

左營高中112年10月營養午餐素食食譜 - 佳琪食品 -

營養師: 陳旻卿

日期	星期	主食	副食一	副食二	副食三	蔬菜	湯品	水果
10/2	一	白飯	五香豆干丁 豆干丁80+八角	白菜滷 大白菜80+豆皮+胡蘿蔔+香菇絲	海苔南瓜酥 南瓜80+海苔粉	菇香空心菜 空心菜80+香菇絲	蕃茄蔬菜湯 蕃茄丁+高麗菜30	豆漿
10/3	二	胚芽飯	蔥燒油腐 油腐丁80+老薑片	螞蟻上樹 冬粉15+高麗菜30+胡蘿蔔+木耳絲	紅藜毛豆 毛豆仁60+紅藜5	脆炒小白菜 小白菜80+薑絲	榨菜香菇湯 榨菜絲30+香菇絲	龍眼
10/4	三	白飯	筍香素羊肉 素羊肉30+雞輪+筍乾50	茄汁紫米糕 紫米糕80+白芝麻	芹香蒟蒻小卷 西洋芹50+蒟蒻小卷30+彩椒	有機蔬菜 有機蔬菜80+薑絲	薯香西米露 地瓜20+西谷米10	
10/5	四	紫米飯	瓜仔素肉燥 素肉燥30+白蘿蔔50+花瓜罐頭	玉米總匯 玉米粒50+小黃瓜10+胡蘿蔔+腰果	梅子苦瓜 苦瓜80+梅子	枸杞地瓜葉 地瓜葉80+枸杞	味噌豆腐湯 非基改豆腐40	葡萄
10/6	五	白飯	△韓式拌飯 F絲30+大白菜30+小黃瓜絲10+胡蘿蔔絲+海帶芽+韓式泡菜1	鹹香毛豆莢 毛豆莢80	金菇絲瓜 絲瓜80+金針菇+雞輪+胡蘿蔔	紅絲高麗菜 高麗菜80+胡蘿蔔	四神湯 洋蔥仁20+蓮子+芡實+淮山+茯苓	
10/11	三	白飯	沙茶大黑豆干 大黑豆干80+白芝麻	三色干絲 海帶絲20+豆干絲20+胡蘿蔔20	玉筍燒菇 筍40+西洋芹20+鴻喜菇10+雪白菇10+胡	脆炒萵苣 萵苣80+薑絲	雙Q冬瓜露 芋圓10+番薯圓10+冬瓜磚	
10/12	四	燕麥飯	三杯麵腸 雞腿60+馬鈴薯20+九層塔+老薑片	蜜汁地瓜 地瓜80+白芝麻	枸杞龍鬚菜 龍鬚菜80+枸杞	菇香高麗菜 高麗菜80+香菇絲	枸杞黃瓜湯 大黃瓜40+胡蘿蔔+枸杞	香蕉
10/13	五	★	肉骨茶湯麵 凍豆腐40+白蘿蔔30+胡蘿蔔10+香菇絲+枸杞	脆酥豆包*1 豆包*1	麻油素腰花 素腰花80+老薑片+九層塔	木耳大白菜 大白菜80+木耳絲		
10/16	一	白飯	紅燒豆腐 非基改豆腐80+胡蘿蔔+木耳絲	咖哩洋芋 馬鈴薯80+胡蘿蔔+三色豆	香酥鮑菇 鮑魚菇30+杏鮑菇30+薯條20	芝麻油菜 油菜80+白芝麻	紫菜紅絲湯 紫菜+胡蘿蔔	鮮奶
10/17	二	小米飯	十全藥膳燉凍腐 凍豆腐70+白蘿蔔30+胡蘿蔔+香菇絲	什錦黃瓜 大黃瓜80+素丸+胡蘿蔔+木耳絲	雪菜年糕 雪菜60+年糕20	脆炒高麗菜 高麗菜80+薑絲	金菇凍腐湯 凍豆腐30+金針菇10+胡蘿蔔	百香果
10/18	三	白飯	椒鹽豆包 豆包80+椒鹽粉	客家板條 板條40+高麗菜35+胡蘿蔔5+木耳絲	蜜汁牛蒡絲 牛蒡80+白芝麻	木耳青江菜 青江菜80+木耳絲	紅豆粉角湯 紅豆12+粉角20	
10/19	四	薏仁飯	糖醋烤麩 烤麩80+青椒+甜椒+胡蘿蔔+鳳梨罐頭	銀芽三絲 豆芽菜80+胡蘿蔔+香菇絲	菇香毛豆 毛豆仁80+胡蘿蔔+香菇絲	薑絲花椰菜 花椰菜30+青花菜50+薑絲	關東煮 白蘿蔔20+素黑輪10+海帶結10	柳丁
10/20	五	白飯	古早味筍香湯飯 筍絲20+高麗菜15+腐皮20+香菇絲5	醬香素排*1 素排*1	芝麻四季豆 四季豆80+白芝麻	紅絲小白菜 小白菜80+胡蘿蔔		
10/23	一	白飯	梅汁醬香油腐 油腐丁60+雞腿20+彩椒+白芝麻	核桃拌玉米 玉米粒60+核桃10+三色豆	筍乾素小卷 筍乾50+蒟蒻小卷30+西洋芹	脆炒高麗菜 高麗菜80+薑絲	韓式大醬湯 凍豆腐15+白蘿蔔25+胡蘿蔔	蘋果柳橙 蔬果汁
10/24	二	五穀飯	宮保素雞 素雞70+青椒10+甜椒10	義式馬鈴薯 馬鈴薯80+義大利香料	絲瓜麵輪 絲瓜90+雞輪+香菇絲	紅絲尼龍白 尼龍白菜80+胡蘿蔔	三鮮絲湯 筍絲20+胡蘿蔔10+冬粉8+香菇絲	香蕉
10/25	三	白飯	醬燒豆包 豆包80+白芝麻	五香毛豆莢 毛豆莢80	醬香龍鬚菜 龍鬚菜80+薑絲	鮑菇油菜 油菜80+鮑魚菇	綠豆銀耳湯 綠豆12+乾白木耳1	
10/26	四	糙米飯	迷迭香烤麩 烤麩60+馬鈴薯20+三色豆	塔香海根 海帶根70+胡蘿蔔+九層塔	鹽水時蔬 玉米筍20+白蘿蔔30+花椰菜30	有機蔬菜 有機蔬菜80+薑絲	豆薯木耳湯 豆薯30+木耳絲	小蕃茄
10/27	五	★	味噌凍腐湯麵 凍豆腐60+高麗菜30+鴻禧菇5+胡蘿蔔5	香酥芋丸*2 芋丸*2	酸甜小瓜 小黃瓜80+梅子	菇香青江菜 青江菜80+香菇絲		
10/30	一	白飯	照燒干丁 豆干丁80+白芝麻	△蘑菇白醬時蔬 青花菜40+馬鈴薯40+胡蘿蔔+蘑菇罐頭	百香果南瓜 南瓜80+百香果汁	紅絲大白菜 大白菜80+胡蘿蔔	麻油蔬菜湯 高麗菜30+金針菇10+胡蘿蔔+老薑+枸杞	優酪乳