**104學年度國民中學11月份素食菜單-(華王)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | 蔬菜 | 湯品 | 湯品食材明細 | 水果 |
| **2** | **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 |  |
| **3** | **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 | 針菇蛋花湯 | 雞蛋 金針菇 時蔬 | V |
| **4** | **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 |  |
| **5** | **四** | **J4** | 炒飯 | 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 豆干 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 時蔬蛋花湯 | 時蔬 蛋 |  |
| **6** | **五** | **J5** | 白米飯 | 米 | 香菇豆燥 | 豆包 時瓜 乾香菇  | 時瓜若絲 | 時瓜 紅蘿蔔 素肉絲 | 泡菜油腐 | 泡菜 油腐 高麗菜 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 乾紫菜 蛋 薑 | V |
| **9** | **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 |  |
| **10** | **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 |  |
| **11** | **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 | V |
| **12** | **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 |  |
| **13** | **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 |
| **16** | **一** | **L1** | 糙米飯 | 米 糙米 | 沙茶豆腸 | 豆腸 青椒 素沙茶 | 豆青溜腐 | 豆腐 青豆 紅蘿蔔 | 壽喜玉燒 | 高麗菜 毛豆 紅蘿蔔 木耳絲 | 蔬菜 | 時蔬蛋花湯 | 時蔬 蛋 |  |
| **17** | **二** | **L2** | 白米飯 | 米 | 紅燒豆包 | 豆包 薑 | 什香粉皮 | 粉皮 素絞肉 紅蘿蔔 | 筍丁黃豆 | 筍丁 黃豆 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 薑 | V |
| **18** | **三** | **L3** | 麥仁飯 | 米 麥仁 | 茄汁蛋 | 蛋 番茄 番茄醬 | 金瓜角煮 | 南瓜 凍豆腐 紅蘿蔔 | 芹香豆干 | 豆干片 芹菜 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 糖 |  |
| **19** | **四** | **L4** | 燜飯特餐 | 米 醬汁 | 豆瓣干香 | 豆干 芹菜 紅蘿蔔 | 佳香菜若 | 青江菜 素絞肉 紅蘿蔔 乾香菇 | 豆皮瓜香 | 豆皮 時瓜 紅蘿蔔 木耳絲 | 蔬菜 | 針菇羹湯 | 金針菇 筍絲 蛋 紅蘿蔔 時蔬 |  |
| **20** | **五** | **L5** | 白米飯 | 米 | 秧盆蛋 | 蛋 白蘿蔔 白芝麻 | 香拌海絲 | 海根絲 紅蘿蔔 豆干絲 | 菜豆三絲 | 腐皮 菜豆 紅蘿蔔 木耳絲 | 蔬菜 | 米豆湯 | 米豆 紅蘿蔔 | V |
| **23** | **一** | **M1** | 糙米飯 | 米 糙米 | 腐皮時瓜 | 腐皮 時瓜 乾香菇 | 玉米三色 | 玉米粒 三色丁 蛋  | 粉絲煲 | 冬粉 素絞肉 紅蘿蔔 九層塔 時蔬 | 蔬菜 | 梅干筍湯 | 筍乾 梅乾菜  |  |
| **24** | **二** | **M2** | 白米飯 | 米 | 醬淋凍腐 | 凍豆腐 紅蘿蔔 | 咖哩洋芋 | 馬鈴薯 紅蘿蔔 咖哩粉 | 素香白玉 | 白蘿蔔 紅蘿蔔 腐皮 | 蔬菜 | 金針時蔬湯 | 金針菇 時蔬  | V |
| **25** | **三** | **M3** | 紫米飯 | 米 黑糯米 | 回鍋素若 | 素肉片 紅蘿蔔 青椒 | 海結豆乾 | 海帶結 豆乾 | 酸菜麵腸 | 酸菜 麵腸 | 蔬菜 | 仙草蜜 | 仙草糖 糖 |  |
| **26** | **四** | **M4** | 炊粉特餐 | 濕炊粉  | 地瓜排 | 地瓜 麵粉 | 若燥四寶 | 高麗菜 素絞肉 紅蘿蔔 芹菜 | 菜包 | 菜包 | 蔬菜 | 若絲羹湯 | 筍絲 豆皮 蛋 木耳絲 紅蘿蔔 |  |
| **27** | **五** | **M5** | 白米飯 | 米 | 茄汁凍腐 | 豆包 青椒 | 鮮菇豆腐 | 豆腐 秀珍菇 金針菇 青豆仁 紅蘿蔔 | 海絲豆芽 | 海絲 綠豆芽 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 時蔬菇湯 | 時蔬 鮮菇 薑 | V |
| **30** | **一** | **N1** | 糙米飯 | 米 糙米 | 香菇豆燥 | 豆包 豆薯 乾香菇  | 西滷菜 | 白菜 素肉絲 紅蘿蔔 木耳絲 | 醬拌干條 | 豆干片 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 蛋 乾紫菜 薑 | V |

**104學年度國民小學11月份素食菜單-(華王)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | 蔬菜 | 湯品 | 湯品食材明細 | 水果 |
| **2** | **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 |  |
| **3** | **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 | 針菇蛋花湯 | 雞蛋 金針菇 時蔬 | V |
| **4** | **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 |  |
| **5** | **四** | **J4** | 炒飯 | 米 醬汁 | 椒鹽豆包 | 豆包 | 什錦若末 | 素絞肉 玉米 三色丁 | 蔬菜 | 時蔬蛋花湯 | 時蔬 蛋 |  |
| **6** | **五** | **J5** | 白米飯 | 米 | 香菇豆燥 | 豆包 時瓜 乾香菇  | 時瓜若絲 | 時瓜 紅蘿蔔 素肉絲 | 蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 乾紫菜 蛋 薑 | V |
| **9** | **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 |  |
| **10** | **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 |  |
| **11** | **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 | V |
| **12** | **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 |  |
| **13** | **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 |
| **16** | **一** | **L1** | 糙米飯 | 米 糙米 | 沙茶豆腸 | 豆腸 青椒 素沙茶 | 豆青溜腐 | 豆腐 青豆 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 時蔬蛋花湯 | 時蔬 蛋 |  |
| **17** | **二** | **L2** | 白米飯 | 米 | 紅燒豆包 | 豆包 薑 | 什香粉皮 | 粉皮 素絞肉 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 薑 | V |
| **18** | **三** | **L3** | 麥仁飯 | 米 麥仁 | 茄汁蛋 | 蛋 番茄 番茄醬 | 金瓜角煮 | 南瓜 凍豆腐 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 糖 |  |
| **19** | **四** | **L4** | 燜飯特餐 | 米 醬汁 | 豆瓣干香 | 豆干 芹菜 紅蘿蔔 | 佳香菜若 | 青江菜 素絞肉 紅蘿蔔 乾香菇 | 蔬菜 | 針菇羹湯 | 金針菇 筍絲 蛋 紅蘿蔔 時蔬 |  |
| **20** | **五** | **L5** | 白米飯 | 米 | 秧盆蛋 | 蛋 白蘿蔔 白芝麻 | 香拌海絲 | 海根絲 紅蘿蔔 豆干絲 | 蔬菜 | 米豆湯 | 米豆 紅蘿蔔 | V |
| **23** | **一** | **M1** | 糙米飯 | 米 糙米 | 腐皮時瓜 | 腐皮 時瓜 乾香菇 | 玉米三色 | 玉米粒 三色丁 蛋  | 蔬菜 | 梅干筍湯 | 筍乾 梅乾菜  |  |
| **24** | **二** | **M2** | 白米飯 | 米 | 醬淋凍腐 | 凍豆腐 紅蘿蔔 | 咖哩洋芋 | 馬鈴薯 紅蘿蔔 咖哩粉 | 蔬菜 | 金針時蔬湯 | 金針菇 時蔬  | V |
| **25** | **三** | **M3** | 紫米飯 | 米 黑糯米 | 回鍋素若 | 素肉片 紅蘿蔔 青椒 | 海結豆乾 | 海帶結 豆乾 | 蔬菜 | 仙草蜜 | 仙草糖 糖 |  |
| **26** | **四** | **M4** | 炊粉特餐 | 濕炊粉  | 地瓜排 | 地瓜 麵粉 | 若燥四寶 | 高麗菜 素絞肉 紅蘿蔔 芹菜 | 蔬菜 | 若絲羹湯 | 筍絲 豆皮 蛋 木耳絲 紅蘿蔔 |  |
| **27** | **五** | **M5** | 白米飯 | 米 | 茄汁凍腐 | 豆包 青椒 | 鮮菇豆腐 | 豆腐 秀珍菇 金針菇 青豆仁 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 時蔬菇湯 | 時蔬 鮮菇 薑 | V |
| **30** | **一** | **N1** | 糙米飯 | 米 糙米 | 香菇豆燥 | 豆包 豆薯 乾香菇  | 西滷菜 | 白菜 素肉絲 紅蘿蔔 木耳絲 | 蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 蛋 乾紫菜 薑 | V |