**104學年度國民中學素食1月份循環菜單**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 |
| **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 | 粉皮 紅蘿蔔 木耳絲 | 蔬菜 | 海芽湯 | 海帶芽 薑 |  |
| **二** | **B2** | 白米飯 | 米 | 美味豆包 | 豆包 薑 | 雪蓮食肆 | 時瓜 毛豆 雪蓮子 紅蘿蔔 | 鐵板豆腐 | 豆腐 青椒 | 蔬菜 | 養生菇湯 | 時蔬 鮮菇 紅蘿蔔 |  |
| **三** | **B3** | 小米飯 | 米 小米 | 洋芋凍腐 | 馬鈴薯 凍豆腐 紅蘿蔔 青豆仁 | 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 | v |
| **四** | **B4** | 拌麵特餐 | 濕麵條 | 五柳豆腸 | 豆腸 筍絲 紅蘿蔔 木耳絲 | 拌麵拌料 | 素絞肉 木耳絲 高麗菜 紅蘿蔔金針菇 | 包餡包子 | 包子 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 紅蘿蔔 乾香菇 時瓜 |  |
| **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 | 有機蔬菜 | 四神湯 | 四神 | v |
| **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 |  |
| **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 | 蔬菜 | 薑絲瓜湯 | 時瓜 薑 | v |
| **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 |  |
| **四** | **C4** | 義式特餐 | 濕麵條 | 香煎豆包 | 豆包 | 義大利若醬 | 素絞肉 番茄 紅蘿蔔 番茄醬 | 小餐包 | 小餐包 | 蔬菜 | 玉米濃湯 | 玉米粒 紅蘿蔔 蛋 |  |
| **五** | **C5** | 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 | 有機蔬菜 | 鮮菇時蔬湯 | 時蔬 鮮菇 紅蘿蔔 | v |
| **一** | **D1** | 糙米飯 | 米 糙米 | 京醬豆腸 | 豆腸 紅蘿蔔 甜麵醬 | 芹香粉絲 | 粉絲 紅蘿蔔 木耳絲 | 芹香豆干 | 豆干 芹菜 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 蛋花湯 | 時蔬 蛋 |  |
| **二** | **D2** | 白米飯 | 米 | 醬汁豆腐 | 豆腐 薑 | 豆皮時瓜 | 時瓜 豆皮 紅蘿蔔 | 金珠翠玉 | 玉米粒 蛋 青豆仁 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 海裙湯 | 海裙菜 味噌 時蔬 | v |
| **三** | **D3** | 胚芽飯 | 米 胚芽米 | 若末双仁 | 素絞肉 馬鈴薯 紅蘿蔔 | 番茄炒蛋 | 蛋 蕃茄 番茄醬 | 毛豆白菜 | 毛豆 白菜 紅蘿蔔 乾香菇 | 蔬菜 | 紅豆西米露 | 紅豆 西谷米 糖 |  |

**104學年度國民小學素食1月份循環菜單**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 |
| **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 |  |
| **二** | **B2** | 白米飯 | 米 | 茶香豆包 | 豆包 薑 | 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** | 小米飯 | 米 小米 | 洋芋凍腐 | 馬鈴薯 凍豆腐 紅蘿蔔 青豆仁 | 高麗菜炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 高麗菜 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 糖 | v |
| **四** | **B4** | 拌麵特餐 | 濕麵條 | 五柳豆腸 | 豆腸 筍絲 紅蘿蔔 木耳絲 | 拌麵拌料 | 素絞肉 木耳絲 高麗菜 紅蘿蔔 金針菇 | 蔬菜 | 蛋花稉湯 | 米 蛋 紅蘿蔔 乾香菇 時瓜 |  |
| **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 | 有機蔬菜 | 四神湯 | 四神 | v |
| **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 |  |
| **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 青豆仁 | 蔬菜 | 薑絲瓜湯 | 時瓜 薑 | v |
| **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 |  |
| **四** | **C4** | 義式特餐 | 濕麵條 | 香煎豆包 | 豆包 | 義大利若醬 | 素絞肉 番茄 紅蘿蔔 番茄醬 | 蔬菜 | 玉米濃湯 | 玉米粒 紅蘿蔔 蛋 |  |
| **五** | **C5** | 白米飯 | 米 | 香燒干絲 | 干絲 紅蘿蔔 | 筍丁毛豆 | 筍丁 毛豆 | 有機蔬菜 | 鮮菇時蔬湯 | 時蔬 鮮菇 紅蘿蔔 | v |
| **一** | **D1** | 糙米飯 | 米 糙米 | 京醬豆腸 | 豆腸 紅蘿蔔 甜麵醬 | 芹香粉絲 | 粉絲 紅蘿蔔 木耳絲 | 蔬菜 | 蛋花湯 | 時蔬 蛋 |  |
| **二** | **D2** | 白米飯 | 米 | 醬汁豆腐 | 豆腐 薑 | 豆皮時瓜 | 時瓜 豆皮 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 海裙湯 | 海裙菜 味噌 時蔬 | v |
| **三** | **D3** | 胚芽飯 | 米 胚芽米 | 若末双仁 | 素絞肉 馬鈴薯 紅蘿蔔 | 番茄炒蛋 | 蛋 蕃茄 番茄醬 | 蔬菜 | 紅豆西米露 | 紅豆 西谷米 糖 |  |