

松晟健康食堂 安心美味。真心承諾										109年3月						營養師:花君綺					
南勢國小菜單(素便當)																					
日期	星期	主食	主 菜	副 菜			青菜	湯	其他	全穀類 (公)	豆魚肉蛋 (公)	蔬菜 (公)	油脂 (公)	熱量 (千卡)							
3/2	二	小米飯	干丁小炒	南瓜燒	蕃茄豆腐	彩繪花椰	有機蔬菜	冬瓜湯		5.2	1.9	1.5	2.3	648							
		小米,白米/煮	非基改干丁,素絞肉/炒	南瓜/燒	蕃茄,非基改豆腐/炒	花椰菜/炒		冬瓜													
3/4	四	糙米飯	炒鮮豆	鳳梨木耳	鮮瓜珍菇	五香干	有機蔬菜	日式味噌湯		5.2	2.0	1.7	2.1	651							
		糙米,白米/煮	鮮豆/炒	鳳梨,木耳/炒	鮮瓜,珍菇/炒	非基改豆干/滷		海芽,味噌													
3/5	五	地瓜飯	香滷豆包	魚香茄子	法式白醬燒	海帶結	有機蔬菜	筍片湯	水果	5.4	2.0	1.5	2.3	669							
		地瓜,白米/煮	非基改豆包/滷	茄子/炒	馬鈴薯,紅蘿蔔/煮	海帶結/滷		筍片													
3/8	一	蕎麥飯	香滷油豆腐	海帶根	鮮瓜木耳	芋頭燒	產銷履歷蔬菜	綠豆湯		5.4	1.9	1.6	2.2	660							
		蕎麥,白米/煮	非基改油豆腐/滷	海帶根/滷	鮮瓜,木耳/煮	芋頭/燒		綠豆													
3/9	二	五穀飯	紅燒豆腐	青椒珍菇	芋香白菜滷	芹香杏鮑菇	有機蔬菜	海芽湯	鮮奶	5.3	1.9	1.6	2.3	657							
		五穀米,白米/煮	非基改豆腐/燒	青椒,金針菇/炒	大白菜,芋頭,木耳/煮	芹菜,杏鮑菇/炒		海芽													
3/11	四	地瓜飯	素什錦燒	炒鮮豆	花生小黃瓜	素瓜子肉	有機蔬菜	番茄蔬菜湯		5.3	1.8	1.5	2.4	652							
		地瓜,白米/煮	素什錦燒/燒	鮮豆/炒	花生,小黃瓜/炒	碎瓜,素絞肉/炒		番茄,時蔬													
3/12	五	紫米飯	紅蘿蔔菜燒	結頭菜珍菇	芹香干片	田園四喜	有機蔬菜	酸辣湯	水果	5.2	2.0	1.7	2.2	656							
		紫米,白米/煮	紅蘿蔔絲/炸	結頭菜,珍菇/炒	芹菜,非基改干片/炒	滷三色,非基改玉米粒/炒		榨菜絲,紅蘿蔔絲,木耳													
3/15	一	五穀飯	香滷豆干	薑炒木須	彩繪花椰	咖哩洋芋	產銷履歷蔬菜	紅豆湯		5.3	1.9	1.6	2.3	657							
		五穀米,白米/煮	非基改豆干/滷	木耳,薑絲/炒	花椰菜/炒	馬鈴薯,紅蘿蔔/煮		紅豆													
3/16	二	地瓜飯	薑絲麵腸	炒茄子	南瓜燒	油豆腐	有機蔬菜	玉米鮮湯	水果	5.4	1.8	1.6	2.3	657							
		地瓜,白米/煮	麵腸/炒	茄子/炒	南瓜/燒	非基改油豆腐/滷		非基改玉米粒													
3/18	四	小米飯	醬燒四分干	炒木耳	鮮瓜什錦	茄汁豆腐	有機蔬菜	冬瓜湯		5.3	2.0	1.5	2.4	667							
		小米,白米/煮	非基改小干四丁/炒	木耳/炒	鮮瓜,珍菇/炒	非基改豆腐/炒		冬瓜													
3/19	五	糙米飯	香滷豆包	梅干素肉	蒲瓜木耳	小黃瓜珍菇	有機蔬菜	味噌豆腐湯	鮮奶	5.2	1.9	1.5	2.4	652							
		糙米,白米/煮	非基改豆包/滷	素絞肉,梅干菜/炒	蒲瓜,木耳/炒	黃瓜,珍菇/炒		非基改豆腐,海芽,味噌													
3/22	一	五穀飯	素什錦燒	西芹雙菇	毛豆干丁	佛跳牆	產銷履歷蔬菜	黑糖地瓜		5.1	1.9	1.5	2.3	641							
		五穀米,白米/煮	素什錦燒/燒	西芹,香菇,杏鮑菇/炒	毛豆仁,非基改干丁/炒	大白菜,木耳/煮		地瓜													
3/23	二	蕎麥飯	蔬菜百頁燒	枸杞冬瓜燒	古早味肉燥	芋頭燒	有機蔬菜	芹香玉米塊湯		5.3	1.9	1.5	2.2	650							
		蕎麥,白米/煮	時蔬,非基改百頁/燒	冬瓜,金針菇/燒	非基改干丁,素絞肉,碎瓜/炒	芋頭/燒		非基改玉米塊,芹菜													
3/25	四	紫米飯	香滷油豆腐	芋香玉米	塔香茄子	海帶根	有機蔬菜	海芽蔬菜湯	水果	5.3	1.9	1.5	2.2	650							
		紫米,白米/煮	非基改油豆腐/滷	芋丁,非基改玉米粒/炒	茄子,九層塔/炒	海帶根/滷		海芽,時蔬													
3/26	五	小米飯	滷麵腸	海帶結	紅蘿蔔菜燒	南瓜燒	有機蔬菜	酸辣木須湯		5.4	1.8	1.5	2.2	650							
		小米,白米/煮	麵腸/滷	海帶結/滷	紅蘿蔔絲/炸	南瓜/燒		榨菜絲,紅蘿蔔絲,木耳													
3/29	一	糙米飯	干片木耳	田園四色	炒鮮豆	彩繪花椰	產銷履歷蔬菜	綜合蜜豆飲		5.2	1.8	1.7	2.3	645							
		糙米,白米/煮	非基改干片,木耳/炒	滷三色,非基改玉米粒/炒	鮮豆/炒	花椰菜/炒		紅豆,綠豆													
3/30	二	地瓜飯	毛豆花生	炒三絲	紅燒豆腐	薑燒冬瓜	有機蔬菜	鮮筍湯		5.2	1.8	1.7	2.3	645							
		地瓜,白米/煮	毛豆仁,花生/炒	非基改三絲,海帶絲,木耳/炒	非基改豆腐/燒	冬瓜/燒		脆筍絲,木耳													