

勝利國小113年5月營養午餐素食食譜 - 佳琪食品 -

營養師：陳昱卿

日期	星期	主食	副食一	副食二	副食三	副食四	湯品	水果
5/1	三	白飯	香菇油飯 麵輪30+胡蘿蔔10+玉米粒10+乾香菇10	香滷豆干*2 豆干*2	麻香海帶根 海帶根80+薑絲	菇香小白菜 小白菜80+香菇絲	黃瓜素丸湯 黃瓜40+素丸10	
5/2	四	五穀飯	醬爆油腐 油腐丁70+青椒10+胡蘿蔔+木耳絲	日式關東煮 白蘿蔔60+胡蘿蔔10+海帶結5	雪菜年糕 雪菜50+年糕30+胡蘿蔔	醬香空心菜 空心菜80+薑絲	羅宋湯 馬鈴薯40+鴻禧菇+蕃茄丁	香蕉
5/3	五	白飯	梅香木耳素雞 素雞70+高麗菜30+木耳絲+辣椒	◆玉米炒蛋 洗滌蛋40+玉米粒30+胡蘿蔔10	蜜汁牛蒡絲 牛蒡80+熟黑芝麻	脆炒大白菜 大白菜80+薑絲	百香雙Q甜湯 粉圓20+粉條20+百香果汁	
5/6	一	白飯	蜜汁干丁 豆干丁80+熟白芝麻	◆蛋酥白菜 大白菜70+洗滌蛋5+木耳絲+胡蘿蔔	醬燒冬瓜 冬瓜80+香菇	紅絲油菜 油菜80+胡蘿蔔	味噌豆腐湯 豆腐40+海帶芽	豆漿
5/7	二	小米飯	**粉絲豆腐煲 豆腐70+寬粉絲5+胡蘿蔔+鴻喜菇+木耳絲	鮑菇黃瓜 大黃瓜80+鮑魚菇+胡蘿蔔	雲耳四季豆 四季豆70+木耳絲	芝麻地瓜葉 地瓜葉80+熟白芝麻	榨菜紅絲湯 榨菜40+胡蘿蔔	葡萄
5/8	三	★	茄汁義大利螺旋麵 螺旋麵+豆包40+三色豆20+蕃茄丁	◆香菇蒸蛋 洗滌蛋60+乾香菇	梅汁苦瓜 苦瓜80+梅子	木耳青江菜 青江菜80+木耳絲	綠豆銀耳湯 綠豆12+白木耳5	
5/9	四	胚芽飯	糖醋豆腸 豆腸70+馬鈴薯10+青椒+甜椒+胡蘿蔔	素甜不辣炒高麗菜 高麗菜70+素甜不辣10+胡蘿蔔	芝麻拌海芽 小黃瓜70+海帶芽+熟白芝麻	金菇苜蓿 苜蓿80+金針菇	冬瓜雲耳湯 冬瓜40+胡蘿蔔+木耳絲	柑橘
5/10	五	白飯	瓜仔肉燥 麵輪20+白蘿蔔50+瓜仔罐頭	**五行豆包 豆皮50+小黃瓜10+胡蘿蔔10+黃豆芽10+木耳絲	甘梅薯條 地瓜薯條80+甘梅粉	紅絲花椰菜 青花菜80+胡蘿蔔	蘑菇濃湯 馬鈴薯40+蘑菇8	
5/13	一	白飯	彩椒燒雞腸 雞腸60+彩椒20+胡蘿蔔+青蔥	芹香素小卷 西洋芹50+鹼麵小卷30+胡蘿蔔	香酥茄片 茄子80+海苔粉	黑芝麻尼龍白粥 尼龍白菜80+黑芝麻	鮮蔬粉絲湯 高麗菜30+冬粉+胡蘿蔔+木耳絲	優酪乳
5/14	二	薏仁飯	三杯豆干片 豆干片60+馬鈴薯20+杏鮑菇5+九層塔	白菜滷 大白菜80+豆皮+木耳絲+胡蘿蔔	枸杞南瓜 南瓜80+枸杞	菇香青江菜 青江菜80+香菇絲	黃瓜素丸湯 大黃瓜40+素丸5+枸杞	蘋果
5/15	三	白飯	香菇鮮筍湯飯 橘筍絲30+豆包絲20+高麗菜30+香菇絲	◆滷蛋*1 去殼白煮蛋*1	蜜香地瓜 地瓜80+熟白芝麻	枸杞空心菜 空心菜80+枸杞		
5/16	四	糙米飯	海苔炸豆腐 豆腐80+薯條40+海苔粉	混炒四色 馬鈴薯50+三色豆30	核桃炒三菇 鮑魚菇30+杏鮑菇30+鴻喜菇20+核桃	有機蔬菜 有機蔬菜80+薑絲	◆海芽鮮蔬蛋花湯 豆薯20+洗滌蛋15+海帶芽+金針菇+胡蘿蔔	香蕉
5/17	五	白飯	香滷大黑豆干 大黑豆干80+酸菜絲	白玉炒三絲 白蘿蔔50+小黃瓜20+豆皮絲+胡蘿蔔	芝麻四季豆 四季豆80+熟白芝麻	紅絲大白菜 大白菜80+胡蘿蔔	仙草西米露 仙草40+西谷米8	
5/20	一	白飯	**榨菜毛豆炒豆干 豆干丁60+毛豆仁10+榨菜10+胡蘿蔔	奶香馬鈴薯 馬鈴薯60+三色豆20	冬瓜燒麵輪 冬瓜70+麵輪10+胡蘿蔔+香菇絲	芝麻地瓜葉 地瓜葉80+熟白芝麻	◆紫菜蛋花湯 洗滌蛋15+紫菜+青蔥	鮮奶
5/21	二	紫米飯	三喜烤麩 烤麩50+胡蘿蔔30+香菇絲+木耳絲	螞蟻上樹 冬粉8+豆皮10+高麗菜40+木耳絲+胡蘿蔔	爽口拌西芹 西洋芹70+鮑魚菇+彩椒	雲耳小白菜 小白菜80+木耳絲	冬瓜素丸湯 冬瓜40+素丸+枸杞	小蕃茄
5/22	三	★	肉骨茶湯麵 細白油麵+凍豆腐50+白蘿蔔40+胡蘿蔔10+香菇絲	◆鴻喜蕃茄炒蛋 洗滌蛋40+鴻喜菇30+蕃茄丁	田園時蔬 青花菜70+胡蘿蔔+秀珍菇+香菇絲	薑絲苜蓿 苜蓿80+薑絲		
5/23	四	燕麥飯	鳳梨糖醋素雞 素雞豆干90+馬鈴薯30+彩椒+鳳梨	大瓜總匯 大黃瓜80+麵輪5+胡蘿蔔+木耳絲	照燒茄子 茄子80+熟白芝麻	紅絲高麗菜 高麗菜80+胡蘿蔔	大滷湯 大白菜30+筍絲+胡蘿蔔+香菇絲	百香果
5/24	五	白飯	醬香豆腐 豆腐80+胡蘿蔔+木耳絲+香菇絲	藜麥三色玉米 玉米粒40+胡蘿蔔30+毛豆仁10+藜麥	筍乾素羊肉 素羊肉50+筍乾30	菇香油菜 油菜80+香菇絲	紅豆雙Q甜湯 紅豆10+芋圓20+地瓜圓20	
5/27	一	白飯	BBQ醬燒豆包 豆包80+熟白芝麻	香酥鮑菇 鮑魚菇30+杏鮑菇20+薯條30	梅子小瓜 小黃瓜80+梅子	金菇大白菜 大白菜80+金針菇	玉米濃湯 玉米粒30+胡蘿蔔	蔬果汁
5/28	二	麥片飯	鹽水時蔬 凍豆腐60+青花菜20+素黑輪+薑絲	塔香海帶根 海帶根80+胡蘿蔔+九層塔	玉筍燒菇 玉米筍60+鮑魚菇10+青椒10+胡蘿蔔+木耳絲	紅絲青江菜 青江菜80+胡蘿蔔	當歸湯 冬瓜40+香菇絲+胡蘿蔔+紅棗	柑橘
5/29	三	★	鍋燒烏龍湯麵 烏龍麵+豆腐40+高麗菜30+胡蘿蔔+香菇絲+玉米粒	◆胡蘿蔔炒蛋 洗滌蛋30+胡蘿蔔50	銀芽三絲 豆芽芽70+小黃瓜10+胡蘿蔔+香菇絲	蠔油空心菜 空心菜80+薑絲		
5/30	四	五穀飯	藜麥毛豆 毛豆仁70+玉米粒5+胡蘿蔔+藜麥	雲耳燴筍絲 橘筍絲70+胡蘿蔔+木耳絲	義式馬鈴薯 馬鈴薯80+胡蘿蔔+義式香料	菇香高麗菜 高麗菜80+香菇絲	鮮菇如意湯 凍豆腐30+鮑魚菇10+蕃茄	蘋果
5/31	五	白飯	醬香炒干片 豆干片60+芹菜20+胡蘿蔔+木耳絲	麻油素腰花 素腰花80+九層塔+老薑片	酥炸薯條 薯條80	脆炒尼龍白菜 尼龍白菜80+薑絲	和風茶壺湯 白蘿蔔30+素黑輪10+西洋芹	