

105年12月前鎮高中素食菜單

日期	星期	主食一	主菜	副菜一	副菜二	湯品	附餐一
2016/12/01	四	糙米飯	宮保肥(麵)腸	金針菇炒豆干片	薑絲青江菜	蘿蔔玉米段湯	時蔬
2016/12/02	五	大麥飯	薑汁豆腐燒	番茄炒蛋	薑絲油菜	素羊肉冬瓜湯	時蔬
2016/12/05	一	蕎麥飯	高昇素排骨	香菇玉米豆腐羹	木耳白菜	海芽蛋花湯	時蔬
2016/12/06	二	燕麥飯	黃瓜鑲豆包	素蚵仔酥x5	薑絲菠菜	雙圓綠豆蒜	時蔬
2016/12/07	三	河粉	南洋素若河粉湯	馬拉糕*1	有機蔬菜		
2016/12/08	四	前鎮高中運動會 不供餐					
2016/12/09	五						
2016/12/12	一	麥片飯	蒲國素雞丁	素珍珠丸*2	鮮菇菠菜	十全大補湯	時蔬
2016/12/13	二	白米飯	京醬素肉絲	素蟹黃蒸蛋	有機蔬菜	麻油豆薯豆包湯	時蔬
2016/12/14	三	麵線糊	素肉羹麵線	堅果饅頭*1	香椿滷味	水蓮菜炒銀芽	時蔬
2016/12/15	四	燕麥飯	義式蕃茄燉時蔬	乾扁四季豆	紫圓*2	青木瓜水丸子湯	時蔬
2016/12/16	五	米豆飯	酸菜素鴨肉鍋	素炒冬粉	平皮高麗菜	什錦花椰菜湯	時蔬
2016/12/19	一	燕麥飯	素佛跳牆	涼拌寬冬粉	薑絲A菜	剝皮辣椒帶芽菇湯	時蔬
2016/12/20	二	地瓜飯	三杯素腰花杏鮑菇	麻婆豆腐	清炒青江	紫菜蛋花湯	時蔬
2016/12/21	三	素食炒麵	素食炒麵料	銀絲捲饅頭*1	炒青花菜		
2016/12/22	四	地瓜飯	三色蛋	西油素肉(宜蘭名菜)	薑絲鵝白菜	關東煮	時蔬
2016/12/23	五	麥片飯	香椿醬燒百頁	青椒豆乾	菇香高麗菜	素餛飩湯	時蔬
2016/12/26	一	蕎麥飯	麻油豆包	越南沙拉	清燙萵苣	熱銀耳燉雪蓮	時蔬
2016/12/27	二	白米飯	滷三寶	牛蒡菜丸*2	雙色花菜	香菇玉米湯	時蔬
2016/12/28	三	白米飯	香積素炒飯料	麵筋白菜	黑胡椒毛豆莢	蘿蔔豆皮味噌湯	時蔬
2016/12/29	四	麥片飯	黑胡椒醃燻素豬肚	紅k炒蛋	有機蔬菜	肉骨茶	時蔬
2016/12/30	五	蕎麥飯	香茅素雞片	南洋咖哩	麻油炒菠菜	酸辣湯	時蔬