104學年度01月國民中學素食菜單-香香

電話：03-8526000 傳真：03-8526694 地址：花蓮縣吉安鄉吉興一街412巷4號

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | 時蔬 | 湯品 | 湯品  食材明細 |
| 4 | 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 | 粉絲 素絞肉 小黃瓜 木耳絲 | 豆包混炒 | 豆包 敏豆 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 芥菜湯 | 芥菜 薑 |
| 5 | 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 | 有機蔬菜 | 珍菇蛋花湯 | 金針菇 蛋 白菜 紅蘿蔔 |
| 6 | 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 | 彩椒豆腐 | 豆腐 青椒 紅椒 | 蔬菜 | 燒仙草 | 仙草 西谷米 糖 |
| 7 | 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 | 豆腐 木耳絲 紅蘿蔔 蛋 |
| 8 | 五 | **A5** | 白米飯 | 米 | 咖哩毛豆 | 毛豆 馬鈴薯 紅蘿蔔 咖哩粉 | 蛋香瓜粒 | 蛋 時瓜 木耳絲 紅蘿蔔 | 香炒干丁 | 豆干丁 時蔬 | 蔬菜 | 蕃茄蔬菜湯 | 時蔬 蕃茄 |
| 11 | 一 | **B1** | 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 | 粗米粉 紅蘿蔔 木耳絲 | 蔬菜 | 海芽湯 | 海帶芽 薑 |
| 12 | 二 | **B2** | 白米飯 | 米 | 茶香豆包 | 棒棒腿 薑 | 雪蓮食肆 | 時瓜 毛豆 雪蓮子 紅蘿蔔 | 鐵板豆腐 | 豆腐 青椒 | 有機蔬菜 | 養生菇湯 | 時蔬 鮮菇 紅蘿蔔 |
| 13 | 三 | **B3** | 小米飯 | 米 小米 | 洋芋凍腐 | 馬鈴薯 凍豆腐 紅蘿蔔 青豆 | 高麗菜炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 高麗菜 | 千張銀蘿 | 豆皮 白蘿蔔 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 糖 |
| 14 | 四 | **B4** | 炊粉特餐 | 炊粉 | 五柳豆腸 | 豆腸 筍絲 紅蘿蔔 木耳絲 | 炊粉拌料 | 素絞肉 乾香菇 高麗菜 紅蘿蔔 | 包餡包子 | 包子 | 蔬菜 | 蛋花稉湯 | 米 蛋 紅蘿蔔 乾香菇 時瓜 |
| 15 | 五 | **B5** | 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 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 四神湯 | 四神 |
| 18 | 一 | **C1** | 糙米飯 | 米 糙米 | 瓜仔若 | 素絞肉 碎瓜 | 香豉冬粉 | 冬粉 青紅椒 | 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 |
| 19 | 二 | **C2** | 白米飯 | 米 | 醬燒蛋包 | 蛋包 薑 | 咖哩洋芋 | 馬鈴薯 紅蘿蔔 咖哩粉 青豆 | 根絲香芹 | 海根絲 芹菜 紅蘿蔔 干絲 | 有機蔬菜 | 薑絲瓜湯 | 時瓜 薑 |
| 20 | 三 | **C3** | 芝麻飯 | 米 黑芝麻 | 銀蘿燒若 | 凍豆腐 白蘿蔔 紅蘿蔔 | 木須炒蛋 | 蛋 木耳絲 紅蘿蔔 高麗菜 | 田園燉菜 | 鮮菇 時蔬 紅蘿蔔 豆腐皮 毛豆 | 蔬菜 | 銀耳枸杞湯 | 濕白木耳 枸杞 糖 |

說明：

配合葷食菜單調整104學年度1月國民小學素食菜單-香香

電話：03-8526000 傳真：03-8526694 地址：花蓮縣吉安鄉吉興一街412巷4號

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | 時蔬 | 湯品 | 湯品  食材明細 |
| 4 | 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 | 粉絲 素絞肉 小黃瓜 木耳絲 | 蔬菜 | 芥菜湯 | 芥菜 薑 |
| 5 | 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 | 有機蔬菜 | 珍菇蛋花湯 | 金針菇 蛋 白菜 紅蘿蔔 |
| 6 | 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 | 燒仙草 | 仙草 西谷米 糖 |
| 7 | 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 | 豆腐 木耳絲 紅蘿蔔 蛋 |
| 8 | 五 | **A5** | 白米飯 | 米 | 咖哩毛豆 | 毛豆 馬鈴薯 紅蘿蔔 咖哩粉 | 蛋香瓜粒 | 蛋 時瓜 木耳絲 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 蕃茄蔬菜湯 | 時蔬 蕃茄 |
| 11 | 一 | **B1** | 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 |
| 12 | 二 | **B2** | 白米飯 | 米 | 茶香豆包 | 棒棒腿 薑 | 雪蓮食肆 | 時瓜 毛豆 雪蓮子 紅蘿蔔 | 有機蔬菜 | 養生菇湯 | 時蔬 鮮菇 紅蘿蔔 |
| 13 | 三 | **B3** | 小米飯 | 米 小米 | 洋芋凍腐 | 馬鈴薯 凍豆腐 紅蘿蔔 青豆 | 高麗菜炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 高麗菜 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 糖 |
| 14 | 四 | **B4** | 炊粉特餐 | 炊粉 | 五柳豆腸 | 豆腸 筍絲 紅蘿蔔 木耳絲 | 炊粉拌料 | 素絞肉 乾香菇 高麗菜 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 蛋花稉湯 | 米 蛋 紅蘿蔔 乾香菇 時瓜 |
| 15 | 五 | **B5** | 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 |
| 18 | 一 | **C1** | 糙米飯 | 米 糙米 | 瓜仔若 | 素絞肉 碎瓜 | 香豉冬粉 | 冬粉 青紅椒 | 蔬菜 | 番茄蛋花湯 | 番茄 時蔬 蛋 |
| 19 | 二 | **C2** | 白米飯 | 米 | 醬燒蛋包 | 蛋包 薑 | 咖哩洋芋 | 馬鈴薯 紅蘿蔔 咖哩粉 青豆 | 有機蔬菜 | 薑絲瓜湯 | 時瓜 薑 |
| 20 | 三 | **C3** | 芝麻飯 | 米 黑芝麻 | 銀蘿燒若 | 凍豆腐 白蘿蔔 紅蘿蔔 | 木須炒蛋 | 蛋 木耳絲 紅蘿蔔高麗菜 | 蔬菜 | 銀耳枸杞湯 | 濕白木耳 枸杞 糖 |

說明：

配合葷食菜單調整