

南 美 國 小 114 10 月 素 菜 單													
日期	星期	主食	餐點內容					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)
10/6	週一	中秋節	放假不供餐										
10/7	週二	香Q白飯	紅醬咖哩凍豆腐 (凍豆腐、紅蘿蔔、馬鈴薯、紅咖哩粉)	鮮燴黃瓜 (大黃瓜、杏鮑菇、)	有機蔬菜	海芽湯 (海帶芽、蘿蔔)	水果	4.7	2.5	3	1	2.1	746
10/8	週三	特餐	彩色炒飯 (彩椒、蛋、玉米筍、豆乾丁)	醬燒豆包*1 (不要先炸過) (生豆包*1)	產銷履歷蔬菜	海味素鮮湯 (白蘿蔔、蓮藕、鮑菇)	水果	5.3	2.4	2	1	3.2	805
10/9	週四	糙米飯	親子丼 (豆腐、大白菜、金菇、蛋)	豆皮炒綠花椰 (青花、豆皮、紅蘿蔔)	有機蔬菜	冬瓜檸檬山粉圓 (冬瓜塊、山粉圓)	鮮乳	4.8	2.2	2.4		2.2	720
10/10	週五	國慶日	放假不供餐										0
10/13	週一	玉米飯	素沙茶豆干 (大溪黑干、素沙茶、綠豆芽)	香菇燒蘿蔔 (白蘿蔔、香菇)	季節蔬菜	扁蒲蛋花湯 (扁蒲、蛋)		4.3	2	2.5		2	604
10/14	週二	糙米飯	南瓜燒素肚 (素肚、南瓜、紅蘿蔔)	麻婆豆腐 (豆腐、辣豆瓣、香菇)	有機蔬菜	肉骨茶蔬菜湯 (高麗菜、玉米、金菇)	水果	4.5	2.5	2	1	2.1	707
10/15	週三	特餐	日式烏龍湯麵 (湯、麵分開供應) (烏龍麵、蔬菜高湯、昆布、豆皮、雞蛋、高麗菜)	蔥爆素小卷 (素小卷、豆干、豆豉)	產銷履歷蔬菜	黑糖小饅頭*2	水果	4.7	2.4	2.3	1	2.3	730
10/16	週四	糙米飯	香烤豆腸*1 (豆腸*1)	韓式泡菜炒金菇 (豆腐、金針菇、泡菜、大白菜)	有機蔬菜	蘿蔔湯 (香菇、白蘿蔔、薑)	鮮乳	4.7	2.4	2.3		2.5	739
10/17	週五	燕麥粒飯	糖醋油豆腐 (油豆腐、小黃瓜、紅蘿蔔、鳳梨)	香菇蒸蛋 (香菇、蛋)	有機蔬菜	珍珠奶茶 (黑粉圓、麥茶、奶粉)		4.5	2.8	2		3	710
10/20	週一	雙色芝麻飯	味增豆瓣豆腐 (黃豆瓣味增、板豆腐)	琇珍菇炒扁蒲 (扁蒲、木耳、琇珍菇)	季節蔬菜	羅宋湯 (馬鈴薯、蕃茄)		4.6	2	2.3		2	620
10/21	週二	糙米飯	瓜仔素雞 (素雞、醬花瓜、白蘿蔔)	蔬菜粉絲煲 (寬粉、大白菜、香菇)	有機蔬菜	絲瓜蛋花湯 (絲瓜、蛋、薑)	水果	4.7	2.5	2.3	1	2.2	733
10/22	週三	特餐	素飄香滷肉飯 (豆干、素羊肉、雪蓮子)	茶葉蛋*1 (洗選蛋、茶葉包)	產銷履歷蔬菜	芹菜蘿蔔湯 (白蘿蔔、紅蘿蔔)	水果	5	2.3	1.8	1	2.1	722
10/23	週四	糙米飯	手工素獅子頭*2 (豆腐、紅蘿蔔絲、馬鈴薯)	雙色蓮藕 (蓮藕、紅蘿蔔、小黃瓜)	有機蔬菜	玉米豆腐湯 (玉米粒、豆腐)	鮮乳	4.3	2.3	2.5		2.3	700
10/24	週五	光復節	補假不供餐					5	2	2.2		2.8	681
10/27	週一	小米飯	蜜汁干丁 (四分干丁、地瓜、白芝麻)	蛋酥白菜 (大白菜、蛋、木耳)	季節蔬菜	黃瓜玉米湯 (大黃瓜、玉米)		4.6	2.2	2.3		2	635
10/28	週二	糙米飯	醬燒豆包*1 (不要先炸過) (豆包、琇珍菇、紅蘿蔔)	清炒什錦花菜 (青花、白花、紅蘿蔔)	有機蔬菜	蔬菜味噌湯 (蘿蔔、海芽、味噌)	水果	4.5	2.6	2.5	1	2.1	727
10/29	週三	特餐	鐵板麵 (黃油麵、素雞丁、三色丁)	照燒菇菇豆干 (豆干、杏鮑菇、味醂)	產銷履歷蔬菜	薑絲冬瓜湯 (冬瓜、薑)	水果	4.6	2.2	1.8	1	3	727
10/30	週四	糙米飯	筍乾滷油豆腐 (筍乾、油豆腐丁)	玉米炒蛋 (蛋、玉米粒、紅蘿蔔)	有機蔬菜	紅豆紫米湯 (紅豆、紫米)	鮮乳	4.3	2.3	2.5		2	686
10/31	週五	紅扁豆飯	三杯凍豆腐 (凍豆腐、鴻喜菇、九層塔)	海帶三絲 (海帶、黃干絲、豆芽)	有機蔬菜	菇菇蛋花湯 (杏鮑菇、香菇、蛋)	豆漿	4.6	2.3	2.2		2	640