

勝利國小113年3月營養午餐素食食譜 - 佳琪食品 -

營養師：陳旻卿

日期	星期	主食	副食一	副食二	副食三	副食四	湯品	水果	熱量
3/1	五	白飯	● 珍珠炒蛋	西芹炒豆干	香酥茄片	當季蔬菜	羅宋湯		690.1
3/4	一	白飯	東山滷干丁	白菜滷	大瓜素腰花	當季蔬菜	蘑菇濃湯	優酪乳	766.6
3/5	二	胚芽飯	鹽麩凍腐	螞蟻上樹	鮑菇燴芥藍	當季蔬菜	冬瓜香菇湯	橘子	720.3
3/6	三	白飯	炸醬拌飯	● 海苔蒸蛋	蜜汁牛蒡絲	當季蔬菜	仙草粉圓		794.5
3/7	四	五穀飯	紅燒豆包	甜不辣炒高麗菜	百香果南瓜	當季蔬菜	豆薯雲耳湯	葡萄	750.2
3/8	五	白飯	黑胡椒醬燒豆腐	四色玉米	筍絲炒木耳	當季蔬菜	● 蕃茄蛋花湯		625
3/11	一	白飯	沙茶大黑豆干	關東什錦煮	芝麻紫米糕	當季蔬菜	鮮蔬粉絲湯	豆漿	852.1
3/12	二	燕麥飯	鳳梨蔭豆腐	海帶干絲	高麗菜炒素甜不辣	當季蔬菜	黃瓜枸杞湯	香蕉	691.1
3/13	三	*	古早味米粉湯	焗烤鮮蔬	彩蔬燒銀芽	當季蔬菜			703.6
3/14	四	紫米飯	咖哩豆腸	豆薯炒三絲	塔香茄子	當季蔬菜	香菇鮮蔬湯	蘋果	705.2
3/15	五	白飯	藜麥毛豆	雙菇燴冬瓜	芝麻四季豆	脆炒花椰	紅豆西米露		740.9
3/18	一	白飯	鐵板豆腐	洋芋鮮蔬	絲瓜冬粉	當季蔬菜	味噌豆腐湯	鮮奶	717.6
3/19	二	小米飯	糖醋油腐	白玉三丁	薑味紫米糕	雲耳高麗菜	當歸素鴨湯	茂谷柑	858.6
3/20	三	白飯	● 田園什錦丼飯	五香毛豆莢	芝麻拌海芽	當季蔬菜	冬瓜雙Q甜湯		744.1
3/21	四	糙米飯	筍乾素羊肉	蒲瓜總匯	核桃炒三色	當季蔬菜	枸杞鮮蔬湯	小蕃茄	724.1
3/22	五	白飯	鹽水凍腐鮮蔬	沙茶鮮蔬寬粉	梅子小瓜	當季蔬菜	● 紫菜蛋花湯		626.4
3/25	一	白飯	香滷大黑豆干	咖哩馬鈴薯	壽喜豆皮	當季蔬菜	紅燒凍腐湯	蔬果汁	759.7
3/26	二	薏仁飯	蒙特婁炸豆腐薯條	黃瓜總匯	涼拌牛蒡絲	當季蔬菜	雙芽紅絲湯	香蕉	779.9
3/27	三	*	肉骨茶凍腐湯麵	● 紅絲炒蛋	海苔南瓜	當季蔬菜			719.8
3/28	四	胚芽飯	豆瓣豆干	芹香素小卷	雪菜年糕	有機蔬菜	和風茶壺湯	橘子	752.9
3/29	五	白飯	烤麩壽喜燒	客家炒筍絲	香酥鮑菇	當季蔬菜	南瓜濃湯		761.7

※本月蔬食日加菜：3/13(滷蛋*1)、3/27(冰烤地瓜)

※標記「●」含蛋製品，如有過敏體質者，需注意食用。

※當季蔬菜當週不重複