**101學年度國民中學01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 |
| 2 | **三** | **S3** | 芝麻飯  米 黑芝麻(蒸) | 四喜素醬  豆皮捲 菇蕈 筍 毛豆(煮) | 五香滷蛋  每人1個(滷) | 如意豆包  豆包 豆芽 芹菜(煮) | 蔬菜 | 枸杞銀耳湯  銀耳 枸杞(煮) |
| 3 | **四** | **S4** | 刈包特餐  每人\*1 (蒸) | 酸菜若片  素肉片 酸菜(烹) | 芹香小炒  西芹 豆干(炒) | 蠔油海茸  海茸 素蠔油(滷) | 蔬菜 | 米粉羹  米粉 紅蘿蔔  筍絲 蛋 黑木耳(煮) |
| 4 | **五** | **S5** | 晶米飯  米(蒸) | 三杯油腐  油豆腐 九層塔(燒) | 油悶香筍  筍干 (燴) | 雙色素丸  鮮瓜 素丸(燒) | 蔬菜 | 蕃茄洋蔥湯  蕃茄 洋蔥(煮) |
| 7 | **一** | **T1** | 香米飯  米(蒸) | 紅麴若排  每人\*1(炸) | 三絲粉皮  寬粉 紅蘿蔔 小黃瓜(拌) | 高昇豆腐  豆腐 (燒) | 蔬菜 | 養生菇湯  杏菇 高麗菜(煮) |
| 8 | **二** | **T2** | Q米飯  米(蒸) | 薑燒豆腐  豆腐(滷) | 咖哩洋芋  馬鈴薯 紅蘿蔔(燴) | 日式燴瓜  青瓜 素蝦仁(燴) | 蔬菜 | 榨菜若絲湯  榨菜絲 素肉絲(煮) |
| 9 | **三** | **T3** | *燕麥飯*  *米 燕麥(蒸)* | 芙蓉炒蛋  蛋(炒) | 翠玉烤麩  烤麩 高麗菜(燒) | 鳳梨豆包  豆包 糖醋醬(煮) | 蔬菜 | 綜合小圓子  綜合圓 西谷米(煮) |
| 10 | **四** | **T4** | 麵食特餐 | 地瓜排  每人\*1(炸) | 豆干醡醬  豆干丁 紅蘿蔔(滷) | 風味饅頭  每人\*1(蒸) | 蔬菜 | 若絲羹湯  素肉絲 蛋(煮) |
| 11 | **五** | **T5** | 晶米飯  米(蒸) | 筍干滷若  素肉丁 筍干 紅蘿蔔(滷) | 毛豆冬瓜  冬瓜 毛豆(燴) | 芋仔餅  每人\*1(炸) | 蔬菜 | 田園蔬菜湯  時蔬 番茄(煮) |
| 14 | **一** | **U1** | 香米飯  米(蒸) | 紅白麵圈  紅蘿蔔 白蘿蔔 麵圈 (煮) | 扣菇油腐  油豆腐 鈕扣菇(燴) | 脆炒芽菜  豆芽菜 (炒) | 蔬菜 | 福菜若片湯  福菜 素肉片(煮) |
| 15 | **二** | **U2** | Q米飯  米(蒸) | 海結燒若  素肉丁 海結(蒸) | 馬蹄條  每人\*1(炸) | 沙茶寬粉  寬冬粉 時蔬(燜) | 蔬菜 | 花瓜湯  花瓜 時瓜 (煮) |
| 16 | **三** | **U3** | 胚芽飯  米 胚芽米(蒸) | 南洋咖哩  百頁 南瓜(燴) | 三色炒蛋  蛋 洋蔥 三色豆(炒) | 榆耳麵腸  麵腸 濕木耳(拌) | 蔬菜 | 紫米麥片湯  紫米 麥片(煮) |
| 17 | **四** | **U4** | 油飯特餐  糯米 素肉絲 香菇絲(蒸) | 蔬菜排  每人\*1(炸) | 香根干絲  海帶絲 干絲(炒) | 若片混炒  時瓜 素肉片(炒) | 蔬菜 | 山藥元氣湯  香菇 山藥(煮) |
| 18 | **五** | **U5** | 晶米飯  米(蒸) | 糖醋豆包  豆包 洋蔥 青椒(烹) | 和風麵丸  高麗菜 麵丸(燒) | 飄香滷味  刈薯 紅蘿蔔(滷) | 蔬菜 | 金茸海裙湯  金針菇 海帶裙(煮) |

**101學年度國民小學1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 |
| **31** | **一** | **A1** |  |  |  |  |  |
| **1** | **二** | **A2** |  |  |  |  |  |
| **2** | **三** | **A3** | 小米飯 | 關東蔬煮  白蘿蔔 油腐 | 茄汁蛋  蕃茄 蛋 | 蔬菜 | 紫米麥片湯  紫米 麥片 |
| **3** | **四** | **A4** | 炒飯特餐 | 蠔油百頁  百頁 | 日式什滷  刈薯 麵輪 | 蔬菜 | 海芽味噌湯  海芽 味噌 |
| **4** | **五** | **A5** | 晶米飯 | 蘑菇麵筋  麵筋 蘑菇 | 醬拌干條  豆干條 芹菜 | 蔬菜 | 如意湯  豆芽 香菇 |
| **7** | **一** | **B1** | 香米飯 | 芽香豆包  豆包 豆芽 | 鐵板阿給  小油丁 青蔬 | 蔬菜 | 紫菜蛋花湯  紫菜 蛋 |
| **8** | **二** | **B2** | Q米飯 | 家常豆腐  豆腐 三色丁 | 香燒海根  海根 | 蔬菜 | 養生菇湯  高麗菜 平菇 |
| **9** | **三** | **B3** | 薏仁飯 | 羅漢齋  麵腸 鮮菇 食蔬 | 五香滷蛋  蛋 | 蔬菜 | 冬瓜粉條  冬瓜磚 粉條 |
| **10** | **四** | **B4** | 米粉特餐 | 醬滷豆干  豆干片 | 香菇肉絲  香菇絲 素肉絲 | 蔬菜 | 醬香瓜湯  鹹鳳梨醬 食瓜 |
| **11** | **五** | **B5** | 晶米飯 | 京醬百頁  百頁 甜麵醬 | 香酥芋丸(炸)  芋丸 | 蔬菜 | 時蔬湯  時蔬 |
| **14** | **一** | **C1** | 香米飯 | 麻婆豆腐  豆腐 香菇碎 | 螞蟻上樹  冬粉 碎脯 | 蔬菜 | 四神湯  薏仁 蓮子 |
| **15** | **二** | **C2** | Q米飯 | 瓜仔若  麵腸碎 碎瓜 | 芹香小炒  豆干 芹菜 | 蔬菜 | 平菇湯  平菇 時蔬 |
| **16** | **三** | **D3** | 糙米飯 | 家常豆腐  豆腐 三色豆 | 木須炒蛋  蛋 木耳 紅K | 蔬菜 | 綠豆湯  綠豆 |
| **17** | **四** | **C4** | 銀絲卷特餐 | 鳳梨豆包  豆包 青蔬 鳳梨 | 香根干絲  海根絲 干絲 | 蔬菜 | 蛋花粥  米 皮蛋 蛋 |
| **18** | **五** | **C5** | 晶米飯 | 壽喜蔬燒  高麗菜 豆皮 | 香菇洋芋  馬鈴薯 香菇絲 | 蔬菜 | 酸辣湯  筍絲 豆腐 蛋 |