

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)
8/30	週五	地瓜飯 (地瓜絲)	香菇肉燥 (豬肉, 香菇, 碎豆干丁, 洋蔥)	玉米炒蛋 (玉米粒, 雞蛋, 紅蘿蔔)	有機蔬菜	竹筍雞湯 (麻竹筍, 雞丁)		4.7	2.4	2				2.1	654
9/2	週一	香Q白飯	椰汁咖哩豬 (豬肉, 馬鈴薯, 洋蔥)	滷味拼盤 (豆干, 海帶結, 豬血糕)	季節蔬菜	冬瓜金針菇湯 (冬瓜, 金針菇)		4.3	2.2	2.3				2	614
9/3	週二	糙米飯	芝香滷雞翅*1 (雞翅, 白芝麻, 蒜)	什錦炒蛋 (雞蛋, 洋蔥, 紅蘿蔔, 木耳)	有機蔬菜	高麗菜味增湯 (乾海芽, 高麗菜, 豆腐)	水果	4.5	2.5	2	1			2.1	707
9/4	週三	特餐	茄香肉末貝殼麵 (貝殼麵, 番茄, 豬肉, 洋蔥, 三色丁)	炸魚薯條 (水蕨丁, 地瓜薯條)	產銷履歷蔬菜	玉米蛋花湯 (玉米粒, 雞蛋)	水果	4.7	2.4	1.8	1			2.9	745
9/5	週四	糙米飯	蒜泥白肉 (火鍋肉片, 豆芽菜, 洋蔥)	鮮菇燴筍 (瑤珍菇, 香菇, 麻竹筍, 木耳, 紅蘿蔔, 豬肉)	有機蔬菜	酸菜鴨湯 (酸菜, 鴨肉丁)	鮮乳	小小營養師廣播 (介紹乳品)	4.5	2	2.4		0.5	2.2	684
9/6	週五	素鬆飯 (味島香鬆)	紅燒豆包 (豆包, 紅蘿蔔, 木耳)	三色蒸蛋 (紅蘿蔔, 玉米粒, 青花菜)	有機蔬菜	綠豆麥片湯 (綠豆, 燕麥片)		4.8	2.1	2				2	634
9/9	週一	玉米飯 (玉米粒)	糖醋魚丁 (鱈魚丁, 甜椒, 洋蔥, 鳳梨)	南瓜豆腐羹 (南瓜, 板豆腐, 金針菇, 雞蛋, 豬肉)	季節蔬菜	木瓜大骨湯 (青木瓜, 豬大骨)		4.6	2.2	2.3				2.5	657
9/10	週二	糙米飯	筍香燒肉 (筍干, 豬肉, 凍豆腐)	木耳刺瓜 (大黃瓜, 木耳, 杏鮑菇, 豬肉, 紅蘿蔔)	有機蔬菜	關東煮湯 (白蘿蔔, 金針菇, 玉米段, 天婦羅)	水果	4.5	2.1	2.3	1			2.1	685
9/11	週三	特餐	義式起士飯 (白米, 三色丁, 洋蔥, 培根, 小米, 金針菇, 豬肉, 起士絲)	滷雞腿*1 (雞腿)	產銷履歷蔬菜	竹筍排骨湯 (麻竹筍, 排骨丁, 生香菇)	水果	4.7	2.3	1.8	1			2.2	706
9/12	週四	糙米飯	荷葉蒸肉 (豬肉, 南瓜, 荷葉)	白菜滷 (大白菜, 炸豆包, 紅蘿蔔)	有機蔬菜	蓮藕玉米雞湯 (蓮藕, 玉米段, 雞丁)	鮮乳	4.3	2.3	2.5		0.5	2	686	
9/13	週五	小米飯 (小米)	醬淋豆腐*1 (四角油豆腐, 香菇, 洋蔥, 高麗菜)	菜脯炒蛋 (雞蛋, 碎脯)	有機蔬菜	地瓜綜合圓湯 (地瓜, 地瓜圓, 芋頭圓)		4.8	2.1	2.2				2	639
9/16	週一	雙色芝麻飯 (黑, 白芝麻)	柚香豬肉丼 (豬肉, 洋蔥, 雞蛋, 柚子)	什錦豆芽 (綠豆芽, 榨菜絲, 木耳, 脆筍絲)	有機蔬菜 (補9/17)	芹香蘿蔔湯 (白蘿蔔, 紅蘿蔔, 芹菜)	水果 (補9/17)	小小營養師廣播 (中秋創意料理)	4.5	2	2.4	1		2.1	680
9/17	週二	中秋節	放假☺不供餐												0
9/18	週三	特餐	酸辣湯麵 (白油麵, 豆腐, 豬肉, 脆筍絲, 木耳, 雞蛋)	虱目魚排*1 (虱目魚)	產銷履歷蔬菜	芝麻包*1 (芝麻包)	水果	5	2.1	1.8	1			3	748
9/19	週四	糙米飯	奶油味增雞 (雞丁, 骨腿丁, 涼薯, 小黃瓜, 紅蘿蔔)	鮮菇炒蛋 (金針菇, 杏鮑菇, 雞蛋)	有機蔬菜	肉骨茶湯 (肉骨茶包, 高麗菜, 玉米段, 豬排骨)	鮮乳	4.8	2.4	2.2		0.5	2	721	
9/20	週五	燕麥飯 (燕麥片)	五香滷肉 (豬肉, 豆干, 杏鮑菇)	什錦年糕 (韓式年糕, 洋蔥, 木耳, 豬肉)	有機蔬菜	紫菜蛋花湯 (紫菜, 雞蛋)	豆漿 (現磨)	3章1Q補助豆漿	4.8	3	2.5			2	714
9/23	週一	黑米飯 (紫糯米)	筍絲蹄花 (豬腳丁, 豬肉丁, 筍干)	紅燒扁蒲 (扁蒲, 蝦米, 乾香菇)	季節蔬菜	涼薯蛋花湯 (涼薯, 雞蛋)		4.5	2.1	2.4				2.2	632
9/24	週二	糙米飯	清蒸檸檬魚 (鯖魚丁, 豆腐, 檸檬)	肉末寬粉 (寬粉條, 豆芽, 紅蘿蔔, 豬肉)	有機蔬菜	香菇雞湯 (雞丁, 香菇, 青木瓜)	水果	4.8	2.2	2.3	1			2.1	713
9/25	週三	特餐	皮蛋瘦肉粥 (白米, 豬肉, 香菇, 皮蛋)	椒麻雞丁 (雞丁, 高麗菜, 芝麻, 花生)	產銷履歷蔬菜	水餃*3 (豬肉水餃)	水果	5	2.1	1.8	1			2.8	739
9/26	週四	糙米飯	滷豬排*1 (帶骨豬大排)	起士花椰 (花椰菜, 起士絲)	有機蔬菜	酸辣湯 (豆腐, 金針菇, 竹筍, 雞蛋)	鮮乳	4.5	2.3	2.4		0.5	2.1	702	
9/27	週五	藜麥飯	海結滷豆干 (豆干, 海帶結, 紅蘿蔔)	毛豆炒蛋 (毛豆仁, 雞蛋)	有機蔬菜	芝麻豆漿 (黑芝麻, 黃豆)		4.3	3	2.3				2.3	687
9/30	週一	什錦穀飯 (五穀米)	黑胡椒炒肉絲 (豬肉絲, 洋蔥, 豆芽)	培根洋芋 (馬鈴薯, 玉米粒, 培根)	季節蔬菜	番茄元氣湯 (大番茄, 黃豆芽, 昆布, 洋蔥, 大白菜)		4.8	2.1	2				2.2	643

	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113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. 乳品夏天供應每周1次；7. 豆漿供應每月1次，冬天增加每週1次。