

日期	星期	主食	副菜				餐點	備註	營養分析(份數)							
			主菜	副菜	青菜	湯品			全穀類	豆魚肉蛋類	蔬菜類	水果類	奶類	油類	熱量(kcal)	
12/30	週一	香Q白飯	瓜仔蒸雞 (雞丁, 冬瓜, 圓平瓜, 蒜)	螞蟻上樹 (冬粉, 高麗菜, 絞肉, 芹)	季節蔬菜	芹香魚丸湯 (大黃瓜, 魚丸, 芹)			4.9	2.1	2.3			2	648	
12/31	週二	糙米飯	酥炸竹筴魚 (竹筴魚*1)	白醬燒洋芋 (玉米筍, 紅蘿蔔, 洋蔥, 馬鈴薯, 義大利麵, 豬肉)	有機蔬菜	白菜豆腐羹湯 (大白菜, 豆腐, 金菇, 木耳)	水果		5	2	2	1		3	745	
1/1	週三	元旦放假	不供餐													
1/2	週四	糙米飯	味噌豬肉炒豆芽 (肉絲, 黃豆芽, 蔥, 味噌)	起司花椰 (青花菜, 白花菜, 起司)	有機蔬菜	糯米雞湯 (圓糯米, 雞丁, 紅棗, 枸杞)	水果	週三放假補供水果 喜愛菜色 (起士花椰)	4.8	2.1	2.3	1	0.1	2	713	
1/3	週五	小米飯 (小米)	玉米雞丁 (雞丁, 骨腿丁, 玉米粒)	香草洋芋炒蛋 (蛋, 杏鮑菇, 馬鈴薯)	有機蔬菜	冬瓜排骨湯 (冬瓜, 龍骨丁, 薑絲)	豆漿		5	3	2			2	725	
1/6	週一	香Q白飯	孜然滷肉 (肉丁, 豆干, 海結)	銀芽雙蔬 (綠豆芽, 韭菜, 小黃瓜)	季節蔬菜	金絲蛋花湯 (金針菇, 蛋, 蔥)		喜愛菜色 (孜然滷肉)	4.5	2.1	2.3			2	620	
1/7	週二	糙米飯	壽喜燒魚柳 (虱目魚柳, 白菜, 凍豆腐)	南瓜鮑菇 (南瓜, 鮑菇, 洋蔥)	有機蔬菜	酸菜鴨湯 (鴨丁, 長酸菜, 薑)	水果		5	2	2	1		2	723	
1/8	週三	特餐	夏威夷炒飯 (培根, 蛋, 鳳梨, 洋蔥)	洋蔥豬排*1 (帶骨大排, 洋蔥, 黑胡椒)	產銷履歷蔬菜	蛤蚧冬瓜湯 (冬瓜, 蛤蚧)	水果		5	2	2	1		2	717	
1/9	週四	糙米飯	鹹酥雞 (雞丁, 豆干, 九層塔)	鮮蔬金菇 (高麗菜, 金針菇, 肉絲)	有機蔬菜	八寶粥 (綠豆, 紅豆, 花豆, 桂圓)		期望菜色 (鹹酥雞)	5	2.2	2.4	1		3	770	
1/10	週五	紫米飯 (黑糯米)	毛豆炒百頁 (百頁豆腐, 素香菇頭, 毛豆)	刈薯玉米炒蛋 (蛋, 玉米粒, 刈薯)	有機蔬菜	豆皮肉骨茶湯 (高麗菜, 金針菇, 乾豆捲)	豆漿		5	3	2			2	725	
1/13	週一	紅藜飯 (紅藜麥)	筍絲蹄花 (肉丁, 豬腳, 乾筍干)	客家蘿蔔絲 (白蘿蔔, 絞肉, 蝦皮, 蔥)	季節蔬菜	紫菜蛋花湯 (紫菜, 蛋, 蔥)			4.5	2.2	2.3			3	673	
1/14	週二	糙米飯	蔭瓜蒸魚 (旗魚, 豆腐, 蔭瓜, 蔥)	豆瓣干片 (高麗菜, 豆干片, 洋蔥, 肉片)	有機蔬菜	義式番茄湯 (大蕃茄, 馬鈴薯, 洋蔥)	水果		5	2	2	1		2	688	
1/15	週三	特餐	雞肉飯 (清胸絲, 杏鮑菇, 蔥, 薑)	蒜味毛豆莢 (毛豆莢, 蒜, 黑胡椒粒)	產銷履歷蔬菜	薑絲海根湯 (海帶根, 芹菜, 薑)	水果	期望菜色 (雞肉飯)	5	2	2	1		2	688	
1/16	週四	糙米飯	香酥雞排*1 (雞排*1)	宜蘭西魯肉 (大白菜, 蛋, 紅蘿蔔, 絞肉)	有機蔬菜	大頭菜湯 (結頭菜, 芹菜, 薑)	豆漿	3+1補助豆奶 期望菜色 (炸雞)	4.5	3.2	2.4			2.1	710	
1/17	週五	麥片飯 (麥片)	香滷豆干 (黑豆干, 白蘿蔔, 青蔥)	洋蔥炒蛋 (蛋, 紅蘿蔔, 洋蔥)	有機蔬菜	玉米濃湯 (玉米粒, 紅蘿蔔, 馬鈴薯)	豆漿		5	3	2			2	711	
1/20	週一	香Q白飯	梅干芋頭扣肉 (肉丁, 梅乾菜, 芋頭)	肉燥粉絲 (冬粉, 高麗菜, 絞肉)	季節蔬菜	紅豆紫米甜湯 (紅豆, 黑糯米, 二砂)		喜愛菜色 (紅豆紫米甜湯)	5	2.1	2.3			2.2	664	

113學年度下學期2月份菜單

2/11	週二	糙米飯	香酥魚丁 (水鯊, 馬鈴薯, 九層塔)	玉米肉末 (玉米粒, 絞肉, 毛豆)	有機蔬菜	大滷湯 (白菜, 蛋, 筍絲, 豆腐)	水果		5	2	2	1		3	733
2/12	週三	特餐	客家米苔目湯 (米苔目, 豆芽, 肉絲, 蝦米)	奶油味噌雞 (雞丁, 骨腿丁, 油豆腐)	產銷履歷蔬菜	馬拉糕 (馬拉糕*1)	水果		5	2	2	1		2	667
2/13	週四	糙米飯	豉汁排骨 (肉丁, 軟排丁, 冬瓜, 黑豆豉, 青蔥)	蔬菜起士馬鈴薯 (馬鈴薯, 青花, 番茄, 起司)	有機蔬菜	白菜肉羹湯 (白菜, 肉羹, 香菇, 紅蘿蔔, 香菜)不要勾芡			4.7	2.2	2.4		0.1	2.1	661
2/14	週五	玉米飯 (玉米)	冰糖滷雞翅*1 (雞翅*1, 冰糖, 蔥)	客家小炒 (魷魚絲, 豆干片, 肉絲, 芹菜)	有機蔬菜	藥燉排骨湯 (高麗菜, 白蘿蔔, 龍骨)	豆漿	喜愛菜色 (冰糖醬雞翅)	5	3	2			2	711
2/17	週一	香Q白飯	薑汁燒肉 (肉片, 白蘿蔔, 金針菇)	豆漿蒸蛋 (蛋, 豆漿)	季節蔬菜	菇菇雞湯 (杏鮑菇, 高麗菜, 雞丁)		喜愛菜色 (豆漿蒸蛋)	4.5	2.5	1.8			2	638
2/18	週二	糙米飯	蔥油魚丁 (鱈魚丁, 凍豆腐, 蔥)	芹炒甜條 (甜不辣, 洋蔥, 芹)	有機蔬菜	海芽蛋花湯 (海帶芽, 蛋, 蔥)	水果		5	2	2	1		2	709
2/19	週三	特餐	部隊鍋 (蒸煮麵, 火鍋肉片, 年糕, 番茄, 火腿, 高麗菜, 洋蔥, 金針菇)	椒麻雞丁 (雞丁, 高麗菜, 白芝麻)	產銷履歷蔬菜	水餃*3	水果	蒸餛飩請用小茶盆裝 低年級的兒園:10塊/班 中高級:12塊/班 期望菜色 (泡麵)	5	2	2	1		3	740
2/20	週四	糙米飯	滷雞腿 (棒腿*1, 蒜, 蔥)	花菜炒豆皮 (青花菜, 白花菜, 乾豆捲)	有機蔬菜	燒仙草 (仙草汁, 大花豆, QQ)	豆漿	3+1補助豆奶 期望菜色 (雞腿)	4.5	3.2	2.4			2.1	710
2/21	週五	素鬆飯 (素香鬆)	酢醬豆干 (豆干片, 高麗菜, 紅蘿蔔)	番茄炒蛋 (蛋, 番茄)	有機蔬菜	素當歸湯 (白蘿蔔, 乾香菇, 金針菇, 豆捲)	豆漿		5	3	2			2	726
2/24	週一	雙色芝麻飯 (白芝麻, 黑芝麻)	洋芋燒雞 (雞丁, 骨腿丁, 馬鈴薯)	白菜滷 (大白菜, 芋頭, 紅蘿蔔)	季節蔬菜	味噌湯 (白蘿蔔, 豆腐, 味噌, 蔥)		喜愛菜色 (味噌湯)	4.5	2.2	2.4			2	630
2/25	週二	糙米飯	蒜泥白肉 (火鍋肉片, 高麗菜, 蒜泥)	韓式雜菜冬粉 (冬粉, 洋蔥, 菠菜, 木耳)	有機蔬菜	蛤蚧海鮮湯 (蛤蚧, 魷魚圈, 鬼頭刀丁, 豆腐)	水果		5	2	2	1		2	703
2/26	週三	特餐	茄汁肉醬義大利麵 (義大利麵, 絞肉, 洋蔥)	酥炸虱目魚排 (虱目魚排*1)	產銷履歷蔬菜	玉米蛋花湯 (玉米粒, 蛋, 蔥)	水果	喜愛菜色 (番茄肉醬義大利麵, 酥脆鮮魚排)	5	2	2	1		3	726
2/27	週四	糙米飯	蔥燒雞丁 (雞丁, 骨腿丁, 油豆腐)	醬滷冬瓜 (冬瓜, 紅蘿蔔, 絞肉)	有機蔬菜	酸菜豆芽湯 (酸菜, 黃豆芽, 蔥)	豆漿	週五放假補供豆漿	4.5	3.2	2.4			2.1	710
2/28	週五	228放假	不供餐												

	環保蔬食餐
	甜湯(夏天增加次數)
	主菜炸物(含醬油)
	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(炸油宜清潔, 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. 豆漿供應每周1次。