**103學年度國民中學11月素食循環菜單-清泉**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 星期 | 循環別 | 主 食 | 主 菜 | 副 菜 一 | 副菜二 | 時蔬 | 湯 品 類 |
| 3 | 一 | M1 | 糙米飯米 糙米 | 雙色帶滷白蘿蔔 紅蘿蔔 海帶結 | 苦瓜鹹蛋苦瓜 鹹鴨蛋 | 南瓜菜丸南瓜 | 時蔬 | 白菜金絲湯白菜 麵線 |
| 4 | 二 | M2 | Q米飯米 | 香煎蘿蔔糕素蘿蔔\*2 | 香菇油腐油豆腐 鮮香菇 | 絲瓜炸彈蛋 絲瓜 枸杞 | 時蔬 | 青蔬腐皮湯蔬菜 腐皮 |
| 5 | 三 | M3 | 燕麥飯米 燕麥 | 翡翠蒸蛋蛋 菠菜 | 椒鹽季豆四季豆 | 羅漢齋滷白菜 金針菇 紅蘿蔔 | 時蔬 | 紅豆湯紅豆 糖 |
| 6 | 四 | M4 | 漢堡特餐每人\*1 | 地瓜酥餅地瓜 | 荷包蛋雞蛋 | 田園三色芹菜 紅仁 木耳 | 時蔬 | 滑蛋玉米粥米 玉米粒 蛋 |
| 7 | 五 | M5 | 晶米飯米 | 三杯豆包豆包 | 天婦炒瓜黃瓜 素甜不辣 | 壽喜玉燒高麗菜 虎皮蘿蔔 | 時蔬 | 味噌湯豆腐 海芽 味噌 |
| 10 | 一 | N1 | 糙米飯米 糙米 | 麵輪肉燥素絞若 麵輪 | 萬吉腐香豆腐 紅蘿蔔 香菇 | 芋頭餅芋頭 | 時蔬 | 鹹香瓜湯時瓜 鹹鳳梨醬 |
| 11 | 二 | N2 | Q米飯米 | 茶香豆包豆包 | 百頁雜炊百頁 白蘿蔔 | 芹香海絲芹菜 海帶絲 | 時蔬 | 時蔬蛋花湯蔬菜 蛋 |
| 12 | 三 | N3 | 糙米飯米 糙米 | 荷包蛋蛋 | 咖哩燉煮馬鈴薯 紅蘿蔔 咖哩粉 | 蔗香豆干小豆干 二砂 | 時蔬 | 檸檬愛玉愛玉檸檬糖 |
| 13 | 四 | N4 | 南瓜炊粉炊粉 香菇 | 酸菜麵腸麵腸 酸菜 | 金瓜絞若絞麵輪 南瓜 | 雜糧饅頭每人\*1 | 時蔬 | 酸辣湯豆腐 筍絲 蛋 |
| 14 | 五 | N5 | 晶米飯米 | 香椿煎蛋蛋 香椿 | 千張白菜白菜 千張 木耳絲 | 源香滷味冬瓜 枸杞 薑 | 時蔬 | 昆布味噌湯昆布 味噌 |
| 17 | 一 | O1 | 糙米飯米 糙米 | 三色蒸蛋雞蛋 鹹鴨蛋 皮蛋 | 鐵板油丁小油丁 筍片 | 絲瓜粉絲粉絲 紅仁 絲瓜 | 時蔬 | 香菇瓜湯香菇 青瓜 |
| 18 | 二 | O2 | Q米飯米 | 紅燒麵腸麵腸 | 咖哩洋芋洋芋 紅蘿蔔 | 帶結烤麩海帶結 烤麩 | 時蔬 | 三絲津白湯白菜 紅仁 香菇絲 |
| 19 | 三 | O3 | 胚芽飯米 胚芽米 | 塔香豆燥豆角 香菇 九層塔 | 荷包蛋蛋 | 甘薯塊香地瓜 | 時蔬 | 芋香甜湯芋頭 |
| 20 | 四 | O4 | 刈包特餐每人\*1 | 銀芽蛋皮黃豆芽 蛋 虎皮 | 時瓜素滷百頁 時瓜 | 豆乾滋香豆干 | 時蔬 | 米粉湯米粉 芹菜 蔬菜 |
| 21 | 五 | O5 | 晶米飯米 | 飄香鹹酥地瓜 素甜不辣 | 家常豆腐豆腐 鮮香菇 | 梅干香筍梅干 筍茸 | 時蔬 | 薑絲紫菜湯薑 紫菜 |
| 24 | 一 | P1 | 糙米飯米 糙米 | 芋頭餅每人\*1 | 高昇豆腐豆腐 蔬菜 | 鮮瓜腐皮時瓜 腐皮 | 時蔬 | 帶芽蛋花湯海芽 蛋 |
| 25 | 二 | P2 | Q米飯米 | 京醬時疏青椒 香菇絲 豆腐 | 海帶薑絲海帶片\*1 | 玉米三色玉米 刈薯 紅仁 蛋 | 時蔬 | 健康瓜湯時瓜 |
| 26 | 三 | P3 | 小米飯米 小米 | 酸菜麵腸酸菜 麵腸 | 番茄蒸蛋蕃茄 蛋 | 薯餅每人\*2 | 時蔬 | 滑嫩仙草湯仙草 糖 |
| 27 | 四 | P4 | 義式特餐麵 | 荷包蛋蛋 | 美式肉醬番茄 香菇絲 麵輪切 | 小餐包每人\*1 | 時蔬 | 鄉村濃湯三色丁 蛋 |
| 28 | 五 | P5 | 晶米飯米 | 餘香豆包豆包 木耳 紅蘿蔔 | 苦瓜鹹蛋苦瓜 鹹鴨蛋 | 古早滷味冬瓜 麵輪 | 時蔬 | 針菇鮮湯金針菇 青蔬 |

**103學年度國民小學11月素食循環菜單-清泉**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 星期 | 循環別 | 主 食 | 主 菜 | 副 菜 一 | 時蔬 | 湯 品 類 |
| 3 | 一 | M1 | 糙米飯米 糙米 | 雙色帶滷白蘿蔔 紅蘿蔔 海帶結 | 苦瓜鹹蛋苦瓜 鹹鴨蛋 | 時蔬 | 白菜金絲湯白菜 麵線 |
| 4 | 二 | M2 | Q米飯米 | 香煎蘿蔔糕素蘿蔔\*2 | 香菇油腐油豆腐 鮮香菇 | 時蔬 | 青蔬腐皮湯蔬菜 腐皮 |
| 5 | 三 | M3 | 燕麥飯米 燕麥 | 翡翠蒸蛋蛋 菠菜 | 椒鹽季豆四季豆 | 時蔬 | 紅豆湯紅豆 糖 |
| 6 | 四 | M4 | 漢堡特餐每人\*1 | 地瓜酥餅地瓜 | 荷包蛋雞蛋 | 時蔬 | 滑蛋玉米粥米 玉米粒 蛋 |
| 7 | 五 | M5 | 晶米飯米 | 三杯豆包豆包 | 天婦炒瓜黃瓜 素甜不辣 | 時蔬 | 味噌湯豆腐 海芽 味噌 |
| 10 | 一 | N1 | 糙米飯米 糙米 | 麵輪肉燥素絞若 麵輪 | 萬吉腐香豆腐 紅蘿蔔 香菇 | 時蔬 | 鹹香瓜湯時瓜 鹹鳳梨醬 |
| 11 | 二 | N2 | Q米飯米 | 茶香豆包豆包 | 百頁雜炊百頁 白蘿蔔 | 時蔬 | 時蔬蛋花湯蔬菜 蛋 |
| 12 | 三 | N3 | 糙米飯米 糙米 | 荷包蛋蛋 | 咖哩燉煮馬鈴薯 紅蘿蔔 咖哩粉 | 時蔬 | 檸檬愛玉愛玉檸檬糖 |
| 13 | 四 | N4 | 南瓜炊粉炊粉 香菇 | 酸菜麵腸麵腸 酸菜 | 金瓜絞若絞麵輪 南瓜 | 時蔬 | 酸辣湯豆腐 筍絲 蛋 |
| 14 | 五 | N5 | 晶米飯米 | 香椿煎蛋蛋 香椿 | 千張白菜白菜 千張 木耳絲 | 時蔬 | 昆布味噌湯昆布 味噌 |
| 17 | 一 | O1 | 糙米飯米 糙米 | 三色蒸蛋雞蛋 鹹鴨蛋 皮蛋 | 鐵板油丁小油丁 筍片 | 時蔬 | 香菇瓜湯香菇 青瓜 |
| 18 | 二 | O2 | Q米飯米 | 紅燒麵腸麵腸 | 咖哩洋芋洋芋 紅蘿蔔 | 時蔬 | 三絲津白湯白菜 紅仁 香菇絲 |
| 19 | 三 | O3 | 胚芽飯米 胚芽米 | 塔香豆燥豆角 香菇 九層塔 | 荷包蛋蛋 | 時蔬 | 芋香甜湯芋頭 |
| 20 | 四 | O4 | 刈包特餐每人\*1 | 銀芽蛋皮黃豆芽 蛋 虎皮 | 時瓜素滷百頁 時瓜 | 時蔬 | 米粉湯米粉 芹菜 蔬菜 |
| 21 | 五 | O5 | 晶米飯米 | 飄香鹹酥地瓜 素甜不辣 | 家常豆腐豆腐 鮮香菇 | 時蔬 | 薑絲紫菜湯薑 紫菜 |
| 24 | 一 | P1 | 糙米飯米 糙米 | 芋頭餅每人\*1 | 高昇豆腐豆腐 蔬菜 | 時蔬 | 帶芽蛋花湯海芽 蛋 |
| 25 | 二 | P2 | Q米飯米 | 京醬時疏青椒 香菇絲 豆腐 | 海帶薑絲海帶片\*1 | 時蔬 | 健康瓜湯時瓜 |
| 26 | 三 | P3 | 小米飯米 小米 | 酸菜麵腸酸菜 麵腸 | 番茄蒸蛋蕃茄 蛋 | 時蔬 | 滑嫩仙草湯仙草 糖 |
| 27 | 四 | P4 | 義式特餐麵 | 荷包蛋蛋 | 美式肉醬番茄 香菇絲 麵輪切 | 時蔬 | 鄉村濃湯三色丁 蛋 |
| 28 | 五 | P5 | 晶米飯米 | 餘香豆包豆包 木耳 紅蘿蔔 | 苦瓜鹹蛋苦瓜 鹹鴨蛋 | 時蔬 | 針菇鮮湯金針菇 青蔬 |