**108學年度下學期光復國民中學6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 | 一 | T1 | 白米飯 | 米 | 蜜汁凍腐 | 凍豆腐 杏鮑菇 薑 白芝麻 糖 | 番茄炒蛋 | 蛋 番茄 薑 番茄醬 | 蔬香粉絲 | 乾冬粉 素絞肉 時蔬 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 針菇時蔬湯 | 時蔬 金針菇 薑 | 6 | 1.9 | 2.5 | 2.9 | 786 |  | 256 | 248 |
| 2 | 二 | T2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 鳳梨麵腸 | 麵腸 蔭鳳梨 紅蘿蔔 冬瓜 薑 | 針菇花椰 | 花椰菜 金針菇 紅蘿蔔 薑 | 鐵板豆腐 | 豆腐 筍片 彩椒 薑 | 有機蔬菜 | 白玉枸杞湯 | 白蘿蔔 枸杞 薑 | 5 | 2.5 | 2.5 | 2.6 | 717 |  | 233 | 229 |
| 3 | 三 | T3 | 油飯特餐 | 米 糯米 | 香滷豆包 | 豆包 薑 滷包 | 油飯配料 | 素肉絲 香菇絲 筍丁 薑 | 鮮炒玉菜 | 高麗菜 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 乾紫菜 薑 雞蛋 | 5.5 | 1.5 | 2.5 | 3 | 745 |  | 237 | 227 |
| 4 | 四 | T4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 打拋絞若 | 素絞肉 杏鮑菇 九層塔 西芹 番茄 薑 | 海結油腐 | 油豆腐 海結 紅蘿蔔 薑 | 時蔬蛋香 | 蛋 紅蘿蔔 時蔬 薑 | 蔬菜 | 紅豆湯 | 紅豆 糖 | 5.8 | 1.8 | 2.5 | 2.7 | 760 |  | 219 | 206 |
| 5 | 五 | T5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 醬瓜干丁 | 豆干 醬瓜 刈薯 薑 | 銀蘿絞若 | 素絞肉 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 | 泡菜凍腐 | 凍豆腐 紅蘿蔔 泡菜 薑 高麗菜 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 薑 | 5.2 | 2.6 | 2.5 | 2.8 | 743 |  | 204 | 213 |
| 8 | 一 | A1 | 白米飯 | 米 | 滷凍豆腐 | 凍豆腐 高麗菜 醬油膏 | 彩椒炒蛋 | 蛋 青椒 薑 紅蘿蔔 黃椒 | 田園花椰 | 花椰菜 紅蘿蔔 馬鈴薯 薑 素絞肉 | 蔬菜 | 番茄蔬湯 | 番茄 時蔬 薑 | 5.3 | 2 | 2.5 | 2.5 | 721 |  | 241 | 195 |
| 9 | 二 | A2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 咖哩豆干 | 豆干 馬鈴薯 青椒 紅蘿蔔 咖哩粉 | 西滷菜 | 大白菜 金針菇 紅蘿蔔 香菇絲 薑 豆皮 | 芹香油腐 | 油豆腐 西芹 薑 | 有機蔬菜 | 玉米蛋花湯 | 蛋 玉米粒 薑 | 5.4 | 1.9 | 2.5 | 2 | 703 |  | 642 | 148 |
| 10 | 三 | A3 | 拌麵特餐 | 麵條 | 滷煎蒸炒蛋 | 雞蛋 | 拌麵配料 | 素絞肉 時蔬 紅蘿蔔 香菇絲 | 毛豆瓜粒 | 毛豆 時瓜 紅蘿蔔 木耳絲 薑 豆皮 | 蔬菜 | 三絲羹湯 | 蛋 筍絲 金針菇 紅蘿蔔 木耳絲 | 5 | 2.2 | 2.4 | 2 | 675 |  | 775 | 821 |
| 11 | 四 | A4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 照燒油腐 | 油豆腐 白蘿蔔 紅蘿蔔 醬油糖 | 絞若玉菜 | 高麗菜 素絞肉 紅蘿蔔 香菇絲 薑 | 酸菜麵腸 | 酸菜 麵腸 薑 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 糖 | 6.2 | 2 | 3.1 | 2 | 807 |  | 300 | 430 |
| 12 | 五 | A5 | 小米飯 | 米 小米 | 家常豆腐 | 豆腐 青椒 紅蘿蔔 | 蛋香花椰 | 蛋 花椰菜 紅蘿蔔 薑 | 蜜汁豆干 | 豆干 薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 薑 | 5.2 | 2.1 | 2.5 | 2 | 694 |  | 498 | 139 |
| 15 | 一 | B1 | 白米飯 | 米 | 彩椒豆包 | 豆包 彩椒 青椒 薑 | 毛豆時蔬 | 毛豆 時蔬 紅蘿蔔 薑 | 蔬香冬粉 | 素絞肉 乾冬粉 時蔬 芹菜  木耳絲 | 蔬菜 | 海芽湯 | 海芽 薑 | 5.7 | 2 | 2.1 | 2.5 | 579 |  | 104 | 172 |
| 16 | 二 | B2 | 糙米飯 | 米糙米 | 香滷麵腸 | 麵腸 薑 滷包 | 筍干凍腐 | 筍干 凍豆腐 薑 | 紅仁炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 薑 | 有機蔬菜 | 牛蒡湯 | 牛蒡 枸杞 薑 | 5 | 1.9 | 2.3 | 2.5 | 638 |  | 185 | 441 |
| 17 | 三 | B3 | 西式特餐 | 通心粉 | 滷煎蒸炒蛋 | 雞蛋 | 茄汁干丁 | 豆干 番茄 西芹 薑 番茄醬 | 清炒花椰 | 花椰菜 紅蘿蔔 薑 素絞肉 | 蔬菜 | 南瓜濃湯 | 南瓜 蛋 西芹 | 3.1 | 2 | 2.2 | 2.5 | 501 |  | 215 | 393 |
| 18 | 四 | B4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 豆瓣豆腐 | 豆腐 刈薯 紅蘿蔔 豆瓣醬 | 豆皮玉菜 | 豆皮 高麗菜 乾香菇 薑 | 海結油腐 | 海帶結 油豆腐 薑 | 蔬菜 | 冬瓜粉圓湯 | 粉圓 冬瓜糖磚 糖 | 6 | 2 | 1.8 | 2.5 | 682 |  | 305 | 344 |
| 19 | 五 | B5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 碎瓜凍腐 | 凍豆腐 碎瓜 杏鮑菇 薑 | 時蔬炒蛋 | 蛋 時蔬 薑 | 芹香干片 | 豆干片 芹菜 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 | 5.2 | 2.1 | 2.5 | 2.5 | 668 |  | 358 | 508 |
| 20 | 六 | C5 | 小米飯 | 米 小米 | 筍干豆干 | 豆干 筍干 薑 | 蔬菜佃煮 | 玉米段 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 乾冬粉 | 6 | 2 | 2.5 | 2.5 | 721 |  | 290 | 458 |
| 22 | 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 | 綠豆西谷米 | 綠豆 西谷米 糖 | 5 | 2.3 | 2.5 | 2.5 | 659 |  | 176 | 265 |
| 23 | 二 | C2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 蘿勒豆包 | 豆包 紅蘿蔔 九層塔 薑 | 番茄炒蛋 | 蛋 番茄 薑 | 毛豆玉菜 | 毛豆 高麗菜 紅蘿蔔 木耳絲薑 | 有機蔬菜 | 味噌湯 | 海芽 味噌 | 5 | 1.9 | 3.7 | 2.5 | 715 |  | 105 | 69 |
| 24 | 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  西芹 海苔絲 薑 | 鐵板油腐 | 油豆腐 紅蘿蔔 青椒 筍片 薑 | 蔬菜 | 枸杞瓜湯 | 枸杞 時瓜 薑 | 5 | 2.1 | 2.5 | 2.5 | 717 |  | 88 | 193 |
| 29 | 一 | D1 | 白米飯 | 米 | 時瓜干丁 | 時瓜 豆干 杏鮑菇 薑 | 若絲花椰 | 素肉絲 花椰菜 紅蘿蔔 蒜或薑 | 紅仁炒蛋 | 紅蘿蔔 蛋 薑 木耳絲 | 蔬菜 | 番茄時蔬湯 | 番茄 時蔬 薑 | 5 | 2.4 | 2.5 | 2.9 | 703 |  | 80 | 81 |
| 30 | 二 | D2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 醬瓜凍腐 | 凍豆腐 醬瓜 紅蘿蔔薑 | 玉米炒蛋 | 玉米粒 蛋 紅蘿蔔 薑 | 蔬香冬粉 | 乾冬粉 素絞肉  時蔬 木耳絲 紅蘿蔔 薑 | 有機  蔬菜 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔 薑 | 6.1 | 1.7 | 2.5 | 3 | 767 |  | 268 | 78 |

**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:6份菜單編排說明如下: 一、每周二蔬菜為有機蔬菜 二、為符合縣政府政策T3改為香滷豆包供應。

**108學年國民中學素食T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 |
| T1 | 白米飯 | 米 | 蜜汁凍腐 | 凍豆腐 杏鮑菇 薑 白芝麻 糖 | 番茄炒蛋 | 蛋 番茄 薑 番茄醬 | 蔬香粉絲 | 乾冬粉 素絞肉 時蔬 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 針菇時蔬湯 | 時蔬 金針菇 薑 |
| T2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 鳳梨麵腸 | 麵腸 蔭鳳梨 紅蘿蔔 冬瓜 薑 | 針菇花椰 | 花椰菜 金針菇 紅蘿蔔 薑 | 鐵板豆腐 | 豆腐 筍片 彩椒 薑 | 蔬菜 | 白玉枸杞湯 | 白蘿蔔 枸杞 薑 |
| T3 | 油飯特餐 | 米 糯米 | 香滷豆包 | 豆包 薑 滷包 | 油飯配料 | 素肉絲 香菇絲 筍丁 薑 | 鮮炒玉菜 | 高麗菜 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 乾紫菜 薑 雞蛋 |
| T4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 打拋絞若 | 素絞肉 杏鮑菇 九層塔 西芹 番茄 薑 | 海結油腐 | 油豆腐 海結 紅蘿蔔 薑 | 時蔬蛋香 | 蛋 紅蘿蔔 時蔬 薑 | 蔬菜 | 紅豆湯 | 紅豆 糖 |
| T5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 醬瓜干丁 | 豆干 醬瓜 刈薯 薑 | 銀蘿絞若 | 素絞肉 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 | 泡菜凍腐 | 凍豆腐 紅蘿蔔 泡菜 薑 高麗菜 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 薑 |

T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 |
| T1 | 白米飯 | 米10公斤 | 蜜汁凍腐 | 凍豆腐8公斤  杏鮑菇3.5公斤  薑10公克  白芝麻  糖 | 番茄炒蛋 | 蛋5.5公斤  番茄3.5公斤  薑10公克  番茄醬 | 蔬香粉絲 | 乾冬粉1.5公斤  素絞肉0.6公斤  時蔬1.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑10公克 | 針菇時蔬湯 | 時蔬2.5公斤  金針菇0.6公斤  薑10公克 | 6 | 1.9 | 2.5 | 2.9 | 786 | 256 | 248 |
| T2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 鳳梨麵腸 | 麵腸7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 | 針菇花椰 | 花椰菜6公斤  金針菇0.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑10公克 | 鐵板豆腐 | 豆腐4公斤  筍片2公斤  彩椒1公斤  薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑10公克 | 白玉枸杞湯 | 白蘿蔔4公斤  枸杞10公克  薑10公克 | 5 | 2.5 | 2.5 | 2.6 | 717 | 233 | 229 |
| T3 | 油飯特餐 | 米8公斤  糯米3公斤 | 香滷豆包 | 豆包6公斤  薑10公克  滷包 | 油飯配料 | 素肉絲0.6公斤  香菇絲0.1公斤  筍丁1.5公斤  薑10公克 | 鮮炒玉菜 | 高麗菜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 | 紫菜蛋花湯 | 乾紫菜0.25公斤  薑10公克  雞蛋0.6公斤 | 5.5 | 1.5 | 2.5 | 3 | 745 | 237 | 227 |
| T4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 打拋絞若 | 素絞肉1.7公斤  杏鮑菇1公斤  九層塔0.2公斤  西芹1.5公斤  番茄1.5公斤  薑10公克 | 海結油腐 | 油豆腐3.5公斤  海結2公斤  紅蘿蔔1公斤  薑10公克 | 時蔬蛋香 | 蛋3公斤  紅蘿蔔0.5公斤  時蔬3公斤  薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑10公克 | 紅豆湯 | 紅豆2公斤  糖1公斤 | 5.8 | 1.8 | 2.5 | 2.7 | 760 | 219 | 206 |
| T5 | 燕麥飯 | 米10公斤  燕麥0.4公斤 | 醬瓜干丁 | 豆干6公斤  醬瓜2公斤  刈薯2公斤  薑10公克 | 銀蘿絞若 | 素絞肉0.6公斤  白蘿蔔6.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑10公克 | 泡菜凍腐 | 凍豆腐4公斤  紅蘿蔔0.5公斤  泡菜1公斤  薑10公克  高麗菜3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 | 5.2 | 2.6 | 2.5 | 2.8 | 743 | 204 | 213 |

**108學年國民中學素食A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 |
| A1 | 白米飯 | 米 | 滷凍豆腐 | 凍豆腐 高麗菜 醬油膏 | 彩椒炒蛋 | 蛋 青椒 薑 紅蘿蔔 黃椒 | 田園花椰 | 花椰菜 紅蘿蔔 馬鈴薯 薑 素絞肉 | 蔬菜 | 番茄蔬湯 | 番茄 時蔬 薑 |
| A2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 咖哩豆干 | 豆干 馬鈴薯 青椒 紅蘿蔔 咖哩粉 | 西滷菜 | 大白菜 金針菇 紅蘿蔔 香菇絲 薑 豆皮 | 芹香油腐 | 油豆腐 西芹 薑 | 蔬菜 | 玉米蛋花湯 | 蛋 玉米粒 薑 |
| A3 | 拌麵特餐 | 麵條 | 滷煎蒸炒蛋 | 雞蛋 | 拌麵配料 | 素絞肉 時蔬 紅蘿蔔 香菇絲 | 毛豆瓜粒 | 毛豆 時瓜 紅蘿蔔 木耳絲 薑 豆皮 | 蔬菜 | 三絲羹湯 | 蛋 筍絲 金針菇 紅蘿蔔 木耳絲 |
| A4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 照燒油腐 | 油豆腐 白蘿蔔 紅蘿蔔 醬油糖 | 絞若玉菜 | 高麗菜 素絞肉 紅蘿蔔 香菇絲 薑 | 酸菜麵腸 | 酸菜 麵腸 薑 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 糖 |
| A5 | 小米飯 | 米 小米 | 家常豆腐 | 豆腐 青椒 紅蘿蔔 | 蛋香花椰 | 蛋 花椰菜 紅蘿蔔 薑 | 蜜汁豆干 | 豆干 薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 薑 |

A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 |
| A1 | 白米飯 | 米10公斤 | 滷凍豆腐 | 凍豆腐8公斤  高麗菜4公斤  醬油膏 | 彩椒炒蛋 | 蛋5.5公斤  青椒1公斤  薑10公克  紅蘿蔔1公斤  黃椒1公斤 | 田園花椰 | 花椰菜3公斤  紅蘿蔔0.5公斤  馬鈴薯3公斤  薑10公克  素絞肉0.6公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑10公克 | 番茄蔬湯 | 番茄0.5公斤  時蔬2.5公斤  薑10公克 | 5.3 | 2 | 2.5 | 2.5 | 721 | 241 | 195 |
| A2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 咖哩豆干 | 豆干7公斤  馬鈴薯3公斤  青椒1.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  咖哩粉 | 西滷菜 | 大白菜7公斤  金針菇1公斤  紅蘿蔔0.5公斤  香菇絲0.5公克  薑10公克  豆皮0.3公斤 | 芹香油腐 | 油豆腐2.75公斤  西芹1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1公斤  薑10公克 | 5.4 | 1.9 | 2.5 | 2 | 703 | 642 | 148 |
| A3 | 拌麵特餐 | 麵條15公斤 | 滷煎蒸炒蛋 | 雞蛋5.5公斤 | 拌麵配料 | 素絞肉1公斤  時蔬4公斤  紅蘿蔔1公斤  香菇絲10公克 | 毛豆瓜粒 | 毛豆1.5公斤  時瓜6公斤  紅蘿蔔1公斤  木耳絲10公克  薑10公克  豆皮0.3公斤 | 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 | 2.4 | 2 | 675 | 775 | 821 |
| A4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 照燒油腐 | 油豆腐7.8公斤  白蘿蔔3公斤  紅蘿蔔0.5公斤  醬油糖 | 絞若玉菜 | 高麗菜6.5公斤  素絞肉0.7公斤  紅蘿蔔0.5公斤  香菇絲10公克  薑10公克 | 酸菜麵腸 | 酸菜2公斤  麵腸4公斤  薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑10公克 | 綠豆湯 | 綠豆2.5公斤  糖1公斤 | 6.2 | 2 | 3.1 | 2 | 807 | 300 | 430 |
| A5 | 小米飯 | 米10公斤  小米0.4公斤 | 家常豆腐 | 豆腐8公斤  青椒3公斤  紅蘿蔔 1公斤 | 蛋香花椰 | 蛋2.75公斤  花椰菜6公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑10公克 | 蜜汁豆干 | 豆干4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 | 2.5 | 2 | 694 | 498 | 139 |

**108學年國民中學素食B、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 |
| B1 | 白米飯 | 米 | 彩椒豆包 | 豆包 彩椒 青椒 薑 | 毛豆時蔬 | 毛豆 時蔬 紅蘿蔔 薑 | 蔬香冬粉 | 素絞肉 乾冬粉 時蔬 芹菜  木耳絲 | 蔬菜 | 海芽湯 | 海芽 薑 |
| B2 | 糙米飯 | 米糙米 | 香滷麵腸 | 麵腸 薑 滷包 | 筍干凍腐 | 筍干 凍豆腐 薑 | 紅仁炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 牛蒡湯 | 牛蒡 枸杞 薑 |
| B3 | 西式特餐 | 通心粉 | 滷煎蒸炒蛋 | 雞蛋 | 茄汁干丁 | 豆干 番茄 西芹 薑 番茄醬 | 清炒花椰 | 花椰菜 紅蘿蔔 薑 素絞肉 | 蔬菜 | 南瓜濃湯 | 南瓜 蛋 西芹 |
| B4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 豆瓣豆腐 | 豆腐 刈薯 紅蘿蔔 豆瓣醬 | 豆皮玉菜 | 豆皮 高麗菜 乾香菇 薑 | 海結油腐 | 海帶結 油豆腐 薑 | 蔬菜 | 冬瓜粉圓湯 | 粉圓 冬瓜糖磚 糖 |
| B5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 碎瓜凍腐 | 凍豆腐 碎瓜 杏鮑菇 薑 | 時蔬炒蛋 | 蛋 時蔬 薑 | 芹香干片 | 豆干片 芹菜 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 |
| C5 | 小米飯 | 米 小米 | 筍干豆干 | 豆干 筍干 薑 | 蔬菜佃煮 | 玉米段 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 乾冬粉 |

B、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 | 豆魚類/份 | 油脂堅果種子類/份 | 熱量 | 鈣  mg | 鈉  mg |
| B1 | 白米飯 | 米10公斤 | 彩椒豆包 | 豆包6公斤  彩椒1.5公斤  青椒1.5公斤  薑10公克 | 毛豆時蔬 | 毛豆0.5公斤  時蔬6.5公斤  紅蘿蔔1公斤  薑10公克 | 蔬香冬粉 | 素絞肉0.6公斤  乾冬粉1公斤  時蔬1公斤  芹菜1公斤  木耳絲10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑10公克 | 海芽湯 | 海芽0.25公斤  薑10公克 | 5.7 | 2 | 2.1 | 2.5 | 579 | 104 | 172 |
| B2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 香滷麵腸 | 麵腸5.3公斤  薑10公克  滷包 | 筍干凍腐 | 筍干4公斤  凍豆腐4公斤  薑10公克 | 紅仁炒蛋 | 蛋2.75公斤  紅蘿蔔5公斤  薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑10公克 | 牛蒡湯 | 牛蒡3公斤  枸杞10公克  薑10公克 | 5 | 1.9 | 2.3 | 2.5 | 638 | 185 | 441 |
| B3 | 西式特餐 | 通心粉5.5公斤 | 滷煎蒸炒蛋 | 雞蛋5.5公斤 | 茄汁干丁 | 豆干4公斤  番茄3公斤  西芹2.5公斤  薑10公克  番茄醬0.5公斤 | 清炒花椰 | 花椰菜6公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑10公克  素絞肉0.6公斤 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑10公克 | 南瓜濃湯 | 南瓜3公斤  蛋1公斤  西芹0.5公斤 | 3.1 | 2 | 2.2 | 2.5 | 501 | 215 | 393 |
| B4 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 豆瓣豆腐 | 豆腐6公斤  刈薯2公斤  紅蘿蔔1公斤  豆瓣醬1公斤 | 豆皮玉菜 | 豆皮1.5公斤  高麗菜6公斤  乾香菇10公克  薑10公克 | 海結油腐 | 海帶結3公斤  油豆腐2.75公斤  薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑10公克 | 冬瓜粉圓湯 | 粉圓2公斤  冬瓜糖磚1.5公斤  糖1公斤 | 6 | 2 | 1.8 | 2.5 | 682 | 305 | 344 |
| B5 | 紫米飯 | 米10公斤  紫米0.4公斤 | 碎瓜凍腐 | 凍豆腐8公斤  碎瓜2公斤  杏鮑菇2公斤  薑10公克 | 時蔬炒蛋 | 蛋5.5公斤  時蔬4公斤  薑10公克 | 芹香干片 | 豆干片2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 | 5.2 | 2.1 | 2.5 | 2.5 | 668 | 358 | 508 |
| C5 | 小米飯 | 米10公斤  小米0.4公斤 | 筍干豆干 | 豆干8公斤  筍干3.5公斤  薑10公克 | 蔬菜佃煮 | 玉米段4公斤  白蘿蔔4公斤  紅蘿蔔0.5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0.01公斤 | 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  乾冬粉0.5公斤 | 6 | 2 | 2.5 | 2.5 | 721 | 290 | 458 |

**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 | 綠豆西谷米 | 綠豆 西谷米 糖 |
| C2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 蘿勒豆包 | 豆包 紅蘿蔔 九層塔 薑 | 番茄炒蛋 | 蛋 番茄 薑 | 毛豆玉菜 | 毛豆 高麗菜 紅蘿蔔 木耳絲薑 | 蔬菜 | 味噌湯 | 海芽 味噌 |
| C3 | 丼飯特餐 | 米 糙米 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋 | 丼飯配料 | 素絞肉 三色豆  西芹 海苔絲 薑 | 鐵板油腐 | 油豆腐 紅蘿蔔 青椒 筍片 薑 | 蔬菜 | 枸杞瓜湯 | 枸杞 時瓜 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 | 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 | 綠豆西谷米 | 綠豆1.5公斤  西谷米0.5公斤  糖1公斤 | 5 | 2.3 | 2.5 | 2.5 | 659 | 176 | 265 |
| C2 | 糙米飯 | 米7公斤  糙米3公斤 | 蘿勒豆包 | 豆包6公斤  紅蘿蔔1公斤  九層塔0.2公斤  薑10公克 | 番茄炒蛋 | 蛋3.5公斤  番茄3.5公斤  薑10公克 | 毛豆玉菜 | 毛豆0.5公斤  高麗菜6公斤  紅蘿蔔1公斤  木耳絲0.01公斤薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑10公克 | 味噌湯 | 海芽0.2公斤  味噌 | 5 | 1.9 | 3.7 | 2.5 | 715 | 105 | 69 |
| 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  西芹2.5公斤  海苔絲0.15公斤  薑10公克 | 鐵板油腐 | 油豆腐3公斤  紅蘿蔔1公斤  青椒1公斤  筍片1.5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 | 5 | 2.1 | 2.5 | 2.5 | 717 | 88 | 193 |

**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 | 時瓜干丁 | 時瓜 豆干 杏鮑菇 薑 | 若絲花椰 | 素肉絲 花椰菜 紅蘿蔔 蒜或薑 | 紅仁炒蛋 | 紅蘿蔔 蛋 薑 木耳絲 | 蔬菜 | 番茄時蔬湯 | 番茄 時蔬 薑 |
| D2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 醬瓜凍腐 | 凍豆腐 醬瓜 紅蘿蔔薑 | 玉米炒蛋 | 玉米粒 蛋 紅蘿蔔 薑 | 蔬香冬粉 | 乾冬粉 素絞肉  時蔬 木耳絲 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔 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 | 豆魚蛋肉類/份 | 油脂堅果種子類/份 | 熱量 | 鈣 | 鈉 |
| D1 | 白米飯 | 米10公斤 | 時  瓜  干  丁 | 時瓜3公斤  豆干6公斤  杏鮑菇1.5公斤  薑10公克 | 若  絲  花  椰 | 素肉絲0.6公斤  花椰菜6公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑10公克 | 紅  仁  炒  蛋 | 紅蘿蔔3公斤  蛋2.7公斤  木耳絲10公克  薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  薑10公克 | 番茄時蔬湯 | 番茄1.5公斤  時蔬1.5公斤  薑10公克 | 5 | 2.4 | 2.5 | 2.9 | 703 | 80 | 81 |
| 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10公克 | 玉  米  炒  蛋 | 玉米粒1.5公斤  蛋5.5公斤  紅蘿蔔1公斤  薑10公克 | 蔬  香  冬  粉 | 乾冬粉1.5公斤  素絞肉0.7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 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔3.5公斤  薑10公克 | 6.1 | 1.7 | 2.5 | 3 | 767 | 268 | 78 |