



# 109 年 1 月 學生營養午餐菜單 素食

日期	週	主食	主菜	副菜一	副菜二	副菜三	湯品	主食 份	豆 或 肉 份	蔬 菜 份	油 脂 份	熱 量 /大 卡
2	四	白米飯 白米	麻油腰花 腰花(炒)	豆干鮮筍 豆干、竹筍(炒)	蔬菜炒年糕 蔬菜、年糕(炒)	青菜	冬瓜山粉圓 山粉圓、冬瓜糖	6	2	2	2.8	746
3	五	義大利麵 義大利麵	素花枝捲 花枝捲(烤)	番茄蔬菜醬 番茄、蔬菜(煮)	雙色花椰 花椰菜(煮)	青菜	南瓜湯 南瓜、馬鈴薯	6	2	2	3	755
6	一	白米飯 白米	三杯鮮菇豆腐 鮮菇、蔬菜、豆腐(炒)	炒苦瓜 苦瓜(炒)	啾啾玉米 玉米、蔬菜(炒)	青菜	日式味噌湯 蔬菜	6	2	2	3	755
7	二	白米飯 白米	和風咖哩煮 紅蘿蔔、馬鈴薯(煮)	家常豆腐 豆腐、蔬菜(炒)	滷白菜 白菜、木耳(滷)	青菜	薑絲海芽湯 薑絲、海芽	6	2	2	2.8	746
8	三	小米飯 白米、小米	蜜汁地瓜 地瓜(煮)	宮保油腐 油豆腐、蔬菜(炒)	清炒花椰 花椰菜(煮)	青菜	藥膳湯 蔬菜	6	2	2	3	755
9	四	白米飯 白米	塔香茄子 茄子(炒)	五香油豆腐 油豆腐(滷)	彩繪鮮瓜 鮮瓜、蔬菜(炒)	青菜	綠豆湯 綠豆、麥片	6	2	2	3	755
10	五	燕麥飯 白米、燕麥	滷嫩豆腐 嫩油豆腐(滷)	炒洋芋 馬鈴薯、蔬菜(炒)	清炒高麗 高麗菜、蔬菜(炒)	青菜	酸辣湯 木耳、豆腐、紅蘿蔔、蛋	6	2	2	3	755
13	一	白米飯 白米	西式燉蔬菜 蔬菜、馬鈴薯(煮)	鐵板豆腐 豆腐、蔬菜(炒)	金茸黃瓜 黃瓜、金針菇(炒)	青菜	海芽湯 海芽	6	2	2	2.8	746
14	二	糙米飯 白米、糙米	清蒸南瓜 南瓜(蒸)	五香豆干 豆干(炒)	豆酥甘藍 高麗菜、豆酥(炒)	青菜	八寶甜湯 紅豆、紫米、雜糧	6	2	2	3	755
15	三	五穀飯 白米、五穀米	蠔油素雞 素雞(煮)	炒苦瓜 苦瓜(炒)	韓式小炒 豆芽菜、豆干、木耳(炒)	青菜	蘿蔔湯 蘿蔔	5.5	2.2	2	2.8	726
16	四	白米飯 白米	家常豆腐 豆腐、蔬菜(炒)	炒鮮瓜 鮮瓜	毛豆玉米 玉米、毛豆(炒)	青菜	蕃茄羅宋湯 蕃茄、蔬菜	6	2	2	3	755
17	五	白米飯 白米	酸菜麵腸 麵腸、酸菜(炒)	豆芽炒豆干 豆芽、豆干(炒)	雙色花椰 花椰菜(煮)	青菜	芹香丸子湯 芹菜、素丸子	5.5	2.3	2	2.8	733