

台南市東區東光國民小學 111 年 10 月份素食午餐食譜

營養師：黃硯廷

執行秘書：源曼琪

校長：林義順

NO	日期	星期	主食	副食一	副食二	副食三	湯	水果	熱量-大卡
1	10月3日	一	小米飯	梅干油腐	香菇白菜	香炒空心菜	九尾香菇湯		551
2	10月4日	二	糙米飯	什錦鹹蔬	沙茶粉絲	有機蔬菜	珍菇紫菜湯		560
3	10月5日	三	白米飯	芋頭香菇粥	紅燒牛蒡排	薑絲青江菜	菠蘿麵包	乳品	780
4	10月6日	四	糙米飯	京醬素腰花	玉米豆丁	薑絲蚵白	淮山牛蒡湯		485
5	10月7日	五	糙米飯	腐皮砂鍋煲	麻婆豆腐	有機蔬菜	蘿蔔魚丸湯		592
6	10月10日	一	雙十節						
7	10月11日	二	漢堡麵包	香酥牛蒡排	薑糖豆花	涼拌小黃瓜	愛心牛奶球		641
8	10月12日	三	糯米飯	筒仔米糕	鹽水煮蛋	有機蔬菜	四神湯	乳品	732
9	10月13日	四	糙米飯	壽喜燒	塔香海茸	香拌油菜	香菇翡翠羹湯		478
10	10月14日	五	地瓜飯	三杯鮑腐	胡蘿蔔炒蛋	有機蔬菜	味噌豆腐湯	水果	579
11	10月17日	一	小米飯	沙嗲豆腐	螞蟻上樹	香炒薺菜	肉骨茶湯	水果	595
12	10月18日	二	糙米飯	糖醋炸豆包	甘藍蒟蒻絲	有機蔬菜	刺瓜魚丸湯		658
13	10月19日	三	細意麵	素燥意麵	海帶燒豆干	薑絲地瓜葉	冬瓜香菇湯	乳品	765
14	10月20日	四	糙米飯	親子丼	玉米大阪燒	有機蔬菜	日式茶壺湯		513
15	10月21日	五	糙米飯	香酥豆腐	四季甜不辣	炒尼龍白菜	紫菜蛋花湯	水果	523
16	10月24日	一	小米飯	花雕嫩油腐	開陽扁蒲絲	香炒青江菜	當歸素鴨湯	水果	574
17	10月25日	二	糙米飯	腐皮肉燥	白菜滷	珍菇炒油菜	燒仙草		575
18	10月26日	三	細白麵	紅燒葷菇麵	蠔油燒油腐	有機蔬菜	紅燒蘿蔔湯	乳品	849
19	10月27日	四	蕎麥飯	可樂素雞	燴三鮮	蠔油地瓜葉	薑母菇湯		527
20	10月28日	五	糙米飯	咖哩燒百頁	玉米炒蛋	有機蔬菜	枸杞猴頭菇湯	水果	579
21	10月31日	一	小米飯	蜜汁豆干	腐皮高麗菜	有機蔬菜	金黃玉米湯	水果	703

備註：1. 遇特殊狀況（如颱風、退貨、物價上揚）變動食譜

2. 本校採用檢驗合格之肉品、均附有證明

3. 週五供應「低碳環保健康素」

4. 本校一律使用國產豬食材

