

南美國小11210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)
10/2	週一	紅藜飯	豉汁排骨	肉末寬粉	季節蔬菜	羅宋湯			4.3	2.1	2			2.2	608
10/3	週二	糙米飯	豆瓣魚	蛋酥白菜	有機蔬菜	蘿蔔雞湯	水果		4.5	2.2	2.3	1		2.3	701
10/4	週三	特餐	菇菇鐵板麵	毛豆炒蛋	產銷履歷蔬菜 (挪用肉末寬粉9K絞肉)	芝麻豆漿	水果		4.7	2.2	1.8	1		2.3	703
10/5	週四	糙米飯	蜜汁雞丁	客家小炒	有機蔬菜	鮮菇蛋花湯	鮮乳		4.2	2.7	2		0.5	2.5	719
10/6	週五	玉米飯	香酥雞翅*1	奶油金針菇 (請加肉片、並注意金針菇的量要足夠)	有機蔬菜	冬瓜魚丸湯			4.5	2	2.4			2.7	647
10/9	週一	調整放假	不供餐		季節蔬菜										
10/10	週二	國慶日	不供餐		有機蔬菜		水果								
10/11	週三	特餐	奶油雞絲燉飯	香滷翅小腿*2	產銷履歷蔬菜	黃瓜大骨湯	水果		4.5	2.1	1.8	1		2.2	677
10/12	週四	糙米飯	筍香燒肉	南瓜蒸蛋	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	瓜仔蒸雞	三色毛豆	有機蔬菜	番茄蛋花湯	水果 (補10/10)		4.8	2.4	2	1		2	716
10/16	週一	薑黃飯	豬腳滷油腐	韭香銀芽肉絲	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	蔥酥肉末魚丁	塔香海茸	有機蔬菜	青木瓜排骨湯	水果		4.1	2	2.3	1		2	645
10/18	週三	特餐	古早味米粉湯	香滷雞排*1	產銷履歷蔬菜	芝麻包*1	水果		4	2.2	1.6	1		2.1	640
10/19	週四	糙米飯	醬燒排骨	蝦香扁蒲	有機蔬菜	關東煮湯	鮮乳		4.2	2	2		0.5	2.2	653
10/20	週五	薏仁飯	泡菜豆腐	玉米炒蛋	有機蔬菜 (挪用塔香海茸9K絞肉)	肉骨茶蔬菜湯			4.3	2.5	2			2.2	638
10/23	週一	五穀飯	沙茶肉柳	椒鹽什錦	季節蔬菜	米苔目甜湯			4.2	2.4	2			2.6	641
10/24	週二	糙米飯	酸辣魚丁	鮮燴黃瓜	有機蔬菜	香茅雞湯	水果		4.1	2	2.2	1		2	642
10/25	週三	特餐	皮蛋瘦肉粥	滷肉干丁	產銷履歷蔬菜	蒸蘿蔔糕*1	水果		4.3	2	1.5	1		2.1	643
10/26	週四	糙米飯	土豆燒雞	魚香茄子	有機蔬菜	冬瓜(貢)丸片湯	鮮乳		4.2	2.1	2		0.5	2.2	661
10/27	週五	麥片飯	紅燒素肚(過油炸)	番茄炒蛋	有機蔬菜 (挪用鮮燴黃瓜9K絞肉)	海芽味噌豆腐湯	豆漿	3章1Q補助豆漿 (持續供應義美利樂包)	4.1	3	2.1			2.5	677
10/28	週六	特餐	和風烏龍炒麵	黃金豬排*1(115g) (請依合約給予特殊節日規格增加)	季節蔬菜	玉米蛋花湯		運動會供餐	4.3	2.8	1.5			2.8	675
10/30	週一	補假日	不供餐		季節蔬菜										
10/31	週二	糙米飯	酥炸鹹魚*1	香菇燒蘿蔔	有機蔬菜	鮮蔬湯	水果		4.3	2	2.3	1		2.6	686
11/1	週三	特餐	台式滷肉飯	肉片炒高麗菜	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	親子丼	培根花椰	有機蔬菜	綠豆粉圓湯	鮮乳		4.5	2.2	2.4		0.5	2	690
11/3	週五	小米飯	紅麴蒜香蒸排骨	金瓜炒蛋	有機蔬菜	酸辣湯			4.1	2.4	2			2.2	616

	環保蔬食餐
	甜湯(夏天增加次數)
	主菜炸物(含過油)
	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。