

109年12月

津味

優質素食餐盒

南勢國小

日期	星期	主食	美味主菜	美味副菜				南勢湯	全穀雜糧類 (份)	豆魚蛋肉類 (份)	蔬菜類 (份)	油脂與堅果類 (份)	附餐	熱量 (Kcal)
12/1	二	胚芽米飯	番茄豆腐 燒/豆腐, 番茄	筍香麵輪 煮/筍, 麵輪	黃金四喜 炒/玉米粒, 青豆, 紅蘿蔔	季節蔬菜 有機蔬菜		香菇蘿蔔湯 香菇, 蘿蔔	5.3	2.5	2.2	3	鮮奶	736
12/3	四	白飯	蜜汁烤豆干 烤/豆干	小瓜玉米筍 炒/小黃瓜, 玉米筍	花生麵筋 煮/麵筋, 花生	季節蔬菜 有機蔬菜		日式味噌湯 豆腐, 味噌, 海芽	5.2	2.7	2.2	3		743
12/4	五	小米Q飯	西芹百頁 炒/西芹, 百頁	彩椒金茸 炒/彩椒, 金針菇	咖哩洋芋 煮/馬鈴薯, 紅蘿蔔, 素	季節蔬菜 有機蔬菜		芹香番茄湯 芹菜, 番茄	5.3	2.3	2.5	2.8		721
12/7	一	白飯	甜椒白干絲 炒/白干絲, 彩椒	薑絲冬瓜 煮/薑絲, 冬瓜	紅娘海根 炒/海根, 紅蘿蔔	季節蔬菜 在地產銷履歷蔬菜		青木瓜金茸湯 青木瓜, 金針菇	5	2.4	2.3	3		711
12/8	二	小薏仁飯	繽紛小干 燴/豆干丁, 紅蘿蔔, 玉米, 毛豆	白菜滷 煮/大白菜, 木耳, 紅蘿蔔	福菜燒苦瓜 燒/福菜, 苦瓜	季節蔬菜 有機蔬菜		玉米牛蒡湯 非基改玉米粒, 牛蒡	5.3	2.3	2.5	2.8		721
12/10	四	白飯	芹香雙絲 炒/海帶絲, 白干絲, 芹菜	香菇碎瓜 煮/香菇, 碎瓜	拔絲甜薯 煮/地瓜, 芝麻	季節蔬菜 有機蔬菜		冬瓜薏仁湯 冬瓜, 大薏仁	5.4	2.5	2.2	3		743
12/11	五	蕎麥米飯	塔香油豆腐 燒/油豆腐, 九層塔	鮮甜南瓜 煮/南瓜	塔香紫茄 炒/茄子, 九層塔	季節蔬菜 有機蔬菜		綜合菇菇湯 秀珍菇, 金針菇	5.4	2.3	2.4	2.8		725
12/14	一	白飯	大溪黑豆干 滷/黑豆干	黃瓜竹輪 煮/大黃瓜, 素竹輪	甜椒烤麩 炒/烤麩, 甜椒	季節蔬菜 在地產銷履歷蔬菜		紫菜豆皮湯 紫菜, 豆皮	5	2.5	2.5	3		723
12/15	二	白飯	宮保豆腸 煮/豆腸	螞蟻上樹 炒/粉絲, 時蔬	冬瓜素丁 煮/冬瓜, 素雞丁	季節蔬菜 有機蔬菜		味噌豆腐湯 味噌, 非基改豆腐, 海芽	5.3	2.7	2.2	2.8		741
12/17	四	五穀米飯	百頁豆腐磚 炸/百頁豆腐, 蜜汁照燒醬	蘿蔔素雞 炒/素雞, 蘿蔔	清蒸芋頭 蒸/芋頭	季節蔬菜 有機蔬菜		紅麵線湯 紅麵線, 紅蘿蔔	5.5	2.7	2.2	3		764
12/18	五	白飯	香椿燒豆腐 煮/豆腐	芹香海絲 炒/芹菜, 海絲	鄉村花椰菜 炒/花椰菜	季節蔬菜 有機蔬菜		芹香白玉湯 白蘿蔔, 芹菜	5	2.5	2.4	3		720
12/21	一	白飯	敏豆干片 炒/敏豆, 豆干	佛跳牆 煮/大白菜, 芋頭	紅燒洋芋 燒/馬鈴薯, 紅蘿蔔	季節蔬菜 在地產銷履歷蔬菜		酸辣湯 筍絲, 紅蘿蔔, 非基改豆腐	5.3	2.4	2.2	3		729
12/22	二	麥片Q飯	紅燒麵腸 燒/麵腸	香蒸芋頭 蒸/芋頭	雪菜烤麩 炒/雪裡紅, 烤麩	季節蔬菜 有機蔬菜		刺瓜秀珍菇湯 刺瓜, 秀珍菇	5.3	2.4	2.2	2.8		720
12/24	四	白飯	當歸杏鮑菇 煮/杏鮑菇, 當歸	小瓜腐竹 炒/小黃瓜, 腐竹	麻婆豆腐 燒/豆腐, 素絞肉	季節蔬菜 有機蔬菜		四神湯 淮山, 籐子, 薏仁	5.2	2.4	2.3	2.8		716
12/25	五	糙米蒸飯	蠔油燒百頁 煮/百頁豆腐	鮑菇香筍 煮/筍, 鮑魚菇	素絲四季豆 炒/素肉絲, 四季豆	季節蔬菜 青菜		海芽湯 海帶芽	5.3	2.3	2.2	2.8		713
12/28	一	白飯	蜜汁烤豆干 烤/豆干, 芝麻	綜合花生豆 花生, 洋芋, 玉米, 紅蘿蔔/燒	雪菜烤麩 炒/雪菜, 烤麩	季節蔬菜 在地產銷履歷蔬菜		薑絲冬瓜湯 冬瓜, 薑絲	5.3	2.3	2.2	3		722
12/29	二	白飯	芝麻黑豆干 煮/芝麻, 黑豆干	瓜仔素肉燥 瓜仔, 干丁, 素肉燥/燒	拔絲地瓜 地瓜, 芋頭, 炸	季節蔬菜 有機蔬菜		玉米濃湯 非基改玉米, 紅蘿蔔	5.4	2.5	2.2	3		743
12/31	四	地瓜飯	燒豆包 燒/豆包	鮮菇刈仁 燒/鮮菇, 刈仁	海結蘿蔔煮 滷/海結, 白蘿蔔	季節蔬菜 有機蔬菜		金茸涼薯湯 金針菇, 涼薯	5.2	2.5	2.3	2.8	水果	723