

天主教道明高級中學 108年3月素食菜單

日期/星期	主食	主菜	副菜	副菜	青菜	湯	總熱量 (大卡)	過敏原	
3月4日	一	胚芽飯	醬燒豆輪	青豆玉米	苟杞絲瓜	和風花椰	蘿蔔清丸湯	702	9
3月5日	二	白飯	壽喜豆包	翡翠冬瓜	醬燒紫茄	炒小白菜	味噌湯	705	7+9
3月6日	三	糙米飯	糖醋油腐	菇燴刺瓜	榨菜銀芽	有機蔬菜	茶壺湯	684	9
3月7日	四	白飯	椰香咖哩洋芋	家常豆腐	茼蒿小黃瓜	香拌油菜	南瓜蔬菜湯	693	9
3月8日	五	麵	醬油拉麵		奶黃包*1	素蠔油芥蘭	鹽味毛豆莢	783	8+9
3月11日	一	麥片飯	紅燒干丁	海帶三絲	高麗菜封	薑絲炒青江	玉米涼薯湯	683	9
3月12日	二	白飯	三杯油腐	薑香絲瓜	韓式黃豆芽	炒菠菜	鍋燒湯	659	9
3月13日	三	白飯	咖哩蔬菜百頁	鼓汁彩椒	菇燴西芹	有機蔬菜	肉骨茶蔬菜湯	623	9
3月14日	四	芝麻飯	黑椒杏鮑菇	腐皮蒲瓜	木耳炒筍絲	炒鵝白菜	蕃茄豆腐湯	659	7+9
3月15日	五	白飯	鮮蔬飯湯		五香干片	小饅頭*2	素拌地瓜葉	728	9
3月18日	一	白飯	瓜仔素肉燥	脯香干丁	糖醋高麗菜	針菇燴青江	紫菜腐皮湯	748	9
3月19日	二	麥片飯	蒙古炒豆包	醬燒洋芋	棗圓冬瓜	菇香萵苣	素什錦湯	736	9
3月20日	三	白飯	麻婆豆腐	螞蟻上樹	海苔皇帝豆	有機蔬菜	羅宋湯	791	9
3月21日	四	糙米飯	黑醋拌油腐	花生麵筋	薑香南瓜	炒小白菜	當歸菇湯	812	3+9
3月22日	五	調飯	素肉絲炒飯	小餐包*1	黑椒豆芽	素蠔油青花	綠豆湯	775	9
3月25日	一	白飯	筍香滷油腐	翡翠白菜	麻油什錦菇	芝麻空心菜	三絲豆薯湯	694	7+9
3月26日	二	燕麥飯	素獅子頭*1	塔香海茸	香根榨菜干片	清炒高麗菜	大醬湯	748	8+9
3月27日	三	白飯	蒲燒豆包	奶香玉米	椒鹽敏豆	有機蔬菜	關東煮	673	9
3月28日	四	胚芽飯	素紹子豆腐	三色毛豆	梅菜苦瓜	針菇油菜	刺瓜湯	696	9
3月29日	五	白飯	宮保麵腸	溫拌茄子	咖哩筆管白花	香拌鵝白菜	仙草粉圓湯	765	8+9

備註： 1. 3月共供應20天

2. 每日供應四菜一湯，國中部水果（或飲品）3次/週

3. 豆漿與豆製品為非基改食品

過敏原項目標示~

1. 甲殼類 2. 芒果類 3. 花生類 4. 奶類 5. 蛋類 6. 堅果類 7. 芝麻類 8. 含麩質穀物 9. 大豆類 10. 魚類 11. 亞硫酸鹽類