104學年度10月國民中學素食菜單-香香

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 星期 | 循環 | 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 | 湯品  食材明細 | 水果 |
| 1 | 四 | G4 | 義式特餐 | 濕麵條 | 薑汁豆包 | 豆包 | 義大利若醬 | 素絞肉 紅蘿蔔 蕃茄 蕃茄醬 | 軟香餐包 | 餐包 | 蔬菜 | 玉米濃湯 | 玉米粒 三色丁 蛋 |  |
| 2 | 五 | G5 | 白米飯 | 米 | 瓜子若 | 素絞肉 碎瓜 | 燴時瓜 | 時瓜 紅蘿蔔 | 麻婆豆腐 | 豆腐 素絞肉 紅蘿蔔 青豆仁 | 蔬菜 | 刈薯蛋花湯 | 刈薯 蛋 冬粉 |  |
| 5 | 一 | H1 | 糙米飯 | 米 糙米 | 洋芋燒若 | 凍豆腐 馬鈴薯 | 絞若玉米 | 素絞肉 玉米粒 | 咕嚕玉菜 | 什錦菇 高麗菜 毛豆 | 蔬菜 | 蛋香木須湯 | 蛋 木耳絲 時蔬 |  |
| 6 | 二 | H2 | 白米飯 | 米 | 茄汁豆腸 | 豆腸 紅蘿蔔 蕃茄醬 | 螞蟻上樹 | 冬粉 素絞肉 高麗菜 木耳絲 | 香燒海根 | 海根 素肉絲 九層塔 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 薑 | V |
| 7 | 三 | H3 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 香菇蒸/炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 乾香菇 | 梅菜筍干 | 筍干 梅干菜 | 翠拌干絲 | 干絲 小黃瓜 紅椒 沙茶醬 | 蔬菜 | 綠豆山粉圓 | 綠豆山粉圓 糖 |  |
| 8 | 四 | H4 | 菜飯特餐 | 米 | 什錦豆包 | 豆包 香菇 紅蘿蔔絲 | 白菜若末 | 白菜 素絞肉 紅蘿蔔 芹菜 乾香菇 | 蜜汁豆干 | 豆干 白芝麻 | 蔬菜 | 金針菇湯 | 金針菇 海裙菜 | V |
| **9** | **五** |  | ++放假 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 12 | 一 | I1 | 糙米飯 | 米 糙米 | 咖哩凍豆腐 | 凍豆腐 馬鈴薯 紅蘿蔔 咖哩粉 | 筍丁絞若 | 筍丁 素絞肉 | 鮮燴白菜 | 大白菜 紅蘿蔔 素肉絲 蛋 毛豆 | 蔬菜 | 海芽湯 | 海芽 薑 |  |
| 13 | 二 | I2 | 白米飯 | 米 | 紅仁大排 | 紅蘿蔔 麵粉 | 黃瓜絞若 | 黃瓜 紅蘿蔔 素絞肉 | 酸菜豆腐煲 | 豆腐 素絞肉 酸菜 | 蔬菜 | 蕃茄時蔬湯 | 時蔬 蕃茄 蛋 | V |
| 14 | 三 | I3 | 小米飯 | 米 小米 | 三色丁炒蛋 | 蛋 三色丁 | 銀蘿醬燒 | 白蘿蔔 紅蘿蔔 毛豆 | 碎脯干丁 | 豆干丁 碎脯 | 蔬菜 | 紅豆地瓜湯 | 紅豆 地瓜 糖 |  |
| 15 | 四 | I4 | 炊粉特餐 | 炊粉 | 紅燒豆腸 | 豆腸 紅蘿蔔 | 玉菜若燥 | 高麗菜 素絞肉 紅蘿蔔 木耳 | 美味包子 | 包餡包子 | 蔬菜 | 刈薯玉米粳 | 刈薯 玉米 糙米 | **V** |
| 16 | 五 | I5 | 白米飯 | 米 | 宮保干片 | 豆干 青蔬 紅蘿蔔  油花生 | 芝麻海結 | 海帶結 芝麻 | 季豆若絲 | 季節豆 素肉絲 木耳絲 | 蔬菜 | 時瓜蛋花湯 | 時瓜 紅蘿蔔 蛋 | V |
| 19 | 一 | J1 | 糙米飯 | 米 糙米 | 筍干豆腸 | 豆腸 筍干 | 雪蓮瓜粒 | 雪蓮子 素絞肉 紅蘿蔔 黃瓜 | 青椒干片 | 豆干片 青椒 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 蛋花湯 | 蛋 紅蘿蔔 紅麵線 |  |
| 20 | 二 | J2 | 白米飯 | 米 | 紅燒凍腐 | 凍豆腐 | 咖哩洋芋 | 馬鈴薯 紅蘿蔔 咖哩粉 | 塔香粉絲煲 | 冬粉 素絞肉 紅蘿蔔 九層塔 | 蔬菜 | 針菇若絲湯 | 素肉絲 金針菇  時蔬 | V |
| 21 | 三 | J3 | 胚芽飯 | 米 胚芽米 | 銀蘿燉煮 | 白蘿蔔 紅蘿蔔 | 紅燒豆腐 | 豆腐 素絞肉 | 蛋香玉菜 | 紅蘿蔔 蛋 高麗菜 木耳絲 | 蔬菜 | 紅豆西米露 | 紅豆 西谷米糖 |  |
| 22 | 四 | J4 | **拌**飯特餐 | 米 醬汁 | 椒鹽豆包 | 豆包 | 什錦若末 | 素絞肉 玉米 三色丁 | 海絲豆芽 | 海絲 綠豆芽 素肉絲 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 時蔬若絲湯 | 時蔬 素肉絲 |  |
| 23 | 五 | J5 | 白米飯 | 米 | 香菇素燥 | 素絞肉 時瓜 乾香菇 | 若絲圓蒲 | 圓蒲 紅蘿蔔 素肉絲 | 泡菜若絲 | 泡菜 素肉絲 高麗菜 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 紫菜湯 | 乾紫菜 薑 | V |
| 26 | 一 | K1 | 糙米飯 | 米 糙米 | 海結凍腐 | 凍豆腐 海帶結 紅蘿蔔 | 毛豆白菜 | 白菜 毛豆 紅蘿蔔 乾香菇 | 豆皮瓜條 | 時瓜 豆皮 木耳絲 | 蔬菜 | 蕃茄蛋花湯 | 番茄 時蔬 蛋 |  |
| 27 | 二 | K2 | 白米飯 | 米 | 五香豆腸 | 豆腸 五香滷包 | 螞蟻上樹 | 冬粉 素絞肉 時蔬 紅蘿蔔 木耳絲 | 鐵板豆腐 | 豆腐 筍片 青椒 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 味噌湯 | 海帶芽 味噌 白蘿蔔 | V |
| 28 | 三 | K3 | 芝麻飯 | 米 黑芝麻 | 芹香蒸/炒蛋 | 蛋 芹菜 | 咖哩絞若 | 素絞肉 馬鈴薯 紅蘿蔔 咖哩粉 | 田園燉菜 | 鮮菇 時蔬 豆腐皮 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 仙草甜湯 | 仙草 糖 |  |
| 29 | 四 | K4 | 麵食特餐 | 濕麵條 | 豆包排 | 豆包 | 榨菜干絲 | 干絲 榨菜絲 紅蘿蔔 | 包餡包子 | 包子 | 蔬菜 | 大滷湯 | 筍絲 時蔬 木耳絲 紅蘿蔔 蛋 |  |
| 30 | 五 | K5 | 白米飯 | 米 | 蘑菇炒蛋 | 蛋 蘑菇片 番茄醬 | 伍彩雪蓮 | 雪蓮子 玉米粒 紅蘿蔔 青豆仁 | 黃瓜干片 | 豆干片 小黃瓜 紅蘿蔔 木耳絲 | 蔬菜 | 麵線湯 | 酸菜 麵線 | V |

說明：

1.配合葷食菜單調整

104學年度10月國民小學素食菜單-香香

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 星期 | 循環 | 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 | 湯品  食材明細 | 水果 |
| 1 | 四 | G4 | 義式特餐 | 濕麵條 | 薑汁豆包 | 豆包 | 義大利若醬 | 素絞肉 紅蘿蔔 蕃茄 蕃茄醬 | 蔬菜 | 玉米濃湯 | 玉米粒 三色丁 蛋 |  |
| 2 | 五 | G5 | 白米飯 | 米 | 瓜子若 | 素絞肉 碎瓜 | 燴時瓜 | 時瓜 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 刈薯蛋花湯 | 刈薯 蛋 冬粉 |  |
| 5 | 一 | H1 | 糙米飯 | 米 糙米 | 洋芋燒若 | 凍豆腐 馬鈴薯 | 絞若玉米 | 素絞肉 玉米粒 | 蔬菜 | 蛋香木須湯 | 蛋 木耳絲 時蔬 |  |
| 6 | 二 | H2 | 白米飯 | 米 | 茄汁豆腸 | 豆腸　紅蘿蔔　蕃茄醬 | 螞蟻上樹 | 冬粉 素絞肉 高麗菜 木耳絲 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 薑 | V |
| 7 | 三 | H3 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 香菇蒸/炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 乾香菇 | 梅菜筍干 | 筍干 梅干菜 | 蔬菜 | 綠豆山粉圓 | 綠豆山粉圓 糖 |  |
| 8 | 四 | H4 | 菜飯特餐 | 米 | 什錦豆包 | 豆包 香菇 紅蘿蔔絲 | 白菜若末 | 白菜 素絞肉 紅蘿蔔 芹菜 乾香菇 | 蔬菜 | 金針菇湯 | 金針菇 海裙菜 | V |
| **9** | **五** |  | ++放假 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 12 | 一 | I1 | 糙米飯 | 米 糙米 | 咖哩凍豆腐 | 凍豆腐 馬鈴薯 紅蘿蔔 咖哩粉 | 筍丁絞若 | 筍丁 素絞肉 | 蔬菜 | 海芽湯 | 海芽 薑 |  |
| 13 | 二 | I2 | 白米飯 | 米 | 紅仁大排 | 紅蘿蔔 麵粉 | 黃瓜絞若 | 黃瓜 紅蘿蔔 素絞肉 | 蔬菜 | 蕃茄時蔬湯 | 時蔬 蕃茄 蛋 | V |
| 14 | 三 | I3 | 小米飯 | 米 小米 | 三色丁炒蛋 | 蛋 三色丁 | 銀蘿醬燒 | 白蘿蔔 紅蘿蔔 毛豆 | 蔬菜 | 紅豆地瓜湯 | 紅豆 地瓜 糖 |  |
| 15 | 四 | I4 | 炊粉特餐 | 炊粉 | 紅燒豆腸 | 豆腸 紅蘿蔔 | 玉菜若燥 | 高麗菜 素絞肉 紅蘿蔔 木耳 | 蔬菜 | 刈薯玉米粳 | 刈薯 玉米 糙米 | **V** |
| 16 | 五 | I5 | 白米飯 | 米 | 宮保干片 | 豆干 青蔬 紅蘿蔔  油花生 | 芝麻海結 | 海帶結 芝麻 | 蔬菜 | 時瓜蛋花湯 | 時瓜 紅蘿蔔 蛋 | V |
| 19 | 一 | J1 | 糙米飯 | 米 糙米 | 筍干豆腸 | 豆腸 筍干 | 雪蓮瓜粒 | 雪蓮子 素絞肉 紅蘿蔔 黃瓜 | 蔬菜 | 蛋花湯 | 蛋 紅蘿蔔 紅麵線 |  |
| 20 | 二 | J2 | 白米飯 | 米 | 紅燒凍腐 | 凍豆腐 | 咖哩洋芋 | 馬鈴薯 紅蘿蔔 咖哩粉 | 蔬菜 | 針菇若絲湯 | 素肉絲 金針菇  時蔬 | V |
| 21 | 三 | J3 | 胚芽飯 | 米 胚芽米 | 銀蘿燉煮 | 白蘿蔔 紅蘿蔔 | 紅燒豆腐 | 豆腐 素絞肉 | 蔬菜 | 紅豆西米露 | 紅豆 西谷米糖 |  |
| 22 | 四 | J4 | **拌**飯特餐 | 米 醬汁 | 椒鹽豆包 | 豆包 | 什錦若末 | 素絞肉 玉米 三色丁 | 蔬菜 | 時蔬若絲湯 | 時蔬 素肉絲 |  |
| 23 | 五 | J5 | 白米飯 | 米 | 香菇素燥 | 素絞肉 時瓜 乾香菇 | 若絲圓蒲 | 圓蒲 紅蘿蔔 素肉絲 | 蔬菜 | 紫菜湯 | 乾紫菜 薑 | V |
| 26 | 一 | K1 | 糙米飯 | 米 糙米 | 海結凍腐 | 凍豆腐 海帶結 紅蘿蔔 | 毛豆白菜 | 白菜 毛豆 紅蘿蔔 乾香菇 | 蔬菜 | 蕃茄蛋花湯 | 番茄 時蔬 蛋 |  |
| 27 | 二 | K2 | 白米飯 | 米 | 五香豆腸 | 豆腸 五香滷包 | 螞蟻上樹 | 冬粉 素絞肉 時蔬 紅蘿蔔 木耳絲 | 蔬菜 | 味噌湯 | 海帶芽 味噌 白蘿蔔 | V |
| 28 | 三 | K3 | 芝麻飯 | 米 黑芝麻 | 芹香蒸/炒蛋 | 蛋 芹菜 | 咖哩絞若 | 素絞肉 馬鈴薯 紅蘿蔔 咖哩粉 | 蔬菜 | 仙草甜湯 | 仙草 糖 |  |
| 29 | 四 | K4 | 麵食特餐 | 濕麵條 | 豆包排 | 豆包 | 榨菜干絲 | 干絲 榨菜絲 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 大滷湯 | 筍絲 時蔬 木耳絲 紅蘿蔔 蛋 |  |
| 30 | 五 | K5 | 白米飯 | 米 | 蘑菇炒蛋 | 蛋 蘑菇片 番茄醬 | 伍彩雪蓮 | 雪蓮子 玉米粒 紅蘿蔔 青豆仁 | 蔬菜 | 麵線湯 | 酸菜 麵線 | V |

說明：

1.配合葷食菜單調整。