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 |