

基隆市長樂、安樂國小、安樂高中 113年8+9月 素食



本公司皆全面使用「非基因改造」之豆製品及玉米，禁止使用基改食品，敬請安心食用。

日期	星期	主食	主菜1	主菜2	副菜1	副菜2	蔬菜	附餐	附餐二	
8月30日	五	地瓜飯	三杯油腐 <small>油豆腐+杏鮑菇+玉米筍+九層塔+薑</small>		彩繪玉米 <small>玉米粒+白蘿蔔+毛豆仁</small>	白菜豆包 <small>大白菜+油片+紅蘿蔔+木耳</small>	時蔬	水果		
9月2日	一	燕麥飯	古早味素燥 <small>豆乾+刈薯+香菇</small>		什錦高麗 <small>高麗菜+紅蘿蔔+豆包</small>	番茄麵腸 <small>番茄+麵腸+玉米筍</small>	時蔬	水果		
9月3日	二	白飯	五香蘭花干 <small>花干</small>		南瓜燴蛋 <small>蛋+南瓜+紅蘿蔔</small>	鐵板芽菜 <small>綠豆芽+木耳</small>	時蔬	保久乳		
9月4日	三	直麵	番茄拌麵 <small>豆干+番茄+杏鮑菇</small>	香菇海苔燒x1 <small>香菇海苔燒</small>		繽紛時蔬 <small>青花菜+紅椒</small>	時蔬	奶皇包		
9月5日	四	白飯	地瓜燒油腐 <small>油豆腐+地瓜</small>		薑絲海茸 <small>海茸+薑</small>	醬爆豆干 <small>豆干+紅蘿蔔+薑</small>	時蔬	水果		
9月6日	五	薏仁飯	韓式泡菜豆包 <small>豆包+大白菜+素泡菜</small>		招牌豆腐煲 <small>豆腐+金針菇+毛豆仁</small>	鮮炒四季豆 <small>四季豆+紅蘿蔔</small>	時蔬	保久乳		
9月9日	一	玉米飯	匈牙利豆干 <small>豆干+馬鈴薯+番茄+黃椒</small>		白菜燒麵輪 <small>大白菜+麵輪+紅蘿蔔</small>	義式蔬菜 <small>小黃瓜+杏鮑菇+南瓜</small>	時蔬	水果		
9月10日	二	白飯	鹹冬瓜燻麵腸 <small>麵腸+冬瓜+鹹冬瓜+枸杞</small>		豆皮花椰菜 <small>青花菜+黃椒+豆包</small>	豆干小炒 <small>豆干+紅蘿蔔</small>	時蔬	保久乳		
9月11日	三	烏龍麵	咖哩拌麵 <small>馬鈴薯+豆干+毛豆仁+紅蘿蔔</small>	特製豆腸 <small>豆腸+杏鮑菇+木耳+薑</small>		油腐佃煮 <small>白蘿蔔+油豆腐+海帶結</small>	時蔬	銀絲卷		
9月12日	四	白飯	椒鹽百頁 <small>百頁豆腐+杏鮑菇</small>		塔香四季 <small>四季豆+紅蘿蔔+九層塔</small>	照燒豆腐 <small>豆腐+香菇+薑</small>	時蔬	水果		
9月13日	五	紫米飯	馬鈴薯燉油腐 <small>油豆腐+馬鈴薯+紅蘿蔔</small>		菇菇炒蛋 <small>蛋+香菇+杏鮑菇</small>	金菇燴白菜 <small>大白菜+金針菇+木耳</small>	時蔬	保久乳		
9月16日	一	胚芽飯	BBQ豆皮 <small>角螺豆皮+玉米筍+香菇</small>		海帶干絲 <small>海帶+白干絲+紅蘿蔔</small>	清爽洋芋 <small>馬鈴薯+毛豆仁+紅椒</small>	時蔬	水果		
9月17日	二	中秋放假								
9月18日	三	家常麵	家常炸醬拌麵 <small>豆干+毛豆仁+香菇</small>	薑絲麵腸 <small>杏鮑菇+麵腸+紅蘿蔔+薑</small>		黃瓜芽菜 <small>綠豆芽+小黃瓜</small>	時蔬	豆沙包		
9月19日	四	白飯	紅燒花干 <small>花干+杏鮑菇+木耳+薑</small>		薑絲扁蒲 <small>扁蒲+素肉絲+薑</small>	脆炒高麗菜 <small>高麗菜+紅蘿蔔+油片</small>	時蔬	水果		
9月20日	五	麥片飯	素沙茶豆干 <small>豆干+紅蘿蔔</small>		玉米燴蛋 <small>蛋+玉米粒+毛豆仁</small>	鮮菇白菜 <small>大白菜+香菇+木耳</small>	時蔬	保久乳		
9月23日	一	小米飯	瓜仔滷花干 <small>花干+刈薯+杏鮑菇+脆瓜</small>		紅絲炒蛋 <small>蛋+紅蘿蔔</small>	素雞塊x2 <small>素雞塊</small>	時蔬	水果		
9月24日	二	白飯	紹子豆腐 <small>豆腐+高麗菜+木耳</small>		什錦燒x1 <small>什錦燒</small>	芝香海結 <small>海帶結+白蘿蔔+白芝麻</small>	時蔬	保久乳		
9月25日	三	米粉	家常炒米粉 <small>木耳+香菇+紅蘿蔔</small>	蔬炒豆腸 <small>豆腸+四季豆</small>		醬燒鮑菇 <small>杏鮑菇+豆干</small>	時蔬	芝麻包	履歷豆漿	
9月26日	四	白飯	香椿油腐 <small>油豆腐+香椿醬</small>		金針黃瓜 <small>大黃瓜+豆包+金針菇+紅蘿蔔</small>	木耳高麗 <small>高麗菜+木耳</small>	時蔬	水果		
9月27日	五	糙米飯	蜜汁豆干 <small>豆干+白芝麻</small>		紅絲結頭菜 <small>結頭菜+紅椒</small>	滷香豆腐煲 <small>油豆腐+木耳+紅蘿蔔+花生</small>	時蔬	保久乳		
9月30日	一	紅藜飯	豆皮壽喜燒 <small>角螺豆皮+大白菜</small>		螞蟻上樹 <small>綠豆芽+冬粉+紅蘿蔔+素肉絲</small>	鮮炒素雞 <small>素雞+木耳+香菇+西芹</small>	時蔬	水果		