**103學年度國民中學6月份素食循環菜單-(華王)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 |
| **1** | **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 | 海絲豆芽 | 海帶絲 素若絲 黃豆芽 紅蘿蔔 | 時蔬 | 四神湯 | 四神 |  |
| **2** | **二** | **P2** | Q米飯 | 米 | 美味積腿 | 素雞腿\*1 | 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 紅蘿蔔 | V |
| **3** | **三** | **P3** | 紫米飯 | 米 紫米 | 木須炒蛋 | 蛋 木耳 紅蘿蔔 | 茄汁豆腐 | 豆腐 蕃茄 青椒 | 羅漢齋滷 | 白菜 腐皮` 乾香菇 紅蘿蔔 | 時蔬 | 枸杞銀耳湯 | 濕白木耳 枸杞 糖 |  |
| **4** | **四** | **P4** | 炒飯特餐 | 米 香菇 玉米 | 醬燒豆包 | 豆包 薑 | 毛豆洋芋 | 洋芋 毛豆仁 紅蘿蔔 芹菜 | 彩衣刈薯 | 刈薯 紅蘿蔔 木耳絲 | 時蔬 | 青菜蛋花湯 | 蔬菜 蛋 |  |
| **5** | **五** | **P5** | 晶米飯 | 米 | 回鍋干絲 | 干絲 高麗菜 | 金玉炒蛋 | 玉米粒 蛋 | 芹香豆干 | 豆干片 芹菜 紅蘿蔔 | 時蔬 | 雙冬湯 | 筍條 鮮菇 | V |
| **8** | **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 | 豆芽菜 蛋 芹菜 | 越前豆腐 | 豆腐 紅蘿蔔 青豆仁 | 時蔬 | 青蔬蕃茄湯 | 蔬菜 蕃茄 |  |
| **9** | **二** | **Q2** | Q米飯 | 米 | 芹香豆腸 | 豆腸 芹菜 | 伍彩雪蓮 | 雪蓮子 紅蘿蔔 小黃瓜 | 家常白菜 | 白菜 豆皮 芹菜 | 時蔬 | 味噌湯 | 蔬菜 海芽 味噌 | V |
| **10** | **三** | **Q3** | 芝麻飯 | 米 芝麻 | 南洋咖哩 | 凍豆腐 紅蘿蔔 南瓜 | 蕃茄炒蛋 | 蛋 蕃茄 | 關東蔬煮 | 白蘿蔔 紅蘿蔔 玉米 | 時蔬 | 綠豆麥仁湯 | 綠豆 麥仁 糖 |  |
| **11** | **四** | **Q4** | 麵食特餐 | 濕麵條 | 滷蛋 | 蛋 | 醡醬佐干 | 干丁 毛豆 | 香溜玉菜 | 高麗菜 紅蘿蔔 鮮菇 | 時蔬 | 筍絲羹湯 | 筍絲 木耳絲 紅蘿蔔 蛋 |  |
| **12** | **五** | **Q5** | 晶米飯 | 米 | 蘑菇豆腐 | 豆腐 紅蘿蔔 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 |
| **15** | **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 | 豆豉青椒 | 豆豉 青椒 紅蘿蔔 | 時蔬 | 時瓜湯 | 時瓜 乾香菇 紅蘿蔔 |  |
| **16** | **二** | **R2** | Q米飯 | 米 | 三杯干片 | 干片 九層塔 | 螞蟻上樹 | 冬粉 紅蘿蔔 木耳絲 | 紅白雙絲 | 白蘿蔔 腐皮 紅蘿蔔 | 時蔬 | 金茸海裙湯 | 金針菇 海帶芽 | V |
| **17** | **三** | **R3** | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 菜蔘蒸/炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 | 家常豆腐 | 豆腐 木耳絲 紅蘿蔔 | 地瓜燉菜 | 綜合菇 綠蔬 地瓜 | 時蔬 | 紅豆西米露 | 紅豆 西谷米 糖 |  |
| **18** | **四** | **R4** | 炊粉特餐 | 炊粉 乾香菇 | 沙茶凍豆腐 | 凍豆腐 紅蘿蔔 素沙茶醬 | 若燥肆寶 | 素絞若 高麗菜 紅蘿蔔 | 風味饅頭 | 風味饅頭\*1 | 時蔬 | 玉米濃湯 | 玉米粒 三色丁 蛋 |  |
| **22** | **一** | **A1** | 糙米飯 | 米 糙米 | 地瓜素若 | 地瓜 素若 | 蛋香刈薯 | 刈薯 蛋 紅蘿蔔 | 粉絲煲 | 冬粉 木耳 小黃瓜 | 時蔬 | 珍菇湯 | 蔬菜 金針菇 |  |
| **23** | **二** | **A2** | Q米飯 | 米 | 雪菜豆腸 | 豆腸 雪菜 | 鐵板豆腐 | 豆腐 筍片 紅蘿蔔 青椒  | 香菇玉菜 | 香菇絲 高麗菜 紅蘿蔔 | 時蔬 | 健康瓜湯 | 木耳絲 時瓜 | V |
| **24** | **三** | **A3** | 紫米飯 | 米 黑糯米 | 沙茶干絲 | 干絲 芹菜 紅蘿蔔 | 菜脯炒蛋 | 蛋 菜脯 | 腐皮白玉 | 紅蘿蔔 白蘿蔔 豆皮 | 時蔬 | 仙草蜜 | 仙草凍 糖 |  |
| **25** | **四** | **A4** | 炒飯特餐 | 米 芹菜 三色豆 | 茶葉蛋 | 蛋 紅茶包 | 藥膳時瓜 | 枸杞 時瓜 | 塔香海根 | 海根 九層塔 | 時蔬 | 南瓜濃湯 | 南瓜 紅蘿蔔 蛋 |  |
| **26** | **五** | **A5** | 晶米飯 | 米 | 蘑菇豆包 | 蘑菇 豆包絲 紅蘿蔔 | 彩衣玉米 | 玉米粒馬鈴薯紅蘿蔔蛋 | 醬拌干片 | 豆干片 洋芹 紅蘿蔔 | 時蔬 | 蔬菜菇湯 | 蔬菜 香菇絲 紅蘿蔔 | V |
| **29** | **一** | **B1** | 糙米飯 | 米 糙米 | 鮮菇筍干 | 筍干 鮮菇 | 麻婆豆腐 | 豆腐 三色豆 | 芹香豆芽 | 芹菜 豆芽菜 紅蘿蔔 | 時蔬 | 紫菜蛋花湯 | 蛋 紫菜 |  |
| **30** | **二** | **B2** | Q米飯 | 米 | 咖哩凍豆腐 | 馬鈴薯 凍豆腐 紅蘿蔔 | 三絲粉皮 | 粉皮 蔬菜 紅蘿蔔 木耳絲 | 蛋香瓜粒 | 蛋 時瓜 | 時蔬 | 養生菇湯 | 蔬菜 鮮菇 紅蘿蔔 | V |

 **103學年度國民小學6月份素食循環菜單-(華王)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 |
| **1** | **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 |  |
| **2** | **二** | **P2** | Q米飯 | 米 | 美味積腿 | 素雞腿\*1 | 粉絲煲 | 冬粉 九層塔 | 時蔬 | 美味瓜湯 | 時瓜 紅蘿蔔 | V |
| **3** | **三** | **P3** | 紫米飯 | 米 紫米 | 木須炒蛋 | 蛋 木耳 紅蘿蔔 | 茄汁豆腐 | 豆腐 蕃茄 青椒 | 時蔬 | 枸杞銀耳湯 | 濕白木耳 枸杞 糖 |  |
| **4** | **四** | **P4** | 炒飯特餐 | 米 香菇 玉米 | 醬燒豆包 | 豆包 薑 | 毛豆洋芋 | 洋芋 毛豆仁 紅蘿蔔 芹菜 | 時蔬 | 青菜蛋花湯 | 蔬菜 蛋 |  |
| **5** | **五** | **P5** | 晶米飯 | 米 | 回鍋干絲 | 干絲 高麗菜 | 金玉炒蛋 | 玉米粒 蛋 | 時蔬 | 雙冬湯 | 筍條 鮮菇 | V |
| **8** | **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 | 豆芽菜 蛋 芹菜 | 時蔬 | 青蔬蕃茄湯 | 蔬菜 蕃茄 |  |
| **9** | **二** | **Q2** | Q米飯 | 米 | 芹香豆腸 | 豆腸 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 |
| **10** | **三** | **Q3** | 芝麻飯 | 米 芝麻 | 南洋咖哩 | 凍豆腐 紅蘿蔔 南瓜 | 蕃茄炒蛋 | 蛋 蕃茄 | 時蔬 | 綠豆麥仁湯 | 綠豆 麥仁 糖 |  |
| **11** | **四** | **Q4** | 麵食特餐 | 濕麵條 | 滷蛋 | 蛋 | 醡醬佐干 | 干丁 毛豆 | 時蔬 | 筍絲羹湯 | 筍絲 木耳絲 紅蘿蔔 蛋 |  |
| **12** | **五** | **Q5** | 晶米飯 | 米 | 蘑菇豆腐 | 豆腐 紅蘿蔔 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 |
| **15** | **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 紅蘿蔔 |  |
| **16** | **二** | **R2** | Q米飯 | 米 | 三杯干片 | 干片 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 |
| **17** | **三** | **R3** | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 菜蔘蒸/炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 | 家常豆腐 | 豆腐 木耳絲 紅蘿蔔 | 時蔬 | 紅豆西米露 | 紅豆 西谷米 糖 |  |
| **18** | **四** | **R4** | 炊粉特餐 | 炊粉 乾香菇 | 沙茶凍豆腐 | 凍豆腐 紅蘿蔔 素沙茶醬 | 若燥肆寶 | 素絞若 高麗菜 紅蘿蔔 | 時蔬 | 玉米濃湯 | 玉米粒 三色丁 蛋 |  |
| **22** | **一** | **A1** | 糙米飯 | 米 糙米 | 地瓜素若 | 地瓜 素若 | 蛋香刈薯 | 刈薯 蛋 紅蘿蔔 | 時蔬 | 珍菇湯 | 蔬菜 金針菇 |  |
| **23** | **二** | **A2** | Q米飯 | 米 | 雪菜豆腸 | 豆腸 雪菜 | 鐵板豆腐 | 豆腐 筍片 紅蘿蔔 青椒  | 時蔬 | 健康瓜湯 | 木耳絲 時瓜 | V |
| **24** | **三** | **A3** | 紫米飯 | 米 黑糯米 | 沙茶干絲 | 干絲 芹菜 紅蘿蔔 | 菜脯炒蛋 | 蛋 菜脯 | 時蔬 | 仙草蜜 | 仙草凍 糖 |  |
| **25** | **四** | **A4** | 炒飯特餐 | 米 芹菜 三色豆 | 茶葉蛋 | 蛋 紅茶包 | 藥膳時瓜 | 枸杞 時瓜 | 時蔬 | 南瓜濃湯 | 南瓜 紅蘿蔔 蛋 |  |
| **26** | **五** | **A5** | 晶米飯 | 米 | 蘑菇豆包 | 蘑菇 豆包絲 紅蘿蔔 | 彩衣玉米 | 玉米粒馬鈴薯紅蘿蔔蛋 | 時蔬 | 蔬菜菇湯 | 蔬菜 香菇絲 紅蘿蔔 | V |
| **29** | **一** | **B1** | 糙米飯 | 米 糙米 | 鮮菇筍干 | 筍干 鮮菇 | 麻婆豆腐 | 豆腐 三色豆 | 時蔬 | 紫菜蛋花湯 | 蛋 紫菜 |  |
| **30** | **二** | **B2** | Q米飯 | 米 | 咖哩凍豆腐 | 馬鈴薯 凍豆腐 紅蘿蔔 | 三絲粉皮 | 粉皮 蔬菜 紅蘿蔔 木耳絲 | 時蔬 | 養生菇湯 | 蔬菜 鮮菇 紅蘿蔔 | V |