103學年度(上)國民中學10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 | **三** | **G3** | 胚芽飯  米胚芽 | 沙茶干絲  干絲海帶絲 | 紅蔘炒蛋  紅蘿蔔蛋 | 壽喜玉燒  高麗菜木耳絲 | 時蔬 | 紅豆地瓜湯  紅豆地瓜糖 |
| 2 | **四** | **G4** | 刈包特餐  每人\*1 | 酸菜麵腸  酸菜麵腸 | 薯餅  每人\*2 | 芹香小炒  芹菜紅蘿蔔角螺 | 時蔬 | 米粉羹  炊粉筍木耳蛋 |
| 3 | **五** | **G5** | 晶米飯  米 | 玉米蔬排  玉米粒蔬菜麵糊 | 咖哩洋芋  馬鈴薯咖哩粉**百頁** | 香菇油腐  油豆腐香菇絲 | 時蔬 | 三絲津白湯  白菜紅蘿蔔香菇 |
| 6 | **一** | **H1** | 糙米飯  米糙米 | 黑椒油丁  油丁黑胡椒醬 | 金珠翠玉  玉米馬鈴薯青豆仁 | 螞蟻上樹  冬粉木耳高麗菜 | 時蔬 | 野蔬湯  野蔬香菇 |
| 7 | **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 | 時蔬 | 健康瓜湯  時瓜 |
| 8 | **三** | **H3** | 薏仁飯  米薏仁 | 香積雪蓮  麵腸時瓜雪蓮子 | 木須炒蛋  木耳蛋紅蘿蔔 | 芋丸  每人\*2 | 時蔬 | 滑嫩仙草湯  仙草糖 |
| 9 | **四** | **H4** | 炒飯特餐  米三色豆 | 秧盆素若  芝麻小麥素若 | 銀蘿香滷  白蘿蔔烤麩 | 田園燉菜  馬鈴薯綜合菇花椰菜 | 時蔬 | 針菇羹湯  針菇高麗菜 |
| 10 | **五** |  | 🞧🞧 |  |  |  | 時蔬 |  |
| 13 | **一** | **I1** | 糙米飯  米糙米 | 餘香豆腐  豆腐紅蘿蔔 | 馬蹄條  每人\*1 | 若絲海茸  九層塔海茸 | 時蔬 | 鮮蕈菇湯  鮮菇高麗菜 |
| 14 | **二** | **I2** | Q米飯  米 | 五香素雞  素雞蔬菜 | 筑前塊煮  黃瓜素若塊 | 蜜汁豆干  豆乾 | 時蔬 | 番茄蛋花湯  蔬菜蕃茄蛋 |
| 15 | **三** | **I3** | 小米飯  米小米 | 銀蘿麩滷  白蘿蔔烤麩 | 茶葉蛋  每人\*1 | 薑絲南瓜  南瓜薑絲 | 時蔬 | 綠豆湯  綠豆糖 |
| 16 | **四** | **I4** | 銀絲卷特餐  每人\*1 | 洋芋排  馬鈴薯片每人\*1 | 金玉若末  玉米素絞若香菇 | 甘煮稻荷  小油丁 | 時蔬 | 台式鹹粥  米蛋香菇 |
| 17 | **五** | **I5** | 晶米飯  米 | 香菇若燥  香菇時瓜素絞若 | 和風脆炒  刈薯蛋 | 鮮菇燴蔬  鮮菇蔬菜 | 時蔬 | 海芽粉絲湯  冬粉味噌海芽 |
| 20 | **一** | **J1** | 糙米飯  米糙米 | 地瓜排  地瓜片每人\*1 | 參鮮豆腐  豆腐芹菜鮮菇 | 榨菜三絲  榨菜絲木耳絲干絲 | 時蔬 | 鮮味瓜湯  時瓜香菇 |
| 21 | **二** | **J2** | Q米飯  米 | 宮保百頁  百頁油花生青蔬 | 菜捲  每人\*1 | 彩頭拌炒  白蘿蔔豆包 | 時蔬 | 薑絲紫菜湯  紫菜薑絲 |
| 22 | **三** | **J3** | 紫米飯  米紫米 | 原味蒸/炒蛋  蛋三色豆 | 腐皮銀芽  乾腐皮豆芽 | 菇嚕玉菜  什錦菇高麗菜 | 時蔬 | 枸杞銀耳湯  銀耳枸杞糖薏仁 |
| 23 | **四** | **J4** | 義式特餐  麵條 | 麥克基塊  每人\*2 | 美式肉醬  蕃茄香菇麵輪切 | 小餐包  每人\*1 | 時蔬 | 玉米濃湯  玉米紅蘿蔔蛋 |
| 24 | **五** | **J5** | 晶米飯  米 | 咖哩豆腸  豆腸咖哩 | 西滷菜  大白菜蛋酥香菇木耳 | 醬拌干條  豆干芹菜 | 時蔬 | 養生菇湯  刈薯鮮菇 |
| 27 | **一** | **K1** | 糙米飯  米糙米 | 黑椒素若  小麥若紅蘿蔔黑胡椒 | 鐵板油腐  油豆腐青椒 | 筍燒麵筋  筍麵筋 | 時蔬 | 四神湯  四神 |
| 28 | **二** | **K2** | Q米飯  米 | 紅燒豆腐  豆腐紅蘿蔔 | 粉絲煲  粉絲素絞若九層塔時蔬 | 佳香拌炒  時瓜麵輪 | 時蔬 | 刈薯蛋花湯  刈薯蛋 |
| 29 | **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 | 時蔬 | 芋香粟米湯  芋頭小米糖 |
| 30 | **四** | **K4** | 燜飯特餐  米香菇絲毛豆 | 蔬菜排  每人\*1 | 紅白雙絲  紅蘿蔔白蘿蔔**干絲** | 瓜香豆皮  時瓜豆皮 | 時蔬 | 酸辣湯  筍絲木耳蛋 |
| 31 | **五** | **K5** | 晶米飯  米 | 粉蒸排骨  素排骨芋頭 | 干丁季豆  豆乾季節豆 | 香拌海根  海根紅蘿蔔 | 時蔬 | 金茸海裙湯  海帶金針菇 |

103學年度(上)國民小學10月素食菜單-香香

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 星期 | 循環 | 主食 | 主菜 | 副菜一 | 時蔬 | 湯品 |
| 1 | **三** | **G3** | 胚芽飯  米胚芽 | 沙茶干絲  干絲海帶絲 | 紅蔘炒蛋  紅蘿蔔蛋 | 時蔬 | 紅豆地瓜湯  紅豆地瓜糖 |
| 2 | **四** | **G4** | 刈包特餐  每人\*1 | 酸菜麵腸  酸菜麵腸 | 薯餅  每人\*2 | 時蔬 | 米粉羹  炊粉筍木耳蛋 |
| 3 | **五** | **G5** | 晶米飯  米 | 玉米蔬排  玉米粒蔬菜麵糊 | 咖哩洋芋  馬鈴薯咖哩粉**百頁** | 時蔬 | 三絲津白湯  白菜紅蘿蔔香菇 |
| 6 | **一** | **H1** | 糙米飯  米糙米 | 黑椒油丁  油丁黑胡椒醬 | 金珠翠玉  玉米馬鈴薯青豆仁 | 時蔬 | 野蔬湯  蔬菜香菇 |
| 7 | **二** | **H2** | Q米飯  米 | 美味大積腿  每人\*1 | 高昇豆腐  豆腐毛豆 | 時蔬 | 健康瓜湯  時瓜 |
| 8 | **三** | **H3** | 薏仁飯  米薏仁 | 香積雪蓮  麵腸時瓜雪蓮子 | 木須炒蛋  木耳蛋紅蘿蔔 | 時蔬 | 滑嫩仙草湯  仙草糖 |
| 9 | **四** | **H4** | 炒飯特餐  米三色豆 | 秧盆素若  芝麻小麥素若 | 銀蘿香滷  白蘿蔔烤麩 | 時蔬 | 針菇羹湯  針菇高麗菜 |
| 10 | **五** |  | 🞧🞧 |  |  | 時蔬 |  |
| 13 | **一** | **I1** | 糙米飯  米糙米 | 餘香豆腐  豆腐紅蘿蔔 | 馬蹄條  每人\*1 | 時蔬 | 鮮蕈菇湯  鮮菇高麗菜 |
| 14 | **二** | **I2** | Q米飯  米 | 五香素雞  素雞蔬菜 | 筑前塊煮  黃瓜素若塊 | 時蔬 | 番茄蛋花湯  蔬菜蕃茄蛋 |
| 15 | **三** | **I3** | 小米飯  米小米 | 銀蘿麩滷  白蘿蔔烤麩 | 茶葉蛋  每人\*1 | 時蔬 | 綠豆湯  綠豆糖 |
| 16 | **四** | **I4** | 銀絲卷特餐  每人\*1 | 洋芋排  馬鈴薯片每人\*1 | 金玉若末  玉米素絞若香菇 | 時蔬 | 台式鹹粥  米蛋香菇 |
| 17 | **五** | **I5** | 晶米飯  米 | 香菇若燥  香菇時瓜素絞若 | 和風脆炒  刈薯蛋 | 時蔬 | 海芽粉絲湯  冬粉味噌海芽 |
| 20 | **一** | **J1** | 糙米飯  米糙米 | 地瓜排  地瓜片每人\*1 | 參鮮豆腐  豆腐芹菜鮮菇 | 時蔬 | 鮮味瓜湯  時瓜香菇 |
| 21 | **二** | **J2** | Q米飯  米 | 宮保百頁  百頁油花生蔬菜 | 菜捲  每人\*1 | 時蔬 | 薑絲紫菜湯  紫菜薑絲 |
| 22 | **三** | **J3** | 紫米飯  米紫米 | 原味蒸/炒蛋  蛋三色豆 | 腐皮銀芽  乾腐皮豆芽 | 時蔬 | 枸杞銀耳湯  銀耳枸杞糖薏仁 |
| 23 | **四** | **J4** | 義式特餐  麵條 | 麥克基塊  每人\*2 | 美式肉醬  蕃茄香菇麵輪切 | 時蔬 | 玉米濃湯  玉米紅蘿蔔蛋 |
| 24 | **五** | **J5** | 晶米飯  米 | 咖哩豆腸  豆腸咖哩 | 西滷菜  大白菜蛋酥香菇木耳 | 時蔬 | 養生菇湯  刈薯鮮菇 |
| 27 | **一** | **K1** | 糙米飯  米糙米 | 黑椒素若  小麥若紅蘿蔔黑胡椒 | 鐵板油腐  油豆腐青椒 | 時蔬 | 四神湯  四神 |
| 28 | **二** | **K2** | Q米飯  米 | 紅燒豆腐  豆腐紅蘿蔔 | 粉絲煲  粉絲素絞若九層塔蔬菜 | 時蔬 | 刈薯蛋花湯  刈薯蛋 |
| 29 | **三** | **K3** | 糙米飯  米糙米 | 酸菜麵腸  麵腸酸菜 | 蕃茄炒蛋  蕃茄蛋 | 時蔬 | 芋香粟米湯  芋頭小米糖 |
| 30 | **四** | **K4** | 燜飯特餐  米香菇絲毛豆 | 蔬菜排  每人\*1 | 紅白雙絲  紅蘿蔔白蘿蔔**干絲** | 時蔬 | 酸辣湯  筍絲木耳蛋 |
| 31 | **五** | **K5** | 晶米飯  米 | 粉蒸排骨  素排骨芋頭 | 干丁季豆  豆乾季節豆 | 時蔬 | 金茸海裙湯  海帶金針菇 |