

# 津味 優質午餐

南勢國小  
5月素食菜單

日期	星期	主食	美味主菜	美味副菜			湯品	全穀 類(%)	豆 類(%)	蔬 菜(%)	水 果(%)	總 量 (kcal)
5/1	五	白飯	香菜黑干 <small>炒/黑豆干, 香菜</small>	海結蘿蔔燒 <small>燒/白蘿蔔, 海帶結</small>	薑絲素肚 <small>燒/素肚, 薑</small>	季節蔬菜 有機蔬菜	蘿蔔湯 <small>白蘿蔔, 紅蘿蔔</small>	5.4	2.2	2.7	2.6	728
5/4	一	白飯	紅燒豆包 <small>燒/豆包</small>	枸杞絲瓜 <small>炒/絲瓜, 枸杞</small>	鮮菇花椰菜 <small>炒/花椰菜, 生香菇</small>	季節蔬菜 在地產 銷履歷 蔬菜	番茄菇菇湯 <small>番茄, 菇類</small>	5.2	2.7	2.6	2.4	740
5/5	二	糙米飯	四方大油腐 <small>滷/油豆腐</small>	蠔油麵腸 <small>燒/麵腸</small>	野蕈燴大瓜 <small>燴/大黃瓜, 野菇</small>	季節蔬菜 有機蔬菜	味噌豆腐湯 <small>味噌, 非基改豆腐</small>	5.4	2.5	2.3	2.7	825
5/7	四	白飯	番茄豆腐 <small>煮/番茄, 豆腐</small>	紅娘鮮筍 <small>煮/筍, 紅蘿蔔</small>	冬瓜素肉羹 <small>煮/冬瓜, 素肉羹</small>	季節蔬菜 有機蔬菜	大豆芋圓湯 <small>大豆, 芋圓</small>	5.3	2.2	2.8	2.6	723
5/8	五	地瓜飯	椒鹽百頁 <small>炸/百頁豆腐</small>	鮑菇蒲瓜 <small>煮/鮑魚菇, 蒲瓜</small>	碎瓜小干 <small>炒/碎瓜, 豆干</small>	季節蔬菜 有機蔬菜	玉米湯 <small>非基改玉米粉, 素肉羹</small>	5.2	2.5	2.3	2.9	740
5/11	一	白飯	客家小炒 <small>炒/豆干, 時蔬</small>	蘿蔔麵輪 <small>燒/麵輪, 紅蘿蔔</small>	甜玉米炒洋芋 <small>炒/玉米粒, 馬鈴薯</small>	季節蔬菜 在地產 銷履歷 蔬菜	鮮瓜紅片湯 <small>大黃瓜, 紅蘿蔔</small>	5.4	2.3	2.2	2.6	723
5/12	二	小米飯	麻婆豆腐 <small>煮/豆腐, 木耳, 青豆</small>	高麗鮮蔬粉絲 <small>炒/高麗菜, 粉絲, 時蔬</small>	雪菜烤麩 <small>炒/烤麩, 雪菜</small>	季節蔬菜 有機蔬菜	紅豆湯圓 <small>紅豆, 湯圓</small>	5.5	2	2.2	3	725
5/14	四	白飯	紅燒蘭花干 <small>燒/蘭花干</small>	毛豆山藥 <small>煮/山藥, 毛豆</small>	脆炒花椰菜 <small>炒/花椰菜, 紅蘿蔔</small>	季節蔬菜 有機蔬菜	酸辣湯 <small>非基改豆腐, 木耳, 紅蘿蔔</small>	5.4	2.4	2.3	2.7	737
5/15	五	薏仁飯	敏豆干片 <small>炒/豆干片, 敏豆</small>	日式關東煮 <small>煮/白蘿蔔, 紅蘿蔔</small>	醬燒麵腸 <small>炒/麵腸</small>	季節蔬菜 有機蔬菜	海結薑絲湯 <small>海帶結, 薑絲</small>	5.4	2.5	2.2	2.6	738
5/18	一	白飯	彩椒豆包 <small>燒/豆包, 彩椒</small>	冬瓜素肉絲 <small>煮/冬瓜, 素肉</small>	黃金咖哩煮 <small>煮/馬鈴薯, 紅蘿蔔</small>	季節蔬菜 在地產 銷履歷 蔬菜	雪花菇菇湯 <small>菇類, 金針菇</small>	5.4	2.6	2.1	2.6	743
5/19	二	麥片飯	香鍋干片 <small>炒/干片, 素肉絲</small>	南瓜煮 <small>煮/南瓜</small>	山東大白菜 <small>炒/大白菜, 紅蘿蔔</small>	季節蔬菜 有機蔬菜	蘿蔔雙色湯 <small>白蘿蔔, 紅蘿蔔</small>	5.4	2.3	2.3	2.6	725
5/21	四	白飯	麻油菇菇鍋 <small>煮/鮮菇, 凍豆腐</small>	茄子燒 <small>燒/茄子, 九層塔</small>	乾菇鮮筍 <small>炒/香菇, 竹筍</small>	季節蔬菜 有機蔬菜	花生豆花 <small>豆花, 花生</small>	5.3	2.2	2.7	2.6	721
5/22	五	地瓜飯	番茄豆腐 <small>煮/豆腐, 番茄</small>	豆豉苦瓜 <small>煮/苦瓜</small>	紅絲長豆 <small>炒/長豆, 紅蘿蔔</small>	季節蔬菜 有機蔬菜	玉米素丸子湯 <small>非基改玉米粉, 素丸子</small>	5.2	2.4	2.1	3	732
5/25	一	白飯	紅棗凍豆腐 <small>煮/凍豆腐, 紅棗</small>	小瓜三色 <small>炒/小黃瓜, 木耳, 紅蘿蔔</small>	香芹洋芋 <small>煮/馬鈴薯, 芹</small>	季節蔬菜 在地產 銷履歷 蔬菜	鮮竹筍湯 <small>竹筍</small>	5.4	2.5	2.2	2.6	738
5/26	二	五穀米飯	塔香四分干 <small>炒/四分干, 九層塔</small>	玉米燴毛豆 <small>燴/毛豆, 玉米, 紅蘿蔔</small>	芝麻麵腸 <small>煮/麵腸, 芝麻</small>	季節蔬菜 有機蔬菜	綠豆麥仁湯 <small>綠豆, 麥仁</small>	5.5	2.3	2	2.7	729
5/28	四	白飯	椒鹽百頁燒 <small>燒/百頁豆腐</small>	彩椒鮑菇 <small>炒/鮑魚菇, 彩椒</small>	咖哩洋芋 <small>煮/馬鈴薯, 紅蘿蔔</small>	季節蔬菜 有機蔬菜	番茄豆腐湯 <small>非基改豆腐, 番茄</small>	5.4	2.2	2.4	3	798
5/29	五	小米飯	塔香油豆腐 <small>燒/油豆腐</small>	拔絲地瓜 <small>炸/地瓜</small>	毛豆麵輪 <small>煮/麵輪, 毛豆</small>	季節蔬菜 有機蔬菜	蔬菜素肉羹 <small>時蔬, 素肉羹</small>	5.5	2.1	2.2	2.9	728

▽ 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: 李佳渝