

日期	星期	主食	副菜					餐點	備註	營養分析(份數)							
			主菜	副菜	青菜	湯品	備註			全穀根莖類	豆魚肉蛋類	蔬菜類	水果類	奶類	油脂類	熱量(kcal)	
1/1	週一	元旦	放假不供餐														
1/2	週二	糙米飯	酥炸竹筴魚*1	螞蟻上樹 冬粉, 高麗菜, 絞肉	有機蔬菜	芋頭西米露 芋頭, 西谷米, 糖	水果			5	2.2	2.3	1		2.5	745	
1/3	週三	特餐	客家南瓜飯 南瓜, 乾香菇, 絞肉	脆筍福菜雞 雞丁, 筍片, 朴菜	產履蔬菜	白菜羹湯 白菜, 香菇, 金針菇	水果			4.8	2.2	2	1		2.2	710	
1/4	週四	糙米飯	味噌豬肉炒豆芽 黃芽, 肉絲, 紅蘿蔔	開陽扁蒲 扁蒲, 紅蘿蔔, 蝦米	有機蔬菜	泡菜豆腐湯 泡菜, 大白菜, 豆腐				4.6	2.4	2.5			2.1	659	
1/5	週五	小米飯	玉米雞丁 雞丁, 玉米粒, 杏鮑菇	香草洋芋炒蛋 蛋, 杏鮑菇, 馬鈴薯	有機蔬菜	木瓜排骨湯 青木瓜, 紅棗, 排骨	豆漿			4.8	3	2			2.1	706	
1/8	週一	白米飯	咖哩肉丁 肉丁, 洋芋, 紅蘿蔔	什錦花椰 青花, 白花, 木耳	產履蔬菜	芹香魚丸湯 白蘿蔔, 魚丸, 芹菜		魚丸請跑切菜機切片處理		4.6	2.1	2.5			2	632	
1/9	週二	糙米飯	沙茶魚丁 鮭魚, 大白菜, 洋蔥	銀芽雙蔬 綠豆芽, 小瓜, 木耳	有機蔬菜	酸菜鴨湯 酸菜心, 鴨丁, 薑絲	水果			4.5	2.2	2.3	1		2.2	697	
1/10	週三	特餐	夏威夷炒飯 培根, 鳳梨, 蛋, 三色丁	滷肉干丁 肉丁, 大溪黑干	產履蔬菜	大頭菜湯 結頭菜, 大骨, 薑絲	水果			4.7	2.2	2.1	1		2.1	701	
1/11	週四	糙米飯	照燒雞排 雞排*1, 白芝麻	鮮蔬金菇 高麗菜, 金菇, 木耳	有機蔬菜	八寶粥 圓糯米, 綠豆, 花豆, 桂圓				4.9	2.5	1.7			2.5	686	
1/12	週五	紫米飯	毛豆炒百頁 百頁豆腐, 毛豆, 鮑菇	刈薯玉米炒蛋 刈薯, 玉米, 蛋	有機蔬菜	海根大骨湯 海帶根, 大骨, 薑絲	豆漿			4.3	3	2			2.3	680	
1/15	週一	紅藜飯	筍絲蹄花 豬腳丁, 肉丁, 筍干	豆瓣干片 高麗菜, 豆干, 洋蔥	產履蔬菜	藥燉排骨湯 白蘿蔔, 龍骨, 金菇, 枸杞				4.5	2.4	2			2	635	
1/16	週二	糙米飯	蔭瓜蒸魚 烏魚, 豆腐, 花瓜	肉燥粉絲 冬粉, 白菜, 絞肉	有機蔬菜	蒲仔湯 扁蒲, 紅蘿蔔, 大骨	水果			4.8	2	2.2	1		2.2	700	
1/17	週三	特餐	韓式部隊鍋 年糕, 肉片, 火腿, 高麗菜	沙茶洋蔥豬排*1 帶骨大排, 洋蔥	產履蔬菜	叉燒包(50g/個)*1	水果			4.5	2.3	1.5	1		2.1	680	
1/18	週四	糙米飯	豆豉排骨 肉丁, 排骨, 冬瓜	炒六寶 小黃瓜, 豆乾丁, 筍丁, 紅蘿蔔, 毛豆仁, 香菇丁	有機蔬菜	蛤蜊海鮮湯 蛤蜊, 魷魚, 魚丁, 番茄	豆漿	3章1Q補助產銷履歷豆漿 (採廚房現磨供應)		4.5	2.8	1.8			2.2	669	
1/19	週五	素鬆飯	鮮蔬壽喜燒 豆腐, 白菜, 菇, 紅蘿蔔	洋蔥炒蛋 蛋, 洋蔥	有機蔬菜	刺瓜仔湯 黃瓜, 紅蘿蔔, 大骨	豆漿			4.7	3	2			2.1	699	

~快樂放寒假~

2/16	週五	雙色芝麻飯	香酥魚 水鯊, 馬鈴薯, 九層塔	玉米肉末 玉米, 刈薯, 絞肉	有機蔬菜	海結大骨湯 海結, 紅蘿蔔, 大骨				4.5	2.8	2.3			2.5	695	
2/17	週六	糙米飯	芥菜蒜頭雞 雞丁, 芥菜仁, 紅蘿蔔	客家小炒 豆干, 芹, 蔥, 肉絲	產履蔬菜	番茄馬鈴薯湯 番茄, 馬鈴薯, 大骨	豆漿			4.7	3	2			2.1	699	
2/19	週一	白米飯	咖哩雞 雞丁, 馬鈴薯, 紅蘿蔔	蛋酥白菜 大白菜, 木耳, 蛋	產履蔬菜	味噌蘿蔔湯 豆腐, 白蘿蔔, 蔥				4.4	2	2.5			2.1	615	
2/20	週二	糙米飯	蔥油魚丁 烏魚, 凍豆腐, 蔥	芹炒甜條 西芹, 甜不辣, 洋蔥	有機蔬菜	綠豆薏仁湯 綠豆, 大薏仁, 糖	水果			5	2.3	2.2	1		2	728	
2/21	週三	特餐	鹹豬肉炒飯 肉片, 玉米, 蛋	蒜味毛豆莢 毛豆莢	產履蔬菜	海根大骨湯 海帶根, 大骨, 薑絲	水果			4.7	2	2	1		2.4	697	
2/22	週四	糙米飯	冰糖滷雞翅*1 雞翅*1, 冰糖, 蔥	花菜炒豆皮 青花, 白花, 乾豆捲	有機蔬菜	當歸排骨湯 高麗菜, 排骨, 枸杞	豆漿	3章1Q補助產銷履歷豆漿 (採廚房現磨供應)		4.5	2.7	2			2.1	662	
2/23	週五	素鬆飯	宮保凍豆腐(過油炸) 凍豆腐, 小瓜, 洋蔥	金瓜蒸蛋 蛋, 南瓜	有機蔬菜	雙芋四神湯 芋頭, 洋芋, 薏仁	豆漿			4.9	2.6	2.1			2.5	703	
2/26	週一	麥片飯	粉蒸肉 肉丁, 排骨丁, 地瓜	海帶干絲 海帶絲, 黃干絲, 芹	產履蔬菜	大滷湯 豆腐, 筍, 蛋, 白菜				4.6	2	2.5			2.1	629	
2/27	週二	糙米飯	蔥燒雞丁 雞丁, 油豆腐, 蘿蔔, 蔥	冬瓜封 冬瓜, 木耳, 紅蘿蔔	有機蔬菜	玉米蛋花湯 玉米, 蛋, 蔥	水果			5	2.5	2.2	1		2.5	765	
2/28	週三	228放假	放假不供餐														0
2/29	週四	糙米飯	咕咾肉 豬肉, 鳳梨, 青椒, 甜椒	雙色炒蛋 紅蘿蔔, 小黃瓜, 蛋	有機蔬菜	蔬菜肉骨茶湯 高麗菜, 金菇, 玉米	水果			4.5	2.5	2	1		2.5	725	
3/1	週五	燕麥飯	滷雞腿 棒腿*1	奶焗南瓜 南瓜, 紅蘿蔔, 起司	有機蔬菜	冬菜粉絲湯 冬菜, 冬粉, 高麗菜	豆漿	湯品請配大湯匙跟夾子		5	3	2.1			2	718	

	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112學年度開立菜單原則如下：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：<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. 魚類供應至少1次/週；6. 調理排1學期不得超過2次；7. 乳品供應每周1次。