

## 105學年第一學期11月份前鎮國中/前鎮高中素食食譜

日期	星期	主食一	主菜	副菜一	副菜二	副菜三	湯品
2016/11/01	二	薏仁飯	椒麻麵腸	五彩豆包	清炒青江菜	蒸南瓜	紫菜蛋花湯
2016/11/02	三	日式咖哩飯	咖哩料(素肉丁馬鈴薯洋蔥紅蘿蔔青花菜)	茶葉蛋*1	小黃瓜海帶梗絲		野菇味噌湯
2016/11/03	四	燕麥飯	陰鳳梨燒豆腐苦瓜	大黃瓜蒟蒻珍菇	蒜炒空心菜	薑絲冬瓜	蘿蔔香菇玉米段湯
2016/11/04	五	大麥飯	炸孜然椒鹽蛋	絲瓜百頁	香菇豆皮大白菜	破子炒野蓮	檸檬愛玉
2016/11/07	一	紫米飯	油輪燒海帶結	番茄炒蛋	蒜香高麗菜	炒菠菜	黃瓜素丸湯
2016/11/08	二	薏仁飯	素藥膳薑母鴨	西芹炒素雞排	薑絲炒小白菜	素鮑魚冷盤	筍片金針香菇頭湯
2016/11/09	三	刀削麵	刀削麵料(肉絲香菇蝦米高麗菜木耳)	木須炒素火腿口袋餅*1		酸辣湯	
2016/11/10	四	蕎麥飯	酥炸素魚柳	牛蒡香羹	蒜香油菜	高麗菜	海芽蛋花湯
2016/11/11	五	糙米飯	和風嫩雞	燴金針	炒大陸A菜	酸辣白菜滷	一品冬瓜紅棗湯
2016/11/14	一	黑芝麻飯	南瓜豆腐煲	蒸三色蛋	香菇炒花菜	涼拌毛豆花生	素食補湯
2016/11/15	二	大麥飯	素食蒙古烤肉	炸芋頭丸*2	紅嘴綠鸚哥	糖醋腰果	牛蒡養生湯
2016/11/16	三	皮蛋芋頭粥	食材：芋頭乾香菇皮蛋芹菜芝麻醬	椰子麵包*1	鮮菇萵苣		
2016/11/17	四	糙米飯	打拋素肉	咖哩洋芋	有機蔬菜	素香高麗菜	薑絲冬瓜湯
2016/11/18	五	燕麥飯	宮保素丁	黃瓜草菇	香炒地瓜葉	蕃茄豆腐	四神湯
2016/11/21	一	白米飯	香菇照燒豆包*1	香滷高麗菜	鮮菇青江菜	清炒佛手瓜	大頭菜蛋花湯
2016/11/22	二	麥片飯	香椿豆腐	海帶根炒雙絲	薑絲波菜	清蒸鮑魚菇	蘿蔔素黑輪湯
2016/11/23	三	米粉	芋頭米粉湯	黑糖芝麻包*1	素蠔汁拌芥蘭		
2016/11/24	四	胚米飯	椒麻香酥豆腐	紅K炒蛋	菇香高麗菜	炒地瓜葉	燕麥八寶湯圓
2016/11/25	五	大麥飯	滷素肉燥	碗豆鬧素雞	有機蔬菜	燻絲瓜	紫菜蛋花湯
2016/11/28	一	糙米飯	洋芋燉菇	山蘇炒豆干	炒尼龍白菜	魚香茄子	黃瓜素丸湯
2016/11/29	二	米豆飯	三杯杏鮑	紅k炒蛋	芹香高麗菜	薑絲菠菜	紅豆地瓜圓
2016/11/30	三	油飯	油飯料	炸山藥捲	腐竹大白菜		玉米蛋花湯