

松晟 健康食堂 安心美味・真心承諾				110年5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	全糖 綠豆(份)	五尖 肉羹(份)	蔬菜 (份)	海帶 (份)	燕菜 (什 卡)
5/3	一	五穀飯 五穀米,白米/煮	芹菜木耳 芹菜,木耳/炒	紅燒豆腐 非基改豆腐/燒	白菜滷 大白菜,木耳/煮	桂竹筍 竹筍/煮	產銷 履歷 蔬菜	紅豆湯 紅豆		5.3	2.1	1.9	2.4	684
5/4	二	糙米飯 糙米,白米/煮	滷麵腸 雞腸/滷	南瓜米粉 南瓜,米粉/炒	炒鮮豆 鮮豆/炒	蕃茄豆腐 蕃茄,非基改豆腐/炒	有機 蔬菜	日式味噌湯 海芽,味噌	水果	5.5	2.0	1.7	2.4	686
5/6	四	地瓜飯 地瓜,白米/煮	干丁小炒 非基改干丁/炒	魚香茄子 茄子/炒	小黃瓜木耳 小黃瓜,木耳/炒	紅蘿蔔菜燒 紅蘿蔔絲/炸	有機 蔬菜	酸辣湯 榨菜,木耳		5.2	2.0	1.8	2.5	672
5/7	五	小米飯 小米,白米/煮	茄汁豆包 非基改豆包/燒	鳳梨木耳 鳳梨,木耳/炒	薑燒冬瓜 冬瓜/燒	法式白醬燒 馬鈴薯,紅蘿蔔/燒	有機 蔬菜	脆筍福菜湯 筍片,福菜	鮮奶	5.6	2.2	1.8	2.3	706
5/10	一	蕎麥飯 蕎麥,白米/煮	素海苔燒 素海苔燒/燒	海帶根 海帶根/滷	麻婆豆腐 非基改豆腐/煮	毛豆玉米 毛豆,非基改玉米粒/炒	產銷 履歷 蔬菜	黑糖地瓜 地瓜		5.4	2.1	1.7	2.4	686
5/11	二	紫米飯 紫米,白米/煮	香滷油豆腐 非基改油豆腐/滷	四季豆 四季豆/炒	瓜子肉 素絞肉,碎瓜/炒	白菜木耳 大白菜,木耳/煮	有機 蔬菜	蘿蔔湯 白蘿蔔		5.2	2.4	2.0	2.4	702
5/13	四	五穀飯 五穀米,白米/煮	醬燒四分干 非基改小干四分干/滷	海結杏鮑菇 海帶結,杏鮑菇/炒	青椒什錦 青椒,金針菇/炒	蒲瓜炒 蒲瓜/炒	有機 蔬菜	三絲什錦湯 筍絲,木耳,胡蘿蔔	水果	5.3	2.3	1.8	2.5	701
5/14	五	糙米飯 糙米,白米/煮	干片炒芹菜 非基改干片,芹菜/炒	咖哩洋芋 馬鈴薯,胡蘿蔔/煮	芋香玉米 芋丁,非基改玉米粒/炒	塔香茄子 茄子/炒	有機 蔬菜	玉米鮮湯 非基改玉米粒		5.5	2.2	1.9	2.5	710
5/17	一	地瓜飯 地瓜,白米/煮	海帶根 海帶根/滷	毛豆燒干丁 毛豆,非基改干丁/炒	鮮菇扁蒲 蒲瓜,香菇/煮	炒鮮豆 鮮豆/炒	產銷 履歷 蔬菜	綠豆湯 綠豆		5.2	2.0	1.8	2.4	667
5/18	二	小米飯 小米,白米/煮	香滷豆包 非基改豆包/滷	豆皮甘藍 高麗菜,非基改豆皮/燒	黃瓜珍菇 小黃瓜,金針菇/炒	鳳梨木耳 鳳梨,木耳/炒	有機 蔬菜	冬瓜菇菇湯 冬瓜,金針菇	鮮奶	5.3	2.5	1.7	2.4	709
5/20	四	蕎麥飯 蕎麥,白米/煮	海帶雙絲 非基改干絲,海帶絲/炒	鮮瓜炒蛋 鮮瓜,蛋/炒	炒芋頭 芋頭/炒	桂竹筍 竹筍/煮	有機 蔬菜	福菜湯 福菜		5.5	2.1	1.9	2.3	694
5/21	五	紫米飯 紫米,白米/煮	紅蘿蔔菜燒 紅蘿蔔絲/炸	毛豆玉米 毛豆,非基改玉米粒/炒	醬燒豆干 非基改豆干/滷	佛跳牆 大白菜,木耳/煮	有機 蔬菜	豆腐味噌湯 非基改豆腐,海芽	水果	5.3	2.3	2.0	2.3	697
5/24	一	五穀飯 五穀米,白米/煮	素什錦燒 素什錦燒/燒	西芹素肉 西芹,素肉燒/炒	海結豆腐燒 海帶結,非基改豆腐/燒	南瓜燒 南瓜/煮	產銷 履歷 蔬菜	冬瓜西米露 冬瓜糖,西谷米		5.5	2.3	1.8	2.2	702
5/25	二	糙米飯 糙米,白米/煮	香滷油豆腐 非基改油豆腐/滷	木耳菇菇 木耳,珍菇/炒	蒲瓜木耳 蒲瓜,木耳/煮	彩椒杏鮑菇 彩椒,杏鮑菇/炒	有機 蔬菜	酸辣木須湯 榨菜絲,木耳,胡蘿蔔		5.3	2.0	1.9	2.3	672
5/27	四	地瓜飯 地瓜,白米/煮	滷豆干 非基改豆干/滷	瓜子肉 碎瓜,素絞肉/炒	魚香茄子 茄子/炒	青椒珍菇 青椒,金針菇/炒	有機 蔬菜	雙菇鮮湯 香菇,金針菇		5.4	2.3	1.8	2.4	704
5/28	五	小米飯 小米,白米/煮	薑燒麵腸 雞腸/燒	芝麻敏豆 芝麻,敏豆/炒	鳳梨木耳 鳳梨,木耳/炒	毛豆花生 毛豆,花生/炒	有機 蔬菜	玉米鮮湯 非基改玉米粒	水果	5.4	2.2	1.8	2.4	696
5/31	一	蕎麥飯 蕎麥,白米/煮	土豆四分干 花生,非基改小干四分干/炒	南瓜燒 南瓜/煮	南洋咖哩 馬鈴薯,紅蘿蔔/煮	海帶結 海帶結/滷	產銷 履歷 蔬菜	綠豆薏仁 綠豆,珍珠麥		5.5	2.0	1.7	2.3	681