

勝利國小114年9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	附餐	熱量
9/1	一	白飯	◎豆腐味噌煮	◎起司南瓜蛋	◎什錦拌毛豆	季節蔬菜	◎關東煮	時令水果	844
9/2	二	◎薏仁飯	◎春川燉素雞	◎鮮蔬拌雙絲	香菇西芹	季節蔬菜	◎海芽豆腐湯		706
9/3	三	★	鍋燒烏龍麵	◎燒烤醬豆包*1	◎素芋丸*2	季節蔬菜		◎福樂優酪乳	811
9/4	四	◎胚芽飯	◎義式炸豆腐	◎塔香海茸	◎白菜滷	季節蔬菜	香菇冬瓜湯	時令水果	802
9/5	五	白飯	◎蘑菇醬燒豆干	◎胡麻豆芽	◎醬燒茄子	季節蔬菜	◎綠豆西米露		768
9/8	一	◎五穀飯	◎東山滷干丁	◎砂鍋白菜滷	◎醬香筍絲	季節蔬菜	紫菜蛋花湯	時令水果	771
9/9	二	白飯	◎匈牙利燉油腐	◎甜不辣高麗菜	◎筍乾素羊肉	季節蔬菜	花瓜蘿蔔湯		757
9/10	三	★	◎野菇奶香義大利麵	◎海苔醬燒蛋*1	彩繪豆薯	季節蔬菜	蕃茄蔬菜湯	波蜜 100%蔬果汁	776
9/11	四	白飯	◎沙茶麵腸	南瓜咖哩	◎紅藜毛豆	季節蔬菜	枸杞筍絲湯	時令水果	775
9/12	五	◎麥片飯	◎香滷豆包*1	◎韓式燒年糕	玉筍飄香	季節蔬菜	檸檬山粉圓		756
9/15	一	糙米飯	◎乾鍋油腐	◎醬香炒鮮菇	◎粉絲炒蛋	季節蔬菜	芹香蘿蔔湯	時令水果	797
9/16	二	白飯	◎唐揚炸豆腐	◎XO醬風味冬瓜	茼蒿西芹	季節蔬菜	◎珍珠芙蓉湯		835
9/17	三	★	韓式拌飯		◎涼拌大黑豆干	◎甘梅地瓜薯條	◎大醬湯	◎陽光樂豆奶	860
9/18	四	紫米飯	◎叻沙咖哩豆腐	什錦大黃瓜	◎蜜香牛蒡絲	季節蔬菜	蔬菜羅宋湯	時令水果	773
9/19	五	白飯	◎鐵板豆干	◎和風什錦煮	梅子漬苦瓜	季節蔬菜	◎鳳梨銀耳甜湯		740
9/22	一	白飯	◎四喜烤麩	◎茄汁燒香豆腸	雙色花椰菜	季節蔬菜	洋芋南瓜湯	時令水果	749
9/23	二	◎燕麥飯	◎蜜香地瓜	◎海芽燒豆腐	香菇白菜	季節蔬菜	◎三絲鮮湯		815
9/24	三	★	◎綜合菇菇炊飯	◎什錦滷干丁	◎香酥茄片	季節蔬菜	清燉肉骨茶	◎養樂多鮮奶	775
9/25	四	小米飯	◎輕食拌豆包	◎塔香三杯菇	◎玉米炒蛋	季節蔬菜	◎台式大滷湯	時令水果	779
9/26	五	白飯	◎紅燒燉油腐	◎椰香山藥捲*1	鮑菇四季豆	季節蔬菜	紅豆紫米湯		829
9/30	二	◎薏仁飯	◎凍豆腐壽喜燒	◎八角毛豆莢	◎塔香素腰花	季節蔬菜	枸杞黃瓜湯		770

水果種類：蘋果、香蕉、葡萄、百香果、奇異果、香吉士、紅柿

菜單部分食材含衛福部公告「食品過敏原標示規定」11種過敏源，並以◎標示：(1)甲殼類(2)芒果(3)花生(4)牛/羊奶(5)蛋(6)堅果類(7)芝麻(8)麩質穀物(9)大豆(10)魚類(11)亞硫酸鹽類等及其製品，不適合對其過敏體質者食用。