

高雄市立前鎮高中 106年06月份素食菜單

日期	星期	主食	副食			湯	水果點心
1	四	白飯	筍干滷蘿蔔油輪	蒸蛋	炒花菜	綜合火鍋湯	青江菜
2	五	麥片飯	芝麻香酥豆包	秀珍菇高麗菜	炒油菜	天麻玉米龍骨湯	宮保皮蛋 素魷
3	六	蕎麥飯	鹹水總匯(木耳高麗菜豆包金針菇)	珍珠丸子*2	香炒油麥菜	海芽味噌湯	魚香豆腐
5	一	糙米飯	辣豆瓣炒豆干	黃瓜燴烏蛋	香菇青江菜	麻油鮮菇燴蘿蔔湯	涼拌毛豆仁
6	二	小麥飯	素食打拋若	番茄炒蛋	脆炒空心菜	冬瓜素羊肉湯	炒竹筍
★7	三	紅燒素若麵		椰子麵包	茶葉蛋*1		
8	四	燕麥飯	鳳梨咕咾麵腸	筍乾油豆腐	樹子扁蒲	綠豆湯	油菜
9	五	小麥飯	素食親子井	山藥捲*1	薑絲小白菜	刺瓜海帶羊肉湯	龍鬚菜
12	一	白飯	茄汁炸馬鈴薯排*1	涼拌小黃瓜粉皮	腐皮大白菜	絲瓜蛋花湯	花菇花生麵筋
13	二	麥片飯	黑胡椒豆干丁	紅蘿蔔炒蛋	炒油菜	紅豆湯圓湯	炒絲瓜
14	三	嘉義雞肉飯	素雞肉絲	筍乾素肉燥	炒高麗菜	水丸菜頭湯	洋菇炒敏豆
15	四	小米飯	當歸滷素鴨肉	海帶干絲	有機蔬菜	羅漢果淮山素鰻湯	水蓮炒豆芽
16	五	黑芝麻飯	雙冬烤麩	素燴全家福	炒花菜	鳳梨苦瓜湯	炒小白菜
19	一	白飯	蒲國素雞丁	豆豉青椒炒豆干	炒高麗菜	紫菜蛋花湯	空心菜
20	二	紫米飯	富貴五柳素魚	家常炒冬粉	炒油菜	養生菇湯	炒扁蒲
21	三	茄醬香椿蛋炒飯		鹹水滷味拼盤	炒青江菜	刺瓜玉米湯	炒黃豆芽
22	四	麥片飯	滷大油腐*1	五彩鴿蛋	紅絲菜豆	味噌海芽湯	金菇大白菜
★23	五	燕麥飯	三杯豆干	南瓜滑蛋	蒜香空心菜	白玉絲瓜湯	清炒佛手瓜
26	一	白飯	鐵板豆腐	一品杞菇冬瓜	薑絲莧菜	關東煮	燻絲瓜
27	二	糙米飯	三杯麵腸	炒五彩	炒地瓜葉	佛跳牆湯	椒鹽拌杏鮑菇
28	三	南瓜若絲燴米苔目		紫圓*2	有機蔬菜	豆薯蛋花湯	
29	四	小麥飯	梅菜豆包	茭白筍炒海帶根	炒高麗菜	竹筍羊肉湯	蒸蛋

30	五	紅薏仁飯	紅糟麵腸	芙蓉豆腐	炒萵苣	味噌豆腐湯	高麗菜
----	---	------	------	------	-----	-------	-----

高三吃到6/8)，6/30(五)高中休業式不用餐

