

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)
10/1	週二	糙米飯	豆豉蒸魚 (水鯊, 凍豆腐, 豆豉)	絲瓜麵線 (絲瓜, 白麵線, 木耳)	有機蔬菜	黃瓜雞湯 (大黃瓜, 玉米筍, 雞肉)	水果		4.7	2.5	3	1		2.1	746
10/2	週三	特餐	菇菇鐵板麵 (烏龍麵, 豆包, 鴻喜菇)	椒鹽什錦 (板豆腐, 地瓜, 杏鮑菇)	產銷履歷蔬菜	綠豆粉圓湯 (綠豆, 白粉圓, 二砂)	水果		5.3	2.4	2	1		3.2	805
10/3	週四	糙米飯	冰糖醬雞翅*1 (雞翅, 冰糖, 薑, 蒜)	蔬菜粉絲煲 (寬粉, 大白菜, 香菇)	有機蔬菜	金絲豆腐蛋花湯 (金針菇, 豆腐, 蛋)	鮮乳		4.8	2.2	2.4		0.5	2.2	720
10/4	週五	玉米飯 (玉米)	骰子豬 (豬肉, 豆干)	番茄炒蛋 (蕃茄, 蛋, 蔥)	有機蔬菜	蔬菜味噌湯 (蘿蔔, 高麗菜, 味噌)			4.8	2.4	2.5			2.3	682
10/7	週一	香Q白飯	古早味肉燥 (絞肉, 洋蔥, 豆干)	蒜香什錦花菜 (青花, 白花, 紅蘿蔔)	季節蔬菜	海芽大骨湯 (海帶芽, 蘿蔔, 大骨)			4.3	2	2.5			2	604
10/8	週二	糙米飯	酸辣魚柳 (虱目魚柳, 凍豆腐, 檸檬)	蝦香扁蒲 (扁蒲, 木耳, 蝦皮)	有機蔬菜	菇菇蛋花湯 (杏鮑菇, 香菇, 蛋)	水果		4.5	2.5	2	1		2.1	707
10/9	週三	特餐	韓式海苔拌飯 (海苔絲, 香鬆, 白芝麻)	泡菜金針菇肉片 (肉片, 黃豆芽, 金菇)	產銷履歷蔬菜	木瓜排骨湯 (青木瓜, 排骨, 枸杞)	水果		4.7	2.4	2.3	1		2.3	730
10/10	週四	國慶日	放假不供餐												0
10/11	週五	紅扁豆飯 (紅扁豆)	十三香翅小腿*2 (翅小腿, 蔥, 蒜)	小黃瓜炒蛋 (小黃瓜, 蛋)	有機蔬菜	玉米濃湯 (玉米, 馬鈴薯, 洋蔥)	鮮乳 (補10/10)		4.5	2.8	2			3	710
10/14	週一	雙色芝麻飯 (黑芝麻, 白芝麻)	豬腳滷油腐 (肉丁, 豬腳, 油豆腐)	塔香海茸 (海茸, 肉絲, 九層塔)	季節蔬菜	肉骨茶蔬菜湯 (高麗菜, 玉米, 金菇)			4.6	2	2.3			2	620
10/15	週二	糙米飯	鮮魚肉燥 (鮪魚, 豬絞肉, 絞碎干丁, 洋蔥)	冬瓜燴鵪蛋 (冬瓜, 木耳, 紅蘿蔔, 豬肉, 鵪鶉蛋)	有機蔬菜	南瓜濃湯 (南瓜, 玉米, 洋蔥)	水果		4.7	2.5	2.3	1		2.2	733
10/16	週三	特餐	古早味米粉湯 (米粉, 豆芽, 韭菜, 絞肉)	照燒雞排*1 (雞排, 味醂, 柴魚)	產銷履歷蔬菜	芝麻包*1	水果		5	2.3	1.8	1		2.1	722
10/17	週四	糙米飯	醬燒排骨 (肉丁, 排骨, 馬鈴薯, 蔥)	客家小炒 (豆干, 芹菜, 肉絲, 蔥)	有機蔬菜	蘿蔔雞湯 (雞丁, 白蘿蔔, 薑)	鮮乳		4.3	2.3	2.5		0.5	2.3	700
10/18	週五	素鬆飯 (素鬆)	糖醋麵腸 (麵腸, 洋蔥, 小黃瓜, 紅蘿蔔, 鳳梨)	香菇蒸蛋 (香菇, 蛋)	有機蔬菜	珍珠撞奶 (粉圓、奶粉、麥茶包)			5	2	2.2			2.8	681
10/21	週一	燕麥飯 (燕麥粒)	蒜蓉蒸排骨 (肉丁, 排骨, 冬瓜, 蒜)	海帶三絲 (海帶, 黃干絲, 肉絲, 芹菜)	季節蔬菜	蘿蔔魚丸湯 (白蘿蔔, 魚丸, 芹菜)			4.6	2.2	2.3			2	635
10/22	週二	糙米飯	豆瓣魚 (鮰魚, 板豆腐, 蔥)	鮮燴黃瓜 (大黃瓜, 杏鮑菇, 肉片)	有機蔬菜	冬瓜檸檬山粉圓 (冬瓜塊, 山粉圓)	水果		4.5	2.6	2.5	1		2.1	727
10/23	週三	特餐	白醬培根貝殼麵 (貝殼麵, 絞肉, 洋蔥)	大阪城豬排*1 (調理大排)	產銷履歷蔬菜	羅宋湯 (馬鈴薯, 蕃茄, 洋蔥)	水果		4.6	2.2	1.8	1		3	727
10/24	週四	糙米飯	親子丼 (雞丁, 蛋, 洋蔥, 金菇)	培根綠花椰 (青花, 培根, 紅蘿蔔)	有機蔬菜	薑絲冬瓜湯 (冬瓜, 大骨, 薑)	鮮乳		4.3	2.3	2.5		0.5	2	686
10/25	週五	小米飯 (小米)	焗烤豆腐 (油豆腐, 番茄, 玉米粒, 起士絲)	絲瓜蒸蛋 (絲瓜, 蛋)	有機蔬菜	香菇竹筍湯 (香菇, 竹筍)	豆漿	3章1Q補助豆漿 (義美代理產履豆漿) 請協助前一天冷藏	4.6	2.3	2.2			2	640
10/26	週六	運動會特餐	肉包(100g)*1 (CAS冷凍肉包)	酥炸雞腿*1 (棒腿)	紅蘿蔔炒高麗菜	關東煮 (白蘿蔔, 天婦羅, 米血糕, 玉米段)		1~2年級換麵包餐	4.6	2.5	2			3.2	704
10/28	週一	運動會補假	不供餐												0
10/29	週二	糙米飯	酥炸鹹魚*1 (鹹鯖片)	蛋酥白菜 (大白菜, 蛋, 木耳)	有機蔬菜	薑絲海根湯 (海帶根, 大骨, 薑)	水果		4.5	2.3	2	1		2.2	697
10/30	週三	特餐	台式滷肉飯 (絞肉, 麵輪, 洋蔥, 蔥)	肉片炒高麗菜 (肉片, 高麗菜, 木耳)	產銷履歷蔬菜	香茅菇菇雞湯 (秀珍菇, 雞肉, 香茅)	水果		4.8	2.1	2.5	1		2.1	711
10/31	週四	糙米飯	南瓜燒肉 (肉丁, 南瓜, 紅蘿蔔)	魚香茄子 (茄子, 豬肉)	有機蔬菜	芝麻豆漿 (黃豆, 黑芝麻)	鮮乳	營養廣播電台- 萬聖節搭配食育活動	4.8	2.8	2.2		0.5	2	751
11/1	週五	玉米飯 (玉米)	沙茶肉柳 (肉柳, 洋蔥, 綠豆芽)	香菇燒蘿蔔 (白蘿蔔, 香菇, 絞肉)	有機蔬菜	絲瓜蛋花湯 (絲瓜, 蛋, 薑)			4.6	2	2.5			2	625

	環保蔬食餐
	甜湯(夏天增加次數)
	主菜炸物(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. 調理排1學期不得超過2次；
7. 乳品供應每周1次。