

台中市豐田國小111年10月份學生午餐素食食譜表

日期	星期	主食	主菜	副食一	青菜	湯品	水果	
10/3	一	紅藜麥飯	蠔油素腰花	蘿蔔羹	蚵仔白菜	鮮菇蛋花湯	水果	
10/4	二	紫米飯	素炸天婦羅	沙茶豆腐煲	油菜	素丸湯		
10/5	三	主食變化	什錦炒麵	芝麻包	青江菜	酸辣湯	保久乳	
10/6	四	胚芽飯	素燒黑干	香菇蒸蛋	素炒蒲瓜	海結洋芋湯		
10/7	五	燕麥飯	什錦滷味	咖哩洋芋	有機蔬菜	酸白菜湯	水果	
10/10	一	國慶日連假						
10/11	二	小米飯	海苔雙拼	蘿蔔燒豆輪	青江菜	通心粉濃湯	水果	
10/12	三	主食變化	鮮蔬麵疙瘩	椒鹽毛豆莢	有機蔬菜	冬瓜山粉圓	保久乳	
10/13	四	多穀飯	古都素肉燥	金針菇炒蛋	蚵仔白菜	蘿蔔玉米湯		
10/14	五	糙米飯	咖哩鮮蔬	蒸黃金豆腐	福山萵苣	海芽味噌湯	水果	
10/17	一	麥片飯	海帶三絲	紅顏菇菇蛋	油菜	青木瓜湯	水果	
10/18	二	小薏仁飯	素雲菜捲	宜蘭西魯肉	蚵仔白菜	番茄蛋花湯	履歷豆漿	
10/19	三	主食變化	芋香鹹粥	飄香滷味	高麗菜	紅藜麥饅頭	保久乳	
10/20	四	蕎麥飯	普羅旺斯燉菜	螞蟻上樹	青江菜	蘿蔔牛蒡湯		
10/21	五	胚芽飯	麻油素雞	樹子蒸豆腐	有機蔬菜	黃瓜素貢丸湯	水果	
10/24	一	玉米飯	素荷葉粉蒸肉	玉米三色	蚵仔白菜	黃金油腐湯	水果	
10/25	二	燕麥飯	紅燒麩排	瓠瓜羹	福山萵苣	薏米冬瓜湯		
10/26	三	主食變化	金瓜炒米粉	茶香滷蛋	青江菜	人氣綠豆蒜	保久乳	
10/27	四	糙米飯	三杯麵腸	紅燒豆腐	有機蔬菜	髮菜羹湯		
10/28	五	地瓜飯	蘑菇嫩油腐	小瓜鮮燴	高麗菜	玉米蛋花湯	水果	
10/31	一	小米飯	回鍋干片	黑胡椒洋芋丁	油菜	素三絲湯	水果	