

# 左營高中108年5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
5/1	三	麥片飯	<b>酸辣醬炸百頁</b> 薯條30+百頁豆腐60+香菜	<b>鳳梨醬香冬瓜</b> 冬瓜80+香菇絲+紅蘿蔔+木耳	<b>龍鬚白雪</b> 龍鬚菜80+雪白菇+紅蘿蔔	<b>脆炒地瓜葉</b> 地瓜葉80+薑絲	<b>沁涼綠豆湯</b> 綠豆18
5/2	四	白飯	<b>梅子醬香豆包</b> 豆包60+白芝麻	<b>筍絲白菜</b> 大白菜80+紅蘿蔔+香菇絲+筍絲+香菜	<b>綠茶毛豆莢</b> 毛豆莢80+綠茶包	<b>金菇青江</b> 青江菜80+金針菇	<b>雲耳蘿蔔湯</b> 白蘿蔔40+木耳絲+西洋芹+枸杞
5/3	五	★	<b>古早味米粉</b> 米粉45+麵輪20+豆芽菜20+紅蘿蔔+小豆苗+香菇絲	<b>五香豆乾</b> 豆干片60+香菜	<b>海芽炒高麗</b> 高麗菜80+海帶芽+玉米粒	<b>木耳小白菜</b> 小白菜80+木耳	<b>香菇黃瓜湯</b> 大黃瓜40+香菇絲+枸杞
5/6	一	白飯	<b>迷迭香蕃茄烤麩</b> 烤麩30+馬鈴薯50+蕃茄10+義式香料	<b>香酥鮑菇</b> 杏鮑菇60+鮑魚菇20+海苔粉	<b>蠔油芥藍</b> 芥藍菜80+香菇絲+鮑魚菇+紅蘿蔔	<b>彩椒四季豆</b> 四季豆80+彩椒	<b>玉米濃湯</b> 玉米粒20+三色豆20
5/7	二	薏仁飯	<b>花瓜油腐</b> 油腐丁50+白蘿蔔20+花瓜+香菜	<b>黃金花椰菜</b> 雙色花椰80+黑木耳+紅蘿蔔	<b>百香果南瓜</b> 南瓜80+白芝麻	<b>薑絲萵苣</b> 萵苣80+薑絲	<b>香菇羹湯</b> 大白菜30+筍絲20+紅蘿蔔+香菇絲
5/8	三	白飯	<b>奶香嫩豆包</b> 豆包60+馬鈴薯30+紅蘿蔔+青豆仁	<b>脆炒海帶絲</b> 海帶絲60+紅蘿蔔+金針菇+九層塔	<b>炸海苔牛蒡</b> 牛蒡80+海苔粉+白芝麻	<b>雲耳高麗</b> 高麗菜80+木耳	<b>仙草粉圓</b> 仙草30+粉圓10
5/9	四	芝麻飯	<b>香檸百頁</b> 百頁豆腐60+白蘿蔔20+紅蘿蔔	<b>腰果玉米</b> 玉米粒50+毛豆仁20+鷹嘴豆+紅蘿蔔+腰果+葡萄乾	<b>香芹豆豉炒豆皮</b> 豆包15+西洋芹50+鴻喜菇+彩椒	<b>脆炒空心菜</b> 空心菜80+薑絲	<b>羅宋湯</b> 馬鈴薯30+蕃茄+鮑魚菇+西洋芹
5/10	五	★	<b>什錦麵疙瘩</b> 麵疙瘩150+高麗菜30+麵輪+蕃茄+香菇絲	<b>奶黃包*1</b> 奶黃包*1	<b>醬香茄子</b> 茄子80+香菜	<b>紅絲油菜</b> 油菜80+紅蘿蔔	
5/13	一	白飯	<b>蜜汁干丁</b> 豆干丁80+白芝麻	<b>咖哩洋芋</b> 馬鈴薯70+紅蘿蔔+青豆仁	<b>芽菜炒豆皮</b> 豆芽菜60+豆皮+海帶芽+小豆苗	<b>紅絲小白菜</b> 小白菜80+紅蘿蔔	<b>關東煮</b> 白蘿蔔30+玉米塊10+海帶結+素黑輪
5/14	二	胚芽飯	<b>茄汁炸洋芋</b> 馬鈴薯80+青豆仁	<b>毛豆燒豆腐</b> 豆腐65+紅蘿蔔+玉米粒+毛豆仁	<b>彩繪西芹</b> 西洋芹70+彩椒+鮑魚菇10	<b>醬香地瓜葉</b> 地瓜葉80+薑絲	<b>枸杞冬瓜湯</b> 冬瓜40+香菇絲+枸杞
5/15	三	白飯	<b>十全藥膳凍腐</b> 凍豆腐70+白蘿蔔+紅蘿蔔+枸杞	<b>鴻喜高麗</b> 高麗菜80+鴻喜菇+香菇絲+紅蘿蔔+木耳	<b>筍乾小捲</b> 筍乾50+蒟蒻小捲20+素羊肉10+香菜	<b>五香毛豆莢</b> 毛豆莢80+薑絲	<b>紅豆麥片湯</b> 紅豆8+麥片8
5/16	四	海苔飯	<b>五更素腸旺</b> 麵腸30+豆腐50+紅蘿蔔+木耳+酸菜+香菇	<b>涼拌海芽</b> 海帶芽10+小黃瓜30+白芝麻	<b>絲瓜冬粉</b> 絲瓜80+冬粉5+枸杞+香菇絲	<b>金菇青江</b> 青江菜80+金針菇	<b>和風茶壺湯</b> 白蘿蔔30+凍豆腐20+西洋芹+香菇絲
5/20	一	白飯	<b>醬香麵腸</b> 麵腸70+酸菜+香菜	<b>燴雙瓜</b> 大黃瓜70+小黃瓜10+鮑魚菇+紅蘿蔔+木耳	<b>韓味什錦</b> 大白菜50+年糕+小黃瓜+木耳+白芝麻	<b>金菇油菜</b> 油菜80+金針菇	<b>玉米蔬菜湯</b> 玉米粒30+高麗菜+蕃茄+西洋芹
5/21	二	燕麥飯	<b>日式咖哩油腐</b> 油腐丁60+馬鈴薯30+紅蘿蔔+青豆仁	<b>和風炒豆芽</b> 豆芽菜80+海苔絲+小豆苗+紅蘿蔔+白芝麻	<b>醬香龍鬚菜</b> 龍鬚菜80+鳳梨豆醬+枸杞	<b>彩繪花椰</b> 雙色花椰80+紅蘿蔔	<b>味噌豆腐湯</b> 豆腐40+海帶芽
5/22	三	白飯	<b>義式百頁豆腐</b> 百頁豆腐50+薯條50+義式香料	<b>什錦炒菇</b> 鮑魚菇30+杏鮑菇20+鴻喜菇+油菜30+紅蘿蔔	<b>筍乾素羊肉</b> 筍乾60+素羊肉20+香菜	<b>木耳小白菜</b> 小白菜80+木耳絲	<b>仙草山粉圓</b> 山粉圓5+仙草30
5/23	四	五穀飯	<b>果醋醬玉米塊</b> 玉米塊50+紅蘿蔔+小黃瓜20+白芝麻	<b>西芹豆乾</b> 豆干片50+芹菜10+紅蘿蔔+鴻喜菇	<b>塔香海茸</b> 海茸80+金針菇+九層塔	<b>脆炒青江</b> 青江菜80+薑絲	<b>芹香黃瓜湯</b> 大黃瓜40+西洋芹+木耳絲
5/24	五	★	<b>漢堡包*1</b> 漢堡包*1	<b>茄汁豆包*1</b> 豆包*1	<b>玉米高麗菜</b> 高麗菜80+玉米粒	<b>酸甜小瓜</b> 小黃瓜40+紅蘿蔔10	<b>麵線羹</b> 紅麵線20+大白菜20+筍絲10+香菜
5/27	一	白飯	<b>香酥茄片</b> 茄子80+海苔粉	<b>鮮菇扁蒲</b> 扁蒲80+鴻喜菇+紅蘿蔔+金針菇+香菇絲	<b>塔香豆腐煲</b> 豆腐60+冬粉+紅蘿蔔+香菇絲+九層塔	<b>香菇萵苣</b> 萵苣80+香菇絲	<b>紫菜豆薯湯</b> 豆薯40+紫菜3
5/28	二	小米飯	<b>筍香麵輪</b> 麵輪50+素羊肉20+筍乾40+梅干菜+香菜	<b>螞蟻上樹</b> 冬粉15+紅蘿蔔+木耳絲+西洋芹	<b>梅香苦瓜</b> 苦瓜80+梅子	<b>香炒空心菜</b> 空心菜80+薑絲	<b>海結蘿蔔湯</b> 白蘿蔔40+海帶結10+紅蘿蔔
5/29	三	白飯	<b>義式奶香洋芋</b> 馬鈴薯60+紅蘿蔔+青豆仁+義式香料	<b>照燒豆皮</b> 豆包60+白芝麻+海苔絲	<b>芹香蒟蒻</b> 西洋芹50+蒟蒻小捲20+彩椒+鮑魚菇	<b>雲耳小白菜</b> 小白菜80+木耳絲	<b>薯香西米露</b> 西谷米5+地瓜30
5/30	四	麥片飯	<b>豆瓣醬香黃豆</b> 黃豆20+豆乾20+白蘿蔔30+香菜	<b>韓味高麗菜</b> 高麗菜80+紅蘿蔔+木耳+小豆苗	<b>麵筋絲瓜</b> 絲瓜80+麵筋泡15+枸杞+香菇絲	<b>有機蔬菜</b> 有機蔬菜80+薑絲	<b>三絲鮮湯</b> 扁蒲30+筍絲10+香菇絲+紅蘿蔔+冬粉
5/31	五	★	<b>沙茶乾麵</b> 豆干絲40+大白菜30+紅蘿蔔+小黃瓜	<b>香Q油腐*1</b> 三角油腐*1	<b>塔香照燒南瓜</b> 南瓜80+白芝麻+九層塔	<b>脆炒油菜</b> 油菜80+薑絲	<b>茼蒿冬瓜湯</b> 冬瓜40+香菇絲+香菜