

中正高工111年10月素食菜單(蛋素)

日期/星期		主食	主菜	副菜	副菜	青菜	湯	副食
10月3日	一	白米飯	五香干丁	咖哩白花	唐辛子皇帝豆	薑絲炒青江	素香如意湯	柳丁
10月4日	二	糙米飯	當歸凍豆腐	彩繪蒲瓜	醬燒洋芋	香拌萵苣	蕃茄豆腐湯	光泉豆漿
10月5日	三	白米飯	麻婆豆腐	玉米炒蛋	麻油木耳	燴莧菜	沙茶火鍋湯	
10月6日	四	調飯	豉汁干片	香拌海帶根	紅燒冬瓜	空心菜/菠菜	三絲豆薯湯	芭樂
10月7日	五	薏仁飯	味噌燒油腐	小瓜炒鮑菇	芹香豆芽	薑絲鵝白菜	橙汁愛玉	
10月11日	二	芝麻飯	咖哩百頁	宮保黃豆芽	苟杞芥菜	田園三色	刺瓜玉米湯	波蜜果汁
10月12日	三	白米飯	京醬干片	菜脯蛋	絲瓜茼蒿	素蠔油地瓜葉	關東煮	
10月13日	四	麵	日式拉麵		芝麻包*1	滷味	黑椒毛豆莢	文旦
10月14日	五	胚芽飯	茄汁豆腐	乾燒麵腸	菇香豆薯	素炒油菜	冬瓜西米露	
10月17日	一	白米飯	薑汁燒油腐	綠椰鮮菇	南瓜佃煮	黑椒豆芽	蘿蔔魚丸湯	香蕉
10月18日	二	燕麥飯	椒鹽百頁	素肉末炒玉米	塔香海茸	燴莧菜	蕃茄白菜湯	鮮奶
10月19日	三	白米飯	筍香豆腐	絲瓜茼蒿	紅燒雙蘿	薑絲青江	海芽金菇湯	
10月20日	四	調飯	回鍋干片	紅蘿蔔炒蛋	薑絲炒菜豆	腐皮小白菜	大醬湯	橘子
10月21日	五	小米飯	安東燉雞	針菇豆薯	香拌龍鬚菜	空心菜/菠菜	仙草粉條	
10月24日	一	白米飯	香菇素肉燥	白菜滷	海帶三絲	脆炒芥藍	蒲瓜什錦湯	芭樂
10月25日	二	麥片飯	麻香腐煲	刺瓜玉筍	韓式黃豆芽	香拌萵苣	香菇蔬菜湯	波蜜果汁
10月26日	三	白米飯	三杯油腐	日式蒸蛋	客家冬瓜封	芝麻油菜	絲瓜米苔目湯	
10月27日	四	麵	紅燒蔬菜湯麵		菜包*1	芝麻球*2	椒鹽敏豆	柳丁
10月28日	五	糙米飯	蜜汁干丁	素肉絲海帶根	咖哩白花	針菇鵝白菜	愛玉山粉圓	
10月31日	一	白米飯	雪菜豆包	雜菜冬粉	打拋茄	香拌地瓜葉	玉米海帶湯	香蕉

備註:

- 10月份共用餐20天
- 每日4菜1湯,水果/飲品每週提供3次
- 豆漿及豆製品為非基改食品

過敏原項目標示~

①甲殼類 ②芒果類 ③花生類 ④奶類 ⑤蛋類 ⑥堅果類 ⑦芝麻類 ⑧含麩質穀物 ⑨大豆類 ⑩魚類 ⑪亞硫酸鹽類

立緯食品有限公司