南美　國小　114　5月　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	油脂類	熱量(kcal)
5/5	週一	雙色芝麻飯	手工豆腐丸*2 (板豆腐.紅蘿蔔.馬鈴薯)	茄子春雨 (茄子.冬粉.素香菇頭)	產履蔬菜	味噌海芽湯 (豆腐.海帶芽.味噌)		4.6	2.1	2		2	620
5/6	週二	糙米飯	鮮蔬年糕干片 (豆干片.年糕.高麗菜)	醬燒冬瓜 (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.木耳)	水果	4.6	2	2.5	1	2.2	694
5/7	週三	特餐	高麗菜鹹粥 (高麗菜.香菇頭.菜脯.玉米粒)	葡香南瓜豆干 (南瓜.四分干.葡萄乾)	產履蔬菜	素水餃*4 (素水餃*4)	水果	5.2	2.3	2	1	3	782
5/8	週四	糙米飯	花生滷凍腐 (凍豆腐.花生.海帶結)	蘿蔔燴素羹 (白蘿蔔.木耳.香菇.素肉羹)	有機蔬菜	蕃茄豆腐湯 (大蕃茄.豆腐)	乳品	4.5	2.1	2		2.1	677
5/9	週五	紫米飯	紅燒豆腐 (油豆腐丁.高麗菜.紅蘿蔔)	玉米三色 (玉米粒.馬鈴薯.紅蘿蔔)	有機蔬菜	黑糖小米甜湯 (小米.枸杞.麥片.黑糖)		4.7	2.2	2		2.2	643
5/12	週一	五穀飯	塔香鮮炒素肚 (素肚.甜豆.乾香菇.薑片.九層塔)	什錦滷味 (大溪黑干.紫米糕.杏鮑菇.白蘿蔔)	產履蔬菜	冬瓜薏仁素湯 (冬瓜.大薏仁.栗子.紅蘿蔔.腰果.薑)		4.7	2.1	2.3		2	634
5/13	週二	糙米飯	滷豆包 (生豆包*1)	燉煮南瓜油腐 (南瓜.油豆腐.紅蘿蔔)	有機蔬菜	金菇蔬菜湯 (玉米.高麗菜.金針菇)	水果	5	2.2	2.1	1	3	763
5/14	週三	特餐	和風炒烏龍麵 (烏龍麵.高麗菜.芹菜.木耳)	豉汁燒豆腐 (板豆腐.冬瓜.豆豉)	產履蔬菜	福菜桂筍湯 (桂竹筍.朴菜.薑)	水果	5	2.1	2	1	2.1	712
5/15	週四	糙米飯	紅燒香菇燉豆腐 (板豆腐.乾香菇.紅蘿蔔)	番茄炒花菜 (白花菜.大番茄.蔥)	有機蔬菜	粉圓豆花 (黃豆.粉圓)	乳品	4.5	2.2	2.1		2.4	701
5/16	週五	紅藜飯	高麗炒豆包 (生豆包.高麗菜.蔥)	干香銀芽 (綠豆芽.豆干絲.紅蘿蔔.木耳)	有機蔬菜	玉米濃湯 (玉米粒.馬鈴薯.紅蘿蔔)		4.6	2.1	2.3		2	627
5/19	週一	白米飯	咖哩凍腐 (凍豆腐.馬鈴薯.鷹嘴豆.紅蘿蔔)	塔香海茸 (海茸.紅蘿蔔.九層塔)	產履蔬菜	香菇竹筍湯 (竹筍.乾香菇)		4.7	2.1	2		2	627
5/20	週二	糙米飯	番茄蠔油豆腐 (板豆腐.番茄)	客家小炒 (豆干片.芹菜.蔥)	有機蔬菜	黃瓜湯 (大黃瓜.紅蘿蔔)	水果	4.5	2.4	2		2.2	704
5/21	週三	特餐	玉米濃湯彎管麵 (彎管麵.紅蘿蔔.馬鈴薯)	蒸蔬菜捲 (蔬菜捲*1)	產履蔬菜	金絲卷*1 (金絲卷70G*1)	水果	5	2.2	1.5	1	2.1	707
5/22	週四	糙米飯	梅乾菜滷油腐 (油豆腐.梅干菜.凍豆腐)	菇菇洋芋 (馬鈴薯.黑蠔菇.杏鮑菇)	有機蔬菜	涼夏絲瓜湯 (絲瓜.紅蘿蔔.薑)	乳品	5	2.2	2.3	1	2	723
5/23	週五	香鬆飯	香拌雙干 (黑豆干.黃豆干.小黃瓜)	醬燒鮑菇麵腸 (杏鮑菇.紅蘿蔔.麵腸)	有機蔬菜	肉骨茶湯 (高麗菜.金針菇.玉米)	豆漿	4.5	2.3	2		2.1	632
5/26	週一	胚芽飯	素泰式打拋肉 (板豆腐.百頁豆腐.琇珍菇.番茄.九層塔)	鮮蔬寬粉 (寬粉條.高麗菜.紅蘿蔔)	產履蔬菜	地瓜綜合圓甜湯 (地瓜.芋頭圓.地瓜圓)		4.7	2	2.2		2	624
5/27	週二	糙米飯	香菇豆瓣燒豆腐 (香菇.板豆腐.紅蘿蔔)	三絲炒四季豆 (四季豆.黃椒.紅椒.小木耳)	有機蔬菜	番茄元氣湯 (大番茄.黃豆芽.昆布)	水果	4.9	2.4	2	1	2	723
5/28	週三	慶端午特餐	飄香油飯 (栗子.鷹嘴豆.乾香菇)	古早味滷豆腐 (四腳油豆腐*1)	產履蔬菜	薑絲冬瓜湯 (冬瓜.薑絲)	水果	5	2.3	1.5	1	2.5	733
5/29	週四	糙米飯	醬燒薯丁豆干 (馬鈴薯.四分干.紅蘿蔔)	焗香什錦 (南瓜.螺旋麵.青花菜.起士)	有機蔬菜	玉米豆腐湯 (玉米粒.豆腐)	乳品	4.9	2.2	2		3	753
5/30	週五	端午節連假	不供餐										0