**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 |