

113年2月 大西國中午餐八所聯盟 素食菜單

	週一	週二	週三	週四	週五	週六
日期	2月12日	2月13日	2月14日	2月15日	2月16日	2月17日
餐別日						高鈣餐
主食					白米飯	糙米飯
主菜					芋頭香菇素雞	咖哩鮑菇
副菜					韓式雜菜	三杯油腐
青菜					時令蔬菜	時令蔬菜
湯品					冬瓜湯	熊貓奶茶
附餐					點心+乳品	水果
日期	2月19日	2月20日	2月21日	2月22日	2月23日	2月24日
餐別日			特餐日/高鈣餐	高鈣日	高鈣特色餐(雙主)	
主食	白米飯	糙米飯	螺旋麵	糙米飯	五穀飯	 <p style="text-align: right;">週末愉快 幸福平安每一天</p>
主菜	蒜香栗子燒素雞	馬鈴薯油腐	蕃茄素肉醬	香酥豆包	鮑菇親子丼	
副菜	蛋酥白菜滷	腰果百匯	蜜汁素龍鳳腿	蕃茄炒蛋	京醬素肉絲	
青菜	時令蔬菜	時令蔬菜	時令蔬菜	時令蔬菜	時令蔬菜	
湯品	蘿蔔玉穗湯	鮮蔬藥膳湯	南瓜濃湯	白菜什錦湯	地瓜芋圓湯	
附餐	黑豆奶	點心+乳品	水果	點心+乳品	水果	
日期	2月26日	2月27日	2月28日	2月29日	 <p style="text-align: center;">春季養肝多吃6種食物</p> <ul style="list-style-type: none"> 大蒜：預防呼吸傳染病 野菜：清除小腸積滯 豆芽菜：增加肝臟血液 紅棗：增強免疫力 豆腐：解毒、保肝、降脂 枸杞：保護肝臟 <p style="text-align: right;">Gina Whang 女孩女人 365</p>	
餐別日		高鈣日	特餐日	高鈣日		
主食	白米飯	糙米飯		糙米飯		
主菜	鹽酥素雞丁	蘑菇素肉柳		鍋燒豆腐		
副菜	彩椒花椰	鮮味蒸蛋		泡菜什錦年糕		
青菜	時令蔬菜	時令蔬菜		時令蔬菜		
湯品	味噌豆腐湯	素肉骨茶湯		榨菜粉絲湯		
附餐	鮮奶	黃豆奶(增加一次豆類飲品)+乳品		點心+乳品		