

南美

國小

114

5月

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)
5/5	週一	雙色芝麻飯	匈牙利燉肉丸*2 (獅子頭*2,大番茄,馬鈴薯)	茄子肉末春雨 (茄子,冬粉,絞肉)	產履蔬菜	味噌海芽湯 (豆腐,海帶芽,蔥,味噌)		期待菜色-獅子頭	4.6	2.1	2			2	620
5/6	週二	糙米飯	春川起司魚 (鮭魚,年糕,高麗菜,起司)	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,蛋,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,蛋,絞肉,玉米粒)	海苔香酥雞 (雞丁,四分干,海苔粉)	產履蔬菜	水餃*4 (水餃*4)	水果	喜愛菜色-高麗菜鹹粥 喜愛菜色-水餃 期待水餃份量增加(+1)	5.2	2.3	2	1		3	782
5/8	週四	糙米飯	花生滷豬腳 (肉丁,豬腳,花生,海帶結)	蘿蔔燴魚羹 (白蘿蔔,木耳,香菇,虱目魚羹)	有機蔬菜	蕃茄豆腐蛋花湯 (大蕃茄,豆腐,蛋)	乳品		4.5	2.1	2		0.5	2.1	677
5/9	週五	紫米飯	蔥燒豆腐 (油豆腐丁,高麗菜,紅蘿蔔,洋蔥)	玉米炒蛋 (玉米粒,蛋,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	孜然醬燒排骨 (肉丁,排骨,馬鈴薯,洋蔥)	什錦滷味 (大溪黑干,豬血糕,杏鮑菇,白蘿蔔)	產履蔬菜	冬瓜魚丸湯 (冬瓜,魚丸,薑)			4.7	2.1	2.3			2	634
5/13	週二	糙米飯	香酥魚排 (虱目魚排*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	喜愛菜色-魚排	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,肉絲,木耳)	豉汁雞丁 (雞丁,骨腿丁,冬瓜,蔥)	產履蔬菜	福菜桂筍湯 (桂竹筍,朴菜,大骨,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)	番茄炒蛋 (蛋,大番茄,蔥)	有機蔬菜	粉圓豆花 (黃豆,粉圓)	乳品	喜愛菜色-薑汁花生豆花 (薑汁豆花當天廚餘量頗多,故更改配料)	4.5	2.2	2.1		0.5	2.4	701
5/16	週五	紅藜飯	蒜泥白肉 (火鍋肉片,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,洋蔥)			4.6	2.1	2.3			2	627
5/19	週一	白米飯	咖哩雞 (雞丁,馬鈴薯,鷹嘴豆,紅蘿蔔,洋蔥)	肉末海草 (海草,絞肉,紅蘿蔔,九層塔)	產履蔬菜	筍香排骨湯 (竹筍,龍骨,乾香菇)		喜愛菜色-咖哩雞 加入鷹嘴豆(宣導)	4.7	2.1	2			2	627
5/20	週二	糙米飯	番茄蠔油魚丁 (旗魚,板豆腐,番茄)	客家小炒 (豆干片,肉絲,芹菜,蔥)	有機蔬菜	黃瓜大骨湯 (大黃瓜,紅蘿蔔,大骨)	水果		4.5	2.4	2		0.5	2.2	704
5/21	週三	特餐	玉米濃湯彎管麵 (彎管麵,火腿,馬鈴薯)	椒香雞翅 (雞翅*1)	產履蔬菜	金絲卷*1 (金絲卷70G*1)	水果	喜愛菜色-炸雞翅	5	2.2	1.5	1		2.1	707
5/22	週四	糙米飯	梅乾菜滷肉 (肉丁,梅干菜,凍豆腐)	培根菇洋芋 (馬鈴薯,黑蘑菇,培根,蔥)	有機蔬菜	涼夏絲瓜湯 (絲瓜,紅蘿蔔,薑)	乳品	喜愛菜色-培根菇洋芋	5	2.2	2.3	1		2	723
5/23	週五	香鬆飯	蒜拌雙干 (黑豆干,黃豆干,小黃瓜,蒜末,香菜,紅小椒)	古早味醬油蒸蛋 (蛋,醬油)	有機蔬菜	肉骨茶湯 (高麗菜,金針菇,玉米)	豆漿	3章1Q補助產銷履歷豆漿 (廚房自磨) 喜愛菜色-蒸蛋	4.5	2.3	2			2.1	632
5/26	週一	胚芽飯	泰式打拋豬 (絞肉,毛豆仁,番茄,馬鈴薯)	肉末寬粉 (寬粉條,高麗菜,紅蘿蔔,絞肉)	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	豆瓣燒雞 (雞丁,板豆腐,紅蘿蔔)	四季豆炒蛋 (四季豆,蛋)	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,肉絲,乾香菇)	古早味滷排骨 (帶骨大排*1)	產履蔬菜	薑絲冬瓜湯 (冬瓜,薑絲,大骨)	水果	喜愛菜色-滷豬排 端午宣導(小營養師交接)	5	2.3	1.5	1		2.5	733
5/29	週四	糙米飯	鹹酥魚丁 (水鯊丁,四分干,九層塔)	焗香什錦 (南瓜,螺旋麵,絞肉,青花菜,起士)	有機蔬菜	玉米蛋花湯 (玉米粒,蛋)	乳品		4.9	2.2	2		0.5	3	753
5/30	週五	端午節連假	不供餐												0

	環保蔬食餐
	甜湯(夏天增加次數)
	炸物(含過油)
	單品(每週1次)

南美國小112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。