主　　編：周生民（校長）

執行編輯：劉家佩（執行秘書）

出版日期：中華民國112年10月1日

食譜設計：趙琬姮(營養師)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 日 期 | 星期 | 主 食 | 副 食 一 | 副 食 二 | 副 食 三 | 湯 | 其他 | 熱量 |
| (大卡) |
| 10月2日 | 一 | 白飯 | 三杯菇豆干 | 南瓜粉絲 | 薑絲尼龍菜 | 紫菜蛋花湯 | 水果 | 801 |
| 10月3日 | 二 | 小米飯 | 翡翠雞蛋豆腐 | 素肉鬆豆腐 | 有機蔬菜 | 蕃茄蔬菜蛋花湯 |  | 725 |
| 10月4日 | 三 | 炒米粉 | 檸檬雞翅 | 檸檬蛋糕 | 昆布關東煮 | 乳品 | 692 |
| \*10月5日 | 四 | 白飯 | 香菇滷豆皮 | 玉米芹香炒蛋 | 麵筋高麗菜 | 冬瓜檸檬珍珠 |  | 820 |
| 10月6日 | 五 | 白飯 | 涼拌牛蒡絲 | 海帶豆干片 | 有機蔬菜 | 肉骨茶菇菇湯 | 水果 | 753 |
| 10月9日 | 一 | 國 慶 日 彈 性 補 假 一 天 |
| 10月10日 | 二 | 國 慶 日 放 假 一 天 |
| 10月11日 | 三 | 白醬通心麵 | 焗烤櫛瓜 | 麵包 | 竹筍豆皮湯 | 乳品 | 682 |
| \*10月12日 | 四 | 白飯 | 綠珠雞蛋豆腐 | 玉米炒蛋 | 猴菇高麗菜 | 仙草黑糖奶 |  | 788 |
| 10月13日 | 五 | 白飯 | 彩椒素鰻魚 | 芹香干絲 | 有機蔬菜 | 菜頭養生湯 | 水果 | 795 |
| 10月16日 | 一 | 白飯 | 蘆筍三蔬 | 白醬菇菇 | 枸杞高麗菜 | 海芽味噌豆腐湯 | 水果 | 842 |
| 10月17日 | 二 | 紫米飯 | 咖哩南瓜鳥蛋 | 筍乾油豆腐 | 有機蔬菜 | 菜頭玉米湯 |  | 729 |
| 10月18日 | 三 | 紅燒豬肉麵 | 拌毛豆莢 | 滷蛋 | 菠蘿麵包 | 乳品 | 685 |
| \*10月19日 | 四 | 白飯 | 翡翠雞蛋豆腐 | 野菇玉米 | 紅蘿蔔金菇 | 芋頭西米露 |  | 756 |
| 10月20日 | 五 | 白飯 | 三杯猴菇 | 刺瓜麵筋 | 有機蔬菜 | 味噌海芽豆腐湯 | 水果 | 762 |
| 10月23日 | 一 | 白飯 | 筍乾油豆腐 | 螞蟻上樹 | 金菇小白菜 | 瓜瓜油條湯 | 水果 | 786 |
| 10月24日 | 二 | 十穀飯 | 櫛瓜玉米筍 | 紅蘿蔔炒蛋 | 有機蔬菜 | 南瓜牛奶湯 |  | 710 |
| 10月25日 | 三 | 米粉湯 | 茶葉蛋 | 滷味 | 古早味蛋糕 | 乳品 | 681 |
| \*10月26日 | 四 | 白飯 | 蒸蛋 | 酸甜鳳梨木耳 | 豆皮高麗菜 | 綠豆地瓜甜湯 |  | 817 |
| 10月27日 | 五 | 白飯 | 夏威夷素鰻魚 | 蜜汁鮑菇豆干 | 有機蔬菜 | 山藥香菇湯 | 水果 | 762 |
| 10月30日 | 一 | 白飯 | 筍乾海帶 | 照燒菇菇 | 鮮炒蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 水果 | 795 |
| 10月31日 | 二 | 糙米飯 | 芹香豆干 | 三絲炒蛋 | 有機蔬菜 | 當歸湯 |  | 719 |

112年10月進學國小、 志開實小、中山國中午餐素食食譜

備註：1.遇特殊狀況（如颱風、退貨、物價上揚）變動食譜。

