

南美

國小

113

4月

素菜單

日期	星期	主食	副菜				餐點	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	油脂類	熱量(kcal)	
4/1	週一	雙色芝麻飯	塔香三杯干丁 四分干, 九層塔, 鮑菇	奶香玉米洋芋 洋芋, 玉米, 毛豆	產履蔬菜	味噌蔬菜湯 豆腐, 高麗菜, 味噌	水果	5	2.4	2.1	1	2.1	737	
4/2	週二	糙米飯	薑燒凍豆腐 凍豆腐, 刈薯, 扁豆, 薑	滷白菜 白菜, 紅蘿蔔, 豆捲, 乾香菇	有機蔬菜	香茅蘿蔔湯 香茅, 白蘿蔔, 香菇	乳品	4.5	2.5	2.3	0	2	710	
4/3	週三	兒童節特餐	由605師生與營養師共同設計 後供全校票選					水果				1		
4/4	週四	清明連假	不供餐						0	0	0		0	0
4/5	週五	清明連假	不供餐						0	0	0		0	0
4/8	週一	親職日補假	不供餐						0	0	0		0	0
4/9	週二	糙米飯	橙汁素咕咾肉 素咕咾肉, 紅蘿蔔, 甜椒	雙色花椰炒豆包 青花椰, 白花椰, 紅蘿蔔, 豆 包絲	有機蔬菜	絲瓜珍菇湯 絲瓜, 金針菇, 薑絲	水果	4.8	2.5	2.2	1	2.6	756	
4/10	週三	特餐	大滷湯麵 白油麵, 豆腐, 香菇, 白菜, 筍 絲, 木耳	香滷素肉燥 絞碎干丁, 香菇, 麵輪	產履蔬菜	水煮玉米*1 玉米段	水果	4.7	2.2	2.1	1	2.1	701	
4/11	週四	糙米飯	香滷三角油豆腐*2 三角油豆腐*2, 木耳, 香菇	銀芽炒雙蔬 綠豆芽, 木耳, 紅蘿蔔	有機蔬菜	木瓜養生湯 青木瓜, 紅棗, 枸杞	乳品	4.5	2.5	2.3		2	710	
4/12	週五	小米飯	馬鈴薯燉豆腐 馬鈴薯, 豆腐, 玉米筍, 乾香菇	醬爆干片 豆干片, 紅蘿蔔, 高麗菜, 木 耳	有機蔬菜	綠豆燕麥片甜湯 綠豆, 燕麥片		4.3	2.7	2		2.1	648	
4/15	週一	五穀飯	紅燒豆腐 豆腐, 香菇	醬燒茄子 茄子, 九層塔, 薑末	產履蔬菜	薑絲海根湯 海根, 薑絲		4.7	2.3	2		2	642	
4/16	週二	糙米飯	筍燒烤麩 筍干, 烤麩	泰式炒時蔬 高麗菜, 紅蘿蔔, 香菇	有機蔬菜	玉米豆腐湯 玉米粒, 豆腐	乳品	4.5	2	2.5		2.2	687	
4/17	週三	特餐	古早味蘿蔔糕湯 蘿蔔糕, 白菜, 香菇	素蠔油豆包*1 豆包, 毛豆仁, 紅蘿蔔	產履蔬菜	高麗菜素包*1	水果	5.2	2.3	1.5	1	2.1	729	
4/18	週四	糙米飯	南瓜燒凍豆腐 凍豆腐, 南瓜, 蘿蔔	酸菜炒蘿蔔麵腸 麵腸, 酸菜心, 紅蘿蔔	有機蔬菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜, 薑絲	水果	4.5	2.2	2	1	2.2	689	
4/19	週五	玉米飯	鐵板素燒 油豆腐丁, 洋蔥, 小瓜	菜脯蒼蠅頭 菜脯, 豆豉, 四季豆	有機蔬菜	黑芝麻豆奶 黑芝麻, 黃豆		4.6	2.5	2		2.1	654	
4/22	週一	紅藜飯	栗子油楊金瓜 南瓜, 栗子, 油豆腐	木耳刺瓜 大黃瓜, 木耳, 紅蘿蔔, 杏鮑 菇	產履蔬菜	酸辣湯 豆腐, 金菇, 筍絲, 白菜		4.7	2.3	2		2	642	
4/23	週二	糙米飯	芋頭素三鮮 雪蓮子, 毛豆仁, 芋頭, 玉米筍	干片炒高麗 高麗菜, 豆干片, 芹	有機蔬菜	福菜桂筍湯 朴菜, 桂竹筍, 薑絲	水果	4.5	2	2.5	1	2.2	687	
4/24	週三	特餐	鮮蔬番茄義大利麵 義大利麵, 蕃茄, 花菜	自製豆腐牛蒡排*1 豆腐, 牛蒡, 紅蘿蔔	產履蔬菜	玉米濃湯 玉米粒, 馬鈴薯, 紅蘿蔔	水果	5.2	2.3	1.5	1	2.8	760	
4/25	週四	素鬆糙米飯	豆瓣黃瓜素雞 小黃瓜, 素雞, 紅蘿蔔	堅果玉米毛豆 玉米粒, 毛豆仁, 腰果	有機蔬菜	八寶粥 圓糯米, 綠豆, 花豆, 桂圓	乳品	4.5	2.5	2		2.2	712	
4/26	週五	燕麥飯	豉汁花干 蘭花干, 小黃瓜, 紅椒, 香菇	什錦花椰 青花, 白花, 紅蘿蔔, 木耳	有機蔬菜	枸杞冬瓜湯 冬瓜, 薑絲, 枸杞	豆漿	4.6	2.5	2.5		2.1	667	
4/29	週一	薏仁飯	酸菜滷味 豆干, 素肚, 酸菜	玉米海草 海草, 玉米粒, 九層塔	產履蔬菜	南瓜鮮蔬湯 南瓜, 金菇, 薑片		4.7	2.3	2		2	642	
4/30	週二	糙米飯	糖醋豆腸 豆腸, 甜椒, 芝麻	香菇筍片 竹筍, 紅蘿蔔, 香菇	有機蔬菜	番茄豆腐湯 豆腐, 番茄	水果	4.8	2.1	2.5	1	2.2	715	
5/1	週三	特餐	鮮蔬炒麵 白油麵, 白花椰, 玉米筍, 紅蘿 蔔, 豆包	高麗菜燒豆腐 油豆腐, 高麗菜, 紅蘿蔔	產履蔬菜	玉米濃湯 玉米粒, 馬鈴薯, 洋蔥	水果	5.2	2.1	2	1	2	722	
5/2	週四	糙米飯	菇炒素肉柳 豆包絲, 香菇, 芹菜	奶油燉菜 馬鈴薯, 玉米, 毛豆, 紅蘿蔔	有機蔬菜	金絲海芽湯 乾海芽, 金針菇, 薑絲	乳品	4.5	2.2	2		2.2	689	
5/3	週五	紫米飯	素雞腿*2	什錦滷味 鮑菇, 大溪豆干, 結頭菜, 紫 米糕	有機蔬菜	刺瓜仔湯 大黃瓜, 紅蘿蔔, 大骨		4.6	2.5	2		2.7	681	