

## 前鎮高中107年4月份營養午餐素食

日期	星期	主 食	副 食			湯	水果飲料
2	一	白米飯	九層塔豆包	腰果玉米	香菇大白菜	味噌湯	薑絲燜冬瓜
3	二	刈包*1	梅干菜燒麵腸	十香菜	芝麻糖粉	素麵線糊	
9	一	紫米飯	宮保花生豆干	筍絲炒蛋	薑絲小白	綠豆地瓜湯	魚香茄子
10	二	白米飯	油豆腐滷海帶	銀芽若絲	鮑菇青江	冬菜素丸湯	炒高麗菜
11	三	細白油麵	胡椒蘑菇醬	蒸地瓜/毛豆 莢/青花菜	素茶鵝*1	菇菇養生湯	
12	四	糙米飯	日式照燒豆腐	冬瓜四喜	薑絲炒菠	四神Q腸湯	菜脯蛋
13	五	糙米飯	西芹豆包	椰漿芋頭	地瓜葉	酸辣湯	滷花生麵筋
*16	一	麥片飯	筍干油豆腐	南瓜炒蛋	香菇高麗菜	素佛跳牆	羅宋
17	二	芝麻飯	宮保花生豆干 丁	麵筋白菜滷	有機蔬菜	紫菜蛋花湯	莧菜
18	三	米糕	香菇油腐素肉 燥	豆沙包*1	百香果小黃 瓜	豆腐味噌湯	
19	四	燕麥飯	素雞排*1	番茄豆腐	炒青江菜	當歸素羊肉湯	高麗菜
20	五	白米飯	鹹水蔬食總匯	絲瓜燴蛋	炒油麥菜	冬粉水丸湯	炒海帶根
23	一	燕麥飯	黑胡椒炒豆包	鹹蛋炒黃瓜	薑絲油菜	素食肉骨茶	炒金針菇
24	二	糙米飯	素麻婆豆腐	海帶根炒若 絲	炒小白菜	蕃茄牛蒡素 羊肉湯	炸芋頭丸*2
*25	三	香椿南瓜 素炒飯	炒飯料(南瓜 菜脯香菇青豆 仁香椿醬)	九塔素肚百 頁滷	有機蔬菜	紫菜蛋花湯	
26	四	薏仁飯	素食打拋肉	冬粉炒蛋	炒空心菜	鳳梨苦瓜素 排湯	高麗菜
27	五	麥片飯	咕咾素雞丁	鮮燴筍絲	香菇炒莧菜	綠豆粉條湯	燴絲瓜
30	一	小麥飯	香燉馬鈴薯	家常豆腐	大白菜	素食關東煮	三色蛋