



# 11月 津味

素食優質午餐

南勢  
國小

日期	星期	主食	美味主菜	美味副菜		湯品	全穀雜糧 (份)	豆魚蛋肉 (份)	蔬菜 (份)	油脂與堅果 (份)	附餐	總量 (Kg±1)
11/2	一	白飯	番茄豆腐 <small>燒/豆腐, 番茄</small>	白玉麵輪 <small>煮/白蘿蔔, 麵輪</small>	黃金四喜 <small>炒/玉米粒, 青豆, 紅蘿蔔</small>	季節蔬菜 <small>在地產銷履歷蔬菜</small>	薑絲冬瓜湯 <small>冬瓜, 薑</small>	5.4	2.4	2.2	3.1	7.41
11/3	二	白飯	香滷蘭花干 <small>滷/蘭花干</small>	青椒素肉絲 <small>炒/青椒, 素肉絲</small>	塔香海茸 <small>炒/九層塔, 海茸</small>	季節蔬菜 <small>有機蔬菜</small>	番茄菇菇湯 <small>番茄, 菇</small>	5.2	2.5	2.4	3.3	鮮奶 8.14
11/5	四	五穀飯	泰味醬豆包 <small>燒/豆包</small>	彩椒金茸 <small>炒/彩椒, 金針菇</small>	咖哩洋芋 <small>煮/馬鈴薯, 紅蘿蔔</small>	季節蔬菜 <small>有機蔬菜</small>	紫菜薑絲湯 <small>紫菜, 薑</small>	5.6	2.4	2.5	3.3	7.58
11/6	五	白飯	醬燒豆干 <small>燒/豆干</small>	酸甜木耳 <small>煮/黑木耳</small>	黃瓜鮮菇 <small>炒/大黃瓜, 鮮菇</small>	季節蔬菜 <small>有機蔬菜</small>	刺瓜素丸湯 <small>刺瓜, 素丸子</small>	5.4	2.6	2.2	3.1	7.55
11/9	一	白飯	甜椒干絲 <small>炒/白干絲, 彩椒</small>	薑絲冬瓜 <small>煮/薑絲, 冬瓜</small>	紅燒豆輪 <small>煮/豆輪</small>	季節蔬菜 <small>在地產銷履歷蔬菜</small>	鮮蘿蔔湯 <small>白蘿蔔, 紅蘿蔔</small>	5.5	2.5	2.2	3.1	7.55
11/10	二	麥片飯	糖醋素雞丁 <small>煮/素雞丁</small>	繽紛小干 <small>燴/碎干丁, 紅蘿蔔, 玉米, 毛豆</small>	豆皮白菜滷 <sub>煮/大白菜, 木耳, 豆皮</sub>	季節蔬菜 <small>有機蔬菜</small>	日式味噌湯 <small>味噌, 非基改豆腐</small>	5.2	2.5	2.3	3.3	7.32
11/12	四	白飯	芝麻海根 <small>炒/海根, 芝麻</small>	香菇干丁 <small>煮/香菇, 碎干</small>	拔絲甜薯 <small>煮/地瓜, 芝麻</small>	季節蔬菜 <small>有機蔬菜</small>	玉米素絲湯 <small>非基改玉米粒, 素肉絲</small>	5.3	2.6	2.2	3.2	7.52
11/13	五	白飯	塔香油豆腐 <small>燒/油豆腐, 九層塔</small>	鮮甜南瓜 <small>煮/南瓜</small>	田園金針菇 <small>炒/金針菇, 鮮菇</small>	季節蔬菜 <small>有機蔬菜</small>	鮮菇白玉湯 <small>白蘿蔔, 菇</small>	5.1	2.5	2.4	3.1	7.32
11/16	一	白飯	大溪黑豆干 <small>滷/黑豆干</small>	黃瓜竹輪 <small>煮/大黃瓜, 素竹輪</small>	甜椒烤麩 <small>炒/烤麩, 甜椒</small>	季節蔬菜 <small>在地產銷履歷蔬菜</small>	芹香米粉湯 <small>芹菜, 米粉</small>	5.5	2.3	2.3	3.3	7.39
11/17	二	白飯	宮保豆腸 <small>煮/豆腸</small>	螞蟻上樹 <small>炒/粉絲, 時蔬</small>	冬瓜雞丁 <small>煮/冬瓜, 素雞丁</small>	季節蔬菜 <small>有機蔬菜</small>	紫菜湯 <small>紫菜</small>	5.5	2.5	2.2	3.3	7.50
11/19	四	胚芽米飯	日式豆腐磚 <small>炸/百頁豆腐, 蜜汁照燒醬</small>	蘿蔔素雞 <small>炒/素雞, 蘿蔔</small>	清燉紫芋 <small>煮/芋頭</small>	季節蔬菜 <small>有機蔬菜</small>	酸菜素肉湯 <small>酸菜, 素肉絲</small>	5.2	2.5	2.2	3.3	7.43
11/20	五	白飯	絲瓜豆腐 <small>煮/絲瓜, 豆腐</small>	紅娘海結 <small>炒/海結, 紅蘿蔔</small>	鄉村花椰菜 <small>炒/花椰菜</small>	季節蔬菜 <small>有機蔬菜</small>	什錦素羹湯 <small>素肉羹, 紅蘿蔔</small>	5.1	2.5	2.4	3.1	7.32
11/21	六	西點餐盒										
11/23	一	白飯	敏豆干片 <small>炒/敏豆, 豆干</small>	佛跳牆 <small>煮/大白菜, 芋頭</small>	紅燒洋芋 <small>燒/馬鈴薯, 紅蘿蔔</small>	季節蔬菜 <small>在地產銷履歷蔬菜</small>	鮮甜大瓜湯 <small>大瓜, 紅蘿蔔</small>	5.5	2.6	2.2	3.3	7.71
11/24	二	薏仁飯	紅燒麵腸 <small>燒/麵腸</small>	鐵板豆芽 <small>炒/豆芽菜, 紅蘿蔔</small>	雪菜烤麩 <small>炒/雪裡紅, 烤麩</small>	季節蔬菜 <small>有機蔬菜</small>	玉米洋芋湯 <small>非基改玉米粒, 洋芋</small>	5.4	2.4	2.2	3.2	7.45
11/26	四	白飯	麻婆豆腐 <small>燒/豆腐, 素絞肉</small>	小瓜腐竹 <small>炒/小黃瓜, 腐竹</small>	當歸杏鮑菇 <small>煮/杏鮑菇, 當歸</small>	季節蔬菜 <small>有機蔬菜</small>	竹筍湯 <small>竹筍</small>	5.5	2.3	2.3	3.1	7.43
11/27	五	運動會補假										
11/30	一	白飯	糖醋醬豆包 <small>燒/豆包</small>	塔香苦瓜 <small>炒/苦瓜, 九層塔</small>	甜椒烤麩 <small>炒/烤麩, 甜椒</small>	季節蔬菜 <small>在地產銷履歷蔬菜</small>	酸辣湯 <small>非基改豆腐, 紅蘿蔔, 木耳</small>	5.5	2.3	2.3	3.3	7.39

▽ 全面使用非基因改造黃豆製品及玉米。 ▽ 每週一供應在地產銷履歷蔬菜、每週二、四、五供應有機蔬菜。