松晟 健康盒餐 安心美味・真心承諾

110年4月
南勢國小菜單(素便當)

營養師:花君綺

日期	星期	主食	主　菜	副菜			青菜	湯	其他	全穀雜豆(份)	豆魚肉蛋(份)	蔬菜(份)	油脂(份)	熱量(仟卡)
4/1	四	親職日補假												
清明連假														
4/6	二	小米飯 小米.白米/煮	茄汁豆包 非基改豆包/燒	瓜仔肉 素絞肉.碎瓜/炒	奶香法式白醬 馬鈴薯.紅蘿蔔/煮	冬瓜燒 冬瓜/煮	有機蔬菜	味噌豆腐湯 非基改豆腐.海芽		5.4	1.8	1.3	2.3	649
4/8	四	糙米飯 糙米.白米/煮	干丁小炒 非基改干丁/炒	酸菜麵腸 酸菜.麵腸/炒	佛跳牆 大白菜.木耳/煮	茄子燒 茄子/燒	有機蔬菜	玉米鮮湯 非基改玉米粒		5.3	1.7	1.4	2.3	637
4/9	五	地瓜飯 地瓜.白米/煮	紅蘿蔔菜燒 紅蘿蔔絲/炸	海結燒豆腐 海帶結.非基改豆腐/滷	鮮瓜木耳 鮮瓜.木耳/炒	花生麵筋 花生.麵筋/炒	有機蔬菜	番茄蔬菜湯 番茄.時蔬	水果	5.3	1.6	1.5	2.4	637
4/12	一	蕎麥飯 蕎麥.白米.煮	素什錦燒 素什錦燒/燒	芋香玉米 芋丁.非基改玉米粒/炒	鳳梨木耳 鳳梨.木耳/炒	蒲瓜燒 蒲瓜/煮	產銷履歷蔬菜	紅豆湯 紅豆		5.4	1.7	1.4	2.4	649
4/13	二	五穀飯 五穀米.白米/煮	香滷油豆腐 非基改油豆腐/滷	梅干肉燥 梅干菜.素絞肉/炒	三色滑蛋 蛋.三色丁/炒	南瓜燒 南瓜/煮	有機蔬菜	筍片湯 筍片	鮮奶	5.4	1.9	1.2	2.3	654
4/15	四	地瓜飯 地瓜.白米/煮	花椰鮮菇 花椰菜.香菇/炒	花生干片 花生.非基改干片/炒	咖哩洋芋 馬鈴薯.紅蘿蔔/煮	塔香芋頭 芋頭.九層塔/燒	有機蔬菜	風味鮮菇湯 香菇.時蔬		5.3	1.6	1.5	2.3	632
4/16	五	紫米飯 紫米.白米/煮	香滷麵腸 麵腸/滷	青椒什錦 青椒.金針菇/炒	海帶根 海帶根/滷	芹香杏鮑菇 芹菜.杏鮑菇/炒	有機蔬菜	什錦三絲湯 筍絲.木耳.紅蘿蔔	水果	5.3	1.7	1.5	2.3	640
4/19	一	小米飯 小米.白米/煮	鐵板豆腐 非基改豆腐/燒	黃瓜珍菇 黃瓜.香菇/炒	白菜木耳 大白菜.木耳/煮	薑燒冬瓜 冬瓜/煮	產銷履歷蔬菜	黑糖地瓜 地瓜		5.3	1.8	1.5	2.2	643
4/20	二	糙米飯 糙米.白米/煮	茄汁豆腐 非基改豆腐/炒	什錦杏鮑菇 杏鮑菇.時蔬/炒	海帶結 海帶結/滷	芹香木耳 芹菜.木耳/炒	有機蔬菜	結頭菜湯 結頭菜	水果	5.3	1.7	1.4	2.3	637
4/22	四	地瓜飯 地瓜.白米/煮	蜜汁素肉排 素肉排/燒	鳳梨木耳 鳳梨.木耳/炒	西芹炒雙菇 西洋芹.香菇.珍菇/炒	瓜子肉 素絞肉.碎瓜/炒	有機蔬菜	味噌海芽湯 海芽.味噌		5.3	1.7	1.4	2.4	642
4/23	五	蕎麥飯 蕎麥.白米/煮	紅蘿蔔菜燒 紅蘿蔔絲/炸	海帶雙絲 紅蘿蔔.海帶絲.非基改干絲/炒	花生小黃瓜 花生.小黃瓜/炒	四分干 非基改豆干/滷	有機蔬菜	榨菜湯 榨菜絲	鮮奶	5.3	1.6	1.4	2.5	639
4/26	一	五穀飯 五穀米.白米/煮	酢醬干丁 非基改干丁/炒	芋香毛豆 芋丁.毛豆/炒	茄汁豆腐 非基改豆腐/炒	高麗木耳 高麗菜.木耳/炒	產銷履歷蔬菜	綠豆湯 綠豆		5.4	1.7	1.3	2.4	646
4/27	二	地瓜飯 地瓜.白米/煮	香滷素雞 非基改素雞/滷	田園四喜 三色丁.毛豆/炒	南瓜燒 南瓜/煮	白菜滷 大白菜.木耳/煮	有機蔬菜	芹香蘿蔔湯 蘿蔔.芹菜		5.4	1.8	1.4	2.3	652
4/29	四	糙米飯 糙米.白米/煮	香滷麵腸 麵腸/滷	咖哩洋芋 馬鈴薯.紅蘿蔔/煮	薑絲木耳 木耳/炒	炒鮮豆 鮮豆/炒	有機蔬菜	筍片湯 筍片	水果	5.4	1.6	1.3	2.4	639
4/30	五	紫米飯 紫米.白米/煮	麻婆豆腐 非基改豆腐/燒	彩椒杏鮑菇 彩椒.杏鮑菇/炒	日式鍋燒 白蘿蔔.紅蘿蔔/煮	蒲瓜燒 蒲瓜/煮	有機蔬菜	海帶豆芽湯 海芽.黃豆芽		5.3	1.6	1.4	2.3	630