103學年度05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 |
| 1 | 五 | M5 | 晶米飯 | 米 | 茄汁麵腸 | 麵腸紅蘿蔔 蕃茄醬 | 芹香腐皮 | 西洋芹 腐皮 | 若末燜筍 | 素絞若筍 | 時蔬 | 薑絲紫菜湯 | 紫菜 薑 | V |
| 4 | 一 | N1 | 糙米飯 | 米 糙米 | 南瓜排 | 南瓜 麵糊 | 玉米三色 | 玉米粒 百頁 蛋 | 菇魯玉菜 | 什錦菇 高麗菜 麵丸 | 時蔬 | 帶芽蛋花湯 | 蛋 海帶芽 薑 |  |
| 5 | 二 | N2 | Q米飯 | 米 | 美味積腿 | 美味積腿\*1 | 高昇豆腐 | 豆腐 蔬菜 紅蘿蔔 | 若絲海茸 | 海茸 素若絲 九層塔 | 時蔬 | 健康瓜湯 | 時瓜 | V |
| 6 | 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 | 木樨圓蒲 | 木耳絲 圓蒲紅蘿蔔 | 時蔬 | 滑嫩仙草湯 | 仙草 糖 |  |
| 7 | 四 | N4 | 義式特餐 | 濕麵條 | 彩椒素火腿 | 青黃椒素火腿 | 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 |  |
| 8 | 五 | N5 | 晶米飯 | 米 | 餘香豆包 | 豆包 木耳絲 紅蘿蔔 | 醬拌干條 | 豆干 芹菜 | 毛豆冬瓜 | 冬瓜 毛豆 | 時蔬 | 針菇鮮湯 | 金針菇 蔬菜 | V |
| 11 | 一 | O1 | 糙米飯 | 米 糙米 | 椒鹽麵腸 | 麵腸 胡椒鹽 | 毛豆筍丁 | 毛豆仁 筍丁 | 混炒豆皮 | 豆皮 黃瓜 紅蘿蔔 | 時蔬 | 蕃茄蛋花湯 | 蕃茄 蔬菜 蛋 |  |
| 12 | 二 | O2 | Q米飯 | 米 | 照燒豆腐 | 豆腐 紅蘿蔔 | 海絲豆芽 | 海絲 綠豆芽 紅蘿蔔 | 蜜汁豆乾 | 豆干 白芝麻 | 時蔬 | 時瓜湯 | 時瓜 | V |
| 13 | 三 | O3 | 糙米飯 | 米 糙米 | 關東蔬煮 | 白蘿蔔 小油包 紅蘿蔔 | 菜脯蛋 | 菜脯 蛋 青豆仁 | 田園燉菜 | 綜合菇 蔬菜 南瓜 | 時蔬 | 綠豆湯 | 綠豆 糖 |  |
| 14 | 四 | O4 | 炊粉特餐 | 濕炊粉乾香菇 | 薑燒豆包 | 豆包 薑 | 玉菜若燥 | 高麗菜 木耳絲 紅蘿蔔 麵輪 | 風味饅頭 | 饅頭\*1 | 時蔬 | 養生菇湯 | 白菜 鮮菇 |  |
| 15 | 五 | O5 | 晶米飯 | 米 | 咖哩素雞 | 素雞 馬鈴薯 紅蘿蔔 | 香菇油腐 | 油豆腐 乾香菇 | 木耳炒瓜 | 時瓜 木耳 | 時蔬 | 紫菜蛋花湯 | 蛋 乾紫菜 | V |
| 18 | 一 | P1 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香菇若燥 | 時瓜 乾香菇 素絞若 | 混炒瓜粒 | 時瓜 蛋 紅蘿蔔 | 海根小炒 | 海根 素若絲 | 時蔬 | 四神湯 | 四神 |  |
| 19 | 二 | P2 | Q米飯 | 米 | 茶香油腐 | 油豆腐 紅茶滷包 | 粉絲煲 | 冬粉 九層塔 | 菜豆三絲 | 菜豆 紅蘿蔔 木耳絲 | 時蔬 | 美味瓜湯 | 時瓜 | V |
| 20 | 三 | P3 | 紫米飯 | 米 紫米 | 芙蓉蒸/炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 芹菜 | 羅漢齋滷 | 白菜 小麥條 乾香菇 紅蘿蔔 蒜 | 茄汁豆腐 | 豆腐 番茄青椒 | 時蔬 | 枸杞銀耳湯 | 濕白木耳 枸杞 糖 |  |
| 21 | 四 | P4 | 炒飯特餐 | 米 香菇 玉米 | 醬燒麵腸 | 麵腸 薑 | 洋芋豆包 | 洋芋 豆包 紅蘿蔔 | 彩衣百頁 | 百頁 刈薯 紅蘿蔔 木耳絲 | 時蔬 | 青菜蛋花湯 | 蔬菜 蛋 |  |
| 24 | 五 | P5 | 晶米飯 | 米 | 回鍋干絲 | 干絲 高麗菜 | 金玉麵輪 | 玉米段 麵輪 | 芹香豆干 | 豆干 芹菜 紅蘿蔔 | 時蔬 | 雙冬湯 | 筍條 鮮菇 | V |
| 25 | 一 | Q1 | 糙米飯 | 米 糙米 | 海結滷若 | 小麥素若 海結 紅蘿蔔 薑 | 蛋酥銀芽 | 豆芽 蛋 芹菜 | 越前豆腐 | 油豆腐 三色豆 | 時蔬 | 青蔬蕃茄湯 | 蔬菜 蕃茄 |  |
| 26 | 二 | Q2 | Q米飯 | 米 | 蔥燒豆雞 | 豆雞 蔥 | 伍彩雪蓮 | 雪蓮子 紅蘿蔔 小黃瓜 | 家鄉味滷 | 白蘿蔔 豆輪 紅蘿蔔 | 時蔬 | 味噌湯 | 蔬菜 海芽 味噌 | V |
| 27 | 三 | Q3 | 芝麻飯 | 米 芝麻 | 南洋咖哩 | 百頁 洋蔥 紅蘿蔔 南瓜 | 番茄炒蛋 | 蛋番茄 | 家常白菜 | 白菜 豆皮 芹菜 | 時蔬 | 冬瓜麥仁露 | 冬瓜磚 麥仁 |  |
| 28 | 四 | Q4 | 麵食特餐 | 濕麵條 | 紅仁大排 | 紅仁大排\*1 | 醡醬佐干 | 干丁 毛豆 | 香溜玉菜 | 高麗菜 素火腿 | 時蔬 | 筍絲羹湯 | 筍絲 木耳絲 紅蘿蔔 蛋 |  |
| 29 | 五 | Q5 | 晶米飯 | 米 | 蘑菇烤麩 | 烤麩 蘑菇 | 時瓜麵線 | 時瓜 麵線 | 美味蔬果 | 地瓜 蔬菜 | 時蔬 | 榨菜菇湯 | 榨菜絲 香菇 紅蘿蔔 | V |

說明

1.按照葷食菜單調整素食菜單。

2.因調整過的N1菜色蛋白質不足，故以百頁置換玉米三色的馬鈴薯。

103學年度05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 |
| 1 | 五 | M5 | 晶米飯 | 米 | 茄汁麵腸 | 麵腸紅蘿蔔 蕃茄醬 | 芹香腐皮 | 西洋芹 腐皮 | 時蔬 | 薑絲紫菜湯 | 紫菜 薑 | V |
| 4 | 一 | N1 | 糙米飯 | 米 糙米 | 南瓜排 | 南瓜 麵糊 | 玉米三色 | 玉米粒 百頁 蛋 | 時蔬 | 帶芽蛋花湯 | 蛋 海帶芽 薑 |  |
| 5 | 二 | N2 | Q米飯 | 米 | 美味積腿 | 美味積腿\*1 | 高昇豆腐 | 豆腐 蔬菜 紅蘿蔔 | 時蔬 | 健康瓜湯 | 時瓜 | V |
| 6 | 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 |  |
| 7 | 四 | N4 | 義式特餐 | 濕麵條 | 彩椒素火腿 | 青黃椒素火腿 | 義大利蔬醬 | 素絞若 時瓜 | 時蔬 | 鄉村濃湯 | 三色丁 蛋 |  |
| 8 | 五 | N5 | 晶米飯 | 米 | 餘香豆包 | 豆包 木耳絲 紅蘿蔔 | 醬拌干條 | 豆干 芹菜 | 時蔬 | 針菇鮮湯 | 金針菇 蔬菜 | V |
| 11 | 一 | O1 | 糙米飯 | 米 糙米 | 椒鹽麵腸 | 麵腸 胡椒鹽 | 毛豆筍丁 | 毛豆仁 筍丁 | 時蔬 | 蕃茄蛋花湯 | 蕃茄 蔬菜 蛋 |  |
| 12 | 二 | O2 | Q米飯 | 米 | 照燒豆腐 | 豆腐 紅蘿蔔 | 海絲豆芽 | 海絲 綠豆芽 紅蘿蔔 | 時蔬 | 時瓜湯 | 時瓜 | V |
| 13 | 三 | O3 | 糙米飯 | 米 糙米 | 關東蔬煮 | 白蘿蔔 小油包 紅蘿蔔 | 菜脯蛋 | 菜脯 蛋 青豆仁 | 時蔬 | 綠豆湯 | 綠豆 糖 |  |
| 14 | 四 | O4 | 炊粉特餐 | 濕炊粉乾香菇 | 薑燒豆包 | 豆包 薑 | 玉菜若燥 | 高麗菜 木耳絲 紅蘿蔔 麵輪 | 時蔬 | 養生菇湯 | 白菜 鮮菇 |  |
| 15 | 五 | O5 | 晶米飯 | 米 | 咖哩素雞 | 素雞 馬鈴薯 紅蘿蔔 | 香菇油腐 | 油豆腐 乾香菇 | 時蔬 | 紫菜蛋花湯 | 蛋 乾紫菜 | V |
| 18 | 一 | P1 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香菇若燥 | 時瓜 乾香菇 素絞若 | 混炒瓜粒 | 時瓜 蛋 紅蘿蔔 | 時蔬 | 四神湯 | 四神 |  |
| 19 | 二 | P2 | Q米飯 | 米 | 茶香油腐 | 油豆腐 紅茶滷包 | 粉絲煲 | 冬粉 九層塔 | 時蔬 | 美味瓜湯 | 時瓜 | V |
| 20 | 三 | P3 | 紫米飯 | 米 紫米 | 芙蓉蒸/炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 芹菜 | 羅漢齋滷 | 白菜 小麥條 乾香菇 紅蘿蔔 蒜 | 時蔬 | 枸杞銀耳湯 | 濕白木耳 枸杞 糖 |  |
| 21 | 四 | P4 | 炒飯特餐 | 米 香菇 玉米 | 醬燒麵腸 | 麵腸 薑 | 洋芋豆包 | 洋芋 豆包 紅蘿蔔 | 時蔬 | 青菜蛋花湯 | 蔬菜 蛋 |  |
| 24 | 五 | P5 | 晶米飯 | 米 | 回鍋干絲 | 干絲 高麗菜 | 金玉麵輪 | 玉米段 麵輪 | 時蔬 | 雙冬湯 | 筍條 鮮菇 | V |
| 25 | 一 | Q1 | 糙米飯 | 米 糙米 | 海結滷若 | 小麥素若 海結 紅蘿蔔 薑 | 蛋酥銀芽 | 豆芽 蛋 芹菜 | 時蔬 | 青蔬蕃茄湯 | 蔬菜 蕃茄 |  |
| 26 | 二 | Q2 | Q米飯 | 米 | 蔥燒豆雞 | 豆雞 蔥 | 伍彩雪蓮 | 雪蓮子 紅蘿蔔 小黃瓜 | 時蔬 | 味噌湯 | 蔬菜 海芽 味噌 | V |
| 27 | 三 | Q3 | 芝麻飯 | 米 芝麻 | 南洋咖哩 | 百頁 洋蔥 紅蘿蔔 南瓜 | 番茄炒蛋 | 蛋番茄 | 時蔬 | 冬瓜麥仁露 | 冬瓜磚 麥仁 |  |
| 28 | 四 | Q4 | 麵食特餐 | 濕麵條 | 紅仁大排 | 紅仁大排\*1 | 醡醬佐干 | 干丁 毛豆 | 時蔬 | 筍絲羹湯 | 筍絲 木耳絲 紅蘿蔔 蛋 |  |
| 29 | 五 | Q5 | 晶米飯 | 米 | 蘑菇烤麩 | 烤麩 蘑菇 | 時瓜麵線 | 時瓜 麵線 | 時蔬 | 榨菜菇湯 | 榨菜絲 香菇 紅蘿蔔 | V |

說明

1.按照葷食菜單調整素食菜單。

2.因調整過的N1菜色蛋白質不足，故以百頁置換玉米三色的馬鈴薯。