**106學年度上學期國民中學10月份素食菜單(尚好)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 | 全榖根莖 | 蔬菜 | 豆魚肉蛋 | 油脂堅果種子 | 熱量 | 鈣 | 鈉 | 水果 |
| **2** | **一** | **H1** | 白米飯 | 米 | 京醬油腐 | 油腐 刈薯 紅蘿蔔 黑木耳 薑 | 蛋香季豆 | 蛋 季節豆 薑 | 豆皮白菜 | 豆皮 大白菜 紅蘿蔔 乾香菇 薑 | 蔬菜 | 蘿蔔湯 | 紅蘿蔔 白蘿蔔 薑 | 5 | 2.4 | 2.5 | 3 | 733 | 297 | 112 |  |
| **3** | **二** | **H2** | 胚芽飯 | 米 胚芽 | 蠔油豆腐 | 豆腐 筍丁 薑 | 燴時瓜 | 時瓜 素肉絲 紅蘿蔔 乾香菇 薑 | 豆芽豆干 | 豆干 豆芽 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 海裙湯 | 時蔬 海裙菜 薑 | 5.2 | 2 | 2.5 | 3 | 737 | 366 | 130 |  |
| **5** | **四** | **H4** | 白米飯 | 米 | 洋芋凍腐 | 凍豆腐 馬鈴薯 紅蘿蔔 薑 | 銀蘿絞若 | 白蘿蔔 素絞肉 紅蘿蔔 薑 | 珍菇油腐 | 油豆腐 金針菇 紅蘿蔔 青椒 薑 | 蔬菜 | 紅豆湯 | 紅豆 糖 | 6 | 1.9 | 2.5 | 2.8 | 781 | 156 | 227 | v |
| **6** | **五** | **H5** | 白米飯 | 米 | 瓜仔肉 | 豆干 碎瓜 紅蘿蔔 薑 | 豆包甘藍 | 豆包 甘藍菜 黑木耳 薑 | 蛋香海芽 | 蛋 濕海芽 薑 | 蔬菜 | 雪蓮蔬湯 | 時蔬 雪蓮子 紅蘿蔔 薑 | 5.3 | 2.3 | 2.5 | 2.9 | 747 | 687 | 4660 |  |
| **11** | **三** | **I3** | 炊粉特餐 | 炊粉 | 紅燒豆腐 | 豆腐 薑 | 炊粉配料 | 高麗菜 素絞肉 紅蘿蔔 乾香菇 | 金珠翠玉 | 蛋 玉米粒 三色豆 薑 | 蔬菜 | 芥菜湯 | 芥菜 薑 | 6 | 1.9 | 2.5 | 2.6 | 772 | 274 | 333 |  |
| **12** | **四** | **I4** | 糙米飯 | 米 糙米 | 梅干凍腐 | 凍豆腐 濕梅干 乾香菇 | 红蔘炒蛋 | 紅蘿蔔 蛋 薑 | 鮮菇瓜粒 | 時瓜 素絞肉 鮮菇 薑 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 糖 | 5.7 | 1.9 | 2.5 | 2.5 | 739 | 365 | 2475 | v |
| **13** | **五** | **I5** | 白米飯 | 米 | 家常油腐 | 油豆腐 小黃瓜 紅蘿蔔 薑 | 蘿蔔海結 | 濕海帶結 白蘿蔔 豆干 薑 | 玉菜若絲 | 高麗菜 素肉絲 紅蘿蔔 金針菇 薑 | 蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 乾紫菜 蛋 薑 | 5.5 | 2.2 | 2.5 | 2.5 | 733 | 426 | 232 |  |
| **16** | **一** | **J1** | 白米飯 | 米 | 茄汁豆包 | 豆包 西芹 番茄 番茄醬 | 毛豆瓜粒 | 時瓜 毛豆 紅蘿蔔 薑 | 回鍋干片 | 豆干片 青椒 黑木耳 薑 | 蔬菜 | 時蔬蛋花湯 | 時蔬 蛋 薑 乾香菇 | 5.5 | 2.1 | 2.6 | 2.7 | 754 | 307 | 272 |  |
| **17** | **二** | **J2** | 芝麻飯 | 米 黑芝麻 | 九層塔炒蛋 | 蛋 九層塔 | 蘿蔔油腐 | 油豆腐 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 | 田園燉蔬 | 馬鈴薯 花椰菜 紅蘿蔔 素肉絲 薑 | 蔬菜 | 針菇湯 | 時蔬 金針菇 薑 | 5.7 | 2.1 | 2.5 | 2.6 | 777 | 318 | 237 |  |
| **18** | **三** | **J3** | 西式特餐 | 濕麵條 | 蜜汁豆干 | 豆干 薑 滷包 | 黑椒若醬 | 素絞肉 洋芹 三色豆 薑 | 時瓜豆包 | 時瓜 豆包 黑木耳 薑 | 蔬菜 | 海芽蛋花湯 | 海帶芽 蛋 薑 | 5.5 | 2 | 2.6 | 2.8 | 756 | 322 | 265 |  |
| **19** | **四** | **J4** | 白米飯 | 米 | 條瓜凍腐 | 凍豆腐 條瓜 薑 | 豆皮白菜 | 白菜 豆皮 紅蘿蔔 黑木耳 薑 | 油燜香筍 | 豆干片 筍干 薑 | 蔬菜 | 冬瓜銀耳露 | 濕白木耳 冬瓜糖磚 糖 | 5.8 | 2 | 2.5 | 2.7 | 765 | 302 | 285 | v |
| **20** | **五** | **J5** | 白米飯 | 米 | 泡菜豆腐 | 豆腐 高麗菜 泡菜 粉絲 薑 | 三色蒸/炒蛋 | 蛋 三色丁 薑 | 塔香海茸 | 素肉絲 海茸 九層塔 | 蔬菜 | 蒡蓮枸杞湯 | 牛蒡 雪蓮子 枸杞 | 6 | 2 | 2.5 | 2.5 | 770 | 315 | 329 |  |
| **23** | **一** | **K1** | 白米飯 | 米 | 海結油腐 | 油豆腐 海帶結 薑 紅蘿蔔 | 蛋香白菜 | 白菜 蛋 紅蘿蔔 黑木耳 薑 | 黃瓜干片 | 豆干片 黃瓜 薑 | 蔬菜 | 珍菇蔬湯 | 金針菇 時蔬 薑 | 5.5 | 2.2 | 2.4 | 2.3 | 724 | 308 | 301 |  |
| **24** | **二** | **K2** | 紫米飯 | 米 黑糯米 | 黑椒干片 | 豆干 紅蘿蔔 薑 | 菜脯蛋 | 蛋 紅蘿蔔 碎脯 薑 | 腐皮瓜條 | 時瓜 腐皮 黑木耳 薑 | 蔬菜 | 味噌湯 | 海帶芽 味噌 薑 | 5.9 | 2.3 | 2.8 | 2.4 | 789 | 316 | 282 |  |
| **25** | **三** | **K3** | 麵食特餐 | 濕麵條 | 滷蛋 | 蛋 薑 滷包 | 拌麵配料 | 高麗菜 素絞肉 紅蘿蔔 乾香菇 | 季豆豆干 | 豆干 季節豆 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 酸辣湯 | 筍絲 豆腐 黑木耳 紅蘿蔔 | 6 | 2.1 | 2.7 | 3 | 810 | 297 | 293 |  |
| **26** | **四** | **K4** | 芝麻飯 | 米 黑芝麻 | 咖哩凍腐 | 凍豆腐 馬鈴薯 紅蘿蔔 薑 咖哩粉 | 毛豆瓜粒 | 素絞肉 時瓜 紅蘿蔔 毛豆 薑 | 蛋香海芽 | 蛋 濕海芽 薑 | 蔬菜 | 仙草湯 | 仙草 糖 | 5.7 | 1.7 | 2.5 | 2.5 | 742 | 356 | 215 | v |
| **27** | **五** | **K5** | 白米飯 | 米 | 筍干豆干 | 豆干 筍干 薑 | 鮮菇豆腐 | 豆腐 鮮菇 玉米筍 薑 | 螞蟻上樹 | 冬粉 絞肉 時蔬 黑木耳 薑 | 蔬菜 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 | 6.3 | 1.9 | 2.7 | 2.7 | 813 | 386 | 237 |  |
| **30** | **一** | **L1** | 白米飯 | 米 | 沙茶豆包 | 豆包 薑 青椒 | 什香粉皮 | 粉皮 時蔬 素絞肉 紅蘿蔔 薑 | 干香海絲 | 海帶絲 豆干 芹菜 | 蔬菜 | 時蔬蛋花湯 | 時蔬 蛋 紅蘿蔔 薑 | 6.3 | 1.8 | 2.5 | 2.7 | 795 | 253 | 130 |  |
| **31** | **二** | **L2** | 白米飯 | 米 | 滷蛋 | 蛋 薑 滷包 | 香滷筍干 | 筍干 酸菜 豆皮 薑 | 茄汁豆腐 | 豆腐 番茄 薑 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 薑 | 5.5 | 1.5 | 2.5 | 2.4 | 746 | 201 | 372 |  |

**過敏原警語:「本月產品含有雞蛋、麩質，不適合其過敏體質者食用」。**

說明:1.配合葷食調整菜單。

**106學年上學期國民中學素食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 | 蔬菜 食材明細 | 湯品 | 湯品食材明細 |
| H1 | 白米飯 | 米 | 京醬油腐 | 油腐 刈薯 紅蘿蔔 黑木耳 薑 | 蛋香季豆 | 蛋 季節豆 薑 | 豆皮白菜 | 豆皮 大白菜 紅蘿蔔 乾香菇 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 蘿蔔湯 | 紅蘿蔔 白蘿蔔薑 |
| H2 | 胚芽飯 | 米 胚芽 | 蠔油豆腐 | 豆腐 筍丁 薑 | 燴時瓜 | 時瓜 素肉絲 紅蘿蔔 乾香菇 薑 | 豆芽豆干 | 豆干 豆芽 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 海裙湯 | 時蔬 海裙菜 薑 |
| H3 | 中秋節放假 |
| H4 | 白米飯 | 米 | 洋芋凍腐 | 凍豆腐 馬鈴薯 紅蘿蔔 薑 | 銀蘿絞若 | 白蘿蔔 素絞肉 紅蘿蔔 薑 | 珍菇油腐 | 油豆腐 金針菇 紅蘿蔔 青椒 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 紅豆湯 | 紅豆 糖 |
| H5 | 白米飯 | 米 | 瓜仔若 | 豆干 碎瓜 紅蘿蔔 薑 | 豆包甘藍 | 豆包 甘藍菜 黑木耳 薑 | 蛋香海芽 | 蛋 濕海芽 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 雪蓮蔬湯 | 時蔬 雪蓮子 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 | 全榖根莖類/份 | 蔬菜類/份 | 豆魚肉蛋類/份 | 油脂堅果種子類/份 | 熱量 | 鈣 | 鈉 |
| H1 | 白米飯 | 米10公斤 | 京醬油腐 | 油腐7.7公斤刈薯 2公斤紅蘿蔔0.5公斤黑木耳10公克薑10公克 | 蛋香季豆 | 蛋3.3公斤季節豆4公斤薑10公克 | 豆皮白菜 | 豆皮0.75公斤大白菜6公斤紅蘿蔔0.5公斤乾香菇10公克薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑10公克 | 蘿蔔湯 | 紅蘿蔔1公斤白蘿蔔3公斤薑10公克 | 5 | 2.4 | 2.5 | 3 | 733 | 297 | 112 |
| H2 | 胚芽飯 | 米10公斤胚芽0.4公斤 | 蠔油豆腐 | 豆腐8公斤筍丁1公斤薑10公克 | 燴時瓜 | 時瓜5公斤素肉絲1.2公斤紅蘿蔔1公斤乾香菇10公克薑10公克 | 豆芽豆干 | 豆干2公斤豆芽3公斤紅蘿蔔0.5公斤薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑10公克 | 海裙湯 | 時蔬3公斤海裙菜0.1公斤薑10公克 | 5.2 | 2 | 2.5 | 3 | 737 | 366 | 130 |
| H3 | 中秋節放假 |  |  |  |  |  |  |  |
| H4 | 白米飯 | 米10公斤 | 洋芋凍腐 | 凍豆腐8公斤馬鈴薯3公斤紅蘿蔔0.5公斤薑10公克 | 銀蘿絞若 | 白蘿蔔5公斤素絞肉1.1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公斤紅蘿蔔1公斤青椒1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 | 6 | 1.9 | 2.5 | 2.8 | 781 | 156 | 227 |
| H5 | 白米飯 | 米10公斤 | 瓜仔若 | 豆干6公斤碎瓜2公斤紅蘿蔔0.5公斤薑10公克 | 豆包甘藍 | 豆包0.75公斤甘藍菜6公斤黑木耳10公克薑10公克 | 蛋香海芽 | 蛋2.75公斤濕海芽4公斤薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑10公克 | 雪蓮蔬湯 | 時蔬3.5公斤雪蓮子0.6公斤紅蘿蔔0.5公斤薑10公克 | 5.3 | 2.3 | 2.5 | 2.9 | 747 | 687 | 4660 |

**過敏原警語:「本週產品含有雞蛋，不適合其過敏體質者食用」。**

**106學年上學期國民中學素食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 | 蔬菜食材明細 | 湯品 | 湯品食材明細 |
| **I1** | 放假 |
| **I2** | 雙十節放假 |
| **I3** | 炊粉特餐 | 乾炊粉 | 紅燒豆腐 | 豆腐 薑 | 炊粉配料 | 高麗菜 素絞肉紅蘿蔔 乾香菇 | 金珠翠玉 | 蛋 玉米粒 三色豆 薑 | 時蔬 | 蔬菜 薑 | 芥菜湯 | 芥菜 薑 |
| **I4** | 糙米飯 | 米 糙米 | 梅干凍腐 | 凍豆腐 濕梅干乾香菇 | 紅蔘炒蛋 | 紅蘿蔔 蛋 薑 | 鮮菇瓜粒 | 時瓜 素絞肉鮮菇 薑 | 時蔬 | 蔬菜 薑 | 綠豆湯 | 綠豆 糖 |
| **I5** | 白米飯 | 米 | 家常油腐 | 油豆腐 小黃瓜紅蘿蔔 薑 | 蘿蔔海結 | 濕海帶結 白蘿蔔 豆干 薑 | 玉菜若絲 | 高麗菜 素肉絲紅蘿蔔 金針菇 薑 | 時蔬 | 蔬菜 薑 | 紫菜蛋花湯 | 乾紫菜 蛋 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 | 全榖根莖類/份 | 蔬菜類/份 | 豆魚肉蛋類/份 | 油脂堅果種子類/份 | 熱量 | 鈣 | 鈉 |
| **I1** | 放假 |  |  |  |  |  |  |  |
| **I2** | 雙十節放假 |  |  |  |  |  |  |  |
| **I3** | 炊粉特餐 | 乾炊粉16公斤 | 紅燒豆腐 | 豆腐8公斤薑10公克 | 炊粉配料 | 高麗菜4公斤素絞肉1.2公斤紅蘿蔔1公斤乾香菇10公克 | 金珠翠玉 | 蛋2.75公斤玉米粒2公斤三色豆2公斤薑10公克 | 時蔬 | 蔬菜7公斤蒜或薑10公克 | 芥菜湯 | 芥菜3公斤薑10公克 | 6 | 1.9 | 2.5 | 2.6 | 772 | 274 | 333 |
| **I4** | 糙米飯 | 米10公斤糙米0.4公斤 | 梅干凍腐 | 凍豆腐6公斤濕梅干2公斤薑10公克 | 紅蔘炒蛋 | 紅蘿蔔3公斤蛋5.5公斤薑10公克 | 鮮菇瓜粒 | 時瓜6公斤素絞肉0.6公斤鮮菇0.5公斤薑10公克 | 時蔬 | 蔬菜7公斤蒜或薑10公克 | 綠豆湯 | 綠豆2公斤糖1公斤 | 5.7 | 1.9 | 2.5 | 2.5 | 739 | 365 | 2475 |
| **I5** | 白米飯 | 米10公斤 | 家常油腐 | 油豆腐7公斤小黃瓜1公斤紅蘿蔔1公斤薑10公克 | 蘿蔔海結 | 濕海帶結4公斤白蘿蔔1公斤豆干2公斤薑10公克 | 玉菜若絲 | 高麗菜6公斤素肉絲0.6公斤紅蘿蔔0.5公斤金針菇0.5公斤薑10公克 | 時蔬 | 蔬菜7公斤蒜或薑10公克 | 紫菜蛋花湯 | 乾紫菜60公克蛋0.5公斤薑10公克 | 5.5 | 2.2 | 2.5 | 2.5 | 733 | 426 | 232 |

**過敏原警語:「本週產品含有雞蛋，不適合其過敏體質者食用」。**

**106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 | 蔬菜食材明細 | 湯品 | 湯品食材明細 |
| J1 | 白米飯 | 米 | 茄汁豆包 | 豆包 西芹 番茄 番茄醬 | 毛豆瓜粒 | 時瓜 紅蘿蔔 毛豆 薑 | 回鍋干片 | 豆干片 青椒 黑木耳 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 時蔬蛋花湯 | 時蔬 乾香菇 蛋 薑 |
| J2 | 芝麻飯 | 米 黑芝麻 | 九層塔炒蛋 | 蛋 九層塔 | 蘿蔔油腐 | 油豆腐 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 | 田園燉蔬 | 馬鈴薯 花椰菜 紅蘿蔔 洋蔥 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 針菇湯 | 時蔬 金針菇 |
| J3 | 西式特餐 | 麵條 | 蜜汁豆干 | 豆干 薑 滷包 | 黑椒若醬 | 素絞肉 三色豆 洋芹 薑 | 時瓜豆包 | 時瓜 豆包 黑木耳 蒜或薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 海芽蛋花湯 | 海帶芽 蛋 薑 |
| J4 | 白米飯 | 米 | 條瓜凍腐 | 凍豆腐 條瓜 薑 | 豆皮白菜 | 白菜 豆皮 紅蘿蔔 黑木耳 薑 | 油燜香筍 | 肉絲 筍干 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 蒡蓮枸杞湯 | 牛蒡 雪蓮子 枸杞 |
| J5 | 白米飯 | 米 | 泡菜豆腐 | 豆腐 粉絲 高麗菜 泡菜 | 三色蒸/炒蛋 | 蛋 三色丁 | 塔香海茸 | 蜆仔 海茸 九層塔 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 冬瓜銀耳露 | 濕白木耳 冬瓜糖磚 糖 |

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 | 全榖根莖類/份 | 蔬菜類/份 | 豆魚肉蛋類/份 | 油脂堅果種子類/份 | 熱量 | 鈣 | 鈉 |
| J1 | 白米飯 | 米10公斤 | 茄汁豆包 | 豆包5.4公斤西芹3公斤番茄1公斤番茄醬 | 毛豆瓜粒 | 時瓜6公斤毛豆0.5公斤紅蘿蔔0.5公斤薑10公克 | 回鍋干片 | 豆干片4.5公斤青椒1公斤黑木耳10公克薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑10公克 | 時蔬蛋花湯 | 時蔬1公斤蛋0.55公斤薑10公克乾香菇10公克 | 5.5 | 2.1 | 2.6 | 2.7 | 754 | 307 | 272 |
| J2 | 芝麻飯 | 米10公斤黑芝麻10公克 | 九層塔炒蛋 | 蛋7公斤九層塔10公克 | 蘿蔔油腐 | 油豆腐3.5公斤白蘿蔔4公斤紅蘿蔔1公斤薑10公克 | 田園燉蔬 | 馬鈴薯1.8公斤花椰菜3公斤紅蘿蔔2公斤素肉絲0.6公斤薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑10公克 | 針菇湯 | 時蔬3公斤金針菇0.5公斤薑10公克 | 5.7 | 2.1 | 2.5 | 2.6 | 777 | 318 | 237 |
| J3 | 西式特餐 | 濕麵條16公斤 | 蜜汁豆干 | 豆干6公斤薑10公克滷包 | 黑椒肉醬 | 素絞肉2.3公斤洋芹2公斤三色豆3公斤薑10公克 | 時瓜豆包 | 時瓜6公斤豆包1公斤黑木耳10公克薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑10公克 | 海芽蛋花湯 | 海帶芽10公克蛋0.6公斤薑10公克 | 5.5 | 2 | 2.6 | 2.8 | 756 | 322 | 265 |
| J4 | 白米飯 | 米10公斤 | 條瓜凍腐 | 凍豆腐8公斤條瓜1公斤薑10公克 | 豆皮白菜 | 白菜5公斤豆皮0.7公斤紅蘿蔔0.5公斤黑木耳10公克薑10公克 | 油燜香筍 | 豆干片1.75公斤筍干6公斤薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑10公克 | 冬瓜銀耳露 | 濕白木耳2公斤冬瓜糖磚0.5公斤糖0.5公斤 | 5.8 | 2 | 2.5 | 2.7 | 765 | 302 | 285 |
| J5 | 白米飯 | 米10公斤 | 泡菜豆腐 | 豆腐8公斤高麗菜4公斤泡菜1公斤粉絲1公斤薑10公克 | 三色蒸/炒蛋 | 蛋5.5公斤三色丁2公斤薑10公克 | 塔香海茸 | 素肉絲0.6公斤海茸5公斤九層塔10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑10公克 | 蒡蓮枸杞湯 | 牛蒡1公斤雪蓮子0.6公斤枸杞10公克 | 6 | 2 | 2.5 | 2.5 | 770 | 315 | 329 |

**過敏原警語:「本週產品含有雞蛋、麩質，不適合其過敏體質者食用」。**

**106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 | 蔬菜食材明細 | 湯品 | 湯品食材明細 |
| K1 | 白米飯 | 米 | 海結油腐 | 油豆腐 海帶結 薑 紅蘿蔔 | 蛋香白菜 | 白菜 蛋 紅蘿蔔 黑木耳 薑 | 黃瓜干片 | 豆干片 黃瓜 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 珍菇蔬湯 | 金針菇 時蔬 薑 |
| K2 | 紫米飯 | 米 黑糯米 | 黑椒干片 | 豆干 紅蘿蔔 薑 | 菜脯蛋 | 蛋 紅蘿蔔 碎脯 薑 | 腐皮瓜條 | 腐皮 時瓜 黑木耳 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 味噌湯 | 海帶芽 味噌 薑 |
| K3 | 麵食特餐 | 濕麵條 | 滷蛋 | 蛋 薑 滷包 | 拌麵配料 | 高麗菜 素絞肉 紅蘿蔔 乾香菇 | 季豆豆干 | 豆干 季節豆 紅蘿蔔薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 酸辣湯 | 筍絲 豆腐 黑木耳 紅蘿蔔 |
| K4 | 芝麻飯 | 黑芝麻 米 | 咖哩凍腐 | 凍豆腐 馬鈴薯 薑 紅蘿蔔 咖哩粉 | 毛豆瓜粒 | 素絞肉 時瓜 紅蘿蔔 毛豆薑 | 蛋香海芽 | 濕海芽 蛋 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 仙草湯 | 仙草 糖 |
| K5 | 白米飯 | 米 | 筍干豆干 | 豆干 筍干 薑 | 鮮菇豆腐 | 豆腐 鮮菇 玉米筍 薑 | 螞蟻上樹 | 豆皮 冬粉 時蔬 黑木耳 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔 薑 紅蘿蔔 |

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 | 全榖根莖類/份 | 蔬菜類/份 | 豆魚肉蛋類/份 | 油脂堅果種子類/份 | 熱量 | 鈣 | 鈉 |
| K1 | 白米飯 | 米10公斤 | 海結油腐 | 油豆腐7公斤海帶結1.5公斤紅蘿蔔1公斤薑10公克 | 蛋香白菜 | 白菜5公斤蛋1.6公斤紅蘿蔔0.5公斤黑木耳10公克薑10公克 | 黃瓜干片 | 豆干片3.5公斤黃瓜2公斤薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑10公克 | 珍菇蔬湯 | 金針菇0.5公斤時蔬2公斤薑10公克 | 5.5 | 2.2 | 2.4 | 2.3 | 724 | 308 | 301 |
| K2 | 紫米飯 | 米10公斤黑糯米0.4公斤 | 黑椒干片 | 豆干5.25公斤紅蘿蔔1.5公斤 薑10公克 | 菜脯蛋 | 蛋2.75公斤紅蘿蔔1.5公斤碎脯2公斤薑10公克 | 腐皮瓜條 | 時瓜6公斤腐皮0.75公斤黑木耳10公克薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑10公克 | 味噌湯 | 海帶芽10公克味噌1公斤薑10公克 | 5.9 | 2.3 | 2.8 | 2.4 | 789 | 316 | 282 |
| K3 | 麵食特餐 | 濕麵條16公斤 | 滷蛋 | 蛋5.5公斤薑10公克滷包 | 拌麵配料 | 高麗菜3公斤素絞肉1公斤紅蘿蔔0.5公斤乾香菇10公克 | 季豆豆干 | 豆干1.75公斤季節豆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 | 酸辣湯 | 筍絲2公斤豆腐1公斤黑木耳10公克紅蘿蔔0.5公斤 | 6 | 2.1 | 2.7 | 3 | 810 | 297 | 293 |
| K4 | 芝麻飯 | 米10公斤黑芝麻10公克 | 咖哩凍腐 | 凍豆腐8公斤馬鈴薯2公斤紅蘿蔔1公斤咖哩粉薑10公克 | 毛豆瓜粒 | 素絞肉0.9公斤時瓜5公斤紅蘿蔔0.5公斤毛豆1公斤薑10公克 | 蛋香海芽 | 蛋2.75公斤濕海芽5公斤薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑10公克 | 仙草湯 | 仙草4公斤糖1公斤 | 5.7 | 1.7 | 2.5 | 2.5 | 742 | 356 | 215 |
| K5 | 白米飯 | 米10公斤 | 筍干豆干 | 豆干5.25公斤筍干2公斤薑10公克 | 鮮菇豆腐 | 豆腐4公斤鮮菇1.5公斤玉米筍1.5公斤薑10公克 | 螞蟻上樹 | 冬粉1.6公斤絞肉0.7公斤時蔬2公斤黑木耳10公克薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑10公克 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔4公斤紅蘿蔔0.5公斤薑10公克 | 6.3 | 1.9 | 2.7 | 2.7 | 813 | 386 | 237 |

**過敏原警語:「本週產品含有雞蛋、麩質，不適合其過敏體質者食用」。**

**106學年上學期國民中學素食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 | 蔬菜食材明細 | 湯品 | 湯品食材明細 |
| L1 | 白米飯 | 米 | 沙茶豆包 | 豆包 薑 青椒 | 什香粉皮 | 粉皮 時蔬 素絞肉 紅蘿蔔 薑 | 干香海絲 | 海帶絲 豆干 芹菜 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 時蔬蛋花湯 | 時蔬 蛋 紅蘿蔔 薑 |
| L2 | 白米飯 | 米  | 滷蛋 | 蛋 薑 滷包 | 香滷筍干 | 筍干 酸菜 豆皮 薑 | 茄汁豆腐 | 豆腐 番茄 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 時瓜湯 | 時瓜 薑 |
| L3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| L4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| L5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

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 | 全榖根莖類/份 | 蔬菜類/份 | 豆魚肉蛋類/份 | 油脂堅果種子類/份 | 熱量 | 鈣 | 鈉 |
| L1 | 白米飯 | 米10公斤 | 沙茶豆包 | 豆包4.5公斤青椒0.5公斤薑10公克沙茶醬 | 什香粉皮 | 粉皮1.6公斤時蔬2公斤素絞肉0.5公斤紅蘿蔔1公斤薑10公克 | 干香海絲 | 海帶絲3公斤豆干1.75公斤芹菜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3公斤蛋0.55公斤紅蘿蔔0.5公斤薑10公克 | 6.3 | 1.8 | 2.5 | 2.7 | 795 | 253 | 130 |
| L2 | 白米飯 | 米10公斤 | 滷蛋 | 蛋5.5公斤薑10公克滷包 | 香滷筍干 | 筍干2.5公斤酸菜1公斤豆皮3公斤薑10公克 | 茄汁豆腐 | 豆腐4公斤番茄1.5公斤薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑10公克 | 時瓜湯 | 時瓜3公斤薑10公克 | 5.5 | 1.5 | 2.5 | 2.4 | 746 | 201 | 372 |
| L3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| L4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| L5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**過敏原警語:「本週產品含有雞蛋，不適合其過敏體質者食用」。**

**106學年度上學期國民小學10月份素食菜單(尚好)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 | 全榖根莖 | 蔬菜 | 豆魚肉蛋 | 油脂堅果種子 | 熱量 | 鈣 | 鈉 | 水果 |
| **2** | **一** | **H1** | 白米飯 | 米 | 京醬油腐 | 油腐 刈薯 紅蘿蔔 黑木耳 薑 | 蛋香季豆 | 蛋 季節豆 薑 | 蔬菜 | 蘿蔔湯 | 紅蘿蔔 白蘿蔔 薑 | 5 | 2.4 | 2.5 | 3 | 733 | 297 | 112 |  |
| **3** | **二** | **H2** | 胚芽飯 | 米 胚芽 | 蠔油豆腐 | 豆腐 筍丁 薑 | 燴時瓜 | 時瓜 素肉絲 紅蘿蔔 乾香菇 薑 | 蔬菜 | 海裙湯 | 時蔬 海裙菜 薑 | 5.2 | 2 | 2.5 | 3 | 737 | 366 | 130 |  |
| **5** | **四** | **H4** | 白米飯 | 米 | 洋芋凍腐 | 凍豆腐 馬鈴薯 紅蘿蔔 薑 | 銀蘿絞若 | 白蘿蔔 素絞肉 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 紅豆湯 | 紅豆 糖 | 6 | 1.9 | 2.5 | 2.8 | 781 | 156 | 227 | v |
| **6** | **五** | **H5** | 白米飯 | 米 | 瓜仔肉 | 豆干 碎瓜 紅蘿蔔 薑 | 豆包甘藍 | 豆包 甘藍菜 黑木耳 薑 | 蔬菜 | 雪蓮蔬湯 | 時蔬 雪蓮子 紅蘿蔔 薑 | 5.3 | 2.3 | 2.5 | 2.9 | 747 | 687 | 4660 |  |
| **11** | **三** | **I3** | 炊粉特餐 | 炊粉 | 紅燒豆腐 | 豆腐 薑 | 炊粉配料 | 高麗菜 素絞肉 紅蘿蔔 乾香菇 | 蔬菜 | 芥菜湯 | 芥菜 薑 | 6 | 1.9 | 2.5 | 2.6 | 772 | 274 | 333 |  |
| **12** | **四** | **I4** | 糙米飯 | 米 糙米 | 梅干凍腐 | 凍豆腐 濕梅干 乾香菇 | 红蔘炒蛋 | 紅蘿蔔 蛋 薑 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 糖 | 5.7 | 1.9 | 2.5 | 2.5 | 739 | 365 | 2475 | v |
| **13** | **五** | **I5** | 白米飯 | 米 | 家常油腐 | 油豆腐 小黃瓜 紅蘿蔔 薑 | 蘿蔔海結 | 濕海帶結 白蘿蔔 豆干 薑 | 蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 乾紫菜 蛋 薑 | 5.5 | 2.2 | 2.5 | 2.5 | 733 | 426 | 232 |  |
| **16** | **一** | **J1** | 白米飯 | 米 | 茄汁豆包 | 豆包 西芹 番茄 番茄醬 | 毛豆瓜粒 | 時瓜 毛豆 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 時蔬蛋花湯 | 時蔬 蛋 薑 乾香菇 | 5.5 | 2.1 | 2.6 | 2.7 | 754 | 307 | 272 |  |
| **17** | **二** | **J2** | 芝麻飯 | 米 黑芝麻 | 九層塔炒蛋 | 蛋 九層塔 | 蘿蔔油腐 | 油豆腐 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 針菇湯 | 時蔬 金針菇 薑 | 5.7 | 2.1 | 2.5 | 2.6 | 777 | 318 | 237 |  |
| **18** | **三** | **J3** | 西式特餐 | 濕麵條 | 蜜汁豆干 | 豆干 薑 滷包 | 黑椒若醬 | 素絞肉 洋芹 三色豆 薑 | 蔬菜 | 海芽蛋花湯 | 海帶芽 蛋 薑 | 5.5 | 2 | 2.6 | 2.8 | 756 | 322 | 265 |  |
| **19** | **四** | **J4** | 白米飯 | 米 | 條瓜凍腐 | 凍豆腐 條瓜 薑 | 豆皮白菜 | 白菜 豆皮 紅蘿蔔 黑木耳 薑 | 蔬菜 | 冬瓜銀耳露 | 濕白木耳 冬瓜糖磚 糖 | 5.8 | 2 | 2.5 | 2.7 | 765 | 302 | 285 | v |
| **20** | **五** | **J5** | 白米飯 | 米 | 泡菜豆腐 | 豆腐 高麗菜 泡菜 粉絲 薑 | 三色蒸/炒蛋 | 蛋 三色丁 薑 | 蔬菜 | 蒡蓮枸杞湯 | 牛蒡 雪蓮子 枸杞 | 6 | 2 | 2.5 | 2.5 | 770 | 315 | 329 |  |
| **23** | **一** | **K1** | 白米飯 | 米 | 海結油腐 | 油豆腐 海帶結 薑 紅蘿蔔 | 蛋香白菜 | 白菜 蛋 紅蘿蔔 黑木耳 薑 | 蔬菜 | 珍菇蔬湯 | 金針菇 時蔬 薑 | 5.5 | 2.2 | 2.4 | 2.3 | 724 | 308 | 301 |  |
| **24** | **二** | **K2** | 紫米飯 | 米 黑糯米 | 黑椒干片 | 豆干 紅蘿蔔 薑 | 菜脯蛋 | 蛋 紅蘿蔔 碎脯 薑 | 蔬菜 | 味噌湯 | 海帶芽 味噌 薑 | 5.9 | 2.3 | 2.8 | 2.4 | 789 | 316 | 282 |  |
| **25** | **三** | **K3** | 麵食特餐 | 濕麵條 | 滷蛋 | 蛋 薑 滷包 | 拌麵配料 | 高麗菜 素絞肉 紅蘿蔔 乾香菇 | 蔬菜 | 酸辣湯 | 筍絲 豆腐 黑木耳 紅蘿蔔 | 6 | 2.1 | 2.7 | 3 | 810 | 297 | 293 |  |
| **26** | **四** | **K4** | 芝麻飯 | 米 黑芝麻 | 咖哩凍腐 | 凍豆腐 馬鈴薯 紅蘿蔔 薑 咖哩粉 | 毛豆瓜粒 | 素絞肉 時瓜 紅蘿蔔 毛豆 薑 | 蔬菜 | 仙草湯 | 仙草 糖 | 5.7 | 1.7 | 2.5 | 2.5 | 742 | 356 | 215 | v |
| **27** | **五** | **K5** | 白米飯 | 米 | 筍干豆干 | 豆干 筍干 薑 | 鮮菇豆腐 | 豆腐 鮮菇 玉米筍 薑 | 蔬菜 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 | 6.3 | 1.9 | 2.7 | 2.7 | 813 | 386 | 237 |  |
| **30** | **一** | **L1** | 白米飯 | 米 | 沙茶豆包 | 豆包 薑 青椒 | 什香粉皮 | 粉皮 時蔬 素絞肉 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 時蔬蛋花湯 | 時蔬 蛋 紅蘿蔔 薑 | 6.3 | 1.8 | 2.5 | 2.7 | 795 | 253 | 130 |  |
| **31** | **二** | **L2** | 白米飯 | 米 | 滷蛋 | 蛋 薑 滷包 | 香滷筍干 | 筍干 酸菜 豆皮 薑 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 薑 | 5.5 | 1.5 | 2.5 | 2.4 | 746 | 201 | 372 |  |

**過敏原警語:「本月產品含有雞蛋、麩質，不適合其過敏體質者食用」。**

說明:1.配合葷食調整菜單。**106學年上學期國民小學素食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 | 蔬菜 | 蔬菜 食材明細 | 湯品 | 湯品食材明細 |
| H1 | 白米飯 | 米 | 京醬油腐 | 油腐 刈薯 紅蘿蔔 黑木耳 薑 | 蛋香季豆 | 蛋 季節豆 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 蘿蔔湯 | 紅蘿蔔 白蘿蔔薑 |
| H2 | 胚芽飯 | 米 胚芽 | 蠔油豆腐 | 豆腐 筍丁 薑 | 燴時瓜 | 時瓜 素肉絲 紅蘿蔔 乾香菇 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 海裙湯 | 時蔬 海裙菜 薑 |
| H3 | 中秋節放假 |
| H4 | 白米飯 | 米 | 條瓜凍腐 | 凍豆腐 條瓜 時瓜 薑 | 銀蘿絞若 | 白蘿蔔 素絞肉 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 紅豆湯 | 紅豆 糖 |
| H5 | 白米飯 | 米 | 梅干肉絲 | 豆干 濕梅干 乾香菇 薑 | 豆包甘藍 | 豆包 甘藍菜 黑木耳 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 雪蓮蔬湯 | 時蔬 雪蓮子 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 | 蔬菜 | 湯品 | 全榖根莖類/份 | 蔬菜類/份 | 豆魚肉蛋類/份 | 油脂堅果種子類/份 | 熱量 | 鈣 | 鈉 |
| H1 | 白米飯 | 米8公斤 | 京醬油腐 | 油腐7.7公斤刈薯 2公斤紅蘿蔔0.5公斤黑木耳10公克薑10公克 | 蛋香季豆 | 蛋3.3公斤季節豆4公斤薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑10公克 | 蘿蔔湯 | 紅蘿蔔1公斤白蘿蔔3公斤薑10公克 | 4 | 1.7 | 2 | 2.7 | 594 | 260 | 99 |
| H2 | 胚芽飯 | 米8公斤胚芽0.4公斤 | 蠔油豆腐 | 豆腐8公斤筍丁1公斤薑10公克 | 燴時瓜 | 時瓜5公斤素肉絲1.2公斤紅蘿蔔1公斤乾香菇10公克薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑10公克 | 海裙湯 | 時蔬3公斤海裙菜0.1公斤薑10公克 | 4.2 | 1.7 | 2 | 2.7 | 608 | 211 | 99 |
| H3 | 中秋節放假 |  |  |  |  |  |  |  |
| H4 | 白米飯 | 米8公斤 | 洋芋凍腐 | 凍豆腐8公斤馬鈴薯3公斤紅蘿蔔0.5公斤薑10公克 | 銀蘿絞若 | 白蘿蔔5公斤素絞肉1.1公斤紅蘿蔔0.5公斤薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑10公克 | 紅豆湯 | 紅豆2公斤糖1公斤 | 5 | 1.6 | 2 | 2.6 | 657 | 92 | 219 |
| H5 | 白米飯 | 米8公斤 | 瓜仔若 | 豆干6公斤碎瓜2公斤紅蘿蔔0.5公斤薑10公克 | 豆包甘藍 | 豆包0.75公斤甘藍菜6公斤黑木耳10公克薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑10公克 | 雪蓮蔬湯 | 時蔬3.5公斤雪蓮子0.6公斤紅蘿蔔0.5公斤薑10公克 | 4.3 | 1.9 | 2 | 2.7 | 620 | 596 | 2426 |

**過敏原警語:「本週產品含有雞蛋，不適合其過敏體質者食用」。**

**106學年上學期國民小學素食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 | 蔬菜 | 蔬菜 食材明細 | 湯品 | 湯品食材明細 |
| I1 | 放假 |
| I2 | 雙十節放假 |
| I3 | 炊粉特餐 | 乾炊粉 | 紅燒豆腐 | 豆腐 薑 | 炊粉配料 | 高麗菜 素絞肉 紅蘿蔔 乾香菇 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 芥菜湯 | 芥菜 薑 |
| I4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 梅干凍腐 | 凍豆腐 濕梅干 乾香菇 | 紅蔘炒蛋 | 紅蘿蔔 蛋 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 綠豆湯 | 綠豆 糖 |
| I5 | 白米飯 | 米 | 家常油腐 | 油豆腐 小黃瓜紅蘿蔔 薑 | 蘿蔔海結 | 濕海帶結 白蘿蔔 豆干 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 紫菜蛋花湯 | 乾紫菜 蛋 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 | 蔬菜 | 湯品 | 全榖根莖類/份 | 蔬菜類/份 | 豆魚肉蛋類/份 | 油脂堅果種子類/份 | 熱量 | 鈣 | 鈉 |
| I1 | 放假 |  |  |  |  |  |  |  |
| I2 | 雙十節放假 |  |  |  |  |  |  |  |
| I3 | 炊粉特餐 | 乾炊粉15公斤 | 紅燒豆腐 | 豆腐8公斤薑10公克 | 炊粉配料 | 高麗菜4公斤素絞肉1.2公斤紅蘿蔔1公斤乾香菇10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑10公克 | 芥菜湯 | 芥菜3公斤薑10公克 | 5 | 1.5 | 2 | 2.3 | 641 | 255 | 276 |
| I4 | 糙米飯 | 米8公斤糙米0.4公斤 | 梅干凍腐 | 凍豆腐6公斤濕梅干2公斤薑10公克 | 紅蔘炒蛋 | 紅蘿蔔3公斤蛋5.5公斤薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑10公克 | 綠豆湯 | 綠豆2公斤糖1公斤 | 4.7 | 1.5 | 2 | 2.4 | 617 | 354 | 2465 |
| I5 | 白米飯 | 米8公斤 | 家常油腐 | 油豆腐7公斤小黃瓜1公斤紅蘿蔔1公斤薑10公克 | 蘿蔔海結 | 濕海帶結4公斤白蘿蔔1公斤豆干2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60公克蛋0.5公斤薑10公克 | 4.5 | 1.4 | 2 | 2.4 | 601 | 410 |  221 |

**過敏原警語:「本週產品含有雞蛋，不適合其過敏體質者食用」。**

**106學年國民小學素食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 | 蔬菜 | 蔬菜 食材明細 | 湯品 | 湯品食材明細 |
| J1 | 白米飯 | 米 | 茄汁豆包 | 豆包 西芹 番茄 番茄醬 | 毛豆瓜粒 | 時瓜 紅蘿蔔 毛豆 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 時蔬蛋花湯 | 時蔬 乾香菇 蛋 薑 |
| J2 | 芝麻飯 | 米 黑芝麻 | 九層塔炒蛋 | 蛋 九層塔 | 蘿蔔油腐 | 油豆腐 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 針菇湯 | 時蔬 金針菇 |
| J3 | 西式特餐 | 麵條 | 蜜汁豆干 | 豆干 薑 滷包 | 黑椒若醬 | 素絞肉 三色豆 洋芹 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 紫菜蛋花湯 | 乾紫菜 蛋 薑 |
| J4 | 白米飯 | 米 | 條瓜凍腐 | 凍豆腐 條瓜 薑 | 豆皮白菜 | 白菜 豆皮 紅蘿蔔 黑木耳 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 蒡蓮枸杞湯 | 牛蒡 雪蓮子 枸杞 |
| J5 | 白米飯 | 米 | 泡菜豆腐 | 豆腐 粉絲 高麗菜 泡菜 | 三色蒸/炒蛋 | 蛋 三色丁 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 冬瓜銀耳露 | 濕白木耳 冬瓜糖磚 糖 |

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 | 全榖根莖類/份 | 蔬菜類/份 | 豆魚肉蛋類/份 | 油脂堅果種子類/份 | 熱量 | 鈣 | 鈉 |
| J1 | 白米飯 | 米8公斤 | 茄汁豆包 | 豆包5.4公斤西芹3公斤番茄1公斤番茄醬 | 毛豆瓜粒 | 時瓜6公斤毛豆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 | 時蔬蛋花湯 | 時蔬1公斤蛋0.55公斤薑10公克乾香菇10公克 | 4.5 | 1.8 | 2.1 | 2.5 | 630 | 267 | 272 |
| J2 | 胚芽飯 | 米8公斤胚芽0.4公斤 | 九層塔炒蛋 | 蛋7公斤九層塔10公克 | 蘿蔔油腐 | 油豆腐3.5公斤白蘿蔔4公斤紅蘿蔔1公斤薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑10公克 | 針菇湯 | 時蔬3公斤金針菇0.5公斤薑10公克 | 4.9 | 1.7 | 2 | 2.5 | 648 | 281 | 237 |
| J3 | 西式特餐 | 濕麵條15公斤 | 蜜汁豆干 | 豆干6公斤薑10公克滷包 | 黑椒肉醬 | 素絞肉2.3公斤洋芹2公斤三色豆3公斤薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑10公克 | 海芽蛋花湯 | 海帶芽10公克蛋0.6公斤薑10公克 | 4.5 | 1.2 | 2.2 | 2.4 | 618 | 228 | 265 |
| J4 | 白米飯 | 米8公斤 | 條瓜凍腐 | 凍豆腐8公斤條瓜1公斤薑10公克 | 豆皮白菜 | 白菜5公斤豆皮0.7公斤紅蘿蔔0.5公斤黑木耳10公克薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑10公克 | 冬瓜銀耳露 | 濕白木耳2公斤冬瓜糖磚0.5公斤糖0.5公斤 | 4.8 | 1.4 | 2.2 | 2.6 | 644 | 203 | 285 |
| J5 | 白米飯 | 米8公斤 | 泡菜豆腐 | 豆腐8公斤高麗菜4公斤泡菜1公斤粉絲1公斤薑10公克 | 三色蒸/炒蛋 | 蛋5.5公斤三色丁2公斤薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑10公克 | 蒡蓮枸杞湯 | 牛蒡1公斤雪蓮子0.6公斤枸杞10公克 | 4.5 | 1.5 | 2.2 | 2.5 | 670 | 257 | 329 |

**過敏原警語:「本週產品含有雞蛋、麩質，不適合其過敏體質者食用」。**

**106學年國民小學葷食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 | 蔬菜 | 蔬菜 食材明細 | 湯品 | 湯品食材明細 |
| K1 | 白米飯 | 米 | 海結油腐 | 油豆腐 海帶結 薑 紅蘿蔔 | 蛋香白菜 | 白菜 蛋 紅蘿蔔 黑木耳 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 珍菇蔬湯 | 金針菇 時蔬 薑 |
| K2 | 紫米飯 | 米 黑糯米 | 黑椒干片 | 豆干 紅蘿蔔 薑 | 菜脯蛋 | 蛋 紅蘿蔔 碎脯 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 味噌湯 | 海帶芽 味噌 薑 |
| K3 | 麵食特餐 | 濕麵條 | 滷蛋 | 蛋 薑 滷包 | 拌麵配料 | 高麗菜 素絞肉 紅蘿蔔 乾香菇 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 酸辣湯 | 筍絲 豆腐 黑木耳 紅蘿蔔 |
| K4 | 芝麻飯 | 黑芝麻 米 | 咖哩凍腐 | 凍豆腐 馬鈴薯 薑 紅蘿蔔 咖哩粉 | 毛豆瓜粒 | 素絞肉 時瓜 紅蘿蔔 毛豆薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 仙草湯 | 仙草 糖 |
| K5 | 白米飯 | 米 | 筍干豆干 | 豆干 筍干 薑 | 鮮菇豆腐 | 豆腐 鮮菇 玉米筍 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔 薑 紅蘿蔔 |

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 | 全榖根莖類/份 | 蔬菜類/份 | 豆魚肉蛋類/份 | 油脂堅果種子類/份 | 熱量 | 鈣 | 鈉 |
| K1 | 白米飯 | 米8公斤 | 海結油腐 | 油豆腐7公斤海帶結1.5公斤紅蘿蔔1公斤薑10公克 | 蛋香白菜 | 白菜5公斤蛋1.6公斤紅蘿蔔0.5公斤黑木耳10公克薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑10公克 | 珍菇蔬湯 | 金針菇0.5公斤時蔬2公斤薑10公克 | 4.5 | 2.0 | 1.9 | 2.0 | 598 | 211 | 227 |
| K2 | 紫米飯 | 米8公斤黑糯米0.4公斤 | 黑椒干片 | 豆干5.25公斤紅蘿蔔1.5公斤 薑10公克 | 菜脯蛋 | 蛋2.75公斤紅蘿蔔1.5公斤碎脯2公斤薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑10公克 | 味噌湯 | 海帶芽10公克味噌1公斤薑10公克 | 4.9 | 1.7 | 2.5 | 2.1 | 668 | 228 | 261 |
| K3 | 麵食特餐 | 濕麵條15公斤 | 滷蛋 | 蛋5.5公斤薑10公克滷包 | 拌麵配料 | 高麗菜3公斤素絞肉1公斤紅蘿蔔0.5公斤乾香菇10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑10公克 | 酸辣湯 | 筍絲2公斤豆腐1公斤黑木耳10公克紅蘿蔔0.5公斤 | 5 | 1.5 | 2.4 | 2.6 | 685 | 256 | 207 |
| K4 | 芝麻飯 | 米8公斤黑芝麻10公克 | 咖哩凍腐 | 凍豆腐8公斤馬鈴薯2公斤紅蘿蔔1公斤咖哩粉薑10公克 | 毛豆瓜粒 | 素絞肉0.9公斤時瓜5公斤紅蘿蔔0.5公斤毛豆1公斤薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑10公克 | 仙草湯 | 仙草4公斤糖1公斤 | 4.7 | 1.3 | 2.0 | 2.2 | 611 | 241 | 236 |
| K5 | 白米飯 | 米8公斤 | 筍干豆干 | 豆干5.25公斤筍干2公斤薑10公克 | 鮮菇豆腐 | 豆腐4公斤鮮菇1.5公斤玉米筍1.5公斤薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑10公克 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔4公斤紅蘿蔔0.5公斤薑10公克 | 4.5 | 1.7 | 2.5 | 2.2 | 644 | 270 | 298 |

**過敏原警語:「本週產品含有雞蛋、麩質，不適合其過敏體質者食用」。**

**106學年上學期國民小學素食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 | 蔬菜 | 蔬菜食材明細 | 湯品 | 湯品食材明細 |
| L1 | 白米飯 | 米 | 沙茶豆包 | 豆包 薑 青椒 | 什香粉皮 | 粉皮 時蔬 素絞肉 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 時蔬蛋花湯 | 時蔬 蛋 紅蘿蔔 薑 |
| L2 | 白米飯 | 米  | 滷蛋 | 蛋 薑 滷包 | 香滷筍干 | 筍干 酸菜 豆皮 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 時瓜湯 | 時瓜 薑 |
| L3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| L4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| L5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

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 | 蔬菜 | 湯品 | 全榖根莖類/份 | 蔬菜類/份 | 豆魚肉蛋類/份 | 油脂堅果種子類/份 | 熱量 | 鈣 | 鈉 |
| L1 | 白米飯 | 米8公斤 | 沙茶豆包 | 豆包4.5公斤青椒0.5公斤薑10公克沙茶醬 | 什香粉皮 | 粉皮1.6公斤時蔬2公斤素絞肉0.5公斤紅蘿蔔1公斤薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑10公克 | 時蔬蛋花湯 | 時蔬3公斤蛋0.55公斤紅蘿蔔0.5公斤薑10公克 | 5.3 | 1.4 | 2 | 2.2 | 655 | 113 | 61 |
| L2 | 白米飯 | 米8公斤 | 滷蛋 | 蛋5.5公斤薑10公克滷包 | 香滷筍干 | 筍干2.5公斤酸菜1公斤豆皮3公斤薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤薑10公克 | 時瓜湯 | 時瓜3公斤薑10公克 | 4.5 | 1.4 | 2 | 2.0 | 590 | 144 | 267 |
| L3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| L4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| L5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**過敏原警語:「本週產品含有雞蛋，不適合其過敏體質者食用」。**