

前鎮高中107年5月份營養午餐素食食譜

日期	星期	主 食	副 食			湯	水果飲料
1	二	蕎麥飯	毛豆麵腸	黃瓜木耳炒蛋	拌地瓜葉	竹筍素羊肉湯	素炒秀珍菇
2	三	日式丼飯	日式丼飯料	素棒腿*1	薑絲空心菜	檸檬愛玉	素沙茶豆干片
3	四	燕麥飯	牛蒡素雞排*1	絲瓜鶉蛋	水蓮銀芽	白菜味噌湯	炒香菇
4	五	紫米飯	豆包破布子	南瓜滑蛋	海帶根炒金針	黃瓜玉米湯	燜冬瓜
7	一	大麥飯	宮保麵腸	豆豉青椒炒油 腐	咖哩花椰菜	關東煮	豆薯滑蛋
8	二	紫米飯	紅糟炸杏鮑菇	四季豆炒蛋	香菇大白菜	青木瓜素羊肉湯	炒莧菜
9	三	白油麵	沙茶素魷魚羹	高麗菜包	炒油麥菜		
10	四	白米飯	黑胡椒豆包	毛豆三色	薑絲小白菜	鳳梨銀耳冰茶	金沙苦瓜
11	五	薏仁飯	素食鹹水雞	海帶芽蒸蛋	炒高麗	香菇莧菜羹	炒菜豆
14	一	白米飯	泡菜炒豆干片	家常寬粉	香炒油菜	鳳梨苦瓜湯	芝麻拌海帶芽
*15	二	胚米飯	紅燒凍豆腐	塔香三杯鮮菇	有機蔬菜	高麗菜蛋花湯	羅宋麵包
16	三	▲炒烏龍麵(扁蒲, 素肉絲, 素丸, 乾香菇, 高麗菜, 豆芽菜, 紅蘿蔔, 雞蛋)		炒油麥菜	芝麻包*1	牛蒡蘿蔔湯	
17	四	糙米飯	香椿豆腐	滷馬鈴薯	薑絲炒青江	羅宋湯	滷苦瓜
18	五	紫米飯	香菇油豆腐	冬瓜麵筋	燙地瓜葉	玉米濃湯	高麗菜炒金針
21	一	白米飯	南瓜燒麵腸	絲瓜炒蛋	炒小白菜	竹筍素羊肉湯	草菇玉米筍豆包
22	二	麥片飯	時蔬綠咖哩	鹹蛋苦瓜	腐乳空心菜	海芽蛋花湯	三杯豆干
23	三	滷肉飯	紅燒素肉燥	筍干+滷蛋	蒜炒油麥菜	冬瓜素排骨酥	
24	四	薯香飯	茄汁豆包	鮮蔬燴蒟蒻	鐵板黑胡椒 豆莢	綠豆湯	炒空心菜
25	五	胚米飯	素魚排*1	日式煮蔬菜	蒜香莧菜	枸杞香菇玉米湯	蕃茄高麗菜
28	一	薑黃小米飯	梅干豆腐	蔬菜炒素若絲	珍菇白菜	青菜蛋花湯	酸菜麵腸
*29	二	麥片飯	素麻婆豆腐	香菇蒸蛋	有機蔬菜	三絲湯	餐包
30	三	▲絲瓜粥(絲瓜木耳香菇竹筍雞蛋)		芋頭包*1	清燙大陸妹		
31	四	白米飯	咕咾素肉丁	春雨金茸胡瓜	鮑菇青江菜	味噌湯	涼拌茄子

1. 本校供應之食材如遇天災或特殊原因，會適時調整供餐內容，公佈在學校網路訊息。

2. 熱量計算方式=醣類g*4kcal+脂肪g*9kcal+蛋白質g*4kcal

菜單小貼士1. ◆表非基改豆腐；★表無肉日；▲表含海鮮成分