

基隆市安樂高中 113年10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	
10月1日	二	白飯	咖哩油腐 油豆腐+馬鈴薯+紅蘿蔔		脆炒白菜 大白菜+紅蘿蔔+素肉絲	繽紛時蔬 白花菜+紅椒+黃椒	時蔬	保久乳		
10月2日	三	油麵	鮮蔬炒麵 高麗菜+素肉絲+紅蘿蔔	素雞塊x3 素雞塊		芝香海結 海帶結+白蘿蔔+白芝麻	時蔬	銀絲卷		
10月3日	四	白飯	紅燒豆包 豆包+杏鮑菇+毛豆仁		黃金炒蛋 蛋+玉米粒+南瓜	絲瓜冬粉 絲瓜+木耳+紅蘿蔔+冬粉+薑	時蔬	水果		
10月4日	五	十穀米飯	沙茶花干 花干+大白菜+紅椒		鮮菇燴瓜 大黃瓜+香菇+紅蘿蔔	木耳高麗 高麗菜+木耳+素肉絲	時蔬	保久乳		
10月7日	一	薏仁飯	照燒豆腸 豆腸+玉米筍+杏鮑菇		清炒海帶絲 海帶絲+紅蘿蔔+素肉絲	金菇燴白菜 大白菜+金針菇+木耳	時蔬	水果		
10月8日	二	白飯	和風油腐 油豆腐+地瓜+芝麻		鮮菇高麗菜 高麗菜+香菇+紅蘿蔔	香芋玉米 玉米粒+芋頭+毛豆仁	時蔬	保久乳		
10月9日	三	糯米飯	招牌油飯 素肉絲+香菇	海山醬滷味 白蘿蔔+油豆腐		什錦燒x1 什錦燒	時蔬	水果		
10月10日	四	雙十休假								
10月11日	五	紫米飯	京醬豆皮 角螺豆皮+黃椒		毛豆繪蛋 蛋+毛豆+豆薯+紅蘿蔔	小米燒豆腐 油豆腐+小米+木耳+紅椒	時蔬	保久乳		
10月14日	一	玉米飯	義式香料豆腸 豆腸+馬鈴薯+紅蘿蔔		清炒白菜 大白菜+木耳+豆包	豆干小炒 豆干+紅蘿蔔+素肉絲	時蔬	水果		
10月15日	二	白飯	蒙古麵腸 麵腸+高麗菜+紅椒		什錦四季 四季豆+玉米筍+杏鮑菇+紅蘿蔔	彩椒油腐 油豆腐+黃椒+紅蘿蔔	時蔬	保久乳		
10月16日	三	烏龍麵	日式和風拌麵 香菇+紅蘿蔔+木耳	滷蛋豆干 蛋+豆干		家常豆腐 豆腐+杏鮑菇+毛豆仁	時蔬	豆沙包		
10月17日	四	白飯	家常花干 蘭花干+高麗菜+杏鮑菇		毛豆玉米 玉米粒+毛豆仁	雙色芽菜 黃豆芽+紅蘿蔔+木耳	時蔬	水果		
10月18日	五	糙米飯	醬燒豆皮 角螺豆皮+馬鈴薯+鴻喜菇		時蔬油腐 油豆腐+玉米筍+紅蘿蔔	脆炒高麗 高麗菜+木耳	時蔬	保久乳		
10月21日	一	胚芽飯	照燒年糕油腐 油豆腐+大白菜+年糕+芝麻		紅絲炒蛋 蛋+紅蘿蔔+南瓜	枸杞冬瓜 冬瓜+木耳+枸杞	時蔬	水果		
10月22日	二	白飯	打拋豆腸 豆腸+番茄+九層塔		清炒黃瓜 大黃瓜+紅蘿蔔	醬爆豆干 豆干+紅椒	時蔬	保久乳		
10月23日	三	白飯	DIY素燥飯 素絞肉+豆干+香菇+豆薯	香滷蘭花干 蘭花干+木耳		義式蔬菜 小黃瓜+杏鮑菇+南瓜	時蔬	可樂餅 履歷豆漿		
10月24日	四	白飯	鍋燒麵腸 麵腸+玉米段+紅蘿蔔+香菇		雙色花椰 青花菜+紅椒+黃椒	滷白菜 大白菜+木耳	時蔬	水果		
10月25日	五	十穀米飯	蜜汁豆包 豆包+白芝麻		螞蟻上樹 綠豆芽+豆干+冬粉+紅蘿蔔	塔香四季 四季豆+九層塔+素肉絲	時蔬	保久乳		
10月28日	一	地瓜飯	沙嗲素雞 素雞+馬鈴薯+青椒		紅絲高麗 高麗菜+紅蘿蔔	滷香豆腐煲 油豆腐+木耳+香菇+紅椒	時蔬	水果		
10月29日	二	白飯	薑絲麵腸 麵腸+香菇+薑		番茄炒蛋 蛋+番茄	紅絲結頭菜 結頭菜+紅蘿蔔+雪菜	時蔬	保久乳		
10月30日	三	直麵	蕃茄拌麵 番茄+豆干+杏鮑菇	香菇海苔燒x1 香菇海苔燒		清爽洋芋 馬鈴薯+毛豆仁+紅椒	時蔬	南瓜餅 小段		
10月31日	四	紅藜飯	鹹水豆干 豆干+高麗菜+杏鮑菇+玉米筍+薑		豆皮蒲瓜 蒲瓜+角螺豆皮+木耳	醬爆海根 海帶根+紅蘿蔔+薑	時蔬	水果		