

南美國小1133月素菜單														
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	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	冬瓜素九片湯 冬瓜.素九.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	味增凍豆腐 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	奶香南瓜豆腐煲 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	醬爆素雞 素雞.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