**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 |