**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 |