

# 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 麵腸 四季豆 紅蘿蔔	回鍋干片 豆干 高麗菜 青椒	綠椰鮮菇 青花菜 雪白菇	炒玉米 玉米粒	苟杞刺瓜湯 刺瓜 枸杞	義美豆漿	756	8+9
9月2日	一	五穀飯	白菜油腐 白菜 油豆腐 蓮子	蜜汁地瓜 地瓜	紅燒番茄 豆腐 茄子	薑絲炒青江 青江菜 薑絲	香菇什錦湯 干絲 香菇 高麗菜	香蕉	781	9
9月3日	二	白米飯	麻婆豆腐 豆腐 秋葵 青豆仁	麵輪燒海結 麵輪 海帶結 紅蘿蔔	茼蒿蒲瓜 扁蒲 茼蒿	芝麻油菜 油菜 芝麻	山藥冬瓜湯 冬瓜 山藥 凍豆腐		845	7+8+9
9月4日	三	糙米飯	蒲燒豆包 豆包 鮑魚菇 紅蘿蔔	苦瓜封 苦瓜 梅干菜	藜麥毛豆洋芋 藜麥 毛豆 馬鈴薯	炒大陸妹 大陸妹	河粉什錦菇 寬粉 金針菇 鴻喜菇	醇濃燕麥	830	9
9月5日	四	白米飯	照燒烤麩 烤麩 香菇	乾癩敏豆 敏豆 素絞肉	三絲銀芽 豆芽菜 紅蘿蔔 芹菜	素炒空心菜 空心菜	日式鍋燒湯 白蘿蔔 海帶結 凍豆腐		723	8+9
9月6日	五	小米飯	咖哩百頁 百頁 馬鈴薯 紅蘿蔔	麻油木耳 木耳 薑絲	日式蒸蛋 雞蛋	紅絲鵝白菜 鵝白菜 紅蘿蔔	銀耳紅棗湯 白木耳 紅棗 蓮子	香吉士	870	5+9
9月9日	一	胚芽飯	三杯凍豆腐 凍豆腐 杏鮑菇 紅蘿蔔	蠔油芥藍 芥藍菜	干絲萵苣 大陸妹 干絲	香拌海帶根 海帶根	黃豆芽湯 黃豆芽 木耳 豆皮絲		733	9
9月10日	二	白米飯	沙茶麵腸 麵腸 油菜	毛豆干丁 毛豆仁 小干丁	涼粉拌黃瓜 小黃瓜 涼粉 豆包絲	針菇炒青江 青江菜 金針菇	南瓜蔬菜湯 南瓜 大白菜 珊瑚菇	芭樂	748	8+9
9月11日	三	燕麥飯	薑汁油腐煲 油豆腐 馬鈴薯 敏豆	腐皮雪菜 豆皮 雪菜	木耳絲瓜 絲瓜 木耳 白木耳	香拌地瓜葉 地瓜葉	味噌湯 海帶芽 豆腐		759	9
9月12日	四	白米飯	春川炒百頁 百頁 麵疙瘩 高麗菜	黑椒綠椰 青花菜	拌炒甜椒 黃椒 紅椒 青椒 素肉絲	薑絲小白菜 小白菜	針菇扁蒲湯 扁蒲 金針菇 秀珍菇	波蜜果汁	795	8+9
9月13日	五	中 秋 節								
9月16日	一	麥片飯	薑糖滷味 豆干丁 芋粿 高麗菜	醬燒洋芋 馬鈴薯 紅蘿蔔	螞蟻上樹 素絞肉 豆芽菜 冬粉	芝麻敏豆 敏豆 芝麻	香菇豆薯湯 豆薯 香菇	百香果	780	7+8+9
9月17日	二	白米飯	無錫豆包 豆包 地瓜 南瓜	五味紫茄 茄子	咖哩花椰 白花椰 雪白菇	素炒油菜 油菜	筍香三絲湯 筍絲 豆芽菜 木耳		761	9
9月18日	三	胚芽飯	家常豆腐 油豆腐 筍片 馬鈴薯	素燜南瓜 南瓜	雲耳黃瓜玉筍 大黃瓜 玉米筍 白木耳	脆炒空心菜 空心菜	素肉骨茶湯 麵輪 金針菇 高麗菜	養樂多 (300light)	888	8+9
9月19日	四	白米飯	鼓汁什錦 百頁豆腐 青椒 四季豆	海帶三絲 海帶絲 豆干絲 芹菜	玉米毛豆 毛豆仁 玉米粒	菇香鵝白菜 鵝白菜 鮑魚菇	蘿蔔湯 白蘿蔔 海帶結		832	9
9月20日	五	芝麻飯	打拋素肉 素絞肉 番茄 九層塔	燴西芹 西芹 紅蘿蔔 木耳	翡翠蒸蛋 雞蛋 翡翠	素拌地瓜葉 地瓜葉	清澈白菜湯 大白菜 鴻喜菇 凍豆腐	香蕉	775	5+7+8+9
9月23日	一	白米飯	醬燒烤麩 烤麩 南瓜 敏豆	薑香A菜 A菜 薑	田園三色 青花椰 白花椰 紅蘿蔔	黑椒豆芽 豆芽菜	紫菜豆腐湯 紫菜 豆腐	百香果	723	8+9
9月24日	二	糙米飯	干丁素肉燥 素絞肉 小干丁	味噌燒蘿蔔 白蘿蔔	雙絲炒茼蒿 茼蒿絲 豆薯絲 干絲	炒大陸妹 大陸妹	羅宋湯 高麗菜 番茄 玉米筍		738	8+9
9月25日	三	白米飯	鮮菇油腐燒 油豆腐 香菇 紅蘿蔔	地三鮮 馬鈴薯 芋頭 地瓜	白菜滷 大白菜 木耳 豆皮絲	蠔油青江菜 青江菜	大醬湯 豆腐 黃豆芽 韓式泡菜	小Q瓶	855	9
9月26日	四	胚芽飯	燒滷大豆乾 大豆干	宮保高麗菜 高麗菜 乾辣椒	彩繪薯丁 豆薯 玉米粒 紅蘿蔔	耳絲油菜 油菜 木耳	茶壺湯 白蘿蔔 玉米筍 金針菇		761	9
9月27日	五	燕麥飯	砂鍋豆包 豆包 大白菜 秀珍菇	冬菜刺瓜 刺瓜 冬菜	塔香海茸 海茸 九層塔	針菇小白菜 小白菜 金針菇	綠豆湯 綠豆		887	9
9月30日	一	白米飯	馬鈴薯燒油腐 油豆腐 馬鈴薯 南瓜	脯香菜豆 菜豆 菜脯	麵輪冬瓜 冬瓜 麵輪	脆炒空心菜 空心菜	菇香芽菜湯 豆芽菜 鮑魚菇 香菇		803	8+9

備註：

- 1.供應21天
- 2.每日供應三菜一湯，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