

105 學年度(上)國民小學 12 月素食循環菜單(尚好)

日期	星期	循環別	主食	主菜	副菜一	蔬菜	湯品類	水果
1	四	04	芝麻飯	蛋香木須	泡菜豆腐	蔬菜	枸杞銀耳湯	V
2	五	05	白米飯	蜜汁豆干	醬拌寬粉	蔬菜	健康瓜湯	
5	一	P1	糙米飯	沙茶凍腐	季豆干片	蔬菜	薑絲海裙湯	
6	二	P2	白米飯	香滷豆包	時瓜毛豆	蔬菜	白玉湯	
7	三	P3	拌麵特餐	黑椒豆干	拌麵配料	蔬菜	珍菇羹湯	
8	四	P4	小米飯	海結凍腐	雙色花椰	蔬菜	仙草甜湯	V
9	五	P5	白米飯	蒸/炒蛋	碎脯絞若	蔬菜	羅宋湯	
12	一	Q1	糙米飯	醬燜排骨	豆皮玉菜	蔬菜	榨菜粉絲湯	
13	二	Q2	白米飯	滷蛋	家常豆腐	蔬菜	三絲湯	
14	三	Q3	紫米飯	蒸/炒蛋	碎瓜絞若	蔬菜	紅豆西谷米	
15	四	Q4	拌飯特餐	茄汁豆腐	拌飯配料	蔬菜	枸杞白玉湯	V
16	五	Q5	白米飯	咖哩毛豆	季豆三絲	蔬菜	金茸海裙湯	
19	一	R1	糙米飯	茄汁豆包	玉米三色	蔬菜	梅干筍絲湯	
20	二	R2	白米飯	滷蛋	毛豆津白	蔬菜	蕃茄蛋花湯	
21	三	R3	炊粉特餐	回鍋干片	炊粉拌料	蔬菜	蛋香粳湯	
22	四	R4	麥片飯	條瓜凍腐	翠炒季豆	蔬菜	綠豆湯	V
23	五	R5	白米飯	海芽蒸/炒蛋	酸菜豆干	蔬菜	健康瓜湯	
26	一	S1	糙米飯	京都豆包	毛豆瓜粒	蔬菜	蛋花蔬湯	
27	二	S2	白米飯	木須炒蛋	茄汁豆腐	蔬菜	味噌蘿蔔湯	
28	三	S3	義式特餐	蜜汁豆干	義大利若醬	蔬菜	南瓜濃湯	
29	四	S4	小米飯	香菇干丁	紅蘿蔔炒蛋	蔬菜	麥仁湯	V
30	五	S5	白米飯	咖哩毛豆	寬粉煲	蔬菜	鮮菇湯	