103學年度01月國民中學素食菜單-香香

電話：03-8526000 傳真：03-8526694 地址：花蓮縣吉安鄉吉興一街412巷4號

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 星期 | 循環 | 主 食 | 主 菜 | 副 菜 一 | 副菜二 | 時蔬 | 湯 品 類 |
| 5 | 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  |
| 6 | 二 | U2 | Q米飯米 | 美味積腿素積腿每人\*1 | 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 |
| 7 | 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 |
| 8 | 四 | U4 | 大亨堡特餐每人\*1 | 素熱狗每人\*2 | 洋芋絞若馬鈴薯蕃茄醬素絞若 | 田園三絲芹菜 粉絲 木耳 | 蔬菜 | 皮蛋香菇粥米 蛋 皮蛋 香菇 |
| 9 | 五 | 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 |
| 12 | 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 青蔬 |
| 13 | 二 | A2 | Q米飯米 | 宮保烤麩烤麩 花生 紅蘿蔔 | 鐵板油丁小油丁 筍片 紅蘿蔔 | 塔香海根海根 九層塔 | 蔬菜 | 健康瓜湯冬瓜 紅蘿蔔 |
| 14 | 三 | A3 | 紫米飯米 黑糯米 | 酸菜麵腸酸菜 麵腸 | 蕃茄炒蛋蕃茄 蛋 | 腐皮銀蘿乾豆角 白蘿蔔 | 蔬菜 | 綠豆湯綠豆 糖 |
| 15 | 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 | 木須脆筍筍絲 木耳絲 | 蔬菜 | 南瓜濃湯南瓜 三色丁 蛋 |
| 16 | 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 | 蔬菜菇湯蔬菜 香菇絲 |
| 19 | 一 | B1 | 糙米飯米 糙米 | 椒鹽若排每人\*1 | 白灼什滷刈薯 麵輪 | 油燜香筍筍干 酸菜 | 蔬菜 | 紫菜味噌湯紫菜 味噌 |
| 20 | 二 | B2 | Q米飯米 | 茄汁豆腸豆腸 紅蘿蔔 | 麻婆豆腐豆腐 三色豆 | 素香丸每人\*2 | 蔬菜 | 養生菇湯高麗菜 鮮菇 |
| 21 | 三 | B3 | 小米飯米 小米 | 羅漢齋滷小麥條大白菜香菇絲 | 瓜仔若麵輪切末 花瓜 | 可口薯條馬鈴薯 | 蔬菜 | 冬瓜薏仁露冬瓜糖磚 薏仁 糖 |
| 22 | 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 金針菇 |
| 23 | 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 | 蛋酥瓜條食瓜 蛋 | 蔬菜 | 時蔬豆腐湯時蔬 豆腐 |
| 26 | 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 | 鮮菇玉菜鮮菇高麗菜紅蘿蔔 | 蔬菜 | 四神湯四神 |
| 27 | 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 | 腐皮瓜粒時瓜 腐皮 | 蔬菜 | 青菜菇湯青菜 鮮菇 |

103學年度01月國民小學素食菜單-香香

電話：03-8526000 傳真：03-8526694 地址：花蓮縣吉安鄉吉興一街412巷4號

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 星期 | 循環 | 主 食 | 主 菜 | 副 菜 一 | 時蔬 | 湯 品 類 |
| 5 | 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  |
| 6 | 二 | U2 | Q米飯米 | 美味積腿素積腿每人\*1 | 香拌三絲海帶絲 紅蘿蔔 干絲 | 蔬菜 | 薑絲瓜湯薑 時瓜 |
| 7 | 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 |
| 8 | 四 | U4 | 大亨堡特餐每人\*1 | 素熱狗每人\*2 | 洋芋絞若馬鈴薯蕃茄醬素絞若 | 蔬菜 | 皮蛋香菇粥米 蛋 皮蛋 香菇 |
| 9 | 五 | 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 |
| 12 | 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 青蔬 |
| 13 | 二 | A2 | Q米飯米 | 宮保烤麩烤麩 花生 紅蘿蔔 | 鐵板油丁小油丁 筍片 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 健康瓜湯冬瓜 紅蘿蔔 |
| 14 | 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 |
| 15 | 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 |
| 16 | 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 | 蔬菜菇湯蔬菜 香菇絲 |
| 19 | 一 | B1 | 糙米飯米 糙米 | 椒鹽若排每人\*1 | 白灼什滷刈薯 麵輪 | 蔬菜 | 紫菜蛋花湯紫菜 蛋 |
| 20 | 二 | B2 | Q米飯米 | 茄汁豆腸豆腸 紅蘿蔔 | 麻婆豆腐豆腐 三色豆 | 蔬菜 | 養生菇湯高麗菜 鮮菇 |
| 21 | 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 | 冬瓜薏仁露冬瓜糖磚 薏仁 糖 |
| 22 | 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 |
| 23 | 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 | 時蔬豆腐湯時蔬 豆腐 |
| 26 | 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 |
| 27 | 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 | 青菜菇湯青菜 鮮菇 |