

台南市東區東光國民小學 112 年 3 月份素食午餐食譜

營養師：黃硯廷

執行祕書：源曼琪

校長：林義順

NO	日期	星期	主食	副食一	副食二	副食三	湯	水果	熱量-大卡
1	3月1日	三	米粉	金瓜炒米粉	紅燒蘭花干	香炒油菜	蘿蔔貢丸湯	乳品	562
2	3月2日	四	糙米飯	親子丼	彩椒豆干	有機蔬菜	香菇味噌湯		566
3	3月3日	五	糙米飯	銀杏芋頭鮑菇粥	海芽炒蛋	有機蔬菜	菠蘿麵包	水果	786
4	3月6日	一	小米飯	京都燒豆包	白菜滷	蠔油萵苣	冬菜餛飩湯	水果	626
5	3月7日	二	糙米飯	香菇肉燥	腐皮豆芽	有機蔬菜	瓜仔香菇湯		561
6	3月8日	三	白米飯	咖哩炒飯	鹽蒸雞蛋	香拌地瓜葉	綠豆薏仁湯	乳品	716
7	3月9日	四	糙米飯	翡翠雞蛋豆腐羹	甜豆甘藍菜	雙色花菜	青木瓜草菇湯		571
8	3月10日	五	糙米飯	三杯油豆腐	胡蘿蔔炒蛋	有機蔬菜	關東煮	水果	563
9	3月13日	一	小米飯	粉蒸麵腸	三杯鮑菇	尼龍白菜	紅玉牛蒡湯	水果	668
10	3月14日	二	糙米飯	禧菇壽喜燒	豆薯炒蛋	有機蔬菜	冬瓜鮮菇湯		534
11	3月15日	三	細白麵	野菇火腿白醬	西芹小甜條	彩椒花椰菜	黑糖山粉圓	乳品	522
12	3月16日	四	糙米飯	泰式椒麻腰花	蒲瓜粉絲	薑絲油菜	白菜菇湯		566
13	3月17日	五	糙米飯	香椿炒飯	黃金毛豆果	有機蔬菜	味噌豆腐湯	水果	632
14	3月20日	一	小米飯	糖醋豆包	芥蘭炒珍菇	芹香高麗菜	豆薯蛋花湯	水果	596
15	3月21日	二	糙米飯	蜜汁大黑干	菜脯炒蛋	有機蔬菜	大頭菜鮑菇湯		626
16	3月22日	三	細意麵	古早味素燥	香菇白菜	香拌地瓜葉	田園蔬菜湯	乳品	719
17	3月23日	四	糙米飯	沙茶蘭花干	禧菇豆芽	薑絲蚵白菜	紫菜蛋花湯		511
18	3月24日	五	糙米飯	咖哩豆腐	番茄炒蛋	有機蔬菜	黃金玉米湯	水果	577
19	3月25日	六	糙米飯	什錦鹹酥	鵝蛋滷味	薑絲油菜	愛玉檸檬	水果	647
20	3月27日	一	小米飯	三杯小豆干	麻婆豆腐	有機蔬菜	冬瓜香菇湯	水果	649
21	3月28日	二	筆管麵	義式素醬	玉米布丁酥	青花菜	黑糖珍珠		450
22	3月29日	三	糯米	筒仔米糕	滷蛋	涼拌小黃瓜	四神湯	乳品	680
23	3月30日	四	糙米飯	打拋菇菇	紅燒粉絲	薑絲高麗菜	香菜蘿蔔湯		501
24	3月31日	五	糙米飯	香酥豆腐	塔香海茸	有機蔬菜	黃瓜魚丸湯	水果	604

備註：1. 遇特殊狀況（如颱風、退貨、物價上揚）變動食譜

3. 週五供應「低碳環保健康素」

2. 本校採用檢驗合格之肉品、均附有證明

4. 本校一律使用國產豬食材

