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 | 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 | 茶葉蛋  每人\*1 | 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 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 | 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 | 蛋香瓜粒  時瓜 蛋 | 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 |