



111年4月學生營養午餐菜單 素食

日期	週	主食	主菜	副菜一	副菜二	副菜三	湯品	全穀 類/份	豆蛋 肉/份	蔬 菜/份	油 脂/份	熱 量 /大卡
1	五	麥片飯 白米、麥片	梅干豆腐 豆腐、梅干菜(炒)	蔬菜粉絲 冬粉、蔬菜(炒)	彩繪鮑菇 杏鮑菇、蔬菜(炒)	有機 蔬菜	香菇蔬菜湯 蔬菜、香菇	6.5	2	2	2.6	789
清明連假												
6	三	有機白米飯 有機白米	麻婆茄子 豆干碎、茄子(炒)	乾燒麵腸 麵腸、蔬菜(燒)	椒香銀芽 豆芽菜、紅蘿蔔、蔬菜(炒)	有機 蔬菜	芹香蘿蔔湯 白蘿蔔、芹菜	6	2	2	2.8	746
7	四	小米飯 白米、小米	起司洋芋 馬鈴薯、蔬菜、毛豆(炒)	香滷百頁 百頁(滷)	鮮瓜雙色 鮮瓜、蔬菜(炒)	有機 蔬菜	黑糖地瓜湯 黑糖、地瓜	6.5	2	2	3	790
8	五	義大利 奶香鮮菇麵 麵、蔬菜、鮮菇	素花枝捲 X1 素花枝捲(烤)	薯球 X5 薯球(炸)	翠炒花椰 花椰菜(炒)	有機 蔬菜	南瓜湯 南瓜、蔬菜	6.5	2	2	2.8	781
11	一	芝麻香飯 白飯、黑芝麻	咖哩馬鈴薯 馬鈴薯、紅蘿蔔(煮)	和風鮮蔬豆腐 豆腐、蔬菜(煮)	銀絲卷 X1 銀絲卷(蒸)	蔬菜	味噌蔬菜湯 蔬菜	6.5	2	2	3	790
12	二	白米飯 白米	糖醋豆包 豆包(滷)	樹子苦瓜 苦瓜(炒)	珍菇鮮瓜 鮮瓜、鮮菇、蔬菜(炒)	蔬菜	QQ山粉圓 QQ圓、山粉圓	6.5	2	2	2.8	781
13	三	有機白米飯 有機白米	榨菜干片 豆干片、榨菜(炒)	田園什錦 玉米、毛豆、蔬菜(炒)	芝香海帶 海帶結、白芝麻(炒)	有機 蔬菜	番茄豆腐湯 番茄、豆腐	6	2	2	2.8	746
14	四	白米飯 白米	麻油山藥煮 山藥、角螺豆皮(煮)	滷大豆干 X1 豆干(滷)	紅絲津白 大白菜、紅蘿蔔(炒)	有機 蔬菜	什錦羹湯 蘿蔔、蔬菜	6.3	2	2	3	776
15	五	燕麥飯 白米、燕麥	鴻喜菇豆腐 豆腐、蔬菜、鴻喜菇(煮)	宮保G丁 素雞丁、蔬菜(炒)	豆干敏豆 敏豆、豆干(炒)	有機 蔬菜	素魚丸湯 素魚丸、芹菜	6	2.5	2	2.7	779
18	一	小米飯 白米、小米	毛豆干丁 豆干、蔬菜、毛豆(炒)	玉米餅 X1 玉米餅(奶素)(炸)	香拌芽菜 豆芽菜、蔬菜(炒)	蔬菜	海芽湯 海帶芽、薑絲	6.5	2	2	3	790
19	二	白米飯 白米	壽喜燒豆腐 蔬菜、豆腐(炒)	彩蔬炒蛋 雞蛋、蔬菜(炒)	翠炒鮮瓜 鮮瓜、蔬菜(炒)	蔬菜	蘿蔔湯 白蘿蔔	6	2.5	2	2.8	784
20	三	有機白米飯 有機白米	糖醋素雞丁 素雞丁、洋蔥、蔬菜(燒)	蔬菜豆腐 豆腐、蔬菜(炒)	木耳高麗 高麗菜、木耳(炒)	有機 蔬菜	鮮蔬玉米湯 玉米、蔬菜	6.3	2.5	2	2.8	805
21	四	青醬鮮蔬 義大利麵 蔬菜、義大利麵	素花枝捲 X1 素花枝捲(烤)	地瓜薯條 X5 地瓜薯條(炸)	雙色花椰 花椰菜、蔬菜(炒)	有機 蔬菜	歐風羅宋湯 蔬菜、番茄	6.5	2	2	3	790
22	五	麥片飯 白米、麥片	酸菜毛豆 毛豆、酸菜(炒)	炒馬鈴薯 馬鈴薯、蔬菜(炒)	海帶油腐 油豆腐、海帶結(炒)	有機 蔬菜	綠豆西米露 綠豆、西米露	6.5	2.3	2	3	813
25	一	第一乾拌麵 麵條、蔬菜	瓜仔素肉燥 素絞肉、脆瓜、蔬菜(滷)	素菜包 X1 菜包(蒸)	鍋燒白菜 大白菜、蔬菜(炒)	蔬菜	鮮瓜湯 鮮瓜、蔬菜	6.5	2	2	2.7	777
26	二	白米飯 白米	滷豆腐 豆腐(滷)	雙色玉筍 玉米筍、蔬菜(炒)	翠筍雙絲 竹筍、木耳(炒)	蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐、蔬菜	6	2	2	2.8	746
27	三	有機白米飯 有機白米	三杯油腐 油豆腐、蔬菜、九層塔(炒)	鹽酥百頁 百頁(炸)	鮮菇什錦 鮮菇、蔬菜(炒)	有機 蔬菜	山藥湯 山藥、馬鈴薯	6.5	2.5	2	2.8	809
28	四	燕麥飯 白米、燕麥	炸杏鮑菇 杏鮑菇(炸)	香椿豆干 豆干(煮)	翠炒時蔬 蔬菜	有機 蔬菜	花生麥片甜湯 花生仁、麥片	6.5	2	2	3	790
29	五	糙米飯 白米、糙米	蔬菜豆腐煲 豆腐、蔬菜(炒)	番茄炒蛋 雞蛋、番茄(炒)	鳳梨炒木耳 木耳、鳳梨(炒)	有機 蔬菜	芹香米粉湯 米粉、芹菜	6.5	2.5	2	2.7	814

本菜單含有花生、芝麻、堅果、芒果、牛奶、麵筋蛋白之穀物、大豆及其製品，不適合過敏體質食用，使用非基因改造豆製品。