南美　國小　112　9　月　素菜單

日期	星期	主食	副菜					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	油脂類	熱量(kcal)
8/30	週三	特餐	夏威夷炒飯	豆腐漢堡排*1	產銷履歷蔬菜	薑絲冬瓜湯	水果	4.8	2.1	1.5	1	2.5	725
8/31	週四	糙米飯	豆包地瓜餅*1	滷味拼盤	有機蔬菜	素香菇頭湯	鮮乳	5.3	2	1.7		2	794
9/1	週五	小米飯	味增時蔬油腐	玉米毛豆	有機蔬菜	竹筍湯		4.9	2.3	1.6		2	669
9/4	週一	香Q白飯	洋芋咖哩豆腐	滷雙結	季節蔬菜	番茄元氣湯		5	2.2	1.6		2.1	672
9/5	週二	糙米飯	檸檬素雞丁	絲瓜麵線	有機蔬菜	榨菜粉絲湯	水果	5.2	2	2	1	2	734
9/6	週三	日式料理特餐 (異國料理宣導)	日式散壽司	薑汁杏鮑菇 豆腸	產銷履歷蔬菜	味增豆腐湯	水果	5.1	2.1	1.8	1	2.1	735
9/7	週四	糙米飯	紅燒凍豆腐	香菇炒長豆	有機蔬菜	玉米段湯	鮮乳	4.8	2	2.2		2.6	798
9/8	週五	素鬆飯	糖醋麵腸	三蔬炒筍	有機蔬菜	地瓜綜合圓湯		4.9	2.3	1.5		2.5	689
9/11	週一	燕麥飯	五香滷豆干	時蔬寬粉	季節蔬菜	關東煮湯		5.2	2	1.6		2	664
9/12	週二	糙米飯	蜜汁照燒豆包排*1	菇香瓜瓜	有機蔬菜	涼薯素湯	水果	4.8	2.1	2.2	1	2	720
9/13	週三	義式料理特餐 (異國料理宣導)	青醬菇菇貝殼麵	義式酥炸豆腐	產銷履歷蔬菜	南瓜濃湯	水果	5.4	2	1.5	1	2.6	763
9/14	週四	糙米飯	醬淋豆腐*1	番茄金針菇	有機蔬菜	綠豆麥片湯	鮮乳	4.9	2.3	1.8		2.1	798
9/15	週五	紅藜飯	三鮮烤麩	蒜香毛豆筴	有機蔬菜	香菇竹筍湯		4.9	2	1.6		1.8	634
9/18	週一	雙色芝麻飯	南瓜燒豆腐	木須銀芽	季節蔬菜	黃瓜湯		4.8	2	2.3		2	654
9/19	週二	糙米飯	豆豉炒干丁	番茄炒花椰	有機蔬菜	山藥金針湯	水果	4.6	2.2	2.2	1	2.1	719
9/20	週三	南洋料理特餐 (異國料理宣導)	叻沙米粉湯	椒麻豆腐	產銷履歷蔬菜	酸甜素捲*2	水果	4.6	2	1.5	1	2.4	698
9/21	週四	糙米飯	紅燒豆包	什錦鮮菇	有機蔬菜	仙草QQ湯	鮮乳	4.5	2.4	1.9		2	777
9/22	週五	玉米飯	牛蒡排*1 (現成加工半成品)	木耳刺瓜	有機蔬菜	芹香蘿蔔湯	豆漿	4.6	2.1	2.2		2	646
9/23	週六	地瓜飯	醬爆干丁	海帶三絲	季節蔬菜	番茄豆腐湯		4.7	2.2	2		2.2	665
9/25	週一	五穀飯	古早味素燥	蔬菜粉絲煲	有機蔬菜 (補9/29)	玉米濃湯		4.7	2.1	2.2		2.3	666
9/26	週二	糙米飯	酸辣豆腐	三色玉米	有機蔬菜	酸菜竹筍湯	水果	4.5	2.4	1.9	1	2	717
9/27	週三	韓式料理特餐 (異國料理宣導)	韓式海苔拌飯	泡菜金針菇 豆包	產銷履歷蔬菜	海芽大骨湯	水果	4.6	2	2	1	2.1	697
9/28	週四	糙米飯	照燒素排*1	絲瓜鮮蔬	有機蔬菜	冬瓜檸檬山粉圓	鮮乳	4.5	2.4	2		2	779
9/29	週五	中秋節	放假不供餐										