

4月份素食食譜

日期	星期	主 食	副 食			湯	水果飲料
5	三	細白油麵	茄汁義大利麵料	蒸地瓜/毛豆 莢雙拼	雙色花菜	菇菇湯	
6	四	白米飯	薑絲鹹菜麵腸片	腰果玉米	蒜香菠菜	豆腐味噌湯	高麗菜
7	五	紫米飯	宮保花生豆乾	筍絲炒蛋	薑絲小白	黃瓜素丸湯	紅K白菜
10	一	白米飯	油輪海帶	銀芽若絲	鮑菇青江	榨菜粉絲湯	木耳黃瓜
★11	二	麥片飯	素麻婆豆腐	素螞蟻上樹	番茄高麗菜	芙蓉蛋花湯	杯子蛋糕
12	三	米糕	香菇油腐若燥	香菇酥*1	涼拌木耳 小黃瓜	北港麵線糊	
13	四	糙米飯	照燒豆包	冬瓜四喜	蒜炒菠菜	四神Q腸湯	銀芽麵腸
14	五	白米飯	塔香素鴨丁	三色炒蛋	皺葉白菜	關東煮	炒扁蒲
17	一	芝麻飯	宮保芋頭	素火腿白菜	有機蔬菜	海芽蛋花湯	麻婆豆腐
18	二	糙米飯	韓式泡菜炒豆菊	咖哩三色	蛋香香高麗菜	綠豆地瓜湯	魚香茄子
19	三	起司上海菜飯	菜飯料(素香腸雞蛋起司竹筍紅K蒜青江菜)	乾煸四季豆	水蓮銀芽	馬鈴薯濃湯	
20	四	燕麥飯	素雞塊*3	番茄豆腐	炒青江菜	冬瓜鮮菇湯	枸杞絲瓜
21	五	白米飯	鹹水總匯(木耳高麗菜豆包金針菇)	醬汁玉米若末	香炒油麥菜	蘿蔔味噌湯	芹香高麗菜
24	一	燕麥飯	黑胡椒豆干片	黃瓜素之揚	薑絲菠菜	素肉骨茶湯	木耳大白菜
25	二	糙米飯	鮮爛豆包	久塔海帶根	炒小白菜	紫菜蛋花湯	炒豆薯
★26	三	烏龍麵	日式炒烏龍	奶黃包*1	有機蔬菜	海芽味噌湯	滷蛋
27	四	薏仁飯	素食蒙古烤肉	金茸粉絲	炒菠菜菜	素羊肉湯	爛菜豆
28	五	麥片飯	咕嚕素肉	鮮燴筍絲	蒜炒莧菜	綠豆蒟蒻湯	菜脯炒蛋

備註：1. 本月供應午餐18日。

2. 依據教育部建議：午餐熱量範圍為國高中750~950卡

3. 本校供應之食材如遇天災或特殊原因，會適時調整供餐內容，公佈學校網站。

4. 熱量計算方式=醣類g*4kcal+脂肪g*9kcal+蛋白質g*4kcal