

勝利國小113年1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	熱量
1/2	二	胚芽飯	冬瓜肉骨茶油腐	咖哩花椰	雪菜年糕	季節蔬菜	洋芋羅宋湯	豆漿	752.2
1/3	三	白飯	麻油拌飯	甘梅薯條	沙茶炒小瓜	季節蔬菜	綠豆薏仁湯		793.5
1/4	四	糙米飯	B.B.Q.醬燒豆腸	沙茶油菜	塔香茄子	木耳高麗菜	和風茶壺湯	柑橘	709.8
1/5	五	白飯	雙菇燴豆腐	三色豆炒蛋	絲瓜粉絲	季節蔬菜	三絲鮮湯		633.2
1/8	一	白飯	海芽燒豆腐	照燒馬鈴薯	爽口拌西芹	季節蔬菜	紫菜蛋花湯	優酪乳	706
1/9	二	薏仁飯	塔香豆腸	黃瓜什錦	醬香龍鬚菜	季節蔬菜	玉米洋芋湯	小番茄	710.8
1/10	三	★	蔥燒油腐麵	香滷豆包*1	蜜香牛蒡絲	季節蔬菜			638
1/11	四	小米飯	藥膳燉凍腐	塔香海茸	香酥南瓜	季節蔬菜	枸杞筍絲湯	香蕉	718.8
1/12	五	白飯	匈牙利燒油腐	秀珍炒高麗	菇菇總匯	蒜香青花	冬瓜雙Q圓		722
1/15	一	白飯	醬燒大黑豆干	南瓜蒸蛋	筍香素小卷	季節蔬菜	味噌豆腐湯	水蜜桃蔬果汁	766.8
1/16	二	五穀飯	三杯素腰花	素鱔糊	藜麥毛豆	季節蔬菜	芹香蘿蔔湯	葡萄	757.5
1/17	三	★	金瓜米粉	茶葉蛋*1	香菇玉米筍	季節蔬菜	八寶甜湯		707.6
1/18	四	燕麥飯	墨西哥炸豆腐	XO醬扁蒲	梅子苦瓜	季節蔬菜	香菇蔬菜湯	蘋果	806.1
1/19	五	白飯	椰香咖哩烤麩	豆瓣冬粉	蜜香地瓜	季節蔬菜	菇菇冬瓜湯		751.6

蔬食日加菜：1/10奶油餐包

※季節蔬菜每週不重複，每週一次提供有機蔬菜※