**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 |