

南美國小1125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)
5/1	週一	雙色芝麻飯	沙茶豆包柳	豆乳奶油燉菜	有機蔬菜	海芽薑絲湯		6	2	1		3	678
5/2	週二	糙米飯	焗烤油腐	素拌金菇絲 (芹菜. 豆包. 紅K. 金針菇)	產銷履歷蔬菜	蘿蔔玉米湯	水果	6	2	2	1	3	838
5/3	週三	特餐	絲瓜鮮菇粥	咖哩凍豆腐	有機蔬菜	冰烤地瓜	水果	5	2	1	1	2	745
5/4	週四	糙米飯	椒鹽豆包排*1	鮑菇滷味	有機蔬菜	冬瓜鮮菇湯	鮮乳	5	2	1		3	758
5/5	週五	燕麥飯	花生海帶燒豆干	家常年糕	有機蔬菜	酸菜芋頭湯		6	2	2		3	714
5/8	週一	紅藜飯 (有庫存)	匈牙利素雞丁	韓式雜菜煲	季節蔬菜	味增海芽湯		6	2	2		3	700
5/9	週二	糙米飯	酥炸素排*1	醬燒冬瓜	有機蔬菜	鳳梨香菇素湯	水果	5	3	2	1	3	798
5/10	週三	特餐	高麗菜飯	滷味拼盤	產銷履歷蔬菜	三絲豆腐羹	水果	5	2	1	1	3	760
5/11	週四	糙米飯	素麻婆豆腐	什錦花椰	有機蔬菜	肉骨茶湯	鮮乳	5	2	2		3	745
5/12	週五	素鬆飯	蒜拌大黑干	滷鮮菇豆包	有機蔬菜	地瓜西米露		6	2	2		3	688
5/15	週一	地瓜飯	孜然醬燒豆腐	日式綜合時蔬	季節蔬菜	蘿蔔豆捲湯		5	2	2		3	648
5/16	週二	糙米飯	紅燒豆包排*1	肉末長豆	有機蔬菜	莧菜鮮菇湯	水果	5	3	2	1	3	773
5/17	週三	特餐	泡菜素炒麵	韓式豆腐煎排*1	產銷履歷蔬菜	海結玉米湯	水果	5	3	1	1	3	788
5/18	週四	小米飯	三杯豆腐	焗烤番茄花椰	有機蔬菜	黑芝麻豆奶	鮮乳	5	3	1		3	753
5/19	週五	糙米飯	五香烤麩	干絲銀芽	有機蔬菜	地瓜芋頭甜湯		5	2	2		3	648
5/22	週一	白米飯	咖哩素燥	薑絲海根	季節蔬菜	酸菜冬粉湯		5	2	2		3	666
5/23	週二	糙米飯	泰式酸辣豆腐	炒時蔬	有機蔬菜	黃瓜湯	水果	5	3	1	1	3	770
5/24	週三	特餐	夏威夷炒飯	香滷豆腐*1	產銷履歷蔬菜	芹香蘿蔔湯	水果	5	3	1	1	3	783
5/25	週四	糙米飯	鹹酥鮑菇干丁	香菇炒竹筍	有機蔬菜	絲瓜湯	鮮乳	5	2	1		3	780
5/26	週五	海苔飯	醬淋豆腐	玉米腰果	有機蔬菜	青木瓜紅棗湯	豆漿	5	2	2		3	650
5/29	週一	五穀飯	泰式打拋素燥	滷雙結	季節蔬菜	扁蒲菇菇湯		5	3	2		3	655
5/30	週二	糙米飯	蜜汁油腐	客家小炒	有機蔬菜	鮮蔬湯	水果	5	2	1	1	3	795
5/31	週三	特餐	玉米濃湯螺旋麵	椒鹽豆腐	產銷履歷蔬菜	蒸蘿蔔糕*1	水果	4	3	1	1	3	753
6/1	週四	糙米飯	雪菜干丁	毛豆玉米麵筋	有機蔬菜	冬瓜山粉圓	鮮乳	5	2	2		3	730
6/2	週五	玉米飯	照燒豆包排*1	時蔬寬粉	有機蔬菜	酸辣湯		5	2	1		3	664