104學年度第2學期國民中學2月素食菜單-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 | 水果 |
| 15 | 一 | D1 | 糙米飯 | 米 糙米 | 京醬干丁 | 豆干丁 豆薯 紅蘿蔔 甜麵醬 | 菇燒豆腐 | 豆腐 乾香菇 | 毛豆西魯 | 毛豆 大白菜 乾木耳 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 長年菜湯 | 芥菜 薑 |  |
| 16 | 二 | D2 | 白米飯 | 米 | 木須炒**蛋** | 蛋 木耳絲 高麗菜 | 筍丁絞若 | 筍丁 素絞肉 | 銀蘿絞若 | 白蘿蔔 素絞肉 青豆仁 紅蘿蔔 | 有機 蔬菜 | 海裙湯 | 海裙菜 時蔬 | V |
| 17 | 三 | D3 | 胚芽飯 | 米 胚芽米 | 茄汁若絲 | 素肉絲 蕃茄 蕃茄醬 | 回鍋豆干 | 豆干 高麗菜 青椒 | 蛋香馬仁 | **蛋** 馬鈴薯 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 紅豆湯 | 紅豆 糖 |  |
| 18 | 四 | **D4** | 拌飯特餐 | 米 | 茶葉**蛋** | 蛋 | 拌飯配料 | 素絞肉 乾香菇 紅蘿蔔 青豆仁 | 羅勒海茸 | 海茸 九層塔 | 蔬菜 | 珍菇羹湯 | 金針菇 蘿蔔絲 木耳絲 紅蘿蔔 |  |
| 19 | 五 | **D5** | 白米飯 | 米 | 條瓜燒腐 | 豆腐 條瓜 薑 醬油 | 鮮菇彩頭 | 鮮菇 白蘿蔔 木耳絲 | 椒香粉絲 | 粉絲 青椒 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 冬菜蛋花湯 | 冬菜 時蔬 **蛋** | V |
| 20 | 六 | C5 | 白米飯 | 米 | 香燒豆腐 | 豆腐 红蘿蔔 | 干片時瓜 | 時瓜 豆干片 紅蘿蔔 | 青瓜若片 | 素肉片 小黃瓜 红蘿蔔 | 蔬菜 | 鮮菇時蔬湯 | 時蔬 鮮菇 红蘿蔔 |  |
| 22 | **一** | **E1** | 糙米飯 | 米 糙米 | 咖哩若片 | 素肉片 馬鈴薯 紅蘿蔔 咖哩粉 | 西滷菜 | 大白菜 **蛋** 乾香菇 毛豆 | 季豆三絲 | 豆干片 季節豆 紅蘿蔔 木耳絲 | 蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 乾紫菜 **蛋** |  |
| 23 | **二** | **E2** | 白米飯 | 米 | 刈薯炒**蛋** | 蛋 刈薯 | 咕咾豆腐 | 豆腐 青椒 紅蘿蔔 | 沙茶海根 | 海帶根 沙茶醬 | 有機 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 紅蘿蔔 | V |
| 24 | **三** | **E3** | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 南瓜**鹹蛋** | 鹹蛋 南瓜 | 時蔬干丁 | 豆干丁 時蔬 紅蘿蔔 | 蛋香寬粉 | 蛋 粗米粉 時蔬 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 仙草湯 | 仙草 糖 |  |
| 25 | **四** | **E4** | 拌麵特餐 | 濕麵條 | 蜜汁豆干 | 小豆干 | 拌麵配料 | 高麗菜 素絞肉 红蘿蔔 香菇絲 | 風味包子 | 包子 | 蔬菜 | 大滷湯 | 時蔬 **蛋** 紅蘿蔔 木耳絲 |  |
| 26 | **五** | **E5** | 白米飯 | 米 | 塔香豆腐 | 豆腐 九層塔 | 時蔬毛豆 | 毛豆 時蔬 紅蘿蔔木耳絲 | 碎脯干丁 | 豆干丁 碎脯 | 蔬菜 | 味噌湯 | 海芽 味噌 | V |

說明：配合葷食調整

104學年度第2學期國民小學2月素食菜單-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 | 水果 |
| 15 | 一 | D1 | 糙米飯 | 米 糙米 | 京醬干丁 | 豆干丁 豆薯 紅蘿蔔 甜麵醬 | 菇燒豆腐 | 豆腐 乾香菇 | 蔬菜 | 長年菜湯 | 芥菜 薑 |  |
| 16 | 二 | D2 | 白米飯 | 米 | 木須炒蛋 | 蛋 木耳絲 高麗菜 | 筍丁絞若 | 筍丁 素絞肉 | 有機 蔬菜 | 海裙湯 | 海裙菜 時蔬 | V |
| 17 | 三 | D3 | 胚芽飯 | 米 胚芽米 | 茄汁若絲 | 素肉絲 蕃茄 蕃茄醬 | 回鍋豆干 | 豆干 高麗菜 青椒 | 蔬菜 | 紅豆湯 | 紅豆 糖 |  |
| 18 | 四 | **D4** | 拌飯特餐 | 米 | 茶葉蛋 | 蛋 | 拌飯配料 | 素絞肉 乾香菇 紅蘿蔔 青豆仁 | 蔬菜 | 珍菇羹湯 | 金針菇 蘿蔔絲 木耳絲 紅蘿蔔 |  |
| 19 | 五 | **D5** | 白米飯 | 米 | 條瓜燒腐 | 豆腐 條瓜 薑 醬油 | 鮮菇彩頭 | 鮮菇 白蘿蔔 木耳絲 | 蔬菜 | 冬菜蛋花湯 | 冬菜 時蔬 蛋 | V |
| 20 | 六 | C5 | 白米飯 | 米 | 香燒豆腐 | 豆腐 红蘿蔔 | 干片時瓜 | 時瓜 豆干片 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 鮮菇時蔬湯 | 時蔬 鮮菇 红蘿蔔 |  |
| 22 | **一** | **E1** | 糙米飯 | 米 糙米 | 咖哩若片 | 素肉片 馬鈴薯 紅蘿蔔 咖哩粉 | 西滷菜 | 大白菜 蛋 乾香菇 毛豆 | 蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 乾紫菜 蛋 |  |
| 23 | **二** | **E2** | 白米飯 | 米 | 刈薯炒蛋 | 蛋 刈薯 | 咕咾豆腐 | 豆腐 青椒 紅蘿蔔 | 有機 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 紅蘿蔔 | V |
| 24 | **三** | **E3** | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 南瓜鹹蛋 | 鹹蛋 南瓜 | 時蔬干丁 | 豆干丁 時蔬 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 仙草湯 | 仙草 糖 |  |
| 25 | **四** | **E4** | 拌麵特餐 | 濕麵條 | 蜜汁豆干 | 小豆干 | 拌麵配料 | 高麗菜 素絞肉 红蘿蔔 香菇絲 | 蔬菜 | 大滷湯 | 時蔬 蛋 紅蘿蔔 木耳絲 |  |
| 26 | **五** | **E5** | 白米飯 | 米 | 塔香豆腐 | 豆腐 九層塔 | 時蔬毛豆 | 毛豆 時蔬 紅蘿蔔  木耳絲 | 蔬菜 | 味噌湯 | 海芽 味噌 | V |

說明：配合葷食調整