

四維國小112學年度8、9月份素食菜單

週次	日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯品	水果
W01	8/30	三	粿條	素客家炒粿條	鐵板奶油豆腐	青菜	紫菜蛋花湯	水果
	8/31	四	紫米飯	素肉燥	枸杞絲瓜	有機蔬菜	香菇玉米條湯	鮮奶
	9/1	五	糙米飯	素滷什錦	小瓜炒蛋	有機蔬菜	四喜甜湯	
W02	9/4	一	芝麻飯	茄汁豆腐	什菇鮮燴	青菜(產銷)	南瓜濃湯	水果
	9/5	二	糙米飯	冬瓜燒花干	芋香四寶	有機蔬菜	海帶芽蛋湯	
	9/6	三	特餐	什錦炒麵	三杯麵腸	青菜(QRC)	酸菜湯	水果
	9/7	四	麥片飯	蜜汁烤時蔬	豆卷白菜	有機蔬菜	青木瓜菇菇湯	優酪乳
	9/8	五	糙米飯	豆腐粉絲煲	玉米蒸蛋	有機蔬菜	紅豆湯	
	9/11	一	芝麻飯	香酥豆包	黃瓜炒鮮菇	青菜(產銷)	蕃茄蛋花湯	水果
W03	9/12	二	糙米飯	日式咖哩時蔬	紅燒豆腐	有機蔬菜	味噌湯	
	9/13	三	特餐	香菇雞蛋瘦肉粥	蘿蔔燒油腐	青菜(QRC)	烤地瓜	水果
	9/14	四	紅扁豆飯	彩椒金菇油豆片	芝麻海帶根	有機蔬菜	酸辣湯	鮮奶
	9/15	五	糙米飯	腰果豆干	紅蘿蔔炒蛋	有機蔬菜	綠豆粉圓湯	
	9/18	一	芝麻飯	素魚排	螞蟻上樹	青菜(產銷)	豆芽菇菇湯	水果
W04	9/19	二	糙米飯	香菇瓜仔干丁	蔬菜關東煮	有機蔬菜	冬瓜湯	
	9/20	三	特餐	義大利麵	鹽酥素雙味	青菜(QRC)	玉米濃湯	水果
	9/21	四	麥片飯	馬鈴薯燒百頁	小瓜什錦	有機蔬菜	羅宋湯	優酪乳
	9/22	五	糙米飯	鹽水蔬食	古早味蒸蛋	有機蔬菜	四喜甜湯	
	9/23	六	海苔香鬆飯	枸杞南瓜	鐵板豆腐	有機蔬菜	榨菜粉絲湯	豆漿
W05	9/25	一	芝麻飯	黃金黑豆干	雙色花椰菜	青菜(產銷)	玉米條湯	水果
	9/26	二	糙米飯	鮮菇素雞丁	炒三絲	有機蔬菜	大黃瓜湯	
	9/27	三	特餐	蛋炒飯	芹香素雞	青菜(QRC)	蘿蔔湯	水果
	9/28	四	地瓜飯	竹筍干絲	燜冬瓜	有機蔬菜	蓮藕湯	鮮奶
	9/29	五	中秋節放假					