中科實驗高級中學9月素食菜單(晚餐)

餐別＼日期		8月29日	8月30日	8月31日	9月1日	9月2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	素牛蒡排	用
	副菜		番茄豆腐	咖哩百頁	酸菜麵腸	餐
			沙茶粉絲煲	塔香海茸	小瓜玉筍	
			時令青菜	時令青菜	時令青菜	
	湯品		椰果綠茶	素薑絲冬瓜湯	素什錦鮮羹湯	

餐別＼日期		9月5日	9月6日	9月7日	9月8日	9月9日
		星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
晚餐	主食	素黃金咖哩炒飯	白飯	白飯	白飯	不
	主菜	蔬菜豆腐	香滷蘭花干	黑胡椒肉排	素糖醋魚排	用
	副菜	芋泥包	素魚板高麗	菇菇炒三絲	玉米滑豆腐	餐
		素白菜什錦	椒鹽杏鮑菇	素蒲瓜干片	素雙花炒魷魚	
		時令青菜	時令青菜	時令青菜	時令青菜	
	湯品	素酸辣湯	黑糖山粉圓	薑絲紫菜湯	美顏番茄湯	

餐別＼日期		9月12日	9月13日	9月14日	9月15日	9月16日
		星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
晚餐	主食	素台式炸醬麵	白飯	白飯	白飯	不
	主菜	滷蓮花菇	煙燻百頁	素牛蒡蔬菜排	素香滷雞排	用
	副菜	銀絲捲	蘿蔔燒豆輪	素番茄高麗菜	素什錦滷味	餐
		素脆炒鮮筍	櫛瓜鴻喜菇	香菇素肉燥	脆炒蒲瓜	
		時令青菜	時令青菜	時令青菜	時令青菜	
	湯品	素麵線糊	紅豆西米露	素刺瓜湯	素鮮蔬湯	

餐別＼日期		9月19日	9月20日	9月21日	9月22日	9月23日
		星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
晚餐	主食	素海苔燉飯	白飯	白飯	白飯	不
	主菜	滷素鮭魚排	鳳梨鮮醬素排骨	三杯素肉排	素菜捲	用
	副菜	奶皇包	刺瓜髮菜羹	素敏豆炒皮絲	青花咖哩	餐
		醬爆干片	素脆筍彩虹	麻油杏鮑菇	塔香海根	
		時令青菜	時令青菜	時令青菜	時令青菜	
	湯品	一品冬瓜湯	仙草蜜	素三絲湯	素四寶湯	

餐別＼日期		9月26日	9月27日	9月28日	9月29日	9月30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	素蔬菜豆腐	素黑椒肉排	彩椒烤麩	素鱈魚排	用
	副菜	紅藜麥饅頭	素麻婆豆腐	豌豆炒素肉絲	素沙茶白菜	餐
		素小瓜拌花生	素照燒杏鮑菇	素韓式冬粉	美式薯條	
		時令青菜	時令青菜	時令青菜	時令青菜	
	湯品	素薑絲海芽湯	珍珠紅茶	白玉湯	素鮮筍湯	