

南美國小1124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	奶類	油脂類	熱量(kcal)
4/3	週一	調整放假	不供餐											
4/4	週二	兒童節放假	不供餐											
4/5	週三	清明放假	不供餐											
4/6	週四	親職日補假	不供餐											
4/7	週五	雙色芝麻飯	塔香三杯豆腐	三色洋芋	有機蔬菜	味增高麗菜湯		5.5	2	1.3			2.5	680
4/10	週一	燕麥飯	素瓜仔蒸肉	豆皮白花燒	季節蔬菜	南瓜鮮蔬湯		5.5	2	1.8			2.5	693
4/11	週二	糙米飯	紅燒豆腐	滷白菜	有機蔬菜	香茅鮮菇素雞湯	水果	4.5	2.3	1.9	1		2.5	768
4/12	週三	特餐 (一麵兩吃)	酸辣湯麵	豆干素肉燥	產銷履歷蔬菜	香酥玉米餅	水果	5	2.2	1	1		3	795
4/13	週四	糙米飯	茄汁豆包*1	薑絲海茸	有機蔬菜	桂圓紅豆湯圓	鮮乳	5	2.8	1.1		1	2	828
4/14	週五	素鬆飯	豆瓣素雞	起士玉米洋芋	有機蔬菜	羅宋湯		5.5	2	1.4		0.1	2.5	698
4/17	週一	地瓜飯	蜜汁干丁	木耳刺瓜	季節蔬菜	酸辣湯		5	2.2	1.5			2.5	665
4/18	週二	糙米飯	蠔油香菇豆腐	銀芽炒雙蔬	有機蔬菜	綠豆麥片湯	水果	5.5	2.4	1.5	1		2.5	835
4/19	週三	特餐	鮮蔬豆醬 義大利麵	焗烤豆腐*1	產銷履歷蔬菜	玉米濃湯	水果	5	2.5	1.2	1		3	823
4/20	週四	糙米飯	糖醋豆腐	腰果什錦 炒玉米	有機蔬菜	絲瓜鮮菇湯	鮮乳	5	2	1.3		1	2.5	795
4/21	週五	小米飯	京醬烤麩	豆瓣干片 炒高麗	有機蔬菜	芋頭四神湯		5	2.5	1.5			2.5	688
4/24	週一	五穀飯	泡菜豆腐	酸菜 炒蘿蔔麵腸	季節蔬菜	海根菇菇湯		4.5	2.5	1.4			2.5	650
4/25	週二	糙米飯	咖哩凍豆腐	什錦花椰	有機蔬菜	榨菜什錦湯	水果	5.5	2.4	1.6	1		2.5	838
4/26	週三	特餐	古早味蘿蔔糕湯	自製素排*1	產銷履歷蔬菜	豆沙包*1+ 雙色地瓜球	水果	5	2	1	1		3	780
4/27	週四	糙米飯	栗子素雞丁	麻婆豆腐	有機蔬菜	薑絲冬瓜湯	鮮乳	5	2.5	1.3		1	2.5	833
4/28	週五	玉米飯	鐵板素燒	紅蘿蔔什錦 炒馬鈴薯	有機蔬菜	青木瓜湯	豆漿	4.5	2	1.5			2.5	615