**103學年度(上)國民中學12月素食循環菜單(馨儂)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 星期 | 循環別 | 主 食 | 主 菜 | 副 菜 一 | 副菜二 | 時蔬 | 湯 品 類 |
| **1** | 一 | Q1 | 糙米飯米 糙米 | 黃金餘排每人\*1 | 毛豆筍丁毛豆 筍 | 混炒豆皮豆皮 黃瓜 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 養生菇湯白菜 鮮菇 |
| **2** | 二 | Q2 | Q米飯米 | 素棒腿素棒腿 | 海絲豆芽海絲 綠豆芽 | 蜜汁豆乾豆干.白芝麻 | 蔬菜 | 時瓜湯時瓜 |
| **3** | 三 | Q3 | 糙米飯米 糙米 | 關東蔬煮白蘿蔔 小油泡 紅蘿蔔 | 茶葉蛋每人\*1 | 田園燉菜綜合菇 綠蔬 南瓜 | 蔬菜 | 綠豆湯綠豆 糖 |
| **4** | 四 | Q4 | 銀絲卷特餐每人\*1 | 芋香排每人\*1 | 和露脆炒刈薯 素若片 芹菜 | 蔬菜丸每人\*1 | 蔬菜 | 滑蛋香菇粥米 蛋 香菇 |
| **5** | 五 | Q5 | 晶米飯米 | 咖哩素雞素雞 馬鈴薯 紅蘿蔔 | 扣菇油腐鈕扣菇 油豆腐 | 木耳炒瓜時瓜 木耳 | 蔬菜 | 紫菜蛋花湯紫菜 蛋 |
| **8** | 一 | R1 | 糙米飯米 糙米 | 香菇若燥時瓜 香菇 素若 薑 | 混炒瓜粒時瓜 蛋 | 海根小炒海根 素若絲 | 蔬菜 | 四神湯四神 |
| **9** | 二 | R2 | Q米飯米 | 照燒豆腐豆腐 紅蘿蔔 | 粉絲煲粉絲 九層塔 | 菜豆三絲菜豆紅蘿蔔.木耳 | 蔬菜 | 美味瓜湯時瓜 |
| **10** | 三 | R3 | 紫米飯米 紫米 | 芙蓉蒸/炒蛋蛋 三色丁 | 羅漢齋滷白菜 小麥條 香菇 | 地瓜球每人\*2 | 蔬菜 | 枸杞銀耳湯白木耳 枸杞 糖 |
| **11** | 四 | R4 | 炒飯特餐米 香菇 玉米 | 地瓜排每人\*1 | 洋芋豆包洋芋 豆包 紅蘿蔔 | 彩衣百頁百頁 刈薯 木耳絲 | 蔬菜 | 青菜蛋花湯蔬菜 蛋 |
| **12** | 五 | R5 | 晶米飯米 | 回鍋干絲黃干絲 高麗菜 | 金玉麵輪玉米粒 麵輪切 | 芹香豆干芹菜 豆乾 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 雙冬湯筍條 鮮菇 |
| **15** | 一 | S1 | 糙米飯米 糙米 | 海結滷若小麥素若 海帶結 | 香菇丸每人\*1 | 越前豆腐豆腐 三色豆 | 蔬菜 | 青蔬蕃茄湯蕃茄 蛋.青蔬 |
| **16** | 二 | S2 | Q米飯米 | 香椿豆雞豆雞 香椿醬 | 伍彩雪蓮雪蓮子 紅蘿蔔 小黃瓜 | 家鄉味滷白蘿蔔 豆輪 | 蔬菜 | 味噌湯青蔬 海芽 味噌 |
| **17** | 三 | S3 | 芝麻飯米 芝麻 | 南洋咖哩百頁 紅蘿蔔 南瓜 | 滷蛋每人\*1 | 家常白菜白菜 蛋酥 芹菜 | 蔬菜 | 冬瓜薏仁露冬瓜糖 薏仁 |
| **18** | 四 | S4 | 麵食特餐麵條 | 蒸素魚素魚 | 醡醬佐干干丁 毛豆 | 香溜玉菜高麗菜 素火腿 | 蔬菜 | 筍絲羹湯筍絲 木耳 紅蘿蔔 蛋  |
| **19** | 五 | S5 | 晶米飯米 | 蘑菇烤麩烤麩 蘑菇 | 時瓜麵線時瓜 麵線  | 椒鹽蔬果地瓜 蔬菜 | 蔬菜 | 榨菜菇湯榨菜 香菇 |
| **22** | 一 | T1 | 糙米飯米 糙米 | 黑椒豆包豆包絲 黑胡椒醬 | 金珠翠玉玉米 青豆 蛋 | 醬淋油腐油豆腐 青椒 刈薯 | 蔬菜 | 時瓜湯時瓜 香菇 |
| **23** | 二 | T2 | Q米飯米 | 三杯素積素積 九層塔 | 螞蟻上樹冬粉 紅蘿蔔 木耳 | 紅白雙絲白蘿蔔 腐皮 | 蔬菜 | 金茸海裙湯金針菇 海帶芽 |
| **24** | 三 | T3 | 燕麥飯米 燕麥 | 菜蔘蒸/炒蛋蛋 紅蘿蔔 | 茄汁麵腸麵腸 節瓜 | 芋仔球每人\*2 | 蔬菜 | 紅豆地瓜湯紅豆 地瓜 糖 |
| **25** | **四** | T4 | 炊粉特餐炊粉 香菇 | 地瓜排每人\*1 | 若燥肆寶素絞若 高麗菜 紅蘿蔔 | 風味饅頭每人\*1 | 蔬菜 | 南瓜濃湯南瓜 三色丁 蛋 |
| **26** | **五** | T5 | 晶米飯米 | 美味豆腸豆腸 薑 | 毛豆干丁干丁 毛豆 | 醬滷桶筍筍 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 蕃茄蛋花湯蔬菜.蕃茄.蛋 |
| **27** | **六** | U5 | 晶米飯米 | 豆醬麵輪麵輪 蔬菜 粗豆醬 | 椒香干片豆乾片 青椒 | 醇燒蘿滷白蘿蔔百頁 | 蔬菜 | 珍蕈番茄湯蕃茄 金針菇 |
| **29** | **一** | U1 | 糙米飯米 糙米 | 咖哩麥條小麥條 地瓜 紅蘿蔔 | 馬蹄條每人\*1 | 豆腐煲豆腐 青豆仁 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 紫菜粉絲湯紫菜 粉絲  |
| **30** | **二** | U2 | Q米飯米 | 宮保烤麩烤麩 花生 紅蘿蔔 | 香拌三絲海帶絲 紅蘿蔔 干絲 | 蛋酥翠玉白菜 蛋酥 | 蔬菜 | 薑絲瓜湯薑 時瓜 |
| **31** | **三** | U3 | 糙米飯米 糙米 | 腐皮什錦乾腐皮 蔬菜 | 鹽水煮蛋每人\*1 | 三色酡仁蒟蒻蝦仁 玉米粒 小黃瓜 | 蔬菜 | 紫米麥片湯紫米 麥片 糖 |

**103學年度(上)國民小學12月素食循環菜單(馨儂)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 星期 | 循環別 | 主 食 | 主 菜 | 副 菜 一 | 時蔬 | 湯 品 類 |
| **1** | 一 | Q1 | 糙米飯米 糙米 | 黃金餘排每人\*1 | 毛豆筍丁毛豆 筍 | 蔬菜 | 養生菇湯白菜 鮮菇 |
| **2** | 二 | Q2 | Q米飯米 | 素棒腿素棒腿 | 海絲豆芽海絲 綠豆芽 | 蔬菜 | 時瓜湯時瓜 |
| **3** | 三 | Q3 | 糙米飯米 糙米 | 關東蔬煮白蘿蔔 小油泡 紅蘿蔔 | 茶葉蛋每人\*1 | 蔬菜 | 綠豆湯綠豆 糖 |
| **4** | 四 | Q4 | 銀絲卷特餐每人\*1 | 芋香排每人\*1 | 和露脆炒刈薯 素若片 芹菜 | 蔬菜 | 滑蛋香菇粥米 蛋 香菇 |
| **5** | 五 | Q5 | 晶米飯米 | 咖哩素雞素雞 馬鈴薯 紅蘿蔔 | 扣菇油腐鈕扣菇 油豆腐 | 蔬菜 | 紫菜蛋花湯紫菜 蛋 |
| **8** | 一 | R1 | 糙米飯米 糙米 | 香菇若燥時瓜 香菇 素若 薑 | 混炒瓜粒時瓜 蛋 | 蔬菜 | 四神湯四神 |
| **9** | 二 | R2 | Q米飯米 | 照燒豆腐豆腐 紅蘿蔔 | 粉絲煲粉絲 九層塔 | 蔬菜 | 美味瓜湯時瓜 |
| **10** | 三 | R3 | 紫米飯米 紫米 | 芙蓉蒸/炒蛋蛋 三色丁 | 羅漢齋滷白菜 小麥條 香菇 | 蔬菜 | 枸杞銀耳湯白木耳 枸杞 糖 |
| **11** | 四 | R4 | 炒飯特餐米 香菇 玉米 | 地瓜排每人\*1 | 洋芋豆包洋芋 豆包 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 青菜蛋花湯蔬菜 蛋 |
| **12** | 五 | R5 | 晶米飯米 | 回鍋干絲黃干絲 高麗菜 | 金玉麵輪玉米粒 麵輪切 | 蔬菜 | 雙冬湯筍條 鮮菇 |
| **15** | 一 | S1 | 糙米飯米 糙米 | 海結滷若小麥素若 海帶結 | 香菇丸每人\*1 | 蔬菜 | 青蔬蕃茄湯蕃茄 蛋.青蔬 |
| **16** | 二 | S2 | Q米飯米 | 香椿豆雞豆雞 香椿醬 | 伍彩雪蓮雪蓮子 紅蘿蔔 小黃瓜 | 蔬菜 | 味噌湯青蔬 海芽 味噌 |
| **17** | 三 | S3 | 芝麻飯米 芝麻 | 南洋咖哩百頁 紅蘿蔔 南瓜 | 滷蛋每人\*1 | 蔬菜 | 冬瓜薏仁露冬瓜糖 薏仁 |
| **18** | 四 | S4 | 麵食特餐麵條 | 蒸素魚素魚 | 醡醬佐干干丁 毛豆 | 蔬菜 | 筍絲羹湯筍絲 木耳 紅蘿蔔 蛋  |
| **19** | 五 | S5 | 晶米飯米 | 蘑菇烤麩烤麩 蘑菇 | 時瓜麵線時瓜 麵線  | 蔬菜 | 榨菜菇湯榨菜 香菇 |
| **22** | 一 | T1 | 糙米飯米 糙米 | 黑椒豆包豆包絲 黑胡椒醬 | 金珠翠玉玉米 青豆 蛋 | 蔬菜 | 時瓜湯時瓜 香菇 |
| **23** | 二 | T2 | Q米飯米 | 三杯素積素積 九層塔 | 螞蟻上樹冬粉 紅蘿蔔 木耳 | 蔬菜 | 金茸海裙湯金針菇 海帶芽 |
| **24** | 三 | T3 | 燕麥飯米 燕麥 | 菜蔘蒸/炒蛋蛋 紅蘿蔔 | 茄汁麵腸麵腸 節瓜 | 蔬菜 | 紅豆地瓜湯紅豆 地瓜 糖 |
| **25** | **四** | T4 | 炊粉特餐炊粉 香菇 | 地瓜排每人\*1 | 若燥肆寶素絞若 高麗菜 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 南瓜濃湯南瓜 三色丁 蛋 |
| **26** | **五** | T5 | 晶米飯米 | 美味豆腸豆腸 薑 | 毛豆干丁干丁 毛豆 | 蔬菜 | 蕃茄蛋花湯蔬菜.蕃茄.蛋 |
| **27** | **六** | U5 | 晶米飯米 | 豆醬麵輪麵輪 蔬菜 粗豆醬 | 椒香干片豆乾片 青椒 | 蔬菜 | 珍蕈番茄湯蕃茄 金針菇 |
| **29** | **一** | U1 | 糙米飯米 糙米 | 咖哩麥條小麥條 地瓜 紅蘿蔔 | 馬蹄條每人\*1 | 蔬菜 | 紫菜粉絲湯紫菜 粉絲  |
| **30** | **二** | U2 | Q米飯米 | 宮保烤麩烤麩 花生 紅蘿蔔 | 香拌三絲海帶絲 紅蘿蔔 干絲 | 蔬菜 | 薑絲瓜湯薑 時瓜 |
| **31** | **三** | U3 | 糙米飯米 糙米 | 腐皮什錦乾腐皮 蔬菜 | 鹽水煮蛋每人\*1 | 蔬菜 | 紫米麥片湯紫米 麥片 糖 |