**102學年度第一學期8-9月國民中學素食A-F循環菜單-香香**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 日  期 | 星  期 | 循  環  別 | 主 食 | 主 菜 | 副 菜 一 | 副菜二 | 時  蔬 | 湯 品 類 |
| **30** | **五** | **A5** | 晶米飯  米 | 蘑菇若絲  蘑菇 素若絲 紅蘿蔔 | 香汁百頁  百頁 刈薯 | 地瓜薯塊  地瓜 | 蔬  菜 | 青蔬湯  青蔬 |
| **2** | **一** | **B1** | 香米飯  米 | 椒鹽若排  每人\*1 | 麻婆豆腐  豆腐 三色豆 | 豆籤羹  筍籤 豆籤干 | 蔬  菜 | 紫菜蛋花湯  紫菜 蛋 |
| **3** | **二** | **B2** | Q米飯  米 | 美味積腿  每人\*1 | 白灼什滷  刈薯 麵輪 | 塔香海茸  海茸 九層塔 | 蔬  菜 | 養生菇湯  高麗菜 鮮菇 |
| **4** | **三** | **B3** | 小米飯  米 小米 | 羅漢齋滷  小麥素肉 大白菜 香菇 | 茶葉蛋  每人\*1 | 椒鹽蔬果  馬鈴薯 青蔬 | 蔬  菜 | 花生薏仁湯  花生 薏仁 糖 |
| **5** | **四** | **B4** | 燜飯特餐  米 三色豆 香菇 | 玉米排  每人\*1 | 醬燒冬瓜  冬瓜 毛豆 | 芹香豆包  芹菜 豆包 | 蔬  菜 | 雙絲羹湯  木耳 紅蘿蔔 蛋 |
| **6** | **五** | **B5** | 晶米飯  米 | 香菇若燥  香菇 素絞若 | 巧燒豆干  豆干 白芝麻 | 木耳瓜條  絲瓜 木耳 | 蔬  菜 | 時蔬豆腐湯  時蔬 豆腐 |
| **9** | **一** | **C1** | 香米飯  米 | 素若排  每人\*1 | 筍丁麵圈  筍 麵輪 | 芹香小炒  芹菜 豆干 | 蔬  菜 | 四神湯  四神 |
| **10** | **二** | **C2** | Q米飯  米 | 京醬豆腐  豆腐 山藥 甜麵醬 | 麵筋匯蔬  麵筋 時蔬 | 土佐滷味  海帶結 皮絲 | 蔬  菜 | 美味瓜湯  食瓜 |
| **11** | **三** | **C3** | 糙米飯  米 糙米 | 芙蓉蒸/炒蛋  蛋 三色丁 | 層香麵腸  麵腸 香菇 九層塔 黃豆 | 沙茶銀蘿  白蘿蔔 凍豆腐 | 蔬  菜 | 綠豆湯  綠豆 糖 |
| **12** | **四** | **C4** | 銀絲卷特餐  每人\*1 | 鮮素丸子  每人\*3 | 金玉三色  玉米 紅蘿蔔 毛豆 | 香根若絲  海根 素肉絲 | 蔬  菜 | 皮蛋香菇粥  米 皮蛋 香菇 |
| **13** | **五** | **C5** | 晶米飯  米 | 咖哩素雞  馬鈴薯 素雞 紅蘿蔔 | 豆瓣油丁  豆豉 小油丁 | 蛋香圓蒲  圓蒲 蛋 | 蔬  菜 | 鮮蕈菇湯  高麗菜 鮮菇 |
| **14** | **六** | **D5** | 晶米飯  米 | 黑椒麵腸  麵腸 紅蘿蔔 黑胡椒 | 毛豆干丁  豆干丁 毛豆 | 薑絲南瓜  薑 南瓜 | 蔬  菜 | 鮮味瓜湯  食瓜 |
| **16** | **一** | **D1** | 香米飯  米 | 紅仁大排  紅蘿蔔片 | 西滷菜  白菜 蛋酥 木耳 | 參鮮豆腐  豆腐 鮮菇 芹菜 | 蔬  菜 | 青菜蛋花湯  青菜 蛋 |
| **17** | **二** | **D2** | Q米飯  米 | 茶香棒腿  每人\*1 | 螞蟻上樹  冬粉 木耳 麵輪末 | 京都滷味  白蘿蔔 小麥素肉 | 蔬  菜 | 蕃茄鮮蔬湯  蕃茄 青蔬 |
| **18** | **三** | **D3** | 紫米飯  米 黑糯米 | 塔香豆燥  豆角 香菇 九層塔 | 木須炒蛋  蛋 木耳 紅蘿蔔 | 可口薯條  馬鈴薯 | 蔬  菜 | 枸杞銀耳湯  銀耳 雪蓮子 枸杞 糖 |
| 23 | **一** | **E1** | 香米飯  米 | 紅燒豆包  每人\*1 | 飄香油腐  桶筍 油豆腐 | 金珠翠玉  玉米 青豆仁 紅蘿蔔 | 蔬  菜 | 白菜金絲湯  冬粉 白菜 |
| **24** | **二** | **E2** | Q米飯  米 | 宮保烤麩  烤麩 花生 青蔬 | 昆布佃煮  海帶結 麵圈 | 香拌寬粉  寬粉 小黃瓜 | 蔬  菜 | 田園蔬菜湯  馬鈴薯 蕃茄 |
| **25** | **三** | **E3** | 芝麻飯  米 芝麻 | 南洋咖哩  百頁 南瓜 紅蘿蔔 | 滷蛋  每人\*1 | 豆乾滋香  小豆干 洋芹 | 蔬  菜 | 黃豆蓮子湯  黃豆 蓮子 糖 |
| **26** | **四** | **E4** | 燜飯特餐  米 香菇絲 | 素若排  每人\*1 | 紅白雙絲  白蘿蔔 紅蘿蔔 蛋酥 | 包餡包子  每人\*1 | 蔬  菜 | 金茸海裙湯  金針菇 海芽 |
| **27** | **五** | **E5** | 晶米飯  米 | 香菇絞若  香菇 素絞肉 | 黃瓜混炒  黃瓜 素火腿 | 春捲  每人\*1 | 蔬  菜 | 鮮香筍湯  筍 皮絲 |
| **30** | **一** | **F1** | 香米飯  米 | 醬燒若片  素若片 紅蘿蔔 | 筍香若末  桶筍 麵輪末 | 洋芹馬仁  馬鈴薯 洋芹 | 蔬  菜 | 薑絲芥菜湯  芥菜 薑絲 |

**102學年度第一學期8-9月國民小學素食菜單-香香**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 星期 | 循  環  別 | 主 食 | 主 菜 | 副 菜 一 | 時  蔬 | 湯 品 類 |
| 8/30 | **五** | **D5** | 晶米飯  米 | 黑椒麵腸  麵腸 紅蘿蔔 黑胡椒 | 毛豆干丁  豆干丁 毛豆 | 蔬  菜 | 鮮味瓜湯  食瓜 |
| 2 | **一** | **E1** | 香米飯  米 | 紅燒豆包  每人\*1 | 飄香油腐  桶筍 油豆腐 | 蔬  菜 | 白菜金絲湯  冬粉 白菜 |
| 3 | **二** | **E2** | Q米飯  米 | 美味大積腿  每人\*1 | 昆布佃煮  海帶結 麵圈 | 蔬  菜 | 田園蔬菜湯  馬鈴薯 蕃茄 |
| 4 | **三** | **E3** | 芝麻飯  米 芝麻 | 南洋咖哩  百頁 南瓜 紅蘿蔔 | 滷蛋  每人\*1 | 蔬  菜 | 黃豆蓮子湯  黃豆 蓮子 糖 |
| 5 | **四** | **E4** | 燜飯特餐  米 香菇絲 | 素若排  每人\*1 | 紅白雙絲  白蘿蔔 紅蘿蔔 蛋酥 | 蔬  菜 | 金茸海裙湯  金針菇 海芽 |
| 6 | **五** | **E5** | 晶米飯  米 | 香菇絞若  香菇 素絞肉 | 黃瓜混炒  黃瓜 素火腿 | 蔬  菜 | 鮮香筍湯  筍 皮絲 |
| 9 | **一** | **F1** | 香米飯  米 | 醬燒若片  素若片 紅蘿蔔 | 筍香若末  桶筍 麵輪末 | 蔬  菜 | 薑絲芥菜湯  芥菜 薑絲 |
| 10 | **二** | **F2** | Q米飯  米 | 家常豆腐  豆腐 | 茄汁雙色  蘿蔔 玉米 素若絲 | 蔬  菜 | 榨菜粉絲湯  榨菜 粉絲 |
| 11 | **三** | **F3** | 燕麥飯  米 燕麥 | 翡翠蒸/炒蛋  蛋 青豆仁 | 豆醬蔬燥  麵腸 刈薯 豆醬 | 蔬  菜 | 紫米麥片湯  紫米 麥片 糖 |
| 12 | **四** | **F4** | 麵食特餐  麵條 | 素魚排  每人\*1 | 醡醬佐干  豆干丁 毛豆 | 蔬  菜 | 大滷湯  筍 蛋 木耳 紅蘿蔔 |
| 13 | **五** | **F5** | 晶米飯  米 | 咕咾麵筍  麵筍 青蔬 | 爽口参絲  干絲 紅蘿蔔 木耳絲 | 蔬  菜 | 味噌湯  海芽 味噌 |
| 14 | **六** | **G5** | 晶米飯  米 | 味噌燒若  小麥素若 山藥 味噌 | 鮮瓜雪蓮  鮮瓜 雪蓮子 | 蔬  菜 | 枸杞菇湯  香菇 金針菇 枸杞 |
| 16 | **一** | **G1** | 香米飯  米 | 酥脆若排  每人\*1 | 咖哩洋芋  馬鈴薯 紅蘿蔔 | 蔬  菜 | 三絲津白湯  白菜 紅蘿蔔 香菇 |
| 17 | **二** | **G2** | Q米飯  米 | 照燒豆腐  豆腐 照燒醬 | 筍干皮絲  筍干 皮絲 | 蔬  菜 | 薑絲冬瓜湯  冬瓜 薑 |
| 18 | **三** | **G3** | 胚芽飯  米 胚芽 | 麵輪澆頭  麵輪 香菇 黃豆 | 紅蔘炒蛋  紅蘿蔔 蛋 | 蔬  菜 | 紅豆雙喜湯  紅豆 小米 糖 |
|  |  |  | 中 | 秋 | 節 | 假 |  |
| 23 | **一** | **H1** | 香米飯  米 | 紅燒麵輪  麵輪 薑 | 金珠翠玉  玉米 青豆 紅蘿蔔 | 蔬  菜 | 野蔬湯  野蔬 凍豆腐 |
| 24 | **二** | **H2** | Q米飯  米 | 宮保烤麩  烤麩 花生 青蔬 | 高昇豆腐  豆腐 毛豆 | 蔬  菜 | 健康瓜湯  時瓜 |
| 25 | **三** | **H3** | 薏仁飯  米 薏仁 | 香菇麵筋  麵筋 乾香菇 | 木須炒蛋  木耳 蛋 | 蔬  菜 | 滑嫩仙草湯  仙草 糖 |
| 26 | **四** | **H4** | 炒飯特餐  米 三色豆 | 五香素雞  素雞 時蔬 | 土佐香滷  海帶結 白蘿蔔 | 蔬  菜 | 針菇青蔬湯  針菇 青蔬 |
| 27 | **五** | **H5** | 晶米飯  米 | 蘑菇若絲  蘑菇 素若絲 | 香拌豆包  豆包 小黃瓜 | 蔬  菜 | 紫菜蛋花湯  紫菜 蛋 |
| 30 | **一** | **I1** | 香米飯  米 | 黃金餘排  每人\*1 | 甘煮稻荷  小油丁 | 蔬  菜 | 鮮蕈菇湯  鮮菇 高麗菜 |