

| 周次              | 日期   | 星期 | 主食                  | 餐點內容                                    |                              |                   |                           | 營養分析(份數) |       |       |     |     |     |     |          |
|-----------------|------|----|---------------------|---|------------------------------|-------------------|---------------------------|----------|-------|-------|-----|-----|-----|-----|----------|
|                 |      |    |                     | 主菜                                      | 副菜                           | 青菜                | 湯品                        | 餐點       | 全穀根莖類 | 豆魚肉蛋類 | 蔬菜類 | 水果類 | 奶類  | 油脂類 | 熱量(kcal) |
| 19              | 1/5  | 週一 | 雜糧養生飯               | 薑汁燒豆皮<br>(豆包, 高麗菜, 薑泥)                  | 南瓜玉米燉煮<br>(南瓜, 玉米粒)          | 青江菜炒香菇<br>(有機青江菜) | 白蘿蔔玉米段湯                   |          |       |       |     |     |     |     |          |
|                 | 1/6  | 週二 | 糙米飯                 | 鮮蔬壽喜燒<br>(香菇, 白菜, 凍豆腐)                  | 起司花菜<br>(青花菜, 白花菜, 起司)       | 產銷履歷蔬菜            | 酸菜冬粉湯<br>(冬粉, 長酸菜, 薑)     | 水果       | 5     | 2.3   | 2   | 1   |     | 2   | 723      |
|                 | 1/7  | 週三 | 特餐                  | 夏威夷素炒飯<br>(香菇頭, 蕃茄, 鳳梨, 洋蔥)             | 手工素排*1<br>(豆腐, 玉米粒, 馬鈴薯)     | 產銷履歷蔬菜            | 香菇冬瓜湯<br>(冬瓜, 香菇)         | 水果       | 4.9   | 2.2   | 2   | 1   |     | 2.2 | 717      |
|                 | 1/8  | 週四 | 糙米飯                 | 香滷什錦<br>(板豆腐, 豆干, 馬鈴薯)                  | 鮮蔬金菇<br>(高麗菜, 金針菇, 紅蘿蔔)      | 有機蔬菜              | 珍珠奶茶<br>(粉角, 麥茶, 奶粉)      |          | 5     | 2.2   | 2.4 | 1   |     | 3   | 770      |
|                 | 1/9  | 週五 | 紫米飯<br>(黑糯米)        | 蜜汁豆干<br>(豆干丁, 地瓜, 白芝麻)                  | 馬鈴薯烘蛋<br>(蛋, 馬鈴薯, 紅蘿蔔, 青花菜)  | 有機蔬菜              | 豆皮肉骨茶湯<br>(高麗菜, 金針菇, 乾豆捲) | 豆漿       | 4.9   | 3.1   | 2   |     |     | 2.2 | 725      |
| 20              | 1/12 | 週一 | 紅藜小米飯<br>(紅藜麥, 小米)  | 四季豆腸<br>(豆腸, 四季豆)                       | 滷白菜<br>(大白菜, 蛋, 紅蘿蔔, 香菇)     | 季節蔬菜              | 大頭菜湯<br>(結頭菜, 芹菜, 薑)      |          | 4.5   | 2.2   | 2.3 |     |     | 3   | 673      |
|                 | 1/13 | 週二 | 糙米飯                 | 香菇蒸豆腐<br>(香菇, 豆腐, 不要蔭瓜, 蔥)              | 櫛瓜炒蛋<br>(櫛瓜, 洗選蛋, 洋蔥, 香菇)    | 有機蔬菜              | 紫米紅豆湯<br>(紫米, 紅豆)         | 水果       | 4.5   | 2.3   | 2   | 1   |     | 2   | 688      |
|                 | 1/14 | 週三 | 特餐                  | 蔬菜豆腐豆漿燉飯<br>(豆腐, 鴻喜菇, 玉米筍, 豆漿, 白米)      | 椒香毛豆莢<br>(毛豆莢, 黑胡椒粒)         | 產銷履歷蔬菜            | 玉米蛋花湯<br>(玉米, 蛋)          | 水果       | 4.9   | 2     | 1.8 | 1   |     | 2   | 688      |
|                 | 1/15 | 週四 | 糙米飯                 | 紅燒豆干<br>(豆干, 海帶)                        | 客家蘿蔔絲<br>(白蘿蔔, 紅蘿蔔, 香菇)      | 有機蔬菜              | 馬鈴薯紅棗湯<br>(馬鈴薯, 紅棗)       | 豆漿       | 4.5   | 3.2   | 2.4 |     |     | 2.1 | 710      |
|                 | 1/16 | 週五 | 香Q白飯<br>(白米)        | 番茄馬鈴薯干丁咖哩<br>(絞豆干丁, 馬鈴薯, 番茄, 素香菇頭, 咖哩粉) | 玉米炒蛋<br>(玉米粒, 蛋)             | 有機蔬菜              | 薑絲海芽湯<br>(海帶芽, 芹菜, 薑)     | 豆漿       | 4.7   | 3.1   | 2   |     |     | 2.2 | 711      |
| 21              | 1/19 | 週一 | 玉米飯<br>(玉米)         | 燕菁燒素雞<br>(素雞, 結頭菜, 紅蘿蔔)                 | 螞蟻上樹<br>(冬粉, 高麗菜, 木耳, 素香菇頭)  | 季節蔬菜              | 芥菜金菇湯<br>(芥菜, 金針菇)        |          | 5     | 2.1   | 2.3 |     |     | 2.2 | 664      |
|                 | 1/20 | 週二 | 舒活芋香飯               | 紅燒豆腐<br>(豆腐, 薑片)                        | 紅蘿蔔高麗菜炒蛋<br>(蛋, 紅蘿蔔, 高麗菜)    | 有機蔬菜              | 牛蒡香菇素湯<br>(牛蒡, 香菇, 玉米段)   | 水果       |       |       |     |     |     |     |          |
|                 | 1/21 | 週三 | 特餐                  | 香菇羹麵<br>(麵條, 香菇, 大白菜)                   | 紅燒豆包*1<br>(豆包, 紅蘿蔔, 香菇)      | 產銷履歷蔬菜            | 銀絲卷*2<br>(桂冠銀絲卷20G*2個)    | 水果       | 4.6   | 2     | 1.8 | 1   |     | 2   | 667      |
|                 | 1/22 | 週四 | 糙米飯                 | 泡菜豆腐<br>(調味請不要太甜)<br>(泡菜, 油豆腐, 洋蔥)      | 醬油蒸蛋<br>(醬油, 洗選蛋)            | 有機蔬菜              | 芋頭西米露<br>(芋頭, 西谷米, 糖)     |          | 4.7   | 2.2   | 2.4 |     | 0.1 | 2.1 | 661      |
|                 | 1/23 | 週五 | 蕎麥飯<br>(蕎麥)         | 味增豆腐(不要奶油)<br>(凍豆腐, 白蘿蔔, 菇)             | 銀芽炒素絲<br>(綠豆芽, 高麗菜, 豆干絲)     | 有機蔬菜              | 玉米素丸湯<br>(玉米段, 素丸切片, 芹菜)  | 豆漿       | 4.7   | 3.1   | 2   |     |     | 2.2 | 711      |
| ★★★114學年度下學期★★★ |      |    |                     |   |                              |                   |                           |          |       |       |     |     |     |     |          |
| 8               | 2/23 | 週一 | 雙色芝麻飯<br>(白芝麻, 黑芝麻) | 三杯燒凍腐<br>(凍豆腐, 木耳)                      | 蛋酥白菜<br>(大白菜, 洗選蛋, 紅蘿蔔)      | 有機蔬菜              | 味噌湯<br>(白蘿蔔, 豆腐, 味噌)      |          | 4.5   | 2.2   | 2.4 |     |     | 2   | 630      |
|                 | 2/24 | 週二 | 糙米飯                 | 醬淋黑干片<br>(大溪黑干, 綠豆芽, 薑)                 | 麻油高麗菜麵線<br>(高麗菜, 白麵線, 洗選蛋)   | 有機蔬菜              | 海帶根湯<br>(海帶根, 薑絲, )       | 水果       | 4.9   | 2     | 2.2 | 1   |     | 2.1 | 703      |
|                 | 2/25 | 週三 | 特餐                  | 茄汁素醬義大利麵<br>(義大利麵, 玉米粒, 香菇頭)            | 毛豆藜麥豆腐*1<br>(手工豆腐*1, 紅藜, 毛豆) | 產銷履歷蔬菜            | 玉米蛋花湯<br>(玉米粒, 蛋)         | 水果       | 4.8   | 2     | 1.8 | 1   |     | 3   | 726      |
|                 | 2/26 | 週四 | 糙米飯                 | 醬燒油腐丁<br>(油豆腐, 玉米段, 白蘿蔔)                | 醬滷冬瓜<br>(冬瓜, 紅蘿蔔, 木耳, 絞豆干丁)  | 有機蔬菜              | 四神湯<br>(四神, 薏仁)           | 豆漿       | 4.5   | 3.2   | 2.4 |     |     | 2.1 | 710      |
|                 | 2/27 | 週五 | 和平紀念日補假             |   |                              |                   |                           |          |       |       |     |     |     |     |          |
|                 |      |    |                     |   | 素料加工品                        |                   |                           |          |       |       |     |     |     |     |          |
|                 |      |    |                     |   | 甜湯(夏天增加次數)                   |                   |                           |          |       |       |     |     |     |     |          |
|                 |      |    |                     |   | 炸物(含過油)                      |                   |                           |          |       |       |     |     |     |     |          |
|                 |      |    |                     |   | 單品(每週1次)                     |                   |                           |          |       |       |     |     |     |     |          |

南美國小114學年度素食菜單開立原則如下：1. 主菜採用素料加工品次數：1週不得超過1次；2. 甜湯供應次數：1次/2週(夏天得增加至1次/週)；3. 單品供應次數：至少1次/週；4. 乳品供應每周1次；5. 豆漿供應每月1次，冬天增加每週1次；6. 減少炸品供應(期望每月不超過1次)。