

左營高中112年8-9月營養午餐素食食譜

營養師:郭容辰

日期	星期	主食	副食一	副食二	副食三	蔬菜	湯品	水果
8/30	三	白飯	蜜汁烤麩 烤麩70+小黃瓜30+熟白芝麻	彩蔬西芹 西洋芹80+彩椒10+胡蘿蔔	椒鹽薯條拼盤 馬鈴薯條60+鴻喜菇20+鮑魚菇20+椒鹽	醬香地瓜葉 地瓜葉80	味噌鮮蔬湯 馬鈴薯30+豆包10+鴻喜菇+鮑魚菇+胡蘿蔔+味噌	
8/31	四	麥片飯	筍乾油腐 油豆腐70+筍乾50+胡蘿蔔	凉拌毛豆莢 毛豆莢80	白菜燴什錦 白菜70+豆包10+胡蘿蔔+金針菇+鮑魚	紅絲四季豆 四季豆80+胡蘿蔔	紫菜豆絲湯 豆包20+紫菜	龍眼
9/1	五	★	紅燒鮮蔬湯麵 凍豆腐40+白蘿蔔30+胡蘿蔔+香菇絲	枸杞南瓜 南瓜80+枸杞	四色玉米 非基改玉米粒60+胡蘿蔔+毛豆仁20+腰果	木須蚵白菜 蚵白菜80+木耳絲		
9/4	一	白飯	茄汁油腐 油豆腐70+蕃茄20+小黃瓜10+鴻喜菇	塔香海根 海帶根80+九層塔	小瓜鮮燴 小黃瓜50+蒟蒻小卷20+香菇絲+胡蘿蔔	鮑菇油菜 油菜80+鮑魚菇	洋芋濃湯 馬鈴薯30+胡蘿蔔+青豆仁	優酪乳
9/5	二	胚芽飯	凉拌大黑豆干 大黑豆干80+酸菜絲	古早味白菜滷 大白菜60+豆包20+胡蘿蔔+金針菇+木耳絲	西芹炒素黑輪 西洋芹60+素黑輪條20+胡蘿蔔	清炒萵苣 萵苣80+薑絲	筍絲枸杞湯 筍筍絲40+枸杞	葡萄
9/6	三	白飯	*泰式打拋素肉* 雞胸60+杏鮑菇30+香菇絲+蕃茄30+檸檬汁+九層塔	胡麻鮮蔬 綠豆芽60+豆干絲20+胡蘿蔔+小黃瓜	凉拌牛蒡絲 牛蒡80+黑芝麻	清炒青江菜 青江菜80+薑絲	百香雙Q甜湯 粉圓20+粉條20+百香果汁	
9/7	四	紫米飯	南瓜豆腐煲 非基改豆腐50+南瓜30+青豆仁	梅子苦瓜 苦瓜80+梅子	藜麥什錦毛豆 毛豆仁50+非基改玉米粒30+藜麥+胡蘿蔔	枸杞萵菜 萵菜80+枸杞+薑絲	蘿蔔菇菇湯 白蘿蔔30+鴻喜菇5+鮑魚菇5+胡蘿蔔	百香果
9/8	五	★	味噌鮮蔬拉麵 白油麵+豆包40+高麗菜30+非基改玉米粒20+胡蘿蔔+金針	紅豆芝麻球*2 紅豆芝麻球*2	絲瓜麵筋 絲瓜80+麵筋泡10	紅絲花椰 青花椰80+胡蘿蔔		
9/11	一	白飯	筍乾素羊肉 素羊肉80+筍乾40+梅乾菜	油片炒高麗 高麗菜60+油片20+胡蘿蔔	*素關東煮* 紫米糕40+素黑輪條20+白蘿蔔20+玉米塊10	芝麻四季豆 四季豆80+熟白芝麻	味噌豆腐湯 非基改豆腐40+味噌	鮮奶
9/12	二	小米飯	咖哩燴豆腐 非基改豆腐80+馬鈴薯40+胡蘿蔔	冬瓜鮮燴 冬瓜50+豆包30+胡蘿蔔+香菇絲+鴻喜菇	雪菜年糕 雪菜60+年糕20	薑絲空心菜 空心菜80+薑絲	砂鍋鮮蔬湯 大白菜40+金針菇+鮑魚菇+胡蘿蔔	小番茄
9/13	三	白飯	藥膳燉凍腐 凍豆腐70+白蘿蔔50+胡蘿蔔	蜜汁雙寶 豆乾丁50+海帶結30+熟白芝麻	枸杞龍鬚菜 龍鬚菜80+枸杞	菇香尼龍白 尼龍白菜80+香菇絲	檸檬愛玉山粉圓 愛玉凍60+檸檬汁+山粉圓	
9/14	四	五穀飯	三杯素腰花 素腰花90+九層塔	大瓜麵輪 大黃瓜70+麵輪10+胡蘿蔔	五香毛豆莢 毛豆莢80	醬香地瓜葉 地瓜葉80	酸辣湯 非基改豆腐20+豆包10+桶筍絲10+胡蘿蔔+木耳絲	龍眼
9/15	五	★	什錦炒麵疙瘩 麵疙瘩+豆包30+高麗菜30+木耳絲+胡蘿蔔	蜜地瓜角 地瓜80+熟白芝麻	梅子小瓜 小黃瓜80+梅子	紅絲油菜 油菜80+胡蘿蔔	芹香蘿蔔湯 白蘿蔔30+西洋芹10+鴻喜菇	
9/18	一	白飯	芹香豆干 豆干片60+西洋芹20+胡蘿蔔	豆酥白菜 大白菜80+胡蘿蔔+豆酥	螞蟻上樹 冬粉8+素絞肉20+高麗菜10+木耳絲+胡蘿蔔	清炒萵苣 萵苣80	冬粉豆絲湯 豆包20+冬粉4	水蜜桃蘋果汁
9/19	二	糙米飯	豆豉蒸豆腐 非基改豆腐90+豆豉+薑絲	百香果南瓜 南瓜80+百香果汁	鮑菇炒芥藍 芥藍菜80+鮑魚菇	紅絲高麗菜 高麗菜80+胡蘿蔔	扁蒲金菇湯 扁蒲30+金針菇10	葡萄
9/20	三	白飯	糖醋烤麩 烤麩50+馬鈴薯30+胡蘿蔔+甜椒	味噌燒蘿蔔 白蘿蔔50+海帶結30+味噌	香Q紫米糕 紫米糕80	有機蔬菜 有機蔬菜80+胡蘿蔔	仙草甜湯 仙草凍60	
9/21	四	薏仁飯	壽喜燒油腐 油豆腐60+金針菇10+玉米筍10+胡蘿蔔+香菇絲	素甜不辣炒高麗菜 高麗菜70+素甜不辣10+胡蘿蔔	塔香茄子 茄子80+九層塔	鴻喜青江菜 青江菜80+鴻喜菇	冬瓜香菇湯 冬瓜40+胡蘿蔔+香菇絲	百香果
9/22	五	★	鍋燒湯麵 雞胸40+高麗菜40+胡蘿蔔+非基改玉米粒+金針菇+素黑	醬燒豆包*1 豆包*1	甘梅薯條 地瓜薯條80+甘梅粉	紅絲油菜 油菜80+胡蘿蔔		
9/23	六	白飯	照燒豆腸 豆腐80+海苔絲	咖哩花椰 白花椰40+青花椰40+咖哩粉	清燉冬瓜 冬瓜80+枸杞+薑絲	薑絲空心菜 空心菜80+薑絲	關東煮 白蘿蔔20+素黑輪條10+玉米粒10	豆漿
9/25	一	白飯	田園炒干片 豆干片60+甜椒10+胡蘿蔔+玉米筍	椒鹽毛豆莢 毛豆莢80+椒鹽粉	枸杞絲瓜 絲瓜80+枸杞	豆酥高麗菜 高麗菜80+豆酥	玉米濃湯 非基改玉米粒30+馬鈴薯10+胡蘿蔔	優酪乳
9/26	二	小米飯	沙茶素雞豆干 素雞豆干90+鴻喜菇+胡蘿蔔	什錦瓠瓜 瓠瓜80+香菇絲+胡蘿蔔+鴻喜菇+鮑魚菇	芝麻海根 海帶根80+熟白芝麻	醬香地瓜葉 地瓜葉80+薑絲	蕃茄蔬菜湯 高麗菜20+蕃茄10+西洋芹+鴻喜菇	香蕉
9/27	三	白飯	塔香大黑豆干 大黑豆干80+九層塔	樹子苦瓜 苦瓜80+樹子罐頭	豆瓣筍絲 桶筍絲80+豆瓣醬	菇香萵菜 萵菜80+香菇絲	紅豆芋圓甜湯 紅豆8+芋圓20+地瓜圓20	
9/28	四	紫米飯	義式燉豆包 豆包50+馬鈴薯30+胡蘿蔔+義大利香料	*素腰拌黃瓜 大黃瓜60+素腰花20	蜜汁牛蒡 牛蒡80+熟白芝麻	紅絲花椰 花椰菜80+胡蘿蔔	鮮蔬什錦湯 大黃瓜30+鮑魚菇5+鴻喜菇5+雪白菇	小番茄