

南美國小1144月葷菜單

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)
4/8	週二	雙色芝麻飯	蔥爆魚丁 (鮰魚, 凍豆腐, 洋蔥, 蔥)	佛跳牆 (白菜, 脆筍片, 紅蘿蔔, 芋頭, 肉丁)	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, 肉絲, 白菜, 干香菇)	炸雞翅*1 (雞翅)	產銷履歷蔬菜	芝麻包*1 (芝麻包)	水果	學生喜愛菜色 (雞翅)	5	2	1.8	1		3	740
4/10	週四	糙米飯	蠔油香菇雞 (雞丁, 骨腿丁, 干香菇, 木瓜)	什錦炒蛋 (蛋, 小黃瓜, 紅蘿蔔, 蔥)	有機蔬菜	金瓜鮮蔬湯 (南瓜, 洋蔥, 金針菇, 大骨)	鮮奶		4.5	2	2.4		0.5	2.1	680
4/11	週五	鷹嘴豆飯 (雪蓮子)	五香滷肉 (肉丁, 四分干, 杏鮑菇)	滷白菜 (白菜, 干香菇, 芹菜, 乾豆捲)	有機蔬菜	海根大骨湯 (海帶根, 大骨, 紅蘿蔔)	豆漿	4月獎勵金增加供應 豆漿	4.7	2.1	2.4			2.2	646
4/14	週一	小米飯 (小米)	紅糟雞 (雞丁, 骨腿丁, 青椒, 甜椒)	醬爆高麗干香 (高麗菜, 豆干片, 洋蔥, 紅蘿蔔)	季節蔬菜	木瓜養生湯 (青木瓜, 紅棗, 大骨, 薑)	鮮奶	4/17期中考，避免 送餐影響學生，改 至周一供應	4.6	2	2.3			2.2	629
4/15	週二	糙米飯	蜜汁魚丁 (水鯊丁, 四分干, 白芝麻)	雙色蒸蛋 (蛋, 青花菜, 紅蘿蔔)	有機蔬菜	金絲海芽湯 (金針菇, 乾海芽, 薑, 大骨)	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, 肉絲, 金針菇)	滷蛋肉燥 (雞蛋, 絞肉, 麵輪, 蔥)	產銷履歷蔬菜	馬拉糕*1 (馬拉糕)	水果	班級清空菜色 (馬拉糕)	4.9	2	1.8	1		2.3	702
4/17	週四	糙米飯	滷大排*1 (帶骨大排, 洋蔥, 蔥)	什錦花椰 (青花, 白花, 紅蘿蔔, 肉片)	有機蔬菜	味噌蔬菜湯 (高麗菜, 洋蔥, 豆腐, 蔥)		學生喜愛菜色 (滷豬排)	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)	義式毛豆炒蛋 (蛋, 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)	鹹酥雞 (雞丁, 板豆腐)	泰式炒時蔬 (高麗菜, 杏鮑菇, 蝦米, 香菇)	季節蔬菜	玉米蛋花湯 (玉米粒, 蛋, 大骨)		學生喜愛菜色 (玉米蛋花湯)	4.5	2	2.3			3	658
4/22	週二	糙米飯	醋溜魚丁 (旗魚丁, 地瓜, 洋蔥, 蔥)	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, 蛋)	水果		4.7	2.2	2	1		2.1	699
4/23	週三	特餐	火腿蛋炒飯 (米, 火腿, 洗選蛋, 三色丁)	香滷雞腿*1 (雞腿)	產銷履歷蔬菜	關東煮湯 (白蘿蔔, 玉米, 甜不辣, 大骨)	水果	學生期望菜色 (雞腿)	4.6	2.3	1.8	1		2.3	703
4/24	週四	糙米飯	南瓜燒雞 (雞丁, 骨腿丁, 南瓜, 洋蔥)	干絲銀芽雙蔬 (豆芽, 韭菜, 小黃瓜, 豆干絲)	有機蔬菜	蛤蜊冬瓜湯 (冬瓜, 蛤蜊, 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, 洋蔥, 彩椒, 小黃瓜)	香菇蒸蛋 (蛋, 香菇, 紅蘿蔔)	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	咖哩雞 (雞丁, 骨腿丁, 馬鈴薯, 洋蔥)	木耳刺瓜 (大黃瓜, 木耳, 紅蘿蔔, 肉片)	季節蔬菜	福菜桂筍湯 (桂竹筍, 朴菜, 大骨, 薑)			4.6	2.1	2.3			2.2	636
4/29	週二	糙米飯	酥炸鹹魚*1 (鹹鯖片)	紅燒豆腐 (豆腐, 絞肉, 蔥)	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	青醬雞肉義大利麵 (義大利麵, 雞清肉絲, 洋蔥, 三色丁, 九層塔)	馬鈴薯燉肉 (肉丁, 馬鈴薯, 紅蘿蔔)	產銷履歷蔬菜	義式番茄蔬菜湯 (番茄, 洋蔥, 花椰菜, 高麗菜)	水果	學生喜愛菜色 (義大利麵)	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)	玉米涼薯炒蛋 (玉米粒, 蛋, 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)	栗子雞丁 (雞丁, 骨腿丁, 乾栗子, 彩椒)	開陽扁蒲 (扁蒲, 紅蘿蔔, 蝦皮, 絞肉)	有機蔬菜	酸菜肉片湯 (酸菜, 豬肉片, 竹筍)			4.7	2.5	2			2.2	666

	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；8. 豆漿供應每月1次。