**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** |  |  |  |