**103學年度國民中學11月素食循環菜單-香又香**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 星期 | 循環別 | 主 食 | 主 菜 | 副 菜 一 | 副菜二 | 時蔬 | 湯 品 類 |
| **3** | **一** | M1 | 糙米飯米 糙米 | 海結燒若小麥素若 海帶結 | 絞若香筍素絞若 筍丁 | 素香丸每人\*1 | 時蔬 | 白菜金絲湯白菜 麵線 |
| **4** | **二** | M2 | Q米飯米 | 美味積腿每人\*1 | 香滷油腐油豆腐 紅蘿蔔 | 蛋香粉絲蛋 粉絲 紅蘿蔔 | 時蔬 | 青蔬腐皮湯蔬菜 腐皮 |
| **5** | **三** | M3 | 燕麥飯米 燕麥 | 翡翠蒸/炒蛋蛋 菠菜 | 毛豆蔬醬毛豆 麵輪 香菇 | 羅漢齋滷白菜 金針菇 紅蘿蔔 | 時蔬 | 紅豆地瓜湯紅豆 地瓜 糖 |
| **6** | **四** | M4 | 漢堡特餐每人\*1 | 南瓜排南瓜 | 美式若醬馬鈴薯 素絞若 蕃茄 | 田園三色芹菜 紅仁 木耳 | 時蔬 | 滑蛋玉米粥米 玉米粒 蛋 |
| **7** | **五** | M5 | 晶米飯米 | 香椿素雞素雞 香椿醬 | 壽喜玉燒高麗菜 素火腿 紅蘿蔔 | 蛋香瓜粒黃瓜 蛋 | 時蔬 | 味噌湯豆腐 海芽 味噌 |
| **10** | **一** | N1 | 糙米飯米 糙米 | 梅干絞若素絞若 梅干菜 | 蘭花干每人\*1 | 萬吉腐香豆腐 紅蘿蔔 香菇 | 時蔬 | 鹹香瓜湯時瓜 鹹鳳梨醬 |
| **11** | **二** | N2 | Q米飯米 | 條瓜素雞條瓜 素雞 | 百頁雜炊百頁 白蘿蔔 | 芹香海絲芹菜 海帶絲 | 時蔬 | 時蔬蛋花湯蔬菜 蛋 |
| **12** | **三** | N3 | 糙米飯米 糙米 | 素蝦仁炒蛋素蝦仁 紅蘿蔔 蛋 | 咖哩燉煮馬鈴薯 紅蘿蔔 咖哩粉 | 蔗香豆干小豆干 二砂 | 時蔬 | 檸檬愛玉愛玉檸檬糖 |
| **13** | **四** | N4 | 炊粉特餐炊粉 香菇 | 蒸素魚素魚 | 金瓜絞若絞麵輪 南瓜 | 雜糧饅頭每人\*1 | 時蔬 | 酸辣湯豆腐 筍絲 蛋 |
| **14** | **五** | N5 | 晶米飯米 | 茶香豆包豆包 | 千張白菜白菜 千張 木耳絲 | 時瓜絞若時瓜 麵輪碎 | 時蔬 | 昆布味噌湯昆布 味噌 |
| **17** | **一** | O1 | 糙米飯米 糙米 | 紅仁排紅仁片 每人\*1 | 鐵板油丁小油丁 筍片 | 三絲粉絲粉絲 紅仁 木耳 | 時蔬 | 白玉湯香菇 白蘿蔔 |
| **18** | **二** | O2 | Q米飯米 | 紅燒麵腸麵腸 蔬菜 | 咖哩洋芋洋芋 紅蘿蔔 | 帶結烤麩海帶結 烤麩 | 時蔬 | 三絲津白湯白菜 紅仁 香菇絲 |
| **19** | **三** | O3 | 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 | 甘薯塊香地瓜 | 時蔬 | 芋香薏仁湯芋頭 薏仁 糖 |
| **20** | **四** | O4 | 刈包特餐每人\*1 | 酸菜麵丸酸菜 麵丸 | 時瓜素滷百頁 時瓜 | 豆乾滋香豆干 | 時蔬 | 米粉湯米粉 芹菜 蔬菜 |
| **21** | **五** | O5 | 晶米飯米 | 茄汁麵腸麵腸 蕃茄 | 菜捲每人\*1 | 若末燜筍素絞若 筍 | 時蔬 | 薑絲紫菜湯薑 紫菜 |
| **24** | **一** | P1 | 糙米飯米 糙米 | 蔬菜排每人\*1 | 高昇豆腐豆腐 蔬菜 | 菇魯玉菜什錦菇 高麗菜 麵丸 | 時蔬 | 帶芽蛋花湯海芽 蛋 |
| **25** | **二** | P2 | Q米飯米 | 京醬百頁百頁豆腐 | 玉米三色玉米 馬鈴薯 紅仁 蛋 | 若絲海茸海茸 素若絲 | 時蔬 | 健康瓜湯時瓜 |
| **26** | **三** | P3 | 小米飯米 小米 | 沙茶干絲干絲 蔬菜 | 番茄炒蛋蕃茄 蛋 | 薯餅每人\*2 | 時蔬 | 滑嫩仙草湯仙草 糖 |
| **27** | **四** | P4 | 義式特餐麵 | 麥克積塊每人\*2 | 義大利蔬醬素絞若 時瓜 | 小餐包每人\*1 | 時蔬 | 鄉村濃湯三色丁 蛋 |
| **28** | **五** | P5 | 晶米飯米 | 餘香豆包豆包 木耳 紅蘿蔔 | 醬拌干條豆干條 芹菜 | 冬瓜毛豆冬瓜 毛豆仁 | 時蔬 | 針菇鮮湯金針菇 青蔬 |

**103學年度國民小學11月素食循環菜單-香又香**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 星期 | 循環別 | 主 食 | 主 菜 | 副 菜 一 | 時蔬 | 湯 品 類 |
| **3** | **一** | M1 | 糙米飯米 糙米 | 海結燒若小麥素若 海帶結 | 絞若香筍素絞若 筍丁 | 時蔬 | 白菜金絲湯白菜 麵線 |
| **4** | **二** | M2 | Q米飯米 | 美味積腿每人\*1 | 香滷油腐油豆腐 紅蘿蔔 | 時蔬 | 青蔬腐皮湯蔬菜 腐皮 |
| **5** | **三** | M3 | 燕麥飯米 燕麥 | 翡翠蒸/炒蛋蛋 菠菜 | 毛豆蔬醬毛豆 麵輪 香菇 | 時蔬 | 紅豆地瓜湯紅豆 地瓜 糖 |
| **6** | **四** | M4 | 漢堡特餐每人\*1 | 南瓜排南瓜 | 美式若醬馬鈴薯 素絞若 蕃茄 | 時蔬 | 滑蛋玉米粥米 玉米粒 蛋 |
| **7** | **五** | M5 | 晶米飯米 | 香椿素雞素雞 香椿醬 | 壽喜玉燒高麗菜 素火腿 紅蘿蔔 | 時蔬 | 味噌湯豆腐 海芽 味噌 |
| **10** | **一** | N1 | 糙米飯米 糙米 | 梅干絞若素絞若 梅干菜 | 蘭花干每人\*1 | 時蔬 | 鹹香瓜湯時瓜 鹹鳳梨醬 |
| **11** | **二** | N2 | Q米飯米 | 條瓜素雞條瓜 素雞 | 百頁雜炊百頁 白蘿蔔 | 時蔬 | 時蔬蛋花湯蔬菜 蛋 |
| **12** | **三** | N3 | 糙米飯米 糙米 | 素蝦仁炒蛋素蝦仁 紅蘿蔔 蛋 | 咖哩燉煮馬鈴薯 紅蘿蔔 咖哩粉 | 時蔬 | 檸檬愛玉愛玉檸檬糖 |
| **13** | **四** | N4 | 炊粉特餐炊粉 香菇 | 蒸素魚素魚 | 金瓜絞若絞麵輪 南瓜 | 時蔬 | 酸辣湯豆腐 筍絲 蛋 |
| **14** | **五** | N5 | 晶米飯米 | 茶香豆包豆包 | 千張白菜白菜 千張 木耳絲 | 時蔬 | 昆布味噌湯昆布 味噌 |
| **17** | **一** | O1 | 糙米飯米 糙米 | 紅仁排紅仁片 每人\*1 | 鐵板油丁小油丁 筍片 | 時蔬 | 白玉湯香菇 白蘿蔔 |
| **18** | **二** | O2 | Q米飯米 | 紅燒麵腸麵腸 蔬菜 | 咖哩洋芋洋芋 紅蘿蔔 | 時蔬 | 三絲津白湯白菜 紅仁 香菇絲 |
| **19** | **三** | O3 | 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 | 時蔬 | 芋香薏仁湯芋頭 薏仁 糖 |
| **20** | **四** | O4 | 刈包特餐每人\*1 | 酸菜麵丸酸菜 麵丸 | 時瓜素滷百頁 時瓜 | 時蔬 | 米粉湯米粉 芹菜 蔬菜 |
| **21** | **五** | O5 | 晶米飯米 | 茄汁麵腸麵腸 蕃茄 | 菜捲每人\*1 | 時蔬 | 薑絲紫菜湯薑 紫菜 |
| **24** | **一** | P1 | 糙米飯米 糙米 | 蔬菜排每人\*1 | 高昇豆腐豆腐 蔬菜 | 時蔬 | 帶芽蛋花湯海芽 蛋 |
| **25** | **二** | P2 | Q米飯米 | 京醬百頁百頁豆腐 | 玉米三色玉米 馬鈴薯 紅仁 蛋 | 時蔬 | 健康瓜湯時瓜 |
| **26** | **三** | P3 | 小米飯米 小米 | 沙茶干絲干絲 蔬菜 | 番茄炒蛋蕃茄 蛋 | 時蔬 | 滑嫩仙草湯仙草 糖 |
| **27** | **四** | P4 | 義式特餐麵 | 麥克積塊每人\*2 | 義大利蔬醬素絞若 時瓜 | 時蔬 | 鄉村濃湯三色丁 蛋 |
| **28** | **五** | P5 | 晶米飯米 | 餘香豆包豆包 木耳 紅蘿蔔 | 醬拌干條豆干條 芹菜 | 時蔬 | 針菇鮮湯金針菇 青蔬 |