**101學年度國民中學素食循環菜單**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 循  環  別 | 主 食 | 主 菜 | 副 菜 一 | 副菜二 | 時蔬 | 湯 品 類 |
| **F1** | 香米飯  米(蒸) | 蔬菜排  每人\*1(炸) | 雙色素丸  鮮瓜 素丸(燒) | 鮮菇燴崧  白菜 香菇絲 (燴) | 蔬菜 | 豆腐味噌湯  豆腐 味噌(煮) |
| **F2** | Q米飯  米(蒸) | 糖醋基丁  素雞丁 洋蔥 青椒(烹) | 扣菇油腐  油豆腐 鈕扣菇(燴) | 馬蹄條  每人\*1(炸) | 蔬菜 | 福菜若片湯  福菜 素肉片(煮) |
| **F3** | 燕麥飯  米 燕麥(蒸) | 翡翠蒸蛋  蛋 青豆仁(蒸) | 翠玉烤麩  烤麩 高麗菜(燒) | 腐皮燒瓜  腐皮 時瓜(燴) | 蔬菜 | 花生薏仁湯  花生 薏仁(煮) |
| **F4** | 麵食特餐  麵條(煮) | 蒟蒻油基  每人\*1(蒸) | 豆干醡醬  豆干丁 素絞肉(滷) | 奶皇包  每人\*1(蒸) | 蔬菜 | 大滷湯  高麗菜 筍片 蛋(煮) |
| **F5** | 晶米飯  米(蒸) | 腐乳燒若  素肉丁 腐乳 時蔬(燒) | 香燒燜筍  筍干(燴) | 醬燒海根  海帶根 蠔油(燒) | 蔬菜 | 蕃茄蛋花湯  蕃茄 蛋(煮) |
| **G1** | 香米飯  米(蒸) | 茶香基胗  每人\*1(燒) | 咖哩洋芋  馬鈴薯 紅蘿蔔(燴) | 壽喜玉燒  時蔬 素肉片(烹) | 蔬菜 | 榨菜若絲湯  榨菜絲 素肉絲(煮) |
| **G2** | Q米飯  米(蒸) | 梅乾絞若  素絞肉 梅乾菜(蒸) | 芋頭餅  每人\*1(炸) | 三絲粉皮  寬粉 紅蘿蔔 小黃瓜(拌) | 蔬菜 | 香菇基湯  香菇 素雞丁(煮) |
| **G3** | 胚芽飯  米 胚芽米(蒸) | 四喜素醬  豆皮捲 菇蕈 筍 毛豆(煮) | 紅蔘炒蛋  蛋 紅蘿蔔(炒) | 錦匯白菜  白菜 濕木耳(蒸) | 蔬菜 | 綜合小圓子  綜合圓 西谷米(煮) |
| **G4** | 油飯特餐  糯米 素肉絲 香菇絲(蒸) | 地瓜排  每人\*1(炸) | 紅白雙絲  白蘿蔔 紅蘿蔔(煮) | 芹香拌炒  芹菜 綠蔬 素香腸(拌炒) | 蔬菜 | 金茸海裙湯  金針菇 海帶裙(煮) |
| **G5** | 晶米飯  米(蒸) | 照燒基丁  素雞丁 洋蔥(燒) | 榆耳麵腸  麵腸 濕木耳(拌) | 飄香滷味  刈薯 素丸 紅蘿蔔(滷) | 蔬菜 | 若絲羹湯  素肉絲 蛋(煮) |
| **A1** | 香米飯  米(蒸) | 薑汁基腿  每人\*1(滷) | 彩衣玉米  玉米粒 紅蘿蔔 蛋(燴) | 粉絲煲  冬粉 素絞肉 碎瓜(煲) | 蔬菜 | 針菇若絲湯  金針菇 素肉絲(煮) |
| **A2** | Q米飯  米(蒸) | 藥膳餘排  每人\*1(蒸) | 麻婆豆腐  豆腐 素絞肉(燒) | 三杯海茸  海藻茸 九層塔(燒) | 蔬菜 | 健康瓜湯  時瓜(煮) |
| **A3** | 小米飯  米 小米(蒸) | 關東蔬煮  白蘿蔔 扣菇 蔬菜黑輪(煮) | 茄汁炒蛋  蛋 紅蘿蔔 蕃茄醬(炒) | 富貴雙方  南瓜 素火腿(煮) | 蔬菜 | 紫米麥片湯  紫米 麥片(煮) |
| **A4** | 炒飯特餐  米 三色豆(煮) | 牛蒡排  每人\*1(炸) | 日式什滷  刈薯 紅蘿蔔(滷) | 若片混炒  時瓜 素肉片(炒) | 蔬菜 | 海芽味噌湯  海帶芽 味噌(煮) |
| **A5** | 晶米飯  米(蒸) | 筍干滷若  素肉丁 筍干 紅蘿蔔(滷) | 醬拌干條  豆干條 芹菜(炒) | 高麗菜捲  每人\*1(蒸) | 蔬菜 | 如意湯  黃豆芽 粉絲(煮) |
| **B1** | 香米飯  米(蒸) | 紅麴若排  每人\*1(炸) | 鐵板阿給  豆腐 素絞肉(燒) | 芹香芽菜  豆芽菜 芹菜(炒) | 蔬菜 | 紫菜蛋花湯  紫菜 蛋(煮) |
| **B2** | Q米飯  米(蒸) | 咖哩基  素基丁 馬鈴薯 紅蘿蔔(煮) | 香燒海根  海帶根 薑絲(燒) | 豆籤羹  豆籤干 筍籤 木耳(臥芡) | 蔬菜 | 養生菇湯  杏菇 高麗菜(煮) |
| **B3** | 薏仁飯  米 薏仁(蒸) | 羅漢齋  綠蔬 麵腸 鮮菇(燒) | 五香滷蛋  每人1個(滷) | 醬滷豆干  豆干片(拌炒) | 蔬菜 | 檸檬愛玉  愛玉(煮) |
| **B4** | 米粉特餐  米粉 芹菜 醬汁 | 東坡素若  每人\*1(煮) | 香菇若燥  素絞肉 香菇絲(燒) | 山藥卷  美人\*1(炸) | 蔬菜 | 時蔬若片湯  時蔬 素肉片(煮) |
| **B5** | 晶米飯  米(蒸) | 京醬基丁  素雞丁 青蔬(烹) | 香酥芋丸  每人\*2(炸) | 毛豆冬瓜  冬瓜 毛豆(燴) | 蔬菜 | 醬香瓜湯  鮮瓜 鹹鳳梨(煮) |

**101學年度國民中學素食循環菜單(續)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 循  環  別 | 主 食 | 主 菜 | 副 菜 一 | 副菜二 | 時蔬 | 湯 品 類 |
| **E1** | 香米飯  米(蒸) | 醬汁基翅  每人\*1(滷) | 蘑菇油片  油腐片 蘑菇(燒) | 金珠翠玉  玉米 馬鈴薯 毛豆(烹) | 蔬菜 | 青蔬當歸湯  時蔬 當歸(煮) |
| **E2** | Q米飯  米(蒸) | 煙燻茶鵝  每人\*1(蒸) | 土佐滷味  海帶結 天婦羅(滷) | 沙茶寬粉  寬冬粉 素絞肉 時蔬(燜) | 蔬菜 | 蔭瓜湯  時瓜 蔭瓜(煮) |
| **E3** | 芝麻飯  米 黑芝麻(蒸) | 南洋咖哩  百頁 南瓜(燴) | 茶葉蛋  每人\*1(滷) | 蜜汁豆干  1/4豆干(滷) | 蔬菜 | Q嫩仙草  仙草(煮) |
| **E4** | 刈包特餐  每人\*1 (蒸) | 酸菜若片  素肉片 酸菜(烹) | 腰片混炒  蒟蒻腰片 小黃瓜(拌炒) | 玉米餅  每人\*1 (炸) | 蔬菜 | 米粉湯  米粉 芹菜(煮) |
| **E5** | 晶米飯  米(蒸) | 三杯基肉煮  素雞丁 九層塔(燒) | 醋溜香菇丸  每人\*1(滷) | 鮮瓜雪蓮  鮮瓜 雪蓮子(炒) | 蔬菜 | 田園蔬菜湯  時蔬 番茄(煮) |
| **C1** | 香米飯  米(蒸) | 當歸基腿  每人\*1(鹹水) | 螞蟻上樹  粉絲 素絞肉 木耳(拌炒) | 筍丁絞若  筍丁 素絞肉(燒) | 蔬菜 | 四神湯  四神 素排骨(煮) |
| **C2** | Q米飯  米(蒸) | 瓜仔若  素絞肉 碎瓜(煮) | 芹香小炒  豆乾 芹菜(拌) | 芝麻球  每人\*2(炸) | 蔬菜 | 平菇湯  平菇(煮) |
| **C3** | 糙米飯  米 糙米(蒸) | 芙蓉蒸蛋  蛋(蒸) | 豆醬素燥  麵輪 香菇頭末(燒) | 鳳梨豆包  豆包 糖醋醬(煮) | 蔬菜 | 綠豆湯  綠豆(煮) |
| **C4** | 銀絲卷特餐  每人1個(蒸) | 古早蒸排  素排骨 地瓜(蒸) | 香根干絲  海帶絲 干絲(炒) | 金玉若末  素絞肉 玉米粒(烹) | 蔬菜 | 皮蛋素粥  米 素絞肉 皮蛋(煮) |
| **C5** | 晶米飯  米(蒸) | 榨菜若絲  榨菜 素肉絲(炒) | 絞若洋芋  洋芋 素絞肉(煮) | 日式燴瓜  青瓜 素蝦仁(燴) | 蔬菜 | 酸辣湯  豆腐 蛋(煮) |
| **D1** | 香米飯  米(蒸) | 香椿若排  每人\*1(炸) | 西滷菜  白菜 筍絲 木耳(烹芡) | 碎脯干丁  豆干丁 素絞肉 碎脯(炒) | 蔬菜 | 鮮味瓜湯  鮮瓜(煮) |
| **D2** | Q米飯  米(蒸) | 宮保基丁  素雞丁 油花生(烹) | 素甜不辣  每人\*1(滷) | 昆布佃煮  海結 白蘿蔔(煮) | 蔬菜 | 津白粉絲湯  大白菜 粉絲(煮) |
| **D3** | 紫米飯  米 黑糯米(蒸) | 家常豆腐  豆腐 素絞肉(燒) | 木須炒蛋  蛋 黑木耳絲(炒) | 和風麵丸  麵丸 高麗菜 蒟蒻(燒) | 蔬菜 | 枸杞銀耳湯  銀耳 枸杞(煮) |
| **D4** | 義式特餐  麵條(煮) | 麥克基塊  每人\*3(炸) | 義大利若醬  素絞肉 紅蘿蔔(煮) | 風味饅頭  每人\*1(蒸) | 蔬菜 | 鄉村濃湯  蛋 三色丁(煮) |
| **D5** | 晶米飯  米(蒸) | 黑椒若柳  素肉柳 (燒) | 素羹燴瓜  時瓜 素羹(炒) | 沙茶腰花  蒟蒻腰花 素沙茶醬(炒) | 蔬菜 | 山藥元氣湯  香菇 山藥(煮) |

**101學年度國民小學素食循環菜單**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 循  環  別 | 主 食 | 主 菜 | 副 菜 一 | 時蔬 | 湯 品 類 |
| **F1** | 香米飯  米(蒸) | 蔬菜排  每人\*1(炸) | 雙色素丸  鮮瓜 素丸(燒) | 蔬菜 | 豆腐味噌湯  豆腐 味噌(煮) |
| **F2** | Q米飯  米(蒸) | 糖醋基丁  素雞丁 洋蔥 青椒(烹) | 扣菇油腐  油豆腐 鈕扣菇(燴) | 蔬菜 | 福菜若片湯  福菜 素肉片(煮) |
| **F3** | 燕麥飯  米 燕麥(蒸) | 翡翠蒸蛋  蛋 青豆仁(蒸) | 翠玉烤麩  烤麩 高麗菜(燒) | 蔬菜 | 花生薏仁湯  花生 薏仁(煮) |
| **F4** | 麵食特餐  麵條(煮) | 蒟蒻油基  每人\*1(蒸) | 豆干醡醬  豆干丁 素絞肉(滷) | 蔬菜 | 大滷湯  高麗菜 筍片 蛋(煮) |
| **F5** | 晶米飯  米(蒸) | 腐乳燒若  素肉丁 腐乳 時蔬(燒) | 香燒燜筍  筍干(燴) | 蔬菜 | 蕃茄蛋花湯  蕃茄 蛋(煮) |
| **G1** | 香米飯  米(蒸) | 茶香基胗  每人\*1(燒) | 咖哩洋芋  馬鈴薯 紅蘿蔔(燴) | 蔬菜 | 榨菜若絲湯  榨菜絲 素肉絲(煮) |
| **G2** | Q米飯  米(蒸) | 梅乾絞若  素絞肉 梅乾菜(蒸) | 芋頭餅  每人\*1(炸) | 蔬菜 | 香菇基湯  香菇 素雞丁(煮) |
| **G3** | 胚芽飯  米 胚芽米(蒸) | 四喜素醬  豆皮捲 菇蕈 筍 毛豆(煮) | 紅蔘炒蛋  蛋 紅蘿蔔(炒) | 蔬菜 | 綜合小圓子  綜合圓 西谷米(煮) |
| **G4** | 油飯特餐  糯米 素肉絲 香菇絲(蒸) | 地瓜排  每人\*1(炸) | 紅白雙絲  白蘿蔔 紅蘿蔔(煮) | 蔬菜 | 金茸海裙湯  金針菇 海帶裙(煮) |
| **G5** | 晶米飯  米(蒸) | 照燒基丁  素雞丁 洋蔥(燒) | 榆耳麵腸  麵腸 濕木耳(拌) | 蔬菜 | 若絲羹湯  素肉絲 蛋(煮) |
| **A1** | 香米飯  米(蒸) | 薑汁基腿  每人\*1(滷) | 彩衣玉米  玉米粒 紅蘿蔔 蛋(燴) | 蔬菜 | 針菇若絲湯  金針菇 素肉絲(煮) |
| **A2** | Q米飯  米(蒸) | 藥膳餘排  每人\*1(蒸) | 麻婆豆腐  豆腐 素絞肉(燒) | 蔬菜 | 健康瓜湯  時瓜(煮) |
| **A3** | 小米飯  米 小米(蒸) | 關東蔬煮  白蘿蔔 扣菇 蔬菜黑輪(煮) | 茄汁炒蛋  蛋 紅蘿蔔 蕃茄醬(炒) | 蔬菜 | 紫米麥片湯  紫米 麥片(煮) |
| **A4** | 炒飯特餐  米 三色豆(煮) | 牛蒡排  每人\*1(炸) | 日式什滷  刈薯 紅蘿蔔(滷) | 蔬菜 | 海芽味噌湯  海帶芽 味噌(煮) |
| **A5** | 晶米飯  米(蒸) | 筍干滷若  素肉丁 筍干 紅蘿蔔(滷) | 醬拌干條  豆干條 芹菜(炒) | 蔬菜 | 如意湯  黃豆芽 粉絲(煮) |
| **B1** | 香米飯  米(蒸) | 紅麴若排  每人\*1(炸) | 鐵板阿給  豆腐 素絞肉(燒) | 蔬菜 | 紫菜蛋花湯  紫菜 蛋(煮) |
| **B2** | Q米飯  米(蒸) | 咖哩基  素基丁 馬鈴薯 紅蘿蔔(煮) | 香燒海根  海帶根 薑絲(燒) | 蔬菜 | 養生菇湯  杏菇 高麗菜(煮) |
| **B3** | 薏仁飯  米 薏仁(蒸) | 羅漢齋  綠蔬 麵腸 鮮菇(燒) | 五香滷蛋  每人1個(滷) | 蔬菜 | 檸檬愛玉  愛玉(煮) |
| **B4** | 米粉特餐  米粉 芹菜 醬汁 | 東坡素若  每人\*1(煮) | 香菇若燥  素絞肉 香菇絲(燒) | 蔬菜 | 時蔬若片湯  時蔬 素肉片(煮) |
| **B5** | 晶米飯  米(蒸) | 京醬基丁  素雞丁 青蔬(烹) | 香酥芋丸  每人\*2(炸) | 蔬菜 | 醬香瓜湯  鮮瓜 鹹鳳梨(煮) |

**101學年度國民小學素食循環菜單(續)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 循  環  別 | 主 食 | 主 菜 | 副 菜 一 | 時蔬 | 湯 品 類 |
| **E1** | 香米飯  米(蒸) | 醬汁基翅  每人\*1(滷) | 蘑菇油片  油腐片 蘑菇(燒) | 蔬菜 | 青蔬當歸湯  時蔬 當歸(煮) |
| **E2** | Q米飯  米(蒸) | 煙燻茶鵝  每人\*1(蒸) | 土佐滷味  海帶結 天婦羅(滷) | 蔬菜 | 蔭瓜湯  時瓜 蔭瓜(煮) |
| **E3** | 芝麻飯  米 黑芝麻(蒸) | 南洋咖哩  百頁 南瓜(燴) | 茶葉蛋  每人\*1(滷) | 蔬菜 | Q嫩仙草  仙草(煮) |
| **E4** | 刈包特餐  每人\*1 (蒸) | 酸菜若片  素肉片 酸菜(烹) | 腰片混炒  蒟蒻腰片 小黃瓜(拌炒) | 蔬菜 | 米粉湯  米粉 芹菜(煮) |
| **E5** | 晶米飯  米(蒸) | 三杯基肉煮  素雞丁 九層塔(燒) | 醋溜香菇丸  每人\*1(滷) | 蔬菜 | 田園蔬菜湯  時蔬 番茄(煮) |
| **C1** | 香米飯  米(蒸) | 當歸基腿  每人\*1(鹹水) | 螞蟻上樹  粉絲 素絞肉 木耳(拌炒) | 蔬菜 | 四神湯  四神 素排骨(煮) |
| **C2** | Q米飯  米(蒸) | 瓜仔若  素絞肉 碎瓜(煮) | 芹香小炒  豆乾 芹菜(拌) | 蔬菜 | 平菇湯  平菇(煮) |
| **C3** | 糙米飯  米 糙米(蒸) | 芙蓉蒸蛋  蛋(蒸) | 豆醬素燥  麵輪 香菇頭末(燒) | 蔬菜 | 綠豆湯  綠豆(煮) |
| **C4** | 銀絲卷特餐  每人1個(蒸) | 古早蒸排  素排骨 地瓜(蒸) | 香根干絲  海帶絲 干絲(炒) | 蔬菜 | 皮蛋素粥  米 素絞肉 皮蛋(煮) |
| **C5** | 晶米飯  米(蒸) | 榨菜若絲  榨菜 素肉絲(炒) | 絞若洋芋  洋芋 素絞肉(煮) | 蔬菜 | 酸辣湯  豆腐 蛋(煮) |
| **D1** | 香米飯  米(蒸) | 香椿若排  每人\*1(炸) | 西滷菜  白菜 筍絲 木耳(烹芡) | 蔬菜 | 鮮味瓜湯  鮮瓜(煮) |
| **D2** | Q米飯  米(蒸) | 宮保基丁  素雞丁 油花生(烹) | 素甜不辣  每人\*1(滷) | 蔬菜 | 津白粉絲湯  大白菜 粉絲(煮) |
| **D3** | 紫米飯  米 黑糯米(蒸) | 家常豆腐  豆腐 素絞肉(燒) | 木須炒蛋  蛋 黑木耳絲(炒) | 蔬菜 | 枸杞銀耳湯  銀耳 枸杞(煮) |
| **D4** | 義式特餐  麵條(煮) | 麥克基塊  每人\*3(炸) | 義大利若醬  素絞肉 紅蘿蔔(煮) | 蔬菜 | 鄉村濃湯  蛋 三色丁(煮) |
| **D5** | 晶米飯  米(蒸) | 黑椒若柳  素肉柳 (燒) | 素羹燴瓜  時瓜 素羹(炒) | 蔬菜 | 山藥元氣湯  香菇 山藥(煮) |