**103學年度(上)國民中學10月素食循環菜單-香又香**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 星期 | 循環別 | 主食 | 主菜 | 副菜一 | 副菜二 | 時蔬 | 湯品類 |
| **1** | **三** | **H3** | 薏仁飯米薏仁 | 香積雪蓮麵腸時瓜雪蓮子 | 木須炒蛋木耳蛋紅蘿蔔 | 芋丸每人\*2 | 蔬菜 | 滑嫩仙草湯仙草糖 |
| **2** | **四** | **H4** | 炒飯特餐米三色豆 | 秧盆素若芝麻小麥素若 | 銀蘿香滷白蘿蔔烤麩 | 田園燉菜馬鈴薯綜合菇花椰菜 | 蔬菜 | 針菇羹湯針菇高麗菜 |
| **3** | **五** | **H5** | 晶米飯米 | 黃金豆包每人\*1 | 元氣咖哩地瓜咖哩粉 | 芹香小炒芹菜豆干 | 蔬菜 | 紫菜蛋花湯紫菜蛋 |
| **6** | **一** | **I1** | 糙米飯米糙米 | 餘香豆腐豆腐紅蘿蔔 | 馬蹄條每人\*1 | 若絲海茸九層塔海茸 | 蔬菜 | 鮮蕈菇湯鮮菇高麗菜 |
| **7** | **二** | **I2** | Q米飯米 | 素棒腿素棒腿 | 筑前塊煮黃瓜素若塊 | 蜜汁豆干豆乾 | 蔬菜 | 番茄蛋花湯蔬菜蕃茄蛋 |
| **8** | **三** | **I3** | 小米飯米小米 | 銀蘿麩滷白蘿蔔烤麩 | 茶葉蛋每人\*1 | 薑絲南瓜南瓜薑絲 | 蔬菜 | 綠豆湯綠豆糖 |
| **9** | **四** | **I4** | 銀絲卷特餐每人\*1 | 洋芋排馬鈴薯片每人\*1 | 金玉若末玉米素絞若香菇 | 甘煮稻荷小油丁 | 蔬菜 | 台式鹹粥米蛋香菇 |
| **10** | **五** |  | 雙十節 |  |  |  |  |  |
| **13** | **一** | **J1** | 糙米飯米糙米 | 地瓜排地瓜片每人\*1 | 參鮮豆腐豆腐芹菜鮮菇 | 榨菜三絲榨菜絲木耳絲干絲 | 蔬菜 | 鮮味瓜湯時瓜香菇 |
| **14** | **二** | **J2** | Q米飯米 | 宮保百頁百頁油花生蔬菜 | 菜捲每人\*1 | 彩頭拌炒白蘿蔔豆包 | 蔬菜 | 薑絲紫菜湯紫菜薑絲 |
| **15** | **三** | **J3** | 紫米飯米紫米 | 原味蒸/炒蛋蛋三色豆 | 腐皮銀芽乾腐皮豆芽 | 菇嚕玉菜什錦菇高麗菜 | 蔬菜 | 枸杞銀耳湯銀耳枸杞糖薏仁 |
| **16** | **四** | **J4** | 義式特餐麵條 | 麥克基塊每人\*2 | 美式肉醬蕃茄香菇麵輪切 | 小餐包每人\*1 | 蔬菜 | 玉米濃湯玉米紅蘿蔔蛋 |
| **17** | **五** | **J5** | 晶米飯米 | 咖哩豆腸豆腸咖哩 | 西滷菜大白菜蛋酥香菇木耳 | 醬拌干條豆干芹菜 | 蔬菜 | 養生菇湯刈薯鮮菇 |
| **20** | **一** | **K1** | 糙米飯米糙米 | 黑椒素若小麥若紅蘿蔔黑胡椒 | 鐵板油腐油豆腐青椒 | 筍燒麵筋筍麵筋 | 蔬菜 | 四神湯四神 |
| **21** | **二** | **K2** | Q米飯米 | 紅燒豆腐豆腐紅蘿蔔 | 粉絲煲粉絲素絞若九層塔蔬菜 | 佳香拌炒時瓜麵輪 | 蔬菜 | 刈薯蛋花湯刈薯蛋 |
| **22** | **三** | **K3** | 糙米飯米糙米 | 酸菜麵腸麵腸酸菜 | 蕃茄炒蛋蕃茄蛋 | 可口洋芋馬鈴薯 | 蔬菜 | 芋香粟米湯芋頭小米糖 |
| **23** | **四** | **K4** | 燜飯特餐米香菇絲毛豆 | 蔬菜排每人\*1 | 紅白雙絲紅蘿蔔白蘿蔔 | 瓜香豆皮時瓜豆皮 | 蔬菜 | 酸辣湯筍絲木耳蛋 |
| **24** | **五** | **K5** | 晶米飯米 | 粉蒸排骨素排骨芋頭 | 干丁季豆豆乾季節豆 | 香拌海根海根紅蘿蔔 | 蔬菜 | 金茸海裙湯海帶金針菇 |
| **27** | **一** | **L1** | 糙米飯米糙米 | 瓜子素燥素絞肉碎瓜 | 沙茶寬粉粉絲木耳紅蘿蔔 | 彩衣三色玉米三色豆蛋 | 蔬菜 | 薑絲瓜湯時瓜薑絲 |
| **28** | **二** | **L2** | Q米飯米 | 三杯麵輪麵輪九層塔 | 麻婆豆腐豆腐素絞若 | 白灼什滷冬瓜千張 | 蔬菜 | 蕃茄蛋花湯蕃茄蔬菜蛋 |
| **29** | **三** | **L3** | 芝麻飯米芝麻 | 南洋咖哩百頁南瓜紅蘿蔔 | 滷蛋每人\*1 | 什錦素燒白蘿蔔海結 | 蔬菜 | 冬瓜薏仁露冬瓜糖薏仁糖 |
| **30** | **四** | **L4** | 麵食特餐麵條 | 紅燒豆包豆包薑絲 | 醡醬佐干豆干丁小黃瓜素絞若 | 風味包子每人\*1 | 蔬菜 | 大滷湯高麗菜筍片蛋 |
| **31** | **五** | **L5** | 晶米飯米 | 糖醋素積素雞蔬菜 | 美味薯塊地瓜 | 腐皮炒瓜豆皮黃瓜 | 蔬菜 | 榨菜粉絲湯榨菜粉絲 |

**103學年度(上)國民小學10月素食循環菜單-香又香**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 星期 | 循環別 | 主食 | 主菜 | 副菜一 | 時蔬 | 湯品類 |
| **1** | **三** | **H3** | 薏仁飯米薏仁 | 香積雪蓮麵腸時瓜雪蓮子 | 木須炒蛋木耳蛋紅蘿蔔 | 蔬菜 | 滑嫩仙草湯仙草糖 |
| **2** | **四** | **H4** | 炒飯特餐米三色豆 | 秧盆素若芝麻小麥素若 | 銀蘿香滷白蘿蔔烤麩 | 蔬菜 | 針菇羹湯針菇高麗菜 |
| **3** | **五** | **H5** | 晶米飯米 | 黃金豆包每人\*1 | 元氣咖哩地瓜咖哩粉 | 蔬菜 | 紫菜蛋花湯紫菜蛋 |
| **6** | **一** | **I1** | 糙米飯米糙米 | 餘香豆腐豆腐紅蘿蔔 | 馬蹄條每人\*1 | 蔬菜 | 鮮蕈菇湯鮮菇高麗菜 |
| **7** | **二** | **I2** | Q米飯米 | 素棒腿素棒腿 | 筑前塊煮黃瓜素若塊 | 蔬菜 | 番茄蛋花湯蔬菜蕃茄蛋 |
| **8** | **三** | **I3** | 小米飯米小米 | 銀蘿麩滷白蘿蔔烤麩 | 茶葉蛋每人\*1 | 蔬菜 | 綠豆湯綠豆糖 |
| **9** | **四** | **I4** | 銀絲卷特餐每人\*1 | 洋芋排馬鈴薯片每人\*1 | 金玉若末玉米素絞若香菇 | 蔬菜 | 台式鹹粥米蛋香菇 |
| **10** | **五** |  | 雙十節 |  |  |  |  |
| **13** | **一** | **J1** | 糙米飯米糙米 | 地瓜排地瓜片每人\*1 | 參鮮豆腐豆腐芹菜鮮菇 | 蔬菜 | 鮮味瓜湯時瓜香菇 |
| **14** | **二** | **J2** | Q米飯米 | 宮保百頁百頁油花生蔬菜 | 菜捲每人\*1 | 蔬菜 | 薑絲紫菜湯紫菜薑絲 |
| **15** | **三** | **J3** | 紫米飯米紫米 | 原味蒸/炒蛋蛋三色豆 | 腐皮銀芽乾腐皮豆芽 | 蔬菜 | 枸杞銀耳湯銀耳枸杞糖薏仁 |
| **16** | **四** | **J4** | 義式特餐麵條 | 麥克基塊每人\*2 | 美式肉醬蕃茄香菇麵輪切 | 蔬菜 | 玉米濃湯玉米紅蘿蔔蛋 |
| **17** | **五** | **J5** | 晶米飯米 | 咖哩豆腸豆腸咖哩 | 西滷菜大白菜蛋酥香菇木耳 | 蔬菜 | 養生菇湯刈薯鮮菇 |
| **20** | **一** | **K1** | 糙米飯米糙米 | 黑椒素若小麥若紅蘿蔔黑胡椒 | 鐵板油腐油豆腐青椒 | 蔬菜 | 四神湯四神 |
| **21** | **二** | **K2** | Q米飯米 | 紅燒豆腐豆腐紅蘿蔔 | 粉絲煲粉絲素絞若九層塔蔬菜 | 蔬菜 | 刈薯蛋花湯刈薯蛋 |
| **22** | **三** | **K3** | 糙米飯米糙米 | 酸菜麵腸麵腸酸菜 | 蕃茄炒蛋蕃茄蛋 | 蔬菜 | 芋香粟米湯芋頭小米糖 |
| **23** | **四** | **K4** | 燜飯特餐米香菇絲毛豆 | 蔬菜排每人\*1 | 紅白雙絲紅蘿蔔白蘿蔔 | 蔬菜 | 酸辣湯筍絲木耳蛋 |
| **24** | **五** | **K5** | 晶米飯米 | 粉蒸排骨素排骨芋頭 | 干丁季豆豆乾季節豆 | 蔬菜 | 金茸海裙湯海帶金針菇 |
| **27** | **一** | **L1** | 糙米飯米糙米 | 瓜子素燥素絞肉碎瓜 | 沙茶寬粉粉絲木耳紅蘿蔔 | 蔬菜 | 薑絲瓜湯時瓜薑絲 |
| **28** | **二** | **L2** | Q米飯米 | 三杯麵輪麵輪九層塔 | 麻婆豆腐豆腐素絞若 | 蔬菜 | 蕃茄蛋花湯蕃茄蔬菜蛋 |
| **29** | **三** | **L3** | 芝麻飯米芝麻 | 南洋咖哩百頁南瓜紅蘿蔔 | 滷蛋每人\*1 | 蔬菜 | 冬瓜薏仁露冬瓜糖薏仁糖 |
| **30** | **四** | **L4** | 麵食特餐麵條 | 紅燒豆包豆包薑絲 | 醡醬佐干豆干丁小黃瓜素絞若 | 蔬菜 | 大滷湯高麗菜筍片蛋 |
| **31** | **五** | **L5** | 晶米飯米 | 糖醋素積素雞蔬菜 | 美味薯塊地瓜 | 蔬菜 | 榨菜粉絲湯榨菜粉絲 |