅蘿蔔1公斤咖哩粉 | 毛豆白菜 | 白菜6.5公斤毛豆1公斤紅蘿蔔0.5公斤香菇絲10公克薑10公克素絞肉0.6公斤 | 蜜汁豆干 | 豆干5公斤白芝麻 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑10公克 | 味噌時蔬湯 | 味噌0.3公斤時蔬3公斤豆包1公斤 | 5.3 | 1.8 | 3.2 | 2.5 | 769 | 445 | 256 |
| J2 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 地瓜油腐 | 油豆腐6.5公斤地瓜4公斤薑10公克 | 若絲花菜 | 素肉絲0.9公斤花椰菜6.5公斤紅蘿蔔0.5公斤薑10公克 | 蛋香甘藍 | 蛋2.75公斤高麗菜3.5公斤紅蘿蔔0.5公斤木耳絲10公克薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑10公克 | 時蔬番茄湯 | 時蔬2公斤番茄1公斤薑10公克 | 5.7 | 2.1 | 2.5 | 2.3 | 743 | 441 | 222 |
| J3 | 拌飯特餐 | 米7公斤糙米3公斤 | 滷味雙拼 | 豆干4公斤蛋5.5公斤滷包 | 拌飯配料 | 素絞肉0.6公斤芹菜1.5公斤三色豆2公斤香菇絲10公克薑10公克 | 清炒時瓜 | 時瓜7公斤紅蘿蔔0.5公斤薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑10公克 | 三絲羹湯 | 蛋0.55公斤筍絲2公斤金針菇0.5公斤紅蘿蔔0.5公斤木耳絲10公克 | 5.2 | 2 | 2.7 | 2.4 | 725 | 495 | 270 |
| J4 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 京醬豆腐 | 豆腐8公斤刈薯3公斤紅蘿蔔0.5公斤薑10公克 | 塔香海茸 | 海茸5公斤素肉絲1.2公斤九層塔0.2公斤薑10公克 | 芹香豆芽 | 豆芽4.5公斤豆包1.5公斤芹菜0.5公斤紅蘿蔔0.5公斤薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑10公克 | 三寶甜湯 | 紅豆1公斤糖1公斤麥仁0.5公斤紫米1公斤 | 6.2 | 2.2 | 2.5 | 2.4 | 785 | 346 | 230 |
| J5 | 燕麥飯 | 米10公斤燕麥0.4公斤 | 豆瓣豆包 | 豆包6公斤杏鮑菇1.5公斤青椒1公斤豆瓣醬 | 蛋香時瓜 | 時瓜7公斤蛋0.7公斤枸杞0.1公斤薑10公克 | 蔬菜佃煮 | 凍豆腐4公斤紅蘿蔔1公斤白蘿蔔2公斤薑10公克玉米2公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑10公克 | 時蔬湯 | 時蔬3公斤薑10公克 | 5.8 | 2.3 | 2.6 | 2.5 | 771 | 267 | 173 |

**108學年國民中學素食K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 |
| K1 | 白米飯 | 米 | 家常油腐 | 油豆腐 刈薯 薑 滷包 | 芹香干片 | 西芹 豆干 薑 | 蔬香冬粉 | 乾冬粉 時蔬 紅蘿蔔 木耳絲 薑 | 蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 乾紫菜 薑 時蔬 蛋 |
| K2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 筍干麵腸 | 麵腸 紅蘿蔔 筍干 薑 | 青椒豆腐 | 豆腐 青椒 紅蘿蔔 薑 | 若絲白菜 | 大白菜 素肉絲 紅蘿蔔 木耳絲 薑 | 蔬菜 | 金針湯 | 乾金針 時蔬 薑 |

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 |
| K1 | 白米飯 | 米10公斤 | 家常油腐 | 油豆腐6公斤刈薯2公斤薑10公克滷包 | 芹香干片 | 西芹2.5公斤豆干2.8公斤薑10公克 | 蔬香冬粉 | 乾冬粉1.2公斤時蔬3公斤紅蘿蔔0.5公斤木耳絲0.01公斤薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜或薑10公克 | 紫菜蛋花湯 | 乾紫菜0.2公斤薑10公克時蔬1.5公斤蛋1公斤 | 6 | 1.7 | 2 | 2.5 | 725 | 412 | 106 |
| K2 | 糙米飯 | 米7公斤糙米3公斤 | 筍干麵腸 | 麵腸4.5公斤紅蘿蔔1公斤筍干3.5公斤薑10公克 | 青椒豆腐 | 豆腐6公斤青椒1.2公斤紅蘿蔔0.5公斤薑10公克 | 若絲白菜 | 大白菜7公斤素肉絲0.6公斤紅蘿蔔0.5公斤木耳絲10公克薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤蒜或薑10公克 | 金針湯 | 乾金針0.3公斤時蔬2公斤薑10公克 | 5 | 2.3 | 2.5 | 2 | 685 | 263 | 167 |