

106學年上學期11月份前鎮高中午餐食譜 (素食)

日期	星期	主食一	主菜		副菜一	副菜二	副菜三
11/1	三	刀削麵	刀削麵料(素肉絲香菇雞蛋高麗菜木耳)		素湯包*2	燙地瓜葉	
11/2	四	糙米飯	鳳梨炒木耳	五彩豆包	清炒青江菜	野菇味噌湯	冬瓜封
11/3	五	燕麥飯	薑絲酸菜麵腸	牛蒡香羹	九塔海茸	紫米紅豆芋頭湯	炒菠菜
11/6	一	小麥飯	椒鹽炸蛋*1	銀芽炒素肚	香菇油菜	蘿蔔香菇玉米段湯	咖哩洋芋
11/7	二	紫米飯	油輪燒海帶結	番茄炒蛋	香炒高麗菜	黃瓜素丸湯	炒油菜
11/8	三	金瓜米粉	米粉料	刈包*1	梅乾菜素五花	筍片金菇針素羊肉湯	
11/9	四	薏仁飯	素藥膳薑母鴨	素肉燥炒銀芽	薑絲炒小白菜	金針冬瓜湯	黃豆豉龍鬚菜
11/10	五	蕎麥飯	酥炸素魚柳	咖哩洋芋	薑絲油菜	海芽蛋花湯	炒佛手瓜
11/13	一	糙米飯	和風燉時蔬	蒸三色蛋	炒大陸A菜	冬瓜蒟蒻丸湯	麻薯芋丸*2
11/14	二	黑芝麻飯	素蒙古烤肉	南瓜豆腐煲	香菇炒花菜	牛蒡養生湯	家常茄子
11/15	三	小麥飯	火鍋特餐	芋頭包*1	黑胡椒毛豆莢		
11/16	四	麥片飯	香椿豆腐	海帶根炒雙絲	紅嘴綠鸚哥	蘿蔔黑輪湯	清蒸鮑魚菇
11/17	五	糙米飯	瓜子素肉	咕佬洋芋	有機蔬菜	素肉骨茶湯	素香高麗菜
11/20	一	燕麥飯	宮保素丁	黃瓜燴烏蛋	素炒地瓜葉	四神山藥湯	蒸南瓜
11/21	二	白米飯	素客家小炒	香菇豆輪高麗菜封	紅k青江菜	大頭菜水丸湯	芝麻海芽
11/22	三	鹹粥	薏仁皮蛋玉米粥	素魚排*1	素肉包*1		
11/23	四	麥片飯	茄汁滷豆包	素螞蟻上樹	炒萵苣	酸菜素鴨湯	破子水蓮菜
11/24	五	胚米飯	椒鹽素什錦	香菇玉米燴冬瓜	炒高麗菜	味噌帶芽湯	油菜
11/27	一	大麥飯	滷三寶	西芹炒素腰子	有機蔬菜	紫菜蛋花湯	蕃茄炒花菜
11/28	二	糙米飯	洋芋燴油腐	青椒豆干	炒尼龍白菜	當歸素羊肉湯	薑絲冬瓜
11/29	三	素香炒飯	炒飯料	炸素干貝*2	魯大白菜	玉米蛋花湯	
11/30	四	米豆飯	三杯杏鮑	紅k炒蛋	芹香高麗菜	紅豆地瓜圓	香草瑞士捲