**108學年度下學期光復國民中學4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** |
| 1 | 三 | K3 | 西式特餐 | 通心麵 | 滷豆腐 | 豆腐 薑 滷包 | 茄汁若醬 | 素絞肉 馬鈴薯 三色豆 番茄 番茄醬 | 豆包花椰 | 紅蘿蔔 花椰菜 薑 豆包 | 蔬菜 | 南瓜濃湯 | 蛋 南瓜 濃湯粉 西芹 | 5.6 | 1.6 | 2.5 | 2 | 710 |  | 808 | 185 |
| 6 | 一 | L1 | 白米飯 | 米 | 豆豉油腐 | 油豆腐 刈薯 豆豉 薑 紅蘿蔔 | 芹香炒蛋 | 雞蛋 芹菜 紅蘿蔔 薑 | 塔香海根 | 海根 九層塔 薑 素肉絲 | 蔬菜 | 針菇時蔬湯 | 時蔬 金針菇 薑 | 5 | 2 | 2.5 | 2 | 678 |  | 267 | 356 |
| 7 | 二 | L2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 滷豆包 | 豆包 薑 滷包 | 清炒花椰 | 花椰菜 紅蘿蔔 薑 | 豆薯干丁 | 豆薯 豆干 薑 | 有機  蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 薑 | 5 | 1.9 | 2.5 | 1.5 | 653 |  | 384 | 98 |
| 8 | 三 | L3 | 油飯特餐 | 米 糯米 | 滷煎蒸炒蛋 | 雞蛋 | 油飯配料 | 豆干丁 香菇絲 筍丁 薑 | 高麗菜炒蛋 | 高麗菜 蛋 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 | 5.5 | 1.7 | 2 | 1.5 | 645 |  | 393 | 214 |
| 9 | 四 | L4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 三杯油腐 | 油豆腐 青椒 杏鮑菇 九層塔 薑 | 絞若瓜香 | 時瓜 素絞肉 紅蘿蔔 薑 | 鴨黃豆腐煲 | 鹹蛋 南瓜 紅蘿蔔 薑 豆腐 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 糖 | 6.5 | 1.9 | 2.7 | 2 | 795 |  | 281 | 335 |
| 10 | 五 | L5 | 小米飯 | 米 小米 | 泡菜麵腸 | 麵腸 高麗菜 泡菜 薑 | 家常豆腐 | 豆腐 三色豆 薑 | 時蔬寬粉 | 乾寬粉 時蔬 黑木耳 薑 | 蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 乾紫菜 薑 時蔬 雞蛋 | 6 | 1.7 | 2.5 | 2 | 740 |  | 190 | 153 |
| 13 | 一 | M1 | 白米飯 | 米 | 茄汁凍腐 | 凍豆腐 番茄 番茄醬 | 毛豆瓜粒 | 時瓜 毛豆 紅蘿蔔 薑 素絞肉 | 回鍋干片 | 豆干片 青椒 木耳絲 薑 | 蔬菜 | 四神湯 | 四神 枸杞 | 5 | 1.9 | 2.5 | 2.5 | 649 |  | 292 | 220 |
| 14 | 二 | M2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 芹香豆包 | 豆包 芹菜 薑 | 關東煮 | 油豆腐 紅蘿蔔 白蘿蔔 玉米 | 田園花椰 | 馬鈴薯 花椰菜 紅蘿蔔 薑 | 有機蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 薑 | 5.2 | 2.1 | 3.5 | 2.5 | 723 |  | 191 | 66 |
| 15 | 三 | M3 | 拌飯特餐 | 米 糙米 | 香滷豆腐 | 豆腐 滷包 | 拌飯配料 | 素絞肉 芹菜 三色豆 香菇絲 玉米粒 | 紅仁炒蛋 | 紅蘿蔔 蛋 薑 | 蔬菜 | 海芽針菇湯 | 海芽 薑 金針菇 | 5.2 | 1.3 | 2.5 | 2.5 | 665 |  | 230 | 199 |
| 16 | 四 | M4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 洋芋干丁 | 豆干 馬鈴薯 紅蘿蔔 薑 | 豆皮白菜 | 大白菜 豆皮 紅蘿蔔 木耳絲 薑 | 豆芽若絲 | 素肉絲 豆芽菜 薑 芹菜 | 蔬菜 | 紅豆湯 | 紅豆 糖 | 6.4 | 2 | 2.5 | 2.5 | 749 |  | 297 | 308 |
| 17 | 五 | M5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 醬瓜麵腸 | 麵腸 醬瓜 薑 | 玉米炒蛋 | 蛋 玉米粒 薑 紅蘿蔔 | 塔香海茸 | 九層塔 海茸 薑 | 蔬菜 | 味噌豆腐湯 | 時蔬 味噌 豆腐 | 5.6 | 1.6 | 1.9 | 2.5 | 650 |  | 187 | 614 |
| 20 | 一 | N1 | 白米飯 | 米 | 銀蘿豆干 | 豆干 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 | 若絲甘藍 | 高麗菜 素肉絲 紅蘿蔔 香菇絲 薑 | 筍干油腐 | 筍干 油豆腐 薑 | 蔬菜 | 枸杞瓜湯 | 枸杞 時瓜 薑 | 5 | 2.5 | 2.5 | 2.7 | 697 |  | 1174 | 139 |
| 21 | 二 | N2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 鳳梨麵腸 | 麵腸 蔭鳳梨 紅蘿蔔 冬瓜 薑 | 沙茶凍腐 | 凍豆腐 時蔬 紅蘿蔔 薑 沙茶醬 | 絞若時瓜 | 素絞肉 時瓜 紅蘿蔔 薑 | 有機  蔬菜 | 時蔬蛋花湯 | 蛋 時蔬 薑 | 5 | 2.6 | 2.2 | 2.6 | 675 |  | 718 | 137 |
| 22 | 三 | N3 | 西式特餐 | 通心麵 | 美味豆包 | 豆包 | 茄汁若醬 | 豆干丁 西芹 紅蘿蔔 番茄 薑 番茄醬 | 清炒花椰 | 花椰菜 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 玉米濃湯 | 蛋 玉米醬 玉米粒 濃湯粉 | 5 | 1.8 | 2.1 | 2.8 | 658 |  | 820 | 158 |
| 23 | 四 | N4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 時瓜油腐 | 油豆腐 時瓜 香菇絲 薑 | 時蔬炒蛋 | 蛋 時蔬 薑 | 刈薯若絲 | 素肉絲 刈薯 芹菜 木耳絲 薑 | 蔬菜 | 仙草甜湯 | 仙草 糖 | 5 | 2.4 | 2.5 | 2.9 | 703 |  | 727 | 234 |
| 24 | 五 | N5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 咖哩豆干 | 豆干丁 馬鈴薯 素絞肉 紅蘿蔔 咖哩粉 | 塔香海根 | 海根 九層塔 薑 | 豆包時蔬 | 豆包 時蔬 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 白玉金針湯 | 白蘿蔔 乾金針 薑 | 5.5 | 1.9 | 2.5 | 2.6 | 712 |  | 540 | 213 |
| 27 | 一 | O1 | 白米飯 | 米 | 芹香麵腸 | 麵腸 芹菜 紅蘿蔔 薑 | 若絲瓜粒 | 素肉絲 時瓜 紅蘿蔔 薑 | 滷味雙拼 | 白芝麻 豆干 海帶結 薑 滷包 | 蔬菜 | 牛蒡湯 | 牛蒡 薑 | 5 | 2.4 | 2.6 | 2.6 | 722 |  | 256 | 248 |
| 28 | 二 | O2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷豆包 | 豆包 薑 滷包 | 時蔬炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 時蔬 薑 | 毛豆玉菜 | 毛豆 高麗菜 木耳絲 薑 | 有機蔬菜 | 蔬菜番茄湯 | 番茄 西芹 薑 | 5 | 2.1 | 2.6 | 2.7 | 719 |  | 233 | 229 |
| 29 | 三 | O3 | 拌麵特餐 | 濕麵條 | 滷煎蒸炒蛋 | 雞蛋 | 拌麵配料 | 素絞肉 高麗菜 紅蘿蔔 香菇絲 豆干 | 蘿蔔油腐 | 油豆腐 白蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 玉米蛋花湯 | 蛋 玉米粒 薑 | 5.3 | 1.5 | 2 | 2.7 | 680 |  | 301 | 231 |
| 30 | 四 | O4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 京醬凍腐 | 凍豆腐 時蔬 紅蘿蔔 甜麵醬 | 若絲花椰 | 素肉絲 花椰菜 紅蘿蔔 薑 | 碎脯蛋 | 碎脯 雞蛋 薑 | 蔬菜 | 地瓜西米露 | 地瓜 西谷米 糖 | 6.4 | 1.7 | 2.7 | 2.8 | 819 |  | 219 | 206 |

**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:4月份菜單編排說明如下: 一、每周二蔬菜為有機蔬菜

**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 |
| K3 | 西式特餐 | 通心麵 | 滷豆腐 | 豆腐 薑 滷包 | 茄汁若醬 | 素絞肉 馬鈴薯 三色豆 番茄 番茄醬 | 豆包花椰 | 紅蘿蔔 花椰菜 薑 豆包 | 蔬菜 | 南瓜濃湯 | 蛋 南瓜 濃湯粉 西芹 |

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 |
| K3 | 西式特餐 | 通心麵5.5公斤 | 滷豆腐 | 豆腐8公斤  薑10公克  滷包 | 茄汁若醬 | 素絞肉1.1公斤  馬鈴薯3公斤  三色豆2公斤  番茄1.5公斤  番茄醬 | 豆包花椰 | 紅蘿蔔0.5公斤  花椰菜6公斤  薑10公克  豆包1.5公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 蒜或薑10公克 | 南瓜濃湯 | 蛋0.5公斤  南瓜3公斤  濃湯粉  西芹0.5公斤 | 5.6 | 1.6 | 2.5 | 2 | 710 | 808 | 185 |

**108學年國民中學素食L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 |
| L1 | 白米飯 | 米 | 豆豉油腐 | 油豆腐 刈薯 豆豉 薑 紅蘿蔔 | 芹香炒蛋 | 雞蛋 芹菜 紅蘿蔔 薑 | 塔香海根 | 海根 九層塔 薑 素肉絲 | 蔬菜 | 針菇時蔬湯 | 時蔬 金針菇 薑 |
| L2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 滷豆包 | 豆包 薑 滷包 | 清炒花椰 | 花椰菜 紅蘿蔔 薑 | 豆薯干丁 | 豆薯 豆干 薑 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 薑 |
| L3 | 油飯特餐 | 米 糯米 | 滷煎蒸炒蛋 | 雞蛋 | 油飯配料 | 豆干丁 香菇絲 筍丁 薑 | 高麗菜炒蛋 | 高麗菜 蛋 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 |
| L4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 三杯油腐 | 油豆腐 青椒 杏鮑菇 九層塔 薑 | 絞若瓜香 | 時瓜 素絞肉 紅蘿蔔 薑 | 鴨黃豆腐煲 | 鹹蛋 南瓜 紅蘿蔔 薑 豆腐 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 糖 |
| L5 | 小米飯 | 米 小米 | 泡菜麵腸 | 麵腸 高麗菜 泡菜 薑 | 家常豆腐 | 豆腐 三色豆 薑 | 時蔬寬粉 | 乾寬粉 時蔬 黑木耳 薑 | 蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 乾紫菜 薑 時蔬 雞蛋 |

L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 |
| L1 | 白米飯 | 米10公斤 | 豆豉油腐 | 油豆腐5.5公斤  刈薯3公斤  豆豉0.1公斤  薑10公克  紅蘿蔔1公斤 | 芹香炒蛋 | 雞蛋5.5公斤  芹菜1公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑10公克 | 塔香海根 | 海根4公斤  九層塔0.1公斤  薑10公克  素肉絲0.6公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑10公克 | 針菇時蔬湯 | 時蔬3公斤  金針菇0.7公斤  薑10公克 | 5 | 2 | 2.5 | 2 | 678 | 267 | 356 |
| L2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 滷豆包 | 豆包6公斤  薑10公克  滷包 | 清炒花椰 | 花椰菜6公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑10公克 | 豆薯干丁 | 豆薯1公斤  豆干4公斤  薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑10公克 | 時瓜湯 | 時瓜4公斤  薑10公克 | 5 | 1.9 | 2.5 | 1.5 | 653 | 384 | 98 |
| L3 | 油飯特餐 | 米8公斤  糯米3公斤 | 滷煎蒸炒蛋 | 雞蛋5.5公斤 | 油飯配料 | 豆干丁4公斤  香菇絲0.25公斤  筍丁1.5公斤  薑10公克 | 高麗菜炒蛋 | 高麗菜3.5公斤  蛋2.7公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑10公克 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔3.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑10公克 | 5.5 | 1.7 | 2 | 1.5 | 645 | 393 | 214 |
| L4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 三杯油腐 | 油豆腐5.5公斤  青椒1公斤  杏鮑菇2公斤  九層塔10公克  薑10公克 | 絞若瓜香 | 時瓜7公斤  素絞肉1.2公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑10公克 | 鴨黃豆腐煲 | 鹹蛋1公斤  南瓜2公斤  紅蘿蔔1公斤  薑10公克  豆腐4公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑10公克 | 綠豆湯 | 綠豆2.5公斤  糖1公斤 | 6.5 | 1.9 | 2.7 | 2 | 795 | 281 | 335 |
| L5 | 小米飯 | 米10公斤  小米0.4公斤 | 泡菜麵腸 | 麵腸6公斤  高麗菜3公斤  泡菜1公斤  薑10公克 | 家常豆腐 | 豆腐5公斤  三色豆1.5公斤  薑10公克 | 時蔬寬粉 | 乾寬粉1.2公斤  時蔬3公斤  黑木耳10公克  薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  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  雞蛋1公斤 | 6 | 1.7 | 2.5 | 2 | 740 | 190 | 153 |

**108學年國民中學素食M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 |
| M1 | 白米飯 | 米 | 茄汁凍腐 | 凍豆腐 番茄 番茄醬 | 毛豆瓜粒 | 時瓜 毛豆 紅蘿蔔 薑  素絞肉 | 回鍋干片 | 豆干片 青椒 木耳絲 薑 | 蔬菜 | 四神湯 | 四神 枸杞 |
| M2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 芹香豆包 | 豆包 芹菜 薑 | 關東煮 | 油豆腐 紅蘿蔔 白蘿蔔  玉米 | 田園花椰 | 馬鈴薯 花椰菜 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 薑 |
| M3 | 拌飯特餐 | 米 糙米 | 香滷豆腐 | 豆腐 滷包 | 拌飯配料 | 素絞肉 芹菜 三色豆  香菇絲 玉米粒 | 紅仁炒蛋 | 紅蘿蔔 蛋 薑 | 蔬菜 | 海芽針菇湯 | 海芽 薑 金針菇 |
| M4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 洋芋干丁 | 豆干 馬鈴薯 紅蘿蔔 薑 | 豆皮白菜 | 大白菜 豆皮 紅蘿蔔  木耳絲 薑 | 豆芽若絲 | 素肉絲 豆芽菜 薑 芹菜 | 蔬菜 | 紅豆湯 | 紅豆 糖 |
| M5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 醬瓜麵腸 | 麵腸 醬瓜 薑 | 玉米炒蛋 | 蛋 玉米粒 薑 紅蘿蔔 | 塔香海茸 | 九層塔 海茸 薑 | 蔬菜 | 味噌豆腐湯 | 時蔬 味噌 豆腐 |

M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 |
| M1 | 白米飯 | 米10公斤 | 茄汁凍腐 | 凍豆腐8公斤  番茄3公斤  番茄醬10公克 | 毛豆瓜粒 | | 時瓜7公斤  毛豆0.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑10公克  素絞肉1公斤 | 回鍋干片 | 豆干片4公斤  青椒1公斤  木耳絲10公克薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑10公克 | 四神湯 | 四神1公斤  枸杞10公克 | 5 | 1.9 | 2.5 | 2.5 | | 649 | 292 | | 220 |
| M2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 芹香豆包 | 豆包6公斤  芹菜2公斤  薑10公克 | 關東煮 | | 油豆腐2.75公斤  紅蘿蔔1公斤  白蘿蔔3公斤  玉米1.5公斤 | 田園花椰 | 馬鈴薯1.8公斤  花椰菜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 | 5.2 | 2.1 | 3.5 | 2.5 | | 723 | 191 | | 66 |
| M3 | 拌飯特餐 | 米7公斤  糙米3公斤 | 香滷豆腐 | 豆腐8公斤  滷包 | 拌飯配料 | | 素絞肉1.2公斤  芹菜1.5公斤  三色豆1公斤  香菇絲10公克  玉米粒2公斤 | 紅仁炒蛋 | 紅蘿蔔3公斤  蛋3公斤  薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑10公克 | 海芽針菇湯 | 海芽0.15公斤  薑10公克  金針菇1.5公斤 | 5.2 | 1.3 | 2.5 | 2.5 | | 665 | 230 | | 199 |
| M4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 洋芋干丁 | 豆干6公斤  馬鈴薯3.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑10公克 | 豆皮白菜 | | 大白菜7公斤  豆皮1.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  木耳絲10公克  薑10公克 | 豆芽若絲 | 素肉絲0.6公斤  豆芽菜4公斤  薑10公克  芹菜0.5公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑10公克 | 紅豆湯 | 紅豆2公斤  糖 1公斤 | 6.4 | 2 | 2.5 | 2.5 | | 749 | 297 | | 308 |
| M5 | 紫米飯 | 米10公斤  紫米0.4公斤 | 醬瓜麵腸 | 麵腸4.5公斤  醬瓜2.5公斤  薑10公克 | 玉米炒蛋 | | 蛋3公斤  玉米粒3公斤  薑10公克  紅蘿蔔0.6公斤 | 塔香海茸 | 九層塔10公克海茸4.5公斤  薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑10公克 | 味噌豆腐湯 | 時蔬1.5公斤  味噌0.3公斤  豆腐2公斤 | 5.6 | 1.6 | 1.9 | 2.5 | | 650 | 187 | | 614 |

**108學年國民中學素食N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 |
| N1 | 白米飯 | 米 | 銀蘿豆干 | 豆干 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 | 若絲甘藍 | 高麗菜 素肉絲 紅蘿蔔 香菇絲 薑 | 筍干油腐 | 筍干 油豆腐 薑 | 蔬菜 | 枸杞瓜湯 | 枸杞 時瓜 薑 |
| N2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 鳳梨麵腸 | 麵腸 蔭鳳梨 紅蘿蔔 冬瓜 薑 | 沙茶凍腐 | 凍豆腐 時蔬 紅蘿蔔 薑 沙茶醬 | 絞若時瓜 | 素絞肉 時瓜 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 時蔬蛋花湯 | 蛋 時蔬 薑 |
| N3 | 西式特餐 | 通心麵 | 美味豆包 | 豆包 | 茄汁若醬 | 豆干丁 西芹 紅蘿蔔 番茄 薑 番茄醬 | 清炒花椰 | 花椰菜 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 玉米濃湯 | 蛋 玉米醬 玉米粒 濃湯粉 |
| N4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 時瓜油腐 | 油豆腐 時瓜 香菇絲 薑 | 時蔬炒蛋 | 蛋 時蔬 薑 | 刈薯若絲 | 素肉絲 刈薯 芹菜 木耳絲 薑 | 蔬菜 | 仙草甜湯 | 仙草 糖 |
| N5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 咖哩豆干 | 豆干丁 馬鈴薯 素絞肉 紅蘿蔔 咖哩粉 | 塔香海根 | 海根 九層塔 薑 | 豆包時蔬 | 豆包 時蔬 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 白玉金針湯 | 白蘿蔔 乾金針 薑 |

N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 |
| N1 | 白米飯 | 米10公斤 | 銀蘿豆干 | 豆干6公斤  白蘿蔔4公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑10公克 | 若絲甘藍 | 高麗菜6.5公斤  素肉絲0.6公斤  紅蘿蔔0.5公斤  香菇絲10公克  薑10公克 | 筍干油腐 | 筍干2.5公斤  油豆腐2.75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4公斤  薑10公克 | 5 | 2.5 | 2.5 | 2.7 | 697 | 1174 | 139 |
| N2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 鳳梨麵腸 | 麵腸4.5公斤  蔭鳳梨1.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  冬瓜2公斤  薑10公克 | 沙茶凍腐 | 凍豆腐4公斤  時蔬5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑10公克  沙茶醬 | 絞若時瓜 | 素絞肉0.6公斤  時瓜6.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑10公克 | 時蔬蛋花湯 | 蛋1公斤  時蔬3公斤  薑10公克 | 5 | 2.6 | 2.2 | 2.6 | 675 | 718 | 137 |
| N3 | 炊粉特餐 | 乾炊粉3公斤 | 美味豆包 | 豆包6公斤 | 茄汁若醬 | 豆干丁2公斤  西芹2公斤  紅蘿蔔0.5公斤  番茄2公斤  薑10公克  番茄醬 | 清炒花椰 | 花椰菜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 | 玉米濃湯 | 蛋0.6公斤  玉米醬1.5公斤  玉米粒2公斤  濃湯粉 | 5 | 1.8 | 2.1 | 2.8 | 658 | 820 | 158 |
| N4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 時瓜油腐 | 油豆腐6公斤  時瓜3公斤  香菇20公克  薑10公克 | 時蔬炒蛋 | 蛋5公斤  時蔬5公斤  薑10公克 | 刈薯若絲 | 素肉絲0.6公斤  刈薯4.5公斤  芹菜0.2公斤  木耳絲10公克  薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑10公克 | 仙草甜湯 | 仙草6公斤  糖1公斤 | 5 | 2.4 | 2.5 | 2.9 | 703 | 727 | 234 |
| N5 | 燕麥飯 | 米10公斤  燕麥0.4公斤 | 咖哩豆干 | 豆干丁6公斤  馬鈴薯3公斤  素絞肉0.6公斤  紅蘿蔔0.5公斤  咖哩粉 | 塔香海根 | 海根4公斤  九層塔0.1公斤  薑10公克 | 豆包時蔬 | 豆包1.5公斤  時蔬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 | 白玉金針湯 | 白蘿蔔2公斤  乾金針0.1公斤  薑10公克 | 5.5 | 1.9 | 2.5 | 2.6 | 712 | 540 | 213 |

**108學年國民中學素食O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 |
| O1 | 白米飯 | 米 | 芹香麵腸 | 麵腸 芹菜 紅蘿蔔 薑 | 若絲瓜粒 | 素肉絲 時瓜 紅蘿蔔 薑 | 滷味雙拼 | 白芝麻 豆干 海帶結 薑 滷包 | 蔬菜 | 牛蒡湯 | 牛蒡 薑 |
| O2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷豆包 | 豆包 薑 滷包 | 時蔬炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 時蔬 薑 | 毛豆玉菜 | 毛豆 高麗菜 木耳絲 薑 | 蔬菜 | 蔬菜番茄湯 | 番茄 西芹 薑 |
| O3 | 拌麵特餐 | 濕麵條 | 滷煎蒸炒蛋 | 雞蛋 | 拌麵配料 | 素絞肉 高麗菜 紅蘿蔔 香菇絲 豆干 | 蘿蔔油腐 | 油豆腐 白蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 玉米蛋花湯 | 蛋 玉米粒 薑 |
| O4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 京醬凍腐 | 凍豆腐 時蔬 紅蘿蔔 甜麵醬 | 若絲花椰 | 素肉絲 花椰菜 紅蘿蔔 薑 | 碎脯蛋 | 碎脯 雞蛋 薑 | 蔬菜 | 地瓜西米露 | 地瓜 西谷米 糖 |

O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 |
| O1 | 白米飯 | 米10公斤 | 芹香麵腸 | 麵腸5.5公斤  芹菜3公斤  紅蘿蔔1公斤  薑10公克 | 若絲瓜粒 | 素肉絲0.6公斤  時瓜7公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑10公克 | 滷味雙拼 | 白芝麻10公克  豆干2公斤  海帶結2公斤  薑10公克  滷包 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑10公克 | 牛蒡湯 | 牛蒡3公斤  薑10公克 | 5 | 2.4 | 2.6 | 2.6 | 722 | 256 | 248 |
| O2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 香滷豆包 | 豆包6公斤  薑10公克  滷包 | 時蔬炒蛋 | 蛋3公斤  紅蘿蔔0.5公斤  時蔬4公斤  薑10公克 | 毛豆玉菜 | 毛豆0.6公斤  高麗菜6.5公斤  木耳絲10公克  薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑10公克 | 蔬菜番茄湯 | 番茄1公斤  西芹1.5公斤  薑10公克 | 5 | 2.1 | 2.6 | 2.7 | 719 | 233 | 229 |
| O3 | 拌麵特餐 | 濕麵條15公斤 | 滷煎蒸炒蛋 | 雞蛋5.5公斤 | 拌麵配料 | 素絞肉0.4公斤  高麗菜4公斤  紅蘿蔔0.5公斤  香菇絲10公克  豆干2公斤 | 蘿蔔油腐 | 油豆腐2.8公斤  白蘿蔔3.5公斤  薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑10公克 | 玉米蛋花湯 | 蛋1公斤  玉米粒2.2公斤  薑10公克 | 5.3 | 1.5 | 2 | 2.7 | 680 | 301 | 231 |
| O4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 京醬凍腐 | 凍豆腐8公斤  時蔬3公斤  紅蘿蔔0.5公斤  甜麵醬 | 若絲花椰 | 素肉絲0.8公斤  花椰菜5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑10公克 | 碎脯蛋 | 碎脯1公斤  雞蛋5.5公斤  薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑10公克 | 地瓜西米露 | 地瓜4公斤  西谷米1公斤  糖1公斤 | 6.4 | 1.7 | 2.7 | 2.8 | 819 | 219 | 206 |