

# 前鎮高中106年9月份營養午餐-素食

日期	主食	主菜	副菜一	副菜二	湯品	附餐一
2017/08/30	白油麵	素食大滷麵料	滷筍干花生油豆腐	馬拉糕*1		
2017/08/31	紫米飯	茄子毛豆咖哩	九塔海茸	薑絲尼龍白菜	牛蒡鮮菇湯	豆豉青椒豆干
2017/09/01	糙米飯	筍香烤麩	黃瓜豆皮	薑絲空心菜	芙蓉玉米湯	紅絲炒高麗菜
2017/09/04	白米飯	破布子蒸豆包	白菜鮮菇滷	涼拌豇豆	海芽味噌湯	紅K炒蛋
2017/09/05	小米飯	素三杯	蕃茄豆腐炒蛋	青江菜	紅豆湯圓	炸薯球*2
2017/09/06	燉飯	南瓜野菇燉飯	香滷豆包	芝麻包*1	冬瓜素羊肉湯	炒黃宮菜
2017/09/07	糙米飯	豆酥豆腐	西芹炒鮑菇	有機蔬菜	剝皮辣椒針菇湯	香炒莧菜
2017/09/08	燕麥飯	蘿蔔麵輪	菜脯毛豆炒蛋	薑絲小白菜	黃瓜魚丸湯	木耳茭白筍
2017/09/11	大麥飯	瓜仔豆干	沙茶油菜炒素羊肉	鐵板高麗菜	四神麵腸湯	乳酪烤南瓜
2017/09/12	白米飯	花生帶結麵筋	青椒豆包	香菇豆芽菜	冬瓜油腐湯	油菜
2017/09/13	牛排麵	素義式海鮮麵	素雞排*1	田園彩蔬	南瓜濃湯	椒鹽毛豆莢
2017/09/14	麥片飯	梅子南瓜	西芹素火腿三絲	炒油菜	榨菜豆腐味噌湯	醬燒茄子
2017/09/15	紫米飯	素食蒙古烤肉	海帶芽蒸蛋	枸杞莧菜	山藥紅棗豆包湯	梅乾菜苦瓜
2017/09/18	紫米飯	橙汁素排骨	雪菜豆腐羹	金菇白菜	紫菜蛋花湯	青江菜
2017/09/19	薏仁飯	椰香綠咖哩時蔬	紹子冬粉	涼拌海帶梗絲	養生肉骨茶	毛豆炒蛋
2017/09/20	油飯	芋頭香菇素油飯料	滷蛋筍絲	清炒鵝白菜	味噌豆腐湯	
2017/09/21	五穀米飯	泡菜炒麵腸	鮑魚菇炒甜椒	油蔥酥蒜拌四季豆	紫米紅豆甜湯	薑絲小白菜
2017/09/22	糙米飯	薑汁燒豆腐	金針菇燴絲瓜	鐵板豆芽菜	冬瓜貢丸湯	炒黃宮菜
2017/09/25	燕麥飯	義式燒素雞	炸花枝丸*2	薑絲油菜	如意蔬菜湯	炒扁蒲
2017/09/26	胚米飯	破子蒸豆包	鮮燴黃瓜	有機蔬菜	竹筍素羊肉湯	紅K炒蛋
2017/09/27	紅麵線	香菇酸筍麵線糊	素獅子頭*1	黑糖馬拉糕50g		
2017/09/28	蕎麥飯	當歸滷炸烤麩	田園彩蔬	金針白菜	蘿蔔海帶湯	黃豆豉炒龍鬚
2017/09/29	薏仁飯	梅乾控苦瓜	鮮菇扒豆腐	香炒地瓜葉	木耳蓮子湯	高麗菜
2017/09/30	麥片飯	椒麻油腐	高麗菜捲	香菇大陸妹	玉米濃湯	玉米三色

備註：