**103學年度國民中學2月素食菜單(香又香、馨儂、清泉)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 星期 | 循  環  別 | 主食 | 主食  食材明細 | 主菜 | 主菜  食材明細 | 副菜一 | 副菜一  食材明細 | 副菜二 | 副菜二  食材明細 | 時蔬 | 湯品類 | 湯品  食材明細 |
| **23** | **一** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **24** | **二** | **E1** | 白米飯 | 米 | 茄汁豆包 | 豆包 番茄 | 羅勒海茸 | 海茸 肉絲 九層塔 | 金珠翠玉 | 玉米粒 青豆仁 紅蘿蔔 | 時蔬 | 白菜麵線湯 | 麵線 白菜 |
| **25** | **三** | **E3** | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 羅漢齋滷 | 大白菜 小麥條 乾香菇 紅蘿蔔 | 豆醬蔬燥 | 麵腸 刈薯 豆醬 薑 | 豆干滋香 | 豆干 芹菜 紅蘿蔔 | 時蔬 | 冬瓜麥仁湯 | 麥仁 冬瓜糖磚 |
| **26** | **四** | **E4** | 刈包特餐 | 刈包\*1 | 酸菜豆角 | 酸菜 豆皮角螺 | 芹香乾絲 | 芹菜 紅蘿蔔 豆乾絲 | 薯餅 | 薯餅\*2 | 時蔬 | 米粉羹 | 濕炊粉 筍 木耳 |
| **27** | **五** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

一、因應禽流感疫情，配合葷食菜單變動並暫停蛋類食材供應，做下列調整：

(1) 配合葷食菜單，將E1菜色調整到2/24供應，其中副菜一飄香油腐調整為羅勒海茸

(2) 2/24 E1原湯品蛋花麵線湯調整為白菜麵線湯

(3) 2/25 E3原主菜翡翠蒸/炒蛋調整為羅漢齋滷

(4) 2/26 E4湯品米粉羹取消食材蛋；E4原副菜二薯餅因部分廠商缺貨，馨儂與清泉調整為「地瓜球」。

(5) 3/3 F2原副菜二蛋花瓜粒調整為香菇瓜粒、原湯品蕃茄蛋花湯調整為蕃茄蔬菜湯

(6) 3/4 F3原副菜一五香滷蛋調整為五香豆包

(7) 3/5 F4湯品大滷湯食材取消蛋增加蔬菜

(8) 3/10 G2原主菜美味積腿調整為藥膳排骨

(9) 3/11 G3原副菜一木須炒蛋調整為木須炒筍

(10) 3/13 G5原湯品紫菜蛋花湯調整為薑絲紫菜湯

二、3/17 H2原主菜五香素雞調整為美味積腿

三、3/27 I5原副菜二醬拌干條因與3/13副菜二芹香小炒重複，調整為毛豆干丁

**103學年度國民中學3月素食菜單(香又香、馨儂、清泉)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 星期 | 循  環  別 | 主食 | 主食  食材明細 | 主菜 | 主菜  食材明細 | 副菜一 | 副菜一  食材明細 | 副菜二 | 副菜二  食材明細 | 時蔬 | 湯品類 | 湯品  食材明細 |
| **2** | **一** | **F1** | 糙米飯 | 米 糙米 | 筍乾皮絲 | 筍乾 皮絲 | 銀芽火腿 | 豆芽 素火腿 | 芹香粉絲 | 冬粉 紅蘿蔔 芹菜 | 時蔬 | 青蔬鮮菇湯 | 蔬菜 金針菇 |
| **3** | **二** | **F2** | Q米飯 | 米 | 醬爆雞丁 | 素雞 青椒 | 家常豆腐 | 三色丁 豆腐 | 香菇瓜粒 | 鮮瓜 乾香菇 | 時蔬 | 番茄蔬菜湯 | 番茄 蔬菜 |
| **4** | **三** | **F3** | 芝麻飯 | 米 黑芝麻 | 南洋咖哩 | 百頁 南瓜 紅蘿蔔 | 五香豆包 | 豆包 | 關東蔬煮 | 白蘿蔔 紅蘿蔔 海帶結 | 時蔬 | 綠豆麥片湯 | 綠豆 麥片 糖 |
| **5** | **四** | **F4** | 麵食特餐 | 熟麵條 | 牛蒡排 | 牛蒡絲 高麗菜 麵糊 | 醡醬佐干 | 毛豆 紅蘿蔔 豆干丁 | 包餡包子 | 包餡包子\*1 | 時蔬 | 大滷湯 | 筍 蔬菜 木耳 紅蘿蔔 |
| **6** | **五** | **F5** | 晶米飯 | 米 | 碎瓜絞肉 | 素絞若 碎瓜 | 豆皮捲 | 豆皮 馬鈴薯 紅蘿蔔 | 鮮菇燴崧 | 白菜 鮮菇 | 時蔬 | 味噌湯 | 海芽 味噌 |
| **9** | **一** | **G1** | 糙米飯 | 米 糙米 | 黑椒油丁 | 油丁 黑胡椒 | 金珠翠玉 | 玉米粒 馬鈴薯 青豆仁 | 螞蟻上樹 | 冬粉 木耳絲 高麗菜 | 時蔬 | 蔬菜湯 | 蔬菜 香菇 |
| **10** | **二** | **G2** | Q米飯 | 米 | 藥膳排骨 | 素排骨 | 高昇豆腐 | 豆腐 毛豆仁 | 香燒海根 | 海根 紅蘿蔔 | 時蔬 | 健康瓜湯 | 時瓜 |
| **11** | **三** | **G3** | 麥仁飯 | 米 麥仁 | 香積雪蓮 | 麵腸 時瓜 雪蓮子 | 木須炒筍 | 筍絲 紅蘿蔔 木耳絲 | 芋丸 | 芋丸\*2 | 時蔬 | 滑嫩仙草湯 | 仙草 糖 |
| **12** | **四** | **G4** | 炒飯特餐 | 米 三色豆 | 秧盆素若 | 芝麻 小麥素肉 | 銀蘿香滷 | 白蘿蔔 烤麩 紅蘿蔔 | 田園燉菜 | 馬鈴薯 綜合菇 花椰菜 | 時蔬 | 針菇羹湯 | 金針菇 高麗菜 |
| **13** | **五** | **G5** | 晶米飯 | 米 | 黃金豆包 | 豆包\*1 | 元氣咖哩 | 地瓜 紅蘿蔔 咖哩粉 | 芹香小炒 | 芹菜 豆干 | 時蔬 | 薑絲紫菜湯 | 紫菜 薑 |
| **16** | **一** | **H1** | 糙米飯 | 米 糙米 | 餘香豆腐 | 豆腐 紅蘿蔔 | 馬蹄條 | 馬蹄條\*1 | 若絲海茸 | 九層塔 海茸 | 時蔬 | 鮮蕈菇湯 | 鮮菇 高麗菜 |
| **17** | **二** | **H2** | Q米飯 | 米 | 美味積腿 | 素棒腿\*1 | 筑前塊煮 | 黃瓜 素若塊 紅蘿蔔 | 蜜汁豆干 | 豆干 | 時蔬 | 蕃茄蛋花湯 | 蔬菜 蕃茄 蛋 |
| **18** | **三** | **H3** | 小米飯 | 米 小米 | 銀蘿麩滷 | 白蘿蔔 烤麩 紅蘿蔔 | 茶葉蛋 | 茶葉蛋\*1 | 薑絲南瓜 | 南瓜 薑 | 時蔬 | 綠豆湯 | 綠豆 糖 |
| **19** | **四** | **H4** | 銀絲卷特餐 | 銀絲卷\*1 | 洋芋排 | 馬鈴薯\*1 | 金玉若末 | 玉米粒 素絞若 紅蘿蔔 | 甘煮稻荷 | 小油丁 | 時蔬 | 台式鹹粥 | 米 蛋 紅蘿蔔 乾香菇 |
| **20** | **五** | **H5** | 晶米飯 | 米 | 香菇若燥 | 乾香菇 時瓜 素絞若 | 和風脆炒 | 刈薯 蛋 紅蘿蔔 | 鮮菇燴蔬 | 鮮菇 蔬菜 | 時蔬 | 海芽粉絲湯 | 冬粉 海芽 味噌 |
| **23** | **一** | **I1** | 糙米飯 | 米 糙米 | 地瓜排 | 地瓜排\*1 | 参鮮豆腐 | 豆腐 芹菜 鮮菇 | 榨菜三絲 | 榨菜絲 木耳絲 干絲 | 時蔬 | 鮮味瓜湯 | 時瓜 薑 |
| **24** | **二** | **I2** | Q米飯 | 米 | 宮保百頁 | 百頁 蔬菜 油花生 | 芝麻球 | 芝麻球\*2 | 彩頭拌炒 | 白蘿蔔 豆包 | 時蔬 | 薑絲紫菜湯 | 紫菜 薑 |
| **25** | **三** | **I3** | 紫米飯 | 米 紫米 | 原味蒸/炒蛋 | 蛋 三色豆 | 腐皮銀芽 | 乾腐皮 豆芽菜 紅蘿蔔 | 菇嚕玉菜 | 什錦菇 高麗菜 麵丸 | 時蔬 | 枸杞銀耳湯 | 白木耳 枸杞 麥仁 糖 |
| **26** | **四** | **I4** | 義式特餐 | 麵條 | 可口南瓜 | 南瓜 | 美式若醬 | 蕃茄 麵輪 乾香菇 | 小餐包 | 小餐包\*1 | 時蔬 | 玉米濃湯 | 玉米粒 紅蘿蔔 蛋 |
| **27** | **五** | **I5** | 晶米飯 | 米 | 咖哩豆腸 | 豆腸 馬鈴薯 紅蘿蔔 | 西滷菜 | 大白菜 蛋酥 木耳絲 | 毛豆干丁 | 豆干丁 毛豆仁 | 時蔬 | 養生菇湯 | 刈薯 金針菇 紅蘿蔔 |
| **30** | **一** | **J1** | 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 紅蘿蔔 | 筍燒麵筋 | 筍 麵筋 | 時蔬 | 四神湯 | 四神 |
| **31** | **二** | **J2** | Q米飯 | 米 | 紅燒豆腐 | 豆腐 紅蘿蔔 | 粉絲煲 | 粉絲 九層塔 蔬菜 紅蘿蔔 | 佳香拌炒 | 時瓜 麵輪 | 時蔬 | 刈薯蛋花湯 | 刈薯 蛋 |
|  | **三** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **四** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **五** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**103學年度國民小學2月素食菜單(香又香、馨儂、清泉)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 星期 | 循  環  別 | 主食 | 主食  食材明細 | 主菜 | 主菜  食材明細 | 副菜一 | 副菜一  食材明細 | 時蔬 | 湯品類 | 湯品  食材明細 |
| **23** | **一** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **24** | **二** | **E1** | 白米飯 | 米 | 茄汁豆包 | 豆包 番茄 | 羅勒海茸 | 海茸 肉絲 九層塔 | 時蔬 | 白菜麵線湯 | 麵線 白菜 |
| **25** | **三** | **E3** | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 羅漢齋滷 | 大白菜 小麥條 乾香菇 紅蘿蔔 | 豆醬蔬燥 | 麵腸 刈薯 豆醬 薑 | 時蔬 | 冬瓜麥仁湯 | 麥仁 冬瓜糖磚 |
| **26** | **四** | **E4** | 刈包特餐 | 刈包\*1 | 酸菜豆角 | 酸菜 豆皮角螺 | 芹香乾絲 | 芹菜 紅蘿蔔 豆乾絲 | 時蔬 | 米粉羹 | 濕炊粉 筍 木耳 |
| **27** | **五** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

一、因應禽流感疫情，配合葷食菜單變動並暫停蛋類食材供應，做下列調整：

(1) 配合葷食菜單，將E1菜色調整到2/24供應，其中副菜一飄香油腐調整為羅勒海茸

(2) 2/24 E1原湯品蛋花麵線湯調整為白菜麵線湯

(3) 2/25 E3原主菜翡翠蒸/炒蛋調整為羅漢齋滷

(4) 2/26 E4湯品米粉羹取消食材蛋

(5) 3/3 F2原湯品蕃茄蛋花湯調整為蕃茄蔬菜湯

(6) 3/4 F3原副菜一五香滷蛋調整為五香豆包

(7) 3/5 F4湯品大滷湯食材取消蛋增加蔬菜

(8) 3/10 G2原主菜美味積腿調整為藥膳排骨

(9) 3/11 G3原副菜一木須炒蛋調整為木須炒筍

(10) 3/13 G5原湯品紫菜蛋花湯調整為薑絲紫菜湯

二、3/17 H2原主菜五香素雞調整為美味積腿

**103學年度國民小學3月素食菜單(香又香、馨儂、清泉)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 星期 | 循  環  別 | 主食 | 主食  食材明細 | 主菜 | 主菜  食材明細 | 副菜一 | 副菜一  食材明細 | 時蔬 | 湯品類 | 湯品  食材明細 |
| **2** | **一** | **F1** | 糙米飯 | 米 糙米 | 筍乾皮絲 | 筍乾 皮絲 | 銀芽火腿 | 豆芽 素火腿 | 時蔬 | 青蔬鮮菇湯 | 蔬菜 金針菇 |
| **3** | **二** | **F2** | Q米飯 | 米 | 醬爆雞丁 | 素雞 青椒 | 家常豆腐 | 三色丁 豆腐 | 時蔬 | 番茄蔬菜湯 | 番茄 蔬菜 |
| **4** | **三** | **F3** | 芝麻飯 | 米 黑芝麻 | 南洋咖哩 | 百頁 南瓜 紅蘿蔔 | 五香豆包 | 豆包 | 時蔬 | 綠豆麥片湯 | 綠豆 麥片 糖 |
| **5** | **四** | **F4** | 麵食特餐 | 熟麵條 | 牛蒡排 | 牛蒡絲 高麗菜 麵糊 | 醡醬佐干 | 毛豆 紅蘿蔔 豆干丁 | 時蔬 | 大滷湯 | 筍 蔬菜 木耳 紅蘿蔔 |
| **6** | **五** | **F5** | 晶米飯 | 米 | 碎瓜絞肉 | 素絞若 碎瓜 | 豆皮捲 | 豆皮 馬鈴薯 紅蘿蔔 | 時蔬 | 味噌湯 | 海芽 味噌 |
| **9** | **一** | **G1** | 糙米飯 | 米 糙米 | 黑椒油丁 | 油丁 黑胡椒 | 金珠翠玉 | 玉米粒 馬鈴薯 青豆仁 | 時蔬 | 蔬菜湯 | 蔬菜 香菇 |
| **10** | **二** | **G2** | Q米飯 | 米 | 藥膳排骨 | 素排骨 | 高昇豆腐 | 豆腐 毛豆仁 | 時蔬 | 健康瓜湯 | 時瓜 |
| **11** | **三** | **G3** | 麥仁飯 | 米 麥仁 | 香積雪蓮 | 麵腸 時瓜 雪蓮子 | 木須炒筍 | 筍絲 紅蘿蔔 木耳絲 | 時蔬 | 滑嫩仙草湯 | 仙草 糖 |
| **12** | **四** | **G4** | 炒飯特餐 | 米 三色豆 | 秧盆素若 | 芝麻 小麥素肉 | 銀蘿香滷 | 白蘿蔔 烤麩 紅蘿蔔 | 時蔬 | 針菇羹湯 | 金針菇 高麗菜 |
| **13** | **五** | **G5** | 晶米飯 | 米 | 黃金豆包 | 豆包\*1 | 元氣咖哩 | 地瓜 紅蘿蔔 咖哩粉 | 時蔬 | 薑絲紫菜湯 | 紫菜 薑 |
| **16** | **一** | **H1** | 糙米飯 | 米 糙米 | 餘香豆腐 | 豆腐 紅蘿蔔 | 馬蹄條 | 馬蹄條\*1 | 時蔬 | 鮮蕈菇湯 | 鮮菇 高麗菜 |
| **17** | **二** | **H2** | Q米飯 | 米 | 美味積腿 | 素棒腿\*1 | 筑前塊煮 | 黃瓜 素若塊 紅蘿蔔 | 時蔬 | 蕃茄蛋花湯 | 蔬菜 蕃茄 蛋 |
| **18** | **三** | **H3** | 小米飯 | 米 小米 | 銀蘿麩滷 | 白蘿蔔 烤麩 紅蘿蔔 | 茶葉蛋 | 茶葉蛋\*1 | 時蔬 | 綠豆湯 | 綠豆 糖 |
| **19** | **四** | **H4** | 銀絲卷特餐 | 銀絲卷\*1 | 洋芋排 | 馬鈴薯\*1 | 金玉若末 | 玉米粒 素絞若 紅蘿蔔 | 時蔬 | 台式鹹粥 | 米 蛋 紅蘿蔔 乾香菇 |
| **20** | **五** | **H5** | 晶米飯 | 米 | 香菇若燥 | 乾香菇 時瓜 素絞若 | 和風脆炒 | 刈薯 蛋 紅蘿蔔 | 時蔬 | 海芽粉絲湯 | 冬粉 海芽 味噌 |
| **23** | **一** | **I1** | 糙米飯 | 米 糙米 | 地瓜排 | 地瓜排\*1 | 参鮮豆腐 | 豆腐 芹菜 鮮菇 | 時蔬 | 鮮味瓜湯 | 時瓜 薑 |
| **24** | **二** | **I2** | Q米飯 | 米 | 宮保百頁 | 百頁 蔬菜 油花生 | 芝麻球 | 芝麻球\*2 | 時蔬 | 薑絲紫菜湯 | 紫菜 薑 |
| **25** | **三** | **I3** | 紫米飯 | 米 紫米 | 原味蒸/炒蛋 | 蛋 三色豆 | 腐皮銀芽 | 乾腐皮 豆芽菜 紅蘿蔔 | 時蔬 | 枸杞銀耳湯 | 白木耳 枸杞 麥仁 糖 |
| **26** | **四** | **I4** | 義式特餐 | 麵條 | 可口南瓜 | 南瓜 | 美式若醬 | 蕃茄 麵輪 乾香菇 | 時蔬 | 玉米濃湯 | 玉米粒 紅蘿蔔 蛋 |
| **27** | **五** | **I5** | 晶米飯 | 米 | 咖哩豆腸 | 豆腸 馬鈴薯 紅蘿蔔 | 西滷菜 | 大白菜 蛋酥 木耳絲 | 時蔬 | 養生菇湯 | 刈薯 金針菇 紅蘿蔔 |
| **30** | **一** | **J1** | 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 紅蘿蔔 | 時蔬 | 四神湯 | 四神 |
| **31** | **二** | **J2** | Q米飯 | 米 | 紅燒豆腐 | 豆腐 紅蘿蔔 | 粉絲煲 | 粉絲 九層塔 蔬菜 紅蘿蔔 | 時蔬 | 刈薯蛋花湯 | 刈薯 蛋 |
|  | **三** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **四** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **五** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |