

# 中科實驗高級中學11月素食菜單(晚餐)

餐別 \ 日期		10月31日	11月1日	11月2日	11月3日	11月4日
		星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
晚餐	主食		白飯	白飯	白飯	不
	主菜		醬燒印干	素鮭魚排	素菜捲	用
	副菜		番茄豆腐	咖哩百頁	素鮮菇敏豆干片	餐
			沙茶粉絲煲	塔香海茸	三杯素米血	
	湯品		時令青菜	時令青菜	時令青菜	
		波霸奶茶	素鮮菇湯	素結頭金菇湯		
餐別 \ 日期		11月7日	11月8日	11月9日	11月10日	11月11日
		星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
晚餐	主食	素港式炸醬麵	白飯	白飯	白飯	不
	主菜	牛蒡蔬菜	香滷蘭花干	黑胡椒肉排	素魚排	用
	副菜	芋泥包	筍干燒豆輪	菇菇炒三絲	玉米滑豆腐	餐
		木耳蒲瓜	椒鹽杏鮑菇	燴大瓜	蜜汁地瓜	
		時令青菜	時令青菜	時令青菜	時令青菜	
湯品	素南瓜鮮菇湯	黑糖山粉圓	素冬菜豆皮湯	美顏番茄湯		
餐別 \ 日期		11月14日	11月15日	11月16日	11月17日	11月18日
		星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
晚餐	主食	古早味炒飯	白飯	白飯	白飯	不
	主菜	素牛蒡排	香滷大黑豆干	素菜捲	素香滷雞排	用
	副菜	黑糖銀絲捲	茄汁豆腸	素番茄高麗菜	素韓式泡菜鍋	餐
		青花拌玉筍	白菜金菇	香菇素肉燥	田園玉米	
		時令青菜	時令青菜	時令青菜	時令青菜	
湯品	素三絲湯	紅豆西米露	海芽豆腐湯	榨菜粉絲湯		
餐別 \ 日期		11月21日	11月22日	11月23日	11月24日	11月25日
		星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
晚餐	主食	素鐵板麵	白飯	白飯	白飯	不
	主菜	黃金豆腐	鳳梨鮮醬素排骨	糖醋豆包	香滷蘭花干	用
	副菜	香滷素龍鳳腿	鮮菇玉筍	醬爆素米血	素西芹腰果	餐
		脆炒雙花	素敏豆炒皮絲	白菜燒麵筋	三杯海根	
		時令青菜	時令青菜	時令青菜	時令青菜	
湯品	素四寶湯	燒仙草	素結頭湯	素沙茶鮮蔬湯		
餐別 \ 日期		11月28日	11月29日	11月30日	12月1日	12月2日
		星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
晚餐	主食	素泰式鳳梨炒飯	白飯	白飯	不	不
	主菜	素蔬菜豆腐	素黑椒肉排	素雪魚排	用	用
	副菜	奶皇包	素麻婆豆腐	素魚板高麗	餐	餐
		素小瓜拌花生	素照燒杏鮑菇	醬燒冬粉		
		時令青菜	時令青菜	時令青菜		
湯品	素酸辣湯	珍珠紅茶	素番茄鮮菇湯			