

南美			國小			113		4		月		葷菜單			
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	奶類	油脂類	熱量(kcal)
4/1	週一	雙色芝麻飯	塔香三杯雞 雞丁.腿丁.四分干	奶香培根洋芋 洋芋.玉米.洋蔥.培根	產履蔬菜	味噌蔬菜湯 豆腐.洋蔥.高麗菜.味噌	水果	週二水果因應乳品改至週一	5	2	2	1		2	737
4/2	週二	糙米飯	蔥爆魚丁 斑海鯨魚.凍豆腐.洋蔥.薑	滷白菜 白菜.紅蘿蔔.豆捲.乾香菇	有機蔬菜	香茅雞湯 雞丁.香茅.白蘿蔔	乳品	週四休假日乳品改周二供應	5	3	2	0	1	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	票選				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	醋溜魚柳 虱目魚柳.地瓜.檸檬 (炸好淋醬)	雙色蒸蛋 蛋.青花椰.紅蘿蔔	有機蔬菜	絲瓜珍菇湯 絲瓜.金針菇.薑絲	水果		5	3	2	1		3	756
4/10	週三	特餐	大滷湯麵 白油麵.豆腐.肉絲.香菇.白菜.洗選蛋 (湯麵分開供應.一麵兩吃)	香滷肉燥 絞碎干丁.絞肉.麵輪	產履蔬菜	奶油玉米*1 玉米段.奶油	水果		5	2	2	1		2	701
4/11	週四	糙米飯	滷大排*1 帶骨大排.洋蔥	銀芽炒雙蔬 綠豆芽.木耳.紅蘿蔔	有機蔬菜	木瓜排骨湯 青木瓜.紅棗.龍骨	乳品		5	3	2		1	2	710
4/12	週五	小米飯	洋芋雞丁 馬鈴薯.甜椒.雞丁.骨腿丁.白芝麻	木須炒蛋 蛋.高麗菜.木耳.毛豆	有機蔬菜	綠豆燕麥片甜湯 綠豆.燕麥片			4	3	2			2	648
4/15	週一	五穀飯	蔥燒排骨 肉丁.排骨丁.洋蔥.蔥	紅燒豆腐 豆腐.絞肉.蔥	產履蔬菜	海根大骨湯 海根.薑絲.大骨			5	2	2			2	642
4/16	週二	糙米飯	清蒸檸檬魚 水鯨.豆腐.檸檬.香菜	泰式炒時蔬 高麗菜.紅蘿蔔.香菇.蝦皮	有機蔬菜	玉米蛋花湯 玉米粒.蛋.大骨	乳品	期中考乳品改週二喝	5	2	3		1	2	687
4/17	週三	特餐	古早味蘿蔔糕湯 蘿蔔糕.肉絲.白菜	蒜香滷雞排*1 雞排.蔥.蒜	產履蔬菜	醬燒小肉包*2	水果		5	2	2	1		2	729
4/18	週四	糙米飯	南瓜燒雞 雞丁.南瓜.蘿蔔.洋蔥	酸菜炒蘿蔔麵腸 麵腸.酸菜心.紅蘿蔔	有機蔬菜	蛤蜊冬瓜湯 蛤蜊.冬瓜.薑絲	水果	期中考	5	2	2	1		2	689
4/19	週五	玉米飯	鐵板素燒 油豆腐丁.洋蔥.小瓜	青蔥菜脯蛋 蛋.菜脯.蔥	有機蔬菜	黑芝麻豆奶 黑芝麻.黃豆		期中考	5	3	2			2	654
4/22	週一	紅藜飯	栗子雞丁 雞丁.栗子.結頭菜	木耳刺瓜 大黃瓜.木耳.肉片	產履蔬菜	酸辣湯 豆腐.金菇.筍絲.白菜			5	2	2			2	642
4/23	週二	糙米飯	芋頭蒸排骨 肉丁.排骨丁.芋頭.青蔥	干片炒高麗 高麗菜.豆干片.洋蔥	有機蔬菜	福菜桂筍湯 朴菜.桂竹筍.薑絲.大骨	水果		5	2	3	1		2	687
4/24	週三	特餐	鮮蔬肉醬義大利麵 義大利麵.絞肉.蕃茄	酥脆鮮魚排*1 調理魚排*1	產履蔬菜	玉米濃湯 玉米粒.馬鈴薯.洋蔥	水果		5	2	2	1		3	760
4/25	週四	素鬆糙米飯	豆瓣黃瓜素雞 小黃瓜.素雞.紅蘿蔔	玉米涼薯炒蛋 玉米粒.蛋.涼薯	有機蔬菜	八寶粥 圓糯米.綠豆.花豆.桂圓	乳品		5	3	2		1	2	712
4/26	週五	燕麥飯	馬鈴薯燉肉 肉丁.馬鈴薯.紅蘿蔔	什錦花椰 青花.白花.紅蘿蔔.木耳	有機蔬菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜.大骨.薑絲	豆漿	3章1Q獎勵金增加供應豆漿一次/月	5	3	3			2	667
4/29	週一	薏仁飯	花生油腐滷豬腳 肉丁.豬腳丁.花生.油豆腐	肉末海草 海草.絞肉.九層塔	產履蔬菜	南瓜鮮蔬湯 南瓜.洋蔥.金菇.大骨			5	2	2			2	642
4/30	週二	糙米飯	春川起士魚 鯨魚.年糕.高麗菜.起司	芹香甜不辣 甜不辣.芹.紅蘿蔔.木耳	有機蔬菜	豆腐蛋花湯 豆腐.蛋.番茄.洋蔥	水果		5	2	3	1		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	蔥燒豆腐 油豆腐.高麗菜.青蔥	產履蔬菜	玉米濃湯 玉米粒.馬鈴薯.洋蔥	水果		5	2	2	1		2	722
5/2	週四	糙米飯	蔥爆肉柳 肉柳.洋蔥.綠豆芽	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.大骨	乳品		5	2	2		1	2	689
5/3	週五	紫米飯	酥炸雞翅*1 雞翅	什錦滷味 鮑菇.大溪豆干.結頭菜.豬血糕	有機蔬菜	刺瓜仔湯 大黃瓜.紅蘿蔔.大骨			5	3	2			3	681

	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(炸油皆棄去，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。