

## 中正108年10月素食菜單

日期	主食	主菜	副菜	副菜	青菜	湯	副食	熱量	過敏原	
10月1日	二	芝麻飯	味噌燒豆包	金針蒲瓜	奶香南瓜	薑絲青江	白菜素肉羹湯	養樂多	853	7+9
10月2日	三	白飯	咖哩什錦	紅蘿蔔炒豆薯	蒸蛋	小米拌油菜	紅燒素若湯	文旦柚	914	5+9
10月3日	四	燕麥飯	椒鹽豆腐	榨菜干片	糖醋高麗菜	清炒小白菜	冬瓜三味湯	葡萄	866	9
10月4日	五	調飯	三色炒飯	素菜捲(1)	芝麻球(2)	炒雙花	紅茶粉圓		862	7+8
10月5日	六	白飯	蒙古炒烤麩	薑絲海芽	鼓汁苦瓜	針菇敏豆	蕃茄豆腐湯		803	8+9
10月7日	一	麥片飯	麻油紫米糕	毛豆玉米	麻婆豆腐	脆炒空心菜	紫菜腐皮湯		810	8+9
10月8日	二	糙米飯	干丁素肉燥	茄汁洋芋	椒香黃豆芽	蠔油地瓜葉	香筍菇湯	豆漿	824	8+9
10月9日	三	白飯	三杯油腐	五柳羹	西芹素魷	素炒油菜	鍋燒湯	芭樂	859	9
10月10日	四	國慶日								
10月14日	一	胚芽飯	黑椒燴豆包	黃瓜玉筍	薑汁白菜	薑絲鵝白菜	瓢瓜粉絲湯		810	9
10月15日	二	白麵	五香油腐	彩繪什菇	紅絲莧菜	脆炒小黃瓜	紅燒蔬菜湯	波蜜果汁	825	9
10月16日	三	白飯	回鍋豆干	蒸蛋	素蠔油芥藍	白菜滷	大醬湯	小玉	869	5+9
10月17日	四	燕麥飯	照燒麵腸	雪菜干丁	咖哩白花	炒大陸妹	蘿蔔玉米湯	柿子	879	8+9
10月18日	五	白飯	魚香豆腐	塔香紫茄	蜜汁地瓜	空心菜	綠豆湯		843	7+8+9
10月21日	一	糙米飯	安東燉洋芋	築前煮	欖菜敏豆	炒青江菜	冬瓜菇湯		802	8+9
10月22日	二	白飯	壽喜燒油腐	絲瓜燴茼蒿	紅藜南瓜	香菇小白菜	味噌湯	鮮奶	860	4+9
10月23日	三	白飯	蕃茄豆腐	沙茶滷味	腐乳苦瓜	耳絲油菜	麻香什錦湯	香蕉	875	9
10月24日	四	燕麥飯	砂鍋素獅子頭	通心粉花椰	羅漢素齋	黑椒豆芽	冬菜刺瓜湯	文旦柚	845	8
10月25日	五	白麵	台式素湯麵		菜包(1)	沙茶干丁	五香毛豆莢		849	8+9
10月28日	一	白飯	素打拋豆腐	炒玉米	義式什錦菜	炒鵝白菜	如意腐皮湯		804	8+9
10月29日	二	胚芽飯	糖醋豆包	海帶三絲	杏片小黃瓜	芝麻空心菜	蘿蔔素丸湯	優酪乳	890	4+7+8+9
10月30日	三	白飯	素蠔油油腐煲	彩椒鮮芹	黑白炒	香拌地瓜葉	汕頭火鍋湯	柳丁	912	9
10月31日	四	麥片飯	照燒麵腸	冬瓜封	炒什錦素菜	菇扒油菜	三絲豆薯湯	百香果	851	7+8+9

**備註:**

- 1.10月份共用餐22天
- 2.每日4菜1湯,水果/飲品每週提供3次
- 3.豆漿及豆製品為非基改食品

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