

106年5月份營養午餐素食食譜(定案)

日期	星期	主 食	副 食			湯	水果飲料	
1	一	蕎麥飯	皇帝豆麵筋	黃瓜木耳炒蛋	拌地瓜葉	白菜味噌湯	素炒秀珍菇	
2	二	燕麥飯	涼拌四喜	銀芽醃燻素肚	燴絲瓜	紫菜蛋花湯	素沙茶豆干片	
3	三	咖哩燴飯	牛蒡素雞排*1	韓式炒黃豆芽	薑絲空心菜	竹筍素羊肉湯		
4	四	紫米飯	豆包破布子	海帶根炒金針菇	炒油菜	黃瓜水丸湯	紅k炒瓠瓜	
5	五	大麥飯	宮保麵腸	豆豉青椒炒油 腐	有機蔬菜	關東煮	豆薯滑蛋	
★8	一	紫米飯	紅燒凍豆腐	青花什錦煮	木耳高麗菜	南瓜濃湯	羅宋麵包	
9	二	白米飯	吉利素魚排*1	紅k炒蛋	和風煮金茸 帶芽	雪蓮銀耳湯	豆皮炒高麗菜	
10	三	素食包高中特餐(水煎包*2、馬拉糕、粽子、麵線糊)						
11	四	薏仁飯	香菇燒豆腐	家常寬粉	紅k油菜	莧菜玉米火腿羹	金沙苦瓜	
12	五	白米飯	酸白菜炒油豆腐	日式蒸蛋	香菇空心菜	鳳梨苦瓜素排 湯	芝麻拌海帶芽	
15	一	胚米飯	紅糟麵腸	絲瓜素丸	芹菜銀芽	酸辣湯	炒莧菜	
16	二	糙米飯	▲蔭鳳梨燒豆 包	九塔茄子	薑絲炒青江	羅宋湯	玉米蒸蛋	
17	三	▲沙茶炒麵(扁蒲,素肉絲,素 丸,乾香菇,高麗菜,豆芽菜,紅 蘿蔔,雞蛋)		炒油麥菜	芋泥包*1	青菜豆腐湯		
18	四	紫米飯	三杯油豆腐	▲冬瓜鮮菇	燙地瓜葉	芙蓉玉米湯	花	
19	五	白米飯	南瓜炒蘆筍	扁蒲炒蛋	炒小白菜	竹筍貢丸湯	黑胡椒素肉排	
22	一	麥片飯	香菇脆瓜素豆雞	豆醬炒筍片	絲瓜燉豆腐	海芽蛋花湯	麻油炒紅鳳菜	
23	二	薯香飯	鳳梨素咕咾肉	苦瓜鹹蛋	鐵板黑胡椒高 麗菜	榨菜粉絲素羊 肉湯	炒空心菜	
24	三	素食滷肉飯(白飯+香椿素肉飯料+滷蛋)		滷白菜	酸甜小黃瓜	綠豆薏仁湯		
25	四	胚米飯	素魚柳*3	咖哩洋芋	蒜香莧菜	帶芽味噌湯	蕃茄高麗菜	
★26	五	小米飯	素五更腸旺	三色蒸蛋	有機蔬菜	金針當歸湯	奶油餐包	
31	三	▲絲瓜粥(絲瓜紅 k素雞丁木 耳香菇竹筍)		菜包*1	清燙大陸妹			

備註：1. 本月供應午餐21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，公佈在學校網路訊息。

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

菜單小貼士1. ◆表非基改豆腐；★表無肉日；▲表含海鮮成分