

南美

國小

112

10 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	奶類	油脂類	熱量(kcal)
10/2	週一	紅藜飯	豉汁油腐	鮮蔬寬粉	季節蔬菜	羅宋湯		4.3	2.1	2			2.2	608
10/3	週二	糙米飯	豆瓣木耳炒麵腸	香菇白菜	有機蔬菜	蘿蔔豆皮湯	水果	4.5	2.2	2.3	1		2.3	701
10/4	週三	特餐	菇菇鐵板麵	毛豆炒玉米	產銷履歷蔬菜	芝麻豆漿	水果	4.7	2.5	1.8	1		2.3	725
10/5	週四	糙米飯	蜜汁素雞丁	客家小炒	有機蔬菜	鮮菇蛋花湯	鮮乳	4.2	2.3	1.7		0.5	2.5	682
10/6	週五	玉米飯	醬淋嫩豆腐*1	玉米筍炒金針菇	有機蔬菜	冬瓜素肉羹湯		4.5	2.1	2.4			2.7	654
10/9	週一	調整放假	不供餐											
10/10	週二	國慶日	不供餐				水果							
10/11	週三	特餐	奶油鮮菇燉飯	芝香豆包*1	產銷履歷蔬菜	黃瓜蘿蔔湯	水果	4.5	2.1	1.8	1		2.2	677
10/12	週四	糙米飯	香酥鮑菇百頁	腰果南瓜	有機蔬菜	薑絲海根湯	鮮乳	4.2	2.5	1.7		0.5	2	674
10/13	週五	地瓜飯	紅燒凍豆腐	三色毛豆	有機蔬菜	番茄洋芋湯	水果 (補10/10)	4.8	2.4	2	1		2	716
10/16	週一	薑黃飯	麵輪滷油腐	彩椒銀芽	季節蔬菜	蔬菜味噌湯		4.2	2.1	2.2			2.1	601
10/17	週二	糙米飯	咖哩南瓜腐	塔香海茸	有機蔬菜	枸杞青木瓜湯	水果	4.1	2	2.3	1		2	645
10/18	週三	特餐	古早味米粉湯	酥炸豆包*1	產銷履歷蔬菜	芝麻包*1	水果	4	2.2	1.6	1		2.5	658
10/19	週四	糙米飯	醬燒鮑菇豆腐	鮮燴扁蒲	有機蔬菜	香菇蘿蔔湯	鮮乳	4.2	2	2		0.5	2.2	653
10/20	週五	薏仁飯	泡菜豆腐	玉米炒薯丁	有機蔬菜	肉骨茶蔬菜湯		4.3	2.5	2			2.2	638
10/23	週一	五穀飯	素沙茶干片	木須鮮筍	季節蔬菜	米苔目甜湯		4.2	2.4	2			2.6	641
10/24	週二	糙米飯	鹹酥豆腐丁	鮮燴黃瓜	有機蔬菜	香茅蔬菜湯	水果	4.1	2	2.2	1		2	642
10/25	週三	特餐	芋頭玉米粥	香滷豆腐*1	產銷履歷蔬菜	蒸蘿蔔糕*1	水果	4.6	2.1	1.5	1		2.1	672
10/26	週四	糙米飯	土豆燒凍豆腐	醬爆茄子	有機蔬菜	冬瓜素丸湯	鮮乳	4.2	2.1	2		0.5	2.2	661
10/27	週五	麥片飯	紅燒素肚	番茄炒豆腐	有機蔬菜	海芽味噌湯	豆漿	4.1	3	2.1			2.5	677
10/28	週六	特餐	和風烏龍炒麵	炸雲菜捲*1	季節蔬菜	玉米豆腐湯		4.3	2.8	1.5			2.8	675
10/30	週一	補假日	不供餐											
10/31	週二	糙米飯	香酥黑干薯丁	香菇燒蘿蔔	有機蔬菜	鮮蔬湯	水果	4.3	2.1	2.2	1		2.6	691
11/1	週三	特餐	古早味素燥	豆干炒高麗菜	產銷履歷蔬菜	芹香蘿蔔湯	水果	4.5	2.1	2.2	1		2.3	691
11/2	週四	糙米飯	什錦烤麩	豆皮花椰	有機蔬菜	綠豆粉圓湯	鮮乳	4.5	2.2	2.4		0.5	2	690