

# 113年10月份景美午餐素食菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯品	水果或校園食品
10月1日	二	有機白米飯	奶香素雞	醬爆猴頭菇		蔬菜湯	
10月2日	三	薏仁飯	醬爆中干	客家小炒		薑絲海芽湯	
10月3日	四	廣州炒飯	照燒麵腸	彩椒花椰		枸杞冬瓜湯	
10月4日	五	紫米飯	咖哩四分干	白菜粉絲煲		豆花甜湯(堅)	
10月7日	一	小米飯(有機)	烤麩井	家常扁蒲		玉米湯	有機黑木耳
10月8日	二	有機白米飯	豆瓣烤麩	醋溜木耳		冬瓜粉圓甜湯	保久乳
10月9日	三	麥片飯	黑胡椒豆干	脆炒豆芽		客家米粉湯	
10月10日	四	國慶日放假一天					
10月11日	五	烏龍麵	瓜子素肉燥			蘿蔔湯	
10月14日	一	紅藜麥飯	和風杏鮑菇	南瓜佃煮		綠豆薏仁湯	保久乳
10月15日	二	菜脯火腿蛋炒飯(有機)	豆豉麵輪	清炒白菜		味噌湯	
10月16日	三	蕎麥飯	蔥油素雞	香滷海帶結		黃芽湯	
10月17日	四	胚芽飯(有機)	梅干豆腐	炒什錦		洋芋湯	
10月18日	五	薏仁飯	地瓜油腐	關東煮		玉米濃湯	
10月21日	一	泰式炒河粉	★酥炸花干*1	宮保鮮魷		金針菇菇湯	
10月22日	二	有機白米飯	咕咾豆腐	醬燒冬瓜		柴魚蔬菜湯	保久乳
10月23日	三	糙米飯	馬鈴薯燉素肚	塔香海根		筍片湯	
10月24日	四	薏仁飯	紅燒麵輪	佛跳牆(堅)		椰香西米露	
10月25日	五	蕎麥飯(有機)	★莎莎豆腐	螞蟻上樹		芹香蘿蔔湯	
10月28日	一	小米飯	娘惹素雞	小瓜玉米		田園蔬菜湯	豆奶
10月29日	二	有機白米飯	打拋菇菇	四海同堂		香菇湯	
10月30日	三	胚芽飯	沙茶豆干	蒜香高麗菜		榨菜素肉絲湯	
10月31日	四	麥片飯	☆蜜汁豆包*1(堅)	鮮燴黃瓜		仙草蜜	