

南美國小1126月葷菜單

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)
6/5	週一	雙色芝麻飯	糖醋豬柳	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	蔥爆海鮮	綜合滷味	有機蔬菜	冬瓜香菇雞湯	水果		5	3	1	1		3	853
6/7	週三	日式料理特餐	日式散壽司	薑汁燒肉	產銷履歷蔬菜	鮮魚味增湯	水果		5	2	1	1		3	730
6/8	週四	糙米飯	紅燒香菇燉豆腐(板豆腐)	番茄炒蛋	有機蔬菜(木耳刺瓜9K)	涼夏絲瓜湯	鮮乳		5	2	2		1	3	765
6/9	週五	薑黃飯	五香滷雞排*1	南瓜鮑菇	有機蔬菜	黑糖珍珠奶茶		六年級最後一天用餐	6	3	1			3	720
6/12	週一	紫米飯	蒜泥白肉	玉米干丁	季節蔬菜	蘿蔔糕湯			6	2	1			3	680
6/13	週二	糙米飯	豆酥魚片*1	冬瓜燒豆捲	有機蔬菜	竹筍排骨湯	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)	香茅咖哩雞	產銷履歷蔬菜	酸甜蝦捲*2	水果		5	2	1	1		3	798
6/15	週四	糙米飯	紫蘇梅雞	肉末海草	有機蔬菜	黃瓜魚丸湯	鮮乳		5	2	2		1	3	788
6/16	週五	素鬆飯	番茄什錦豆腐	焗烤馬鈴薯	有機蔬菜(肉末海草9K)	莧菜香菇湯	豆漿	6月豆漿提早至本周飲用	5	2	1			3	645
6/17	週六	燕麥飯	京醬肉絲	開陽扁蒲	有機蔬菜	夏威夷芋見紅豆湯		補課6/23(五)	6	2	2			3	710
6/19	週一	五穀飯	古早味肉燥	肉片花椰	季節蔬菜	芋頭米粉湯	鮮乳	補本週乳品	5	2	2		1	3	854
6/20	週二	糙米飯	豆腐蒸魚(旗魚丁)	高麗菜鮮菇寬粉	有機蔬菜	肉羹湯	水果	期末考	5	3	2	1		3	815
6/21	週三	節慶特餐	古早味油飯	紅燒雞翅*1	產銷履歷蔬菜	關東煮湯	水果	期末考	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	檸檬雞丁	客家小炒	季節蔬菜	玉米蛋花湯			5	3	1			3	676
6/27	週二	糙米飯	照燒豬排*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	白醬培根貝殼麵	義式酥炸魚丁	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	玉米起士蛋	有機蔬菜(肉片花椰9K)	番茄蔬菜湯	鮮乳		5	2	1		1	3	798
6/30	週五	地瓜飯	香茅酸辣肉片	干絲豆芽	有機蔬菜	綠豆QQ圓湯(只要白色QQ圓)			5	2	2			3	645

	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6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. 乳品供應每周1次；7. 產銷豆奶供應每月1次。