**104學年度國民中學8.9月份素食菜單-(華王)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 星  期 | 循  環  別 | 日  期 | 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 |
| **一** | **A1** | 31 | 糙米飯 | 米 糙米 | 味噌腐皮 | 腐皮 時瓜 紅蘿蔔 粗味噌 | 粉絲煲 | 小寬粉 素絞肉 小黃瓜 木耳絲 | 彩椒豆腐 | 豆腐 青椒 紅椒 | 蔬菜 | 珍菇蛋花湯 | 金針菇 蛋 白菜 紅蘿蔔 |  |
| **二** | **A2** | 1 | 白米飯 | 米 | 美味滷蛋 | 水煮蛋 滷包 | 干絲海根 | 海帶根 干絲 紅蘿蔔 | 筍乾黃豆 | 黃豆 濕筍乾 酸菜 | 蔬菜 | 原味豆湯 | 樹豆 紅蘿蔔 青木瓜 |  |
| **三** | **A3** | 2 | 紫米飯 | 米 紫米 | 萬吉燒腐 | 凍豆腐 地瓜 紅蘿蔔 | 菜脯炒蛋 | 蛋 菜脯 | 豆包混炒 | 豆包 芹菜 紅蘿蔔 豆芽 | 蔬菜 | 檸檬愛玉 | 愛玉 檸檬 糖 | V |
| **四** | **A4** | 3 | 炒飯特餐 | 米 醬汁 | 香煎豆腸 | 豆腸 薑 | 金玉若末 | 玉米粒 素絞肉 青豆仁 紅蘿蔔 | 榨菜豆皮 | 榨菜 豆皮 紅蘿蔔 | 有機 蔬菜 | 三絲羹湯 | 筍絲 木耳絲 紅蘿蔔 蛋 |  |
| **五** | **A5** | 4 | 白米飯 | 米 | 咖哩毛豆 | 毛豆 馬鈴薯 紅蘿蔔 咖哩粉 | 蛋香瓜粒 | 蛋 蒲瓜 木耳絲 紅蘿蔔 | 香炒干丁 | 豆乾丁 紅蘿蔔 時蔬 | 蔬菜 | 酸菜湯 | 酸菜 薑 | V |
| **一** | **B1** | 7 | 糙米飯 | 米 糙米 | 黑椒豆皮 | 豆皮 紅蘿蔔 | 蘑菇白菜 | 白菜 蘑菇 紅蘿蔔  蛋 | 三絲粉皮 | 粉皮 芹菜 木耳絲 | 蔬菜 | 海芽湯 | 海帶芽 薑 | V |
| **二** | **B2** | 8 | 白米飯 | 米 | 香滷豆包 | 豆包 滷包 | 雪蓮食肆 | 時瓜 毛豆 雪蓮子 紅蘿蔔 | 鐵板豆腐 | 豆腐 青椒 筍片 | 蔬菜 | 養生菇湯 | 時蔬 鮮菇 紅蘿蔔 |  |
| **三** | **B3** | 9 | 小米飯 | 米 小米 | 紅蔘蒸/炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 | 洋芋凍腐 | 馬鈴薯 凍豆腐 紅蘿蔔 | 千張銀蘿 | 豆皮 白蘿蔔 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 糖 | V |
| **四** | **B4** | 10 | 炊粉特餐 | 炊粉 醬汁 | 五柳豆腸 | 豆腸 筍絲 紅蘿蔔 木耳絲 | 金瓜若燥 | 素絞肉 南瓜 高麗菜 紅蘿蔔 | 包餡包子 | 包子 | 有機 蔬菜 | 蛋花稉湯 | 米 蛋 紅蘿蔔 乾香菇 時瓜 |  |
| **五** | **B5** | 11 | 白米飯 | 米 | 宮煲蛋 | 蛋 時蔬 紅蘿蔔 油花生 | 脆拌海絲 | 海帶絲 芹菜 紅蘿蔔 | 芝麻干香 | 小豆干 白芝麻 刈薯 | 蔬菜 | 四神湯 | 四神 |  |
| **一** | **C1** | 14 | 糙米飯 | 米 糙米 | 瓜仔若 | 素絞肉 碎瓜 | 香鼓冬粉 | 冬粉 生豆包 黑豆豉 青椒 | 青瓜干片 | 豆干切片 小黃瓜 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 番茄蛋花湯 | 番茄 時蔬 蛋 | V |
| **二** | **C2** | 15 | 白米飯 | 米 | 茶葉蛋 | 水煮蛋 滷包 | 咖哩洋芋 | 馬鈴薯 紅蘿蔔 素絞肉 咖哩粉 | 根絲香芹 | 海根絲 芹菜 紅蘿蔔 干絲 | 蔬菜 | 薑絲瓜湯 | 時瓜 薑 |  |
| **三** | **C3** | 16 | 芝麻飯 | 米 黑芝麻 | 東昇角煮 | 凍豆腐 南瓜 紅蘿蔔 | 木須炒蛋 | 蛋 木耳絲 紅蘿蔔 | 田園燉菜 | 鮮菇 時蔬 豆腐皮 | 蔬菜 | 銀耳枸杞湯 | 濕白木耳 枸杞 糖 |  |
| **四** | **C4** | 17 | 義式特餐 | 濕麵條 | 香煎豆包 | 豆包 薑 | 義大利若醬 | 素絞肉 番茄 紅蘿蔔 番茄醬 | 小餐包 | 小餐包 | 有機 蔬菜 | 玉米濃湯 | 玉米粒 紅蘿蔔 蛋 |  |
| **五** | **C5** | 18 | 白米飯 | 米 | 香燒干絲 | 干絲 紅蘿蔔 | 筍丁毛豆 | 筍丁 毛豆 | 家常豆腐 | 豆腐 青豆仁 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 米豆菇湯 | 鮮菇 米豆 | V |
| **一** | **D1** | 21 | 糙米飯 | 米 糙米 | 京醬豆腸 | 豆腸 紅蘿蔔 甜麵醬 | 三絲粉絲 | 粉絲 紅蘿蔔 木耳絲 青椒 | 芹香豆干 | 豆干 芹菜 | 蔬菜 | 蛋花湯 | 時蔬 紅麵線 蛋 | V |
| **二** | **D2** | 22 | 白米飯 | 米 | 吮指豆包 | 豆包 擄包 | 豆皮時瓜 | 時瓜 豆皮 枸杞 | 金珠翠玉 | 玉米粒 蛋 青豆仁 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 海裙湯 | 海裙菜 味噌 |  |
| **三** | **D3** | 23 | 胚芽飯 | 米 胚芽米 | 翡翠蒸/炒蛋 | 蛋 芹菜 鮮菇 | 若末双仁 | 素絞肉 馬鈴薯 紅蘿蔔 | 關東醬煮 | 凍豆腐 白蘿蔔 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 紅豆西米露 | 紅豆 西谷米 糖 |  |
| **四** | **D4** | 24 | 芋香飯特餐 | 米 醬汁 | 黃金滷蛋 | 水煮蛋 醬汁 | 芋香若燥 | 芋頭 素絞肉 乾香菇紅蘿蔔 | 羅勒海茸 | 海茸 九層塔 紅蘿蔔 | 有機 蔬菜 | 珍菇羹湯 | 金針菇 筍絲 木耳絲 紅蘿蔔 |  |
| **五** | **D5** | 25 | 白米飯 | 米 | 條瓜燒腐 | 凍豆腐 條瓜 薑 | 錦菇玉菜 | 什錦菇 高麗菜 木耳絲 | 毛豆瓜粒 | 時瓜 毛豆 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 朴菜黃豆湯 | 朴菜 黃豆 寬粉 薑 | V |
| **二** | **E2** | 29 | 白米飯 | 米 | 美味蛋包 | 蛋包 薑 | 咕咾豆腐 | 豆腐 青椒 紅蘿蔔 鳳梨 | 沙茶海根 | 海帶根 干絲 紅蘿蔔 沙茶醬 | 蔬菜 | 時瓜麵線湯 | 時瓜 麵線 |  |
| **三** | **E3** | 30 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 佃煮醬烹 | 凍豆腐 地瓜 紅蘿蔔 | 玉米炒蛋 | 蛋 玉米粒 三色丁 | 芹香豆包 | 豆包 芹菜 乾香菇 | 蔬菜 | 仙草蜜 | 仙草 糖 | V |

**104學年度國民小學8.9月份素食菜單-(華王)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 星  期 | 循  環  別 | 日  期 | 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 |
| **一** | **A1** | 31 | 糙米飯 | 米 糙米 | 味噌腐皮 | 腐皮 時瓜 紅蘿蔔 粗味噌 | 粉絲煲 | 小寬粉 素絞肉 小黃瓜 木耳絲 | 蔬菜 | 珍菇蛋花湯 | 金針菇 蛋 白菜 紅蘿蔔 |  |
| **二** | **A2** | 1 | 白米飯 | 米 | 美味滷蛋 | 水煮蛋 滷包 | 干絲海根 | 海帶根 干絲 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 原味豆湯 | 樹豆 紅蘿蔔 青木瓜 |  |
| **三** | **A3** | 2 | 紫米飯 | 米 紫米 | 萬吉燒腐 | 凍豆腐 地瓜 紅蘿蔔 | 菜脯炒蛋 | 蛋 菜脯 | 蔬菜 | 檸檬愛玉 | 愛玉 檸檬 糖 | V |
| **四** | **A4** | 3 | 炒飯特餐 | 米 醬汁 | 香煎豆腸 | 豆腸 薑 | 金玉若末 | 玉米粒 素絞肉 青豆仁 紅蘿蔔 | 有機 蔬菜 | 三絲羹湯 | 筍絲 木耳絲 紅蘿蔔 蛋 |  |
| **五** | **A5** | 4 | 白米飯 | 米 | 咖哩毛豆 | 毛豆 馬鈴薯 紅蘿蔔 咖哩粉 | 蛋香瓜粒 | 蛋 蒲瓜 木耳絲 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 酸菜湯 | 酸菜 薑 | V |
| **一** | **B1** | 7 | 糙米飯 | 米 糙米 | 黑椒豆皮 | 豆皮 紅蘿蔔 | 蘑菇白菜 | 白菜 蘑菇 紅蘿蔔 蛋 | 蔬菜 | 海芽湯 | 海帶芽 薑 | V |
| **二** | **B2** | 8 | 白米飯 | 米 | 香滷豆包 | 豆包 滷包 | 雪蓮食肆 | 時瓜 毛豆 雪蓮子 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 養生菇湯 | 時蔬 鮮菇 紅蘿蔔 |  |
| **三** | **B3** | 9 | 小米飯 | 米 小米 | 紅蔘蒸/炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 | 洋芋凍腐 | 馬鈴薯 凍豆腐 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 糖 | V |
| **四** | **B4** | 10 | 炊粉特餐 | 炊粉 醬汁 | 五柳豆腸 | 豆腸 筍絲 紅蘿蔔 木耳絲 | 金瓜若燥 | 素絞肉 南瓜 高麗菜 紅蘿蔔 | 有機 蔬菜 | 蛋花稉湯 | 米 蛋 紅蘿蔔 乾香菇 時瓜 |  |
| **五** | **B5** | 11 | 白米飯 | 米 | 宮煲蛋 | 蛋 時蔬 紅蘿蔔 油花生 | 脆拌海絲 | 海帶絲 芹菜 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 四神湯 | 四神 |  |
| **一** | **C1** | 14 | 糙米飯 | 米 糙米 | 瓜仔若 | 素絞肉 碎瓜 | 香鼓冬粉 | 冬粉 生豆包 黑豆豉 青椒 | 蔬菜 | 番茄蛋花湯 | 番茄 時蔬 蛋 | V |
| **二** | **C2** | 15 | 白米飯 | 米 | 茶葉蛋 | 水煮蛋 滷包 | 咖哩洋芋 | 馬鈴薯 紅蘿蔔 素絞肉 咖哩粉 | 蔬菜 | 薑絲瓜湯 | 時瓜 薑 |  |
| **三** | **C3** | 16 | 芝麻飯 | 米 黑芝麻 | 東昇角煮 | 凍豆腐 南瓜 紅蘿蔔 | 木須炒蛋 | 蛋 木耳絲 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 銀耳枸杞湯 | 濕白木耳 枸杞 糖 |  |
| **四** | **C4** | 17 | 義式特餐 | 濕麵條 | 香煎豆包 | 豆包 薑 | 義大利若醬 | 素絞肉 番茄 紅蘿蔔 番茄醬 | 有機 蔬菜 | 玉米濃湯 | 玉米粒 紅蘿蔔 蛋 |  |
| **五** | **C5** | 18 | 白米飯 | 米 | 香燒干絲 | 干絲 紅蘿蔔 | 筍丁毛豆 | 筍丁 毛豆 | 蔬菜 | 米豆菇湯 | 鮮菇 米豆 | V |
| **一** | **D1** | 21 | 糙米飯 | 米 糙米 | 京醬豆腸 | 豆腸 紅蘿蔔 甜麵醬 | 三絲粉絲 | 粉絲 紅蘿蔔 木耳絲 青椒 | 蔬菜 | 蛋花湯 | 時蔬 紅麵線 蛋 | V |
| **二** | **D2** | 22 | 白米飯 | 米 | 吮指豆包 | 豆包 擄包 | 豆皮時瓜 | 時瓜 豆皮 枸杞 | 蔬菜 | 海裙湯 | 海裙菜 味噌 |  |
| **三** | **D3** | 23 | 胚芽飯 | 米 胚芽米 | 翡翠蒸/炒蛋 | 蛋 芹菜 鮮菇 | 若末双仁 | 素絞肉 馬鈴薯 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 紅豆西米露 | 紅豆 西谷米 糖 |  |
| **四** | **D4** | 24 | 芋香飯特餐 | 米 醬汁 | 黃金滷蛋 | 水煮蛋 醬汁 | 芋香若燥 | 芋頭 素絞肉 乾香菇紅蘿蔔 | 有機 蔬菜 | 珍菇羹湯 | 金針菇 筍絲 木耳絲 紅蘿蔔 |  |
| **五** | **D5** | 25 | 白米飯 | 米 | 條瓜燒腐 | 凍豆腐 條瓜 薑 | 錦菇玉菜 | 什錦菇 高麗菜 木耳絲 | 蔬菜 | 朴菜黃豆湯 | 朴菜 黃豆 寬粉 薑 | V |
| **二** | **E2** | 29 | 白米飯 | 米 | 美味蛋包 | 蛋包 薑 | 咕咾豆腐 | 豆腐 青椒 紅蘿蔔 鳳梨 | 蔬菜 | 時瓜麵線湯 | 時瓜 麵線 | V |
| **三** | **E3** | 30 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 佃煮醬烹 | 凍豆腐 地瓜 紅蘿蔔 | 玉米炒蛋 | 蛋 玉米粒 青豆仁 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 仙草蜜 | 仙草 糖 |  |