

112年10月份 高雄市立明義/桂林國民小學素食食譜

No	日期	星	主食	副食1	副食2	副食3	湯	副食4
01	112.10.02	一	米飯	馬鈴薯燒豆腸	九層海茸	薑絲洋白菜	扁蒲湯	
02	112.10.03	二	小米飯	鹹水豆干	芹菜銀芽	枸杞絲瓜	白玉牛蒡湯	
03	112.10.04	三	米飯	瓜仔油豆腐	胡蘿蔔炒蛋	炒地瓜葉	芋頭西米露	
04	112.10.05	四	糙米飯	梅乾菜燒豆干	五彩繽紛	豆皮青江菜	鮮筍湯	
05	112.10.06	五		香菇羹麵	麥克酥塊 2	炒青花菜		
06	112.10.11	三	米飯	銀蘿豆干	鮑菇三絲	炒油麥菜	紅豆麥片湯	
07	112.10.12	四	糙米飯	蕃茄豆腐	什錦煎 1	薑絲洋白菜	絲瓜湯	
08	112.10.13	五	米飯	火鍋	特餐	紅豆包1		
09	112.10.16	一	米飯	豆豉豆腐	玉米炒蛋	枸杞莧菜	酸白菜豆皮湯	
10	112.10.17	二	五穀米飯	味噌油豆腐	香酥秀珍菇	木須油菜	冬瓜紅棗湯	
11	112.10.18	三	米飯	椒鹽豆干	芝麻海帶芽	薑絲小白菜	綠豆甘薯湯	
12	112.10.19	四	糙米飯	塔香茄子百頁	香菇蒸蛋	炒空心菜	羅宋清湯	
13	112.10.20	五	義式	白醬麵	滷五香豆干1	炒青花菜	青菜豆腐湯	
14	112.10.23	一	米飯	三杯油豆腐	小黃瓜炒黑輪	炒地瓜葉	芙蓉玉米湯	
15	112.10.24	二	紫米飯	南瓜豆腸	鮮彩豆芽菜	金菇高麗	味噌海芽湯	
16	112.10.25	三	米飯	麻婆豆腐	枸杞絲瓜	炒油麥菜	紅豆芝麻湯圓	
17	112.10.26	四	糙米飯	香酥豆包1	泡菜年糕	豆皮青江菜	鮮筍湯	
18	112.10.27	五	米飯	番茄咖哩燴飯	白煮蛋1	炒青花菜	關東煮	
19	112.10.30	一	米飯	梅醬油腐	炒蒲瓜	薑絲洋白菜	金針菇蛋花湯	
20	112.10.31	二	燕麥飯	宮保豆干	彩色丸子	木須油菜	黃瓜豆皮湯	

備註：1.本月份供應午餐20日。

2.遇特殊狀況（如颱風、退貨、停水、停電）變動食譜。

3.每餐提供700大卡~850大卡，含全穀雜糧類5~6份，蔬菜類1.5~2份，豆、蛋2~2.5份，油脂類2~3份。

4.本校午餐食材所使用的黃豆製品，為非基因改造。

5.國小素食供應為主食、4菜1湯，或指定之特定時日，可彈性供應簡便餐，副食4由廠商提供。