

南美國小

1129

月

葷菜單

日期	星期	主食	副菜					備註	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)
8/30	週三	特餐	夏威夷炒飯	虱目魚排*1 (炸)	產銷履歷蔬菜	薑絲冬瓜湯	水果	一年級換麵包 起士貝果+愛心牛奶球	4.8	2.1	1.5	1		2.5	725
8/31	週四	糙米飯	地瓜粉蒸肉	滷味拼盤	有機蔬菜	香菇雞湯	鮮乳	小小營養師廣播 (乳品的好處)	5.3	2	1.7		1	2	794
9/1	週五	小米飯	奶油味增雞	玉米炒蛋	有機蔬菜	竹筍排骨湯			4.9	2.3	1.6			2	669
9/4	週一	香Q白飯	洋芋咖哩豬	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	清蒸檸檬魚丁	絲瓜麵線	有機蔬菜	榨菜肉絲湯	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	薑汁燒肉	產銷履歷蔬菜	鮮魚味增湯	水果	小小營養師廣播 (異國料理)	5.1	2.1	1.8	1		2.1	735
9/7	週四	糙米飯	起士雞翅*1	肉末長豆	有機蔬菜	玉米段湯	鮮乳		4.8	2	2.2		1	2.6	798
9/8	週五	素鬆飯	糖醋麵腸 (炸)	三蔬蒸蛋	有機蔬菜 (挪用肉末長豆9K絞肉)	地瓜綜合圓湯			4.9	2.3	1.5			2.5	689
9/11	週一	燕麥飯	五香滷肉	肉末寬粉	季節蔬菜	關東煮湯			5.2	2	1.6			2	664
9/12	週二	糙米飯	蜜汁照燒雞排*1	蝦香瓜瓜	有機蔬菜	涼薯蛋花湯	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)	白醬培根貝殼麵	義式酥炸魚丁	產銷履歷蔬菜	南瓜濃湯	水果	小小營養師廣播 (異國料理)	5.4	2	1.5	1		2.6	763
9/14	週四	糙米飯	醬淋豆腐*1	番茄炒蛋	有機蔬菜 (挪用肉末寬粉9K絞肉)	綠豆麥片湯	鮮乳		4.9	2.3	1.8		1	2.1	798
9/15	週五	紅藜飯	春川炒雞	蒜香毛豆筴	有機蔬菜	竹筍排骨湯		毛豆莢試吃影片	4.9	2	1.6			1.8	634
9/18	週一	雙色芝麻飯	南瓜燒肉	木須銀芽	季節蔬菜	黃瓜魚丸湯			4.8	2	2.3			2	654
9/19	週二	糙米飯	豆豉蒸魚	培根蒜香花椰	有機蔬菜	金針菇排骨湯	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	椒麻雞丁	產銷履歷蔬菜	酸甜蝦捲*2	水果	小小營養師廣播 (異國料理)	4.6	2	1.5	1		2.4	698
9/21	週四	糙米飯	紅燒豆包	什錦菇炒蛋	有機蔬菜 (挪用木耳刺瓜絞肉9K)	仙草QQ湯	鮮乳		4.5	2.4	1.9		1	2	777
9/22	週五	玉米飯	黑胡椒大排*1 (燙過後滷)	木耳刺瓜	有機蔬菜	芹香蘿蔔湯	豆漿	3章1Q補助豆漿	4.6	2.1	2.2			2	646
9/23	週六	地瓜飯	醬爆雞丁	海帶三絲	季節蔬菜	蕃茄蛋花湯			4.7	2.2	2			2.2	665
9/25	週一	五穀飯	古早味肉燥	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	酸辣魚丁	三色干丁	有機蔬菜	筍香雞湯	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	泡菜金針菇肉片	產銷履歷蔬菜	海芽大骨湯	水果	小小營養師廣播 (異國料理)	4.6	2	2	1		2.1	697
9/28	週四	糙米飯	照燒雞腿*1	絲瓜蒸蛋	有機蔬菜	冬瓜檸檬山粉圓	鮮乳		4.5	2.4	2		1	2	779
9/29	週五	中秋節	放假不供餐												

	環保蔬食餐
	甜湯(夏天增加次數)
	炸物(含過油)
	午餐教育宣導
	單品(每週1次)

南美國小112學年度開立菜單原則如下：1. 主菜炸品供應次數：不超過每周1次(炸油皆丟棄，不得作為炒菜用油)；2. 半成品供應次數：<2次/週；3. 甜湯供應次數：1次/2週(夏天得增加至1次/週)；4. 單品供應次數：至少1次/週；5. 魚類供應至少1次/週；6. 調理排1學期不得超過2次；7. 乳品供應每周1次。