

## 南美

## 國小

112

12 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)
12/4	週一	燕麥飯	日式香菇豆皮	家常年糕	季節蔬菜	羅宋湯		4.8	2.1	2.3		2	641
12/5	週二	糙米飯	豉香豆腐	冬瓜燒麵輪	有機蔬菜	木瓜養生湯	水果	4.5	2.2	2.3	1	2.2	697
12/6	週三	特餐	香菇素羹麵	麻油凍豆腐	產銷履歷蔬菜	玉米布丁酥*2	水果	4.9	2.2	2	1	2.2	717
12/7	週四	糙米飯	焗烤豆腐	咖哩洋芋鮑菇	有機蔬菜 (挪用肉末海茸9K絞肉)	綠豆粉圓湯		4.7	2.4	2		2.3	723
12/8	週五	小米飯	照燒豆包*1	薑絲海茸	有機蔬菜	酸辣湯	豆漿	4.5	2.2	2.4		2.1	635
12/11	週一	香Q白飯	南洋咖哩麵腸	鮮燴黃瓜	季節蔬菜	鮮菇豆腐湯		4.6	2.1	2.2		2	625
12/12	週二	糙米飯	香菇燴豆腐	滷雙結	有機蔬菜	薑絲冬瓜湯	水果	4.7	2.2	2.3	1	2.2	711
12/13	週三	特餐	高麗菜飯	五香烤豆腐*1	產銷履歷蔬菜	芹香素丸湯	水果	4.7	2.2	2.1	1	2.1	701
12/14	週四	糙米飯	香酥豆腐鮑菇	客家小炒 (不可過油炸)	有機蔬菜	酸白菜香菇湯		4.2	2.5	1.7		2.8	710
12/15	週五	地瓜飯	素瓜仔肉	毛豆炒蛋	有機蔬菜	味噌蘿蔔海芽湯	豆漿	4.3	2.4	2	1	2.3	695
12/18	週一	五穀飯	芋香蒸豆腐	海帶干絲	季節蔬菜	番茄蔬菜湯		4.3	2.1	2.2		2	604
12/19	週二	糙米飯	麻油醬燒豆包	干香高麗菜	有機蔬菜	香菇豆腐湯	水果	4.1	2	2.2	1	2.2	651
12/20	週三	聖誕特餐	依照葷食票選結果開立。		產銷履歷蔬菜		水果	4.5	2.3	1.5	1	3	720
12/21	週四	糙米飯	泡菜油腐	玉米四色	有機蔬菜	白菜冬粉湯		4.5	2.3	1.8		2.2	692
12/22	週五	雙色芝麻飯	蜜汁干丁	彩蔬芽菜	有機蔬菜	紫米紅豆湯圓	豆漿	4.7	2.1	2		2	627
12/25	週一	玉米飯	紅燒百頁	芋香滷白菜	季節蔬菜	素香菇雞湯		4.4	2.3	2.3		2.4	646
12/26	週二	糙米飯	砂鍋豆腐	芹香豆干絲	有機蔬菜	玉米段湯	水果	4.5	2	2.2	1	2	670
12/27	週三	特餐	咖哩烏龍湯麵	手作素排*1	產銷履歷蔬菜	豆沙包*1	水果	4.7	2	2	1	2.4	697
12/28	週四	糙米飯	白玉燒素肚	芹香豆干	有機蔬菜	大滷湯	豆漿	4.4	2.2	2		2.5	696
12/29	週五	素鬆飯	炒滷味 (大溪豆干. 杏鮑菇. 麵腸+玉米段+酸菜)	榨菜豆包絲	有機蔬菜	薑絲海根湯	豆漿	4.7	2	2.1		2.1	626