

南美

國小

112

6 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)
6/5	週一	雙色芝麻飯	糖醋豆包柳	木耳刺瓜	有機蔬菜	冬菜粉絲湯		5	2	2		3	649
6/6	週二	糙米飯	紅燒豆腐	綜合滷味	有機蔬菜	鮮菇素湯	水果	5	3	1	1	3	853
6/7	週三	日式料理特餐	日式散壽司	薑汁杏鮑菇豆腸	產銷履歷蔬菜	味增豆腐湯	水果	5	2	1	1	3	730
6/8	週四	糙米飯	紅燒香菇燉豆腐	醬燒雙茄	有機蔬菜	涼夏絲瓜湯	鮮乳	5	2	2		3	765
6/9	週五	薑黃飯	五香滷豆腐*1	南瓜鮑菇	有機蔬菜	黑糖珍珠奶茶		6	3	1		3	720
6/12	週一	紫米飯	蠔油麵腸	玉米干丁	季節蔬菜	蘿蔔糕湯		6	2	1		3	680
6/13	週二	糙米飯	焗烤豆腐	冬瓜燒豆捲	有機蔬菜	香菇竹筍湯	水果	5	3	2	1	3	773
6/14	週三	南洋料理特餐	叻沙米粉湯 (粗米粉)	香茅咖哩凍豆腐	產銷履歷蔬菜	酸甜素捲*2	水果	5	2	1	1	3	798
6/15	週四	糙米飯	牛蒡排*1	薑絲海茸	有機蔬菜	黃瓜玉米筍湯	鮮乳	5	2	2		3	788
6/16	週五	素鬆飯	番茄什錦豆腐	焗烤馬鈴薯	有機蔬菜	莧菜香菇湯	豆漿	5	2	1		3	645
6/17	週六	燕麥飯	京醬烤麩	鮮蔬扁蒲	有機蔬菜	夏威夷芋見紅豆湯		6	2	2		3	710
6/19	週一	五穀飯	古早味素燥	豆包花椰	季節蔬菜	芋頭米粉湯	鮮乳	5	2	2		3	854
6/20	週二	糙米飯	素麻婆豆腐	高麗菜鮮菇寬粉	有機蔬菜	髮菜蔬翅羹湯	水果	5	3	2	1	3	815
6/21	週三	節慶特餐	古早味素油飯	醬燒豆包*1	產銷履歷蔬菜	關東煮湯	水果	5	3	1	1	3	795
6/22	週四	端午節	放假不供餐										
6/23	週五	調整放假	不供餐										
6/26	週一	香Q白飯	彩椒檸檬素雞丁	客家小炒	季節蔬菜	玉米段湯		5	3	1		3	676
6/27	週二	糙米飯	照燒素排*1	泰式炒時蔬	有機蔬菜	薑絲冬瓜湯	水果	5	3	1	1	3	778
6/28	週三	義式料理特餐	青醬時蔬貝殼麵	義式什錦酥炸	產銷履歷蔬菜	南瓜濃湯	水果	5	2	1	1	3	793
6/29	週四	糙米飯	凍豆腐燴金針菇	焗烤玉米什錦	有機蔬菜	番茄蔬菜湯	鮮乳	5	2	1		3	798
6/30	週五	地瓜飯	香茅酸辣豆干	素火腿炒豆芽	有機蔬菜	綠豆QQ圓湯 (只要白色QQ圓)		5	2	2		3	645