**103學年度(上)國民中學1月素食循環菜單(香又香)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 星期 | 循環別 | 主 食 | 主 菜 | 副 菜 一 | 副菜二 | 時蔬 | 湯 品 類 |
| **5** | 一 | A1 | 糙米飯米 糙米 | 地瓜燒輪地瓜 麵圈 | 蛋香刈薯 刈薯 蛋 紅蘿蔔 | 粉絲煲冬粉 木耳  | 蔬菜 | 針菇鮮蔬湯金針菇 蔬菜 |
| **6** | 二 | A2 | Q米飯米 | 美味積腿素積腿每人\*1 | 鐵板油丁小油丁 筍片 紅蘿蔔 | 木須玉菜高麗菜 木耳絲 | 蔬菜 | 健康瓜湯冬瓜 紅蘿蔔 |
| **7** | 三 | A3 | 紫米飯米 黑糯米 | 酸菜麵腸酸菜 麵腸 | 蕃茄炒蛋蕃茄 蛋 | 腐皮銀蘿乾腐皮 白蘿蔔 | 蔬菜 | 綠豆湯綠豆 糖 |
| **8** | 四 | A4 | 炒飯特餐米 芹菜 紅蘿蔔 | 芋香大排芋頭片每人\*1 | 毛豆燴瓜鮮瓜 紅蘿蔔 | 塔香海根海根 九層塔 | 蔬菜 | 南瓜濃湯南瓜 三色丁 蛋 |
| **9** | 五 | A5 | 晶米飯米 | 蘑菇若絲蘑菇 豆包絲 紅蘿蔔 | 彩衣玉米玉米 馬鈴薯 紅蘿蔔 蛋 | 醬拌干片豆干片 洋芹 | 蔬菜 | 青蔬菇湯蔬菜 香菇絲 |
| **12** | 一 | B1 | 糙米飯米 糙米 | 椒鹽若排每人\*1 | 麻婆豆腐豆腐 三色豆 | 油燜香筍筍干 梅干菜 | 蔬菜 | 紫菜蛋花湯紫菜 蛋 |
| **13** | 二 | B2 | Q米飯米 | 茄汁豆腸豆腸 紅蘿蔔 | 白灼什滷刈薯 麵輪 | 素香丸每人\*2 | 蔬菜 | 養生菇湯高麗菜 鮮菇 |
| **14** | 三 | B3 | 小米飯米 小米 | 羅漢齋滷小麥條 大白菜 香菇絲 | 茶葉蛋每人\*1 | 可口薯條馬鈴薯 | 蔬菜 | 紫米薏仁湯紫米 薏仁 糖 |
| **15** | 四 | B4 | 炊粉特餐炊粉 香菇  | 玉米排每人\*1 | 若燥肆寶素絞若 高麗菜 紅蘿蔔 | 豆包混炒黃瓜 豆包 | 蔬菜 | 雙絲羹湯木耳 筍絲 蛋 |
| **16** | 五 | B5 | 晶米飯米 | 椿拌素雞素雞片 香椿醬 | 巧燒豆干豆干 白芝麻 | 蛋酥瓜條時瓜 蛋 | 蔬菜 | 榨菜粉絲湯榨菜 粉絲 |
| **19** | 一 | C1 | 糙米飯米 糙米 | 熘素排骨豆薯 素排骨  | 芹香小炒芹菜 豆干 | 鮮菇玉菜什錦菇 高麗菜 | 蔬菜 | 四神湯四神 |
| **20** | 二 | C2 | 晶米飯米 | 咖哩烤麩馬鈴薯 烤麩 紅蘿蔔 | 豆瓣油丁豆瓣醬 小油丁 | 香菇瓜粒時瓜 香菇絲 | 蔬菜 | 青菜菇湯蔬菜 鮮菇 |
| **21** | 三 | C3 | 糙米飯米 糙米 | 塔香豆包豆包 九層塔 | 銀蘿麵腸白蘿蔔 麵腸 | 地瓜球每人2粒 | 蔬菜 | 紅豆雙喜湯紅豆 小米 糖 |
| **22** | 四 | C4 | 銀絲卷特餐每人\*1 | 蒸素魚素魚 | 金玉三色玉米 紅蘿蔔 毛豆 | 素丸什滷素丸片 食瓜 | 蔬菜 | 古早味香菇粥米 芹菜 香菇 |
| **23** | 五 | C5 | Q米飯米 | 京醬百頁百頁豆腐 山藥 甜麵醬 | 麵筋匯蔬麵筋 時蔬 | 土佐滷味海帶結 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 美味瓜湯冬瓜 薑絲 |
| **26** | 一 | D1 | 糙米飯米 糙米 | 香菇若燥素絞若 香菇丁 | 螞蟻上樹冬粉 木耳 麵輪末 | 參鮮豆腐豆腐 鮮菇 芹菜 | 蔬菜 | 蕃茄鮮蔬湯蕃茄 蔬菜 |
| **27** | 二 | D2 | Q米飯米 | 紅仁大排紅蘿蔔片每人\*1 | 西滷菜白菜 腐皮絲 木耳 | 京都滷味白蘿蔔 小麥素肉 | 蔬菜 | 鮮蕈菇湯圓蒲 鮮菇 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**103學年度(上)國民小學1月素食循環菜單(香又香)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 星期 | 循環別 | 主 食 | 主 菜 | 副 菜 一 | 時蔬 | 湯 品 類 |
| **5** | 一 | A1 | 糙米飯米 糙米 | 地瓜燒輪地瓜 麵圈 | 蛋香刈薯 刈薯 蛋 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 針菇鮮蔬湯金針菇 蔬菜 |
| **6** | 二 | A2 | Q米飯米 | 美味積腿素積腿每人\*1 | 鐵板油丁小油丁 筍片 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 健康瓜湯冬瓜 紅蘿蔔 |
| **7** | 三 | A3 | 紫米飯米 黑糯米 | 酸菜麵腸酸菜 麵腸 | 蕃茄炒蛋蕃茄 蛋 | 蔬菜 | 綠豆湯綠豆 糖 |
| **8** | 四 | A4 | 炒飯特餐米 芹菜 紅蘿蔔 | 芋香大排芋頭片每人\*1 | 毛豆燴瓜鮮瓜 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 南瓜濃湯南瓜 三色丁 蛋 |
| **9** | 五 | A5 | 晶米飯米 | 蘑菇若絲蘑菇 豆包絲 紅蘿蔔 | 彩衣玉米玉米 馬鈴薯 紅蘿蔔 蛋 | 蔬菜 | 青蔬菇湯蔬菜 香菇絲 |
| **12** | 一 | B1 | 糙米飯米 糙米 | 椒鹽若排每人\*1 | 麻婆豆腐豆腐 三色豆 | 蔬菜 | 紫菜蛋花湯紫菜 蛋 |
| **13** | 二 | B2 | Q米飯米 | 茄汁豆腸豆腸 紅蘿蔔 | 白灼什滷刈薯 麵輪 | 蔬菜 | 養生菇湯高麗菜 鮮菇 |
| **14** | 三 | B3 | 小米飯米 小米 | 羅漢齋滷小麥條 大白菜 香菇絲 | 茶葉蛋每人\*1 | 蔬菜 | 紫米薏仁湯紫米 薏仁 糖 |
| **15** | 四 | B4 | 炊粉特餐炊粉 香菇  | 玉米排每人\*1 | 若燥肆寶素絞若 高麗菜 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 雙絲羹湯木耳 筍絲 蛋 |
| **16** | 五 | B5 | 晶米飯米 | 椿拌素雞素雞片 香椿醬 | 巧燒豆干豆干 白芝麻 | 蔬菜 | 榨菜粉絲湯榨菜 粉絲 |
| **19** | 一 | C1 | 糙米飯米 糙米 | 熘素排骨豆薯 素排骨  | 芹香小炒芹菜 豆干 | 蔬菜 | 四神湯四神 |
| **20** | 二 | C2 | 晶米飯米 | 咖哩烤麩馬鈴薯 烤麩 紅蘿蔔 | 豆瓣油丁豆瓣醬 小油丁 | 蔬菜 | 青菜菇湯蔬菜 鮮菇 |
| **21** | 三 | C3 | 糙米飯米 糙米 | 塔香豆包豆包 九層塔 | 銀蘿麵腸白蘿蔔 麵腸 | 蔬菜 | 紅豆雙喜湯紅豆 小米 糖 |
| **22** | 四 | C4 | 銀絲卷特餐每人\*1 | 蒸素魚素魚 | 金玉三色玉米 紅蘿蔔 毛豆 | 蔬菜 | 古早味香菇粥米 芹菜 香菇 |
| **23** | 五 | C5 | Q米飯米 | 京醬百頁百頁豆腐 山藥 甜麵醬 | 麵筋匯蔬麵筋 時蔬 | 蔬菜 | 美味瓜湯冬瓜 薑絲 |
| **26** | 一 | D1 | 糙米飯米 糙米 | 香菇若燥素絞若 香菇丁 | 螞蟻上樹冬粉 木耳 麵輪末 | 蔬菜 | 蕃茄鮮蔬湯蕃茄 蔬菜 |
| **27** | 二 | D2 | Q米飯米 | 紅仁大排紅蘿蔔片每人\*1 | 西滷菜白菜 腐皮絲 木耳 | 蔬菜 | 鮮蕈菇湯圓蒲 鮮菇 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |