104學年度04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 類** | 湯品  食材明細 | 水果 |
| 1 | 五 | J5 | 白米飯 | 米 | 條瓜凍腐 | 凍豆腐 條瓜 薑 | 時瓜毛豆 | 毛豆 時瓜 紅蘿蔔 | 泡菜豆干 | 高麗菜豆干切 泡菜 | 蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 乾紫菜 **蛋** 薑 | V |
| 6 | 三 | k3 | 芝麻飯 | 黑芝麻 米 | 咖哩毛豆 | 毛豆 馬鈴薯 紅蘿蔔 咖哩粉 | 鮮菇花椰 | 鮮菇 花椰菜 紅蘿蔔 | 季豆炒蛋 | **蛋** 季節豆 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 枸杞銀耳 | 白木耳 枸杞 糖 |  |
| 7 | 四 | k4 | 麵食特餐 | 濕麵條 | 蜜汁豆干 | 1/4豆干 | 拌麵配料 | 高麗菜 素絞肉 红蘿蔔 乾香菇 | 芹香海絲 | 芹菜 海帶絲 | 蔬菜 | 酸辣湯 | 筍絲 豆腐 木耳絲 紅蘿蔔 **蛋** |  |
| 8 | 五 | k5 | 白米飯 | 米 | 蘑菇凍腐 | 凍豆腐 蘑菇 | 伍彩雪蓮 | **蛋** 雪蓮子 時瓜 紅蘿蔔 青豆仁 | 螞蟻上樹 | 冬粉 素絞肉 時蔬 木耳絲 | 蔬菜 | 珍菇肉絲湯 | 金針菇 時蔬 | V |
| 11 | 一 | L1 | 糙米飯 | 米 糙米 | 沙茶毛豆 | 毛豆 青椒 素沙茶醬 | 什香粉皮 | 粗米粉 素絞肉 芹菜 紅蘿蔔 | 玉菜豆干 | 高麗菜 豆干切 紅蘿蔔 木耳絲 | 蔬菜 | 時蔬蛋花湯 | 時蔬 **蛋** |  |
| 12 | 二 | L2 | 白米飯 | 米 | 滷蛋 | 蛋 | 豆青溜腐 | 豆腐 青豆 紅蘿蔔 | 筍丁肉末 | 筍丁 素絞肉 | 有機蔬菜 | 薑絲時瓜湯 | 時瓜 薑 | V |
| 13 | 三 | L3 | 麥仁飯 | 米 麥仁 | 白玉凍腐 | 凍豆腐 白蘿蔔 紅蘿蔔 | 茄汁蔥蛋 | **蛋**蕃茄 蕃茄醬 | 雪菜豆干 | 豆干丁 雪裡紅 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 糖 |  |
| 14 | 四 | L4 | 拌飯特餐 | 米 | 香滷豆干 | 1/4豆干 | 拌飯配料 | 素絞肉 紅蘿蔔 青豆仁 乾香菇 | 木須燴瓜 | 時瓜 木耳絲 | 蔬菜 | 針菇羹湯 | 金針菇 筍絲 時蔬 **蛋** |  |
| 15 | 五 | L5 | 白米飯 | 米 | 蒸/炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 | 香拌海絲 | 海根絲 豆干切 紅蘿蔔 | 季豆三絲 | 季節豆 素肉絲 紅蘿蔔 木耳絲 | 蔬菜 | 四神湯 | 四神 | V |
| 18 | 一 | M1 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷凍腐 | 凍豆腐 時瓜 | 玉米三色 | 玉米粒 三色豆 **蛋** | 粉絲煲 | 冬粉 時蔬 素絞肉 紅蘿蔔 九層塔 | 蔬菜 | 味噌湯 | 海芽 味噌 |  |
| 19 | 二 | M2 | 白米飯 | 米 | 醬爆豆干 | 豆干切 芹菜 | 咖哩洋芋 | 馬鈴薯 紅蘿蔔 毛豆 咖哩粉 | 絞若雙仁 | 白蘿蔔 紅蘿蔔 素絞肉 | 有機蔬菜 | 養生菇湯 | 時蔬 鮮菇 | V |
| 20 | 三 | M3 | 紫米飯 | 米 黑糯米 | 京醬絞若 | 素絞肉 刈薯 紅蘿蔔 甜麵醬 | 回鍋豆干 | 高麗菜 豆干切 青椒 | 酸菜木耳 | 酸菜 木耳 鳳梨 薑 | 蔬菜 | 仙草蜜 | 仙草 糖 |  |
| 21 | 四 | M4 | 炊粉特餐 | 濕炊粉 | 滷蛋 | 蛋 | 炊粉拌料 | 高麗菜 素絞肉 红蘿蔔 乾香菇 | 包餡包子 | 包子 | 蔬菜 | 若絲羹湯 | 筍絲 素肉絲 **蛋** 紅蘿蔔 木耳絲 |  |
| 22 | 五 | M5 | 白米飯 | 米 | 花菜肉絲 | 素肉絲 花椰菜 红蘿蔔 | 鮮菇豆腐 | 豆腐 鮮菇 青豆仁 紅蘿蔔 | 芝麻海結 | 海結 白芝麻 | 蔬菜 | 健康瓜湯 | 時瓜 薑 | V |
| 25 | 一 | N1 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香菇若燥 | 素絞肉 豆薯 乾香菇 | 西滷菜 | 白菜 毛豆 紅蘿蔔 木耳絲 | 醬拌干條 | 豆干片 芹菜 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | **蛋** 乾紫菜 薑 |  |
| 26 | 二 | N2 | 白米飯 | 米 | 滷蛋 | 蛋 | 魚香凍腐 | 凍豆腐 素絞肉 紅蘿蔔 | 花椰若絲 | 素肉絲 花椰菜 紅蘿蔔 | 有機蔬菜 | 薑絲冬瓜湯 | 冬瓜 紅蘿蔔 | V |
| 27 | 三 | N3 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 蕃茄炒蛋 | 蛋 蕃茄 | 銀蘿若末 | 素肉末 白蘿蔔 紅蘿蔔 | 筍香豆干 | 筍絲 豆干切 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 麥仁湯 | 麥仁 冬瓜糖磚 糖 |  |
| 28 | 四 | N4 | 拌飯特餐 | 米 | 蜜汁豆干 | 1/4豆干 | 拌飯配料 | 素絞肉 紅蘿蔔 青豆仁 乾香菇 | 蛋香玉菜 | **蛋** 高麗菜 黑木耳 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 薑 |  |
| 29 | 五 | N5 | 白米飯 | 米 | 時瓜凍腐 | 凍豆腐 時瓜 薑 | 香拌季豆 | 季節豆 紅蘿蔔 乾香菇 **蛋** | 馬仁毛豆 | 馬鈴薯 毛豆 红蘿蔔 | 蔬菜 | 味噌豆腐湯 | 豆腐 味噌 海帶芽 | V |

͉說明：按照葷食菜單變化

104學年度4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 | 水果 |
| 1 | 五 | J5 | 白米飯 | 米 | 條瓜凍腐 | 凍豆腐 條瓜 薑 | 時瓜毛豆 | 毛豆 時瓜 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 乾紫菜 蛋 薑 | V |
| 6 | 三 | k3 | 芝麻飯 | 黑芝麻 米 | 咖哩毛豆 | 毛豆 馬鈴薯 紅蘿蔔 咖哩粉 | 鮮菇花椰 | 鮮菇 花椰菜 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 枸杞銀耳 | 白木耳 枸杞 糖 |  |
| 7 | 四 | k4 | 麵食特餐 | 濕麵條 | 蜜汁豆干 | 1/4豆干 | 拌麵配料 | 高麗菜 素絞肉 红蘿蔔 乾香菇 | 蔬菜 | 酸辣湯 | 筍絲 豆腐 木耳絲 紅蘿蔔 蛋 |  |
| 8 | 五 | k5 | 白米飯 | 米 | 蘑菇凍腐 | 凍豆腐 蘑菇 | 伍彩雪蓮 | 蛋 雪蓮子 時瓜 紅蘿蔔 青豆仁 | 蔬菜 | 針菇時蔬湯 | 金針菇 時蔬 | V |
| 11 | 一 | L1 | 糙米飯 | 米 糙米 | 沙茶毛豆 | 毛豆 青椒 素沙茶醬 | 什香粉皮 | 粗米粉 素絞肉 芹菜 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 時蔬蛋花湯 | 時蔬 蛋 |  |
| 12 | 二 | L2 | 白米飯 | 米 | 滷蛋 | 蛋 | 豆青溜腐 | 豆腐 青豆 紅蘿蔔 | 有機蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 薑 | V |
| 13 | 三 | L3 | 麥仁飯 | 米  麥仁 | 白玉凍腐 | 凍豆腐 白蘿蔔 紅蘿蔔 | 茄汁蔥蛋 | 蛋 蕃茄 蕃茄醬 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 糖 |  |
| 14 | 四 | L4 | 拌飯特餐 | 米 | 香滷豆干 | 1/4豆干 | 拌飯配料 | 素絞肉 紅蘿蔔 青豆仁 乾香菇 | 蔬菜 | 針菇羹湯 | 金針菇 筍絲 時蔬 蛋 |  |
| 15 | 五 | L5 | 白米飯 | 米 | 蒸/炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 | 香拌海絲 | 海根絲 豆干切 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 四神湯 | 四神 | V |
| 18 | 一 | M1 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷凍腐 | 凍豆腐 時瓜 | 玉米三色 | 玉米粒 三色豆 蛋 | 蔬菜 | 味噌湯 | 海芽 味噌 |  |
| 19 | 二 | M2 | 白米飯 | 米 | 醬爆豆干 | 豆干切 芹菜 | 咖哩洋芋 | 馬鈴薯 紅蘿蔔 毛豆 咖哩粉 | 有機蔬菜 | 養生菇湯 | 時蔬 鮮菇 | V |
| 20 | 三 | M3 | 紫米飯 | 米  黑糯米 | 京醬絞若 | 素絞肉 刈薯 紅蘿蔔 甜麵醬 | 回鍋豆干 | 高麗菜 豆干切 青椒 | 蔬菜 | 仙草蜜 | 仙草 糖 |  |
| 21 | 四 | M4 | 炊粉特餐 | 濕炊粉 | 滷蛋 | 蛋 | 炊粉拌料 | 高麗菜 素絞肉 红蘿蔔 乾香菇 | 蔬菜 | 若絲羹湯 | 筍絲 素肉絲 蛋 紅蘿蔔 木耳絲 |  |
| 22 | 五 | M5 | 白米飯 | 米 | 花菜肉絲 | 素肉絲 花椰菜 红蘿蔔 | 鮮菇豆腐 | 豆腐 鮮菇 青豆仁 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 健康瓜湯 | 時瓜 薑 | V |
| 25 | 一 | N1 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香菇若燥 | 素絞肉 豆薯 乾香菇 | 西滷菜 | 白菜 毛豆 紅蘿蔔 木耳絲 | 蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 蛋 乾紫菜 薑 |  |
| 26 | 二 | N2 | 白米飯 | 米 | 滷蛋 | 蛋 | 魚香凍腐 | 凍豆腐 素絞肉 紅蘿蔔 | 有機蔬菜 | 薑絲瓜湯 | 冬瓜 紅蘿蔔 | V |
| 27 | 三 | N3 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 蕃茄炒蛋 | 蛋 蕃茄 | 銀蘿若末 | 素肉末 白蘿蔔 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 麥仁湯 | 麥仁 冬瓜糖磚 糖 |  |
| 28 | 四 | N4 | 拌飯特餐 | 米 | 蜜汁豆干 | 1/4豆干 | 拌飯配料 | 素絞肉 紅蘿蔔 青豆仁 乾香菇 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 薑 |  |
| 29 | 五 | N5 | 白米飯 | 米 | 時瓜凍腐 | 凍豆腐 時瓜 薑 | 香拌季豆 | 季節豆 紅蘿蔔 乾香菇 蛋 | 蔬菜 | 味噌豆腐湯 | 豆腐 味噌 海帶芽 | V |

說明：按照葷食菜單變化