**103學年度國民中學2.3月素食菜單-華王**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 |
| **二** | **B1** | 糙米飯 | 米 糙米 | 南瓜排 | 南瓜 紅蘿蔔 麵糊 | 麻婆豆腐 | 豆腐 三色豆 | 油燜香筍 | 筍干 梅干菜 | 時蔬 | 紫菜湯 | 金針菇 紫菜 |  |
| **三** | **B3** | 小米飯 | 米 小米 | 羅漢齋滷 | 小麥條 大白菜 香菇絲 | 沙茶海帶絲 | 海帶絲 刈薯 紅蘿蔔 | 甘薯塊香 | 地瓜 | 時蔬 | 紫米麥仁湯 | 紫米 麥仁 糖 |  |
| **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 |
| **一** | **C1** | 糙米飯 | 米 糙米 | 地瓜排 | 地瓜.麵糊 | 芹香小炒 | 芹菜 豆干 | 鮮菇玉菜 | 什錦菇 高麗菜 | 時蔬 | 四神湯 | 四神 |  |
| **二** | **C2** | Q米飯 | 米 | 瓜仔素肉 | 素絞肉 醬瓜 薑 | 西滷菜 | 白菜 木耳 雪蓮子 | 銀蘿滷味 | 豆干 白芝麻 | 時蔬 | 金茸海裙湯 | 金針菇 海裙菜 | V |
| **三** | **C3** | 糙米飯 | 米 糙米 | 咖哩燉煮 | 地瓜 紅蘿蔔 咖哩粉 | 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 |  |
| **四** | **C4** | 銀絲卷特餐 | 銀絲卷\*1 | 美味豆包 | 豆包 | 金玉三色 | 玉米 紅蘿蔔 毛豆 | 菇片什滷 | 杏鮑菇 時瓜 紅蘿蔔 | 時蔬 | 香菇粥 | 米 香菇 高麗菜 素肉燥 |  |
| **五** | **C5** | 晶米飯 | 米 | 京醬百頁 | 百頁 山藥 紅蘿蔔 | 麵筋燴蔬 | 麵筋 蔬菜 紅蘿蔔 | 土佐滷味 | 海帶結 小油丁 紅蘿蔔 | 時蔬 | 美味瓜湯 | 冬瓜 香菇絲 | V |
| **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 | 素丸子 | 素菜丸\*1 | 時蔬 | 番茄蔬菜湯 | 番茄 蔬菜 |  |
| **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 紅蘿蔔 木耳絲 | V |
| **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 |  |
| **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 |  |
| **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 |
| **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 | 蔬菜麵線湯 | 麵線 白菜 |  |
| **二** | **E2** | Q米飯 | 米 | 素基腿 | 素基腿\*1 | 羅勒海茸 | 海茸 九層塔 | 沙茶寬粉 | 寬冬粉 素沙茶醬 | 時蔬 | 薑絲冬瓜湯 | 薑絲 冬瓜 | V |
| **三** | **E3** | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 羅漢齋滷 | 小麥條 大白菜 香菇絲 | 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 |  |
| **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 | 薯餅 | 薯餅\*2 | 時蔬 | 米粉羹 | 炊粉 筍 木耳  |  |
| **五** | **E5** | 晶米飯 | 米 | 三杯豆腸 | 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 |
| **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 |  |
| **二** | **F2** | Q米飯 | 米 | 醬爆雞丁 | 素雞 青椒 | 家常豆腐 | 三色丁 豆腐 | 蛋花瓜粒 | 鮮瓜 蛋 | 時蔬 | 番茄蛋花湯 | 番茄 蔬菜 蛋 | V |
| **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 |  |
| **四** | **F4** | 麵食特餐 | 熟麵條 | 牛蒡排 | 牛蒡絲 高麗菜 麵糊 | 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 蔬菜 |  |
| **五** | **F5** | 晶米飯 | 米 | 碎瓜絞肉 | 素絞若 碎瓜 | 豆皮捲 | 豆皮 馬鈴薯 紅蘿蔔 | 鮮菇燴崧 | 白菜 鮮菇 | 時蔬 | 味噌湯 | 海芽 味噌 | V |
| **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 |  |
| **二** | **G2** | Q米飯 | 米 | 宮保烤麩 | 烤麩 花生 青蔬 | 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 |

**103學年度國民小學2.3月素食菜單-華王**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 |
| **二** | **B1** | 糙米飯 | 米 糙米 | 南瓜排 | 南瓜 紅蘿蔔 麵糊 | 麻婆豆腐 | 豆腐 三色豆 | 時蔬 | 紫菜湯 | 金針菇 紫菜 |  |
| **三** | **B3** | 小米飯 | 米 小米 | 羅漢齋滷 | 小麥條 大白菜 香菇絲 | 沙茶海帶絲 | 海帶絲 刈薯 紅蘿蔔 | 時蔬 | 紫米麥仁湯 | 紫米 麥仁 糖 |  |
| **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 |
| **一** | **C1** | 糙米飯 | 米 糙米 | 地瓜排 | 地瓜.麵糊 | 芹香小炒 | 芹菜 豆干 | 時蔬 | 四神湯 | 四神 |  |
| **二** | **C2** | Q米飯 | 米 | 瓜仔素肉 | 素絞肉 醬瓜 薑 | 西滷菜 | 白菜 木耳 雪蓮子 | 時蔬 | 金茸海裙湯 | 金針菇 海裙菜 | V |
| **三** | **C3** | 糙米飯 | 米 糙米 | 咖哩燉煮 | 地瓜 紅蘿蔔 咖哩粉 | 酸菜麵腸 | 酸菜 麵腸 薑 | 時蔬 | 綠豆湯 | 綠豆 糖 |  |
| **四** | **C4** | 銀絲卷特餐 | 銀絲卷\*1 | 美味豆包 | 豆包 | 金玉三色 | 玉米 紅蘿蔔 毛豆 | 時蔬 | 香菇粥 | 米 香菇 高麗菜 素肉燥 |  |
| **五** | **C5** | 晶米飯 | 米 | 京醬百頁 | 百頁 山藥 紅蘿蔔 | 麵筋燴蔬 | 麵筋 蔬菜 紅蘿蔔 | 時蔬 | 美味瓜湯 | 冬瓜 香菇絲 | V |
| **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 | 番茄蔬菜湯 | 番茄 蔬菜 |  |
| **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 紅蘿蔔 木耳絲 | V |
| **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 |  |
| **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 |  |
| **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 |
| **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 | 蔬菜麵線湯 | 麵線 白菜 |  |
| **二** | **E2** | Q米飯 | 米 | 素基腿 | 素基腿\*1 | 羅勒海茸 | 海茸 九層塔 | 時蔬 | 薑絲冬瓜湯 | 薑絲 冬瓜 | V |
| **三** | **E3** | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 羅漢齋滷 | 小麥條 大白菜 香菇絲 | 豆醬蔬燥 | 麵腸 刈薯 豆醬 | 時蔬 | 冬瓜麥仁湯 | 麥仁 冬瓜糖磚 |  |
| **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  |  |
| **五** | **E5** | 晶米飯 | 米 | 三杯豆腸 | 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 |
| **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 |  |
| **二** | **F2** | Q米飯 | 米 | 醬爆雞丁 | 素雞 青椒 | 家常豆腐 | 三色丁 豆腐 | 時蔬 | 番茄蛋花湯 | 番茄 蔬菜 蛋 | V |
| **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 |  |
| **四** | **F4** | 麵食特餐 | 熟麵條 | 牛蒡排 | 牛蒡絲 高麗菜 麵糊 | 醡醬佐干 | 毛豆 紅蘿蔔 豆干丁 | 時蔬 | 大滷湯 | 筍 蛋 木耳 紅蘿蔔 蔬菜 |  |
| **五** | **F5** | 晶米飯 | 米 | 碎瓜絞肉 | 素絞若 碎瓜 | 豆皮捲 | 豆皮 馬鈴薯 紅蘿蔔 | 時蔬 | 味噌湯 | 海芽 味噌 | V |
| **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 |  |
| **二** | **G2** | Q米飯 | 米 | 宮保烤麩 | 烤麩 花生 青蔬 | 高昇豆腐 | 豆腐 毛豆仁 | 時蔬 | 健康瓜湯 | 時瓜 | V |