



# 111年5月 南勢國小 素食

## 健康盒餐 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	全蛋量(公克)	生食肉量(公克)	糖量(公克)	油類(公克)	鈉量(毫克)
5/2 一	蕎麥飯	蒲瓜木耳	鐵板油腐	法式白醬	炒鮮豆	產履蔬菜 地瓜西米露	5	2	1	2	6
	蕎麥、白米/煮	扁蒲、木耳/炒	非基改油丁/炒	馬鈴薯、胡蘿蔔/煮	敏豆/炒		地瓜、西谷米	5	0	5	1
5/3 二	糙米飯	香滷豆包	香菇麵筋	佛跳牆	南瓜燒	有換蔬菜 日式味噌湯	5	2	1	2	6
	糙米、白米/煮	非基改豆包/滷	麵筋、香菇/煮	大白菜、木耳/煮	南瓜/燒		非基改豆腐	0	3	7	5
5/5 四	芝麻飯	醬燒素雞	四季鮮菇	和風白玉煮	鳳梨木耳	有換蔬菜 蒲瓜鮮湯	5	2	1	2	6
	黑芝麻、白米/煮	非基改素雞/燒	敏豆、菇/炒	白蘿蔔、胡蘿蔔/煮	鳳梨、木耳/炒		扁蒲	2	1	6	1
5/6 五	地瓜飯	蜜汁素排	什錦三鮮	田園四色	塔香茄子	有換蔬菜 酸辣菇湯	5	2	1	2	6
	地瓜、白米/煮	素肉排/蜜	芹菜、海帶絲、非基改干絲/炒	三色豆/炒	茄子、九層塔/炒		杏鮑菇、胡蘿蔔	5	1	5	2
5/9 一	五穀飯	什錦黃瓜	干丁小炒	番茄豆腐	海帶根	產履蔬菜 芋香西米露	5	2	1	2	6
	五穀米、白米/煮	黃瓜、木耳/炒	非基改干丁/炒	番茄、非基改豆腐/炒	海帶根/炒		芋頭、西谷米	5	0	5	0
5/10 二	蕎麥飯	滷豆干*2	瓜子肉	冬瓜燒	青椒珍菇	有換蔬菜 菇菇蔬菜湯	5	2	1	2	6
	蕎麥、白米/煮	非基改豆干/滷	素絞肉、碎瓜/炒	冬瓜/煮	青椒、金針菇/炒		香菇、時蔬	0	0	7	5
5/12 四	小米飯	紅燒豆腐	海結杏鮑菇	高麗木耳	玉米香菇	有換蔬菜 朴菜筍片湯	5	2	1	2	6
	小米、白米/煮	非基改豆腐/燒	海帶結、杏鮑菇/滷	高麗菜、木耳/炒	非基改玉米粒、香菇/炒		筍片、朴菜	0	3	6	1
5/13 五	紫米飯	炒鮮豆	木耳菇菇	麻婆豆腐	芋頭燒	有換蔬菜 鮮蔬羹湯	5	2	1	2	6
	紫米、白米/煮	敏豆/炒	木耳、菇/炒	非基改豆腐/炒	芋頭/燒		金針菇、胡蘿蔔	1	3	6	3
5/16 一	蕎麥飯	芹香素雞	敏豆香菇	田園玉米	塔香海茸	產履蔬菜 綠豆湯	5	2	1	2	6
	蕎麥、白米/煮	素雞、芹菜/炒	敏豆、香菇/炒	三色丁/炒	海茸、九層塔/炒		綠豆	5	0	5	2
5/17 二	糙米飯	紅燒茄子	木耳銀芽	甘口咖哩	蒲瓜珍菇	有換蔬菜 昆布菇湯	5	2	1	2	6
	糙米、白米/煮	茄子/炒	綠豆芽、木耳/炒	馬鈴薯、胡蘿蔔/煮	扁蒲、金針菇/炒		昆布、杏鮑菇	5	0	6	3
5/19 四	地瓜飯	茄汁豆包	香菇麵筋	小瓜珍菇	鳳梨木耳	有換蔬菜 蘑菇玉米湯	5	2	1	2	6
	地瓜、白米/煮	非基改豆包/燒	香菇、麵筋/煮	小黃瓜、菇/炒	鳳梨、木耳/炒		非基改玉米粒	2	1	8	3
5/20 五	芝麻飯	油豆腐	芝麻鮮豆	滷蘿蔔	海帶結	有換蔬菜 榨菜金茸湯	5	2	1	2	6
	黑芝麻、白米/煮	非基改油豆腐/滷	敏豆/炒	白蘿蔔/滷	海帶結/煮		金針菇、榨菜	2	0	7	2
5/23 一	五穀飯	什錦燒	八寶干丁	奶香白菜	芋頭燒	產履蔬菜 黑糖地瓜湯	5	2	1	2	6
	五穀米、白米/煮	什錦燒/煮	非基改干丁、毛豆仁/炒	大白菜、木耳/煮	芋頭/燒		地瓜	5	0	7	2
5/24 二	蕎麥飯	鮮筍炒木耳	芹香三絲	田園總匯	塔香茄子	有換蔬菜 海芽海味湯	5	2	1	2	6
	蕎麥、白米/煮	竹筍、木耳/炒	芹菜、海帶絲、胡蘿蔔/炒	三色豆/炒	茄子、九層塔/炒		海帶芽	0	2	7	3
5/26 四	小米飯	紅燒豆腐	瓜子素肉	脆薯花生	金瓜米粉	有換蔬菜 和風豆腐湯	5	2	1	2	6
	小米、白米/煮	非基改豆腐/燒	素絞肉、碎瓜/炒	花生、豆薯/炒	南瓜、米粉/炒		非基改豆腐	2	3	7	5
5/27 五	紫米飯	紅蘿蔔菜燒	干片芹菜	冬瓜燒	什錦青椒	有換蔬菜 芹香蘿蔔湯	5	2	1	2	6
	紫米、白米/煮	紅蘿蔔菜燒/燒	非基改干片、芹菜/炒	冬瓜/燒	青椒/炒		白蘿蔔	0	3	6	3
5/30 一	糙米飯	滷豆干*2	佛蒙特咖哩	白菜滷	炒鮮豆	產履蔬菜 綠豆雪蓮子	5	2	1	2	6
	糙米、白米/煮	非基改豆干/滷	馬鈴薯、胡蘿蔔/煮	大白菜、木耳/煮	敏豆/炒		綠豆、雪蓮子	5	0	5	5
5/31 二	芝麻飯	毛豆玉米	鮑絲木耳	家常豆腐	海帶結	有換蔬菜 鮮菇什錦羹	5	2	1	2	6
	黑芝麻、白米/煮	毛豆仁、非基改玉米粒/炒	木耳、杏鮑菇/炒	非基改豆腐/炒	海帶結/煮		杏鮑菇、胡蘿蔔	0	3	5	2