

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)
6/3	週一	雙色芝麻飯	薑汁杏鮑菇豆腸 豆腸, 杏鮑菇, 薑, 味霖	木耳刺瓜 大黃瓜, 木耳, 紅蘿蔔	產履蔬菜	鮮菇豆腐味噌湯 豆腐, 鴻喜菇, 味噌		4.5	2.1	2.2		2	618
6/4	週二	糙米飯	芹炒干香 芹菜, 四分干, 豆豉, 香菇	南瓜鮑菇 南瓜, 杏鮑菇, 紅蘿蔔	有機蔬菜	素肉羹湯 白菜, 素肉羹, 筍絲, 木耳	水果	5	2.2	2	1	2	715
6/5	週三	慶端午特餐	古早味油飯 糯米, 香菇頭, 香菇	五香滷豆包*1 豆包, 芹菜, 紅蘿蔔	產履蔬菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜, 薑絲	水果	4.9	2.5	1.5	1	2.1	723
6/6	週四	糙米飯	紅燒香菇燉豆腐 豆腐, 乾香菇, 紅蘿蔔, 木耳	毛豆玉米炒馬鈴薯 馬鈴薯, 毛豆, 玉米	有機蔬菜	黑糖珍珠撞奶 黑粉圓, 黑糖, 奶粉	乳品	4.5	2.5	2		2.3	716
6/7	週五	五穀飯	糖醋麵腸 麵腸, 甜椒, 鳳梨	綜合滷味 豆干, 紫米糕, 酸菜, 素肚	有機蔬菜	冬菜粉絲湯 冬菜, 高麗菜, 冬粉	黃豆奶	4.7	3	2		2.5	717
6/10	週一	端午節	放假不供餐					0	0	0		0	0
6/11	週二	地瓜飯	香酥雲菜豆皮捲*1 炸雲菜捲*1	冬瓜香菇燒 冬瓜, 香菇, 木耳, 紅蘿蔔	有機蔬菜	海芽豆腐湯 乾海芽, 豆腐	水果	4.6	2	2.2	1	2.6	704
6/12	週三	特餐	韓式部隊鍋 蒸煮麵, 年糕, 素火腿, 香菇, 豆芽, 金菇	玉米干丁 豆干丁, 玉米粒, 紅蘿蔔	產履蔬菜	地瓜球	水果	5	2.5	2	1	2.1	742
6/13	週四	糙米飯	筍干滷豆腐 油豆腐丁, 筍干, 紅蘿蔔	豆芽三絲 黃豆芽, 小黃瓜, 豆干絲, 榨菜絲	有機蔬菜	蘿蔔糕湯 素蘿蔔糕, 白蘿蔔, 芹	乳品	4.9	2.1	2.2		2	706
6/14	週五	紫米飯	梅汁苦瓜燒豆包 豆包, 紫蘇梅, 馬鈴薯, 苦瓜	香炒扁蒲 扁蒲, 紅蘿蔔, 木耳	有機蔬菜	綠豆麥片湯 綠豆, 麥片, 二砂		5	3	2		2.1	720
6/17	週一	燕麥飯	京醬干香 芹菜, 豆干片, 香菇, 紅蘿蔔	紅燒馬鈴薯 馬鈴薯, 毛豆, 乾香菇, 紅蘿蔔	產履蔬菜	豆腐蔬菜湯 豆腐, 高麗菜		4.5	2.1	2.2		2	618
6/18	週二	糙米飯	破布子蒸豆腐 豆腐, 破布子, 薑, 紅蘿蔔, 香菇	韓式雜菜 冬粉, 芹菜, 木耳, 紅蘿蔔, 芝麻	有機蔬菜	關東煮湯 白蘿蔔, 玉米, 金菇, 素貢丸	水果	4.8	2	2.3	1	2.2	703
6/19	週三	特餐	紹子乾麵 白油麵, 番茄, 絞碎干丁, 香菇頭	紅燒豆腐*1 四角油豆腐*1	產履蔬菜	玉米濃湯 玉米粒, 馬鈴薯, 紅蘿蔔	水果	4.6	2.2	1.5	1	2.1	679
6/20	週四	糙米飯	鹹酥什錦 鮑菇, 地瓜, 豆干, 九層塔	芹炒海茸 海茸, 玉米, 芹菜	有機蔬菜	涼夏絲瓜湯 絲瓜, 金針菇, 薑絲	乳品	4.5	2	2.3		3	718
6/21	週五	香鬆飯	蕃茄什錦豆腐 豆腐, 蕃茄, 木耳, 鮑菇	玉米什錦 玉米粒, 素火腿, 小黃瓜	有機蔬菜	地瓜綜合圓湯 地瓜, 地瓜圓, 芋頭圓, 二砂		5	2.4	2		2.1	675
6/24	週一	小米飯	青檸干丁鮑菇 大溪黑干, 杏鮑菇, 檸檬	和風海帶拌芽菜 海芽, 黃豆芽, 芝麻, 金菇	產履蔬菜	黃瓜玉米香菇丸湯 大黃瓜, 玉米段, 紅蘿蔔, 香菇丸		4.6	2	2.3		2	620
6/25	週二	糙米飯	照燒手工素排*1 豆腐, 紅蘿蔔, 香菇, 馬鈴薯	醋溜木瓜絲 青木瓜, 紅蘿蔔, 花生碎	有機蔬菜	竹筍香菇湯 竹筍, 香菇	水果	4.7	2	2.3	1	2.2	696
6/26	週三	特餐	白醬貝殼麵 貝殼麵, 麵腸, 花菜, 素火腿	義式酥炸什錦 四分干, 馬鈴薯, 杏鮑菇, 九層塔, 義式香料	產履蔬菜	番茄蔬菜湯 蕃茄, 高麗菜, 豆捲, 昆布	水果	4.6	2.2	1.5	1	3	720
6/27	週四	糙米飯	凍豆腐燴鮮菇 凍豆腐, 金針菇, 香菇, 木耳	葡香南瓜 南瓜, 葡萄乾, 紅蘿蔔	有機蔬菜	紅豆紫米西米露湯 紅豆, 紫米, 西米露, 二砂	乳品	4.8	2.4	1.5		2	704
6/28	週五	白米飯	素香肉燥 絞肉, 紅蔥頭, 絞豆干, 香菇	豆捲炒花椰 青花菜, 乾豆捲, 紅蘿蔔, 木耳	有機蔬菜	玉米豆腐湯 玉米粒, 豆腐		4.6	2.2	2.4		2.1	642