

百原食品



及人國小

地址：新北市五股區中興路一段61號

營養師：林伊莉

11.25~12.8素食菜單

29813303 傳真：29813732

日期	主食	主菜	副菜1	副菜2	副菜3	副菜4	副菜	湯品	附餐	全素	蛋	油	才	才
11/25 三	香Q白飯	彩椒素肚 <small>彩椒素肚炒</small>	麻油猴頭菇 <small>猴頭菇高麗菜煮</small>	蒸蛋 <small>蛋蒸</small>	豆鼓豆干 <small>豆鼓豆干丁炒</small>	薑絲空心菜 <small>薑絲空心菜炒</small>	青菜	蕃茄蔬菜湯 <small>蕃茄蔬菜</small>						
11/26 四	香Q白飯	咖哩馬鈴薯 <small>馬鈴薯蘿蔔煮</small>	荷包蛋 <small>荷包蛋煎</small>	番茄豆腐 <small>番茄豆腐燒</small>	塔香茄子 <small>茄子炒</small>	香菇炒小白 <small>香菇小白菜炒</small>	有機青菜	枸杞冬瓜湯 <small>冬瓜枸杞</small>	水果					
11/27 五	香Q白飯	芝麻蜜汁蘭花干 <small>芝麻蘭花干</small>	紅絲炒蛋 <small>紅絲蛋炒</small>	青豆南瓜 <small>青豆仁南瓜蒸</small>	佃煮素雞丁 <small>雞肉蘿蔔煮</small>	花生海結 <small>花生海帶結燒</small>	青菜	關東煮湯 <small>蘿蔔油豆腐</small>						
11/30 一	香Q白飯	烤地瓜 <small>地瓜烤</small>	彩椒杏鮑菇 <small>彩椒杏鮑菇炒</small>	黑椒毛豆莢 <small>毛豆莢炒</small>	冬瓜素丸子 <small>冬瓜素丸子煮</small>	鐵板豆腐 <small>豆腐蔬菜煮</small>	青菜	榨菜素肉絲湯 <small>榨菜素肉絲紅絲</small>						
12/1 二	白飯	鳥蛋豆干 <small>鳥蛋豆干滷</small>	佛特蒙咖哩 <small>馬鈴薯食蔬煮</small>	蜜汁黑豆 <small>蜜汁黑豆蒸</small>	芝麻四季豆 <small>芝麻四季豆炒</small>	日式關東煮 <small>羅博油豆腐黑輪煮</small>	青菜	玉米蛋花湯 <small>玉米蛋</small>	水果					
12/2 三	燕麥飯	番茄豆包 <small>番茄豆包炒</small>	玉兔包 <small>玉兔包蒸</small>	絲瓜金針菇 <small>絲瓜金針菇煮</small>	玉米蒸蛋 <small>玉米蛋蒸</small>	麻婆豆腐 <small>豆腐絞肉燒</small>	青菜	味噌湯 <small>味噌海芽</small>						
12/3 四	白飯	素雞腿 <small>素雞腿煎</small>	蓮子南瓜 <small>蓮子男瓜蒸</small>	香菇花椰 <small>香菇花椰菜炒</small>	雜菜粉絲 <small>冬粉蔬菜主</small>	打拋豆干 <small>豆干九層塔煮</small>	有機青菜	豆腐雞蛋湯 <small>豆腐高麗菜蛋</small>	水果					
12/4 五	白飯	大溪黑豆干 <small>黑豆干滷</small>	黃瓜素雞 <small>小黃瓜素雞炒</small>	奶香玉米餅 <small>玉米餅靜</small>	蕃茄炒蛋 <small>蕃茄蛋炒</small>	爆炒高麗菜 <small>高麗菜蒜炒</small>	青菜	黃瓜肉片湯 <small>黃瓜肉片</small>						
12/7 一	白飯	黃瓜鵝蛋 <small>大黃瓜鵝蛋煮</small>	紅棗南瓜 <small>紅棗南瓜蒸</small>	海節素肉 <small>海帶節素肉煮</small>	砂鍋白菜煲 <small>大白菜木耳紅絲煮</small>	鐵板豆腐 <small>豆腐蔬菜燒</small>	青菜	紫菜蛋花湯 <small>紫菜蛋</small>						
12/8 二	白飯	皇帝豆烤麩 <small>皇帝豆烤麩煮</small>	枸杞冬瓜 <small>枸杞冬瓜煮</small>	酸菜麵腸 <small>酸菜麵腸薑絲炒</small>	蒸蛋 <small>蛋蒸</small>	田園蔬菜 <small>玉米粒紅蘿蔔煮</small>	青菜	鮮筍雞湯 <small>筍雞肉</small>	水果					