



# 111年4月 南勢國小 (素便當)

健康套餐 安心美味·真心承諾

營養師：潘欣宜

日期	主食	主菜	副菜			青菜	湯	其他	全糖 糖量 (g)	五五 內含 (g)	纖維 (g)	油質 (g)	鈉量 (mg)
4/7 四	芝麻飯 <small>黑芝麻、白米/煮</small>	茄汁豆包 <small>非基改豆包/燒</small>	瓜子肉 <small>碎瓜、素肉/煮</small>	燒白菜 <small>大白菜/燒</small>	薑燒冬瓜 <small>冬瓜/燒</small>	有機蔬菜	筍片湯 <small>筍片、朴菜</small>		5.0	1.9	1.6	2.2	6.3
4/8 五	紫米飯 <small>紫米、白米/煮</small>	脆炒蒲瓜 <small>扁蒲/炒</small>	干丁小炒 <small>非基改干丁/炒</small>	白醬馬鈴薯 <small>馬鈴薯、紅蘿蔔/煮</small>	鳳梨木耳 <small>鳳梨、木耳/炒</small>	有機蔬菜	番茄菇湯 <small>番茄、金針菇</small>	水果	5.5	2.0	1.5	2.2	6.7
4/11 一	蕎麥飯 <small>蕎麥、白米/煮</small>	芹香鮮菇 <small>西洋芹菜、杏鮑菇/炒</small>	哨子豆腐 <small>非基改豆腐/炒</small>	瓜瓜珍菇 <small>鮮瓜、菇/炒</small>	海帶根 <small>海帶根/炒</small>	產履蔬菜	小薏仁綠豆 <small>綠豆、珍珠麥</small>		5.5	2.0	1.5	2.2	6.7
4/12 二	糙米飯 <small>糙米、白米/煮</small>	滷香干 <small>非基改豆干/滷</small>	香菇刈薯 <small>豆薯、香菇/煮</small>	清脆花椰 <small>花椰菜/炒</small>	塔香茄子 <small>茄子、九層塔/炒</small>	有機蔬菜	海芽豆腐湯 <small>海帶芽、非基改豆腐</small>	水果	5.2	2.1	1.6	3.5	6.6
4/14 四	地瓜飯 <small>地瓜、白米/煮</small>	油豆腐 <small>非基改油豆腐/滷</small>	海結杏鮑菇 <small>海帶結、杏鮑菇/滷</small>	咖哩洋芋 <small>馬鈴薯/煮</small>	青椒什錦 <small>青椒、紅蘿蔔/炒</small>	有機蔬菜	翠玉鮮湯 <small>結頭菜、香菇</small>		5.5	2.1	1.6	2.2	6.8
4/15 五	小米飯 <small>小米、白米/煮</small>	敏豆干絲 <small>敏豆、非基改干絲/炒</small>	薑燒冬瓜 <small>冬瓜/燒</small>	毛豆花生 <small>毛豆仁、花生/炒</small>	芋頭燒 <small>芋頭/燒</small>	有機蔬菜	什錦煨 <small>筍絲</small>	鮮奶	5.5	2.0	1.5	3.6	6.7
4/18 一	五穀飯 <small>五穀米、白米/煮</small>	蘿蔔菇菇 <small>白蘿蔔、杏鮑菇/煮</small>	茄汁油腐 <small>非基改油豆腐/燒</small>	佛跳牆 <small>大白菜、木耳/煮</small>	塔香海茸 <small>海茸、九層塔/炒</small>	產履蔬菜	芋頭西米露 <small>芋頭、西谷米</small>		5.5	2.0	1.6	4.3	6.8
4/19 二	紫米飯 <small>紫米、白米/煮</small>	香滷豆包 <small>非基改豆包/滷</small>	清炒鮮豆 <small>敏豆/炒</small>	脆薯香菇 <small>豆薯、香菇/炒</small>	鳳梨木耳 <small>鳳梨、木耳/炒</small>	有機蔬菜	福菜金茸湯 <small>福菜、金針菇</small>		5.3	2.1	1.5	3.0	6.7
2/21 四	糙米飯 <small>糙米、白米/煮</small>	燒四分干 <small>非基改四分干丁/燒</small>	西芹香菇 <small>西洋芹、香菇/炒</small>	鮮瓜木耳 <small>佛手瓜、木耳/炒</small>	魚香茄子 <small>茄子/燒</small>	有機蔬菜	味噌湯 <small>海芽</small>	水果	5.0	1.9	1.6	3.6	6.3
2/22 五	芝麻飯 <small>黑芝麻、白米/煮</small>	紅蘿蔔菜燒 <small>紅蘿蔔/炸</small>	干片小炒 <small>非基改干片、榨菜/炒</small>	木耳豆芽 <small>綠豆芽、木耳/炒</small>	南瓜米粉燒 <small>南瓜、米粉/燒</small>	有機蔬菜	雙菇鮮湯 <small>菇</small>		5.5	1.9	1.5	5.8	6.7
4/25 一	蕎麥飯 <small>蕎麥、白米/煮</small>	什錦燒 <small>素什錦燒/煮</small>	南洋咖哩 <small>馬鈴薯、紅蘿蔔/煮</small>	海結豆腐 <small>海帶結、非基改豆腐/滷</small>	水煮花生 <small>花生/煮</small>	產履蔬菜	紅豆湯 <small>紅豆</small>		5.5	2.0	1.5	3.6	6.7
4/26 二	小米飯 <small>小米、白米/煮</small>	木耳鮑菇 <small>杏鮑菇、木耳/炒</small>	府城素肉燥 <small>素絞肉、碎瓜/煮</small>	番茄豆腐 <small>番茄、非基改豆腐/炒</small>	海帶根 <small>海帶根/炒</small>	有機蔬菜	三鮮湯 <small>紅蘿蔔、木耳</small>	鮮奶	5.0	1.8	1.6	4.3	6.3
4/28 四	紫米飯 <small>紫米、白米/煮</small>	芋頭燒 <small>芋頭/燒</small>	毛豆干丁 <small>非基改干丁、毛豆仁/炒</small>	腐皮白菜 <small>大白菜、非基改豆腐/煮</small>	薑絲炒木耳 <small>木耳/炒</small>	有機蔬菜	港式酸辣湯 <small>榨菜、紅蘿蔔</small>		5.5	2.1	1.5	4.8	6.8
4/29 五	地瓜飯 <small>地瓜、白米/煮</small>	油豆腐 <small>非基改油豆腐/滷</small>	青椒珍菇 <small>青椒、金針菇/炒</small>	蔬菜粉絲 <small>冬粉、高麗菜/炒</small>	塔香茄子 <small>茄子、九層塔/炒</small>	有機蔬菜	綜合菇湯 <small>菇</small>	水果	5.0	2.0	1.7	4.1	6.5