

高雄市立三民家商 106年08-09月份素食菜單

日期	星期	主食	副食				湯	水果點心
30	三	白飯	蠔油燒麵腸 麵腸 木耳	紅蘿蔔炒蛋 蛋 紅蘿蔔	西芹炒鮑菇 西芹 鮑魚菇	炒青花菜 青花菜	刺瓜海帶湯 刺瓜 海帶	龍眼
31	四	地瓜飯	番茄烤麩 番茄 烤麩	花生炒毛豆 花生 毛豆	炒玉米粒 玉米粒	炒鵝白菜 鵝白菜	味噌湯 高麗菜 豆腐	
1	五	白飯	芝麻照燒百頁 百頁 芝麻	奶香高麗菜 高麗菜 紅蘿蔔	薑絲甜椒 紅黃甜椒	炒地瓜葉 地瓜葉	韓式馬鈴薯湯 馬鈴薯 鮑魚菇	葡萄
4	一	白飯	薑汁油腐 油豆腐 高麗菜 毛豆	咖哩白花 白花菜 木耳 紅蘿蔔	塔香茄子 茄子 九層塔	炒油菜 油菜	蘿蔔味噌湯 蘿蔔 味噌	香蕉
5	二	五穀飯	滷大溪豆乾 黑豆干	綜合炒鮮菇 鮮菇 紅蘿蔔 木耳	布丁酥*1 布丁酥	炒青江菜 青江菜	什錦冬瓜湯 冬瓜 玉米筍 薏仁	
6	三	白飯	椒鹽三味 南瓜 豆包 蔬菜	香菇炒瓢瓜 香菇 瓢瓜	蒸蛋 蛋	炒萵苣 萵苣	火鍋湯 高麗菜 金針菇 玉米 素米血	蘋果
7	四	糙米飯	茄香豆腐 豆腐 青豆	炒三絲海帶 海帶絲 紅蘿蔔	西芹素腰花 西芹 素腰花	薑絲小白菜 小白菜	素餛飩湯 素餛飩	
8	五	白飯	紅燒豆包 豆包	青椒炒木耳 青椒 木耳	雙色玉米 玉米粒 豆薯	炒小黃瓜 小黃瓜	綠豆湯 綠豆	西瓜
11	一	白飯	筍香悶烤麩 烤麩 筍乾 大白菜	甜椒炒鮮菇 鮮菇 甜椒	芝麻牛蒡 牛蒡絲	炒菜豆 菜豆	日式鍋燒湯 高麗菜 玉米塊 芋頭 素米血	葡萄
12	二	白飯	五香三角油腐 三角油豆腐	魚香敏豆 敏豆 素肉燥	番茄炒蛋 蛋 番茄	紅絲高麗菜 紅蘿蔔 高麗菜	鮮菇涼薯湯 金針菇 鮑魚菇 紅蘿蔔 木耳	
13	三	燕麥飯	燒油片蒟蒻 油泡豆腐 蒟蒻	鮑菇炒刺瓜 鮑菇 刺瓜	素鹹魚*1 素鹹魚	炒花菜 花菜 木耳	大醬湯 豆腐 金針菇	紅柿
14	四	白飯	麻婆豆腐 豆腐 絞肉	毛豆炒黃豆芽 毛豆 黃豆芽	紅椒香菇頭 黃甜椒 香菇頭	脆炒A菜 A菜	蘿蔔玉米湯 白蘿蔔 玉米粒	
15	五	地瓜飯	紅燒百頁 百頁豆腐	包白炒玉筍 大白菜 玉米筍	奶香南瓜 南瓜 奶粉	枸杞油菜 枸杞 油菜	麻油杏菇湯 杏鮑菇 高麗菜	豆漿
18	一	白飯	茶香滷麵腸 麵腸 甜椒	炒甜玉米 玉米粒 枸杞	紅燒茄子 茄子 九層塔	針菇青江 青江菜 針菇	裸麥四神湯	百香果
19	二	胚芽飯	磨菇醬豆腐 油豆腐 毛豆	絲瓜寬粉 絲瓜 寬粉	糖醋鮑魚菇 鮑魚菇	脆炒鵝白菜 鵝白菜	擔仔豆芽湯 豆芽菜	
20	三	白飯	什錦滷味 芋粿 高麗菜 玉米 黑輪	雙色甜椒 紅黃甜椒	三色炒蛋 蛋 筍絲 木耳 青豆	紅絲敏豆 敏豆 紅蘿蔔	南瓜濃湯 南瓜 馬鈴薯 紅蘿蔔	香蕉
21	四	紫米飯	番茄豆腐 番茄 豆腐	紅棗燒冬瓜 紅棗 冬瓜	涼拌蒟蒻 蒟蒻	脆炒涼薯 豆薯 木耳 青豆	當歸鮮菇湯 金針菇 鮑菇 大黃瓜	
22	五	白飯	回鍋豆干 豆干 高麗菜 青椒 紅蘿蔔	木耳雙絲 木耳 紅蘿蔔 筍絲	紅燒洋芋 馬鈴薯 紅蘿蔔	炒青花菜 青花菜	養生銀耳甜湯 銀耳 薏仁	西瓜
25	一	白飯	家常豆腐 豆腐 筍 紅蘿蔔	滷蛋*1 滷蛋	塔香茄子 茄子 九層塔	芝麻萵苣 萵苣 芝麻	冬瓜湯 冬瓜 素米血	豆漿
26	二	白飯	糖醋豆皮 豆皮 甜椒 鳳梨	螞蟻上樹 冬粉 素肉燥 木耳	炒絲瓜 絲瓜	炒油菜 油菜	蘿蔔香菇頭湯 白蘿蔔 香菇頭	
27	三	糙米飯	素佛跳牆 油腐 芋頭 筍 蘿蔔	素肉燥銀芽 素絞肉 豆芽菜	地瓜咖哩 地瓜 紅蘿蔔	炒A菜 A菜	紅燒素若湯 高麗菜 豆皮 金針菇 蘿蔔	柚子
28	四	白飯	京醬豆腐 油腐 小黃瓜 紅蘿蔔	白菜滷 大白菜 紅蘿蔔 木耳	綜合鮮菇 生香菇 鮑魚菇 金針菇	川燙地瓜葉 地瓜葉	枸杞黃瓜湯 大黃瓜 枸杞	
29	五	麥片飯	綠咖哩豆包 豆包 毛豆	蕈菇炒花椰 花菜 蕈菇 紅蘿蔔	三杯芋頭 芋頭 九層塔	炒小白菜 小白菜	肉骨茶湯 高麗菜 白蘿蔔 玉米 金針菇	水梨
30	六	白飯	蘿蔔紅燒百頁 蘿蔔 百頁	彩繪黃瓜 大黃瓜 金針菇 木耳 紅蘿蔔	薑絲海帶根 海帶根	炒萵苣 萵苣	紅豆西米露 紅豆 西谷米	百香果

備註：1. 8-9月份供應24天。