



110年4月津味優質素食餐盒

南勢
國小

日期	星期	主食	美味主菜	美味副菜			南勢湯	全穀雜糧類(份)	豆魚蛋肉類(份)	蔬菜(份)	油脂與堅果類(份)	熱量(Kcal)
4/1	四	麥片Q飯	糖醋豆包 <small>燒/豆包</small>	芹香麵輪 <small>煮/芹,麵輪</small>	黃金四喜 <small>炒/玉米粒,青豆,紅蘿蔔</small>	季節蔬菜 <small>有機蔬菜</small>	味噌湯 <small>味噌,豆腐</small>	5.3	2.5	2.2	2.7	723
4/2-4/5 清明節/兒童節連假												
4/6	二	白飯	紅燒白干結 <small>炒/白干結</small>	彩椒金茸 <small>炒/彩椒,金針菇</small>	麻婆豆腐 <small>燒/豆腐,素絞肉</small>	季節蔬菜 <small>有機蔬菜</small>	貴族濃湯 <small>玉米</small>	5	2.5	2.5	2.5	700
4/8	四	小米蒸飯	醬燒豆包 <small>燒/豆包</small>	香菇碎瓜 <small>煮/香菇,碎瓜,干丁</small>	拔絲甜薯 <small>煮/地瓜,芝麻</small>	季節蔬菜 <small>有機蔬菜</small>	雙菇湯 <small>秀珍菇,金針菇</small>	5.3	2.4	2	2.7	711
4/9	五	白飯	塔香豆腸 <small>燒/豆腸,九層塔</small>	鮮甜南瓜 <small>煮/南瓜</small>	梅菜筍干 <small>炒/筍乾,梅干菜</small>	季節蔬菜 <small>有機蔬菜</small>	冬瓜湯 <small>冬瓜</small>	5.3	2.3	2.2	2.7	709
4/12	一	白飯	芝麻黑豆干 <small>滷/黑豆干,芝麻</small>	黃瓜竹輪 <small>煮/大黃瓜,素竹輪</small>	甜椒烤麩 <small>炒/烤麩,甜椒</small>	季節蔬菜 <small>在地產銷履歷蔬菜</small>	酸菜湯 <small>酸菜,豬肉</small>	5	2.4	2.4	2.6	695
4/13	二	五穀米飯	宮保豆腸 <small>煮/豆腸</small>	螞蟻上樹 <small>炒/粉絲,時蔬</small>	冬瓜素丁 <small>煮/冬瓜,素雞丁</small>	季節蔬菜 <small>有機蔬菜</small>	羅宋湯 <small>番茄,洋芋</small>	5.3	2.5	2.2	2.7	723
4/15	四	白飯	百頁豆腐磚 <small>炸/百頁豆腐,蜜汁照燒醬</small>	蘿蔔麵輪 <small>炒/麵輪,蘿蔔</small>	清蒸芋頭 <small>蒸/芋頭</small>	季節蔬菜 <small>有機蔬菜</small>	海芽湯 <small>海芽</small>	5.3	2.5	2.3	2.5	716
4/16	五	地瓜白飯	香椿燒豆腐 <small>煮/豆腐</small>	芹香白干海絲 <small>炒/芹菜,海絲,干絲</small>	鄉村花椰菜 <small>炒/花椰菜</small>	季節蔬菜 <small>有機蔬菜</small>	港式酸辣湯 <small>筍絲,豆腐,紅蘿蔔</small>	5.2	2.5	2.5	2.5	714
4/19	一	白飯	彩椒豆包 <small>燒/彩椒,豆包</small>	佛跳牆 <small>煮/大白菜,香菇</small>	芹香干片 <small>燒/芹,干片</small>	季節蔬菜 <small>在地產銷履歷蔬菜</small>	黃瓜湯 <small>黃瓜</small>	5	2.5	2.5	2.7	709
4/20	二	白飯	紅燒麵腸 <small>燒/麵腸</small>	香蒸芋頭 <small>蒸/芋頭</small>	雪菜烤麩 <small>炒/雪裡紅,烤麩</small>	季節蔬菜 <small>有機蔬菜</small>	日式味噌湯 <small>小魚干,味噌,豆腐</small>	5.3	2.4	2.2	2.5	707
4/22	四	糙米Q飯	當歸杏鮑菇 <small>煮/杏鮑菇,當歸</small>	小瓜腐竹 <small>炒/小黃瓜,腐竹</small>	麻婆豆腐 <small>燒/豆腐,素絞肉</small>	季節蔬菜 <small>有機蔬菜</small>	玉米濃湯 <small>非基改玉米</small>	5.2	2.3	2.2	2.5	693
4/23	五	白飯	蠔油燒百頁 <small>煮/百頁豆腐</small>	香菇麵筋 <small>燒/香菇,麵筋</small>	咖哩馬鈴薯 <small>炒/馬鈴薯,紅蘿蔔</small>	季節蔬菜 <small>青菜</small>	三絲湯 <small>涼蓴,金針菇</small>	5.3	2.5	2	2.7	718
4/26	一	白飯	蜜汁烤豆干 <small>烤/豆干,芝麻</small>	綜合花生豆 <small>花生,玉米,紅蘿蔔/燒</small>	大瓜素丁 <small>炒/大瓜,素雞丁</small>	季節蔬菜 <small>在地產銷履歷蔬菜</small>	冬瓜雞湯 <small>冬瓜,雞肉</small>	5.3	2.5	2.2	2.5	714
4/27	二	白飯	芝麻黑豆干 <small>煮/芝麻,黑豆干</small>	番茄豆腐 <small>燒/番茄,豆腐</small>	拔絲地瓜 <small>地瓜,芋頭,炸</small>	季節蔬菜 <small>有機蔬菜</small>	香菇羹湯 <small>鮮菇,時蔬</small>	5.3	2.5	2.2	2.8	727
4/29	四	白飯	燒豆包 <small>燒/豆包</small>	豆瓣桂筍 <small>煮/筍</small>	海結蘿蔔煮 <small>五/海帶結,蘿蔔</small>	季節蔬菜 <small>有機蔬菜</small>	木瓜絲湯 <small>木瓜</small>	5	2.3	2.5	2.7	695
4/30	五	小薏仁白飯	香滷蘭花干 <small>滷/蘭花干</small>	青椒百頁 <small>炒/青椒,百頁</small>	三杯杏鮑菇 <small>燒/九層塔,杏鮑菇</small>	季節蔬菜 <small>有機蔬菜</small>	蘿蔔湯 <small>蘿蔔</small>	5	2.5	2.4	2.7	707

▽ 全面使用非基因改造黃豆製品及玉米。 ▽ 每週一供應在地產銷履歷蔬菜、每週二、四、五供應有機蔬菜。

營養師：呂如蘋 營養字第3594號