

左營高中113年7-8月營養午餐素食食譜 - 佳琪食品 -

營養師: 吳宛蓉

日期	星期	主食	副食一	副食二	副食三	副食四	湯品	水果
7/22	一	白飯	春川辣炒豆腸 豆腐70+年糕10	什錦蒲瓜 扁蒲80+鴻喜菇+胡蘿蔔+乾香菇	豆苗炒豆芽 豆芽80+小豆苗+乾香菇	脆炒油菜 油菜80+薑絲	紫菜豆薯湯 豆薯40+紫菜	優酪乳
7/23	二	燕麥飯	梅乾筍香油腐 油腐丁70+筍乾50	起司馬鈴薯 馬鈴薯80+起司絲	海芽拌小瓜 小黃瓜80+海帶芽+白芝麻	紅絲小白菜 小白菜80+胡蘿蔔	清燉蘿蔔湯 白蘿蔔40+胡蘿蔔	香蕉
7/24	三	★	鍋燒烏龍麵 玉米粒30+高麗菜30+鴻喜菇+秀珍菇	酥炸豆包*1 豆包*1+海苔粉	蜜香牛蒡絲 牛蒡絲80+白芝麻	金菇青江 青江菜80+金針菇		
7/29	一	白飯	黑胡椒麵腸 麵腸70+黑胡椒粒	白菜炒年糕 年糕30+大白菜50+胡蘿蔔+金針菇	脆炒筍絲 筍絲80+乾木耳+小豆毛	紅娘蒿苳 蒿苳80+胡蘿蔔	菇香蔬菜湯 高麗菜30+番茄10+香菇絲+枸杞	豆漿
7/30	二	胚芽飯	**碳烤醬炸豆腐 油腐丁80+白芝麻	黃瓜燴素丸 大黃瓜80+素丸+胡蘿蔔+木耳	豆豉龍鬚菜 龍鬚菜80+鳳梨豆醬	清炒高麗菜 高麗菜80+薑絲	玉米洋芋湯 玉米粒30+馬鈴薯	蘋果
7/31	三	★	麻醬香拌麵 麵輪30+豆芽菜30+胡蘿蔔+香菇絲	香酥山藥捲*1 山藥捲*1	什錦毛豆 毛豆仁60+紅藜+鷹嘴豆	醬拌地瓜葉 地瓜葉70+薑絲	相思豆珍奶 紅豆8+珍珠12	
8/5	一	白飯	**娘惹咖哩 馬鈴薯80+胡蘿蔔	三色炒干片 豆干片50+秀珍菇+彩椒	香炒什錦菇 鮑魚菇30+杏鮑菇30+鴻喜菇	脆炒空心菜 空心菜80+薑絲	關東煮 白蘿蔔20+玉米粒10+素黑輪+素米血+芹菜	水蜜桃蘋果汁
8/6	二	麥片飯	茄汁凍豆腐 凍豆腐60+蕃茄+鴻喜菇	醬香炒高麗 高麗菜80+金針菇+乾香菇	九層紫茄 茄子80+九層塔	木耳尼龍白 尼龍白菜80+木耳絲	枸杞筍絲湯 筍絲35+枸杞+香菇絲	小番茄
8/7	三	★	金瓜炒米粉 南瓜50+高麗菜30+胡蘿蔔+乾香菇	紅豆芝麻球*2 紅豆芝麻球*2	田園時蔬 玉米筍30+小黃瓜30+彩椒	胡蘿蔔油菜 油菜80+胡蘿蔔	檸檬愛玉仙草 愛玉20+仙草35+檸檬汁	
8/12	一	白飯	蜜香烤麩 烤麩80+白芝麻	香菇冬瓜封 冬瓜80+乾香菇+胡蘿蔔	醬燒紫米糕 紫米糕80+薑絲	紅絲青江 青江菜80+胡蘿蔔	味噌豆腐湯 豆腐40+海帶芽	鮮奶
8/13	二	糙米飯	沙茶菇香豆腐 豆腐80+鴻喜菇+小豆苗	泰式酸辣冬粉 冬粉15+小黃瓜+胡蘿蔔	彩椒西芹 西洋芹50+彩椒+鵝鶯小卷	金菇蒿苳 蒿苳80+金針菇	蕃茄蔬菜湯 高麗菜30+蕃茄+金針菇	香蕉
8/14	三	★	美味拌飯 麵輪20+三色豆20+白果	涼拌大黑豆干 大黑豆干80+酸菜絲+芹菜	金菇絲瓜 絲瓜80+金針菇+枸杞+乾香菇	脆炒高麗菜 高麗菜80+薑絲	綠豆QQ 綠豆8+粉角12	
8/21	三	白飯	海芽珍珠豆腐 豆腐80+海帶芽+玉米粒+金針菇	鴻喜炒高麗 高麗菜80+鴻喜菇+胡蘿蔔+木耳	蜜香地瓜 地瓜80+白芝麻	紅絲油菜 油菜80+胡蘿蔔	芹香蘿蔔湯 白蘿蔔40+枸杞+芹菜	葡萄蘋果汁
8/22	四	燕麥飯	香酥豆包*1 豆包*1+海苔粉	日式咖哩 馬鈴薯70+胡蘿蔔	蕃茄白菜 大白菜80+蕃茄+乾香菇	脆炒青江 青江菜80+薑絲	紫菜豆薯湯 豆薯40+紫菜	香蕉
8/23	五	★	香辣麵疙瘩 麵輪30+雪白菇+鴻喜菇+秀珍菇	碳烤醬燒油腐 油腐丁80+杏鮑菇+白芝麻	紅豆芝麻球*2 紅豆芝麻球*2	金菇空心菜 空心菜80+金針菇	香醇珍奶 珍珠粉圓20	

新生訓練

新生訓練

新生訓練

標示「**」為新菜色