南美　國小　113　12　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	奶類	油脂類	熱量(kcal)
12/2	週一	燕麥飯 (燕麥片)	素食壽喜燒 (凍豆腐.山藥.金菇.香菇)	塔香海茸 (海茸.九層塔)	季節蔬菜	羅宋湯 (馬鈴薯.紅蘿蔔.番茄)		4.6	2.1	2.3			2	627
12/3	週二	糙米飯	豉香蒸豆腐 (板豆腐.黑蠔菇.豆豉)	黃豆芽干絲 (黃豆芽.豆干絲.小黃瓜)	有機蔬菜	南瓜濃湯 (南瓜.玉米.洋蔥)	水果	4.6	2.3	2.1	1		2.1	702
12/4	週三	特餐	香菇羹麵線 (麵線.香菇.白菜)	酸菜炒豆干 (豆干片.香菇頭.酸菜)	產銷履歷蔬菜	刈包 (刈包*1)	水果	5.2	2	1.8	1		2	709
12/5	週四	糙米飯	醬淋豆腐*1 (方形油豆腐*1.洋蔥.蔥)	鮮炒扁蒲 (扁蒲.紅蘿蔔.木耳)	有機蔬菜	綠豆粉圓湯 (綠豆.粉圓.二砂)		5	2.2	2.2			2.1	665
12/6	週五	小米飯 (小米)	香滷豆包*1 (豆皮.白芝麻)	客家小炒 (豆干片.芹菜.紅蘿蔔)	有機蔬菜	海芽玉米蘿蔔湯 (海帶芽.玉米粒.白蘿蔔)	豆漿	4.5	3	1.9			2.3	691
12/9	週一	香Q白飯	香菇素肉燥 (香菇頭.豆干碎.香菇)	素炒年糕 (年糕.高麗菜.紅蘿蔔)	季節蔬菜	冬瓜薏仁湯 (冬瓜.大薏仁)		5.2	2.1	2.3			2	669
12/10	週二	糙米飯	醬爆豆干 (素花片.豆干片.紅蘿蔔)	鮮燴黃瓜 (大黃瓜.杏鮑菇.木耳)	有機蔬菜	大頭菜湯 (結頭菜.紅蘿蔔.芹)	水果	4.6	2	2.4	1		3	727
12/11	週三	特餐	高麗菜飯 (高麗菜.香菇.玉米)	五香豆干*3 (小豆干*3片)	產銷履歷蔬菜	味噌豆腐湯 (豆腐.海帶芽.味噌)	水果	4.8	2	2.1	1		2	689
12/12	週四	糙米飯	白玉香菇素肚 (素肚.蘿蔔.香菇)	芹香海帶干絲 (海帶絲.干絲.芹.紅蘿蔔)	有機蔬菜	大黃瓜玉米筍湯 (大黃瓜.玉米筍)		5	2.2	2.4			2	665
12/13	週五	素鬆飯 (香鬆)	酸菜炒滷味 (大溪豆干.麵腸.酸菜)	素炒什錦 (洋芋.毛豆.紅蘿蔔)	有機蔬菜	香菇羹湯 (高麗菜.香菇.筍)	豆漿	4.5	3	2			2.3	694
12/16	週一	雙色芝麻飯 (黑芝麻.白芝麻)	芋香蒸豆腐 (豆腐.芋頭.玉米粒)	豆皮炒高麗菜 (高麗菜.豆皮.紅蘿蔔)	季節蔬菜	藥膳湯 (高麗菜.乾豆捲.香菇.藥包)		5	2.1	2.2			2.1	657
12/17	週二	糙米飯	麻油鮑菇豆腐 (杏鮑菇.凍豆腐.紫米糕)	蓮藕炒花菜 (蓮藕.白花菜)	有機蔬菜	蘿蔔香菇湯 (香菇.白蘿蔔.薑)	水果	4.6	2.1	2.4	1		2.1	694
12/18	週三	特餐	古早味炒米粉 (米粉.高麗菜.芹.素皮酥)	香滷油豆腐*2 (三角油豆腐)	產銷履歷蔬菜	蒲仔湯 (扁蒲.紅蘿蔔)	水果	5	2.1	2	1		2	708
12/19	週四	糙米飯	糖醋麵腸 (麵腸.鳳梨.彩椒.豆干丁)	干絲芽菜 (綠豆芽.豆干絲)	有機蔬菜	鮮蔬金菇湯 (蚵白菜.金針菇.紅蘿蔔)		4.9	2.2	2.4			2	658
12/20	週五	紅藜飯 (紅藜麥)	傳香素肉燥 (豆乾碎.花瓜.素絞肉)	玉米四色 (刈薯.玉米.紅蘿蔔.小黃瓜)	有機蔬菜	紫米紅豆湯圓 (紅豆.黑糯米.湯圓.二砂)	豆漿	5.2	3	1.9			2	727
12/23	週一	小米飯 (小米)	金瓜燒素肚 (素肚.南瓜.紅蘿蔔)	菜脯炒豆干 (豆干片.手切脯)	季節蔬菜	玉米豆腐湯 (玉米粒.豆腐)		4.9	2.3	2			2.5	678
12/24	週二	糙米飯	紅燒豆腐 (豆腐.高麗菜.玉米段)	芹香甜不辣 (芹.素甜不辣.木耳)	有機蔬菜	酸白菜冬粉湯 (酸白菜.白菜.冬粉)	水果	4.8	2.2	2.1	1		2.3	717
12/25	週三	聖誕節特餐	□番茄素醬義大利麵+日式牛蒡豆腐排*1+玉米濃湯 □白醬鮮菇貝殼麵+香酥素排*1+珍珠奶茶　+當季蔬菜+當季水果 □韓式部隊鍋+地瓜豆包排*1+芝麻包				水果	5	2.5	1.8	1		3.2	787
12/26	週四	糙米飯	結頭燒豆干 (大溪黑干.結頭菜.海結)	滷白菜 (大白菜.木耳.紅蘿蔔)	有機蔬菜	薑絲冬瓜湯 (冬瓜.薑)	豆漿	4.5	2.9	2.4			2	683
12/27	週五	玉米飯 (玉米)	蠔油燒油腐 (油豆腐.高麗菜.杏鮑菇)	蕃茄炒時蔬 (蕃茄.青花菜.玉米筍.香菇)	有機蔬菜	芋香西米露 (芋頭.西谷米.椰漿.二砂)	豆漿	5	3	2			2.2	724