104學年度8.9月國民中學素食菜單-香香

電話:03-8526000 傳真:03-8526694 地址:花蓮縣吉安鄉吉興一街412巷4號

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 星期 | 循環 | 主食 | 食材明細 | 主菜 | 食材明細 | 副菜一 | 食材明細 | 副菜二 | 食材明細 | 時蔬 | 湯品 | 食材明細 |
| 31 | 一 | C1 | 糙米飯 | 米 糙米 | 瓜仔若 | 素絞肉 碎瓜 | 香豉冬粉 | 冬粉 黑豆豉 青椒 | 青瓜干片 | 豆干切片 小黃瓜 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 番茄蛋花湯 | 番茄 時蔬 蛋 |
| 1 | 二 | C2 | 白米飯 | 米 | 醬燒蛋包 | 蛋包 薑 | 咖哩洋芋 | 馬鈴薯 紅蘿蔔 咖哩粉 素絞肉 | 根絲香芹 | 海根絲 芹菜 紅蘿蔔 干絲 | 有機 蔬菜 | 薑絲瓜湯 | 時瓜 薑 |
| 2 | 三 | C3 | 芝麻飯 | 米 黑芝麻 | 東昇角煮 | 凍豆腐 南瓜 紅蘿蔔 | 木須炒蛋 | 蛋 木耳絲 紅蘿蔔 | 田園燉菜 | 鮮菇 時蔬 豆腐皮 | 蔬菜 | 銀耳枸杞湯 | 濕白木耳 枸杞 糖 |
| 3 | 四 | C4 | 義式特餐 | 濕麵條 | 香煎豆包 | 豆包 薑 | 義大利若醬 | 素絞肉 番茄 紅蘿蔔 番茄醬 | 小餐包 | 小餐包 | 蔬菜 | 玉米濃湯 | 玉米粒 紅蘿蔔 蛋 |
| 4 | 五 | C5 | 白米飯 | 米 | 香燒干絲 | 干絲 紅蘿蔔 | 筍丁毛豆 | 筍丁 毛豆 | 家常豆腐 | 豆腐 青豆仁 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 米豆菇湯 | 米豆 鮮菇 |
| 7 | 一 | D1 | 糙米飯 | 米 糙米 | 京醬豆腸 | 豆腸 紅蘿蔔 甜麵醬 | 三絲粉絲 | 粉絲 紅蘿蔔 木耳絲 青椒 | 芹香豆干 | 豆干 芹菜 | 蔬菜 | 蛋花湯 | 時蔬 紅麵線 蛋 |
| 8 | 二 | D2 | 白米飯 | 米 | 吮指豆包 | 豆包 滷汁 | 豆皮時瓜 | 時瓜 豆皮 枸杞 | 金珠翠玉 | 玉米粒 蛋 青豆仁 紅蘿蔔 | 有機 蔬菜 | 海裙湯 | 海裙菜 味噌 |
| 9 | 三 | D3 | 胚芽飯 | 米 胚芽米 | 翡翠蒸/炒蛋 | 蛋 芹菜 鮮菇 | 若末雙仁 | 素絞肉 馬鈴薯 紅蘿蔔 | 關東醬煮 | 凍豆腐 白蘿蔔 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 紅豆西米露 | 紅豆 西谷米 糖 |
| 10 | 四 | D4 | 芋香飯特餐 | 米 醬汁 | 黃金滷蛋 | 水煮蛋 醬汁 | 芋香若燥 | 芋頭 素絞肉 乾香菇紅蘿蔔 | 羅勒海茸 | 海茸 九層塔 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 珍菇羹湯 | 金針菇 筍絲 木耳絲 紅蘿蔔 |
| 11 | 五 | D5 | 白米飯 | 米 | 條瓜燒腐 | 凍豆腐 條瓜 薑 | 錦菇玉菜 | 什錦菇 高麗菜 木耳絲 | 毛豆瓜粒 | 時瓜 毛豆 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 朴菜黃豆湯 | 朴菜 黃豆 寬粉 薑 |
| 14 | 一 | E1 | 糙米飯 | 米 糙米 | 咖哩絞若 | 素絞肉 紅蘿蔔 馬鈴薯 | 西滷菜 | 白菜 木耳絲 紅蘿蔔 蛋 | 菜豆三絲 | 菜豆 木耳絲 豆皮 | 蔬菜 | 白玉湯 | 結頭菜 乾香菇 紅蘿蔔 |
| 15 | 二 | E2 | 白米飯 | 米 | 美味蛋包 | 蛋包 薑 | 咕咾豆腐 | 豆腐 青椒 紅蘿蔔 鳳梨 | 沙茶海根 | 海帶根 干絲 紅蘿蔔 沙茶醬 | 有機 蔬菜 | 時瓜麵線湯 | 時瓜 麵線 |
| 16 | 三 | E3 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 佃煮醬烹 | 凍豆腐 地瓜 紅蘿蔔 | 玉米炒蛋 | 蛋 玉米粒 青豆仁 紅蘿蔔 | 芹香豆包 | 豆包 芹菜 乾香菇 | 蔬菜 | 仙草蜜 | 仙草 糖 |
| 17 | 四 | E4 | 拌麵特餐 | 濕麵條 醬汁 | 醋溜豆皮 | 豆皮 青椒 紅蘿蔔 | 香豉醬若 | 素絞肉 時瓜 豆豉 紅蘿蔔 | 風味包子 | 包子 | 蔬菜 | 大滷湯 | 筍絲 時蔬 木耳絲 蛋 紅蘿蔔 |
| 18 | 五 | E5 | 白米飯 | 米 | 三杯豆腸 | 豆腸 九層塔 | 毛豆玉菜 | 毛豆 高麗菜 紅蘿蔔 | 碎脯干丁 | 碎脯 豆乾丁 | 蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 紫菜 蛋 粉絲 |
| 21 | 一 | F1 | 糙米飯 | 米 糙米 | 沙茶豆包 | 豆包 沙茶醬 | 芝麻海絲 | 海絲 寬粉 紅蘿蔔 白芝麻 | 醬滷筍干 | 黃豆 筍乾 梅乾菜 | 蔬菜 | 滑蛋鮮菇湯 | 鮮菇 白菜 紅蘿蔔 蛋 乾香菇 |
| 22 | 二 | F2 | 白米飯 | 米 | 美味滷蛋 | 水煮蛋 滷汁 | 毛豆三丁 | 毛豆 白蘿蔔 玉米粒 紅蘿蔔 | 回鍋豆腐 | 豆腐 青椒 紅蘿蔔 木耳絲 | 有機 蔬菜 | 金針瓜湯 | 乾金針 時瓜 紅蘿蔔 |
| 23 | 三 | F3 | 麥片飯 | 米 麥片 | 番茄蒸/炒蛋 | 蛋 番茄 青豆仁 | 南瓜凍腐 | 凍豆腐 南瓜 刈薯 | 翠拌雙絲 | 芹菜 白干絲 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 地瓜甜湯 | 地瓜 糖 |
| 24 | 四 | F4 | 粗米粉特餐 | 粗米粉 醬汁 | 五香豆干 | 豆干 | 銀芽豆皮 | 豆皮 豆芽 紅蘿蔔 木耳絲 | 冬瓜蒸若 | 素絞肉 冬瓜 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 蛋香菇粳 | 米 蛋 紅蘿蔔 乾香菇 青豆仁 |
| 25 | 五 | F5 | 白米飯 | 米 | 醬爆豆腸 | 豆腸 紅蘿蔔 | 腐皮混炒 | 腐皮 蒲瓜 紅蘿蔔 木耳絲 | 雪菜絞若 | 素絞肉 雪裡紅 豆乾丁 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 黃豆 薑  紅蘿蔔 |
| **28** | **一** |  | **中秋節** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 29 | 二 | G2 | 白米飯 | 米 | 紅燒豆腐 | 豆腐 | 關東煮 | 白蘿蔔 玉米段 紅蘿蔔 | 腐皮燴蔬 | 腐皮 時蔬 | 有機 蔬菜 | 四神湯 | 四神 |
| 30 | 三 | G3 | 芝麻飯 | 米 黑芝麻 | 滷蛋 | 水煮蛋 滷包 | 南洋咖哩 | 凍豆腐 紅蘿蔔 地瓜 咖哩粉 | 若絲海茸 | 海茸 素肉絲 九層塔 | 蔬菜 | 枸杞愛玉湯 | 愛玉 枸杞 糖 |

說明:1.配合葷食菜單調整。

104學年度8.9月國民小學素食菜單-香香

電話:03-8526000 傳真:03-8526694 地址:花蓮縣吉安鄉吉興一街412巷4號

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 星期 | 循環 | 主食 | 食材明細 | 主菜 | 食材明細 | 副菜一 | 食材明細 | 時蔬 | 湯品 | 食材明細 |
| 31 | **一** | **C1** | 糙米飯 | 米 糙米 | 瓜仔若 | 素絞肉 碎瓜 | 香豉冬粉 | 冬粉 黑豆豉 青椒 | 蔬菜 | 番茄蛋花湯 | 番茄 時蔬 蛋 |
| 1 | **二** | **C2** | 白米飯 | 米 | 醬燒蛋包 | 蛋包 薑 | 咖哩洋芋 | 馬鈴薯 紅蘿蔔 咖哩粉 素絞肉 | 有機 蔬菜 | 薑絲瓜湯 | 時瓜 薑 |
| 2 | **三** | **C3** | 芝麻飯 | 米 黑芝麻 | 東昇角煮 | 凍豆腐 南瓜 紅蘿蔔 | 木須炒蛋 | 蛋 木耳絲 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 銀耳枸杞湯 | 濕白木耳 枸杞 糖 |
| 3 | **四** | **C4** | 義式特餐 | 濕麵條 | 香煎豆包 | 豆包 | 義大利若醬 | 素絞肉 番茄 紅蘿蔔 番茄醬 | 蔬菜 | 玉米濃湯 | 玉米粒 紅蘿蔔 蛋 |
| 4 | **五** | **C5** | 白米飯 | 米 | 香燒干絲 | 干絲 紅蘿蔔 | 筍丁毛豆 | 筍丁 毛豆 | 蔬菜 | 米豆菇湯 | 米豆 鮮菇 |
| 7 | **一** | **D1** | 糙米飯 | 米 糙米 | 京醬豆腸 | 豆腸 紅蘿蔔 甜麵醬 | 三絲粉絲 | 粉絲 紅蘿蔔 木耳絲 青椒 | 蔬菜 | 蛋花湯 | 時蔬 紅麵線 蛋 |
| 8 | **二** | **D2** | 白米飯 | 米 | 吮指豆包 | 豆包 薑 | 豆皮時瓜 | 時瓜 豆皮 枸杞 | 有機 蔬菜 | 海裙湯 | 海裙菜 味噌 |
| 9 | **三** | **D3** | 胚芽飯 | 米 胚芽米 | 翡翠蒸/炒蛋 | 蛋 芹菜 鮮菇 | 若末雙仁 | 素絞肉 馬鈴薯 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 紅豆西米露 | 紅豆 西谷米 糖 |
| 10 | **四** | **D4** | 芋香飯特餐 | 米 醬汁 | 黃金滷蛋 | 水煮蛋 醬汁 | 芋香若燥 | 芋頭 素絞肉 乾香菇紅蘿蔔 | 蔬菜 | 珍菇羹湯 | 金針菇 筍絲 木耳絲 紅蘿蔔 |
| 11 | **五** | **D5** | 白米飯 | 米 | 條瓜燒腐 | 凍豆腐 條瓜 薑 | 毛豆瓜粒 | 時瓜 毛豆 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 朴菜黃豆湯 | 朴菜 黃豆 水粉 薑 |
| 14 | **一** | **E1** | 糙米飯 | 米 糙米 | 咖哩絞若 | 素絞肉 紅蘿蔔 馬鈴薯 | 西滷菜 | 白菜 木耳絲 紅蘿蔔 蛋 | 蔬菜 | 白玉湯 | 結頭菜 乾香菇 紅蘿蔔 |
| 15 | **二** | **E2** | 白米飯 | 米 | 美味蛋包 | 蛋包 薑 | 咕咾豆腐 | 豆腐 青椒 紅蘿蔔 鳳梨 | 有機 蔬菜 | 時瓜麵線湯 | 時瓜 麵線 |
| 16 | **三** | **E3** | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 佃煮醬烹 | 凍豆腐 地瓜 紅蘿蔔 | 玉米炒蛋 | 蛋 玉米粒 青豆仁 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 仙草蜜 | 仙草 糖 |
| 17 | **四** | **E4** | 拌麵特餐 | 濕麵條 | 醋溜豆皮 | 豆皮 青椒 紅蘿蔔 | 香豉醬若 | 素絞肉 時瓜 豆豉 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 大滷湯 | 筍絲 時蔬 木耳絲 蛋 紅蘿蔔 |
| 18 | **五** | **E5** | 白米飯 | 米 | 三杯豆腸 | 豆腸 九層塔 | 毛豆玉菜 | 毛豆 高麗菜 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 紫菜 蛋 粉絲 |
| 21 | **一** | **F1** | 糙米飯 | 米 糙米 | 魚香豆包 | 豆包 洋蔥 紅蘿蔔 | 芝麻海絲 | 海絲 寬粉 紅蘿蔔 白芝麻 | 蔬菜 | 滑蛋鮮菇湯 | 鮮菇 白菜 紅蘿蔔 蛋 乾香菇 |
| 22 | **二** | **F2** | 白米飯 | 米 | 美味滷蛋 | 水煮蛋 滷汁 | 毛豆三丁 | 毛豆 白蘿蔔 玉米粒 紅蘿蔔 | 有機 蔬菜 | 金針瓜湯 | 乾金針 時瓜 紅蘿蔔 |
| 23 | **三** | **F3** | 麥片飯 | 米 麥片 | 番茄蒸/炒蛋 | 蛋 番茄 青豆仁 | 南瓜凍腐 | 凍豆腐 南瓜 刈薯 | 蔬菜 | 地瓜甜湯 | 地瓜 糖 |
| 24 | **四** | **F4** | 粗米粉特餐 | 粗米粉 | 五香豆干 | 豆干 | 銀芽豆皮 | 豆皮 豆芽 紅蘿蔔 木耳絲 | 蔬菜 | 蛋香菇粳 | 米 蛋 紅蘿蔔 乾香菇 青豆仁 |
| 25 | **五** | **F5** | 白米飯 | 米 | 醬爆豆腸 | 豆腸 紅蘿蔔 | 腐皮混炒 | 腐皮 蒲瓜 紅蘿蔔 木耳絲 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 黃豆 薑 |
| **28** | **一** |  | **中秋節** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 29 | **二** | **G2** | 白米飯 | 米 | 紅燒豆腐 | 豆腐 | 關東煮 | 白蘿蔔 玉米段 紅蘿蔔 | 有機 蔬菜 | 四神湯 | 四神 |
| 30 | **三** | **G3** | 芝麻飯 | 米 黑芝麻 | 滷蛋 | 蛋 滷包 | 南洋咖哩 | 凍豆腐 紅蘿蔔 地瓜 咖哩粉 | 蔬菜 | 枸杞愛玉湯 | 愛玉 枸杞 糖 |

說明:1.配合葷食菜單調整。