

四維. 一一一學年第二學期學生午餐菜單素食

期間: 112/06/01~112/06/30

週	月/日	主食	主菜	副菜	青菜	湯	
16	06/01 四	麥片飯	瓜仔素丁	長豆炒鮮菇	有機蔬菜	山藥湯	優酪乳
	06/02 五	糙米飯	蠔油素雞片	紅蘿蔔炒蛋	有機蔬菜	綠豆粉條湯	
17	06/05 一	黑芝麻飯	紅燒素魚	筍干燒油腐	產銷履歷蔬菜	蔬菜菇菇湯	水果
	06/06 二	糙米飯	鹽酥雙樣	銀芽三絲	有機蔬菜	冬瓜丸子湯	
	06/07 三	茄汁義大利麵	茄汁義大利麵	香滷豆包	時節蔬菜	玉米濃湯	水果
	06/08 四	胚芽飯	花生麵筋	青花炒素培根	有機蔬菜	味噌湯	鮮奶
	06/09 五	糙米飯	蜜汁腰果黑干	香菇蒸蛋	有機蔬菜	九份芋圓湯	
18	06/12 一	黑芝麻飯	香酥豆腐	小瓜鮑菇	產銷履歷蔬菜	苦瓜雞湯	水果
	06/13 二	糙米飯	榨菜炒干片	麵輪燒海結	有機蔬菜	番茄洋芋湯	
	06/14 三	客家炒粿條	客家炒粿條	麻油素丁	時節蔬菜	竹筍湯	水果
	06/15 四	小薏仁飯	蜜汁烤香菇	芋香白菜滷	有機蔬菜	酸菜湯	優酪乳
	06/16 五	糙米飯	醬燒豆腸	玉米炒蛋	有機蔬菜	紅豆Q Q湯	
	06/17 六	糙米飯	壽喜燒凍豆腐	鮮菇扁蒲	有機蔬菜	四神湯	豆奶
	端午節						
19	06/19 一	黑芝麻飯	樹子豆包	客家小炒	產銷履歷蔬菜	野菇南瓜濃湯	水果
	06/20 二	糙米飯	咖哩洋芋	黃瓜什錦	有機蔬菜	海結玉米湯	
	06/21 三	古早味油飯	古早味油飯	素麥克雞塊	時節蔬菜	冬瓜湯	水果
	06/22 四	端午節					
	06/23 五	彈性放假					
20	06/26 一	黑芝麻飯	茄汁百頁豆腐	奶油馬鈴薯	產銷履歷蔬菜	仙草素雞湯	水果
	06/27 二	糙米飯	腰果腰花	冬瓜燴素肉羹	有機蔬菜	紫菜蛋花湯	
	06/28 三	芋頭鹹粥	芋頭鹹粥	滷大油豆腐	時節蔬菜	蒸豆沙包	水果
	06/29 四	五穀飯	薑汁燒豆腸	青花什錦	有機蔬菜	白菜金菇湯	鮮奶
	06/30 五	糙米飯	凍豆腐粉絲煲	三色蒸蛋	有機蔬菜	檸檬愛玉	

四大粽點原則



享用不過量



看清營養標示與成分



少沾料少負擔



種類替代聰明吃