**103學年度(下)國民中學2、3月素食循環菜單(尚好)**

電話：03-8532880 傳真：03-8532832 地址：花蓮縣吉安鄉吉豐路二段370號

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 星期 | 循  環  別 | 主食 | 主食  食材明細 | 主菜 | 主菜  食材明細 | 副菜一 | 副菜一  食材明細 | 副菜二 | 副菜二  食材明細 | 時蔬 | 湯品類 | 湯品  食材明細 | 水果 |
| **2/24** | **二** | **C2** | Q米飯 | 米 | 蔬菜排 | 高麗菜 紅蘿蔔 麵糊 | 西滷菜 | 白菜 木耳絲 雪蓮子 | 銀蘿滷味 | 豆干 白蘿蔔 | 時蔬 | 金茸海裙湯 | 金針菇 海裙菜 |  |
| **2/25** | **三** | **C3** | 糙米飯 | 米 糙米 | 麻婆豆腐 | 豆腐 三色豆 | 酸菜麵腸 | 酸菜 麵腸 薑 | 田園燉菜 | 綜合菇 蔬菜 馬鈴薯 | 時蔬 | 綠豆湯 | 綠豆 糖 |  |
| **2/26** | **四** | **B4** | 炊粉特餐 | 炊粉 香菇 | 玉米段 | 玉米段 | 若燥肆寶 | 素絞若 高麗菜 紅蘿蔔 | 豆包混炒 | 黃瓜 豆包 | 時蔬 | 雙絲羹湯 | 木耳絲 筍絲 紅蘿蔔 | v |
| **2** | **一** | **D1** | 糙米飯 | 米 糙米 | 香菇若燥 | 時瓜 香菇 素若 薑 | 螞蟻上樹 | 冬粉 木耳 麵輪末 | 芝麻球 | 芝麻球\*2 | 時蔬 | 蕃茄蔬菜湯 | 蔬菜 蕃茄 |  |
| **3** | **二** | **D2** | Q米飯 | 米 | 紅仁大排 | 紅蘿蔔片\*1 | 咖哩洋芋 | 馬鈴薯 咖哩粉 | 毛豆干丁 | 毛豆 豆乾丁 紅蘿蔔 | 時蔬 | 三絲湯 | 白蘿蔔 紅仁 木耳絲 | v |
| **4** | **三** | **D3** | 紫米飯 | 米 紫米 | 塔香豆燥 | 豆包 香菇丁 九層塔 | 紅白麵輪 | 白蘿蔔 紅蘿蔔 麵輪 | 津白玉燒 | 大白菜 金針菇 | 時蔬 | 枸杞銀耳湯 | 濕白木耳 枸杞 糖 |  |
| **5** | **四** | **D4** | 義式特餐 | 濕麵條 | 美味薯塊 | 馬鈴薯 | 義式蔬醬 | 高麗菜 玉米 素絞肉 | 小餐包 | 小餐包\*1 | 時蔬 | 鄉村濃湯 | 三色丁 玉米粒 |  |
| **6** | **五** | **D5** | 晶米飯 | 米 | 芋香火腿 | 素火腿 芋頭 | 鮮菇瓜粒 | 鮮菇 時瓜 紅蘿蔔 | 紅燒豆腐 | 豆腐 乾香菇 三色丁 | 時蔬 | 鮮味蔬湯 | 蔬菜 香菇 | v |
| **9** | **一** | **E1** | 糙米飯 | 米 糙米 | 茄汁豆包 | 豆包 番茄 | 飄香油腐 | 桶筍 油豆腐 | 金珠翠玉 | 玉米粒 青豆仁 紅蘿蔔 | 時蔬 | 白菜麵線湯 | 麵線 白菜 |  |
| **10** | **二** | **E2** | Q米飯 | 米 | 宮保烤麩 | 烤麩 花生 青蔬 | 羅勒海茸 | 海茸 九層塔 | 沙茶寬粉 | 寬冬粉 素沙茶醬 紅仁 | 時蔬 | 薑絲冬瓜湯 | 薑絲 冬瓜 | v |
| **11** | **三** | **E3** | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 羅漢齋滷 | 小麥條 大白菜 乾香菇 | 豆醬蔬燥 | 麵腸 刈薯 豆醬 | 豆干滋香 | 小豆干 芹菜 紅蘿蔔 | 時蔬 | 冬瓜麥仁湯 | 麥仁 冬瓜糖磚 |  |
| **12** | **四** | **E4** | 刈包特餐 | 刈包\*1 | 酸菜豆角 | 酸菜 豆皮角螺 | 芹香乾絲 | 芹菜 紅蘿蔔 豆乾絲 | 可口薯條 | 馬鈴薯 | 時蔬 | 米粉羹 | 炊粉 筍 木耳 紅仁 |  |
| **13** | **五** | **E5** | 晶米飯 | 米 | 塔香豆腸 | 豆腸 九層塔 | 芝麻球 | 芝麻球\*2 | 千張混炒 | 千張 時瓜 | 時蔬 | 田園蔬菜湯 | 馬鈴薯 番茄 | v |
| **16** | **一** | **F1** | 糙米飯 | 米 糙米 | 筍乾皮絲 | 筍乾 皮絲 | 銀芽火腿 | 豆芽 素火腿 | 芹香粉絲 | 冬粉 紅蘿蔔 芹菜 | 時蔬 | 青蔬鮮菇湯 | 蔬菜 金針菇 |  |
| **17** | **二** | **F2** | Q米飯 | 米 | 美味積腿 | 素積腿\*1 | 家常豆腐 | 三色丁 豆腐 | 蛋花瓜粒 | 鮮瓜 蛋 | 時蔬 | 榨菜若絲湯 | 榨菜絲 素肉絲 紅仁 | v |
| **18** | **三** | **F3** | 芝麻飯 | 米 黑芝麻 | 南洋咖哩 | 百頁 南瓜 紅蘿蔔 | 五香滷蛋 | 滷蛋\*1 | 關東蔬煮 | 白蘿蔔 紅蘿蔔 海帶結 | 時蔬 | 綠豆麥片湯 | 綠豆 麥片 糖 |  |
| **19** | **四** | **F4** | 麵食特餐 | 熟麵條 | 牛蒡排 | 牛蒡排\*1 | 醡醬佐干 | 毛豆 紅蘿蔔 豆干丁 | 包餡包子 | 包餡包子\*1 | 時蔬 | 大滷湯 | 筍 蛋 木耳 紅蘿蔔 |  |
| **20** | **五** | **F5** | 晶米飯 | 米 | 碎瓜絞肉 | 素絞若 碎瓜 | 山藥捲 | 山藥捲\*1 | 鮮菇燴崧 | 白菜 鮮菇 | 時蔬 | 味噌湯 | 海芽 味噌 | v |
| **23** | **一** | **G1** | 糙米飯 | 米 糙米 | 黑椒油丁 | 油丁 黑胡椒 | 金珠翠玉 | 玉米粒 馬鈴薯 青豆仁 | 螞蟻上樹 | 冬粉 木耳絲 高麗菜 | 時蔬 | 蔬菜湯 | 蔬菜 香菇 |  |
| **24** | **二** | **G2** | Q米飯 | 米 | 醬爆雞丁 | 素雞 青椒 | 高昇豆腐 | 豆腐 毛豆仁 | 香燒海根 | 海根 紅蘿蔔 | 時蔬 | 健康瓜湯 | 時瓜 | v |
| **25** | **三** | **G3** | 麥仁飯 | 米 麥仁 | 香積雪蓮 | 麵腸 時瓜 雪蓮子 | 木須炒蛋 | 木耳絲 蛋 紅蘿蔔 | 芋丸 | 芋丸\*2 | 時蔬 | 滑嫩仙草湯 | 仙草 糖 |  |
| **26** | **四** | **G4** | 炒飯特餐 | 米 三色豆 | 秧盆素若 | 芝麻 小麥素肉 | 銀蘿香滷 | 白蘿蔔 烤麩 紅蘿蔔 | 田園燉菜 | 馬鈴薯 綜合菇 花椰菜 | 時蔬 | 針菇羹湯 | 金針菇 高麗菜 |  |
| **27** | **五** | **G5** | 晶米飯 | 米 | 黃金豆包 | 豆包\*1 | 元氣咖哩 | 地瓜 紅蘿蔔 咖哩粉 | 芹香小炒 | 芹菜 豆干 | 時蔬 | 紫菜蛋花湯 | 紫菜 蛋 | v |
| **30** | **一** | **H1** | 糙米飯 | 米 糙米 | 餘香豆腐 | 豆腐 紅蘿蔔 | 馬蹄條 | 馬蹄條\*1 | 若絲海茸 | 九層塔 海茸 | 時蔬 | 鮮蕈菇湯 | 鮮菇 高麗菜 |  |
| **31** | **二** | **H2** | Q米飯 | 米 | 五香素雞 | 素雞 蔬菜 | 筑前塊煮 | 黃瓜 素若塊 紅蘿蔔 | 蜜汁豆干 | 豆干 | 時蔬 | 蕃茄蛋花湯 | 蔬菜 蕃茄 蛋 | v |

**說明：**

(1)因應禽流感問題，依教育處指示將菜單中雞蛋以其他食材替代，修改部分如下:

1.將C3主菜『芙蓉蒸/炒蛋』改以『麻婆豆腐』供應。

2.將D1湯品『蕃茄蛋花湯』改以『蕃茄蔬菜湯』供應。

3.將D3副菜一『木須炒蛋』改以『紅白麵輪』供應。

4.將E3主菜『翡翠蒸/炒蛋』改以『羅漢齋滷』供應。

5.將E5主菜『三杯豆腸』改以『塔香豆腸』供應。

(2)2/26(四)銀絲卷因供應商無法出貨，故將C4循環改以B4循環供應。

(3)因應每月供應大雞腿，故將F2主菜『醬爆雞丁』與G2主菜『美味積腿』對調供應。

(4)因3月份蕃茄湯頻率較高，故將F2湯品『蕃茄蛋花湯』改為『榨菜若絲湯』供應。

(5)F5副菜一原為『豆皮捲』因部分廚房無蒸箱設備，故改為『山藥捲』供應。

(6)因E4副菜二『薯餅』缺貨故改以『可口薯條』供應

**103學年度(下)國民小學2、3月素食循環菜單(尚好)**

電話：03-8532880 傳真：03-8532832 地址：花蓮縣吉安鄉吉豐路二段370號

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 星期 | 循  環  別 | 主食 | 主食  食材明細 | 主菜 | 主菜  食材明細 | 副菜一 | 副菜一  食材明細 | 時蔬 | 湯品類 | 湯品  食材明細 | 水果 |
| **2/24** | **二** | **C2** | Q米飯 | 米 | 蔬菜排 | 高麗菜 紅蘿蔔 麵糊 | 西滷菜 | 白菜 木耳絲 雪蓮子 | 時蔬 | 金茸海裙湯 | 金針菇 海裙菜 |  |
| **2/25** | **三** | **C3** | 糙米飯 | 米 糙米 | 麻婆豆腐 | 豆腐 三色豆 | 酸菜麵腸 | 酸菜 麵腸 薑 | 時蔬 | 綠豆湯 | 綠豆 糖 |  |
| **2/26** | **四** | **B4** | 炊粉特餐 | 炊粉 香菇 | 玉米段 | 玉米段 | 若燥肆寶 | 素絞若 高麗菜 紅蘿蔔 | 時蔬 | 雙絲羹湯 | 木耳絲 筍絲 紅蘿蔔 | v |
| **2** | **一** | **D1** | 糙米飯 | 米 糙米 | 香菇若燥 | 時瓜 香菇 素若 薑 | 螞蟻上樹 | 冬粉 木耳 麵輪末 | 時蔬 | 蕃茄蔬菜湯 | 蔬菜 蕃茄 |  |
| **3** | **二** | **D2** | Q米飯 | 米 | 紅仁大排 | 紅蘿蔔片\*1 | 咖哩洋芋 | 馬鈴薯 咖哩粉 | 時蔬 | 三絲湯 | 白蘿蔔 紅仁 木耳絲 | v |
| **4** | **三** | **D3** | 紫米飯 | 米 紫米 | 塔香豆燥 | 豆包 香菇丁 九層塔 | 紅白麵輪 | 白蘿蔔 紅蘿蔔 麵輪 | 時蔬 | 枸杞銀耳湯 | 濕白木耳 枸杞 糖 |  |
| **5** | **四** | **D4** | 義式特餐 | 濕麵條 | 美味薯塊 | 馬鈴薯 | 義式蔬醬 | 高麗菜 玉米 素絞肉 | 時蔬 | 鄉村濃湯 | 三色丁 玉米粒 |  |
| **6** | **五** | **D5** | 晶米飯 | 米 | 芋香火腿 | 素火腿 芋頭 | 鮮菇瓜粒 | 鮮菇 時瓜 紅蘿蔔 | 時蔬 | 鮮味蔬湯 | 蔬菜 香菇 | v |
| **9** | **一** | **E1** | 糙米飯 | 米 糙米 | 茄汁豆包 | 豆包 番茄 | 飄香油腐 | 桶筍 油豆腐 | 時蔬 | 白菜麵線湯 | 麵線 白菜 |  |
| **10** | **二** | **E2** | Q米飯 | 米 | 宮保烤麩 | 烤麩 花生 青蔬 | 羅勒海茸 | 海茸 九層塔 | 時蔬 | 薑絲冬瓜湯 | 薑絲 冬瓜 | v |
| **11** | **三** | **E3** | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 羅漢齋滷 | 小麥條 大白菜 乾香菇 | 豆醬蔬燥 | 麵腸 刈薯 豆醬 | 時蔬 | 冬瓜麥仁湯 | 麥仁 冬瓜糖磚 |  |
| **12** | **四** | **E4** | 刈包特餐 | 刈包\*1 | 酸菜豆角 | 酸菜 豆皮角螺 | 芹香乾絲 | 芹菜 紅蘿蔔 豆乾絲 | 時蔬 | 米粉羹 | 炊粉 筍 木耳 紅仁 |  |
| **13** | **五** | **E5** | 晶米飯 | 米 | 塔香豆腸 | 豆腸 九層塔 | 芝麻球 | 芝麻球\*2 | 時蔬 | 田園蔬菜湯 | 馬鈴薯 番茄 | v |
| **16** | **一** | **F1** | 糙米飯 | 米 糙米 | 筍乾皮絲 | 筍乾 皮絲 | 銀芽火腿 | 豆芽 素火腿 | 時蔬 | 青蔬鮮菇湯 | 蔬菜 金針菇 |  |
| **17** | **二** | **F2** | Q米飯 | 米 | 美味積腿 | 素積腿\*1 | 家常豆腐 | 三色丁 豆腐 | 時蔬 | 榨菜若絲湯 | 榨菜絲 素肉絲 紅仁 | v |
| **18** | **三** | **F3** | 芝麻飯 | 米 黑芝麻 | 南洋咖哩 | 百頁 南瓜 紅蘿蔔 | 五香滷蛋 | 滷蛋\*1 | 時蔬 | 綠豆麥片湯 | 綠豆 麥片 糖 |  |
| **19** | **四** | **F4** | 麵食特餐 | 熟麵條 | 牛蒡排 | 牛蒡排\*1 | 醡醬佐干 | 毛豆 紅蘿蔔 豆干丁 | 時蔬 | 大滷湯 | 筍 蛋 木耳 紅蘿蔔 |  |
| **20** | **五** | **F5** | 晶米飯 | 米 | 碎瓜絞肉 | 素絞若 碎瓜 | 山藥捲 | 山藥捲\*1 | 時蔬 | 味噌湯 | 海芽 味噌 | v |
| **23** | **一** | **G1** | 糙米飯 | 米 糙米 | 黑椒油丁 | 油丁 黑胡椒 | 金珠翠玉 | 玉米粒 馬鈴薯 青豆仁 | 時蔬 | 蔬菜湯 | 蔬菜 香菇 |  |
| **24** | **二** | **G2** | Q米飯 | 米 | 醬爆雞丁 | 素雞 青椒 | 高昇豆腐 | 豆腐 毛豆仁 | 時蔬 | 健康瓜湯 | 時瓜 | v |
| **25** | **三** | **G3** | 薏仁飯 | 米 薏仁 | 香積雪蓮 | 麵腸 時瓜 雪蓮子 | 木須炒蛋 | 木耳絲 蛋 紅蘿蔔 | 時蔬 | 滑嫩仙草湯 | 仙草 糖 |  |
| **26** | **四** | **G4** | 炒飯特餐 | 米 三色豆 | 秧盆素若 | 芝麻 小麥素肉 | 銀蘿香滷 | 白蘿蔔 烤麩 紅蘿蔔 | 時蔬 | 針菇羹湯 | 金針菇 高麗菜 |  |
| **27** | **五** | **G5** | 晶米飯 | 米 | 黃金豆包 | 豆包\*1 | 元氣咖哩 | 地瓜 紅蘿蔔 咖哩粉 | 時蔬 | 紫菜蛋花湯 | 紫菜 蛋 | v |
| **30** | **一** | **H1** | 糙米飯 | 米 糙米 | 餘香豆腐 | 豆腐 紅蘿蔔 | 馬蹄條 | 馬蹄條\*1 | 時蔬 | 鮮蕈菇湯 | 鮮菇 高麗菜 |  |
| **31** | **二** | **H2** | Q米飯 | 米 | 五香素雞 | 素雞 蔬菜 | 筑前塊煮 | 黃瓜 素若塊 紅蘿蔔 | 時蔬 | 蕃茄蛋花湯 | 蔬菜 蕃茄 蛋 | v |

**說明：**

(1)因應禽流感問題，依教育處指示將菜單中雞蛋以其他食材替代，修改部分如下:

1.將C3主菜『芙蓉蒸/炒蛋』改以『麻婆豆腐』供應。

2.將D1湯品『蕃茄蛋花湯』改以『蕃茄蔬菜湯』供應。

3.將D3副菜一『木須炒蛋』改以『紅白麵輪』供應。

4.將E3主菜『翡翠蒸/炒蛋』改以『羅漢齋滷』供應。

5.將E5主菜『三杯豆腸』改以『塔香豆腸』供應。

(2)2/26(四)銀絲卷因供應商無法出貨，故將C4循環改以B4循環供應。

(3)因應每月供應大雞腿，故將F2主菜『醬爆雞丁』與G2主菜『美味積腿』對調供應。

(4)因3月份蕃茄湯頻率較高，故將F2湯品『蕃茄蛋花湯』改為『榨菜若絲湯』供應。

(5)F5副菜一原為『豆皮捲』因部分廚房無蒸箱設備，故改為『山藥捲』供應。