

中正高工106年十二月素食菜單

日期/星期	主食	主菜	副菜	副菜	青菜	湯	水果/飲品	熱量	
12月1日	(五)	拉麵	味噌拉麵		餐包*1	芝麻球*1	涼拌小黃瓜	833.5	
12月4日	(一)	糙米飯	薑汁燒豆腐	香菇冬瓜	蒸蛋	芝麻油菜	白菜湯	807.5	
12月5日	(二)	白飯	滷豆干	素炒冬粉	腐皮絲瓜	木須鵝白菜	肉骨茶蔬菜湯	優酪乳	805
12月6日	(三)	麥片飯	關東煮	奶油什錦菇	紅絲高麗菜	炒萵苣	紫菜豆腐湯	香蕉	810
12月7日	(四)	芝麻飯	筍干滷油腐	什菇白菜	滷海帶片*1	炒青江菜	八寶粥	西瓜	785
12月8日	(五)	白飯	什錦飯湯		三角油腐*1	菜包*1	炒地瓜葉	822.5	
12月11日	(一)	白飯	照燒干丁	黃金花椰菜	鍋燒什蔬	炒小白菜	薑絲海芽湯	829	
12月12日	(二)	胚芽飯	紅燒豆包	回鍋干片	海帶三絲	炒油菜	蘿蔔玉米湯	806	
12月13日	(三)	白飯	沙茶滷味	蕃茄豆腐	奶香玉米	燒苦瓜	茶壺湯	柳丁	792.5
12月14日	(四)	燕麥飯	五香豆干海結	乾燒麵腸	糖醋高麗菜	拌炒地瓜葉	黃豆芽湯	養樂多鮮奶	772.5
12月15日	(五)	漢堡	日式炒麵潛艇堡*1	素燒賣*1	什錦蔬菜	義式炒菇	地瓜甜湯	香蕉	805
12月18日	(一)	白飯	素膳糊	脯香干丁	彩椒百頁	炒菠菜	鮮菇湯	820	
12月19日	(二)	糙米飯	紅燒油豆腐	珍菇瓢瓜	咖哩馬鈴薯	薑絲鵝白菜	素三絲湯	波蜜果汁	810
12月20日	(三)	地瓜飯	鐵板豆腐	鍋燒什錦	麻婆茄子	炒青江菜	玉米濃湯	芭樂	846
12月21日	(四)	白飯	椒鹽豆包	雙蘿滷海結	刺瓜玉筍	黑椒豆芽	南瓜蔬菜湯	柑橘	806.5
12月22日	(五)	白麵	咖哩醬麵		春捲*1	炒高麗菜	紅豆湯圓	837.5	
12月25日	(一)	胚芽飯	茄汁腐皮捲	三色玉米	榨菜干絲	炒青江菜	蘿蔔海結湯	806	
12月26日	(二)	白飯	醬燒馬鈴薯	豆皮白菜滷	鼓汁百頁	耳絲菠菜	冬菜刺瓜湯	光泉豆漿	782.5
12月27日	(三)	燕麥飯	蠔油豆腐煲	三色毛豆	香菇豆薯	炒地瓜葉	味噌湯	香蕉	805
12月28日	(四)	白飯	梅菜筍干油腐	香酥薯塊	三色椒炒菇	紅絲油菜	苟杞冬瓜湯	柑橘	747.5
12月29日	(五)	白麵	大滷麵		素鍋貼*2	飄香果*1	芝麻敏豆	856.5	
備註：	1.12月份供應22天								
	2.每日供應四菜一湯，水果（飲品）3次/週，若遇特殊情形（如：颱風、缺貨、停水、停電...）經學校同意方更改菜單								
	3.豆漿與豆製品為非基改食品								