

南美 國小

115

1~2月

素菜單

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
	1/5	週一	雜糧養生飯	薑汁燒豆皮 (豆包.高麗菜.薑泥)	南瓜玉米燉煮 (南瓜.玉米粒)	青江菜炒香菇 (有機青江菜)	白蘿蔔玉米段湯							
	1/6	週二	糙米飯	鮮蔬壽喜燒 (香菇.白菜.凍豆腐)	起司花菜 (青花菜.白花菜.起司)	產銷履歷蔬菜	酸菜冬粉湯 (冬粉.長酸菜.薑)	水果	5	2.3	2	1	2	723
19	1/7	週三	特餐	夏威夷素炒飯 (香菇頭.蕃茄.鳳梨.洋蔥)	手工素排*1 (豆腐.玉米粒.馬鈴薯)	產銷履歷蔬菜	香菇冬瓜湯 (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 (板豆腐.豆干.馬鈴薯)	鮮蔬金菇 (高麗菜.金針菇.紅蘿蔔)	有機蔬菜	珍珠奶茶 (粉角.麥茶.奶粉)		5	2.2	2.4	1	3	770
	1/9	週五	紫米飯 (黑糯米)	蜜汁豆干 (豆干丁.地瓜.白芝麻)	馬鈴薯烘蛋 (蛋.馬鈴薯.紅蘿蔔.青花菜)	有機蔬菜	豆皮肉骨茶湯 (高麗菜.金針菇.乾豆捲)	豆漿	4.9	3.1	2		2.2	725
	1/12	週一	紅藜小米飯 (紅藜麥.小米)	四季豆腸 (豆腸.四季豆)	滷白菜 (大白菜.蛋.紅蘿蔔.香菇)	季節蔬菜	大頭菜湯 (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 (香菇.豆腐.不要蔭瓜.蔥)	櫛瓜炒蛋 (櫛瓜.洗選蛋.洋蔥.香菇)	有機蔬菜	紫米紅豆湯 (紫米.紅豆)	水果	4.5	2.3	2	1	2	688
20	1/14	週三	特餐	蔬菜豆腐豆漿燉飯 (豆腐.鴻喜菇.玉米筍.豆漿.白米)	椒香毛豆莢 (毛豆莢.黑胡椒粒)	產銷履歷蔬菜	玉米蛋花湯 (玉米.蛋)	水果	4.9	2	1.8	1	2	688
	1/15	週四	糙米飯	紅燒豆干 (豆干.海帶)	客家蘿蔔絲 (白蘿蔔.紅蘿蔔.香菇)	有機蔬菜	馬鈴薯紅棗湯 (馬鈴薯.紅棗)	豆漿	4.5	3.2	2.4		2.1	710
	1/16	週五	香Q白飯 (白米)	番茄馬鈴薯干丁咖哩 (絞豆干丁.馬鈴薯.番茄.素香菇頭.咖哩粉)	玉米炒蛋 (玉米粒.蛋)	有機蔬菜	薑絲海芽湯 (海帶芽.芹菜.薑)	豆漿	4.7	3.1	2		2.2	711
	1/19	週一	玉米飯 (玉米)	蕪菁燒素雞 (素雞.結頭菜.紅蘿蔔)	螞蟻上樹 (冬粉.高麗菜.木耳.素香菇頭)	季節蔬菜	芥菜金菇湯 (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 (豆腐.薑片)	紅蘿蔔高麗菜炒蛋 (蛋.紅蘿蔔.高麗菜)	有機蔬菜	牛蒡香菇素湯 (牛蒡.香菇.玉米段)	水果						
21	1/21	週三	特餐	香菇羹麵 (麵條.香菇.大白菜)	紅燒豆包*1 (豆包.紅蘿蔔.香菇)	產銷履歷蔬菜	銀絲卷*2 (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 (調味請不要太甜) (泡菜.油豆腐.洋蔥)	醬油蒸蛋 (醬油.洗選蛋)	有機蔬菜	芋頭西米露 (芋頭.西谷米.糖)		4.7	2.2	2.4	0.1	2.1	661
	1/23	週五	蕎麥飯 (蕎麥)	味增豆腐(不要奶油) (凍豆腐.白蘿蔔.菇)	銀芽炒素絲 (綠豆芽.高麗菜.豆干絲)	有機蔬菜	玉米素丸湯 (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★★★

2/23	週一	雙色芝麻飯 (白芝麻.黑芝麻)	三杯燒凍腐 (凍豆腐.木耳)	蛋酥白菜 (大白菜.洗選蛋.紅蘿蔔)	有機蔬菜	味噌湯 (白蘿蔔.豆腐.味噌)		4.5	2.2	2.4			2	630
2/24	週二	糙米飯	醬淋黑千片 (大溪黑千.綠豆芽.薑)	麻油高麗菜麵線 (高麗菜.白麵線.洗選蛋)	有機蔬菜	海帶根湯 (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 (義大利麵.玉米粒.香菇頭)	毛豆藜麥豆腐*1 (手工豆腐*1.紅藜.毛豆)	產銷履歷蔬菜	玉米蛋花湯 (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 (油豆腐.玉米段.白蘿蔔)	醬滷冬瓜 (冬瓜.紅蘿蔔.木耳.絞豆干丁)	有機蔬菜	四神湯 (四神.薏仁)	豆漿	4.5	3.2	2.4			2.1	710
8	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)。