

前鎮高中 106 年 7/8 月份營養午餐素食食譜

NO	日期	星期	主食	副食			湯	水果飲料
1	7月25日	二	小米飯	素食打拋豬	玉米炒蛋	木須油菜	黃瓜水丸湯	西瓜
2	7月27日	四	白米飯	椒麻杏鮑菇	西芹豆干	炒芥藍菜	菜頭蕃茄豆腐湯	香吉士
3	7月28日	五	糙米飯	鳳梨醬蒸豆包	螞蟻上樹	蛋酥高麗菜	冬瓜素羊肉湯	
4	8月1日	二	芝麻飯	家常豆腐	胡瓜烏蛋	薑絲炒油菜	山粉圓愛玉湯	香蕉
5	8月3日	四	麥片飯	薑汁香菇豆腐燒	洋芋三丁	炒青江菜	鮮筍素排骨湯	
6	8月4日	五	薏仁飯	素蠔油凉拌素雞	雪菜豆皮炒年糕	清炒高麗菜	素當歸湯	
7	8月8日	二	糙米飯	醬燒麵腸	素蟹黃蒸蛋	蒜香油麥菜	豆腐味噌湯	保久乳
8	8月10日	四	小麥飯	椒香地瓜芋頭條	胡瓜素羹條	焗菜豆	海菜蛋花湯	香吉士
9	8月11日	五	白米飯	瓜子素肉燥	紅k炒蛋	小白菜	四神素羊肉湯	蘋果
10	8月14日	一	胚米飯	車輪燒百頁	大美味菜捲1	香菇高麗菜	番茄蔬菜湯	
11	8月15日	二	麥片飯	壽喜豆腐燒	香菇玉米羹	蒜炒空心菜	冬瓜素羊肉湯	西瓜
12	8月16日	三	燕麥飯	宮保素雞丁	枸杞絲瓜	蠔油拌地瓜葉	仙草綠豆湯	香蕉
13	8月17日	四	紫米飯	紅糟豆干	沙茶三色	炒扁蒲	冬粉油腐湯	香吉士
14	8月18日	五	糙米飯	冬瓜嫩素鰻	麻婆豆腐	炒萵苣	筍片金針湯	

水果:高二、三供應 8 天，高一供應 3 天。

保久乳供應一次。