

津味優質午餐

南勢國小

日期	星期	主食	主菜	副菜			蔬菜	在地產銷履歷蔬菜	全穀雜糧類(份)	豆魚蛋肉類(份)	蔬菜類(份)	油質類(份)	鮮奶	熱量 Kcal
3/2	一	白飯	紅燒大油腐 燒/油豆腐	三杯杏鮑菇 炒/杏鮑菇	酸甜醬素肚 燒/素肚	季節蔬菜 時蔬	在地產銷履歷蔬菜	米苔目湯 米苔目	5.2	2.4	2.7	2.7		721
3/3	二	胚芽米飯	拔絲地瓜 煮/地瓜	泰式粉絲 炒/冬粉, 蔬菜	毛豆干丁 炒/毛豆, 豆干丁	季節蔬菜 時蔬	有機蔬菜	結頭菜湯 結頭菜, 素肉絲	5.5	2.1	2.2	2.9	鮮奶	798
3/5	四	五穀米飯	糖醋豆包 燒/豆包	蠔油麵腸 炒/麵腸	南瓜燒 煮/南瓜	季節蔬菜 時蔬	有機蔬菜	珍珠撞奶 珍珠, 奶粉, 紅茶包	5.5	2.5	2	2.8		736
3/6	五	白飯	香滷蘭花干 滷/蘭花干	敏豆甜條 炒/敏豆, 素甜條	番茄豆腐 煮/番茄, 豆腐	季節蔬菜 時蔬	有機蔬菜	大黃瓜湯 大黃瓜, 紅蘿蔔	5.4	2.3	2.6	2.8		730
3/9	一	白飯	香菜黑豆干 燒/黑豆干	竹筍素肉絲 炒/竹筍, 素肉	薑絲酸菜 炒/酸菜	季節蔬菜 時蔬	在地產銷履歷蔬菜	絲瓜姑姑湯 絲瓜, 鮮菇	5.2	2.5	2.3	2.9		727
3/10	二	小米飯	糖醋油豆腐 燒/油豆腐	塔香茄子 炒/茄子	白菜滷 煮/大白菜, 豆皮	季節蔬菜 時蔬	有機蔬菜	紫米紅豆湯 紅豆, 紫米	5.3	2.3	2.8	2.8		728
3/12	四	白飯	麻油凍豆腐 煮/凍豆腐, 薑	大瓜鮑魚菇 煮/大瓜, 鮑魚菇	客家小炒 炒/豆干片, 芹菜	季節蔬菜 時蔬	有機蔬菜	白玉腐竹湯 白蘿蔔, 腐竹	5.4	2.2	2.6	2.9		728
3/13	五	糙米飯	蠔油豆包 燒/豆包	鮮菇素雞 炒/鮮菇, 素雞	洋芋毛豆 炒/馬鈴薯, 毛豆	季節蔬菜 時蔬	有機蔬菜	玉米湯 玉米	5.3	2.4	2.4	3		727
3/16	一	白飯	梅汁蘭花干 燒/蘭花干	醬燒百頁 燒/百頁	咖哩洋芋 煮/馬鈴薯, 紅蘿蔔	季節蔬菜 時蔬	在地產銷履歷蔬菜	榨菜金菇湯 榨菜, 金針菇	5.4	2.3	2.5	2.8		728
3/17	二	薏仁飯	小瓜玉米 炒/小瓜, 玉米粒	甜麵醬干丁 煮/豆干丁	白玉海結 煮/白蘿蔔, 海結	季節蔬菜 時蔬	有機蔬菜	海芽味噌湯 海芽, 味噌	5.3	2.5	2.5	2.6		726
3/19	四	十穀米飯	照燒大油腐 燒/油豆腐	乾椒鮮菇 炒/香菇	三杯四分干 炒/豆干, 九層塔	季節蔬菜 時蔬	有機蔬菜	厚奶豆花 豆花, 奶粉, 紅茶包	5.2	2.3	2.6	3		725
3/20	五	白飯	羅勒海茸 炒/海茸	豆腐蕃茄 煮/豆腐, 蕃茄	豆醬桂筍 煮/竹筍	季節蔬菜 時蔬	有機蔬菜	野蕈蕃茄湯 蕃茄, 鮮菇	5.2	2.2	2.6	3		718
3/23	一	白飯	椒鹽百頁 煎/百頁	芹香金針菇 炒/金針菇, 芹菜	咖哩豆干丁 煮/咖哩粉, 豆干丁	季節蔬菜 時蔬	在地產銷履歷蔬菜	薑燒冬瓜湯 冬瓜, 薑	5.2	2.4	2.6	2.8		723
3/24	二	地瓜飯	芝麻黑豆干 燒/黑豆干	季豆甜不辣 炒/四季豆, 素甜不辣	白玉麵輪 煮/白蘿蔔, 麵輪	季節蔬菜 時蔬	有機蔬菜	粉圓地瓜湯 粉圓, 地瓜	5.5	2.3	2.2	3		736
3/26	四	白飯	彩椒杏菇 炒/彩椒, 杏鮑菇	麻婆豆腐 煮/豆腐	梅干香筍 燒/梅干, 香筍	季節蔬菜 時蔬	有機蔬菜	味噌豆腐湯 味噌, 豆腐	5.2	2.5	2.4	2.8	水果	785
3/27	五	燕麥飯	泰式醬豆包 燒/豆包	雪菜烤麩 炒/雪菜, 烤麩	拔絲地瓜 煮/地瓜	季節蔬菜 時蔬	有機蔬菜	鮮菇蔬菜湯 鮮菇, 時蔬	5.5	2.4	2.3	2.7		732
3/30	一	白飯	椒鹽牛蒡排 煎/牛蒡排	佛跳牆 煮/大白菜, 芋頭	紅燒油腐 燒/油豆腐	季節蔬菜 時蔬	在地產銷履歷蔬菜	紫菜湯 紫菜	5.5	2.2	2.6	2.6		721
3/31	二	芝麻飯	酸心豆腸 炒/豆腸, 酸心	鮑菇玉筍 炒/鮑魚菇, 玉米筍	木須干片 炒/木耳, 豆干	季節蔬菜 時蔬	有機蔬菜	鮮蘿蔔湯 白蘿蔔, 紅蘿蔔	5.3	2.3	2.8	2.7		724

★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