**104學年度國民中學11月循環菜單（香又香）**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | 蔬菜 | 湯品 | 湯品食材明細 | 水果 |
| 11/2 | 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 |  |
| 11/3 | 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 | 金菇時蔬湯 | 金針菇 時蔬 |  |
| 11/4 | 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 | 酸菜若末 | 酸菜 素絞肉 | 蔬菜 | 仙草蜜 | 仙草糖 糖 | V |
| 11/5 | 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 素肉絲 蛋 木耳絲 紅蘿蔔 |  |
| 11/6 | 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 |
| 11/9 | 一 | N1 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香菇素肉燥 | 素絞肉 豆薯 乾香菇 蒜 | 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 |  |
| 11/10 | 二 | N2 | 白米飯 | 米 | 美味紅仁排 | 紅蘿蔔 麵粉 | 傳香凍腐 | 凍豆腐 素絞肉 紅蘿蔔 | 芹香若絲 | 素肉絲 芹菜 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 薑絲冬瓜湯 | 冬瓜 紅蘿蔔 | V |
| 11/11 | 三 | N3 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 蕃茄炒蛋 | 蛋 蕃茄 | 香滷海結 | 海帶結 紅蘿蔔 薑 | 竹筍若絲 | 竹筍 素肉絲 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 麥仁湯 | 麥仁 冬瓜糖磚 糖 |  |
| 11/12 | 四 | N4 | 炒飯特餐 | 米 醬汁 | 薑燒豆包 | 豆包 | 什錦若末 | 素絞肉 玉米粒 彩椒 | 泡菜豆腐 | 泡菜 高麗菜 豆腐 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 針菇時蔬湯 | 金針菇 時蔬 |  |
| 11/13 | 五 | N5 | 白米飯 | 米 | 條瓜豆腸 | 豆腸 條瓜 薑 | 香拌季豆 | 季節豆 紅蘿蔔 香菇絲蛋 | 馬仁絞若 | 馬鈴薯 素絞肉 | 蔬菜 | 味噌豆腐湯 | 豆腐 味噌 海帶芽 | V |
| 11/16 | 一 | O1 | 糙米飯 | 米 糙米 | 打拋絞若 | 素絞肉 九層塔 刈薯 | 沙茶寬粉 | 粉皮 時蔬 紅蘿蔔 木耳絲 | 參鮮豆腐 | 豆腐 素絞肉 木耳絲紅蘿蔔 毛豆 | 蔬菜 | 蕃茄蛋花湯 | 時蔬 蕃茄 蛋 |  |
| 11/17 | 二 | O2 | 白米飯 | 米 | 醬燒豆腸 | 豆腸 紅蘿蔔 薑 | 關東煮 | 白蘿蔔 玉米段 紅蘿蔔 | 時蔬腐皮 | 腐皮 時蔬 | 蔬菜 | 三絲湯 | 榨菜絲 金針菇 紅蘿蔔 | V |
| 11/18 | 三 | O3 | 芝麻飯 | 米 黑芝麻 | 咖哩洋芋 | 紅蘿蔔 馬鈴薯 咖哩粉 凍豆腐 | 什錦炒蛋 | 蛋 芹菜 高麗菜 木耳絲 | 香燒海根 | 海根 素肉絲 | 蔬菜 | 枸杞銀耳湯 | 濕白木耳 枸杞 糖 |  |
| 11/19 | 四 | O4 | 義式特餐 | 濕麵條 | 美味豆包 | 豆包 | 義大利若醬 | 素絞肉 紅蘿蔔 蕃茄醬 | 小餐包 | 小餐包 | 蔬菜 | 鄉村濃湯 | 玉米粒 三色丁 蛋 |  |
| 11/20 | 五 | O5 | 白米飯 | 米 | 黑椒凍腐 | 凍豆腐 紅蘿蔔 黑胡椒醬 | 雪蓮瓜片 | 時瓜 紅蘿蔔 雪蓮子 | 芹香豆干 | 豆干片 芹菜 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 白玉菇湯 | 乾香菇 白蘿蔔 薑 | V |
| **11/23** | **一** | **P1** | 糙米飯 | 米 糙米 | 沙茶豆腸 | 豆腸 筍片 木耳絲 沙茶醬 | 芹香若絲 | 素肉絲 西芹 紅蘿蔔 | 黃瓜豆干 | 豆干 小黃瓜 | 蔬菜 | 金針海裙湯 | 金針菇 海帶芽 薑 |  |
| **11/24** | **二** | **P2** | Q米飯 | 米 | 香滷豆腐 | 豆腐 紅蘿蔔 | 時瓜絞若 | 時瓜 素絞肉 | 蛋花玉米 | 玉米粒 蛋 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 羅宋湯 | 番茄 時蔬 乾香菇 | V |
| **11/25** | **三** | **P3** | 小米飯 | 米 小米 | 海結凍腐 | 凍腐 海帶結 紅蘿蔔薑 | 菜脯蛋 | 蛋 菜脯 紅蘿蔔 | 季豆素若 | 素肉絲 季節豆 | 蔬菜 | 地瓜甜湯 | 地瓜 糖 |  |
| **11/26** | **四** | **P4** | 拌麵特餐 | 濕麵條 | 酸菜豆包 | 豆包 酸菜 | 炒四色 | 高麗菜 金針菇 紅蘿蔔 木耳絲 | 包餡包子 | 包餡包子 | 蔬菜 | 時蔬蛋花湯 | 時蔬 蛋 |  |
| **11/27** | **五** | **P5** | 晶米飯 | 米 | 宮保豆包 | 豆包 青蔬 紅蘿蔔油花生 | 田園燉蔬 | 馬鈴薯 青花椰 鮮菇 | 紅白雙絲 | 素若絲 豆芽菜 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 味噌豆腐湯 | 豆腐 味噌 | V |
| **11/30** | **一** | **Q1** | 糙米飯 | 米 糙米 | 地瓜燒豆腸 | 豆腸 地瓜 | 腐皮白菜 | 大白菜 紅蘿蔔 腐皮 | 榨菜若絲 | 榨菜絲 素肉絲 木耳絲 | 蔬菜 | 三絲湯 | 時蔬 蛋 香菇絲 紅蘿蔔 |  |

**104學年度國民小學11月循環菜單（香又香）**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | 蔬菜 | 湯品 | 湯品食材明細 | 水果 |
| 11/2 | 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 |  |
| 11/3 | 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 | 金菇時蔬湯 | 金針菇 時蔬 |  |
| 11/4 | 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 | V |
| 11/5 | 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 素肉絲 蛋 木耳絲 紅蘿蔔 |  |
| 11/6 | 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 |
| 11/9 | 一 | N1 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香菇素肉燥 | 素絞肉 豆薯 乾香菇 蒜 | 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 |  |
| 11/10 | 二 | N2 | 白米飯 | 米 | 美味紅仁排 | 紅蘿蔔 麵粉 | 傳香凍腐 | 凍豆腐 素絞肉 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 薑絲冬瓜湯 | 冬瓜 紅蘿蔔 | V |
| 11/11 | 三 | N3 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 蕃茄炒蛋 | 蛋 蕃茄 | 香滷海結 | 海帶結 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 麥仁湯 | 麥仁 冬瓜糖磚 糖 |  |
| 11/12 | 四 | N4 | 炒飯特餐 | 米 醬汁 | 薑燒豆包 | 豆包 | 什錦若末 | 素絞肉 玉米粒 彩椒 | 蔬菜 | 針菇時蔬湯 | 金針菇 時蔬 |  |
| 11/13 | 五 | N5 | 白米飯 | 米 | 條瓜豆腸 | 豆腸 條瓜 薑 | 香拌季豆 | 季節豆 紅蘿蔔 香菇絲蛋 | 蔬菜 | 味噌豆腐湯 | 豆腐 味噌 海帶芽 | V |
| 11/16 | 一 | O1 | 糙米飯 | 米 糙米 | 打拋絞若 | 素絞肉 九層塔 刈薯 | 沙茶寬粉 | 粉皮 時蔬 紅蘿蔔 木耳絲 | 蔬菜 | 蕃茄蛋花湯 | 時蔬 蕃茄 蛋 |  |
| 11/17 | 二 | O2 | 白米飯 | 米 | 醬燒豆腸 | 豆腸 紅蘿蔔 薑 | 關東煮 | 白蘿蔔 玉米段 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 三絲湯 | 榨菜絲 金針菇 紅蘿蔔 | V |
| 11/18 | 三 | O3 | 芝麻飯 | 米 黑芝麻 | 咖哩洋芋 | 紅蘿蔔 馬鈴薯 咖哩粉 凍豆腐 | 什錦炒蛋 | 蛋 芹菜 高麗菜 木耳絲 | 蔬菜 | 枸杞銀耳湯 | 濕白木耳 枸杞 糖 |  |
| 11/19 | 四 | O4 | 義式特餐 | 濕麵條 | 美味豆包 | 豆包 | 義大利若醬 | 素絞肉 紅蘿蔔 蕃茄醬 | 蔬菜 | 鄉村濃湯 | 玉米粒 三色丁 蛋 |  |
| 11/20 | 五 | O5 | 白米飯 | 米 | 黑椒凍腐 | 凍豆腐 紅蘿蔔 黑胡椒醬 | 雪蓮瓜片 | 時瓜 紅蘿蔔 雪蓮子 | 蔬菜 | 白玉菇湯 | 乾香菇 白蘿蔔 薑 | V |
| **11/23** | **一** | **P1** | 糙米飯 | 米 糙米 | 沙茶豆腸 | 豆腸 筍片 木耳絲 沙茶醬 | 芹香若絲 | 素肉絲 西芹 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 金針海裙湯 | 金針菇 海帶芽 薑 |  |
| **11/24** | **二** | **P2** | Q米飯 | 米 | 香滷豆腐 | 豆腐 紅蘿蔔 | 時瓜絞若 | 時瓜 素絞肉 | 蔬菜 | 羅宋湯 | 番茄 時蔬 乾香菇 | V |
| **11/25** | **三** | **P3** | 小米飯 | 米 小米 | 海結凍腐 | 凍腐 海帶結 紅蘿蔔薑 | 菜脯蛋 | 蛋 菜脯 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 地瓜甜湯 | 地瓜 糖 |  |
| **11/26** | **四** | **P4** | 拌麵特餐 | 濕麵條 | 酸菜豆包 | 豆包 酸菜 | 炒四色 | 高麗菜 金針菇 紅蘿蔔 木耳絲 | 蔬菜 | 時蔬蛋花湯 | 時蔬 蛋 |  |
| **11/27** | **五** | **P5** | 晶米飯 | 米 | 宮保豆包 | 豆包 青蔬 紅蘿蔔油花生 | 田園燉蔬 | 馬鈴薯 青花椰 鮮菇 | 蔬菜 | 味噌豆腐湯 | 豆腐 味噌 | V |
| **11/30** | **一** | **Q1** | 糙米飯 | 米 糙米 | 地瓜燒豆腸 | 豆腸 地瓜 | 腐皮白菜 | 大白菜 紅蘿蔔 腐皮 | 蔬菜 | 三絲湯 | 時蔬 蛋 香菇絲 紅蘿蔔 |  |