**103學年度國民中學5月素食菜單(0513清泉)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **三** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **四** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **1** | **五** | **N5** | 晶米飯 | 米 | 番茄炒蛋 | 蛋 番茄 | 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 |
| **4** | **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 |  |
| **5** | **二** | **O2** | Q米飯 | 米 | 香椿煎蛋 | 香椿 蛋  | 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 |
| **6** | **三** | **O3** | 糙米飯 | 米 糙米 | 關東蔬煮 | 白蘿蔔 小油包 紅蘿蔔 | 茶葉蛋 | 茶葉蛋\*1 | 田園燉菜 | 綜合菇 蔬菜 南瓜 | 時蔬 | 綠豆湯 | 綠豆 糖 |  |
| **7** | **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 | 風味饅頭 | 時蔬 | 養生菇湯 | 白菜 鮮菇 |  |
| **8** | **五** | **O5** | 晶米飯 | 米 | 海帶片 | 海帶片 | 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 |
| **11** | **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 |  |
| **12** | **二** | **P2** | Q米飯 | 米 | 照燒豆腐 | 豆腐 紅蘿蔔 | 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 |
| **13** | **三** | **P3** | 紫米飯 | 米 紫米 | 煎蛋 | 蛋  | 羅漢齋滷 | 白菜 小麥條 乾香菇 紅蘿蔔 蒜 | 地瓜球 | 地瓜球\*2 | 時蔬 | 枸杞銀耳湯 | 濕白木耳 枸杞 糖 |  |
| **14** | **四** | **P4** | 炒飯特餐 | 米 香菇 玉米 | 牛蒡排 | 牛蒡排\*1 | 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 |  |
| **15** | **五** | **P5** | 晶米飯 | 米 | 回鍋干絲 | 干絲 高麗菜 | 金玉麵輪 | 玉米粒 麵輪 | 芹香豆干 | 豆干片 芹菜 紅蘿蔔 | 時蔬 | 雙冬湯 | 筍條 鮮菇 | v |
| **18** | **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 | 豆腐 三色豆 | 時蔬 | 青蔬蕃茄湯 | 蔬菜 蕃茄 |  |
| **19** | **二** | **Q2** | Q米飯 | 米 | 芹香豆雞 | 豆雞 芹菜 | 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 |
| **20** | **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 |  番茄 蛋 | 家常白菜 | 白菜 豆皮 芹菜 | 時蔬 | 冬瓜麥仁露 | 冬瓜磚 麥仁 |  |
| **21** | **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 |  |
| **22** | **五** | **Q5** | 晶米飯 | 米 | 蘑菇烤麩 | 烤麩 蘑菇 | 時瓜麵線 | 時瓜 麵線 | 美味蔬菜蔬果 | 地瓜 蔬菜 | 時蔬 | 榨菜菇湯 | 榨菜絲 香菇 紅蘿蔔 | v |
| **25** | **一** | **R1** | 糙米飯 | 米 糙米 | 黑椒豆包 | 豆包 黑胡椒 | 金珠翠玉 | 玉米 青豆 蛋 | 醬淋油腐 | 油豆腐 青椒 刈薯 | 時蔬 | 時瓜湯 | 時瓜 乾香菇 |  |
| **26** | **二** | **R2** | Q米飯 | 米 | 紅燒豆腐 | 豆腐 九層塔 | 螞蟻上樹 | 冬粉 紅蘿蔔 木耳絲 | 紅白雙絲 | 白蘿蔔 腐皮 | 時蔬 | 金茸海裙湯 | 金針菇 海帶芽 | v |
| **27** | **三** | **R3** | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 荷包蛋 | 蛋  | 時瓜麵腸 | 麵腸 時瓜 | 家常燉菜 | 綜合菇 綠蔬 地瓜 | 時蔬 | 紅豆西米露 | 紅豆 西谷米 糖 |  |
| **28** | **四** | **R4** | 炊粉特餐 | 炊粉 乾香菇 | 洋芋燒麵輪 | 馬鈴薯 麵輪 | 若燥肆寶 | 素絞若 高麗菜 紅蘿蔔 | 風味饅頭 | 風味饅頭\*1 | 時蔬 | 南瓜濃湯 | 南瓜 三色丁 蛋 |  |
| **29** | **五** | **R5** | 晶米飯 | 米 | 美味豆腸 | 豆腸 薑 | 毛豆干丁 | 干丁 毛豆 | 醬滷桶筍 | 筍 紅蘿蔔 | 時蔬 | 番茄蛋花湯 | 蔬菜 番茄 蛋 | v |

**103學年度國民小學5月素食菜單(0513清泉)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 |
|  | **一** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **二** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **三** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **四** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **1** | **五** | **N5** | 晶米飯 | 米 | 番茄炒蛋 | 蛋 番茄 | 醬拌干條 | 豆干 芹菜 | 時蔬 | 針菇鮮湯 | 金針菇 蔬菜 | v |
| **4** | **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 |  |
| **5** | **二** | **O2** | Q米飯 | 米 | 香椿煎蛋 | 香椿 蛋  | 海絲豆芽 | 海絲 綠豆芽 紅蘿蔔 | 時蔬 | 時瓜湯 | 時瓜 | v |
| **6** | **三** | **O3** | 糙米飯 | 米 糙米 | 關東蔬煮 | 白蘿蔔 小油包 紅蘿蔔 | 茶葉蛋 | 茶葉蛋\*1 | 時蔬 | 綠豆湯 | 綠豆 糖 |  |
| **7** | **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 |  |
| **8** | **五** | **O5** | 晶米飯 | 米 | 海帶片 | 海帶片 | 香菇油腐 | 油豆腐 乾香菇 | 時蔬 | 紫菜蛋花湯 | 蛋 乾紫菜 | v |
| **11** | **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 |  |
| **12** | **二** | **P2** | Q米飯 | 米 | 照燒豆腐 | 豆腐 紅蘿蔔 | 粉絲煲 | 冬粉 九層塔 | 時蔬 | 美味瓜湯 | 時瓜 | v |
| **13** | **三** | **P3** | 紫米飯 | 米 紫米 | 煎蛋 | 蛋  | 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 |  |
| **14** | **四** | **P4** | 炒飯特餐 | 米 香菇 玉米 | 牛蒡排 | 牛蒡排\*1 | 洋芋豆包 | 洋芋 豆包 紅蘿蔔 | 時蔬 | 青菜蛋花湯 | 蔬菜 蛋 |  |
| **15** | **五** | **P5** | 晶米飯 | 米 | 回鍋干絲 | 干絲 高麗菜 | 金玉麵輪 | 玉米粒 麵輪 | 時蔬 | 雙冬湯 | 筍條 鮮菇 | v |
| **18** | **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 |  |
| **19** | **二** | **Q2** | Q米飯 | 米 | 芹香豆雞 | 豆雞 芹菜 | 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 |
| **20** | **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 |  番茄 蛋 | 時蔬 | 冬瓜麥仁露 | 冬瓜磚 麥仁 |  |
| **21** | **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 |  |
| **22** | **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 |
| **25** | **一** | **R1** | 糙米飯 | 米 糙米 | 黑椒豆包 | 豆包 黑胡椒 | 金珠翠玉 | 玉米 青豆 蛋 | 時蔬 | 時瓜湯 | 時瓜 乾香菇 |  |
| **26** | **二** | **R2** | Q米飯 | 米 | 紅燒豆腐 | 豆腐 九層塔 | 螞蟻上樹 | 冬粉 紅蘿蔔 木耳絲 | 時蔬 | 金茸海裙湯 | 金針菇 海帶芽 | v |
| **27** | **三** | **R3** | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 荷包蛋 | 蛋  | 時瓜麵腸 | 麵腸 時瓜 | 時蔬 | 紅豆西米露 | 紅豆 西谷米 糖 |  |
| **28** | **四** | **R4** | 炊粉特餐 | 炊粉 乾香菇 | 洋芋燒麵輪 | 馬鈴薯 麵輪 | 若燥肆寶 | 素絞若 高麗菜 紅蘿蔔 | 時蔬 | 南瓜濃湯 | 南瓜 三色丁 蛋 |  |
| **29** | **五** | **R5** | 晶米飯 | 米 | 美味豆腸 | 豆腸 薑 | 毛豆干丁 | 干丁 毛豆 | 時蔬 | 番茄蛋花湯 | 蔬菜 番茄 蛋 | v |