【臺南市安順國中、小 110年9月午餐食譜】(素食)****

食譜設計：戴秀梅(營養師)

執行編輯：許瑛珍（執 秘） **QRCode** 掃描後進入午餐網頁

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 日 期 | 星期 | 主 食 | 副 食 一 | 副 食 二 | 副 食 三 | 湯品 | 附餐 | 熱量 |
| 9/1 | 三 | 滑蛋玉米粥 | | 素肉排 | 拌小黃瓜 | 奶皇包 | 乳品 | 762 |
| 9/2 | 四 | 胚芽飯 | 芹香燒雞 | 有機時蔬 | 香滷豆干 | 綠豆地瓜湯 | 水果 | 602 |
| 9/3 | 五 | 白飯 | 蘿蔔素鴨 | 素炒茭白筍 | 芹香銀芽 | 黃瓜魚丸湯 | 水果 | 649 |
| 9/6 | 一 | 白飯 | 紅燒素肉 | 有機時蔬 | 素燒賣 | 玉米濃湯 |  | 612 |
| **9/7** | **二** | 五穀飯 | 杏鮑菇絲 | 滷肉燥 | 炒高麗菜 | 羅宋湯 | 乳品 | 657 |
| 9/8 | 三 | 肉絲炒麵 | | 馬拉糕 | 燙青菜 | 四神湯 | 水果 | 728 |
| 9/9 | 四 | 胚芽飯 | 宮保雞丁 | 有機時蔬 | 咖哩洋芋 | 紅豆薏仁湯 | 水果 | 583 |
| 9/10 | 五 | 白飯 | 菇菇雞 | 素炒萵苣 | 木鬚燴蛋 | 蒲瓜湯 | 水果 | 665 |
| 9/11 | 六 | 白飯 | 咖哩肉丁 | 拌三絲 | 蔭瓜冬瓜 | 黃豆芽湯 |  | 642 |
| 9/13 | 一 | 白飯 | 豆輪燒肉 | 有機時蔬 | 酸菜麵腸 | 味磳湯 |  | 657 |
| 9/14 | 二 | 五穀飯 | 素虱目魚片 | 薑絲白菜 | 蜜汁豆乾 | 白菜蛋酥湯 | 水果 | 675 |
| 9/15 | 三 | 歡迎來到夏威夷卡通風格向量圖形及更多享受圖片- iStock**夏威夷炒飯** | | 薑絲油菜 | 素獅子頭 | 紫菜魚丸湯 | 乳品 | 733 |
| 9/16 | 四 | 胚芽飯 | 三杯素雞 | 有機時蔬 | 茄燒豆腐 | 仙草蜜 |  | 617 |
| 9/17 | 五 | 白飯 | 韓式泡菜素肉 | 紅蘿蔔炒蛋 | 素魚丸燒 | 蕃茄玉米湯 | 水果 | 664 |
| 9/20-21(一、二) 中秋節彈性放假 | | | | | | | | |
| 9/22 | 三 | 穀飯 | 素燒魚 | 黑輪刺瓜 | 紅燒豆腐 | 冬菜冬粉湯 | 乳品 | 738 |
| 9/23 | 四 | 胚芽飯 | 蕃茄紅燒肉 | 有機時蔬 | 香拌黑豆干 | 蘿蔔素丸湯 | 水果 | 613 |
| 9/24 | 五 | 白飯 | 醬燒素雞 | 秀菇白菜 | 塔香海茸 | 素扁食湯 | 水果 | 673 |
| 9/27 | 一 | 白飯 | **素泰式打拋肉** | 有機時蔬 | 芹香炒蛋 | 鮮筍素排骨湯 |  | 607 |
| 9/28 | 二 | 五穀飯 | 椒鹽素魚 | 咖哩洋芋 | 拌大陸妹 | 豆薯絲湯 | 水果 | 717 |
| 9/29 | 三 | 素鬆鹹粥 | | 酥炸豆腐 | 素炒雙花菜 | 芝麻包 | 乳品 | 777 |
| 9/30 | 四 | 胚芽飯 | 筍乾豆輪 | 有機時蔬 | 毛豆莢 | 檸檬愛玉 | 水果 | 578 |

備註： 1.遇特殊狀況（如颱風、退貨、物價上揚）變動食譜。 2.水果係暫定。 3.本校採用檢驗合格之肉品、均附有證。

**天天5蔬果 健康跟著我**

**安順國小關心你**