

前鎮高中/國中106年1/2月素食菜單

日期		主食一	主菜	副菜一	副菜二	湯品	附餐一
2017/01/03	二	蕎麥飯	紅糟麵腸	四喜素肉末	蒜炒青江菜	薑絲芥菜湯	金針娃娃菜
2017/01/04	三	義大利麵	菇菇素肉醬	香草瑞士捲	花椰菜	南瓜濃湯	炸薯條
2017/01/05	四	紫米飯	海帶結滷麵輪	三鮮大白菜	油菜	味噌湯	西芹炒豆乾片
2017/01/06	五	糙米飯	泡菜炸豆腐	青花素魷魚	香菇高麗	蓮子銀耳湯	蛋
2017/01/09	一	紫米飯	炸杏鮑菇(素鹹酥雞)	三色玉米	香菇絲瓜	肉骨茶湯	香菇燒豆包
2017/01/10	二	麥片飯	泰式山藥豆腐	螞蟻上樹	炒香大陸妹	素佛跳牆	清炒豆芽菜
2017/01/11	三	麵疙瘩	麵疙瘩酸辣湯	奇美高麗菜包*1	花生粽(加)值	馬拉糕*1	水果(加)值
2017/01/12	四	薑黃飯	薑汁豆腐燒	※炸素雞柳*2	炒芥蘭	當歸麵線湯	清炒高麗菜
2017/01/13	五	糙米飯	紅燒烤麩	翡翠海鮮豆腐羹	薑絲油菜	酸菜筍絲湯	日式南瓜煮
2017/01/16	一	燕麥飯	清蒸破子鮑魚菇	鹹蛋炒苦瓜	木耳珍菇炒豆薯	紅豆紫米甜湯	麻婆豆腐
2017/01/17	二	小米飯	梅乾燒豆腐	豆芽炒若絲	蒜炒青江菜	牛蒡蔬菜湯	龍鬚菜沙拉
2017/01/18	三	糙米飯	火鍋特餐	什錦滷味	紅豆包		麻薯芋丸*2
2017/01/19	四	白米飯	麻油素雞	豆薯炒蛋	香菇花椰菜	冬菜髮菜九白菜湯	薑絲菠菜
2017/01/20	五	糙米飯	京醬豆干片	泰式冬粉	豆皮小白菜	紅豆薏仁湯	薑絲海帶根
2017/02/13	一	小米飯	塔香三杯素鴨	關東煮	香炒萵苣	花菜水丸湯	蒸蛋
2017/02/14	二	蕎麥飯	金沙豆腐	木須若片	九塔海茸	結頭龍骨湯	白菜滷
2017/02/15	三	鹹粥	莧菜香菇玉米粥	素雞塊*2	奶黃包*1	炒高麗菜	
2017/02/16	四	薏仁飯	椒麻杏鮑菇	洋芋咖哩	蒜炒菠菜	豆薯蛋花湯	蒸紫圓
2017/02/17	五	白米飯	九塔麻油炒豆包	菜脯炒蛋	有機蔬菜	竹筍鮮菇湯	金針菇燴芥菜
2017/02/18	六	小麥飯	蜜汁素排	古早味花菜羹	萵苣	皇帝豆菜頭湯	涼拌川耳
2017/02/20	一	地瓜飯	沙嗲豆腸	五色雪蓮	地瓜葉	燒仙草	薑絲冬瓜
2017/02/21	二	大麥飯	薑母素鴨	祥獅獻瑞*1	椒香豆芽	扁蒲蛋花湯	薑絲菠菜
2017/02/22	三	米粉	素食南瓜米粉	墨西哥大薯餅*1	清蒸凍豆腐	冬瓜杏菇湯	清炒小白菜
2017/02/23	四	薏仁飯	素雞柳條*2	素肉燥蒸蛋	炒高麗菜	蘿蔔玉米湯	木耳花椰菜
2017/02/24	五	紫米飯	砂鍋白菜煲	素鍋貼*2	炒鵝白菜	花菜素魚丸湯	黃豆醬炒水蓮