

勝利國小113年4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
4/1	一	★	素漢堡 漢堡皮+素排	地瓜薯條 地瓜薯條80+甘梅粉	紅豆芝麻球*2 紅豆芝麻球	炒小瓜 小黃瓜80+薑絲	麵線羹 紅麵線15+大白菜30+胡蘿蔔+金針菇
4/2	二	五穀飯	鴻喜豆腐 豆腐80+胡蘿蔔+鴻喜菇+木耳	百香果南瓜 南瓜80+百香果汁	醬燒素腰花 素腰花60+雞輪+九層塔	翠綠花椰 青花菜80+薑絲	冬瓜肉骨茶 冬瓜40+香菇絲+枸杞
4/3	三	白飯	和風玉米蒸蛋 洗選蛋50+玉米粒+香菇絲	奶香馬鈴薯 馬鈴薯80+胡蘿蔔	梅子干丁 豆乾丁80+梅子	金菇油菜 油菜80+金針菇	冬瓜珍珠 珍珠粉圓20+冬瓜磚
4/8	一	白飯	蘑菇燴豆腐 豆腐80+胡蘿蔔+蘑菇片+木耳	四色玉米 玉米粒60+三色豆+馬鈴薯	芹香蒟蒻小卷 蒟蒻小卷30+西洋芹50+彩椒+鴻喜菇	脆炒萵苣 萵苣80+薑絲	紫菜蛋花湯 洗選蛋15+紫菜
4/9	二	小米飯	醬燒豆腸 豆腸80+白芝麻	海芽小黃瓜 小黃瓜60+海帶芽5+白芝麻	紅醬黃豆 黃豆30+玉米粒30	菇香白菜 大白菜80+香菇絲	三絲鮮湯 扁蒲15+胡蘿蔔+冬粉
4/10	三	★	搶鍋麵 洗選蛋30+木耳+胡蘿蔔+大白菜50	香滷豆干*2 豆干*2	海苔南瓜酥 南瓜80+海苔粉	金菇青江菜 青江菜80+金針菇	檸檬愛玉山粉圓 愛玉30+山粉圓3+檸檬汁
4/11	四	胚芽飯	避風塘炸豆腐 豆腐80+薯條40+豆酥+豆豉	秀珍胡瓜 大黃瓜80+秀珍菇+木耳+金針菇	蒟蒻炒牛蒡 牛蒡絲80+蒟蒻小卷+胡蘿蔔	紅絲菠菜 菠菜80+紅蘿蔔	菇香筍絲湯 筍絲40+香菇絲+胡蘿蔔
4/12	五	白飯	回鍋干片 豆干片60+杏鮑菇20+彩椒+胡蘿蔔	鹹水蔬食 白蘿蔔30+玉米粒20+胡蘿蔔10+素黑輪+素米血	醬燒茄子 茄子80+九層塔	木耳小白菜 小白菜80+木耳	雲耳黃瓜湯 大黃瓜40+枸杞+木耳絲
4/15	一	白飯	蕃茄素雞 素雞80+蕃茄+鴻喜菇	什錦燴白菜 大白菜80+金針菇+香菇絲+胡蘿蔔+木耳絲	絲瓜粉絲 絲瓜80+冬粉+枸杞	紅娘油菜 油菜80+胡蘿蔔	味噌豆腐湯 豆腐40+海帶芽
4/16	二	薏仁飯	家常滷油腐 油腐丁60+白蘿蔔20+胡蘿蔔	炒三絲 筍絲60+胡蘿蔔+木耳絲+小黃瓜	雪菜炒年糕 年糕50+雪菜30	薑絲青花菜 青花菜80+薑絲	菇香扁蒲湯 扁蒲40+香菇絲
4/17	三	★	茴香番茄麵疙瘩 洗選蛋30+番茄+洋蔥20+蒜末	香酥豆包*1 豆包*1	三杯什錦菇 鮑魚菇40+杏鮑菇30+九層塔+彩椒	香菇尼龍白菜 尼龍白菜80+香菇絲	綠豆QQ 綠豆12+粉角15
4/18	四	糙米飯	迷迭香烤麩 烤麩50+迷迭香	彩椒黃瓜 黃瓜80+彩椒+胡蘿蔔+木耳絲	醬香龍鬚菜 龍鬚菜80+醬白菇+鳳梨豆醬	有機蔬菜 有機蔬菜+薑絲	蕃茄蛋花湯 洗選蛋15+蕃茄+冬粉
4/19	五	白飯	塔香大黑豆干 大黑豆干80+九層塔	鴻喜高麗 高麗菜80+鴻喜菇+胡蘿蔔	梅香苦瓜 苦瓜80+梅子	紅絲青江 青江菜80+胡蘿蔔	芹香蘿蔔湯 白蘿蔔40+芹菜
4/22	一	白飯	醬燒什錦凍腐 凍豆腐80+青椒+彩椒+鴻喜菇	義式馬鈴薯 馬鈴薯80+胡蘿蔔+義式香料	玉筍飄香 玉米筍30+小黃瓜50+胡蘿蔔+鴻喜菇	香菇鵝白菜 鵝白菜80+香菇絲	南瓜濃湯 南瓜40+三色豆
4/23	二	紫米飯	蘿蔔豆豉燉麵輪 麵輪30+白蘿蔔40+胡蘿蔔+豆豉	味噌炒高麗 高麗菜80+秀珍菇+鴻喜菇+胡蘿蔔	蜜汁牛蒡絲 牛蒡絲80+白芝麻	芝麻地瓜葉 地瓜葉80+白芝麻	枸杞筍絲湯 筍絲30+枸杞+香菇絲
4/24	三	★	白醬義式螺旋麵 豆包30+三色豆30+鴻喜菇	香酥炸蛋*1 白煮蛋*1	紅藜毛豆 毛豆80+紅藜	脆炒青江菜 青江菜80+薑絲	冬瓜仙草 仙草50+冬瓜磚
4/25	四	燕麥飯	家常豆腐 豆腐80+大白菜30+秀珍菇+胡蘿蔔	鳳梨醬冬瓜 冬瓜80+魚版+木耳絲+鴻喜菇	蠔油紫米糕 紫米糕80+薑絲	金菇油菜 油菜80+金針菇	香菇玉米湯 玉米粒40+枸杞+香菇絲
4/26	五	白飯	蘑菇醬燒馬鈴薯 馬鈴薯80+胡蘿蔔+蘑菇片	塔香海茸 海茸80+胡蘿蔔+金針菇+九層塔	芹香大黑豆干 大黑豆干80+芹菜	雲耳大白菜 大白菜80+木耳絲	什錦蔬菜湯 高麗菜30+鴻喜菇
4/29	一	白飯	蕃茄炒蛋 洗選蛋40+蕃茄30	海苔茄片 茄子80+海苔粉	枸杞絲瓜 絲瓜80+金針菇+枸杞	紅絲萵苣 萵苣80+胡蘿蔔	蘿蔔黑輪湯 白蘿蔔40+素黑輪條10+芹菜
4/30	二	麥片飯	豆瓣豆腐 豆腐80+鴻喜菇+彩椒	豆苗拌豆芽 綠豆芽70+小豆苗+胡蘿蔔+香菇絲	筍乾素羊肉 香菇梗30+筍乾40	木耳油菜 油菜80+木耳絲	香菇羹湯 大白菜40+金針菇+胡蘿蔔+香菇絲

標示「**」為新菜色