

台中市豐田國小114年5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
5/1	四	燕麥飯	鐵板干片	番茄炒蛋	油菜	素火鍋湯	
5/2	五	小薏仁飯	三杯黑干	梅干桂竹筍	有機蔬菜	素酸辣湯	水果
5/5	一	小米飯	紅燒千層豆干	栗子白菜	蚵仔白菜	紫菜蛋花湯	水果
5/6	二	糙米飯	炸素雞腿	絲瓜豆腐煲	青江菜	南瓜濃湯	豆漿
5/7	三	主食變化	鮮蔬麵疙瘩	洋芋滑蛋	地瓜葉	油腐粉絲湯	保久乳
5/8	四	多穀飯	孜然豆腸	玉米筍丁	高麗菜	素貢丸湯	
5/9	五	小麥飯	親子素雞	螞蟻上樹	有機蔬菜	金針味噌湯	水果
5/12	一	地瓜飯	燒烤豆包	銀蘿香菇羹	油菜	馬鈴薯豆腐湯	水果
5/13	二	蕎麥飯	素炸雙拼	沙茶年糕	空心菜	大瓜玉米湯	
5/14	三	主食變化	咖哩炒飯	筍片滷花干	小白菜	珍珠奶茶	保久乳
5/15	四	紫米飯	管筍燒豆干	玉米蒸蛋	高麗菜	海芽針菇湯	
5/16	五	胚芽飯	梅干蒸豆腐	冬瓜燒豆輪	有機蔬菜	酸菜鮮菇湯	水果
5/19	一	紅藜麥飯	麻香素雞	三杯洋芋	蚵仔白菜	牛蒡湯	水果
5/20	二	燕麥飯	素鹽酥雞	素麻婆豆腐	空心菜	榨菜粉絲湯	
5/21	三	主食變化	黑胡椒鐵板麵	豆沙包	高麗菜	鮮菇蛋花湯	保久乳
5/22	四	糙米飯	滷雲菜捲	毛豆炒蛋	油菜	酸白菜素肚湯	
5/23	五	小薏仁飯	咖哩鮮蔬	竹筍皮絲	有機蔬菜	古早味素丸湯	水果
5/26	一	麥片飯	雪菜干丁	大阪燒高麗	空心菜	芹香白玉湯	水果
5/27	二	五穀飯	酥炸總匯	大瓜素甜不辣	小白菜	高纖竹筍湯	
5/28	三	主食變化	鮮蔬炒麵	素綜合滷味	青江菜	紫米地瓜圓湯	保久乳
5/29	四	主食變化	古早味素粽	素碎脯蛋	有機蔬菜	素麵線糊	水果
5/30	五	端午連假					