南美 國小

112 5

月 菜單

日期	星期	主食	副菜					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)
5/1	週一	雙色芝麻飯	沙茶肉柳	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	春川起士魚	芹香甜不辣	產銷履歷蔬菜	蘿蔔玉米湯	水果		6	2	2	1	0	3	838
5/3	週三	特餐	絲瓜鮮菇粥	醬燒泡菜豆腐	有機蔬菜	冰烤地瓜	水果		5	2	1	1		2	745
5/4	週四	糙米飯	蒜香炸雞翅	鮑菇滷味	有機蔬菜	冬瓜蛤蜊湯	鮮乳		5	2	1		1	3	758
5/5	週五	燕麥飯	花生海帶燒肉	家常年糕	有機蔬菜	酸菜雞湯			6	2	2			3	714
5/8	週一	紅藜飯(有庫存)	匈牙利燉肉	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	酥炸肉魚*1	醬燒冬瓜	有機蔬菜	鳳梨香菇雞湯	水果		5	3	2	1		3	798
5/10	週三	特餐	高麗菜飯	滷肉干丁	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	南瓜燒雞	什錦花椰	有機蔬菜	肉骨茶湯	鮮乳		5	2	2		1	3	745
5/12	週五	素鬆飯	蒜拌大黑干	芙蓉絲瓜滑蛋	有機蔬菜	地瓜西米露			6	2	2			3	688
5/15	週一	地瓜飯	孜然醬燒排骨	日式綜合時蔬	季節蔬菜	蘿蔔魚丸湯			5	2	2			3	648
5/16	週二	糙米飯	蒲燒魚排*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	泡菜肉絲炒麵	韓式炸雞	產銷履歷蔬菜	海結大骨湯	水果		5	3	1	1		3	788
5/18	週四	小米飯	三杯豆腐	番茄起士蛋	有機蔬菜	黑芝麻豆奶	鮮乳		5	3	1		1	3	753
5/19	週五	糙米飯	腐乳燒雞	培根銀芽	有機蔬菜	筍香排骨湯			5	2	2			3	648
5/22	週一	白米飯	咖哩肉燥	海根炒肉絲	季節蔬菜	酸菜冬粉湯			5	2	2			3	666
5/23	週二	糙米飯	泰式酸辣魚(鱸魚)	五彩豆包	有機蔬菜	黃瓜大骨湯	水果		5	3	1	1		3	770
5/24	週三	特餐	夏威夷炒飯	香滷豬排*1	產銷履歷蔬菜	芹香貢片湯	水果		5	3	1	1		3	783
5/25	週四	糙米飯	鹹酥雞	竹筍炒肉絲	有機蔬菜	絲瓜湯	鮮乳		5	2	1		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	3章1Q每月增加供應1次產履豆漿	5	2	2			3	650
5/29	週一	五穀飯	泰式打拋豬	滷雙結	季節蔬菜	蝦香扁蒲湯			5	3	2			3	655
5/30	週二	糙米飯	蜜汁雞丁	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	椒鹽魚丁	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	關東煮	有機蔬菜	冬瓜山粉圓	鮮乳		5	2	2		1	3	730
6/2	週五	玉米飯	黑胡椒大排*1	肉末寬粉	有機蔬菜	酸辣湯			5	2	1			3	664

	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111學年度5月份開立葷食菜單原則如下：1. 主菜炸品供應次數：不超過每周1次(炸油皆丟棄，不得作為炒菜用油)；2. 半成品供應次數：不超過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4+1次/月；6. 調理排1學期不得超過2次；7. 乳品供應每周1次(12月起改為豆漿)；8. 產銷豆奶供應每月1次。