

南美國小1133月

葷菜單

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			全穀根莖類	豆魚肉蛋類	蔬菜類	水果類	奶類	油脂類	熱量(kcal)
3/4	週一	玉米飯	筍干豬腳丁 肉丁.豬腳丁.筍干	彩椒銀芽 綠豆芽.肉絲.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	紅燒魚丁 鮭魚.豆腐.蔥.薑	奶香玉米雞茸 玉米粒.雞絞肉.三色丁	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	御燒大排*1(調理排)	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	三蔬蒸蛋 蛋.金針菇.紅蘿蔔	有機蔬菜	地瓜綜合圓湯 地瓜.芋頭圓.地瓜圓		喜愛菜色:蒸蛋	4.6	2.8	2.5			2.1	689
3/8	週五	小米飯	鹹蛋蒸肉餅 絞肉.馬鈴薯.鹹蛋	螞蟻上樹 冬粉.絞肉.高麗菜.木耳	有機蔬菜	香菇雞湯 雞丁.香菇.白蘿蔔	豆漿		4.8	3	2			2	701
3/11	週一	白米飯	蒜泥白肉 火鍋肉片.綠豆芽.蔥	蠔油豆腐炒茄子 油豆腐.茄子.絞肉	季節蔬菜	金針蛋花湯 金針菇.蛋.高麗菜			4.6	2.1	2.5			2.3	646
3/12	週二	糙米飯	香酥魚*1 肉魚	南瓜鮑菇 南瓜.杏鮑菇.蔥	有機蔬菜	鮮菇蘿蔔排骨湯 白蘿蔔.香菇.排骨	水果		4.8	2.2	2.2	1		2.6	733
3/13	週三	特餐	肉燥炒米粉 米粉.絞肉.豆芽.韭菜	味增照燒雞 雞丁.馬鈴薯.紅蘿蔔	產履蔬菜	冬瓜貢片湯 冬瓜.貢丸.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(小).高麗菜.洋蔥	番茄炒蛋 大番茄.蛋.蔥	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米粒.洋蔥.馬鈴薯			4.5	2.5	2			2.5	665
3/15	週五	紫米飯	豉汁排骨 肉丁.排骨丁.冬瓜	什錦菇滷高麗 高麗菜.鮑菇.豆捲	有機蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜.肉絲.冬粉	豆漿		4.3	3	2.5			2.1	683
3/18	週一	雙色芝麻飯	瓜仔肉 絞肉.馬鈴薯.花瓜	黃瓜干丁 小黃瓜.鮑菇.豆干	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	味增魚丁 水鯊.白蘿蔔.凍豆腐	蛋酥白菜 大白菜.木耳.蛋	有機蔬菜	刺瓜仔湯 大黃瓜.大骨.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	玉米起士蛋 蛋.玉米粒.起司	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	酥炸雞排*1	味噌油揚蘿蔔 蘿蔔.蓮藕.油豆腐	有機蔬菜	木瓜養生湯 木瓜.大骨.枸杞	豆漿	3章1Q補助產銷履歷豆漿 (採廚房現磨供應)	4.5	2.5	2			2.8	679
3/22	週五	五穀米飯	蔥爆肉絲 肉絲.洋蔥.紅蘿蔔.蔥	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	喜愛菜色:年糕	4.8	3	2			2.1	706
3/25	週一	紅藜飯	五香滷肉 肉丁.四分干.蔥	肉末寬粉 寬粉條.豆芽.絞肉	季節蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜.蛋.蔥			4.7	2	2.1			2.1	626
3/26	週二	糙米飯	蠔油香菇雞 雞丁.香菇.紅蘿蔔	高鈣小魚豆干 小魚干.豆干.菜脯	有機蔬菜	關東煮湯 玉米段.蘿蔔.金菇.里輪	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.絞肉.乾香菇	炸雞翅*1	產履蔬菜	水餃*3 水餃皮.絞肉	水果	期望菜色:水餃	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	什錦炒蛋 蛋.紅蘿蔔.木耳.小黃瓜	有機蔬菜	紫米紅豆湯 黑糯米.紅豆		喜愛菜色:紫米紅豆湯	4.9	2.7	2			2.1	690
3/29	週五	燕麥飯	蒜蓉蒸排骨 肉丁.排骨丁.馬鈴薯	黃瓜肉片 大黃瓜.木耳.肉片	有機蔬菜	羅宋海鮮湯 鯛魚片.蛤蜊.番茄.馬鈴薯.洋蔥.高麗菜	豆漿		4.5	2.6	2.4			2	660

	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。