元生國小113學年度下學期第10週午餐食譜(素)

| | 星芒 | 主 ^类 · | | # _* 47° | |
|------|----|------------------|---|----------------------|--|
| 期尘 | 期≤ | 食宀 | | 菜。名2 | 食产材养内心容炎 |
| 4/14 | _ | 黑﹝ | 主类菜系 | 蒙心古於炒紅干等片景 | 豆灸干燥片微、黄疸或芽科、高紫麗熱菜熟 |
| | | 芝 | 副於菜熟 | 大學阪學什麼錦光燒露 | 馬亞鈴灣薯科、毛科豆科仁科、田山米四粒科、田山米四旬科、沙科拉科醬等 |
| | | | 青菜菜 | 有录機"蔬菜菜 | 有求機"荷亞葉中白家菜家、鴻宮禧亞菇家、 薑具絲。 |
| | | 麻♡ | 湯葉 | 酸菜菜等竹类腸浆湯菜 | 酸《菜》、 素》的 表別 化 大學白素菜》、 薑具絲。 |
| | | 飯ฐ | | 熱學量學704大學卡學/全學數學 | 雜『糧』5.4份『/ 豆》:魚『蛋》:肉》:2.4份『/ 蔬《菜》:1.7份『/ 油▽脂』:2.3份『 |
| 4/15 | Ξ | 彩生 5 | 主类菜系 | 麻尕油菜凍瓷豆浆腐菜 | 凍養豆素腐物、 秀素珍紫菇物、 高紫麗之菜物、 素物米品血素糕繁、 老紫薑菜 |
| | | | 副於菜熟 | 滷染味、拼光盤粉 | 白紫蘿紫蔔多、百紫更愛豆紫腐髮、水鶴紫鶉炙蛋髮、海髮帶紫結長 |
| | | 米小 | 青菜菜 | 有录機"蔬菜菜 | 有率機性蘿蔔薑片、薑菜絲。 |
| | | 飯 | 湯楚 | 玉心米亞蛋素花家湯葉 | 玉□米□粒型、 紅系蘿灸蔔灸、 豆灸薯灸、 *蛋灸 |
| | | | | 水系果系 | 葡萄麵(每5人學5粒學) |
| | | | 熱 | 學量ᢤ747大學卡學/全學穀樂雜學糧業 | ·5.3份;/ 豆素魚▽蛋素肉素2.3份;/ 蔬菜菜素1.6份;/ 油汞脂素2.3份;/ 水系果素1份; |
| 4/16 | Ξ | 米亞粉 | 主类菜 | 芋᠃頭ᇵ米□粉♂湯點 | 粗浆米5粉5、芋5頭5、高紫麗3菜3、豆3干5絲、素5火5腿8、芹5菜3、香菜菇3 |
| | | | 副﹑菜 | 古於早於味於滷然豆然包含 | 豆菜包菜 |
| | | | 青菜菜 | 產等銷素履品歷書蔬菜菜系 | 產針對表層的歷史小是松於菜家、木物耳水、薑菜絲。 |
| | | | 其≦他∜ | 煉҈乳ဳ銀҄҉絲捲५ | 銀▽絲←捲塡、「煉塗乳® |
| | | | 熱學量素727大學卡學/全學數學雜學糧業5.6份學/豆學魚學蛋學肉學2.4份學/蔬菜菜素1.5份學/油尿脂。2.6份學 | | |
| 4/17 | 四 | | 主类菜 | 醬:淋:嫩::豆::腐 : | 黃系金片嫩的豆浆腐粉、 紅系蘿蔔 |
| | | 糙兹 | 副﹑菜 | 番ξ茄҈炒ѯ蛋ξ | *蛋素、大學番素茄羹 |
| | | 米宀 | 青菜菜 | 有录機"蔬菜菜 | 有录機』高《麗學菜》、木以耳心、薑蟲絲。 |
| | | 飯勁 | 湯 | 地亞瓜紫西亚米亞露黎 | 地ৣೡ%、 ♀️沒※米♂、 黑ౖ′維炎、 二次仍含 |
| | | | 熱學量學741大學卡學/全學數學雜學糧學6.1份學/豆學魚學蛋學肉學2.4份學/蔬學菜學1.4份學/油尿脂學2.2份學 | | |
| 4/18 | 五 | 燕麥 | 主类菜 | 雪壶蓮;素如燥缸 | 杏芸鮑&菇%、 絞灸豆&干%、 雪椒蓮灸子。、 馬及鈴養薯炎 |
| | | | 副﹑菜 | 韓宗式於炒於年录糕從 | 高《麗杰英》、 素於火冬服料、 素於泡炎菜科、 年子糕《條款、 白茅芝 麻丹 |
| | | | 青菜菜 | 有录機"蔬菜菜 | 有录機: 黑〈葉歌白》:菜菜、金;針:菇、、薑:絲。 |
| | | | 湯‡ | 牛烫蒡白烫玉以湯菜 | 牛灸蒡、素灸雞出丁涩、白灸蘿灸蔔灸 |
| | | 飯家 | | 乳 點 品表 | *減減糖藥優氣酪&乳® |
| | | | 熱 | 學量表798大學卡科/全學數學雜學糧業 | 5.3份⊱/豆៓魚□蛋៓肉೬2.4份⊱/蔬菜菜҈1.5份⊱/油菜脂≥2.2份⊱/奶҈類҈1份⊱ |