**104學年度國民中學12月素食循環菜單（馨儂）**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 星期 | 循環 | 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 | 蔬菜 | 湯品 | 湯品食材明細 | 水果 |
| 12/1 | 二 | **Q2** | 白米飯 | 米 | 薑燒豆包 | 豆包 | 家常豆腐 | 豆腐 三色豆 | 螞蟻上樹 | 冬粉 素絞肉 高麗菜 木耳絲 | 蔬菜 | 刈薯蛋花湯 | 刈薯 蛋 |  |
| 12/2 | 三 | **Q3** | 紫米飯 | 米 黑糯米 | 筍干黃豆 | 筍干 黃豆 | 红蘿蔔炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 木耳絲 青豆仁 | 塔香海茸 | 海茸 素肉絲 九層塔 | 蔬菜 | 紅豆西谷米 | 紅豆 西谷米 糖 | V |
| 12/3 | 四 | **Q4** | 炸醬麵特餐 | 濕麵條 | 滷蛋 | 全蛋 滷汁 | 炸醬拌料 | 豆干 時瓜 紅蘿蔔 | 銀絲捲 | 銀絲捲 | 蔬菜 | 白仁玉米湯 | 白蘿蔔 玉米 |  |
| 12/4 | 五 | **Q5** | 白米飯 | 米 | 咖哩毛豆 | 毛豆 馬鈴薯 紅蘿蔔 咖哩粉 | 菜豆三絲 | 菜豆 紅蘿蔔 木耳絲  芝麻 | 蛋香瓜粒 | 黃瓜 蛋 | 蔬菜 | 青菜豆腐湯 | 時蔬 豆腐 | V |
| 12/7 | 一 | **R1** | 糙米飯 | 米 糙米 | 茄汁若絲 | 素肉絲 蕃茄 | 玉米三色 | 玉米粒 馬鈴薯 蛋 青豆仁 | 餘香凍腐 | 凍豆腐 素絞肉 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 四神湯 | 四神 |  |
| 12/8 | 二 | **R2** | 白米飯 | 米 | 條瓜豆腸 | 豆腸 條瓜 薑 | 西滷菜 | 白菜 紅蘿蔔 木耳絲 芹菜丁 腐皮 | 蛋香粉絲 | 蛋 粉絲 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 金茸海裙湯 | 金針菇 海裙菜 | V |
| 12/9 | 三 | **R3** | 麥片飯 | 米 麥片 | 回鍋若片 | 素肉片 青椒 紅蘿蔔 | 醬燒豆乾 | 豆乾 白蘿蔔 | 銀芽若絲 | 豆芽菜 素肉絲 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 糖 |  |
| 12/10 | 四 | **R4** | 炊粉特餐 | 濕炊粉 | 美味豆包 | 生豆包 | 炊粉拌料 | 高麗菜 素絞肉 紅蘿蔔 乾香菇 | 包餡包子 | 包餡包子 | 蔬菜 | 蕃茄蔬菜湯 | 時蔬 蕃茄 蛋 |  |
| 12/11 | 五 | **R5** | 白米飯 | 米 | 塔香蛋包 | 蛋 九層塔 | 翠炒三色 | 什錦菇 青花菜 白花菜 紅蘿蔔 | 腐皮白玉 | 白蘿蔔 紅蘿蔔 豆皮 | 蔬菜 | 健康瓜湯 | 時瓜 紅蘿蔔 | V |
| 12/14 | 一 | **S1** | 糙米飯 | 米 糙米 | 京都豆包 | 豆包 豆薯 | 毛豆瓜粒 | 毛豆 時瓜 紅蘿蔔 | 青椒豆干 | 小豆干 青椒 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 時蔬蛋花湯 | 時蔬 蛋 紅蘿蔔 |  |
| 12/15 | 二 | **S2** | 白米飯 | 米 | 香燒凍腐 | 凍豆腐 薑 | 腐皮白菜 | 豆腐皮 白菜 紅蘿蔔 木耳絲 | 塔香海茸 | 海茸 九層塔 | 蔬菜 | 味噌蘿蔔湯 | 白蘿蔔 红蘿蔔 味噌 | V |
| 12/16 | 三 | **S3** | 小米飯 | 米 小米 | 打拋若 | 素絞肉 九層塔 紅蘿蔔 | 三色炒蛋 | 蛋 三色豆 玉米粒 | 酸菜豆包 | 酸菜 豆包 红蘿蔔 | 蔬菜 | 燒仙草 | 仙草 西谷米 糖 | V |
| 12/17 | 四 | **S4** | 義式特餐 | 濕麵條 | 美味豆腸 | 豆腸 | 義大利若醬 | 素絞肉 紅蘿蔔 蕃茄醬 | 小餐包 | 小餐包 | 蔬菜 | 南瓜濃湯 | 南瓜 紅蘿蔔 蛋 |  |
| 12/18 | 五 | **S5** | 白米飯 | 米 | 咖哩蛋包 | 蛋 馬鈴薯 紅蘿蔔 咖哩粉 | 粉絲煲 | 小寬粉 素絞肉 黃瓜 木耳絲 | 麻婆豆腐 | 豆腐 紅蘿蔔 青豆仁 | 蔬菜 | 鮮菇湯 | 鮮菇 時蔬 紅蘿蔔 |  |
| 12/21 | 一 | **T1** | 糙米飯 | 米 糙米 | 瓜仔若 | 素絞肉 碎瓜 豆薯 | 毛豆雙仁 | 毛豆 馬鈴薯 紅蘿蔔 | 油燜香筍 | 黃豆 桶筍 酸菜 | 蔬菜 | 蛋花湯 | 蛋 時蔬 |  |
| 12/22 | 二 | **T2** | 白米飯 | 米 | 宮煲蛋 | 蛋 時蔬 紅蘿蔔 油花生 | 茄汁豆腐 | 豆腐 番茄 青椒 | 若絲海絲 | 海帶絲 素肉絲 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 红蘿蔔 | V |
| 12/23 | **三** | **T3** | 胚芽飯 | 米 胚芽米 | 關東素煮 | 凍豆腐 白蘿蔔 玉米段 | 木樨炒蛋 | 蛋 木耳絲 紅蘿蔔 高麗菜 | 芹香干絲 | 白干絲 芹菜 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 銀耳枸杞湯 | 濕白木耳 枸杞 糖 |  |
| 12/24 | 四 | **T4** | 炊粉特餐 | 炊粉 | 香滷豆腸 | 豆腸 | 炊粉拌料 | 高麗菜 素絞肉 紅蘿蔔 乾香菇 | 雪菜干丁 | 豆干丁 雪裡紅 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 蛋香穀湯 | 米 蛋 時瓜 乾香菇 青豆仁 |  |
| 12/25 | 五 | **T5** | 白米飯 | 米 | 美味豆包 | 豆包 红蘿蔔 | 蛋香冬粉 | 冬粉 白菜 蛋 木耳絲 | 豆皮時瓜 | 豆皮 時瓜 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 白玉湯 | 乾香菇 白蘿蔔 薑 | V |
| 12/28 | 一 | **A1** | 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 | 芥菜湯 | 芥菜 薑 |  |
| 12/29 | 二 | **A2** | 白米飯 | 米 | 美味滷蛋 | 全蛋 滷汁 | 干絲海根 | 海帶根 干絲 紅蘿蔔 | 芹香豆芽 | 豆芽菜 芹菜 红蘿蔔 素絞肉 | 蔬菜 | 珍菇蛋花湯 | 金針菇 蛋 白菜 紅蘿蔔 | V |
| 12/30 | **三** | **A3** | 紫米飯 | 米 紫米 | 白玉凍腐 | 凍豆腐 白蘿蔔 紅蘿蔔 | 紅仁炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 | 豆包混炒 | 豆包 芹菜 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 薑汁地瓜湯 | 地瓜 薑 糖 |  |
| 12/31 | 四 | **A4** | 炒飯特餐 | 米 | 香煎豆腸 | 豆腸 | 炒飯拌料 | 高麗菜 素絞肉 三色豆 乾香菇 | 榨菜豆皮 | 榨菜 豆皮 | 蔬菜 | 三絲羹湯 | 筍絲 木耳絲 紅蘿蔔 蛋 |  |

**104學年度國民小學12月素食循環菜單（馨儂）**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 星期 | 循環 | 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 | 蔬菜 | 湯品 | 湯品食材明細 | 水果 |
| 12/1 | 二 | **Q2** | 白米飯 | 米 | 薑燒豆包 | 豆包 | 家常豆腐 | 豆腐 三色豆 | 蔬菜 | 刈薯蛋花湯 | 刈薯 蛋 |  |
| 12/2 | 三 | **Q3** | 紫米飯 | 米 黑糯米 | 筍干黃豆 | 筍干 黃豆 | 红蘿蔔炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 木耳絲 青豆仁 | 蔬菜 | 紅豆西谷米 | 紅豆 西谷米 糖 | V |
| 12/3 | 四 | **Q4** | 炸醬麵特餐 | 濕麵條 | 滷蛋 | 全蛋 滷汁 | 炸醬拌料 | 豆干 時瓜 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 白仁玉米湯 | 白蘿蔔 玉米 |  |
| 12/4 | 五 | **Q5** | 白米飯 | 米 | 咖哩毛豆 | 毛豆 馬鈴薯 紅蘿蔔 咖哩粉 | 菜豆三絲 | 菜豆 紅蘿蔔 木耳絲  芝麻 | 蔬菜 | 青菜豆腐湯 | 時蔬 豆腐 | V |
| 12/7 | 一 | **R1** | 糙米飯 | 米 糙米 | 茄汁若絲 | 素肉絲 蕃茄 | 玉米三色 | 玉米粒 馬鈴薯 蛋 青豆仁 | 蔬菜 | 四神湯 | 四神 |  |
| 12/8 | 二 | **R2** | 白米飯 | 米 | 條瓜豆腸 | 豆腸 條瓜 薑 | 西滷菜 | 白菜 紅蘿蔔 木耳絲 芹菜丁 腐皮 | 蔬菜 | 金茸海裙湯 | 金針菇 海裙菜 | V |
| 12/9 | 三 | **R3** | 麥片飯 | 米 麥片 | 回鍋若片 | 素肉片 青椒 紅蘿蔔 | 醬燒豆乾 | 豆乾 白蘿蔔 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 糖 |  |
| 12/10 | 四 | **R4** | 炊粉特餐 | 濕炊粉 | 美味豆包 | 生豆包 | 炊粉拌料 | 高麗菜 素絞肉 紅蘿蔔 乾香菇 | 蔬菜 | 蕃茄蔬菜湯 | 時蔬 蕃茄 蛋 |  |
| 12/11 | 五 | **R5** | 白米飯 | 米 | 塔香蛋包 | 蛋 九層塔 | 翠炒三色 | 什錦菇 青花菜 白花菜 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 健康瓜湯 | 時瓜 紅蘿蔔 | V |
| 12/14 | 一 | **S1** | 糙米飯 | 米 糙米 | 京都豆包 | 豆包 豆薯 | 毛豆瓜粒 | 毛豆 時瓜 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 時蔬蛋花湯 | 時蔬 蛋 紅蘿蔔 |  |
| 12/15 | 二 | **S2** | 白米飯 | 米 | 香燒凍腐 | 凍豆腐 薑 | 腐皮白菜 | 豆腐皮 白菜 紅蘿蔔 木耳絲 | 蔬菜 | 味噌蘿蔔湯 | 白蘿蔔 红蘿蔔 味噌 | V |
| 12/16 | 三 | **S3** | 小米飯 | 米 小米 | 打拋若 | 素絞肉 九層塔 紅蘿蔔 | 三色炒蛋 | 蛋 三色豆 玉米粒 | 蔬菜 | 燒仙草 | 仙草 西谷米 糖 | V |
| 12/17 | 四 | **S4** | 義式特餐 | 濕麵條 | 美味豆腸 | 豆腸 | 義大利若醬 | 素絞肉 紅蘿蔔 蕃茄醬 | 蔬菜 | 南瓜濃湯 | 南瓜 紅蘿蔔 蛋 |  |
| 12/18 | 五 | **S5** | 白米飯 | 米 | 咖哩蛋包 | 蛋 馬鈴薯 紅蘿蔔 咖哩粉 | 粉絲煲 | 小寬粉 素絞肉 黃瓜 木耳絲 | 蔬菜 | 鮮菇湯 | 鮮菇 時蔬 紅蘿蔔 |  |
| 12/21 | 一 | **T1** | 糙米飯 | 米 糙米 | 瓜仔若 | 素絞肉 碎瓜 豆薯 | 毛豆雙仁 | 毛豆 馬鈴薯 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 蛋花湯 | 蛋 時蔬 |  |
| 12/22 | 二 | **T2** | 白米飯 | 米 | 宮煲蛋 | 蛋 時蔬 紅蘿蔔 油花生 | 茄汁豆腐 | 豆腐 番茄 青椒 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 红蘿蔔 | V |
| 12/23 | **三** | **T3** | 胚芽飯 | 米 胚芽米 | 關東素煮 | 凍豆腐 白蘿蔔 玉米段 | 木樨炒蛋 | 蛋 木耳絲 紅蘿蔔 高麗菜 | 蔬菜 | 銀耳枸杞湯 | 濕白木耳 枸杞 糖 |  |
| 12/24 | 四 | **T4** | 炊粉特餐 | 炊粉 | 香滷豆腸 | 豆腸 | 炊粉拌料 | 高麗菜 素絞肉 紅蘿蔔 乾香菇 | 蔬菜 | 蛋香穀湯 | 米 蛋 時瓜 乾香菇 青豆仁 |  |
| 12/25 | 五 | **T5** | 白米飯 | 米 | 美味豆包 | 豆包 红蘿蔔 | 蛋香冬粉 | 冬粉 白菜 蛋 木耳絲 | 蔬菜 | 白玉湯 | 乾香菇 白蘿蔔 薑 | V |
| 12/28 | 一 | **A1** | 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 | 芥菜湯 | 芥菜 薑 |  |
| 12/29 | 二 | **A2** | 白米飯 | 米 | 美味滷蛋 | 全蛋 滷汁 | 干絲海根 | 海帶根 干絲 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 珍菇蛋花湯 | 金針菇 蛋 白菜 紅蘿蔔 | V |
| 12/30 | **三** | **A3** | 紫米飯 | 米 紫米 | 白玉凍腐 | 凍豆腐 白蘿蔔 紅蘿蔔 | 紅仁炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 薑汁地瓜湯 | 地瓜 薑 糖 |  |
| 12/31 | 四 | **A4** | 炒飯特餐 | 米 | 香煎豆腸 | 豆腸 | 炒飯拌料 | 高麗菜 素絞肉 三色豆 乾香菇 | 蔬菜 | 三絲羹湯 | 筍絲 木耳絲 紅蘿蔔 蛋 |  |