**101學年度國民中學01月素菜單-維爾康**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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(炒) | 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) | 酥脆芋餅每人\*2(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01月素菜單-維爾康**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 星期 | 循環別 | 主 食 | 主 菜 | 副 菜 一 | 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) | 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) | 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) | 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) | 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) | 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) | 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) | 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) | 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) | 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) | 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) | 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) | 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) | 蔬菜 | 金茸海裙湯金針菇 海帶裙(煮) |