**103學年度國民中學4月素食菜單(香又香)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | 附餐 |
|  | **一** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **二** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **1** | **三** | **J3** | 糙米飯 | 米糙米 | 酸菜麵腸 | 麵腸酸菜 薑 | 蕃茄炒蛋 | 蕃茄蛋 | 可口洋芋 | 馬鈴薯 | 時蔬 | 芋香粟米湯 | 芋頭粟米糖 |  |
| **2** | **四** | **J4** | 燜飯特餐 | 米乾香菇毛豆 | 醬燒百頁 | 百頁 | 紅白雙絲 | 紅蘿蔔白蘿蔔 | 瓜香豆皮 | 時瓜豆皮 | 時蔬 | 酸辣湯 | 筍絲木耳蛋 紅蘿蔔 |  |
| **3** | **五** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **6** | **一** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **7** | **二** | **K2** | Q米飯 | 米 | 紅燒麵腸 | 麵腸蔬菜 | 香滷油腐 | 油豆腐紅蘿蔔 | 蛋香粉絲 | 蛋粉絲紅蘿蔔 | 時蔬 | 青蔬腐皮湯 | 蔬菜腐皮 | v |
| **8** | **三** | **K3** | 燕麥飯 | 米燕麥 | 翡翠蒸/炒蛋 | 蛋菠菜 | 毛豆蔬醬 | 時瓜 毛豆麵輪 | 羅漢齋滷 | 大白菜金針菇紅蘿蔔 | 時蔬 | 紅豆地瓜湯 | 紅豆地瓜糖 |  |
| **9** | **四** | **K4** | 漢堡特餐 | 漢堡麵包\*1 | 素肉排 | 素肉排\*1 | 美式若醬 | 馬鈴薯素絞若蕃茄 | 田園三色 | 芹菜紅蘿蔔木耳絲 | 時蔬 | 滑蛋玉米粥 | 米玉米粒蛋 |  |
| **10** | **五** | **K5** | 晶米飯 | 米 | 塔香素雞 | 素雞九層塔 | 壽喜玉燒 | 高麗菜素火腿紅蘿蔔 | 蛋香瓜粒 | 黃瓜蛋 | 時蔬 | 榨菜粉絲湯 | 榨菜粉絲 | v |
| **13** | **一** | **L1** | 糙米飯 | 米糙米 | 梅干絞若 | 素絞若梅干菜 | 蘭花干 | 蘭花干\*1 | 萬吉腐香 | 豆腐紅蘿蔔乾香菇 | 時蔬 | 鹹香瓜湯 | 時瓜鹹鳳梨醬 |  |
| **14** | **二** | **L2** | Q米飯 | 米 | 美味積腿 | 美味積腿\*1 | 百頁雜炊 | 百頁白蘿蔔 紅蘿蔔 | 芹香海絲 | 海帶絲 芹菜 紅蘿蔔 | 時蔬 | 時蔬蛋花湯 | 蔬菜蛋 | v |
| **15** | **三** | **L3** | 糙米飯 | 米糙米 | 素蝦仁炒蛋 | 素蝦仁紅蘿蔔蛋 青豆仁 | 咖哩燉煮 | 馬鈴薯紅蘿蔔咖哩粉 | 蔗香豆干 | 小豆乾 | 時蔬 | 檸檬愛玉 | 愛玉 檸檬 糖 |  |
| **16** | **四** | **L4** | 炊粉特餐 | 濕炊粉乾香菇 | 五香油腐 | 油豆腐 | 金瓜絞若 | 絞麵輪南瓜 高麗菜 紅蘿蔔 | 雜糧饅頭 | 雜糧饅頭\*1 | 時蔬 | 酸辣湯 | 豆腐筍絲蛋 木耳絲 紅蘿蔔 |  |
| **17** | **五** | **L5** | 晶米飯 | 米 | 茶香豆包 | 豆包 | 千張白菜 | 白菜千張木耳絲 紅蘿蔔 | 時瓜絞若 | 時瓜麵輪碎 | 時蔬 | 昆布味噌湯 | 昆布味噌 | v |
| **20** | **一** | **M1** | 糙米飯 | 米糙米 | 紅仁排 | 紅蘿蔔 | 鐵板油丁 | 小油丁筍片 紅蘿蔔 青椒 | 三絲粉絲 | 粉皮蔬菜 紅蘿蔔木耳絲 | 時蔬 | 白玉湯 | 乾香菇白蘿蔔 薑 |  |
| **21** | **二** | **M2** | Q米飯 | 米 | 條瓜素雞 | 條瓜素雞 | 咖哩洋芋 | 馬鈴薯紅蘿蔔 | 帶結烤麩 | 海帶結烤麩 | 時蔬 | 三絲津白湯 | 白菜紅蘿蔔木耳絲 | v |
| **22** | **三** | **M3** | 胚芽飯 | 米胚芽米 | 塔香豆包 | 豆包 乾香菇 九層塔 | 木樨炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔木耳絲 | 甘薯塊香 | 地瓜 | 時蔬 | 芋香麥仁湯 | 芋頭 麥仁糖 |  |
| **23** | **四** | **M4** | 刈包特餐 | 刈包\*1 | 酸菜麵丸 | 酸菜麵丸 | 時瓜素滷 | 南瓜 百頁 | 豆乾滋香 | 豆乾 | 時蔬 | 米粉湯 | 濕炊粉筍絲 蛋 紅蘿蔔 芹菜珠 |  |
| **24** | **五** | **M5** | 晶米飯 | 米 | 茄汁麵腸 | 麵腸紅蘿蔔 蕃茄醬 | 山藥捲 | 山藥捲\*1 | 若末燜筍 | 素絞若筍 | 時蔬 | 薑絲紫菜湯 | 紫菜 薑 | v |
| **27** | **一** | **N1** | 糙米飯 | 米 糙米 | 南瓜排 | 南瓜 麵糊 | 高昇豆腐 | 豆腐 蔬菜 紅蘿蔔 | 菇魯玉菜 | 什錦菇 高麗菜 麵丸 | 時蔬 | 帶芽蛋花湯 | 蛋 海帶芽 薑 |  |
| **28** | **二** | **N2** | Q米飯 | 米 | 京醬百頁 | 百頁 紅蘿蔔 | 玉米三色 | 玉米粒 馬鈴薯 蛋 | 若絲海茸 | 海茸 素若絲 九層塔 | 時蔬 | 健康瓜湯 | 時瓜 | v |
| **29** | **三** | **N3** | 小米飯 | 米 小米 | 沙茶干絲 | 干絲 蔬菜 素沙茶 | 蕃茄炒蛋 | 蛋 蕃茄 蔥 | 薯餅 | 薯餅\*2 | 時蔬 | 滑嫩仙草湯 | 仙草 糖 |  |
| **30** | **四** | **N4** | 義式特餐 | 濕麵條 | 麥克積塊 | 素麥克雞塊\*2 | 義大利蔬醬 | 素絞若 時瓜 | 小餐包 | 小餐包\*1 | 時蔬 | 鄉村濃湯 | 三色丁 蛋 |  |
|  | **五** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**L2調整為美味積腿，M2調整為條瓜素雞。**

**103學年度國民小學4月素食菜單(香又香)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | 附餐 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **1** | **三** | **J3** | 糙米飯 | 米糙米 | 酸菜麵腸 | 麵腸酸菜 薑 | 蕃茄炒蛋 | 蕃茄蛋 | 時蔬 | 芋香粟米湯 | 芋頭粟米糖 |  |
| **2** | **四** | **J4** | 燜飯特餐 | 米乾香菇毛豆 | 醬燒百頁 | 百頁 | 紅白雙絲 | 紅蘿蔔白蘿蔔 | 時蔬 | 酸辣湯 | 筍絲木耳蛋 紅蘿蔔 |  |
| **3** | **五** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **6** | **一** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **7** | **二** | **K2** | Q米飯 | 米 | 紅燒麵腸 | 麵腸蔬菜 | 香滷油腐 | 油豆腐紅蘿蔔 | 時蔬 | 青蔬腐皮湯 | 蔬菜腐皮 | v |
| **8** | **三** | **K3** | 燕麥飯 | 米燕麥 | 翡翠蒸/炒蛋 | 蛋菠菜 | 毛豆蔬醬 | 時瓜 毛豆麵輪 | 時蔬 | 紅豆地瓜湯 | 紅豆地瓜糖 |  |
| **9** | **四** | **K4** | 漢堡特餐 | 漢堡麵包\*1 | 素肉排 | 素肉排\*1 | 美式若醬 | 馬鈴薯素絞若蕃茄 | 時蔬 | 滑蛋玉米粥 | 米玉米粒蛋 |  |
| **10** | **五** | **K5** | 晶米飯 | 米 | 塔香素雞 | 素雞九層塔 | 壽喜玉燒 | 高麗菜素火腿紅蘿蔔 | 時蔬 | 榨菜粉絲湯 | 榨菜粉絲 | v |
| **13** | **一** | **L1** | 糙米飯 | 米糙米 | 梅干絞若 | 素絞若梅干菜 | 蘭花干 | 蘭花干\*1 | 時蔬 | 鹹香瓜湯 | 時瓜鹹鳳梨醬 |  |
| **14** | **二** | **L2** | Q米飯 | 米 | 美味積腿 | 美味積腿\*1 | 百頁雜炊 | 百頁白蘿蔔 紅蘿蔔 | 時蔬 | 時蔬蛋花湯 | 蔬菜蛋 | v |
| **15** | **三** | **L3** | 糙米飯 | 米糙米 | 素蝦仁炒蛋 | 素蝦仁紅蘿蔔蛋 青豆仁 | 咖哩燉煮 | 馬鈴薯紅蘿蔔咖哩粉 | 時蔬 | 檸檬愛玉 | 愛玉 檸檬 糖 |  |
| **16** | **四** | **L4** | 炊粉特餐 | 濕炊粉乾香菇 | 五香油腐 | 油豆腐 | 金瓜絞若 | 絞麵輪南瓜 高麗菜 紅蘿蔔 | 時蔬 | 酸辣湯 | 豆腐筍絲蛋 木耳絲 紅蘿蔔 |  |
| **17** | **五** | **L5** | 晶米飯 | 米 | 茶香豆包 | 豆包 | 千張白菜 | 白菜千張木耳絲 紅蘿蔔 | 時蔬 | 昆布味噌湯 | 昆布味噌 | v |
| **20** | **一** | **M1** | 糙米飯 | 米糙米 | 紅仁排 | 紅蘿蔔 | 鐵板油丁 | 小油丁筍片 紅蘿蔔 青椒 | 時蔬 | 白玉湯 | 乾香菇白蘿蔔 薑 |  |
| **21** | **二** | **M2** | Q米飯 | 米 | 條瓜素雞 | 條瓜素雞 | 咖哩洋芋 | 馬鈴薯紅蘿蔔 | 時蔬 | 三絲津白湯 | 白菜紅蘿蔔木耳絲 | v |
| **22** | **三** | **M3** | 胚芽飯 | 米胚芽米 | 塔香豆包 | 豆包 乾香菇 九層塔 | 木樨炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔木耳絲 | 時蔬 | 芋香麥仁湯 | 芋頭 麥仁糖 |  |
| **23** | **四** | **M4** | 刈包特餐 | 刈包\*1 | 酸菜麵丸 | 酸菜麵丸 | 時瓜素滷 | 南瓜 百頁 | 時蔬 | 米粉湯 | 濕炊粉筍絲 蛋 紅蘿蔔 芹菜珠 |  |
| **24** | **五** | **M5** | 晶米飯 | 米 | 茄汁麵腸 | 麵腸紅蘿蔔 蕃茄醬 | 山藥捲 | 山藥捲\*1 | 時蔬 | 薑絲紫菜湯 | 紫菜 薑 | v |
| **27** | **一** | **N1** | 糙米飯 | 米 糙米 | 南瓜排 | 南瓜 麵糊 | 高昇豆腐 | 豆腐 蔬菜 紅蘿蔔 | 時蔬 | 帶芽蛋花湯 | 蛋 海帶芽 薑 |  |
| **28** | **二** | **N2** | Q米飯 | 米 | 京醬百頁 | 百頁 紅蘿蔔 | 玉米三色 | 玉米粒 馬鈴薯 蛋 | 時蔬 | 健康瓜湯 | 時瓜 | v |
| **29** | **三** | **N3** | 小米飯 | 米 小米 | 沙茶干絲 | 干絲 蔬菜 素沙茶 | 蕃茄炒蛋 | 蛋 蕃茄 蔥 | 時蔬 | 滑嫩仙草湯 | 仙草 糖 |  |
| **30** | **四** | **N4** | 義式特餐 | 濕麵條 | 麥克積塊 | 素麥克雞塊\*2 | 義大利蔬醬 | 素絞若 時瓜 | 時蔬 | 鄉村濃湯 | 三色丁 蛋 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**L2調整為美味積腿，M2調整為條瓜素雞。**