

台中市豐田國小114年3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
3/3	一	紅藜麥飯	紅麴麵腸	素白菜滷	青江菜	黃金豆腐湯	水果
3/4	二	胚芽飯	鹹酥雙拼	素麻婆豆腐	高麗菜	蘿蔔玉米湯	
3/5	三	主食變化	素醬炒麵疙瘩	番茄炒蛋	菠菜	珍珠奶茶	保久乳
3/6	四	多穀飯	瓜仔素雞	西芹鮮燴	油菜	大頭丸子湯	
3/7	五	蕎麥飯	蘑菇豆包	腰果干丁	有機蔬菜	玉米蛋花湯	水果
3/10	一	地瓜飯	烤麩滷白菜	古早味蒸蛋	蚵仔白菜	紅燒蘿蔔湯	水果
3/11	二	小薏仁飯	炸素雞腿	咖哩洋芋	地瓜葉	香菇羹湯	豆漿
3/12	三	主食變化	結頭素鹹粥	酸菜黑干	福山萵苣	刈包	保久乳
3/13	四	糙米飯	哨子干丁	素泡菜年糕	青江菜	海芽豆腐湯	
3/14	五	小麥飯	親子素雞	木須什錦	有機蔬菜	素剝皮辣椒湯	水果
3/17	一	小米飯	馬鈴薯燉黑干	素關東煮	油菜	養生鮮菇湯	水果
3/18	二	燕麥飯	香酥拼盤	結頭燒豆輪	高麗菜	素味噌湯	
3/19	三	主食變化	鮮蔬炒麵	紅顏玉米蛋	有機蔬菜	芋頭西米露	保久乳
3/20	四	胚芽飯	乾鍋千層干	蒸黃金豆腐	菠菜	榨菜筍絲湯	
3/21	五	五穀飯	糖醋豆腸	麻油素米血	福山萵苣	素酸辣湯	水果
3/24	一	麥片飯	香菇素肉燥	毛豆炒蛋	蚵仔白菜	芹香素貢丸湯	水果
3/25	二	紫米飯	椒鹽牛蒡排	紅燒豆腐	高麗菜	素通心粉濃湯	
3/26	三	主食變化	飄香素油飯	黃金金絲捲	福山萵苣	火鍋素湯	保久乳
3/27	四	糙米飯	黑胡椒干片	螞蟻上樹	青江菜	玉米蛋花湯	
3/28	五	蕎麥飯	韓式豆腸	什錦蘿蔔素羹	有機蔬菜	番茄豆腐湯	水果
3/31	一	玉米飯	西芹干片	素獅子頭白菜滷	油菜	素結頭菜湯	