

南美

國小

113

5

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)
5/6	週一	雙色芝麻飯	匈牙利燉肉 肉丁,大番茄,馬鈴薯	茄子肉末春雨 茄子,冬粉,絞肉	產履蔬菜	味噌海芽湯 豆腐,海帶芽,蔥,味噌			5	2.1	2			2	648
5/7	週二	糙米飯	蜜汁魚丁 鮭魚,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	酸菜鴨湯 酸菜,鴨丁,山東白菜,薑	水果	二年級戶外教育換餐	4.5	2.2	2.5	1		2.6	720
5/8	週三	特餐	高麗菜飯 高麗菜,肉絲,杏鮑菇,玉米	蠔油香菇雞 雞丁,青木瓜,香菇 (3月喜愛菜色)	產履蔬菜	酸辣湯 豆腐,金菇,蛋,脆筍絲,木耳	水果		4.9	2	2	1		2.1	698
5/9	週四	糙米飯	冰糖紅燒雞腿 雞腿*1,冰糖 (3月期望菜色)	培根干香銀芽 綠豆芽,培根,豆干絲,紅蘿蔔,木耳	有機蔬菜	莧菜蛋花湯 莧菜,雞蛋,香菇,紅蘿蔔	乳品		4.5	2.5	2		0.5	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	芙蓉絲瓜滑蛋 絲瓜,蛋,金針菇	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	孜然醬燒排骨 肉丁,排骨,馬鈴薯,洋蔥	日式綜合時蔬 結頭菜,四分干,青花菜,香菇	產履蔬菜	冬瓜魚丸湯 冬瓜,魚丸,薑片			4.7	2	2.3			2	627
5/14	週二	糙米飯	蒲燒魚片*1 水鯊片,芝麻,柴魚	燉煮南瓜油腐 南瓜,油豆腐,紅蘿蔔	有機蔬菜	鳳梨雞湯 雞丁,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,肉絲,木耳	味噌燒雞 雞丁,凍豆腐,紅蘿蔔,味噌	產履蔬菜	海結大骨湯 海帶結,薑絲,大骨	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	番茄炒蛋 蛋,大番茄,蔥	有機蔬菜	黑糖小米甜湯 小米,枸杞,麥片,黑糖	乳品		4.5	2.2	2		0.5	2.4	698
5/17	週五	紫米飯	蒜泥白肉 火鍋肉片,綠豆芽,蔥	蘿蔔燴魚羹 白蘿蔔,木耳,香菇,魚羹條	有機蔬菜	金菇蔬菜湯 高麗菜,金針菇,香菇		五年級戶外教育換餐	4.6	2.1	2			2	620
5/20	週一	五穀飯	海苔香酥雞 雞丁,豆干,海苔粉	肉末四季豆 四季豆,絞肉,紅蘿蔔,洋蔥	產履蔬菜	筍香排骨湯 竹筍,龍骨,乾香菇			4.7	2.1	2			2.5	649
5/21	週二	糙米飯	番茄蠔油魚丁 旗魚,板豆腐,番茄,蔥	肉絲炒海根 海帶根,肉絲,薑,金針菇	有機蔬菜	黃瓜大骨湯 大黃瓜,紅蘿蔔,大骨	水果		4.5	2	2.2		0.5	2.2	679
5/22	週三	特餐	古早味肉燥炒麵 油麵,絞肉,豆干,豆芽菜,韭菜	芝香滷雞翅 雞翅,白芝麻,蔥	產履蔬菜	冬瓜貢片湯 冬瓜,貢丸,紅蘿蔔	水果		5	2.2	1.5	1		2.1	707
5/23	週四	糙米飯	梅乾菜滷肉 肉丁,梅干菜,凍豆腐	筍香炒肉絲 竹筍,紅蘿蔔,木耳,肉絲	有機蔬菜	絲瓜湯 絲瓜,香菇,大骨,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,洋蔥	玉米炒蛋 玉米粒,蛋,紅蘿蔔	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	泰式打拋豬 絞肉,長豆,番茄,九層塔	滷雙結 百頁結,海帶結,紅蘿蔔	產履蔬菜	蝦香扁蒲湯 扁蒲,大骨,蝦皮			4.7	2	2.2			2	624
5/28	週二	糙米飯	冬瓜豆辦燒雞 雞丁,冬瓜,紅蘿蔔	客家小炒 豆干片,肉絲,芹菜,蔥 (不過油)	有機蔬菜	肉骨茶湯 高麗菜,杏鮑菇,玉米	水果	六年級畢業考	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,火腿,馬鈴薯	鹹酥魚丁 烏魚丁,四分干,九層塔,洋蔥	產履蔬菜	燒賣 香菇燒賣*2	水果	六年級畢業考	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		0.5	2.2	689
5/31	週五	燕麥飯	古早味滷排骨 帶骨大排*1	肉末寬粉 寬粉條,高麗菜,紅蘿蔔,絞肉	有機蔬菜	番茄元氣湯 大番茄,黃豆芽,昆布,大骨	豆漿	3章1Q補助產銷履歷豆漿 (廚房自磨)	4.6	2.5	2			2.1	654

	環保蔬食餐
	甜湯(夏天增加次數)
	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。