

南美

國小

114

4

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)
4/8	週二	雙色芝麻飯	紅燒凍腐 (凍豆腐.香菇.馬鈴薯)	佛跳牆 (白菜.脆筍片.紅蘿蔔.芋頭.乾豆捲)	有機蔬菜	蘿蔔玉米段湯 (白蘿蔔.玉米段)	水果	4.5	2.1	2.4	1		2	683
4/9	週三	特餐	古早味蘿蔔糕湯 (蘿蔔糕.香菇頭.白菜.干香菇)	滷豆腐*1 (四角油豆腐)	產銷履歷蔬菜	芝麻包*1 (芝麻包)	水果	5	2	1.8	1		3	740
4/10	週四	糙米飯	蠔油香菇素肚 (素肚.干香菇.木瓜)	什錦炒豆干 (豆干丁.小黃瓜.紅蘿蔔)	有機蔬菜	金瓜鮮蔬湯 (南瓜.金針菇.芹菜)	鮮奶	4.5	2	2.4		0.5	2.1	680
4/11	週五	鷹嘴豆飯 (雪蓮子)	五香滷味 (麵腸.四分干.杏鮑菇)	滷白菜 (白菜.干香菇.芹菜.乾豆捲)	有機蔬菜	薑絲海根湯 (海帶根.薑.紅蘿蔔)	豆漿	4.7	2.1	2.4			2.2	646
4/14	週一	小米飯 (小米)	紅糟麵腸 (麵腸.青椒.甜椒)	醬爆高麗干香 (高麗菜.豆干片.紅蘿蔔)	季節蔬菜	木瓜養生湯 (青木瓜.紅棗.薑)	鮮奶	4.6	2	2.3			2.2	629
4/15	週二	糙米飯	蜜汁燒干丁 (地瓜.四分干.白芝麻)	炒三色 (四季豆.玉米筍.香菇)	有機蔬菜	金絲海芽湯 (金針菇.乾海芽.薑)	水果	4.5	2.4	2	1		3	740
4/16	週三	特餐 (一麵兩吃) (湯、麵分開供應)	大滷湯麵 (白油麵.豆腐.香菇頭.金針菇)	海帶素肉燥 (海帶結.麵輪.豆干丁)	產銷履歷蔬菜	馬拉糕*1 (馬拉糕)	水果	4.9	2	1.8	1		2.3	702
4/17	週四	糙米飯	滷豆包*1 (生豆包)	什錦花椰 (青花.白花.紅蘿蔔)	有機蔬菜	味噌蔬菜湯 (高麗菜.豆腐.味噌)		4.5	2	2.4		0.5	2.1	680
4/18	週五	素鬆飯 (素鬆)	酸菜炒滷味 (大溪豆乾.麵腸.酸菜)	義式田園四色 (玉米.馬鈴薯.毛豆.紅蘿蔔)	有機蔬菜	綠豆燕麥片甜湯 (綠豆.燕麥片.二砂)		4.7	2.5	2			2.2	666
4/21	週一	五穀飯 (五穀米)	鹹酥什錦 (地瓜.蘿蔔糕.板豆腐)	鮮菇炒時蔬 (高麗菜.杏鮑菇.香菇)	季節蔬菜	玉米薯丁湯 (玉米粒.馬鈴薯)		4.5	2	2.3			3	658
4/22	週二	糙米飯	醋溜土豆雙絲 (馬鈴薯.地瓜.紅蘿蔔)	醬滷冬瓜 (冬瓜.紅蘿蔔.金針菇.乾香菇)	有機蔬菜	酸辣湯 (豆腐.金針菇.筍絲.紅蘿蔔)	水果	4.7	2.2	2	1		2.1	699
4/23	週三	特餐	素三色炒飯 (米.菜脯.豆包.鮑菇.三色丁)	手工素豆腐排*1 (豆腐.馬鈴薯.紅蘿蔔)	產銷履歷蔬菜	關東煮湯 (白蘿蔔.玉米.油豆腐)	水果	4.6	2.3	1.8	1		2.3	703
4/24	週四	糙米飯	南瓜燒豆腐 (板豆腐.南瓜)	干絲銀芽雙蔬 (豆芽.小黃瓜.豆干絲)	有機蔬菜	薑絲冬瓜湯 (冬瓜.薑)	鮮奶	4.6	2	2.4		0.5	2.1	687
4/25	週五	玉米飯 (玉米粒)	鐵板素燒 (油豆腐.彩椒.小黃瓜)	椒香毛豆莢 (毛豆莢.黑胡椒)	有機蔬菜	六寶粥 (綠豆.紅豆.花豆.薏仁.糯米.桂圓乾)		5	2.5	2			2.2	687
4/28	週一	香Q白飯	素香咖哩 (凍豆腐.馬鈴薯.紅蘿蔔)	木耳刺瓜 (大黃瓜.木耳.紅蘿蔔)	季節蔬菜	福菜桂筍湯 (桂竹筍.朴菜.薑)		4.6	2.1	2.3			2.2	636
4/29	週二	糙米飯	蒸蔬菜捲*1 (蔬菜捲)	紅燒豆腐 (豆腐.三色丁)	有機蔬菜	絲瓜珍菇湯 (絲瓜.金針菇.香菇)	水果	4.5	2.4	2	1		3	740
4/30	週三	特餐	青醬素義大利麵 (義大利麵.絞豆干.素羊肉.三色丁.九層塔)	醬淋豆包 (生豆包*1)	產銷履歷蔬菜	義式番茄蔬菜湯 (番茄.花椰菜.高麗菜)	水果	4.9	2	1.8	1		2.3	702
5/1	週四	糙米飯	豆瓣黃瓜素雞 (素雞.豆干.小黃瓜.芹菜)	玉米涼薯炒毛豆 (玉米粒.毛豆仁.刈薯)	有機蔬菜	冬瓜山粉圓甜湯 (山粉圓.冬瓜塊.二砂)	鮮奶	4.8	2	2.4		0.5	2.1	701
5/2	週五	燕麥飯 (燕麥片)	栗子油腐燒 (油豆腐丁.乾栗子.彩椒)	開陽扁蒲 (扁蒲.紅蘿蔔.木耳)	有機蔬菜	酸菜素肚湯 (酸菜.素肚.竹筍)		4.7	2.5	2			2.2	666
				甜湯(夏天增加次數)										
				素料半成品										
				單品(每週1次)										

南美國小113學年度素食菜單開立原則如下：1. 主菜採用素料加工品次數：1週不得超過1次；2. 甜湯供應次數：1次/2週(夏天得增加至1次/週)；3. 單品供應次數：至少1次/週；4. 乳品供應每周1次；5. 豆漿供應每月1次。