

# 雨農國小

## 111年10月素菜單



日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯品	水果 / 鮮奶
3	一	什錦炒烏龍+香菇豆腸+★芝麻包+有機青菜+蘿蔔豆腐湯					水果
4	二	★芝麻燕麥飯	麻油凍豆腐	番茄杏菇蛋	有機青菜	海芽玉米湯	
5	三	糙米飯	打拋干丁	韓式黃芽	青江菜	味噌豆腐湯	
6	四	地瓜飯	醬燒豆包	日式雜煮	有機青菜	綠豆西米露	鮮奶
7	五	大麥飯	黑椒百頁	海帶干絲	蚵白菜	冬菜粉絲湯	水果
10	一	國慶連假					
11	二	高麗菜蛋炒飯+鹽水黑干+有機青菜+番茄蔬菜湯					水果
12	三	紅藜飯	孜然油豆腐	蘿蔔燒麵輪	福山萵苣	扁蒲木耳湯	
13	四	燕麥飯	椒鹽豆腸	木耳花椰	有機青菜	金粒筍絲湯	水果
14	五	蕎麥飯	和風麵腸	京醬干片	油菜	金菇海芽湯	鮮奶
17	一	小米飯	四季豆豆包卷	鮮蔬寬粉	有機青菜	番茄蛋花湯	水果
18	二	大麥飯	咖哩豆腸	金粒豆腐花椰	有機青菜	★花生麥片湯	鮮奶
19	三	紫米飯	★宮保油腐	塔香茄子	蚵白菜	木耳蛋花湯	
20	四	韓式拌飯+紅燒花干+有機青菜+紫菜金粒湯					
21	五	五穀飯	香烤油腐	鐵板銀芽	青江菜	枸杞絲瓜湯	水果
24	一	燕麥飯	梅干角螺	花椰洋芋	有機青菜	高麗木耳湯	鮮奶
25	二	★香鬆飯	糖醋油腐	玉米四寶	有機青菜	薑絲海結湯	水果
26	三	蕎麥飯	★沙茶烤麩	什錦滷味	小白菜	黃瓜紅片湯	
27	四	糙米飯	山藥豆腐煲	鮮炒三色	有機青菜	金粒南瓜湯	水果
28	五	鮮蔬粿條+醬燒凍腐蛋+福山萵苣+鮮菇蔬菜湯					
31	一	小米飯	塔香黑干	海芽炒蛋	有機青菜	番茄黃芽湯	履歷豆奶