

# 雨農國小111年12月素菜單



日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯品	水果 / 鮮奶
1	四	糙米飯	咖哩豆干	日式蒸蛋	有機青松菜	金菇番茄湯	水果
2	五	麥片飯	烤孜然油腐*2	總匯花椰	紅絲福山萐苣	大黃瓜香菇湯	鮮奶
5	一	大麥飯	海結豆腐	黑椒高麗菜	有機荷葉白菜	綠豆西米露	
6	二	三色炒飯+照燒黑干+有機小松菜+番茄蛋花湯					水果
7	三	燕麥飯	豉汁烤麩	毛豆豆腐煲	薑絲菠菜	玉米濃湯	
8	四	五穀飯	海苔百頁豆腐	木耳黃瓜	有機青江菜	枸杞高麗菜湯	鮮奶
9	五	紫米飯	★沙茶豆包	雙色豆芽	薑絲蚵白菜	海芽洋菇湯	水果
12	一	古早味炒麵+五味豆包+紅豆包+有機福山萐苣+芹香豆薯湯					水果
13	二	糙米飯	薑汁角螺	番茄蛋花椰	有機小白菜	南瓜豆腐湯	鮮奶
14	三	紅藜飯	醬燒麵腸	油片白菜	薑絲青江菜	紫菜豆腐湯	
15	四	燕麥飯	椒鹽豆腸	回鍋高麗	有機蘿蔓萐苣	味噌湯	
16	五	大麥飯	白菜豆腐丸	清炒扁蒲	薑絲菠菜	洋芋蛋花湯	水果
19	一	麥片飯	糖醋豆腸	白菜豆腐煲	有機廣島菜	針菇高麗湯	鮮奶
20	二	香鬆飯	紅燒烤麩	翡翠炒蛋	有機高麗菜	花豆湯圓	水果
21	三	紫米飯	香菇素肉燥	★宮保黃瓜	薑絲蚵白菜	紅片青瓜湯	
22	四	大麥飯	塔香豆腐	鮮蔬粉絲	有機菠菜	玉米蘿蔔湯	水果
23	五	茄汁義麵+普羅旺斯油腐+地瓜條+金菇油菜+南瓜白菜湯					
26	一	燕麥飯	京醬豆腸	毛豆高麗	有機山茼蒿	海芽蛋花湯	水果
27	二	胚芽飯	糖醋豆包	三杯洋芋	有機黑葉白菜	藥膳豆腐湯	復健 鮮奶
28	三	蕎麥飯	香滷油腐	素肚冬瓜	薑絲油菜	大滷湯	
29	四	孜然炒飯+高麗菜花干+有機油江菜+味噌海絲湯					水果
30	五	小米飯	★腰果豆皮烘蛋	大瓜油腐	薑絲小白菜	番茄黃芽湯	鮮奶

