

南美

國小

113

3 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)
3/4	週一	玉米飯	鮮菇燒筍干 乾豆捲・乾香菇. 筍干	彩椒銀芽 綠豆芽. 彩椒. 木耳	季節蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐. 海芽. 味噌		4.6	2.4	2.5		2.1	659
3/5	週二	糙米飯	紅燒豆腐 豆腐. 蔥. 薑	三色玉米 玉米粒. 紅蘿蔔・毛豆仁	有機蔬菜	冬瓜薏仁湯 冬瓜. 大骨. 小薏仁	水果	4.5	2.5	2.3	1	2	710
3/6	週三	特餐	香菇麵線羹 麵線. 金菇. 木耳. 香菇	手工素排*1	產履蔬菜	芝麻包*1 (期望菜色)	水果	5	2.2	1.5	1	2.5	725
3/7	週四	糙米飯	糖醋麵腸(過油炸) 麵腸. 小黃瓜. 鳳梨	三蔬干片 豆干片. 金針菇. 紅蘿蔔・芹菜	有機蔬菜	地瓜綜合圓湯 地瓜. 芋頭圓. 地瓜圓		4.6	2.8	2.5		2.1	689
3/8	週五	小米飯	塔香燒素肚 素肚. 杏鮑菇・四季豆・紅蘿蔔・九層塔	螞蟻上樹 冬粉. 高麗菜. 木耳	有機蔬菜	香菇豆腐湯 豆腐. 香菇. 白蘿蔔	豆漿	4.8	3	2		2.2	710
3/11	週一	白米飯	豆包炒芽菜 豆包絲. 綠豆芽・小木耳・紅蘿蔔	蠔油豆腐炒茄子 油豆腐. 茄子	季節蔬菜	金針蔬菜湯 金針菇. 高麗菜. 蕃茄		4.6	2.1	2.5		2.3	646
3/12	週二	糙米飯	香酥豆干 小豆干*3	南瓜鮑菇 南瓜. 杏鮑菇. 薑絲	有機蔬菜	鮮菇蘿蔔湯 白蘿蔔. 香菇	水果	4.8	2.2	2.2	1	2.6	733
3/13	週三	特餐	素肉燥炒米粉 米粉. 絞碎干丁. 素香菇頭・豆芽. 韭菜	味增烤醬燒豆腐 豆腐. 馬鈴薯. 紅蘿蔔	產履蔬菜	冬瓜素丸片湯 冬瓜. 素丸. 紅蘿蔔	水果	4.7	2.2	2.1	1	2.1	701
3/14	週四	糙米飯	醬淋豆腐 油豆腐. 高麗菜. 洋蔥	番茄花椰 大番茄. 白花椰	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米粒. 馬鈴薯		4.5	2.5	2		2.5	665
3/15	週五	紫米飯	豉汁凍豆腐 凍豆腐. 冬瓜	什錦菇滷高麗 高麗菜. 鮑菇. 豆捲	有機蔬菜	榨菜粉絲湯 榨菜. 冬粉	豆漿	4.3	3	2.5		2.1	683
3/18	週一	雙色芝麻飯	瓜仔干丁 豆干丁. 馬鈴薯. 花瓜	黃瓜什錦 小黃瓜. 鮑菇. 紅蘿蔔	季節蔬菜	海芽豆腐湯 海帶芽. 豆腐. 蔥		4.7	2.3	2		2	642
3/19	週二	糙米飯	砂鍋凍豆腐 白蘿蔔. 凍豆腐. 香菇	白菜滷 大白菜. 木耳. 芋頭	有機蔬菜	刺瓜仔湯 大黃瓜. 蘿蔔	水果	4.8	2	2.5	1	2.2	708
3/20	週三	特餐	麻醬炒麵 白油麵. 豆包. 高麗菜	玉米豆腐丸*1 玉米粒・豆腐・麵粉	產履蔬菜	薑汁花生豆花 老薑. 花生. 豆花	水果	5	2.3	1.5	1	2.1	715
3/21	週四	糙米飯	酥炸什錦 豆干. 鮑菇. 洋芋	味噌油揚蘿蔔 蘿蔔. 蓮藕. 油豆腐	有機蔬菜	木瓜養生湯 木瓜. 枸杞	豆漿	4.5	2.5	2		2.8	679
3/22	週五	五穀米飯	醬爆素柳 豆包絲. 紅蘿蔔. 芹菜	家常年糕 年糕. 高麗菜. 木耳	有機蔬菜	酸辣湯 豆腐. 金針菇. 筍絲	豆漿	4.8	3	2		2.1	706
3/25	週一	紅藜飯	五香滷豆干 大溪黑干. 香菇. 鮑菇	什錦寬粉 寬粉條. 豆芽. 豆包絲	季節蔬菜	紫菜豆腐湯 紫菜. 豆腐. 蔥		4.7	2	2.1		2.1	626
3/26	週二	糙米飯	蠔油香菇凍豆腐 凍豆腐. 香菇. 紅蘿蔔	芹香豆干 芹菜. 豆干. 菜脯	有機蔬菜	關東煮湯 玉米段. 蘿蔔. 金菇. 素黑輪	水果	4.5	2.5	2.2	1	2	708
3/27	週三	特餐	高麗菜鹹粥 高麗菜. 乾香菇. 紅蘿蔔豆乾丁・素香菇頭	糖醋豆包*1	產履蔬菜	素水餃*3 水餃皮. 素肉	水果	4.7	2.2	1.5	1	2.7	713
3/28	週四	糙米飯	咖哩南瓜豆腐煲 板豆腐. 南瓜. 洋蔥	什錦炒豆干 豆干. 木耳. 小黃瓜	有機蔬菜	紫米紅豆湯 黑糯米. 紅豆		4.9	2.7	2		2.1	690
3/29	週五	燕麥飯	紅麴香菇豆腐 豆腐. 馬鈴薯. 香菇	黃瓜鮮燴 大黃瓜. 木耳. 紅蘿蔔	有機蔬菜	羅宋湯 番茄. 馬鈴薯. 高麗菜	豆漿	4.5	2.6	2.4		2	660