

南美

國小

113

5 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)	
5/6	週一	雙色芝麻飯	紅燒番茄素肚 素肚, 大番茄, 馬鈴薯	茄子春雨 茄子, 冬粉, 香菇	產履蔬菜	味噌海芽湯 豆腐, 海帶芽, 味噌		5	2.1	2		2	648	
5/7	週二	糙米飯	蜜汁干丁 鮑菇, 四分干, 麥芽糖, 芝麻	醬燒冬瓜 冬瓜, 紅蘿蔔, 金針菇, 乾香菇	有機蔬菜	白菜素排湯 素排骨酥, 山東白菜, 薑	水果	4.5	2.2	2.5	1	2.6	720	
5/8	週三	特餐	高麗菜飯 高麗菜, 毛豆, 杏鮑菇, 玉米	蠔油香菇豆腐 凍豆腐, 青木瓜, 香菇	產履蔬菜	酸辣湯 豆腐, 金菇, 竹筍, 木耳	水果	4.9	2	2	1	2.1	698	
5/9	週四	糙米飯	冰糖紅燒豆包 豆包*1, 冰糖	干香銀芽 綠豆芽, 豆干絲, 紅蘿蔔, 木耳	有機蔬菜	莧菜香菇湯 莧菜, 香菇, 紅蘿蔔	乳品	4.5	2.5	2		2.3	716	
5/10	週五	地瓜飯	蒜拌大黑干 大溪黑干, 毛豆仁, 結頭菜, 香菜	枸杞絲瓜 絲瓜, 枸杞, 薑絲	有機蔬菜	珍珠豆奶 黑粉圓, 黃豆, 二砂		4.7	2.2	2		2.1	639	
5/13	週一	玉米飯	孜然醬燒麵腸 麵腸, 馬鈴薯, 鮑菇	日式綜合時蔬 結頭菜, 四分干, 青花菜, 香菇	產履蔬菜	冬瓜豆腐湯 冬瓜, 豆腐, 薑片		4.7	2	2.3		2	627	
5/14	週二	糙米飯	蒲燒素鱈魚 素鱈魚*1, 芝麻	燉煮南瓜油腐 南瓜, 油豆腐, 紅蘿蔔	有機蔬菜	鳳梨苦瓜湯 苦瓜, 鳳梨, 薑	水果	5	2.2	2.1	1	2	718	
5/15	週三	特餐	和風炒烏龍麵 烏龍麵, 高麗菜, 豆包, 木耳	味噌燒豆腐 凍豆腐, 乾香菇, 紅蘿蔔, 味噌	產履蔬菜	海結大骨湯 海帶結, 薑絲, 紅蘿蔔	水果	5	2.1	2	1	2.1	712	
5/16	週四	糙米飯	三杯豆腐 板豆腐, 杏鮑菇, 九層塔	番茄炒花菜 白花菜, 大番茄	有機蔬菜	黑糖小米甜湯 小米, 枸杞, 麥片, 黑糖	豆漿	4.5	2.2	2		2.4	698	
5/17	週五	紫米飯	干片炒銀芽 豆干片, 綠豆芽, 紅蘿蔔	蘿蔔燴素羹 白蘿蔔, 木耳, 香菇, 素肉羹	有機蔬菜	金菇蔬菜湯 高麗菜, 金針菇, 香菇		4.6	2.1	2		2	620	
5/20	週一	五穀飯	海苔香酥素雞 素雞丁, 豆干, 海苔粉	豆豉四季豆 四季豆, 豆豉, 紅蘿蔔	產履蔬菜	筍香福菜湯 竹筍, 朴菜, 乾香菇		4.7	2.1	2		2.5	649	
5/21	週二	糙米飯	番茄蠔油豆腐 鮑菇, 板豆腐, 番茄	金絲炒海根 海帶根, 薑, 金針菇	有機蔬菜	黃瓜湯 大黃瓜, 紅蘿蔔, 香菇	水果	4.5	2	2.2		2.2	679	
5/22	週三	特餐	古早味素肉燥炒麵 油麵, 豆干, 香菇, 豆芽菜	芝香滷蘭花干 蘭花干, 白芝麻	產履蔬菜	冬瓜素丸湯 冬瓜, 素貢丸, 紅蘿蔔	水果	5	2.2	1.5	1	2.1	707	
5/23	週四	糙米飯	梅乾菜滷豆腐 麵輪, 梅干菜, 凍豆腐	木須竹筍 竹筍, 紅蘿蔔, 木耳	有機蔬菜	絲瓜湯 絲瓜, 香菇, 薑絲	乳品	4.5	2.2	2.3	1	2	688	
5/24	週五	香鬆飯	醬淋豆腐*1 四角油豆腐, 高麗菜, 紅蘿蔔	田園四色 玉米粒, 毛豆, 紅蘿蔔, 豆干丁	有機蔬菜	地瓜甜湯圓 地瓜, 全白湯圓, 糖		5	2	2		2.1	645	
5/27	週一	紅藜飯	泰式打拋素肉 豆乾丁, 長豆, 番茄, 九層塔	滷雙結 百頁結, 海帶結, 紅蘿蔔	產履蔬菜	扁蒲湯 扁蒲, 紅蘿蔔		4.7	2	2.2		2	624	
5/28	週二	糙米飯	冬瓜豆瓣燒豆腐 凍豆腐, 冬瓜, 紅蘿蔔	客家小炒 豆干片, 紅蘿蔔, 芹菜 (不過油)	有機蔬菜	肉骨茶蔬菜湯 高麗菜, 杏鮑菇, 玉米	水果	4.5	2.4	2	1	2.2	704	
5/29	週三	特餐	玉米濃湯彎管麵 彎管麵, 素火腿, 馬鈴薯	鹹酥什錦 地瓜, 鮑菇, 四分干, 九層塔	產履蔬菜	燒賣 素燒賣*2	水果	5.2	2.3	1.5	1	2.7	756	
5/30	週四	糙米飯	雪菜干丁 雪裡紅, 豆干丁, 素香菇頭	關東煮 白蘿蔔, 油豆腐, 鮑菇, 海帶, 玉米	有機蔬菜	冬瓜山粉圓 山粉圓, 冬瓜塊, 二砂	乳品	4.5	2.2	2		2.2	689	
5/31	週五	燕麥飯	手工素排*1 豆腐, 紅蘿蔔, 山藥, 芹	鮮蔬寬粉 寬粉條, 高麗菜, 彩椒, 芹	有機蔬菜	番茄元氣湯 大番茄, 黃豆芽, 昆布	豆漿	4.6	2.5	2		2.1	654	