

屏東縣立萬新國民中學

115年

10月份

午餐素食菜單

日期	星期	主食	主菜	副食一	副食二	湯品	其他
10/1	週四	糙米飯	咖哩洋芋	毛豆拌豆干	有機蔬菜	黃瓜湯	鮮奶
10/2	週五	芝麻米飯	香菇素燥	玉米炒蛋	有機蔬菜	紅豆薏仁甜湯	
10/5	週一	白米飯	五味豆包	蔬菜炒蛋	炒大陸妹	枸杞冬瓜	鮮奶
10/6	週二		素什錦炒麵	素麥克雞塊×2	炒空心菜	味噌青菜蛋花	水果
10/7	週三	燕麥米飯	義式蕃茄鮑菇	三杯油腐	有機蔬菜	扁蒲湯	
10/8	週四	海苔飯	紫蘇梅燒凍豆腐	餘香炒蛋	有機蔬菜	酸辣湯	
10/12	週一	白米飯	素香雞排×1	沙茶冬粉	炒青花菜	薑絲海芽	
10/13	週二		鍋燒麵	滷什錦	沙茶油菜		水果
10/14	週三	小米飯	鹽酥炸物	毛豆炒蛋	鐵板豆芽菜	蘿蔔湯	
10/15	週四	胚芽米飯	泡菜炒豆包	蒸蛋	有機蔬菜	什錦菌菇	
10/16	週五	麥片米飯	九塔金菇炒蛋	麻婆豆腐	有機蔬菜	檸檬山粉圓甜湯	鮮奶
10/19	週一	白米飯	花生豆干	咖哩綜合蔬菜	炒大陸妹	冬瓜湯	
10/20	週二		刈包×1&素芝麻排×1	炒酸菜絲&花生糖粉	炒高麗菜	麵線糊	水果
10/21	週三	海苔飯	鹽酥香菇	白菜滷	炒青花菜	金針湯	履歷豆漿
10/22	週四	芝麻米飯	可樂滷味	蕃茄炒蛋	有機蔬菜	薑絲黃瓜	鮮奶
10/23	週五	糙米飯	茶葉蛋×1	嫩炒海帶根	有機蔬菜	蘿蔔湯	
10/27	週二		蔬菜蛋花粥	蘿蔔絲包×1	黑胡椒毛豆莢		水果、鮮奶
10/28	週三	白米飯	打拋素肉	紅蘿蔔炒蛋	雙色花椰菜	藥膳湯	
10/29	週四	燕麥米飯	酸辣韓式鮑菇	素肉玉米	有機蔬菜	高麗菜湯	
10/30	週五	小米飯	紅燒豆包	香菇蒸蛋	有機蔬菜	綠豆西谷米甜湯	

*為因應七八年級露營活動
· 鮮奶供應改至10/5。

*為因應第一次段考· 鮮奶
供應改至10/16。

*為因應九年級畢業旅行·
鮮奶供應改至10/27。