102學年度第2學期國民中學4月素食菜單(香香)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 星期 | 循環 | 主食 | 主菜 | 副菜一 | 副菜二 | 時蔬 | 湯品 |
| 1 | **二** | **H2** | Q米飯  米 | 美味大積腿  每人\*1 | 高昇豆腐  豆腐毛豆 | 香燒海根  海根紅蘿蔔 | 蔬菜 | 健康瓜湯  時瓜 |
| 2 | **三** | **H3** | 薏仁飯  米薏仁 | 雪蓮扒瓜  麵腸時瓜雪蓮子 | 木須炒蛋  木耳蛋紅蘿蔔 | 田園燉菜  馬鈴薯綜合菇素火腿 | 蔬菜 | 滑嫩仙草湯  仙草糖 |
| 3 | **四** | **H4** | 炒飯特餐  米三色豆 | 五香素雞  素雞時蔬 | 銀蘿香滷  白蘿蔔百頁 | 芹香小炒  芹菜豆干 | 蔬菜 | 針菇青蔬湯  針菇青蔬 |
| 4 | **五** |  | 婦 | 幼 | 節 |  |  |  |
| 7 | **一** | **I1** | 香米飯  米 | 洋芋素積  素雞丁馬鈴薯 | 甘煮稻荷  小油丁 | 豆皮燴蔬  豆皮青蔬 | 蔬菜 | 鮮蕈菇湯  鮮菇高麗菜 |
| 8 | **二** | **I2** | Q米飯  米 | 秧盆素若  芝麻醬小麥素若 | 筑前塊煮  黃瓜素若塊 | 若絲海茸  九層塔海茸 | 蔬菜 | 番茄蛋花湯  時蔬蕃茄蛋 |
| 9 | **三** | **I3** | 小米飯  米小米 | 銀蘿麩滷  白蘿蔔烤麩 | 茶葉蛋  每人\*1 | 椒鹽蔬果  地瓜時蔬 | 蔬菜 | 綠豆湯  綠豆糖 |
| 10 | **四** | **I4** | 銀絲卷特餐  每人\*1 | 香積堡  每人\*1 | 金玉若末  玉米素絞若香菇 | 蜜汁豆干  豆乾 | 蔬菜 | 台式鹹粥  米蛋香菇 |
| 11 | **五** | **I5** | 晶米飯  米 | 菇燒素積  香菇鮮瓜素積 | 和風脆炒  刈薯蛋 | 薑絲南瓜  薑絲南瓜 | 蔬菜 | 海芽粉絲湯  冬粉味噌海芽 |
| 14 | **一** | **J1** | 香米飯  米 | 地瓜排  每人\*1 | 參鮮豆腐  豆腐芹菜鮮菇 | 榨菜三絲  榨菜絲木耳絲紅蘿蔔 | 蔬菜 | 鮮味瓜湯  時瓜 |
| 15 | **二** | **J2** | Q米飯  米 | 宮保麵腸  麵腸油花生青蔬 | 西滷菜  大白菜蛋酥木耳 | 彩頭拌炒  白蘿蔔紅蘿蔔 | 蔬菜 | 薑絲紫菜湯  紫菜薑絲 |
| 16 | **三** | **J3** | 紫米飯  米黑糯米 | 原味蒸炒蛋  蛋三色豆 | 豆末澆頭  豆包毛豆九層塔 | 菇嚕玉菜  什錦菇高麗菜 | 蔬菜 | 枸杞銀耳湯  銀耳枸杞糖 |
| 17 | **四** | **J4** | 義式特餐  麵條 | 麥克雞塊  每人\*2 | 拿坡里肉醬  蕃茄香菇高麗菜 | 小餐包  每人\*1 | 蔬菜 | 玉米濃湯  玉米紅蘿蔔蛋 |
| 18 | **五** | **J5** | 晶米飯  米 | 咖哩百頁  百頁咖哩 | 春捲  每人\*1 | 醬拌干條  豆干芹菜 | 蔬  菜 | 養生菇湯  刈薯鮮菇 |
| 21 | **一** | **K1** | 香米飯  米 | 蔬菜排  每人\*1 | 鐵板油腐  油豆腐 | 筍燒麵筋  筍麵筋 | 蔬  菜 | 金茸海裙湯  海帶金針菇 |
| 22 | **二** | **K2** | Q米飯  米 | 紅燒豆腐  豆腐紅蘿蔔 | 粉絲煲  粉絲素絞若九層塔 | 佳香拌炒  青瓜麵輪 | 蔬菜 | 四神湯  四神 |
| 23 | **三** | **K3** | 糙米飯  米糙米 | 酸菜麵腸  麵腸酸菜 | 蕃茄炒蛋  蕃茄蛋 | 可口洋芋  馬鈴薯 | 蔬菜 | 芋香粟米湯  芋頭小米糖 |
| 24 | **四** | **K4** | 燜飯特餐  米香菇絲毛豆 | 香素積排  每人\*1 | 紅白雙絲  紅蘿蔔白蘿蔔 | 芹香干絲  干絲芹菜 | 蔬  菜 | 酸辣湯  筍絲木耳蛋紅蘿蔔 |
| 25 | **五** | **K5** | 晶米飯  米 | 黑椒素若  小麥若紅蘿蔔黑胡椒 | 干丁季豆  豆乾季節豆 | 香拌海根  海根紅蘿蔔 | 蔬菜 | 刈薯蛋花湯  刈薯蛋 |
| 28 | **一** | **L1** | 香米飯  米 | 瓜子素燥  素絞肉碎瓜 | 薯餅  每人\*2 | 彩衣三色  玉米三色豆蛋 | 蔬菜 | 薑絲瓜湯  時瓜薑絲 |
| 29 | **二** | **L2** | Q米飯  米 | 三杯油腐  油豆腐九層塔 | 麻婆豆腐  豆腐素絞若 | 白灼什滷  冬瓜素絞若 | 蔬菜 | 蕃茄蛋花湯  蕃茄時蔬蛋 |
| 30 | **三** | **L3** | 芝麻飯  米芝麻 | 南洋咖哩  百頁南瓜紅蘿蔔 | 滷蛋  每人\*1 | 什錦素燒  白蘿蔔海結 | 蔬菜 | 冬瓜薏仁露  冬瓜糖薏仁糖 |

102學年度第2學期國民小學4月素食菜單(香香)

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 星期 | 循環 | 主食 | 主菜 | 副菜一 | 蔬菜 | 湯品 |
| 1 | **二** | **K2** | Q米飯  米 | 美味積腿  每人\*1 | 粉絲煲  粉絲素絞若九層塔 | 蔬菜 | 四神湯  四神 |
| 2 | **三** | **K3** | 糙米飯  米糙米 | 酸菜麵腸  麵腸酸菜 | 蕃茄炒蛋  蕃茄蛋 | 蔬菜 | 芋香粟米湯  芋頭小米糖 |
| 3 | **四** | **K4** | 燜飯特餐  米香菇絲毛豆 | 香素積排  每人\*1 | 紅白雙絲  紅蘿蔔白蘿蔔 | 蔬菜 | 酸辣湯  筍絲木耳蛋紅蘿蔔 |
| 4 | 五 |  | 婦 | 幼 | 節 |  |  |
| 7 | **一** | **L1** | 香米飯  米 | 瓜子素燥  素絞肉碎瓜 | 薯餅  每人\*2 | 蔬菜 | 薑絲瓜湯  時瓜薑絲 |
| 8 | **二** | **L2** | Q米飯  米 | 三杯油腐  油豆腐九層塔 | 麻婆豆腐  豆腐素絞若 | 蔬菜 | 蕃茄蛋花湯  蕃茄時蔬蛋 |
| 9 | **三** | **L3** | 芝麻飯  米芝麻 | 南洋咖哩  百頁南瓜紅蘿蔔 | 滷蛋  每人\*1 | 蔬菜 | 冬瓜薏仁露  冬瓜糖薏仁糖 |
| 10 | **四** | **L4** | 麵食特餐  麵條 | 紅燒豆包  豆包薑絲 | 醡醬佐干  豆干丁小黃瓜素絞若 | 蔬菜 | 大滷湯  高麗菜紅蘿蔔筍片蛋 |
| 11 | **五** | **L5** | 晶米飯  米 | 糖醋素積  素雞青蔬 | 沙茶寬粉  粉絲木耳紅蘿蔔 | 蔬菜 | 榨菜粉絲湯  榨菜粉絲 |
| 14 | **一** | **M1** | 香米飯  米 | 紅蔘排  胡蘿蔔 | 絞若香筍  素絞若筍丁 | 蔬菜 | 白菜金絲湯  白菜麵線 |
| 15 | **二** | **M2** | Q米飯  米 | 紅燒乾片  豆乾時蔬 | 香滷油腐  油豆腐紅蘿蔔 | 蔬菜 | 青蔬腐皮湯  時蔬腐皮 |
| 16 | **三** | **M3** | 燕麥飯  米燕麥 | 翡翠蒸蛋  蛋菠菜 | 黃豆蔬醬  黃豆麵輪香菇 | 蔬菜 | 紅豆地瓜湯  紅豆地瓜糖 |
| 17 | **四** | **M4** | 漢堡特餐  每人\*1 | 麥香素排  每人\*1 | 美式若醬  馬鈴薯麵腸末蕃茄 | 蔬菜 | 義式濃湯  筆尖麵三色豆蛋 |
| 18 | **五** | **M5** | 晶米飯  米 | 芋香絞若  芋頭素絞若 | 壽喜玉燒  高麗菜素火腿紅蘿蔔 | 蔬菜 | 味噌湯  豆腐海芽味噌 |
| 21 | **一** | **N1** | 香米飯  米 | 紅燒麵輪  麵輪薑 | 鐵板油丁  小油丁筍片 | 蔬菜 | 香菇瓜湯  香菇青瓜 |
| 22 | **二** | **N2** | Q米飯  米 | 紅燒豆腐  豆腐紅蘿蔔 | 咖哩洋芋  洋芋紅蘿蔔 | 蔬菜 | 三絲津白湯  白菜紅仁香菇絲 |
| 23 | **三** | **N3** | 胚芽飯  米胚芽米 | 塔香豆燥  豆角香菇九層塔 | 木樨炒蛋  木耳紅仁蛋 | 蔬菜 | 檸檬愛玉湯  檸檬 愛玉 糖 |
| 24 | **四** | **N4** | 刈包特餐  每人\*1 | 酸菜豆包  豆包酸菜 | 金瓜素滷  百頁南瓜結頭菜 | 蔬菜 | 米粉湯  米粉 芹菜 時蔬 筍絲 |
| 25 | **五** | **N5** | 晶米飯  米 | 茄汁麵腸  麵腸蕃茄 | 春捲  每人\*1 | 蔬菜 | 薑絲紫菜湯  薑 紫菜 |
| 28 | **一** | **O1** | 香米飯  米 | 蔬菜排  每人\*1 | 高昇豆腐  豆腐什蔬 | 蔬菜 | 帶芽蛋花湯  海芽 蛋 |
| 29 | **二** | **O2** | Q米飯  米 | 京醬豆乾  豆乾片 | 玉米三色  玉米馬鈴薯紅仁蛋 | 蔬菜 | 健康瓜湯  時瓜 |
| 30 | **三** | **O3** | 小米飯  米小米 | 百頁雜炊  百頁冬瓜白蘿蔔 | 番茄炒蛋  蕃茄蛋 | 蔬菜 | 滑嫩仙草湯  仙草糖 |