

南美			國小			114		6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)	
6/2	週一	雙色芝麻飯	薑汁杏鮑菇豆腸 豆腸, 杏鮑菇, 薑, 味霖	木耳刺瓜 大黃瓜, 木耳, 紅蘿蔔	產履蔬菜	鮮菇豆腐味噌湯 豆腐, 生香菇, 味噌		4.5	2.1	2.2		2	618	
6/3	週二	糙米飯	芹炒干香 芹菜, 四分干, 豆豉, 香菇	南瓜鮑菇 南瓜, 杏鮑菇, 紅蘿蔔	有機蔬菜	番茄紅燒湯 番茄, 香菇, 玉米段, 乾豆捲	水果	5	2.2	2	1	2	715	
6/4	週三	特餐	古早味素燥炒麵 白油麵, 素香菇頭, 絞豆干丁, 綠豆芽	五香滷豆包*1 豆包, 芹菜, 紅蘿蔔	產履蔬菜	涼夏絲瓜湯 絲瓜, 金針菇, 薑絲	水果	4.9	2.5	1.5	1	2.1	723	
6/5	週四	糙米飯	香滷豆干 (黑豆干丁, 杏鮑菇, 紅蘿蔔, 青蔥)	毛豆玉米炒馬鈴薯 馬鈴薯, 毛豆, 玉米	有機蔬菜	冬瓜山粉圓甜湯 (山粉圓, 冬瓜塊, 二砂)	乳品	4.5	2.5	2		2.3	716	
6/6	週五	五穀飯	紅燒豆腐 (豆腐, 木耳, 豌豆莢,)	高麗菜炒豆皮 (高麗菜, 乾豆捲, 紅蘿蔔)	有機蔬菜	扁蒲素湯 (扁蒲, 乾香菇, 紅蘿蔔)	豆漿	4.7	3	2		2.5	717	
6/9	週一	地瓜飯	梅干百頁筍丁 白頁豆腐, 筍肉, 梅乾菜	冬瓜燒豆捲 (冬瓜, 豆捲, 木耳)	產履蔬菜	蘿蔔糕湯 (蘿蔔糕, 白蘿蔔, 乾香菇, 芹)		0	0	0		0	0	
6/10	週二	糙米飯	牛蒡排*1	花菜蕃茄豆腐 (白花菜, 豆腐, 大蕃茄)	有機蔬菜	玉米海結湯 (玉米段, 海帶結, 紅蘿蔔)	水果	4.6	2	2.2	1	2.6	704	
6/11	週三	特餐	韓式部隊鍋 (蒸煮麵, 年糕, 豆包, 豆芽, 金菇)	醬燒麵腸 (麵腸, 黃椒, 香菜)	產履蔬菜	芝麻包*1 (芝麻包)	水果	5	2.5	2	1	2.1	742	
6/12	週四	糙米飯	筍干滷烤魷 (烤魷, 筍干, 紅蘿蔔)	豆芽三絲 (綠豆芽, 小黃瓜, 豆干絲, 紅蘿蔔)	有機蔬菜	冬菜粉絲湯 (冬菜, 高麗菜, 冬粉)	乳品	4.9	2.1	2.2		2	706	
6/13	週五	紫米飯	泰式酸甜豆腐*1 (四角豆腐*1, 黃豆芽, 檸檬)	菜脯四季豆 (手切脯, 四季豆, 紅椒)	有機蔬菜	綠豆麥片湯 (綠豆, 麥片, 二砂)		5	3	2		2.1	720	
6/16	週一	燕麥飯	京醬雙絲 (豆干絲, 茼蒿絲, 小黃瓜絲, 薑泥)	焗烤玉米馬鈴薯 (馬鈴薯, 玉米粒, 起司)	產履蔬菜	黃芽豆腐湯 (黃豆芽, 豆腐, 紅蘿蔔)		4.5	2.1	2.2		2	618	
6/17	週二	糙米飯	素麻婆豆腐 (豆腐, 三色丁, 素香菇頭, 薑末)	素炒年糕 (年糕, 香菇, 高麗菜, 紅蘿蔔)	有機蔬菜	涼夏竹筍湯 (竹筍, 干香菇, 大骨)	水果	4.8	2	2.3	1	2.2	703	
6/18	週三	特餐	番茄乾拌麵 (白油麵, 番茄, 絞碎干丁, 小白菜, 木耳, 豆皮)	地瓜豆包捲*1 (豆包, 地瓜)	產履蔬菜	玉米段湯 (玉米段, 芹菜)	水果	4.6	2.2	1.5	1	2.1	679	
6/19	週四	糙米飯	番茄咖哩豆腐 (豆腐, 番茄, 杏鮑菇)	什錦冬粉 (冬粉, 芹菜, 香菇, 紅蘿蔔)	有機蔬菜	香菇素湯 (白蘿蔔, 素香菇頭, 豆捲)	乳品	4.5	2	2.3		3	718	
6/20	週五	香鬆飯	凍豆腐燴鮮菇 (凍豆腐, 金針菇, 香菇, 木耳)	玉米馬鈴薯 (玉米粒, 馬鈴薯, 杏鮑菇, 素火腿)	有機蔬菜	黑糖珍珠撞奶 (粉圓, 黑糖, 奶粉, 茶包)		5	2.4	2		2.1	675	
6/23	週一	小米飯	鮑菇麵腸 (麵腸, 杏鮑菇, 紅蘿蔔)	香菇花椰 (青花菜, 白花菜, 香菇)	產履蔬菜	黃瓜玉米腰果湯 (大黃瓜, 玉米段, 腰果)		4.6	2	2.3		2	620	
6/24	週二	糙米飯	照燒豆包*1 (豆包)	醋溜木瓜絲 (青木瓜, 紅蘿蔔, 花生碎)	有機蔬菜	豆腐姑姑湯 (豆腐, 香菇)	水果	4.7	2	2.3	1	2.2	696	
6/25	週三	特餐	青醬素義大利麵 (義大利麵, 豆干, 素香菇頭, 九層塔)	酥炸什錦 (板豆腐, 牛蒡, 薯條)	產履蔬菜	番茄蔬菜湯 (蕃茄, 高麗菜, 昆布)	水果	4.6	2.2	1.5	1	3	720	
6/26	週四	糙米飯	豆腸蒲瓜 (豆腸, 扁蒲, 杏鮑菇, 紅蘿蔔)	葡式南瓜 (南瓜, 葡萄乾)	有機蔬菜	芝麻豆漿 (黑芝麻, 黃豆)	乳品	4.8	2.4	1.5		2	704	
6/27	週五	白米飯	泰式素打拋豬 (絞豆干丁, 素香菇頭, 四季豆, 小番茄, 九層塔, 檸檬)	和風海帶拌芽菜 (海芽, 黃豆芽, 芝麻, 金菇)	有機蔬菜	玉米濃湯 (玉米粒, 馬鈴薯,)		4.6	2.2	2.4		2.1	642	
6/30	週一	白米飯	南瓜豆腐 (南瓜, 油豆腐丁)	綜合滷味 (豆干, 紫米糕, 酸菜, 杏鮑菇)	有機蔬菜	素肉羹湯 (白菜, 素肉羹, 筍絲, 木耳)								