

明德國小及兩農國小

111年08、09月素菜單



日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯品	水果 / 鮮奶	
8/29	一	暑假						
8/30	二	糙米飯	黑椒豆干	南瓜炒蛋	有機青菜	高麗金菇湯	水果	
8/31	三	燕麥飯	豆乳素雞	炸醬干丁	福山萵苣	三絲湯		
1	四	胚芽飯	紅燒豆腸	洋芋花椰	有機青菜	金瓜蕃茄湯	水果	
2	五	麥片飯	醬燒豆包	泰式粉絲	蚵白菜	薑絲海結湯	鮮奶	
5	一	小米胚芽飯	壽喜麵腸	高麗油腐	有機青菜	羅宋湯	水果	
6	二	什錦炒飯+醬燒素雞+有機青菜+薑絲海芽湯						鮮奶
7	三	糙米飯	橙汁豆包	沙茶豆干	油菜	青木瓜湯		
8	四	★芝麻大麥飯	地瓜油腐	紅片青花	有機青菜	紫菜蛋花湯		
9	五	中秋連假						
12	一	燕麥飯	蘿蔔燒油腐	玉米炒蛋	有機青菜	筍片湯		
13	二	胚芽飯	滷油腐	豆豉苦瓜	有機青菜	冬瓜山粉圓湯	水果	
14	三	紅藜大麥飯	京醬干片	鮮蔬冬粉煲	青江菜	枸杞絲瓜湯		
15	四	時蔬炒麵+咖哩洋芋+豆沙包+有機青菜+海芽玉米湯						鮮奶
16	五	糙米飯	烤龍鳳腿	塔香海茸	福山萵苣	味噌豆腐湯	水果	
19	一	地瓜飯	素燒干絲	小瓜蒟蒻	有機青菜	四神風味湯	水果	
20	二	★芝麻燕麥飯	五香豆干	玉米洋芋	有機青菜	鮮菇蔬菜湯		
21	三	胚芽飯	醬燒板腐	鐵板銀芽	青江菜	酸辣湯		
22	四	五穀飯	醬滷素肚	雙色花椰	有機青菜	海絲湯	水果	
23	五	 玉米炒飯+紅燒豆腐蛋+蚵白菜+綠豆大麥湯						鮮奶
26	一	茄汁義麵+義式豆腸+★芝麻包+有機青菜+牛蒡蔬菜湯						鮮奶
27	二	大麥飯	咖哩油腐	炒三丁	有機青菜	紫菜蛋花湯	水果	
28	三	燕麥飯	小瓜素雞	素沙茶滷白菜	油菜	金菇蘿蔔湯		
29	四	地瓜飯	糖醋豆包	日式關東煮	有機青菜	南瓜湯	水果	
30	五	糙米飯	★沙茶干絲	翡翠炒蛋	福山萵苣	味噌湯	履歷 豆奶	