

左營高中108年4月營養午餐素食食譜

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
4/1	一	白飯	古早味肉燥 白蘿蔔30+麵輪30+花瓜罐	醬燒素腰花 素腰花70+香菜	彩繪白花 白花椰80+紅蘿蔔+木耳絲	脆炒青江菜 青江菜80+薑絲	玉米濃湯 玉米粒20+三色豆10+紅蘿蔔丁3	蓮霧
4/2	二	海苔飯	什錦毛豆 毛豆仁50+三色豆30	海帶芽燴豆腐 豆腐65+海帶芽6	鳳梨龍鬚菜 龍鬚菜80+鳳梨醬	紅絲萵苣 萵苣80+紅蘿蔔絲	豆薯湯 豆薯30+紅蘿蔔絲+西洋芹	葡萄
4/3	三	五穀飯	什錦咖哩 百頁豆腐70+馬鈴薯30+紅蘿蔔5+青豆仁	椒鹽牛蒡片 牛蒡80+胡椒粉	絲瓜粉絲 絲瓜80+粉絲5+枸杞+香菇絲	香炒高麗菜 高麗菜80+紅蘿蔔絲+薑絲	綠豆薏仁湯 綠豆8+洋薏仁8	
4/8	一	胚芽飯	家常豆腐 豆腐70+筍片8+高麗菜10+紅蘿蔔片2	芋丸*2 芋丸*2	花生麵筋 麵筋泡30+花生20+白芝麻	金菇油菜 油菜80+金針菇	蘿蔔黑輪湯 白蘿蔔40+黑輪10+西洋芹	小蕃茄
4/9	二	白飯	干丁雪菜 豆干丁50+雪菜20	螞蟻上樹 冬粉15+西洋芹5+紅蘿蔔10+木耳絲	梅汁拌瓜 小黃瓜80+梅子	清炒地瓜葉 地瓜葉80+薑絲	玉米芹菜湯 玉米40+西洋芹10	香蕉
4/10	三	芝麻飯	素鱈糊 大白菜80+筍絲+紅蘿蔔絲+香菇絲+香菜	鐵板豆腐 板豆腐60+紅蘿蔔10+木耳絲2	紅絲銀芽 豆芽菜80+紅蘿蔔絲2+香菇絲1	雲耳小白菜 小白菜80+木耳絲	紅豆湯 紅豆18	
4/11	四	白飯	貴妃素雞 素雞60+馬鈴薯30+香菜	炒三絲 紅蘿蔔絲30+芹菜絲20+木耳絲5	椒鹽什錦 杏鮑菇50+薯條20	紅絲花椰菜 青花菜50+花椰菜30+紅蘿蔔絲	竹筍湯 竹筍40	芭樂
4/12	五	★	蕃茄野菇義大利麵 凍豆腐50+秀珍菇5+金針菇5+香菇絲2+蘑菇片15+蕃茄丁3	醬燒黃豆 黃豆40+白蘿蔔40+豆豉+紅蘿蔔塊2	三色腰果 三色豆40+玉米粒30+腰果	脆炒高麗菜 高麗菜80+紅蘿蔔絲+薑絲	紫菜湯 紫菜2+紅蘿蔔+金針菇+青蔥	
4/15	一	白飯	醬燒烤麩 烤麩60+豆酥+香菜	香酥豆腐 百頁豆腐70+薯條20	芝麻拌海芽 海帶芽60+紅蘿蔔絲5+白芝麻	木耳白菜 大白菜80+木耳絲	馬鈴薯濃湯 馬鈴薯30+三色豆	葡萄蘋果汁
4/16	二	燕麥飯	三杯油腐 油腐丁80+紅蘿蔔絲2+九層塔	塔香海茸 海茸80+紅蘿蔔1+金針菇2+九層塔	枸杞南瓜絲 南瓜70+金針菇+枸杞	紅絲高麗菜 高麗菜80+紅蘿蔔絲	黃瓜湯 大黃瓜40+西洋芹	土芒果
4/17	三	白飯	茄汁豆腸 豆腸70+青豆仁	彩繪扁蒲 扁蒲80+木耳絲1+紅蘿蔔絲2	蜜汁牛蒡 牛蒡80+白芝麻	香菇萵苣 萵苣80+香菇絲	八寶甜湯 紅豆5+綠豆5+麥片5+花豆3+桂圓	
4/18	四	薏仁飯	沙茶百頁 百頁豆腐70+西洋芹10+紅蘿蔔片2	干扁四季豆 四季豆80+紅蘿蔔絲+木耳絲	玉米炒小瓜 玉米粒30+小黃瓜70	枸杞地瓜葉 地瓜葉80+枸杞	冬瓜湯 冬瓜40+香菜	進口香梨
4/19	五	★	壽喜燒拌麵 豆包60+玉米粒20+紅蘿蔔+白芝麻+海苔絲	五香毛豆莢 毛豆莢80+八角	鴻喜扁蒲 扁蒲80+鴻喜菇+紅蘿蔔絲	脆炒花椰菜 綠花椰50+白花椰30+薑絲	雙蘿湯 白蘿蔔30+紅蘿蔔5+西洋芹	
4/22	一	白飯	梅香筍干 筍乾60+梅干菜5	塔香百頁 百頁豆腐80+三色豆+九層塔	菇香芥藍 芥藍菜80+鮑魚菇2+香菇絲	芝麻油菜 油菜80+白芝麻	雲耳涼薯湯 豆薯30+紅蘿蔔絲+木耳	葡萄
4/23	二	海苔飯	三寶干丁 豆干丁40+紅蘿蔔5+筍乾丁5+毛豆仁3	咖哩洋芋 馬鈴薯80+紅蘿蔔10+青豆仁	鴻喜燒冬瓜 冬瓜80+鴻喜菇+枸杞+紅蘿蔔絲	干扁四季豆 四季豆70+紅蘿蔔絲	大滷湯 大白菜20+筍絲10+紅蘿蔔	小蕃茄
4/24	三	白飯	香酥南瓜 南瓜90+胡椒粉	玉米豆腐 板豆腐60+玉米粒30+青豆仁	麵筋絲瓜 絲瓜80+麵筋泡2+金針菇1+枸杞	金菇青江菜 青江菜80+金針菇	冬瓜薏仁露 洋薏仁18+冬瓜磚	
4/25	四	胚芽飯	炸醬黃豆 黃豆40+豆干丁30+青豆仁	白玉滷味 白蘿蔔50+海帶結10+紅蘿蔔5	彩繪西芹 西洋芹70+彩椒10+鮑魚菇	脆炒小白菜 小白菜80+薑絲	黃瓜紅絲湯 大黃瓜40+紅蘿蔔	香蕉
4/26	五	白飯	日式豆包蓋飯 豆包60+馬鈴薯30+紅蘿蔔片2+白芝麻+海苔絲	山藥捲*1 山藥捲*1	高麗菜炒黑輪 高麗菜70+黑輪片10	有機蔬菜 有機蔬菜80+薑絲	味噌豆腐湯 豆腐40+海帶芽	
4/29	一	芝麻飯	茄汁油腐 油腐丁80+青豆仁2	芹菜炒豆皮 芹菜70+豆皮10+紅蘿蔔絲2	冬瓜燴雙菇 冬瓜80+香菇絲5+鮑魚菇10	脆香萵苣 萵苣80+薑絲	蕃茄粉絲湯 蕃茄10+冬粉3+扁蒲+香菇絲	鮮奶
4/30	二	白飯	白醬燉洋芋 馬鈴薯70+紅蘿蔔+青豆仁	海帶干絲 海帶絲70+干絲10+紅蘿蔔絲	銀芽豆苗 豆芽菜80+小豆苗+香菇絲	雲耳高麗菜 高麗菜80+木耳絲	南瓜濃湯 南瓜40+三色豆10	進口香梨