

台中市豐田國小113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
10/1	二	燕麥飯	素雞塊百頁	高麗素米血	蚵仔白菜	素白玉味噌湯	
10/2	三	主食變化	素香油飯	海結滷油腐	油菜	紅豆紫米湯	保久乳
10/3	四	麥片飯	馬鈴薯燒素排骨	大瓜素黑輪	高麗菜	竹筍素丸湯	
10/4	五	胚芽飯	塔香豆包	菇菇炒蛋	有機蔬菜	素肉羹湯	水果
10/7	一	玉米飯	秋葵炒蛋	冬瓜燒油腐	高麗菜	榨菜冬粉湯	水果
10/8	二	糙米飯	香酥素雞腿	彩繪豆腐	青江菜	素山藥四神湯	
10/9	三	主食變化	素麵線糊	五香滷蛋	蚵仔白菜	素肉圓	保久乳
10/10	四	雙十節放假					
10/11	五	小麥飯	宮保乾丁	彩繪大白	有機蔬菜	大瓜鮮菇湯	水果
10/14	一	麥片飯	蠔油千層豆干	香菇蒸蛋	青江菜	九尾草時蔬湯	水果
10/15	二	紫米飯	素鹽酥雞	素炒扁蒲	蚵仔白菜	紫菜蛋花湯	履歷豆漿
10/16	三	主食變化	木須刀削麵	大鍋滷味	地瓜葉	綠豆薏仁湯	保久乳
10/17	四	多穀飯	梅干百頁	素燒雙薯	油菜	素火鍋湯	
10/18	五	小米飯	素三杯雞	鮮筍油片絲	有機蔬菜	南瓜濃湯	水果
10/21	一	地瓜飯	蘿蔔燒豆輪	泡菜豆包	油菜	素味噌豆腐湯	水果
10/22	二	五穀飯	香酥拼盤	麻婆豆腐	高麗菜	青木瓜排骨湯	
10/23	三	主食變化	高麗菜炊飯	紅顏炒蛋	青江菜	冬瓜海帶湯	保久乳
10/24	四	胚芽飯	蠔油素雞	玉米三色	蚵仔白菜	猴頭菇湯	
10/25	五	蕎麥飯	匈牙利豆腸	塔香杏鮑菇	有機蔬菜	酸白菜凍豆腐湯	水果
10/28	一	小米飯	瓜仔素肉燥	素咖哩粉絲	青江菜	素酸辣湯	水果
10/29	二	麥片飯	香酥素排	紅燒油腐	高麗菜	大瓜素丸湯	
10/30	三	主食變化	素義大利麵	素和風關東滷	蚵仔白菜	冬瓜粉圓	保久乳
10/31	四	糙米飯	素什錦滷味	番茄炒蛋	油菜	養生蔬菜湯	