**103學年度國民中學4月份素食菜單**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | 水果 |
| **4/1** | **三** | **G3** | 薏仁飯 | 薏仁 米 | 香積雪蓮 | 麵腸 時瓜 雪蓮子 | 木須炒蛋 | 木耳絲 蛋 紅蘿蔔 | 芋丸 | 芋丸\*2 | 時蔬 | 滑嫩仙草湯 | 仙草 糖 |  |
| **4/2** | **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 |  |
| **4/7** | **二** | **H2** | Q米飯 | 米 | 五香素雞 | 素雞 蔬菜 | 筑前塊煮 | 黃瓜 素若塊 紅蘿蔔 | 蜜汁豆干 | 小豆干 醬汁 | 時蔬 | 蕃茄蛋花湯 | 蔬菜 蕃茄 蛋 | V |
| **4/8** | **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 |  |
| **4/9** | **四** | **H4** | 銀絲捲特餐 | 銀絲卷\*1 | 牛蒡排 | 牛蒡排\*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 |  |
| **4/10** | **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 | V |
| **4/13** | **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 |  |
| **4/14** | **二** | **I2** | Q米飯 | 米 | 美味素基腿 | 素基腿\*1 | 彩頭拌炒 | 白蘿蔔 豆包 | 芝麻球 | 芝麻球\*2 | 時蔬 | 薑絲紫菜湯 | 紫菜 薑 | V |
| **4/15** | **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 |  |
| **4/16** | **四** | **I4** | 義式特餐 | 麵條 | 可口南瓜 | 南瓜 素火腿 | 義式若醬 | 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 |  |
| **4/17** | **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 | 醬拌干條 | 豆干 芹菜 | 時蔬 | 養生菇湯 | 刈薯 金針菇 紅蘿蔔 | V |
| **4/20** | **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 |  |
| **4/21** | **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 | V |
| **4/22** | **三** | **J3** | 糙米飯 | 米 糙米 | 酸菜麵腸 | 麵腸 酸菜 薑 | 蕃茄炒蛋 | 蕃茄 蛋 | 可口洋芋 | 馬鈴薯 | 時蔬 | 芋香粟米湯 | 芋頭 粟米 糖 |  |
| **4/23** | **四** | **J4** | 燜飯特餐 | 米 乾香菇 毛豆 | 醬燒百頁 | 百頁豆腐 | 紅白雙絲 | 紅蘿蔔 白蘿蔔 | 瓜香豆皮 | 時瓜 豆皮 | 時蔬 | 酸辣湯 | 筍絲 木耳 蛋 紅蘿蔔 |  |
| **4/24** | **五** | **J5** | 晶米飯 | 米 | 芋頭排骨 | 素排骨 芋頭 | 干丁季豆 | 豆乾 季節豆 紅蘿蔔 | 香拌海根 | 海根絲 紅蘿蔔 | 時蔬 | 金茸海裙湯 | 海裙菜 金針菇 | V |
| **4/27** | **一** | **K1** | 糙米飯 | 米 糙米 | 海結燒若 | 小麥素若 海帶結 紅蘿蔔 薑 | 絞若香筍 | 素絞若 筍丁 | 滷蛋 | 滷蛋\*1 | 時蔬 | 白菜金絲湯 | 白菜 紅麵線 |  |
| **4/28** | **二** | **K2** | Q米飯 | 米 | 紅燒麵腸 | 麵腸 蔬菜 | 香滷油腐 | 油豆腐 紅蘿蔔 | 蛋香粉絲 | 蛋 粉絲 紅蘿蔔 | 時蔬 | 青蔬腐皮湯 | 蔬菜 腐皮 | V |
| **4/29** | **三** | **K3** | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 翡翠蒸/炒蛋 | 蛋 菠菜 | 毛豆蔬醬 | 時瓜 毛豆 麵輪 | 羅漢齋滷 | 大白菜 金針菇 紅蘿蔔 | 時蔬 | 紅豆地瓜湯 | 紅豆 地瓜 糖 |  |
| **4/30** | **四** | **K4** | 漢堡特餐 | 漢堡麵包\*1 | 素肉排 | 素肉排\*1 | 美式若醬 | 馬鈴薯 素絞若 蕃茄 | 田園三色 | 芹菜 紅蘿蔔 木耳絲 | 時蔬 | 滑蛋玉米粥 | 米 玉米粒 蛋 |  |
|  | | | | | | | | | | | | | | | **K5** | 晶米飯 | 米 | 塔香素雞 | 素雞 九層塔 | 壽喜玉燒 | 高麗菜 素火腿 紅蘿蔔 | 蛋香瓜粒 | 黃瓜 蛋 | 時蔬 | 榨菜粉絲湯 | 榨菜 粉絲 |

**103學年度國民小學4月份素食菜單**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | 水果 |
| **4/1** | **三** | **G3** | 薏仁飯 | 薏仁 米 | 香積雪蓮 | 麵腸 時瓜 雪蓮子 | 木須炒蛋 | 木耳絲 蛋 紅蘿蔔 | 時蔬 | 滑嫩仙草湯 | 仙草 糖 |  |
| **4/2** | **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 |  |
| **4/7** | **二** | **H2** | Q米飯 | 米 | 五香素雞 | 素雞 蔬菜 | 筑前塊煮 | 黃瓜 素若塊 紅蘿蔔 | 時蔬 | 蕃茄蛋花湯 | 蔬菜 蕃茄 蛋 | V |
| **4/8** | **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 |  |
| **4/9** | **四** | **H4** | 銀絲捲特餐 | 銀絲卷\*1 | 牛蒡排 | 牛蒡排\*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 |  |
| **4/10** | **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 | V |
| **4/13** | **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 |  |
| **4/14** | **二** | **I2** | Q米飯 | 米 | 美味素基腿 | 素基腿\*1 | 彩頭拌炒 | 白蘿蔔 豆包 | 時蔬 | 薑絲紫菜湯 | 紫菜 薑 | V |
| **4/15** | **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 |  |
| **4/16** | **四** | **I4** | 義式特餐 | 麵條 | 可口南瓜 | 南瓜 素火腿 | 義式若醬 | 蕃茄 麵輪 乾香菇 | 時蔬 | 玉米濃湯 | 玉米粒 紅蘿蔔 蛋 |  |
| **4/17** | **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 | V |
| **4/20** | **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 |  |
| **4/21** | **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 | V |
| **4/22** | **三** | **J3** | 糙米飯 | 米 糙米 | 酸菜麵腸 | 麵腸 酸菜 薑 | 蕃茄炒蛋 | 蕃茄 蛋 | 時蔬 | 芋香粟米湯 | 芋頭 粟米 糖 |  |
| **4/23** | **四** | **J4** | 燜飯特餐 | 米 乾香菇 毛豆 | 醬燒百頁 | 百頁豆腐 | 紅白雙絲 | 紅蘿蔔 白蘿蔔 | 時蔬 | 酸辣湯 | 筍絲 木耳 蛋 紅蘿蔔 |  |
| **4/24** | **五** | **J5** | 晶米飯 | 米 | 芋頭排骨 | 素排骨 芋頭 | 干丁季豆 | 豆乾 季節豆 紅蘿蔔 | 時蔬 | 金茸海裙湯 | 海裙菜 金針菇 | V |
| **4/27** | **一** | **K1** | 糙米飯 | 米 糙米 | 海結燒若 | 小麥素若 海帶結 紅蘿蔔 薑 | 絞若香筍 | 素絞若 筍丁 | 時蔬 | 白菜金絲湯 | 白菜 紅麵線 |  |
| **4/28** | **二** | **K2** | Q米飯 | 米 | 紅燒麵腸 | 麵腸 蔬菜 | 香滷油腐 | 油豆腐 紅蘿蔔 | 時蔬 | 青蔬腐皮湯 | 蔬菜 腐皮 | V |
| **4/29** | **三** | **K3** | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 翡翠蒸/炒蛋 | 蛋 菠菜 | 毛豆蔬醬 | 時瓜 毛豆 麵輪 | 時蔬 | 紅豆地瓜湯 | 紅豆 地瓜 糖 |  |
| **4/30** | **四** | **K4** | 漢堡特餐 | 漢堡麵包\*1 | 素肉排 | 素肉排\*1 | 美式若醬 | 馬鈴薯 素絞若 蕃茄 | 時蔬 | 滑蛋玉米粥 | 米 玉米粒 蛋 |  |