**101學年度國民中學12月素菜單-香香**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 星期 | 循環別 | 主 食 | 主 菜 | 副 菜 一 | 副菜二 | 時蔬 | 湯 品 類 |
| 3 | **一** | **O1** | 香米飯 | 香滷麵輪麵輪 紅蘿蔔 | 翠玉雙色青豆仁 玉米粒(烹) | 西滷菜白菜 筍絲 木耳(烹芡) | 蔬菜 | 平菇湯平菇(煮) |
| 4 | **二** | **O2** | Q米飯 | 茶香基腿每人\*1(滷) | 家常豆腐豆腐 紅蘿蔔 | 絞若洋芋洋芋 素絞肉(煮) | 蔬菜 | 醬香瓜湯鮮瓜 鹹鳳梨(煮) |
| 5 | **三** | **O3** | 小米飯 | 香菇澆頭麵輪 香菇頭末(燒) | 木須炒蛋蛋 黑木耳絲(炒) | 豆籤羹豆籤干 筍籤 木耳(臥芡) | 蔬菜 | 花生薏仁湯花生 薏仁(煮) |
| 6 | **四** | **O4** | 炒飯特餐米 三色豆(煮) | 素獅子頭每人\*1 (蒸) | 日式什滷刈薯 紅蘿蔔(滷) | 芹香拌炒芹菜 綠蔬 (拌炒) | 蔬菜 | 酸辣湯豆腐 蛋(煮) |
| 7 | **五** | **O5** | 晶米飯 | 腐乳燒若素肉丁 腐乳 時蔬(燒) | 芹香小炒豆乾 芹菜(拌) | 高麗菜捲每人\*1(蒸) | 蔬菜 | 青蔬湯青菜 (煮) |
| 10 | **一** | **P1** | 香米飯 | 茄汁油腐油豆腐 | 粉絲煲冬粉 素絞肉 碎瓜(煲) | 鮮瓜雪蓮鮮瓜 雪蓮子(炒) | 蔬菜 | 紫菜蛋花湯紫菜 蛋(煮) |
| 11 | **二** | **P2** | Q米飯 | 京醬燒若小麥素肉 青蔬(烹) | 香燒海根海帶根 薑絲(燒) | 富貴雙方南瓜 百頁(煮) | 蔬菜 | 健康瓜湯時瓜(煮) |
| 12 | **三** | **P3** | 薏仁飯 | 關東蔬煮白蘿蔔 扣菇 蔬菜黑輪(煮) | 茶葉蛋每人\*1(滷) | 碎脯干丁豆干丁 碎脯(炒) | 蔬菜 | 綠豆湯綠豆(煮) |
| 13 | **四** | **P4** | 米粉特餐米粉 芹菜 醬汁 | 薑燒豆包豆包(煮) | 香菇若絲素若絲 香菇絲(燒) | 麵疙瘩麵疙瘩 (煮) | 蔬菜 | 大滷湯高麗菜 筍片 蛋(煮) |
| 14 | **五** | **P5** | 晶米飯 | 雙色咖哩小麥素肉 馬鈴薯 紅蘿蔔(煮) | 酥脆芋餅每人\*1 (炸) | 甘煮稻荷小油丁 香菇(炒) | 蔬菜 | 味噌湯 味噌(煮) |
| 17 | **一** | **Q1** | 香米飯 | 筍燒麵圈桶筍 麵圈 | 金珠翠玉玉米 馬鈴薯 毛豆(烹) | 螞蟻上樹粉絲 胡蘿蔔 木耳(拌炒) | 蔬菜 | 如意湯黃豆芽 粉絲(煮) |
| 18 | **二** | **Q2** | Q米飯 | 瓜仔若素絞肉 碎瓜(煮) | 醬拌干條豆干條 芹菜(炒) | 馬蹄條每人\*1(炸) | 蔬菜 | 針菇若絲湯金針菇 素肉絲(煮) |
| 19 | **三** | **Q3** | 糙米飯 | 羅漢齋綠蔬 麵腸 鮮菇(燒) | 翡翠蒸蛋蛋 青豆仁 | 腐皮燒瓜腐皮 時瓜(燴) | 蔬菜 | 綜合小圓子綜合圓子1公斤西谷米1公斤糖1公斤 |
| 20 | **四** | **Q4** | 銀絲卷特餐每人1個(蒸) | 香滷豆包豆包 | 紅白雙絲白蘿蔔 紅蘿蔔(煮) | 香根若絲海帶絲 素若絲(炒) | 蔬菜 | 皮蛋素粥米 素絞肉 皮蛋(煮) |
| 21 | **五** | **Q5** | 晶米飯 | 黑椒若柳素肉柳 (燒) | 甜辣黑輪每人\*1(蒸) | 鮮菇燴崧白菜 香菇絲 (燴) | 蔬菜 | 四神湯四神 素排骨(煮) |
| 22 | **六** | **S1** | 香米飯 | 醬汁燒若小麥素肉 | 扣菇油腐油豆腐 鈕扣菇(燴) | 彩衣玉米玉米粒 紅蘿蔔 蛋(燴) | 蔬菜 | 海芽味噌湯海帶芽 味噌(煮) |
| 24 | **一** | **R1** | 香米飯 | 三杯麵腸麵腸 | 鮮若燴瓜時瓜 素若(炒) | 醬滷豆干豆干片(拌炒) | 蔬菜 | 冬菜粉絲湯冬菜 粉絲(煮) |
| 25 | **二** | **R2** | Q米飯 | 宮保若丁小麥素肉 油花生(烹) | 土佐滷味海帶結 天婦羅(滷) | 醋溜蛋丸每人\*1(燴) | 蔬菜 | 鮮味瓜湯鮮瓜(煮) |
| 26 | **三** | **R3** | 紫米飯 | 麻婆豆腐豆腐 木耳 紅蘿蔔(燒) | 茄汁炒蛋蛋 紅蘿蔔 蕃茄醬(炒) | 壽喜玉燒時蔬 素肉片(烹) | 蔬菜 | Q嫩仙草仙草(煮) |
| 27 | **四** | **R4** | 義式特餐麵條(煮) | 玉米餅玉米餅(炸) | 義大利若醬素絞肉 紅蘿蔔(煮) | 餐包每人\*1 | 蔬菜 | 鄉村濃湯蛋 三色丁(煮) |
| 28 | **五** | **R5** | 晶米飯 | 古早蒸排素排骨 地瓜(蒸) | 錦匯白菜白菜 濕木耳(蒸) | 三色筍絲筍絲 黑木耳 紅蘿蔔 (炒) | 蔬菜 | 時蔬若片湯時蔬 素肉片(煮) |

**101學年度國民小學12月素食菜單-香香**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 星期 | 循環別 | 主 食 | 主 菜 | 副 菜 一 | 時蔬 | 湯 品 類 |
| 3 | **一** | **R1** | 香米飯 | 碎脯干丁碎脯 豆干丁 | 紅蔘燴瓜時瓜 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 香菇粉絲湯香菇絲 粉絲 |
| 4 | **二** | **R2** | Q米飯 | 塔香海根海帶根 豆皮 九層塔 | 馬蹄條每人\*1(炸) | 蔬菜 | 鮮味瓜湯時瓜 |
| 5 | **三** | **R3** | 紫米飯 | 麻婆豆腐豆腐 三色豆 | 番茄炒蛋番茄 蛋 | 蔬菜 | 綠豆湯綠豆 糖 |
| 6 | **四** | **R4** | 義式特餐 | 茄汁素醬麵腸 番茄醬 | 餐包每人\*1 | 蔬菜 | 蔬菜濃湯三色丁 蛋 |
| 7 | **五** | **R5** | 晶米飯 | 麵筋白菜麵筋 白菜 | 三色筍絲筍絲 木耳絲 紅蘿蔔絲 | 蔬菜 | 時蔬湯時蔬 |
| 10 | **一** | **S1** | 香米飯 | 扣菇油腐油豆腐 小香菇 | 彩衣玉米馬鈴薯 玉米粒 | 蔬菜 | 海芽味噌湯海帶芽 味噌 |
| 11 | **二** | **S2** | Q米飯 | 昆布佃煮海帶結 白蘿蔔 麵輪 | 三絲粉皮寬粉 小黃瓜 | 蔬菜 | 香菇湯乾香菇 時瓜 |
| 12 | **三** | **S3** | 芝麻飯 | 四喜素醬豆干丁 桶筍 鮮菇 毛豆 | 五香滷蛋蛋 | 蔬菜 | 枸杞銀耳湯白木耳 枸杞 糖 |
| 13 | **四** | **S4** | 刈包特餐 | 紅燒豆包豆包 | 脆炒酸菜碎酸菜 麵腸 | 蔬菜 | 米粉羹米粉 筍絲 蛋 |
| 14 | **五** | **S5** | 晶米飯 | 塔香百頁百頁 九層塔 | 油燜香筍筍乾 | 蔬菜 | 蕃茄湯蕃茄 |
| 17 | **一** | **T1** | 香米飯 | 筍丁麵輪筍丁 麵輪切 | 高昇豆腐豆腐 糖 烏醋 醬油 | 蔬菜 | 養生菇湯高麗菜 鮮菇 |
| 18 | **二** | **T2** | Q米飯 | 咖哩洋芋馬鈴薯 薑黃粉 | 蠔油豆包豆包 | 蔬菜 | 榨菜粉絲湯榨菜 冬粉 |
| 19 | **三** | **T3** | 燕麥飯 | 芙蓉蒸蛋蛋 | 翠玉烤麩高麗菜 烤麩 | 蔬菜 | 綜合小圓子小圓子 西谷米 |
| 20 | **四** | **T4** | 麵食特餐 | 豆干酢醬豆干丁 毛豆 甜麵醬 | 饅頭每人\*1 | 蔬菜 | 素羹湯筍籤 木耳絲 蛋 |
| 21 | **五** | **T5** | 晶米飯 | 筍香滷味桶筍 豆腐 | 毛豆冬瓜冬瓜 毛豆 | 蔬菜 | 田園蔬菜湯馬鈴薯 番茄 |
| 22 | **六** | **A1** | 香米飯 | 京醬豆包豆包 甜麵醬 | 三色玉米玉米 馬鈴薯 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 針菇湯金針菇 時蔬 |
| 24 | **一** | **U1** | 香米飯 | 紅燒油腐油豆腐 白蘿蔔 | 芹香芽菜豆芽 芹菜 | 蔬菜 | 福菜湯福菜 |
| 25 | **二** | **U2** | Q米飯 | 海結麵腸海帶結 麵腸 | 蠔油寬粉寬粉 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 花瓜湯花瓜 食瓜 |
| 26 | **三** | **U3** | 胚芽飯 | 南洋咖哩馬鈴薯 百頁 | 三色炒蛋蛋 三色豆 | 蔬菜 | 紫米麥片湯紫米 麥片 |
| 27 | **四** | **U4** | 油飯特餐 | 香菇澆頭香菇末 麵輪碎 | 香根干絲海根絲 干絲 | 蔬菜 | 山藥湯山藥 |
| 28 | **五** | **U5** | 晶米飯 | 和風麵丸高麗菜 麵丸 | 飄香滷味蒟蒻 時瓜 | 蔬菜 | 金茸海裙湯金針菇 海帶裙 |
| **31** | **一** |  | **休** | **假** |  |  |  |