

國立鳳新高級中學

110 年 1 月份素食食譜

NO	日期	星期	主食	副食				湯	
1	1月4日	一	米飯	素鱈排x1	素沙茶毛豆	辣炒脆筍	炒油菜	蔬菜湯	
2	1月5日	二	糙米飯	薑汁豆包x1	素咖哩花菜	炸茄餅	麻油菠菜	仙草奶茶甜湯	
3	1月6日	三	素義大利肉醬麵(素肉燥，洋菇等)素蔬菜排x1、黑胡椒毛豆莢					玉米濃湯	
4	1月7日	四	燕麥米飯	紅燒烤麩	三杯豆干丁	蕃茄炒小黃瓜	炒大陸妹	素冬菜鴨湯	
5	1月8日	五	米飯	冬瓜燒麵輪	紅燒素獅子頭x1	雪菜豆干	炒小白菜	四神蘿蔔	
6	1月11日	一	米飯	糖醋百頁	滷花生麵筋	針菇白菜	炒青江菜	薑絲紫菜	
7	1月12日	二	胚芽米飯	成都黑豆干	素螞蟻上樹	麻辣金絲	紅蔘油菜	酸菜素鴨湯	
8	1月13日	三	芋頭素粥(素肉，乾香菇絲，芋頭等)滷豆干丁、豆沙包x1、九塔冬瓜						
9	1月14日	四	五穀米飯	子薑麵腸	素麻婆豆腐	豆醬茄子	川耳大白菜	粉粿愛玉甜湯	
10	1月15日	五	米飯	蜜汁洋芋	豆輪燻苦瓜	滷海帶串x1	炒菠菜	南瓜鮮菇	
11	1月18日	一	米飯	蕃茄素肉丁	毛豆拌豆干	麵筋高麗菜	彩椒豆芽菜	竹筴紫菜	
12	1月19日	二	芝麻米飯	香菇凍豆腐	炒牛蒡	三色椏豆	炒青江菜	芹香黃瓜	

* 1/12 贈送高三包子&粽子各一份。(下午 2:30 送達)

* 1/20 休業式不用餐。