

# 左營高中109年六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
6/1	一	白飯	<b>泰式綠咖哩油腐</b> 油腐丁90+馬鈴薯30+紅蘿蔔+九層塔	<b>鮮燴白花</b> 白花菜80+鴻喜菇+紅蘿蔔+木耳	<b>醬爆鮮菇</b> 鮑魚菇30+杏鮑菇20+芥藍菜30	<b>金菇萵苣</b> 萵苣80+金針菇	<b>蘿蔔素黑輪湯</b> 白蘿蔔30+素黑輪10+海帶結+西洋芹
6/2	二	五穀飯	<b>珍菇豆腐</b> 豆腐80+鴻喜菇+杏鮑菇+鮑魚菇+小豆苗	<b>塔香照燒南瓜</b> 南瓜80+海苔粉+白芝麻	<b>彩繪西芹</b> 西洋芹80+彩椒+蒟蒻小卷	<b>紅絲空心菜</b> 空心菜80+紅蘿蔔	<b>三絲鮮湯</b> 扁蒲30+筍絲+粉絲+香菇絲
6/3	三	白飯	<b>沙茶鮮蔬煲</b> 高麗菜70+鴻喜菇+油菜10+冬粉+紅蘿蔔	<b>醬香干丁</b> 豆干丁60+玉米粒+毛豆仁	<b>梅香苦瓜</b> 苦瓜80+梅子	<b>薑絲小白菜</b> 小白菜80+薑絲	<b>薯香西米露</b> 西谷米5+地瓜30
6/4	四	麥片飯	<b>蜜汁豆包</b> 豆包60+白芝麻	<b>素鱈糊</b> 大白菜80+筍絲+香菇絲+紅蘿蔔+香菜	<b>涼薯炒三絲</b> 涼薯50+小黃瓜20+紅蘿蔔+木耳	<b>芝麻油菜</b> 油菜80+白芝麻	<b>蕃茄鮮菇湯</b> 鮑魚菇15+粉絲3+蕃茄10
6/5	五	★	<b>肉骨茶湯麵</b> 冬瓜30+凍豆腐60+紅蘿蔔+鮑魚菇+香菜	<b>奶黃包*1</b> 奶黃包*1	<b>蜜汁牛蒡</b> 牛蒡80+白芝麻	<b>脆炒青江</b> 青江菜80+薑絲	
6/8	一	白飯	<b>塔香麵腸</b> 麵腸60+九層塔	<b>咖哩洋芋</b> 馬鈴薯70+紅蘿蔔+青豆仁	<b>豆豉燒黃豆</b> 黃豆40+白蘿蔔40+豆豉+紅蘿蔔	<b>金菇小白菜</b> 小白菜80+金針菇	<b>海芽豆薯湯</b> 豆薯40+海帶芽+金針菇
6/9	二	胚芽飯	<b>筍乾素羊肉</b> 筍乾30+素羊肉50+香菜	<b>韓味燒豆腐</b> 豆腐70+大白菜20+年糕+小豆苗	<b>腰果玉米</b> 玉米粒50+三色豆20+腰果+葡萄乾	<b>芝麻地瓜葉</b> 地瓜葉80+白芝麻	<b>菇香冬瓜湯</b> 冬瓜40+鴻喜菇+香菇絲+枸杞
6/10	三	白飯	<b>京醬凍豆腐</b> 凍豆腐70+白芝麻	<b>金菇扁蒲</b> 扁蒲80+鴻喜菇+木耳絲+金針菇	<b>塔香素腰花</b> 素腰花70+九層塔+老薑片	<b>紅絲油菜</b> 油菜80+胡蘿蔔	<b>綠豆銀耳湯</b> 綠豆15+白木耳
6/11	四	燕麥飯	<b>芝麻橙汁素雞</b> 素雞70+地瓜20+白芝麻+柳橙汁	<b>香酥芋丸*2</b> 芋丸*2	<b>金菇絲瓜</b> 絲瓜80+金針菇+豆皮	<b>木耳青江</b> 青江菜80+木耳絲	<b>酸辣湯</b> 大白菜30+筍絲+胡蘿蔔+香菇絲
6/12	五	★	<b>紅醬義大利麵</b> 豆包30+三色豆30+鴻喜菇+青花菜	<b>椒鹽豆腐</b> 豆腐80+薯條30	<b>蘑菇醬香炒菇</b> 鮑魚菇30+杏鮑菇30+金針菇+蘑菇	<b>雙色花椰</b> 雙色花椰80+薑絲	<b>南瓜濃湯</b> 南瓜30+馬鈴薯20
6/15	一	白飯	<b>什錦黃瓜</b> 肉丁70+大黃瓜40+鴻喜菇+香菇絲	<b>家常豆腐</b> 豆腐65+筍片+紅蘿蔔+木耳	<b>味噌紫茄</b> 茄子80+香菜	<b>脆炒空心菜</b> 空心菜80+薑絲	<b>紫菜豆薯湯</b> 豆薯40+紫菜
6/16	二	薏仁飯	<b>筍乾油腐</b> 油腐丁70+筍乾20+香菜	<b>塔香海茸</b> 海茸80+紅蘿蔔+九層塔	<b>香酥南瓜</b> 南瓜80+胡椒粉	<b>木耳白菜</b> 大白菜80+木耳絲	<b>和風蘿蔔湯</b> 白蘿蔔40+鮑魚菇+胡蘿蔔+西洋芹
6/17	三	白飯	<b>杏鮑菇炒豆腸</b> 豆腸70+杏鮑菇+彩椒+青椒	<b>香菇炒高麗</b> 高麗菜80+鴻喜菇+紅蘿蔔+香菇絲	<b>鮑菇芥藍</b> 芥藍菜80+鮑魚菇	<b>黑胡椒毛豆莢</b> 毛豆莢80+黑胡椒粒	<b>冬瓜山粉圓</b> 山粉圓8
6/18	四	紫米飯	<b>豆豉燒豆腐</b> 豆腐70+豆豉+小豆苗	<b>炸海苔牛蒡</b> 牛蒡絲80+海苔粉	<b>爽口拌西芹</b> 西洋芹80+鮑魚菇+彩椒+杏鮑菇	<b>金菇油菜</b> 油菜80+金針菇	<b>海結玉米湯</b> 玉米粒40+海帶結+西洋芹
6/19	五	★	<b>和風烏龍麵</b> 豆包35+高麗菜30+鮑魚菇+紅蘿蔔+海苔絲	<b>和風拌芽菜</b> 豆芽菜80+海帶芽+小豆苗	<b>糖醋小黃瓜</b> 小黃瓜80+胡蘿蔔	<b>紅絲青江菜</b> 青江菜80+胡蘿蔔	<b>芹香黃瓜湯</b> 大黃瓜40+香菇絲+西洋芹
6/20	六	白飯	<b>蘑菇醬豆包</b> 豆包70+蘑菇片	<b>塔香三杯菇</b> 鮑魚菇50+杏鮑菇30+九層塔+老薑片	<b>義式香薯</b> 馬鈴薯80+義式香料	<b>脆炒小白菜</b> 小白菜80+薑絲	<b>紅燒凍腐湯</b> 凍豆腐30+白蘿蔔20+胡蘿蔔
6/22	一	白飯	<b>醬爆素雞</b> 素雞90+高麗菜30+彩椒	<b>彩繪花菜</b> 雙色花椰80+紅蘿蔔+鮑魚菇	<b>絲瓜冬粉</b> 絲瓜80+金針菇+冬粉+枸杞	<b>木耳高麗</b> 高麗菜80+木耳	<b>味噌豆腐湯</b> 豆腐40+海帶芽
6/23	二	小米飯	<b>馬鈴薯嫩凍腐</b> 凍豆腐70+馬鈴薯40+紅蘿蔔+青豆仁	<b>核桃炒三色</b> 三色豆60+玉米粒20+核桃+葡萄乾	<b>銀耳拌鮮蔬</b> 高麗菜70+白木耳+彩椒+西洋芹	<b>金菇空心菜</b> 空心菜80+金針菇	<b>枸杞冬瓜湯</b> 冬瓜40+枸杞+香菇絲
6/24	三	白飯	<b>香酥百頁</b> 百頁豆腐80+薯條+胡椒粉	<b>燴白菜</b> 大白菜80+筍絲+香菇絲+紅蘿蔔+香菜	<b>醬香龍鬚菜</b> 龍鬚菜80+鳳梨豆醬	<b>有機蔬菜</b> 有機蔬菜80+薑絲	<b>仙草芋圓甜湯</b> 仙草30+芋圓20
6/29	一	白飯	<b>花瓜素肉燥</b> 麵腸60+白蘿蔔30+花瓜	<b>油腐細粉</b> 油腐丁50+大白菜30+冬粉+紅蘿蔔+香菜	<b>香酥茄片</b> 茄子80+海苔粉	<b>香菇萵苣</b> 萵苣80+香菇絲	<b>玉米濃湯</b> 玉米粒30+三色豆20
6/30	二	燕麥飯	<b>南瓜咖哩</b> 凍豆腐60+南瓜30+馬鈴薯20+紅蘿蔔+青豆仁	<b>什錦毛豆</b> 毛豆仁50+三色豆30+香菇絲	<b>山藥捲*1</b> 山藥捲*1	<b>脆炒小白菜</b> 小白菜80+薑絲	<b>香菇黃瓜湯</b> 大黃瓜40+香菇絲+枸杞