

南 美 國 小 113 6 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)
6/3	週一	雙色芝麻飯	薑汁燒肉 肉片,牛蒡,金菇,洋蔥,薑	木耳刺瓜 大黃瓜,木耳,紅蘿蔔,肉片	產履蔬菜	鮮菇豆腐味噌湯 豆腐,鴻喜菇,味噌,柴魚			4.5	2.1	2.2			2	618
6/4	週二	糙米飯	蔥爆海鮮 鱈魚,魷魚圈,四分干,洋蔥,蔥	南瓜鮑菇 南瓜,杏鮑菇,紅蘿蔔,蔥	有機蔬菜	肉羹湯 白菜,肉羹,蛋,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,肉絲,香菇,蝦米	五香滷雞腿*1 雞腿,蔥,蒜	產履蔬菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜,大骨,薑絲	水果	滿意度期望菜色-雞腿	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	起司馬鈴薯蒸蛋 馬鈴薯,蛋,起司	有機蔬菜	黑糖珍珠撞奶 黑粉圓,黑糖,奶粉	乳品	滿意度期望菜色-珍珠奶茶	4.5	2.5	2		0.5	2.3	716
6/7	週五	五穀飯	糖醋雞丁 雞丁,甜椒,洋蔥,鳳梨	綜合滷味 豆干,豬血糕,酸菜,肉丁	有機蔬菜	冬菜肉絲湯 冬菜,高麗菜,冬粉,肉絲	黃豆奶	3章IQ補助產銷履歷豆漿(義美)	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	香酥鱈魚*1 鹹鯖片*1	冬瓜燒豆捲 冬瓜,豆捲,木耳,肉絲	有機蔬菜	海芽蛋花湯 乾海芽,蛋,蔥	水果	六年級學生換餐麵包先送	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,肉片,洋蔥,豆芽,金菇	金沙玉米雞丁 雞丁,玉米粒,鹹蛋	產履蔬菜	地瓜球	水果	六年級畢業典禮換餐 滿意度期望菜色-泡麵、地瓜球	5	2.5	2	1		2.1	742
6/13	週四	糙米飯	筍干滷豬腳 肉丁,豬腳丁,筍干,紅蘿蔔	豆芽雞絲 黃豆芽,小黃瓜,豆干絲,雞胸肉	有機蔬菜	蘿蔔糕湯 蘿蔔糕,白蘿蔔,韭菜,芹	乳品		4.9	2.1	2.2		0.5	2	706
6/14	週五	紫米飯	紫蘇梅雞 雞丁,紫蘇梅,馬鈴薯	開陽扁蒲 扁蒲,紅蘿蔔,木耳,蝦皮	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	京醬肉絲 肉絲,豆干,洋蔥,蔥	焗香馬鈴薯 馬鈴薯,洋蔥,起司	產履蔬菜	豆腐蛋花湯 豆腐,蛋,蔥			4.5	2.1	2.2			2	618
6/18	週二	糙米飯	破布子蒸魚 旗魚,豆腐,破布子,薑	韓式雜菜 冬粉,洋蔥,木耳,紅蘿蔔,芝麻,蔥	有機蔬菜	關東煮湯 白蘿蔔,玉米,金菇,甜不辣	水果		4.8	2	2.3	1		2.2	703
6/19	週三	特餐	紹子乾麵 白油麵,絞肉,番茄,絞碎干丁,洋蔥	紅燒雞翅*1 雞翅,蒜,蔥	產履蔬菜	玉米濃湯 玉米粒,洋蔥,蛋	水果	滿意度喜歡菜色-玉米濃湯	4.6	2.2	1.5	1		2.1	679
6/20	週四	糙米飯	鹹酥雞 雞丁,地瓜,九層塔	肉末海茸 海茸,絞肉,九層塔	有機蔬菜	涼夏絲瓜湯 絲瓜,金針菇,薑絲	乳品	滿意度期望菜色-鹹酥雞。	4.5	2	2.3		0.5	3	718
6/21	週五	香鬆飯	蕃茄什錦豆腐 豆腐,蕃茄,木耳,鮑菇	玉米炒蛋 玉米粒,蛋,紅蘿蔔,蔥	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	檸檬雞丁 雞丁,杏鮑菇,洋蔥,檸檬	和風海帶拌芽菜 海芽,黃豆芽,芝麻,金菇	產履蔬菜	黃瓜魚丸湯 大黃瓜,魚丸,紅蘿蔔			4.6	2	2.3			2	620
6/25	週二	糙米飯	照燒豬排*1 豬排,芝麻,柴魚	醋溜木瓜絲 青木瓜,紅蘿蔔,洋蔥,花生碎	有機蔬菜	竹筍排骨湯 竹筍,龍骨	水果	三年級戶外教育	4.7	2	2.3	1		2.2	696
6/26	週三	特餐	白醬培根貝殼麵 貝殼麵,培根,絞肉,洋蔥	義式酥炸魚丁 水鯊,馬鈴薯,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	滿意度期望菜色-白醬義大利麵。	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	金瓜炒蛋 南瓜,蛋,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		0.5	2	704
6/28	週五	白米飯	香蔥肉燥 絞肉,洋蔥,紅蔥頭,絞豆干	肉片花椰 青花菜,白花菜,肉片,木耳	有機蔬菜	玉米蛋花湯 玉米粒,洗選蛋,豬大骨			4.6	2.2	2.4			2.1	642

	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。