104學年度11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 | 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 |
| 2 | 一 | L1 | 糙米飯 | 米 糙米 | 沙茶豆腸 | 豆腸 青椒 素沙茶 | 什香粉皮 | 粗米粉 素絞肉 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 |
| 3 | 二 | L2 | 白米飯 | 米 | 紅燒豆包 | 豆包 薑 | 豆青溜腐 | 豆腐 青豆 紅蘿蔔 | 筍丁黃豆 | 筍丁 黃豆 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 薑 |
| 4 | 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 |
| 5 | 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 |
| 6 | 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 | 四神湯 | 四神 枸杞 |
| 9 | 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 |
| 10 | 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 | 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 |
| 12 | 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 |
| 13 | 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 | 白玉菇湯 | 乾香菇 白蘿蔔 薑 |
| 16 | 一 | N1 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香菇素肉燥 | 素絞肉 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 |
| 17 | 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 | 海茸若絲 | 素肉絲 海茸 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 薑絲冬瓜湯 | 冬瓜 紅蘿蔔 |
| 18 | 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 |
| 19 | 四 | N4 | 拌飯特餐 | 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 |
| 20 | 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 |
| 23 | 一 | O1 | 糙米飯 | 米 糙米 | 打拋絞若 | 素絞肉 九層塔 刈薯 | 沙茶寬粉 | 粗米粉 時蔬 紅蘿蔔 木耳絲 | 時蔬腐皮 | 腐皮 時蔬 | 蔬菜 | 蕃茄蛋花湯 | 時蔬 蕃茄 蛋 |
| 24 | 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 | 參鮮豆腐 | 豆腐 素絞肉 木耳絲紅蘿蔔 毛豆 | 蔬菜 | 三絲湯 | 榨菜絲 金針菇 紅蘿蔔 |
| 25 | 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 |
| 26 | 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 |
| 27 | 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 | 碎脯干丁 | 豆干丁 碎脯 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 時蔬菇湯 | 時蔬 鮮菇 薑 |
| 30 | **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 |

說明：配合葷食菜單調整。

104學年度11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 | 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 |
| 2 | 一 | L1 | 糙米飯 | 米 糙米 | 沙茶豆腸 | 豆腸 青椒 素沙茶 | 什香粉皮 | 粗米粉 素絞肉 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 時蔬蛋花湯 | 時蔬 蛋 |
| 3 | 二 | L2 | 白米飯 | 米 | 紅燒豆包 | 豆包 薑 | 豆青溜腐 | 豆腐 青豆 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 薑 |
| 4 | 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 |
| 5 | 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 |
| 6 | 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 | 四神湯 | 四神 枸杞 |
| 9 | 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 |
| 10 | 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 | 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 |
| 12 | 四 | M4 | 炊粉特餐 | 濕炊粉 油蔥酥 | 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 |
| 13 | 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 |
| 16 | 一 | N1 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香菇素肉燥 | 素絞肉 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 |
| 17 | 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 |
| 18 | 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 |
| 19 | 四 | N4 | 拌飯特餐 | 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 |
| 20 | 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 |
| 23 | 一 | O1 | 糙米飯 | 米 糙米 | 打拋絞若 | 素絞肉 九層塔 刈薯 | 沙茶寬粉 | 粗米粉 時蔬 紅蘿蔔 木耳絲 | 蔬菜 | 蕃茄蛋花湯 | 時蔬 蕃茄 蛋 |
| 24 | 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 |
| 25 | 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 |
| 26 | 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 |
| 27 | 五 | O5 | 白米飯 | 米 | 黑椒凍腐 | 凍豆腐 紅蘿蔔 黑胡椒 | 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 |
| 30 | **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 |