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 |