**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 |