**103學年度國民中學6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 |
| **1** | **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 木耳絲 小黃瓜  | 時蔬 | 珍菇湯 | 蔬菜 金針菇 |  |
| **2** | **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** |
| **3** | **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 | 白蘿蔔 紅蘿蔔 豆皮 | 時蔬 | 仙草蜜 | 仙草 糖 |  |
| **4** | **四** | **A4** | 炒飯特餐 | 米 三色丁 | 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 |  |
| **5** | **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 芹菜 紅蘿蔔 | 時蔬 | 蔬菜菇湯 | 蔬菜 香菇絲 紅蘿蔔 | **V** |
| **8** | **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 | 豆芽菜 芹菜 紅蘿蔔 | 時蔬 | 紫菜蛋花湯 | 蛋 紫菜 |  |
| **9** | **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** |
| **10** | **三** | **B3** | 小米飯 | 米 小米 | 羅漢齋滷 | 白菜 香菇絲 腐皮 紅蘿蔔 | 木須炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 木耳絲 | 甘薯塊香 | 地瓜 | 時蔬 | 紫米麥仁湯 | 紫米 麥仁 糖 |  |
| **11** | **四** | **B4** | 炊粉特餐 | 炊粉 香菇絲 | 黃金豆包 | 豆包 紅蘿蔔 | 若燥肆寶 | 素絞若 高麗菜 紅蘿蔔 | 包餡包子 | 包餡包子 | 時蔬 | 雙絲羹湯 | 木耳絲 筍絲 蛋 |  |
| **12** | **五** | **B5** | 晶米飯 | 米 | 茄汁豆腸 | 豆腸 紅蘿蔔 青椒 | 巧燒豆干 | 豆干 白芝麻 | 毛豆瓜條 | 冬瓜 毛豆 | 時蔬 | 榨菜粉絲湯 | 榨菜 粉絲 紅蘿蔔 | **V** |
| **15** | **一** | **C1** | 糙米飯 | 米 糙米 | 滷蛋 | 蛋 | 芹香小炒 | 芹菜 豆干 紅蘿蔔 | 鮮菇玉菜 | 什錦菇 高麗菜 | 時蔬 | 四神湯 | 四神 |  |
| **16** | **二** | **C2** | Q米飯 | 米 | 紅燒豆腐 | 豆腐 紅蘿蔔 筍片 | 西滷菜 | 白菜 蛋 木耳絲 紅蘿蔔 毛豆仁 | 銀蘿蔬煮 | 白蘿蔔 玉米 紅蘿蔔 | 時蔬 | 金茸海裙湯 | 金針菇 海裙菜 | **V** |
| **17** | **三** | **C3** | 糙米飯 | 米 糙米 | 芙蓉蒸/炒蛋 | 蛋 芹菜 紅蘿蔔 | 酸菜豆包 | 酸菜 豆包 薑 | 田園燉菜 | 綜合菇 蔬菜 馬鈴薯 | 時蔬 | 綠豆湯 | 綠豆 糖 |  |
| **18** | **四** | **C4** | 炒飯特餐 | 米 三色丁 | 美味豆腸 | 豆腸 青椒 紅蘿蔔 | 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 | 味噌湯 | 豆腐 蔬菜 味噌 |  |
| **19** | **五** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **22** | **一** | **D1** | 糙米飯 | 米 糙米 | 瓜仔素若 | 素絞肉 碎瓜 | 芹香粉絲 | 冬粉 芹菜 紅蘿蔔 木耳絲 蛋 | 腐皮時瓜 | 時瓜 紅蘿蔔 腐皮 | 時蔬 | 蕃茄蛋花湯 | 蕃茄 蛋 蔬菜 |  |
| **23** | **二** | **D2** | Q米飯 | 米 | 醬滷豆腐 | 豆腐 紅蘿蔔 | 咖哩洋芋 | 馬鈴薯 咖哩粉 | 毛豆干丁 | 毛豆 豆干丁 紅蘿蔔 | 時蔬 | 三絲湯 | 白蘿蔔 紅蘿蔔 木耳絲 | **V** |
| **24** | **三** | **D3** | 紫米飯 | 米 紫米 | 塔香豆包 | 豆包 香菇丁 九層塔 | 木須炒蛋 | 木耳 蛋 紅蘿蔔 | 津白玉燒 | 大白菜 金針菇 紅蘿蔔 | 時蔬 | 枸杞銀耳湯 | 濕白木耳 枸杞 糖 |  |
| **25** | **四** | **D4** | 義式特餐 | 濕麵條 | 芹香豆腸 | 豆腸 芹菜 | 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 蛋 |  |
| **26** | **五** | **D5** | 晶米飯 | 米 | 海結素若 | 海帶結 素若 | 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 紅蘿蔔 | **V** |
| **29** | **一** | **E1** | 糙米飯 | 米 糙米 | 茄汁豆包 | 豆包 蕃茄 | 芹香小炒 | 豆干片 芹菜 紅蘿蔔 | 金珠翠玉 | 玉米粒 青豆仁 紅蘿蔔 | 時蔬 | 蛋花麵線湯 | 麵線 白菜 蛋 |  |
| **30** | **二** | **E2** | Q米飯 | 米 | 宮保凍豆腐 | 凍豆腐 花生 青蔬 紅蘿蔔 | 羅勒海茸 | 海茸 九層塔 | 沙茶寬粉 | 寬冬粉 素沙茶醬 小黃瓜 | 時蔬 | 薑絲冬瓜湯 | 薑絲 冬瓜 | **V** |
|  | **三** |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 時蔬 |  |  |  |
|  | **四** |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 時蔬 |  |  |  |
|  | **五** |  |  | 米 |  |  |  |  |  |  | 時蔬 |  |  |  |

**103學年度國民小學6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** | **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 |  |
| **2** | **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** |
| **3** | **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 糖 |  |
| **4** | **四** | **A4** | 炒飯特餐 | 米 三色丁 | 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 |  |
| **5** | **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** |
| **8** | **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 |  |
| **9** | **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** |
| **10** | **三** | **B3** | 小米飯 | 米 小米 | 羅漢齋滷 | 白菜 香菇絲 腐皮 紅蘿蔔 | 木須炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 木耳絲 | 時蔬 | 紫米麥仁湯 | 紫米 麥仁 糖 |  |
| **11** | **四** | **B4** | 炊粉特餐 | 炊粉 香菇絲 | 黃金豆包 | 豆包 紅蘿蔔 | 若燥肆寶 | 素絞若 高麗菜 紅蘿蔔 | 時蔬 | 雙絲羹湯 | 木耳絲 筍絲 蛋 |  |
| **12** | **五** | **B5** | 晶米飯 | 米 | 茄汁豆腸 | 豆腸 紅蘿蔔 青椒 | 巧燒豆干 | 豆干 白芝麻 | 時蔬 | 榨菜粉絲湯 | 榨菜 粉絲 紅蘿蔔 | **V** |
| **15** | **一** | **C1** | 糙米飯 | 米 糙米 | 滷蛋 | 蛋 | 芹香小炒 | 芹菜 豆干 紅蘿蔔 | 時蔬 | 四神湯 | 四神 |  |
| **16** | **二** | **C2** | Q米飯 | 米 | 紅燒豆腐 | 豆腐 紅蘿蔔 筍片 | 西滷菜 | 白菜 蛋 木耳絲 紅蘿蔔 毛豆仁 | 時蔬 | 金茸海裙湯 | 金針菇 海裙菜 | **V** |
| **17** | **三** | **C3** | 糙米飯 | 米 糙米 | 芙蓉蒸/炒蛋 | 蛋 芹菜 紅蘿蔔 | 酸菜豆包 | 酸菜 豆包 薑 | 時蔬 | 綠豆湯 | 綠豆 糖 |  |
| **18** | **四** | **C4** | 炒飯特餐 | 米 三色丁 | 美味豆腸 | 豆腸 青椒 紅蘿蔔 | 金玉三色 | 玉米 紅蘿蔔 毛豆 | 時蔬 | 味噌湯 | 豆腐 蔬菜 味噌 |  |
| **19** | **五** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **22** | **一** | **D1** | 糙米飯 | 米 糙米 | 瓜仔素若 | 素絞肉 碎瓜 | 芹香粉絲 | 冬粉 芹菜 紅蘿蔔 木耳絲 蛋 | 時蔬 | 蕃茄蛋花湯 | 蕃茄 蛋 蔬菜 |  |
| **23** | **二** | **D2** | Q米飯 | 米 | 醬滷豆腐 | 豆腐 紅蘿蔔 | 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** |
| **24** | **三** | **D3** | 紫米飯 | 米 紫米 | 塔香豆包 | 豆包 香菇丁 九層塔 | 木須炒蛋 | 木耳 蛋 紅蘿蔔 | 時蔬 | 枸杞銀耳湯 | 濕白木耳 枸杞 糖 |  |
| **25** | **四** | **D4** | 義式特餐 | 濕麵條 | 芹香豆腸 | 豆腸 芹菜 | 義式蔬醬 | 高麗菜 玉米 素絞肉 | 時蔬 | 鄉村濃湯 | 三色丁 蛋 |  |
| **26** | **五** | **D5** | 晶米飯 | 米 | 海結素若 | 海帶結 素若 | 鮮菇瓜粒 | 鮮菇 時瓜 紅蘿蔔 | 時蔬 | 鮮味蔬湯 | 蔬菜 香菇 紅蘿蔔 | **V** |
| **29** | **一** | **E1** | 糙米飯 | 米 糙米 | 茄汁豆包 | 豆包 蕃茄 | 芹香小炒 | 豆干片 芹菜 紅蘿蔔 | 時蔬 | 蛋花麵線湯 | 麵線 白菜 蛋 |  |
| **30** | **二** | **E2** | Q米飯 | 米 | 宮保凍豆腐 | 凍豆腐 花生 青蔬 紅蘿蔔 | 羅勒海茸 | 海茸 九層塔 | 時蔬 | 薑絲冬瓜湯 | 薑絲 冬瓜 | **V** |
|  | **三** |  |  |  |  |  |  |  | 時蔬 |  |  |  |
|  | **四** |  |  |  |  |  |  |  | 時蔬 |  |  |  |
|  | **五** |  |  | 米 |  |  |  |  | 時蔬 |  |  |  |