**108學年度下學期國民小學7月份葷食菜單-香又香**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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** |
| 1 | 三 | D3 | 炊粉特餐 | 乾炊粉 | 香滷雞翅 | 雞翅 蒜或薑 滷包 | 炊粉配料 | 高麗菜 絞肉 紅蘿蔔 油蔥酥 香菇絲 蒜或薑 | 蔬菜 | 大滷湯 | 筍絲 時蔬 豆腐 紅蘿蔔 木耳絲 | 1.5 | 1.5 | 2.5 | 2.6 | 422 |  | 89 | 202 |
| 2 | 四 | D4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 茄汁肉絲 | 肉絲 番茄 洋蔥 紅蘿蔔 蒜或薑 | 蛋香時蔬 | 蛋 時蔬 紅蘿蔔 蒜或薑 | 蔬菜 | 仙草銀耳湯 | 仙草 糖 白木耳 | 4 | 1.8 | 2 | 2.4 | 563 |  | 75 | 143 |
| 3 | 五 | D5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 三杯雞 | 生雞丁 洋蔥 九層塔 杏鮑菇 蒜或薑 | 玉米三色 | 毛豆 玉米粒 紅蘿蔔 馬鈴薯 蒜或薑 | 蔬菜 | 枸杞針菇湯 | 時蔬 金針菇 薑 枸杞 | 4.5 | 1.5 | 2.3 | 2.4 | 610 |  | 87 | 107 |
| 6 | 一 | E1 | 白米飯 | 米 | 南瓜燒肉 | 肉丁 南瓜 紅蘿蔔 蒜或薑 | 彩椒炒蛋 | 蛋 青椒 彩椒 時蔬 蒜或薑 | 蔬菜 | 榨菜粉絲湯 | 榨菜絲 乾冬粉 薑 大骨 | 5 | 1.2 | 2.7 | 2.5 | 695 |  | 220 | 194 |
| 7 | 二 | E2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 豉香燒雞 | 生雞丁 時蔬 蒜或薑 豆豉 | 咖哩花椰 | 花椰菜 紅蘿蔔 蒜或薑 咖哩粉 | 蔬菜 | 味噌海芽湯 | 海芽 柴魚片 味噌 | 4 | 1.8 | 2.3 | 2.5 | 610 |  | 223 | 215 |
| 8 | 三 | E3 | 西式特餐 | 通心麵 | 椒鹽魚排 | 魚排 胡椒鹽 | 西式配料 | 絞肉 洋蔥 紅蘿蔔 西芹 蒜或薑 番茄醬 | 蔬菜 | 玉米濃湯 | 蛋 玉米醬 玉米粒 洋蔥 濃湯粉 | 3.4 | 1.1 | 2.7 | 2.8 | 594 |  | 367 | 342 |
| 9 | 四 | E4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 咕咾雞 | 生雞丁 鳳梨 洋蔥 番茄醬 蒜或薑 | 塔香海茸 | 海茸 九層塔 蒜或薑 | 蔬菜 | 紅豆湯 | 紅豆 糖 | 4.8 | 1.1 | 2.3 | 2.5 | 649 |  | 196 | 177 |
| 10 | 五 | E5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 花生肉片 | 肉片 油花生 小黃瓜 紅蘿蔔 蒜或薑 | 家常豆腐 | 豆腐 三色豆 絞肉 蒜或薑 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 大骨 薑 | 4.2 | 1.4 | 1.8 | 2.8 | 590 |  | 202 | 195 |
| 13 | 一 | F1 | 白米飯 | 米 | 鮮燴豬柳 | 豬柳 洋蔥 青椒 紅蘿蔔 蒜或薑 | 鮪魚玉米蛋 | 蛋 鮪魚罐 玉米粒 洋蔥 蒜或薑 黑胡椒粒 | 蔬菜 | 紫菜湯 | 紫菜 柴魚片 | 4.2 | 1.3 | 2.6 | 2.6 | 639 |  | 287 | 263 |
| 14 | 二 | F2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 咖哩雞 | 生雞丁 馬鈴薯 洋蔥 紅蘿蔔 咖哩粉 | 肉絲花椰 | 肉絲 花椰菜 蒜或薑 | 蔬菜 | 時蔬大骨湯 | 時蔬 大骨 薑 | 4.2 | 1.9 | 2.6 | 2.5 | 649 |  | 231 | 220 |

**過敏原警語:「本月產品含有雞蛋、麩質及海鮮不適合其過敏體質者食用」。**

說明:7月份菜單編排說明如下：一、中城國小每周五蔬菜為有機蔬菜，其餘學校每週三蔬菜為有機蔬菜。二、為提升菜色接受度，將F2肉絲花椰中青花菜改為花椰菜供應。三、各廚房湯品中大骨視情況會以肉絲或雞骨取代供應。**108學年國民小學葷食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 |
| D3 | 炊粉特餐 | 乾炊粉 | 香滷雞翅 | 雞翅 蒜或薑 滷包 | 炊粉配料 | 高麗菜 絞肉 紅蘿蔔 油蔥酥 香菇絲 蒜或薑 | 蔬菜 | 大滷湯 | 筍絲 時蔬 豆腐 紅蘿蔔 木耳絲 |
| D4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 茄汁肉絲 | 肉絲 番茄 洋蔥 紅蘿蔔 蒜或薑 | 蛋香時蔬 | 蛋 時蔬 紅蘿蔔 蒜或薑 | 蔬菜 | 仙草銀耳湯 | 仙草 糖 白木耳 |
| D5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 三杯雞 | 生雞丁 洋蔥 九層塔 杏鮑菇 蒜或薑 | 玉米三色 | 毛豆 玉米粒 紅蘿蔔 馬鈴薯 蒜或薑 | 蔬菜 | 枸杞針菇湯 | 時蔬 金針菇 薑 枸杞 |

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） 生雞丁為包含23%骨頭之採購量

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 |
| D3 | 炊粉特餐 | 乾炊粉3公斤 | 香滷雞翅 | 雞翅9公斤  蒜或薑10公克  滷包 | 炊粉配料 | 高麗菜4公斤  絞肉1公斤  紅蘿蔔1公斤  油蔥酥10公克  香菇絲10公克  蒜或薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  蒜或薑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0.1公斤 | 1.5 | 1.5 | 2.5 | 2.6 | 422 | 89 | 202 |
| D4 | 糙米飯 | 米6公斤  糙米2公斤 | 茄汁肉絲 | 肉絲6公斤  番茄2公斤  洋蔥2公斤  紅蘿蔔0.5公斤  蒜或薑10公克 | 蛋香時蔬 | 蛋1公斤  時蔬6公斤  紅蘿蔔0.5公斤  蒜或薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  蒜或薑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 | 1.8 | 2 | 2.4 | 563 | 75 | 143 |
| D5 | 紫米飯 | 米8公斤  紫米0.4公斤 | 三杯雞 | 生雞丁9公斤  洋蔥2公斤  九層塔0.2公斤  杏鮑菇2公斤  蒜或薑10公克 | 玉米三色 | 毛豆0.5公斤  玉米粒2.5公斤  紅蘿蔔1公斤  馬鈴薯2.5公斤  蒜或薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤  蒜或薑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 | 4.5 | 1.5 | 2.3 | 2.4 | 610 | 87 | 107 |

**108學年國民小學葷食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 | 南瓜燒肉 | 肉丁 南瓜 紅蘿蔔 蒜或薑 | 彩椒炒蛋 | 蛋 青椒 彩椒 時蔬 蒜或薑 | 蔬菜 | 榨菜粉絲湯 | 榨菜絲 乾冬粉 薑 大骨 |
| E2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 豉香燒雞 | 生雞丁 時蔬 蒜或薑 豆豉 | 咖哩花椰 | 花椰菜 紅蘿蔔 蒜或薑 咖哩粉 | 蔬菜 | 味噌海芽湯 | 海芽 柴魚片 味噌 |
| E3 | 西式特餐 | 通心麵 | 椒鹽魚排 | 魚排 胡椒鹽 | 西式配料 | 絞肉 洋蔥 紅蘿蔔 西芹 蒜或薑 番茄醬 | 蔬菜 | 玉米濃湯 | 蛋 玉米醬 玉米粒 洋蔥 濃湯粉 |
| E4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 咕咾雞 | 生雞丁 鳳梨 洋蔥 番茄醬 蒜或薑 | 塔香海茸 | 海茸 九層塔 蒜或薑 | 蔬菜 | 紅豆湯 | 紅豆 糖 |
| E5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 花生肉片 | 肉片 油花生 小黃瓜 紅蘿蔔 蒜或薑 | 家常豆腐 | 豆腐 三色豆 絞肉 蒜或薑 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 大骨 薑 |

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） 其中生雞丁為包含23%骨頭之採購量

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 |
| E1 | 白米飯 | 米8公斤 | 南瓜燒肉 | 肉丁6.5公斤  南瓜4公斤  紅蘿蔔0.5公斤  蒜或薑10公克 | 彩椒炒蛋 | 蛋3.5公斤  青椒0.7公斤  彩椒0.7公斤  時蔬1公斤  蒜或薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 蒜或薑10公克 | 榨菜粉絲湯 | 榨菜絲2公斤  乾冬粉0.7公斤  薑10公克  大骨1公斤 | 5 | 1.2 | 2.7 | 2.5 | 695 | 220 | 194 |
| E2 | 糙米飯 | 米6公斤  糙米2公斤 | 豉香燒雞 | 生雞丁9公斤  時蔬3公斤  蒜或薑10公克  豆豉3公克 | 咖哩花椰 | 花椰菜6.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  蒜或薑10公克  咖哩粉 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 蒜或薑10公克 | 味噌海芽湯 | 海芽0.2公斤  柴魚片10公克  味噌0.4公斤 | 4 | 1.8 | 2.3 | 2.5 | 610 | 223 | 215 |
| E3 | 西式特餐 | 通心麵6公斤 | 椒鹽魚排 | 魚排6公斤  胡椒鹽 | 西式配料 | 絞肉2.5公斤  洋蔥2公斤  紅蘿蔔0.5公斤  西芹0.5公斤  蒜或薑10公克  番茄醬 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 蒜或薑10公克 | 玉米濃湯 | 蛋0.55公斤  玉米醬1.5公斤  玉米粒1.5公斤  洋蔥1公斤  濃湯粉 | 3.4 | 1.1 | 2.7 | 2.8 | 594 | 367 | 342 |
| E4 | 糙米飯 | 米6公斤  糙米2公斤 | 咕咾雞 | 生雞丁9公斤  鳳梨1.5公斤  洋蔥2公斤  番茄醬  蒜或薑10公克 | 塔香海茸 | 海茸4公斤  九層塔0.05公斤  蒜或薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 蒜或薑10公克 | 紅豆湯 | 紅豆2公斤  糖1公斤 | 4.8 | 1.1 | 2.3 | 2.5 | 649 | 196 | 177 |
| E5 | 燕麥飯 | 米8公斤  燕麥0.4公斤 | 花生肉片 | 肉片6公斤  油花生0.04公斤  小黃瓜2.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  蒜或薑10公克 | 家常豆腐 | 豆腐6公斤  三色豆1公斤  絞肉1公斤  蒜或薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 蒜或薑10公克 | 時瓜湯 | 時瓜4公斤  大骨1公斤  薑10公克 | 4.2 | 1.4 | 1.8 | 2.8 | 590 | 202 | 195 |

**108學年國民小學葷食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 | 蔬菜 | 湯品 | 湯品食材明細 |
| F1 | 白米飯 | 米 | 鮮燴豬柳 | 豬柳 洋蔥 青椒 紅蘿蔔 蒜或薑 | 鮪魚玉米蛋 | 蛋 鮪魚罐 玉米粒 洋蔥 蒜或薑 黑胡椒粒 | 蔬菜 | 紫菜湯 | 紫菜 柴魚片 |
| F2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 咖哩雞 | 生雞丁 馬鈴薯 洋蔥 紅蘿蔔 咖哩粉 | 肉絲花椰 | 肉絲 花椰菜 蒜或薑 | 蔬菜 | 時蔬大骨湯 | 時蔬 大骨 薑 |

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） 其中生雞丁為包含23%骨頭之採購量

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 |
| F1 | 白米飯 | 米8公斤 | 鮮燴豬柳 | 豬柳6公斤  洋蔥2公斤  青椒1公斤  紅蘿蔔0.5公斤  蒜或薑10公克 | 鮪魚玉米蛋 | 蛋3.5公斤  鮪魚罐1公斤  玉米粒2公斤  洋蔥2公斤  蒜或薑10公克  黑胡椒粒 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 蒜或薑10公克 | 紫菜湯 | 紫菜0.02公斤  柴魚片10公克 | 4.2 | 1.3 | 2.6 | 2.6 | 639 | 287 | 263 |
| F2 | 糙米飯 | 米6公斤  糙米2公斤 | 咖哩雞 | 生雞丁9公斤  馬鈴薯2公斤  洋蔥2公斤  紅蘿蔔1公斤  咖哩粉 | 肉絲花椰 | 肉絲0.6公斤  花椰菜6公斤  蒜或薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 蒜或薑10公克 | 時蔬大骨湯 | 時蔬3公斤  大骨0.6公斤  薑10公克 | 4.2 | 1.9 | 2.6 | 2.5 | 649 | 231 | 220 |

**108學年度下學期國民小學7月份素食菜單-香又香**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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** |
| 1 | 三 | D3 | 炊粉特餐 | 乾炊粉 | 香滷油腐 | 油豆腐 薑 滷包 | 炊粉配料 | 高麗菜 素絞肉 紅蘿蔔 香菇絲 西芹 | 蔬菜 | 大滷湯 | 筍絲 時蔬 豆腐 紅蘿蔔 木耳絲 | 1.5 | 1.6 | 2.4 | 2.6 | 418 |  | 256 | 125 |
| 2 | 四 | D4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 茄汁豆腐 | 豆腐 番茄 西芹 紅蘿蔔 薑 | 蛋香時蔬 | 蛋 時蔬 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 仙草銀耳湯 | 仙草 糖 白木耳 | 4 | 1.5 | 1.8 | 2.4 | 543 |  | 199 | 164 |
| 3 | 五 | D5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 三杯豆包 | 豆包 杏鮑菇 九層塔 薑 | 玉米三色 | 毛豆 玉米粒 紅蘿蔔 薑 馬鈴薯 | 蔬菜 | 枸杞針菇湯 | 時蔬 金針菇 薑 枸杞 | 4.5 | 1.5 | 2.1 | 2.4 | 597 |  | 107 | 126 |
| 6 | 一 | E1 | 白米飯 | 米 | 南瓜絞若 | 素絞肉 南瓜 紅蘿蔔 薑 | 彩椒炒蛋 | 蛋 青椒 彩椒 時蔬 薑 | 蔬菜 | 榨菜薑絲湯 | 榨菜絲 乾冬粉 薑 | 5 | 1.2 | 2 | 2.5 | 643 |  | 206 | 197 |
| 7 | 二 | E2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 豉香豆包 | 豆包 時蔬 豆豉 薑 | 咖哩花椰 | 花椰菜 紅蘿蔔 薑 咖哩粉 | 蔬菜 | 味噌海芽湯 | 味噌 海芽 | 4 | 1.4 | 2 | 2.5 | 578 |  | 224 | 217 |
| 8 | 三 | E3 | 西式特餐 | 通心麵 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋 | 西式配料 | 豆干 紅蘿蔔 西芹 薑 番茄醬 | 蔬菜 | 玉米濃湯 | 蛋 玉米醬 玉米粒 濃湯粉 | 3.4 | 0.8 | 2.1 | 2.8 | 542 |  | 289 | 302 |
| 9 | 四 | E4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 咕咾麵腸 | 麵腸 鳳梨 番茄 番茄醬 薑 | 塔香海茸 | 海茸 九層塔 薑 素肉絲 | 蔬菜 | 紅豆湯 | 紅豆 糖 | 4.8 | 1.4 | 2.3 | 2.5 | 656 |  | 176 | 185 |
| 10 | 五 | E5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 花生豆干 | 豆干 油花生 小黃瓜 紅蘿蔔 薑 | 家常豆腐 | 豆腐 三色豆 薑 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 薑 | 4.2 | 1.4 | 2 | 2.8 | 605 |  | 187 | 175 |
| 13 | 一 | F1 | 白米飯 | 米 | 青椒干片 | 豆干片 青椒 薑 | 玉米炒蛋 | 蛋 玉米粒 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 紫菜湯 | 紫菜 | 4.2 | 1.2 | 2.1 | 2.5 | 594 |  | 223 | 212 |
| 14 | 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 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 薑 | 4.1 | 1.5 | 2 | 2.4 | 583 |  | 212 | 204 |

**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:7月份菜單編排說明如下：一、中城國小每周五蔬菜為有機蔬菜，其餘學校每週三蔬菜為有機蔬菜。

**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 |
| D3 | 炊粉特餐 | 乾炊粉 | 香滷油腐 | 油豆腐 薑 滷包 | 炊粉配料 | 高麗菜 素絞肉 紅蘿蔔 香菇絲 西芹 | 蔬菜 | 大滷湯 | 筍絲 時蔬 豆腐 紅蘿蔔 木耳絲 |
| D4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 茄汁豆腐 | 豆腐 番茄 西芹 紅蘿蔔 薑 | 蛋香時蔬 | 蛋 時蔬 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 仙草銀耳湯 | 仙草 糖 白木耳 |
| D5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 三杯豆包 | 豆包 杏鮑菇 九層塔 薑 | 玉米三色 | 毛豆 玉米粒 紅蘿蔔 薑 馬鈴薯 | 蔬菜 | 枸杞針菇湯 | 時蔬 金針菇 薑 枸杞 |

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 | 豆魚蛋肉類/份 | 油脂堅果種子類/份 | 熱量 | 鈣 | 鈉 |
| D3 | 炊粉特餐 | 乾炊粉3公斤 | 香滷油腐 | 油豆腐8公斤  薑10公克  滷包 | 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  西芹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 | 2.4 | 2.6 | 418 | 256 | 125 |
| D4 | 糙米飯 | 米6公斤  糙米2公斤 | 茄汁豆腐 | 豆腐8公斤  番茄2公斤  西芹2公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑10公克 | 蛋香時蔬 | 蛋4.5公斤  時蔬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 | 仙草銀耳湯 | 仙草6.5公斤  糖1公斤  白木耳0.2公斤 | 4 | 1.5 | 1.8 | 2.4 | 543 | 199 | 164 |
| D5 | 燕麥飯 | 米8公斤  燕麥0.4公斤 | 三杯豆包 | 豆包6公斤  杏鮑菇2公斤  九層塔0.2公斤  薑10公克 | 玉米三色 | 毛豆0.5公斤  玉米粒2.5公斤  紅蘿蔔1公斤  薑10公克  馬鈴薯2.5公斤 | 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 | 4.5 | 1.5 | 2.1 | 2.4 | 597 | 107 | 126 |

**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 | 南瓜絞若 | 素絞肉 南瓜 紅蘿蔔 薑 | 彩椒炒蛋 | 蛋 青椒 彩椒 時蔬 薑 | 蔬菜 | 榨菜薑絲湯 | 榨菜絲 乾冬粉 薑 |
| E2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 豉香豆包 | 豆包 時蔬 豆豉 薑 | 咖哩花椰 | 花椰菜 紅蘿蔔 薑 咖哩粉 | 蔬菜 | 味噌海芽湯 | 味噌 海芽 |
| E3 | 西式特餐 | 通心麵 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋 | 西式配料 | 豆干 紅蘿蔔 西芹 薑 番茄醬 | 蔬菜 | 玉米濃湯 | 蛋 玉米醬 玉米粒 濃湯粉 |
| E4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 咕咾麵腸 | 麵腸 鳳梨 番茄 番茄醬 薑 | 塔香海茸 | 海茸 九層塔 薑 素肉絲 | 蔬菜 | 紅豆湯 | 紅豆 糖 |
| E5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 花生豆干 | 豆干 油花生 小黃瓜 紅蘿蔔 薑 | 家常豆腐 | 豆腐 三色豆 薑 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 薑 |

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 | 豆蛋類/份 | 油脂堅果種子類/份 | 熱量  kcal | 鈣  mg | 鈉  mg |
| E1 | 白米飯 | 米8公斤 | 南瓜絞若 | 素絞肉1公斤  南瓜4公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑10公克 | 彩椒炒蛋 | 蛋6.5公斤  青椒0.7公斤  彩椒0.7公斤  時蔬1公斤  薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑10公克 | 榨菜薑絲湯 | 榨菜絲2公斤  乾冬粉0.7公斤  薑10公克 | 5 | 1.2 | 2 | 2.5 | 643 | 206 | 197 |
| E2 | 糙米飯 | 米6公斤  糙米2公斤 | 豉香豆包 | 豆包6公斤  時蔬3公斤  豆豉3公克  薑10公克 | 咖哩花椰 | 花椰菜3公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑10公克  咖哩粉 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑10公克 | 味噌海芽湯 | 味噌0.4公斤  海芽0.2公斤 | 4 | 1.4 | 2 | 2.5 | 578 | 224 | 217 |
| E3 | 西式特餐 | 通心麵6公斤 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋5.5公斤 | 西式配料 | 豆干4公斤  紅蘿蔔0.5公斤  西芹0.5公斤  薑10公克  番茄醬 | 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1.5公斤  濃湯粉 | 3.4 | 0.8 | 2.1 | 2.8 | 542 | 289 | 302 |
| E4 | 糙米飯 | 米6公斤  糙米2公斤 | 咕咾麵腸 | 麵腸5.3公斤  鳳梨1.5公斤  番茄1公斤  番茄醬  薑10公克 | 塔香海茸 | 海茸4公斤  九層塔0.05公斤  薑10公克  素肉絲1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 | 4.8 | 1.4 | 2.3 | 2.5 | 656 | 176 | 185 |
| E5 | 燕麥飯 | 米8公斤  燕麥0.4公斤 | 花生豆干 | 豆干5公斤  油花生0.04公斤  小黃瓜2.5公斤  紅蘿蔔0.5公斤  薑10公克 | 家常豆腐 | 豆腐6公斤  三色豆1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 | 4.2 | 1.4 | 2 | 2.8 | 605 | 187 | 175 |

**108學年國民小學素食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 | 蔬菜 | 湯品 | 湯品食材明細 |
| F1 | 白米飯 | 米 | 青椒干片 | 豆干片 青椒 薑 | 玉米炒蛋 | 蛋 玉米粒 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 紫菜湯 | 紫菜 |
| 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 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 薑 |

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 | | 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 |
| F1 | 白米飯 | 米8公斤 | 青椒干片 | 豆干片6公斤  青椒3公斤  薑10公克 | 玉米炒蛋 | 蛋3.5公斤  玉米粒2公斤  紅蘿蔔2公斤  薑10公克 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑10公克 | 紫菜湯 | 紫菜0.02公斤 | 4.2 | 1.2 | 2.1 | 2.5 | 594 | 223 | 212 |
| F2 | 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 | 蔬菜 | 蔬菜7公斤 薑10公克 | 時蔬湯 | 時蔬3公斤  薑10公克 | 4.1 | 1.5 | 2 | 2.4 | 583 | 212 | 204 |