

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	其他	全糖 飲品(包)	成人 茶(包)	雞蛋 (個)	油類 (包)	熱量 (kcal)				
8/30	五	香Q白飯	糖醋咕咾肉 <small>咕咾肉,洋蔥/燒</small>	玉米肉茸 <small>非基改玉米粒,絞肉/炒</small>	法式白醬 <small>馬鈴薯,紅蘿蔔/煮</small>	有機蔬菜	冬瓜排骨湯 <small>冬瓜,大骨</small>					5.5	2.4	1.6	2.4	713
9/2	一	香Q白飯	蔥燒肉片 <small>肉片,洋蔥/煮</small>	酢醬干丁 <small>非基改干丁,毛豆/炒</small>	三色滑蛋 <small>蛋,三色豆/炒</small>	產銷履歷蔬菜	筍片肉片湯 <small>筍片,肉片</small>					5.5	2.5	1.8	2.3	721
9/3	二	五穀飯	義式洋芋燉肉 <small>肉丁,馬鈴薯/燉</small>	蒜香四季茸 <small>敬豆,絞肉/煮</small>	和風白玉鍋 <small>蘿蔔,蝦球/酒</small>	有機蔬菜	紅豆薏仁湯 <small>紅豆,薏仁</small>					5.5	2.5	1.9	2.4	728
9/5	四	香Q白飯	暖暖香菇雞 <small>雞丁,香菇/煮</small>	咖哩肉茸 <small>馬鈴薯,肉丁,咖哩/煮</small>	紅花蛋酥扁蒲 <small>扁蒲,蛋酥/煮</small>	有機蔬菜	酸辣蛋花湯 <small>木耳,蛋,肉絲</small>	水果				5.5	2.4	1.8	2.5	723
9/6	五	香Q白飯	糖醋魚塊 <small>魚丁,洋蔥/燒</small>	鮮瓜肉片 <small>鮮瓜,肉片/炒</small>	海結天婦蘿 <small>海帶結,甜條/酒</small>	有機蔬菜	蕃茄蔬菜湯 <small>蕃茄,時蔬</small>					5.4	2.4	2.0	2.4	716
9/9	一	香Q白飯	鹽酥雞 <small>CAS雞腿/炸</small>	蔥燒豆腐 <small>非基改豆腐,洋蔥/燒</small>	一品佛跳牆 <small>大白菜,木耳/煮</small>	產銷履歷蔬菜	味噌菇菇湯 <small>鮮菇,味噌</small>					5.5	2.5	1.8	2.3	721
9/10	二	香Q白飯	蜜烤滷雞腿 <small>CAS雞腿/烤</small>	蕃茄炒蛋 <small>蛋,蕃茄/煮</small>	甜高麗薄片 <small>高麗菜,肉片/炒</small>	有機蔬菜	玉米蛋花湯 <small>非基改玉米粒,蛋</small>	鮮奶				5.5	2.5	2.0	2.5	735
9/12	四	小米飯	日式咖哩豬肉 <small>肉片,馬鈴薯,咖哩/煮</small>	芹香小魚輪 <small>芹菜,小魚輪/炒</small>	鮮肉四色 <small>絞肉,三色豆/煮</small>	有機蔬菜	黑糖布丁珍珠 <small>布丁,珍珠</small>					5.5	2.4	1.8	2.4	718
9/13	五	中 秋 佳 節														
9/16	一	香Q白飯	金禧里肌排 <small>里肌排/燒</small>	干片肉絲 <small>非基改干片,肉絲/炒</small>	白醬洋芋燒 <small>馬鈴薯/煮</small>	產銷履歷蔬菜	芹香米粉湯 <small>米粉,芹菜</small>					5.5	2.5	1.6	2.3	716
9/17	二	燕麥飯	檸檬烤翅 <small>雞翅/烤</small>	田園玉米 <small>CAS非基改玉米粒,絞肉/炒</small>	枸杞冬瓜燒 <small>鮮瓜,枸杞,丸子/煮</small>	有機蔬菜	冬瓜西米露 <small>西谷米</small>					5.5	2.5	2.0	2.4	731
9/19	四	香Q白飯	芝麻里肌排 <small>里肌排/燒</small>	鮮彩炒蛋 <small>蛋,三色豆/炒</small>	蘿蔔和風煮 <small>白蘿蔔,絞肉/煮</small>	有機蔬菜	酸辣湯 <small>木耳,蛋,肉絲,榨菜絲</small>	水果				5.5	2.5	2.0	2.5	735
9/20	五	香Q白飯	鐵路排骨 <small>豬排/燒</small>	綜合菇菇燒 <small>鮮菇,甜不辣,時蔬/燒</small>	鮮瓜丸片 <small>鮮瓜,丸片/煮</small>	有機蔬菜	味噌豆腐湯 <small>味噌,非基改豆腐</small>					5.5	2.4	1.9	2.4	721
9/23	一	香Q白飯	香菇茶碗蒸 <small>CAS蛋,鮮菇/蒸</small>	港式干丁醬 <small>非基改干丁,絞肉/炒</small>	咖哩洋芋 <small>馬鈴薯,咖哩/煮</small>	產銷履歷蔬菜	玉米濃湯 <small>非基改玉米粒,蛋</small>					5.5	2.2	1.7	2.3	696
		蔬食日														
9/24	二	地瓜飯	米蘭紅燒燉肉 <small>肉丁,紅蘿蔔/燉</small>	黃金柳葉魚 <small>柳葉魚/炸</small>	西紅柿炒蛋 <small>蛋,蕃茄,非基改豆腐/煮</small>	有機蔬菜	冬瓜菇菇湯 <small>冬瓜,鮮菇</small>					5.4	2.5	2.0	2.4	724
9/26	四	香Q白飯	懷舊瓜仔雞 <small>雞丁,麻油瓜/煮</small>	佛跳牆 <small>大白菜,木耳/煮</small>	鐵板油丁燒 <small>非基改油豆腐,絞肉/酒</small>	有機蔬菜	綠豆湯 <small>綠豆</small>					5.5	2.5	1.9	2.4	728
9/27	五	香Q白飯	南洋咖哩豬肉 <small>肉片,馬鈴薯,咖哩/煮</small>	海帶拌三絲 <small>海帶絲,非基改干絲,榨菜絲/炒</small>	鮮彩炒蛋 <small>蛋,三色豆/炒</small>	有機蔬菜	芹香蘿蔔湯 <small>蘿蔔,芹菜</small>	水果				5.5	2.5	1.9	2.4	728
9/30	一	香Q白飯	海苔脆雞肉塊 <small>CAS雞丁/炸</small>	干片木耳 <small>非基改干片,木耳/炒</small>	芋香玉米 <small>非基改玉米粒,芋丁/炒</small>	產銷履歷蔬菜	黃豆芽昆布湯 <small>黃豆芽,海芽</small>					5.5	2.4	2.0	2.3	719

松晟服務電話 (03) 4602626
 全面使用非基因改造黃豆製品及玉米
 每週一供應產銷履歷蔬菜;每週二四五供應有機蔬菜
 紅圈表示當日符合教育部推廣之三餐一O政策

南勢國小菜單(素便當)

日期	星期	主食	主菜	副菜				其他	全糖 餅乾(%)	高果 糖(%)	脂肪 (%)	鈉 (%)	鈣 (%)	磷 (%)	熱量 (KJ)
8/30	五	香Q白飯	茄汁豆包 <small>非基改豆包/煮</small>	滷海帶根 <small>海帶根/燒</small>	法式白醬 <small>馬鈴薯,紅蘿蔔/煮</small>	南瓜燒 <small>南瓜/燒</small>	陽光鮮蔬 <small>有機蔬菜 時蔬,蒜炒</small>		5.5	2.4	1.6	2.4		713	
9/2	一	香Q白飯	三色滑蛋 <small>蛋,三色豆/炒</small>	酢醬干丁 <small>非基改干丁,毛豆/炒</small>	黃瓜珍菇 <small>黃瓜,鮮菇/煮</small>	紅燒冬瓜 <small>冬瓜/煮</small>	田園時蔬 <small>產銷履歷蔬菜 時蔬,蒜炒</small>		5.5	2.5	1.8	2.3		721	
9/3	二	五穀飯	青椒炒蛋 <small>青椒,蛋/炒</small>	素瓜子肉 <small>素絞肉,碎瓜/炒</small>	芝麻鮮豆 <small>鮮豆,芝麻/炒</small>	山藥捲 <small>山藥捲/烤</small>	活力時蔬 <small>有機蔬菜 時蔬/炒</small>		5.4	2.5	1.9	2.4		721	
9/5	四	香Q白飯	鐵板油豆腐 <small>非基改油豆腐/燒</small>	咖哩洋芋 <small>馬鈴薯,咖哩/煮</small>	塔香茄子 <small>茄子,九層塔/煮</small>	花生小黃瓜 <small>小黃瓜,花生/煮</small>	陽光鮮蔬 <small>有機蔬菜 時蔬,蒜炒</small>	水果	5.5	2.4	1.8	2.5		723	
9/6	五	香Q白飯	紅娘炒蛋 <small>蛋,三色丁/炒</small>	鮮瓜珍菇 <small>鮮瓜,鮮菇/炒</small>	海結蘿蔔 <small>海帶結,白蘿蔔/滷</small>	鳳梨木耳 <small>鳳梨,木耳/炒</small>	田園時蔬 <small>有機蔬菜 時蔬,蒜炒</small>		5.4	2.4	2.0	2.4		716	
9/9	一	香Q白飯	素鱈魚排 <small>素魚排/炸</small>	紅燒豆腐 <small>非基改豆腐/燒</small>	白菜滷 <small>大白菜,木耳/燒</small>	芋頭燒 <small>芋頭/燒</small>	活力時蔬 <small>產銷履歷蔬菜 時蔬/炒</small>		5.5	2.5	1.8	2.3		721	
9/10	二	香Q白飯	山藥杏鮑菇 <small>杏鮑菇,山藥/炒</small>	蕃茄炒蛋 <small>蛋,蕃茄/煮</small>	花生麵筋 <small>花生,麵筋/煮</small>	扁蒲珍菇 <small>扁蒲,鮮菇/炒</small>	陽光鮮蔬 <small>有機蔬菜 時蔬,蒜炒</small>	鮮奶	5.4	2.5	2.0	2.5		728	
9/12	四	小米飯	醬燒四分干 <small>非基改四分干/滷</small>	涼薯什錦 <small>涼薯,三色豆/煮</small>	香炒鮮豆 <small>鮮豆/炒</small>	鮮瓜木耳 <small>鮮瓜,木耳/炒</small>	田園時蔬 <small>有機蔬菜 時蔬,蒜炒</small>		5.5	2.4	1.8	2.4		718	
9/13	五	中 秋 佳 節													
9/16	一	香Q白飯	素什錦燒 <small>非基改豆製品/燒</small>	干片木耳 <small>非基改干片,木耳/炒</small>	白醬洋芋燒 <small>馬鈴薯/煮</small>	紅燒茄子 <small>茄子/煮</small>	活力時蔬 <small>產銷履歷蔬菜 時蔬/炒</small>		5.5	2.5	1.6	2.3		716	
9/17	二	燕麥飯	木耳杏鮑菇 <small>木耳,杏鮑菇/炒</small>	玉米滑蛋 <small>CAS非基改玉米,蛋/炒</small>	紅燒冬瓜 <small>冬瓜/煮</small>	香滷海結 <small>海帶結/燒</small>	陽光鮮蔬 <small>有機蔬菜 時蔬,蒜炒</small>		5.5	2.5	2.0	2.4		731	
9/19	四	香Q白飯	紅蘿蔔菜燒 <small>紅蘿蔔/炸</small>	鮮彩炒蛋 <small>蛋,三色豆/炒</small>	香炒鮮豆 <small>鮮豆/炒</small>	鳳梨木耳 <small>鳳梨,木耳/炒</small>	田園時蔬 <small>有機蔬菜 時蔬,蒜炒</small>	水果	5.5	2.5	2.0	2.5		735	
9/20	五	香Q白飯	滷油豆腐 <small>非基改油豆腐/滷</small>	鮮瓜珍菇 <small>鮮瓜,鮮菇/炒</small>	花生小黃瓜 <small>小黃瓜,花生/煮</small>	芋頭燒 <small>芋頭/燒</small>	活力時蔬 <small>有機蔬菜 時蔬/炒</small>		5.5	2.4	1.9	2.4		721	
9/23	一	香Q白飯	蜜汁素肉排 <small>素肉排/燒</small>	干丁小炒 <small>非基改干丁,素絞肉/炒</small>	咖哩洋芋 <small>馬鈴薯,咖哩/煮</small>	滷海帶根 <small>海帶根/燒</small>	陽光鮮蔬 <small>產銷履歷蔬菜 時蔬,蒜炒</small>		5.5	2.2	1.7	2.3		696	
9/24	二	地瓜飯	蕃茄豆腐 <small>蕃茄,非基改豆腐/煮</small>	素瓜子肉 <small>素絞肉,碎瓜/炒</small>	紅燒南瓜 <small>南瓜/燒</small>	山藥捲 <small>山藥捲/烤</small>	田園時蔬 <small>有機蔬菜 時蔬,蒜炒</small>		5.4	2.5	2.0	2.4		724	
9/26	四	香Q白飯	茄汁豆包 <small>非基改豆包/煮</small>	佛跳牆 <small>大白菜,木耳/煮</small>	鐵板油豆腐 <small>非基改油豆腐/燒</small>	紅燒茄子 <small>茄子/煮</small>	活力時蔬 <small>有機蔬菜 時蔬/炒</small>		5.5	2.5	1.9	2.4		728	
9/27	五	香Q白飯	芝麻素雞丁 <small>素雞丁/燒</small>	海帶拌三絲 <small>海帶絲,非基改干絲,榨菜絲/炒</small>	紅娘炒蛋 <small>蛋,三色豆/炒</small>	鮮炒花椰 <small>花椰菜/炒</small>	陽光鮮蔬 <small>有機蔬菜 時蔬,蒜炒</small>	水果	5.5	2.5	1.9	2.4		728	
9/30	一	香Q白飯	芹香干片 <small>非基改干片,芹菜/炒</small>	扁蒲珍菇 <small>扁蒲,鮮菇/炒</small>	芋香玉米 <small>非基改玉米粒,芋丁/炒</small>	薑絲木耳 <small>木耳/炒</small>	田園時蔬 <small>產銷履歷蔬菜 時蔬,蒜炒</small>		5.5	2.4	2.0	2.3		719	