

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