

新南國小、君毅中學107年05月素食菜單

	週一	週二	週三	週四	週五
日期		5月1日	5月2日	5月3日	5月4日
主食		漢堡包	健康糙米飯	好吃麥片飯	香Q白米飯
主菜		素肉排	京醬豆腸	砂鍋菜	茄汁豆包
副菜		玉米炒蛋	白菜滷	芝麻海根	冬瓜四喜
青菜		預計：蒜香高麗菜	預計：香菇油菜	預計：蒜米青江菜	預計：芝麻菠菜
湯		香菇素肉粥	絲瓜麵線湯	芹香蘿蔔湯	紅豆芋圓湯
附餐		優酪乳		水果	鮮奶
日期	5月7日	5月8日	5月9日	5月10日	5月11日
主食	健康小米飯	健康糙米飯	白油麵	QQ燕麥飯	香Q白米飯
主菜	麻油香菇雞	鮑菇烤麩	肉燥炸醬	蔬菜餅	京醬素什錦
副菜	小瓜總匯	銀芽三絲	素龍鳳腿	磨菇醬洋芋	菜脯蛋
青菜	預計：香炒大陸妹	預計：木須青江菜	預計：金菇油菜	預計：薑絲蚵白菜	預計：蝦皮空心菜
湯	酸菜素肉湯	黃瓜香菇湯	冬瓜海結湯	四神山藥湯	仙草蜜
附餐		優酪乳		水果	鮮奶
日期	5月14日	5月15日	5月16日	5月17日	5月18日
主食	養生芝麻飯	健康糙米飯	客家炒米粉	營養南瓜飯	香Q白米飯
主菜	三杯紫茄	蜜汁黑乾	素香蘿蔔糕	京味素什錦	豆豉苦瓜
副菜	番茄高麗菜	西芹甜條	鳳梨木耳	麻婆豆腐	紅蘿蔔炒蛋
青菜	預計：木須菠菜	預計：薑絲蚵白菜	預計：好吃小白菜	預計：香菇油菜	預計：枸杞高麗菜
湯	海芽蛋花湯	雙色蘿蔔湯	沙茶素肉羹湯	鮮菇蔬菜湯	紅棗銀耳湯
附餐		優酪乳		水果	鮮奶
日期	5月21日	5月22日	5月23日	5月24日	5月25日
主食	美味海苔飯	健康糙米飯	中華炒麵	養生五穀飯	香Q白米飯
主菜	咖哩豆腐	紅燒麵腸	素龍鳳腿	沙茶乾片	素雞燒腐皮
副菜	豆瓣桂竹筍	鮮瓜玉筍	塔香菇	瓜仔肉末	海芽蒸蛋
青菜	預計：營養菠菜	預計：木須青江菜	預計：好吃空心菜	預計：薑絲油菜	預計：蒜炒芥藍菜
湯	炸菜粉絲湯	冬瓜枸杞湯	味噌湯	玉米濃湯	豆漿紅茶
附餐		優酪乳		水果	鮮奶
日期	5月28日	5月29日	5月30日	5月31日	
主食	美味麥片飯	健康糙米飯	古早味拌飯	黑白芝麻飯	
主菜	韓式豆包	枸杞南瓜	山藥甜豆	青椒素肚	
副菜	番茄炒蛋	彩椒甜條	豆沙包	素蒼蠅頭	
青菜	預計：木須蚵白菜	預計：蒜米菠菜	預計：蝦皮高麗菜	預計：香炒大陸妹	
湯	白菜豆腐湯	金菇海芽湯	酸辣湯	福菜筍片湯	
附餐		優酪乳		水果	

和峰食品有限公司 竹南鎮崎頂里13鄰崎頂5號
衛生管理人員：

午餐秘書：

電話：037-580036 傳真：037-584300
校長：