

# 勝利國小114年3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	副食三	湯品	附餐	熱量
3/3	一	白飯	◎味噌燒豆腸	◎日式蒸蛋	枸杞絲瓜	季節蔬菜	◎南瓜濃湯	蘋果	773
3/4	二	◎薏仁飯	◎香酥豆腐	◎九層海茸	◎筍乾素羊肉	季節蔬菜	瓜仔蘿蔔湯	◎優酪乳	854
3/5	三	★	◎野菇奶香義大利麵	◎糖醋油腐	◎五香毛豆莢	季節蔬菜	三絲鮮湯		712
3/6	四	◎胚芽飯	◎照燒豆包*1	◎沙茶拌花椰	◎醬燒茄子	有機蔬菜	清燉薏仁湯	草莓	804
3/7	五	白飯	◎紅燒滷油腐	甜不辣高麗	韓式炒年糕	季節蔬菜	紅豆雙Q圓		825
3/10	一	白飯	◎東山滷干丁	◎筍乾蒟蒻小卷	◎堅果拌玉米	季節蔬菜	◎紫菜蛋花湯	柑橘	788
3/11	二	◎五穀飯	◎胡麻醬豆包	◎南瓜咖哩	◎蜜香牛蒡絲	季節蔬菜	菇香黃瓜湯	葡萄蘋果汁	819
3/12	三	★	◎紅燒油腐湯麵	◎香Q滷蛋*1	彩繪櫛瓜	季節蔬菜			701
3/13	四	◎麥片飯	◎彩椒蘑菇醬豆腸	◎豆瓣拌寬粉	◎梅香苦瓜	季節蔬菜	枸杞冬瓜湯	西洋梨	788
3/14	五	白飯	◎芝麻燒素雞	什錦白菜	◎紅豆芝麻球*2	季節蔬菜	檸檬愛玉山粉圓		816
3/17	一	白飯	冬瓜肉骨茶	◎起司玉米炒蛋	◎醬爆什錦菇	季節蔬菜	◎味噌豆腐湯	蘋果	808
3/18	二	糙米飯	◎塔香鹽酥豆腐	◎鮮燴筍絲	◎醬燒黃豆	季節蔬菜	清燉蘿蔔湯	◎鮮奶	851
3/19	三	白飯	◎鮮菇咖哩飯	◎海苔醬燒蛋*1	◎香滷紫米糕	季節蔬菜	◎扁蒲素丸湯		737
3/20	四	紫米飯	◎香菇白菜燉烤麩	◎炸醬干丁	枸杞南瓜	季節蔬菜	豆薯粉絲湯	草莓	795
3/21	五	白飯	◎醬燒豆包*1	黃瓜什錦	◎香酥山藥捲*1	季節蔬菜	◎綠豆粉角湯		873
3/24	一	白飯	◎金菇海芽豆腐	鴻喜馬鈴薯	◎蠔油素腰花	季節蔬菜	枸杞黃瓜湯	柑橘	777
3/25	二	◎燕麥飯	◎豆豉蘿蔔油腐	三色小瓜	香酥茄片	季節蔬菜	◎蕃茄蛋花湯	蘋果柳橙蔬果汁	784
3/26	三	★	◎蛋香米飯條	◎香滷豆干*2	爽口拌西芹	季節蔬菜	海結玉米湯		733
3/27	四	小米飯	◎雙菇豆腐	白菜什錦	◎鳳梨豆醬龍鬚菜	季節蔬菜	◎菇香筍絲湯	葡萄	746
3/28	五	白飯	◎綜合香酥炸物	◎冬瓜素肉燥	◎藜麥毛豆	季節蔬菜	◎仙草粉圓		831
3/31	一	白飯	◎豆瓣炒麵腸	◎胡蘿蔔炒蛋	絲瓜冬粉	季節蔬菜	◎關東煮	◎豆漿	833

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。