

南美

國小

114

9

月

葷菜單

日期	星期	主食	餐點內容					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)
9/1	週一	雙色芝麻飯	鮮魚肉燥 (水鯊丁.豬肉.香菇.碎豆干丁.洋蔥)	麻油高麗菜麵線 (高麗菜.白麵線.雞蛋)	季節蔬菜	香菇雞湯 (雞丁.香菇.冬瓜)		一年級換麵包餐	4.5	2.2	2.3			2	628
9/2	週二	玉米飯	花椰咖哩豬 (豬肉.馬鈴薯.洋蔥.花椰菜)	滷味拼盤 (豆干.海帶結.豬血糕)	有機蔬菜	青木瓜大骨湯 (青木瓜.豬大骨)	水果		4.5	2.5	2	1		2.1	707
9/3	週三	特餐	醬油蛋炒飯 (雞蛋.三色丁.高麗菜.洋蔥)	鹽酥雞 (雞丁.薯條)	產銷履歷蔬菜	芹香蘿蔔湯 (白蘿蔔.紅蘿蔔.芹菜)	水果		4.7	2	1.5	1		2.9	707
9/4	週四	糙米飯	芝香滷雞翅*1 (雞翅.白芝麻.蒜)	冬瓜燴鵪蛋 (冬瓜.木耳.紅蘿蔔.鵪蛋)	有機蔬菜	小魚味噌湯 (豆腐.小魚干.海帶芽.味噌)	鮮乳	營養廣播電台 主題:乳品 (10:15廣播)	4.5	2.2	1.7		0.5	2.2	682
9/5	週五	糙米飯	焗烤豆腐 (板豆腐.起司.大白菜)	三色蒸蛋 (紅蘿蔔.玉米粒.青花菜)	有機蔬菜	綠豆麥片湯 (綠豆.燕麥片)			4.8	2.1	1.5		0.2	2	645
9/8	週一	小米飯	筍香燒肉 (筍干.豬肉.凍豆腐)	白菜滷 (大白菜.乾豆捲.紅蘿蔔)	季節蔬菜	關東煮湯 (白蘿蔔.金針菇.甜不辣條.凍豆腐)			4.6	2.2	2.3			2.5	657
9/9	週二	地瓜飯	味噌豆醬燒魚 (烏魚丁.板豆腐.味噌.豆醬)	毛豆紅仁炒杏鮑菇 (毛豆仁.紅蘿蔔.杏鮑菇)	有機蔬菜	蓮藕玉米雞湯 (蓮藕.玉米段.雞丁)	水果	營養廣播電台 主題:節氣飲食(白露) (12:10廣播)	4.5	2.1	2.3	1		2.1	685
9/10	週三	特餐	古早味米粉湯 (米粉.韭菜.香菇.蝦米.高麗菜)	蜜汁烤雞排*1 (雞排*1.糖)	產銷履歷蔬菜	芝麻包*1	水果		5	2.3	1.2	1		2.5	725
9/11	週四	糙米飯	海結滷豆干 (豆干.海帶結.紅蘿蔔)	玉米炒蛋 (玉米粒.雞蛋.紅蘿蔔)	有機蔬菜	桂圓銀耳湯 (白木耳.桂圓)	鮮乳		4.3	2	1.5		0.5	2	639
9/12	週五	糙米飯	蒜泥白肉 (火鍋肉片.豆芽菜.洋蔥)	鮮菇燴瓜 (琤珍菇.香菇.鮮瓜.木耳.紅蘿蔔.豬肉)	有機蔬菜	酸菜雞湯 (酸菜.骨腿丁)			4.8	2.1	2.2			2	639
9/15	週一	燕麥飯	五香滷肉 (豬肉.豆干.杏鮑菇)	什錦年糕 (韓式年糕.洋蔥.木耳.豬肉)	季節蔬菜	涼薯蛋花湯 (涼薯.雞蛋)			4.8	2.3	1.8			2.1	648
9/16	週二	糙米飯	親子丼 (雞丁.洋蔥.雞蛋)	培根綠花椰 (青花菜.培根.紅蘿蔔)	有機蔬菜	香菇黃瓜湯 (大黃瓜.香菇)	水果		4.5	2.1	2.4	1		2	683
9/17	週三	特餐	古早味鹹粥 (白米.香菇.蝦米.雞蛋.玉米.蔬菜)	虱目魚排*1	產銷履歷蔬菜	水餃*4 (豬肉水餃)	水果		4.8	2	1.8	1		3	726
9/18	週四	糙米飯	筍絲蹄花 (豬腳丁.豬肉丁.筍干)	紅燒扁蒲 (扁蒲.蝦米.乾香菇)	有機蔬菜	酸辣湯 (豆腐.金針菇.竹筍.雞蛋)	鮮乳		4.8	2.2	2.2		0.5	2	706
9/19	週五	素鬆飯	素炒百頁 (百頁豆腐.木耳.紅蘿蔔.高麗菜)	番茄炒蛋 (番茄丁.雞蛋.洋蔥)	有機蔬菜	芝麻豆漿 (黑芝麻.黃豆)			4.5	3	1.8			2.5	698
9/22	週一	什錦穀飯	黑胡椒炒肉絲 (豬肉絲.洋蔥)	焗烤洋芋 (馬鈴薯.玉米粒.起司)	季節蔬菜	蘿蔔魚丸湯 (白蘿蔔.珍珠魚丸)			4.8	2.1	1.6		0.2	2.2	657
9/23	週二	地瓜小米飯	番茄燴旗魚丁 (旗魚丁.番茄醬.油豆腐)	什錦豆芽 (綠豆芽.榨菜絲.木耳.脆筍絲)	有機蔬菜	高麗菜山藥排骨湯 (高麗菜.山藥.排骨)	水果	營養廣播電台 主題:節氣飲食(秋分) (12:10廣播)	4.5	2.2	1.7	1		2.1	677
9/24	週三	教師節特餐票選	套餐A 經典古早味【雞肉飯套餐】:雞肉飯、蛋酥白菜、芹菜貢片湯、季節蔬菜 套餐B 人氣熱銷款【台式炒麵套餐】:台式炒麵、炸雞腿、紫菜蛋花湯、季節蔬菜 套餐C 創意節慶風【客家湯圓套餐】:客家鹹湯圓、酸辣魚柳、醬燒小肉包*2、季節蔬菜					水果	教師節特餐票選 (3選1)						0
9/25	週四	糙米飯	紅燒豆包 (豆包.紅蘿蔔.木耳)	絲瓜蒸蛋 (雞蛋.絲瓜)	有機蔬菜	金針菇豆腐湯 (金針菇.豆腐)	鮮乳		4.5	2.3	1.8		0.5	2.1	687
9/26	週五	黑米飯	蒜蓉蒸排骨 (豬肉.排骨.馬鈴薯.蒜)	雙色干絲 (豆干絲.紅蘿蔔.玉米粒)	有機蔬菜	竹筍雞湯 (麻竹筍.雞丁)	南美豆漿	南美3章一Q補助	4.5	3	2.3			2	688
9/29	週一	補假日	不供餐												0
9/30	週二	香Q米飯	香菇肉燥 (豬肉.香菇.碎豆干丁.洋蔥)	鮮菇燴筍 (琤珍菇.香菇.筍.木耳.紅蘿蔔.豬肉)	有機蔬菜	薑絲冬瓜湯 (冬瓜.薑絲.大骨)	水果		4.8	2.2	2.3	1		2.1	713
10/1	週三	特餐	白醬培根貝殼麵 (貝殼麵.奶油.奶粉.培根.洋蔥.三色丁)	黑胡椒大排*1 (富統豬大排*1)	產銷履歷蔬菜	羅宋湯 (高麗菜.番茄.金針菇)	水果		4.8	2.1	1.5	1	0.2	2.8	741
10/2	週四	糙米飯	椒麻雞丁 (雞丁.洋蔥.芝麻.花生)	回鍋干片 (豆干片.高麗菜.肉絲.紅蘿蔔.)	有機蔬菜	海根大骨湯 (海帶根.大骨)	鮮乳	403.404.406.408.409 游泳教學、乳品中午 送餐時配送	4.5	2.3	2.3		0.5	2.1	700
10/3	週五	藜麥飯	清蒸檸檬魚 (鱸魚丁.豆腐.檸檬)	肉末寬粉 (寬粉條.豆芽.紅蘿蔔.豬肉)	有機蔬菜	南瓜濃湯 (南瓜.玉米粒.雞蛋)			4.7	3	2			2.3	708

	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114學年度開立菜單原則如下：1.主菜炸品供應次數：<不過每周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.乳品夏天供應每周1次；7.豆漿供應每月1次，冬天增加每週1次。