

# 雨農國小



## 111年11月素菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯品	水果 / 鮮奶
1	二	胚芽飯	鐵板油腐	青花干片	有機空心菜	冬瓜山粉圓	水果
2	三	紫米飯	塔香豆腸	毛豆冬瓜	金菇油菜	金菇扁蒲湯	
3	四	台式炒麵+滷豆包+芋泥包+有機黑葉白菜+干絲扁蒲湯					水果
4	五	糙米飯	味噌豆腐	海帶干絲	薑絲福山萵苣	田園蔬菜湯	鮮奶
7	一	咖哩炒飯+泰式豆包+有機青松菜+番茄白菜湯					
8	二	胚芽飯	避風塘豆腐	豆卷高麗	有機小白菜	味噌蘿蔔湯	水果
9	三	紅藜飯	紅糟腰果麵腸	毛豆蒲瓜	薑絲蚵白菜	海芽豆腐湯	
10	四	小米飯	咖哩鵪鶉蛋豆腸	干絲銀芽	有機味美菜	鮮蔬蛋花湯	鮮奶
11	五	麥片飯	麻油燜蛋	番茄豆腐	紅絲青江菜	冬瓜枸杞湯	水果
14	一	大麥飯	白菜腐皮	木耳毛豆炒蛋	有機黑葉白菜	南瓜洋芋湯	水果
15	二	義式炒飯+醬燒黑干+有機荷葉白菜+番茄豆腐湯					鮮奶
16	三	五穀飯	蠔油黃瓜油腐	海茸麵腸	薑絲福山萵苣	羅宋湯	
17	四	地瓜飯	★照燒豆包	蘿蔔油腐	有機高麗菜	椰香西米露	履歷豆奶
18	五	燕麥飯	★素沙茶花干	義式烤時蔬	杏菇油菜	紫菜豆腐湯	水果
21	一	體表會補假					
22	二	香鬆飯	滑蛋時蔬丼	洋芋花椰	有機高麗菜	海芽蛋花湯	水果
23	三	糙米飯	韓式泡菜豆包	什錦雙芽	枸杞芥藍	大醬湯	
24	四	大麥飯	椒鹽麵腸	飄香滷味	有機廣島菜	南瓜黃芽湯	水果
25	五	 蔬菜炒飯+梅干油腐蛋+木耳青江菜+金菇扁蒲湯					鮮奶
28	一	家常粿條+味噌杏鮑菇豆腸+有機小白菜+海芽蔬菜湯					水果
29	二	★芝麻糙米飯	匈牙利油腐	什錦豆包絲	有機油江菜	高麗玉米湯	
30	三	蕎麥飯	鳳梨冬瓜豆腐	海帶干絲	薑絲蚵白菜	肉骨茶湯	