**104學年度國民中學10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 |
| **四** | **E4** | 1 | 拌麵特餐 | 濕麵條 醬汁 | 醋溜豆皮 | 豆皮 青椒 紅蘿蔔 | 香豉醬若 | 素絞肉 時瓜 豆豉 紅蘿蔔 | 風味包子 | 包子 | 蔬菜 | 大滷湯 | 筍絲 時蔬 木耳絲 蛋 紅蘿蔔 |  |
| **五** | **E5** | 2 | 白米飯 | 米 | 三杯豆腸 | 豆腸 九層塔 | 青花若絲 | 素若絲 青花椰 枸杞 木耳 | 碎脯干丁 | 豆干丁 碎脯 | 蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 紫菜 蛋 粉絲 |  |
| **一** | **F1** | 5 | 糙米飯 | 米 糙米 | 魚香豆包 | 豆包 洋蔥 紅蘿蔔 | 芝麻海絲 | 海絲 寬粉 紅蘿蔔 白芝麻 | 醬滷筍干 | 黃豆 筍乾 梅乾菜 | 蔬菜 | 滑蛋鮮菇湯 | 鮮菇 白菜 紅蘿蔔 蛋 乾香菇 |  |
| **二** | **F2** | 6 | 白米飯 | 米 | 美味滷蛋 | 全蛋 滷汁 | 毛豆三丁 | 毛豆 白蘿蔔 玉米粒 紅蘿蔔 | 回鍋豆腐 | 豆腐 青椒 紅蘿蔔 木耳絲 | 蔬菜 | 金針瓜湯 | 乾金針 時瓜 紅蘿蔔 |  |
| **三** | **F3** | 7 | 麥片飯 | 米 麥片 | 番茄炒蛋 | 蛋 番茄 | 南瓜凍腐 | 凍豆腐 南瓜 紅蘿蔔 | 翠拌双絲 | 芹菜 白干絲 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 地瓜甜湯 | 地瓜 糖 | V |
| **四** | **F4** | 8 | 粗米粉特餐 | 粗米粉 醬汁 | 五香豆干 | 豆干 | 銀芽豆皮 | 豆皮 豆芽 紅蘿蔔 木耳絲 | 冬瓜蒸若 | 素絞肉 冬瓜 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 蛋香菇粳 | 米 蛋 紅蘿蔔 乾香菇 青豆仁 |  |
| **五** | **F5** | 9 | 白米飯 | 米 | 醬爆豆腸 | 豆腸 紅蘿蔔 | 腐皮混炒 | 腐皮 蒲瓜 紅蘿蔔 木耳絲 | 雪菜絞若 | 素絞肉 雪裡紅 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 黃豆 薑  紅蘿蔔 | V |
| **一** | **G1** | 12 | 糙米飯 | 米 糙米 | 海結燒豆腸 | 豆腸 海帶結 紅蘿蔔  薑 | 三絲粉皮 | 粉皮 小黃瓜 紅蘿蔔 木耳絲 | 客家小炒 | 豆干片 素肉絲 芹菜 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 健康瓜湯 | 時瓜 紅蘿蔔 | V |
| **二** | **G2** | 13 | 白米飯 | 米 | 紅燒豆腐 | 豆腐 | 關東煮 | 白蘿蔔 玉米段 紅蘿蔔 | 腐皮燴蔬 | 腐皮 時蔬 | 蔬菜 | 四神湯 | 四神 |  |
| **三** | **G3** | 14 | 芝麻飯 | 米 黑芝麻 | 滷蛋 | 蛋 滷包 | 南洋咖哩 | 凍豆腐 紅蘿蔔 地瓜 咖哩粉 | 若絲海茸 | 海茸 素肉絲 九層塔 | 蔬菜 | 銀耳枸杞湯 | 濕木耳 枸杞 糖 |  |
| **四** | **G4** | 15 | 義式特餐 | 濕麵條 | 薑汁豆包 | 豆包 | 義大利若醬 | 素絞肉 紅蘿蔔 蕃茄 蕃茄醬 | 軟香餐包 | 餐包 | 蔬菜 | 玉米濃湯 | 玉米粒 三色丁 蛋 |  |
| **五** | **G5** | 16 | 白米飯 | 米 | 瓜子若 | 素絞肉 碎瓜 | 燴時瓜 | 時瓜 紅蘿蔔 | 麻婆豆腐 | 豆腐 素絞肉 紅蘿蔔 青豆仁 | 蔬菜 | 刈薯蛋花湯 | 刈薯 蛋 冬粉 | V |
| **一** | **H1** | 19 | 糙米飯 | 米 糙米 | 洋芋燒若 | 凍豆腐 馬鈴薯 | 玉米三色 | 素絞肉 玉米粒 紅蘿蔔 青豆仁 | 豆包玉菜 | 高麗菜 豆包 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 蛋香木須湯 | 木耳湯 蛋 時蔬 |  |
| **二** | **H2** | 20 | 白米飯 | 米 | 茄汁豆腸 | 豆腸 紅蘿蔔 蕃茄醬 | 素炒粉絲 | 冬粉 素絞肉 高麗菜 木耳絲 | 香燒海根 | 海根 素肉絲 九層塔 | 蔬菜 | 時蔬黃豆湯 | 時蔬 黃豆 | V |
| **三** | **H3** | 21 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 香菇蒸/炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 青豆仁 | 梅菜筍干 | 筍干 梅干菜 | 翠拌干絲 | 干絲 小黃瓜 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 綠豆山粉圓 | 綠豆 糖 山粉圓 | V |
| **四** | **H4** | 22 | 拌麵特餐 | 濕麵條 | 香煎豆包 | 豆包 胡椒鹽 | 白菜若末 | 素絞肉 白菜 芹菜 乾香菇 紅蘿蔔 | 蜜汁豆干 | 豆干 白芝麻 | 蔬菜 | 金針菇湯 | 金針菇 海帶芽 |  |
| **五** | **H5** | 23 | 白米飯 | 米 | 三杯若 | 素肉絲 九層塔 | 鮮燴蘑菇 | 素絞肉 花椰菜 紅甜椒 蘑菇 | 沙茶銀蘿 | 白蘿蔔 凍豆腐 紅蘿蔔 沙茶醬 | 蔬菜 | 時瓜雪蓮湯 | 雪蓮子 時瓜 |  |
| **一** | **I1** | 26 | 糙米飯 | 米 糙米 | 咖哩凍豆腐 | 凍豆腐 馬鈴薯 紅蘿蔔 咖哩粉 | 筍丁絞若 | 筍丁 素絞肉 | 鮮燴白菜 | 大白菜 紅蘿蔔 素肉絲 蛋 毛豆 | 蔬菜 | 海裙湯 | 海芽 薑 |  |
| **二** | **I2** | 27 | 白米飯 | 米 | 紅仁大排 | 紅蘿蔔 麵粉 | 黃瓜絞若 | 黃瓜 紅蘿蔔 素絞肉 | 酸菜豆腐煲 | 豆腐 素絞肉 酸菜 | 蔬菜 | 蕃茄時蔬湯 | 時蔬 蕃茄 蛋 |  |
| **三** | **I3** | 28 | 小米飯 | 米 小米 | 三色丁炒蛋 | 蛋 三色丁 | 銀蘿醬燒 | 白蘿蔔 紅蘿蔔 毛豆 | 碎脯干丁 | 豆干丁 碎脯 | 蔬菜 | 紅豆地瓜湯 | 紅豆 地瓜 糖 | V |
| **四** | **I4** | 29 | 炒麵特餐 | 濕麵條 | 紅燒豆腸 | 豆腸 紅蘿蔔 | 玉菜若燥 | 高麗菜 素絞肉 紅蘿蔔 木耳 | 包餡包子 | 包餡包子 | 蔬菜 | 刈薯玉湯 | 刈薯 玉米段 |  |
| **五** | **I5** | 30 | 白米飯 | 米 | 宮保干片 | 豆干 青蔬 紅蘿蔔  油花生 | 芝麻海結 | 海帶結 芝麻 | 季豆若絲 | 季節豆 素肉絲 木耳絲 | 蔬菜 | 時瓜蛋花湯 | 時瓜 紅蘿蔔 蛋 | V |

**104學年度國民小學10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 |
| **四** | **E4** | 1 | 拌麵特餐 | 濕麵條 醬汁 | 醋溜豆皮 | 豆皮 青椒 紅蘿蔔 | 香豉醬若 | 素絞肉 時瓜 豆豉 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 大滷湯 | 筍絲 時蔬 木耳絲 蛋 紅蘿蔔 |  |
| **五** | **E5** | 2 | 白米飯 | 米 | 三杯豆腸 | 豆腸 九層塔 | 青花若絲 | 素若絲 青花椰 枸杞 木耳 | 蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 紫菜 蛋 粉絲 |  |
| **一** | **F1** | 5 | 糙米飯 | 米 糙米 | 魚香豆包 | 豆包 洋蔥 紅蘿蔔 | 芝麻海絲 | 海絲 寬粉 紅蘿蔔 白芝麻 | 蔬菜 | 滑蛋鮮菇湯 | 鮮菇 白菜 紅蘿蔔 蛋 乾香菇 |  |
| **二** | **F2** | 6 | 白米飯 | 米 | 美味滷蛋 | 全蛋 滷汁 | 毛豆三丁 | 毛豆 白蘿蔔 玉米粒 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 金針瓜湯 | 乾金針 時瓜 紅蘿蔔 |  |
| **三** | **F3** | 7 | 麥片飯 | 米 麥片 | 番茄炒蛋 | 蛋 番茄 | 南瓜凍腐 | 凍豆腐 南瓜 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 地瓜甜湯 | 地瓜 糖 | V |
| **四** | **F4** | 8 | 粗米粉特餐 | 粗米粉 醬汁 | 五香豆干 | 豆干 | 銀芽豆皮 | 豆皮 豆芽 紅蘿蔔 木耳絲 | 蔬菜 | 蛋香菇粳 | 米 蛋 紅蘿蔔 乾香菇 青豆仁 |  |
| **五** | **F5** | 9 | 白米飯 | 米 | 醬爆豆腸 | 豆腸 紅蘿蔔 | 腐皮混炒 | 腐皮 蒲瓜 紅蘿蔔 木耳絲 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 黃豆 薑  紅蘿蔔 | V |
| **一** | **G1** | 12 | 糙米飯 | 米 糙米 | 海結燒豆腸 | 豆腸 海帶結 紅蘿蔔  薑 | 三絲粉皮 | 粉皮 小黃瓜 紅蘿蔔 木耳絲 | 蔬菜 | 健康瓜湯 | 時瓜 紅蘿蔔 | V |
| **二** | **G2** | 13 | 白米飯 | 米 | 紅燒豆腐 | 豆腐 | 關東煮 | 白蘿蔔 玉米段 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 四神湯 | 四神 |  |
| **三** | **G3** | 14 | 芝麻飯 | 米 黑芝麻 | 滷蛋 | 蛋 滷包 | 南洋咖哩 | 凍豆腐 紅蘿蔔 地瓜 咖哩粉 | 蔬菜 | 銀耳枸杞湯 | 濕木耳 枸杞 糖 |  |
| **四** | **G4** | 15 | 義式特餐 | 濕麵條 | 薑汁豆包 | 豆包 | 義大利若醬 | 素絞肉 紅蘿蔔 蕃茄 蕃茄醬 | 蔬菜 | 玉米濃湯 | 玉米粒 三色丁 蛋 |  |
| **五** | **G5** | 16 | 白米飯 | 米 | 瓜子若 | 素絞肉 碎瓜 | 燴時瓜 | 時瓜 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 刈薯蛋花湯 | 刈薯 蛋 冬粉 | V |
| **一** | **H1** | 19 | 糙米飯 | 米 糙米 | 洋芋燒若 | 凍豆腐 馬鈴薯 | 玉米三色 | 素絞肉 玉米粒 紅蘿蔔 青豆仁 | 蔬菜 | 蛋香木須湯 | 木耳湯 蛋 時蔬 |  |
| **二** | **H2** | 20 | 白米飯 | 米 | 茄汁豆腸 | 豆腸 紅蘿蔔 蕃茄醬 | 素炒粉絲 | 冬粉 素絞肉 高麗菜 木耳絲 | 蔬菜 | 時蔬黃豆湯 | 時蔬 黃豆 | V |
| **三** | **H3** | 21 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 香菇蒸/炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 青豆仁 | 梅菜筍干 | 筍干 梅干菜 | 蔬菜 | 綠豆山粉圓 | 綠豆 糖 山粉圓 | V |
| **四** | **H4** | 22 | 拌麵特餐 | 濕麵條 | 香煎豆包 | 豆包 胡椒鹽 | 白菜若末 | 素絞肉 白菜 芹菜 乾香菇 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 金針菇湯 | 金針菇 海帶芽 |  |
| **五** | **H5** | 23 | 白米飯 | 米 | 三杯若 | 素肉絲 九層塔 | 鮮燴蘑菇 | 素絞肉 花椰菜 紅甜椒 蘑菇 | 蔬菜 | 時瓜雪蓮湯 | 雪蓮子 時瓜 |  |
| **一** | **I1** | 26 | 糙米飯 | 米 糙米 | 咖哩凍豆腐 | 凍豆腐 馬鈴薯 紅蘿蔔 咖哩粉 | 筍丁絞若 | 筍丁 素絞肉 | 蔬菜 | 海裙湯 | 海芽 薑 |  |
| **二** | **I2** | 27 | 白米飯 | 米 | 紅仁大排 | 紅蘿蔔 麵粉 | 黃瓜絞若 | 黃瓜 紅蘿蔔 素絞肉 | 蔬菜 | 蕃茄時蔬湯 | 時蔬 蕃茄 蛋 |  |
| **三** | **I3** | 28 | 小米飯 | 米 小米 | 三色丁炒蛋 | 蛋 三色丁 | 銀蘿醬燒 | 白蘿蔔 紅蘿蔔 毛豆 | 蔬菜 | 紅豆地瓜湯 | 紅豆 地瓜 糖 | V |
| **四** | **I4** | 29 | 炒麵特餐 | 濕麵條 | 紅燒豆腸 | 豆腸 紅蘿蔔 | 玉菜若燥 | 高麗菜 素絞肉 紅蘿蔔 木耳 | 蔬菜 | 刈薯玉湯 | 刈薯 玉米段 |  |
| **五** | **I5** | 30 | 白米飯 | 米 | 宮保干片 | 豆干 青蔬 紅蘿蔔  油花生 | 芝麻海結 | 海帶結 白芝麻 | 蔬菜 | 時瓜蛋花湯 | 時瓜 紅蘿蔔 蛋 | V |