

中正高工 108年8.9月素食菜單

日期/星期	主食	主菜	副菜	副菜	青菜	湯	副食	熱量	過敏原	
8月30日	五	白米飯	黑椒麵腸	回鍋干片	綠椰鮮菇	炒玉米	苟杞刺瓜湯	756	8+9	
9月2日	一	五穀飯	白菜油腐	蜜汁地瓜	紅燒番茄	薑絲炒青江	香菇什錦湯	781	9	
9月3日	二	白米飯	麻婆豆腐	麵輪燒海結	蒟蒻蒲瓜	芝麻油菜	山藥冬瓜湯	845	7+8+9	
9月4日	三	糙米飯	蒲燒豆包	苦瓜封	藜麥毛豆洋芋	炒大陸妹	河粉什錦菇	830	9	
9月5日	四	白米飯	照燒烤麩	乾癩敏豆	三絲銀芽	素炒空心菜	日式鍋燒湯	723	8+9	
9月6日	五	小米飯	咖哩百頁	麻油木耳	日式蒸蛋	紅絲鵝白菜	銀耳紅棗湯	870	5+9	
9月9日	一	胚芽飯	三杯凍豆腐	蠔油芥藍	干絲萵苣	香拌海帶根	黃豆芽湯	733	9	
9月10日	二	白米飯	沙茶麵腸	毛豆干丁	涼粉拌黃瓜	針菇炒青江	南瓜蔬菜湯	748	8+9	
9月11日	三	燕麥飯	薑汁油腐煲	腐皮雪菜	木耳絲瓜	香拌地瓜葉	味噌湯	759	9	
9月12日	四	白米飯	春川炒百頁	黑椒綠椰	拌炒甜椒	薑絲小白菜	針菇扁蒲湯	795	8+9	
9月13日	五	中 秋 節								
9月16日	一	麥片飯	薑糖滷味	醬燒洋芋	螞蟻上樹	芝麻敏豆	香菇豆薯湯	780	7+8+9	
9月17日	二	白米飯	無錫豆包	五味紫茄	咖哩花椰	素炒油菜	筍香三絲湯	761	9	
9月18日	三	胚芽飯	家常豆腐	素燜南瓜	雲耳黃瓜玉筍	脆炒空心菜	素肉骨茶湯	888	8+9	
9月19日	四	白米飯	鼓汁什錦	海帶三絲	玉米毛豆	菇香鵝白菜	蘿蔔湯	832	9	
9月20日	五	芝麻飯	打拋素肉	燴西芹	翡翠蒸蛋	素拌地瓜葉	清澈白菜湯	775	5+7+8+9	
9月23日	一	白米飯	醬燒烤麩	薑香A菜	田園三色	黑椒豆芽	紫菜豆腐湯	723	8+9	
9月24日	二	糙米飯	干丁素肉燥	味噌燒蘿蔔	雙絲炒蒟蒻	炒大陸妹	羅宋湯	738	8+9	
9月25日	三	白米飯	鮮菇油腐燒	地三鮮	白菜滷	蠔油青江菜	大醬湯	855	9	
9月26日	四	胚芽飯	燒滷大豆乾	宮保高麗菜	彩繪薯丁	耳絲油菜	茶壺湯	761	9	
9月27日	五	燕麥飯	砂鍋豆包	冬菜刺瓜	塔香海茸	針菇小白菜	綠豆湯	887	9	
9月30日	一	白米飯	馬鈴薯燒油腐	脯香菜豆	麵輪冬瓜	脆炒空心菜	菇香芽菜湯	803	8+9	

備註：

1.九月供應21天

2.每日供應四菜一湯，水果/飲品每週供應3次

3.豆漿及豆製品為非基改食品

4.過敏原項目標示：1.甲殼類 2.芒果類 3.花生類 4.奶類 5.蛋類 6.堅果類 7.芝麻類 8.含麩 質穀物 9.大豆類 10.魚類 11.亞硫酸鹽類