

左營高中113年6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
6/3	一	白飯	焗烤馬鈴薯 馬鈴薯60+大白菜20+玉米粒+胡蘿蔔+起司絲	東山滷味 豆乾丁50+素黑輪10+素米血10+白芝麻	竹筍炒黃豆 黃豆20+筍丁50+胡蘿蔔	金菇油菜 油菜80+金針菇	銀蘿味噌湯 白蘿蔔40+海帶芽
6/4	二	胚芽飯	蕃茄燴豆腐 豆腐80+蕃茄+玉米粒	銀芽素絲 綠豆芽70+豆干絲+胡蘿蔔+小豆苗+乾香菇	茼蒿拌西芹 西洋芹50+茼蒿小卷30+彩椒	雲耳萵苣 萵苣80+木耳絲	酸辣湯 大白菜30+筍絲+胡蘿蔔+木耳絲
6/5	三	白飯	瓜子素燥 麵輪60+白蘿蔔30+花瓜罐	腰果珍珠 玉米粒40+三色豆+腰果+葡萄乾	香酥茄片 茄子80+海苔粉	紅絲小白菜 小白菜80+胡蘿蔔	麥香粉圓 山粉圓5+粉圓15+大麥
6/6	四	薏仁飯	九層塔炒黑丁 大黑豆干80+九層塔	乾鍋炒花菜 花椰菜70+彩椒+辣椒	甘梅薯條 地瓜薯條80+甘梅粉	芝麻地瓜葉 地瓜葉80+白芝麻	肉骨茶湯 冬瓜40+凍豆腐+乾香菇+枸杞
6/7	五	白飯	**香菇調味飯 乾香菇+白果+素火腿	香滷豆包*1 豆包*1	醬香龍鬚菜 龍鬚菜80+鳳梨豆醬	脆炒小瓜 小黃瓜80+薑絲	刺瓜素丸湯 大黃瓜40+素丸8+冬粉+芹菜
6/11	二	紫米飯	三杯燒洋芋 馬鈴薯80+九層塔+老薑片+辣椒	什錦菇豆腐 豆腐70+金針菇+鴻喜菇+胡蘿蔔	芝麻海芽小瓜 小黃瓜60+海帶芽+白芝麻	薑絲空心菜 空心菜80+薑絲	榨菜粉絲湯 冬粉10+榨菜絲+乾香菇
6/12	三	白飯	香滷筍乾 筍乾80+老薑片+八角	豆干拌玉米 玉米粒30+三色豆+豆乾丁60	梅子漬苦瓜 苦瓜80+梅子	紅娘青江菜 青江菜80+胡蘿蔔	愛玉仙草 愛玉30+仙草30
6/13	四	小米飯	芝麻醬燒豆腸 豆腸80+白芝麻	香菇黃瓜 大黃瓜80+秀珍菇+胡蘿蔔+乾香菇	海苔什錦菇 杏鮑菇30+鮑魚菇20+薯條20	木耳油菜 油菜80+木耳	枸杞蘿蔔湯 白蘿蔔40+枸杞+芹菜
6/14	五	★	**凍豆腐湯麵 凍豆腐60+冬瓜30+胡蘿蔔+小白菜	酥炸山藥捲*1 山藥捲*1	蜜香牛蒡絲 牛蒡80+白芝麻	香菇尼龍白菜 尼龍白菜80+乾香菇	
6/17	一	白飯	**義式燉飯 玉米粒50+三色豆20+鴻喜菇	鹽酥三味 油豆腐50+薯條20+杏鮑菇20	紅藜毛豆 毛豆仁60+紅藜+鵝鴨豆	脆炒青花菜 青花菜80+薑絲	紫菜豆薯湯 豆薯40+紫菜
6/18	二	燕麥飯	胡麻醬豆腐 豆腐80+小豆苗+白芝麻+鴻喜菇	什錦高麗 高麗菜80+秀珍菇+木耳+胡蘿蔔	炒寧波年糕 大白菜30+年糕30+胡蘿蔔+香菇	菇香萵苣 萵苣80+乾香菇	關東煮 白蘿蔔30+素黑輪+玉米粒+素米血
6/19	三	白飯	酸菜大黑豆干 大黑豆干80+酸菜+芹菜	砂鍋燴白菜 大白菜80+木耳絲+胡蘿蔔+乾香菇	玉筍飄香 玉米筍30+小黃瓜30+彩椒	金菇空心菜 空心菜80+金針菇	芋見QQ 地瓜圓15+芋圓15
6/20	四	糙米飯	蜜香烤麩 烤麩80+白芝麻	木須筍絲 筍絲80+胡蘿蔔+木耳+小黃瓜	枸杞南瓜 南瓜80+枸杞	胡蘿蔔炒小白菜 小白菜80+胡蘿蔔	味噌豆腐湯 豆腐40+海帶芽
6/21	五	★	**香椿拌麵 麵輪+鴻喜菇+胡蘿蔔+小黃瓜	照燒豆包*1 豆包*1+白芝麻	金菇絲瓜 絲瓜80+金針菇+乾香菇+枸杞	有機蔬菜 有機蔬菜80+薑絲	酸菜粉絲湯 酸菜絲+冬粉
6/24	一	白飯	塔香素腰花 素腰花60+鴻喜菇+九層塔	八角滷味 豆干丁60+黑輪20	醬滷冬瓜 冬瓜80+胡蘿蔔+香菇絲	紅絲油菜 油菜80+胡蘿蔔	南瓜洋芋湯 南瓜30+馬鈴薯20
6/25	二	五穀飯	豆酥炸豆腸 豆腸80+豆酥	素鱈糊 大白菜60+筍絲+乾香菇+胡蘿蔔	蠔油紫米糕 紫米糕80+薑絲	木耳尼龍白菜 尼龍白菜80+木耳絲	枸杞白玉湯 白蘿蔔40+乾香菇+枸杞
6/26	三	白飯	**橙汁燒素雞 素雞80+小黃瓜20+胡蘿蔔+白芝麻	塔香海茸 海茸80+胡蘿蔔+九層塔	豆瓣燒茄子 茄子80+豆瓣醬	金菇青江菜 青江菜80+金針菇	綠豆西米露 綠豆15+西谷米5
6/27	四	★	刈包*2 刈包*2	酸菜炒麵腸 麵腸80+酸菜絲+辣椒	海苔南瓜酥 南瓜80+海苔粉	脆炒萵苣 萵苣80+薑絲	麵線羹 紅麵線15+大白菜30+胡蘿蔔+乾香菇

標示「**」為新菜色

菜單部分食材含衛福部公告「食品過敏原標示規定」11種過敏源：(1)甲殼類(2)芒果(3)花生(4)牛/羊奶 (5)蛋(6)堅果類(7)芝麻(8)麩質穀物(9)大豆(10)魚類(11)亞硫酸鹽類等及其製品，不適合對其過敏體質者食用。每日菜單食材可至教育部校園食材登錄平台 (<https://fatracesschool.k12ea.gov.tw/frontend/>)查詢。若有特殊過敏體質學童，請家長務必自行上網查詢，並提醒小孩避免食用造成自身過敏的食物。部份菜單開立帶骨食材，請小心咀嚼吞嚥食用。