



110年3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)
3/2	二	胚芽米飯	番茄豆腐 <small>燒/豆腐, 番茄</small>	筍香麵輪 <small>煮/筍, 麵輪</small>	黃金四喜 <small>炒/玉米粒, 青豆, 紅蘿蔔</small>	季節蔬菜 <small>有機蔬菜</small>	玉米濃湯 <small>非基改玉米, 紅蘿蔔</small>	5.3	2.5	2.2	3	鮮奶	736
3/4	四	白飯	蜜汁烤豆干 <small>烤/豆干</small>	小瓜玉米筍 <small>炒/小黃瓜, 玉米筍</small>	花生麵筋 <small>煮/麵筋, 花生</small>	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	2.7	2.2	3		743
3/5	五	小米Q飯	西芹百頁 <small>炒/西芹, 百頁</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, 姜</small>	季節蔬菜 <small>有機蔬菜</small>	芹香蘿蔔湯 <small>芹菜, 蘿蔔</small>	5.3	2.3	2.5	2.8		721
3/8	一	白飯	甜椒白干絲 <small>炒/白干絲, 彩椒</small>	薑絲冬瓜 <small>煮/薑絲, 冬瓜</small>	紅娘海根 <small>炒/海根, 紅蘿蔔</small>	季節蔬菜 <small>在地產銷履歷蔬菜</small>	港式酸辣湯 <small>筍絲, 非基改豆腐, 紅蘿蔔</small>	5	2.4	2.3	3		711
3/9	二	小薏仁飯	繽紛小干 <small>燴/豆干丁, 紅蘿蔔, 玉米, 毛豆</small>	白菜滷 <small>煮/大白菜, 木耳, 紅蘿蔔</small>	福菜燒苦瓜 <small>燒/福菜, 苦瓜</small>	季節蔬菜 <small>有機蔬菜</small>	香菇涼薯湯 <small>香菇, 涼薯</small>	5.3	2.3	2.5	2.8		721
3/11	四	白飯	芹香雙絲 <small>炒/海帶絲, 白干絲, 芹菜</small>	香菇碎瓜 <small>煮/香菇, 碎瓜</small>	拔絲甜薯 <small>煮/地瓜, 芝麻</small>	季節蔬菜 <small>有機蔬菜</small>	雙菇湯 <small>秀珍菇, 金針菇</small>	5.4	2.5	2.2	3		743
3/12	五	蕎麥米飯	塔香油豆腐 <small>燒/油豆腐, 九層塔</small>	鮮甜南瓜 <small>煮/南瓜</small>	塔香紫茄 <small>炒/茄子, 九層塔</small>	季節蔬菜 <small>有機蔬菜</small>	羅宋湯 <small>番茄, 洋芋</small>	5.4	2.3	2.4	2.8		725
3/15	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>	薑絲酸菜湯 <small>薑絲, 酸菜</small>	5	2.5	2.5	3		723
3/16	二	白飯	宮保豆腸 <small>煮/豆腸</small>	螞蟻上樹 <small>炒/粉絲, 時蔬</small>	冬瓜素丁 <small>煮/冬瓜, 素雞丁</small>	季節蔬菜 <small>有機蔬菜</small>	枸杞蘿蔔湯 <small>蘿蔔, 枸杞</small>	5.3	2.7	2.2	2.8		741
3/18	四	五穀米飯	百頁豆腐磚 <small>炸/百頁豆腐, 蜜汁照燒醬</small>	蘿蔔素雞 <small>炒/素雞, 蘿蔔</small>	清蒸芋頭 <small>蒸/芋頭</small>	季節蔬菜 <small>有機蔬菜</small>	貴族濃湯 <small>非基改玉米, 紅蘿蔔</small>	5.5	2.7	2.2	3		764
3/19	五	白飯	香椿燒豆腐 <small>煮/豆腐</small>	芹香海絲 <small>炒/芹菜, 海絲</small>	鄉村花椰菜 <small>炒/花椰菜</small>	季節蔬菜 <small>有機蔬菜</small>	海芽湯 <small>海芽, 豆皮</small>	5	2.5	2.4	3		720
3/22	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>	冬瓜湯 <small>冬瓜, 薑絲</small>	5.3	2.4	2.2	3		729
3/23	二	麥片Q飯	紅燒麵腸 <small>燒/麵腸</small>	香蒸芋頭 <small>蒸/芋頭</small>	雪菜烤麩 <small>炒/雪裡紅, 烤麩</small>	季節蔬菜 <small>有機蔬菜</small>	味噌湯 <small>味噌, 非基改豆腐</small>	5.3	2.4	2.2	2.8		720
3/25	四	白飯	當歸杏鮑菇 <small>煮/杏鮑菇, 當歸</small>	小瓜腐竹 <small>炒/小黃瓜, 腐竹</small>	麻婆豆腐 <small>燒/豆腐, 素絞肉</small>	季節蔬菜 <small>有機蔬菜</small>	鮮菇羹湯 <small>鮮菇, 紅蘿蔔</small>	5.2	2.4	2.3	2.8	水果	716
3/26	五	糙米蒸飯	蠔油燒百頁 <small>煮/百頁豆腐</small>	鮑菇香筍 <small>煮/筍, 鮑魚菇</small>	素絲四季豆 <small>炒/素肉絲, 四季豆</small>	季節蔬菜 <small>青菜</small>	木瓜絲湯 <small>木瓜</small>	5.3	2.3	2.2	2.8		713
3/29	一	白飯	蜜汁烤豆干 <small>烤/豆干, 芝麻</small>	綜合花生豆 <small>花生, 洋芋, 玉米, 紅蘿蔔/燒</small>	雪菜烤麩 <small>炒/雪菜, 烤麩</small>	季節蔬菜 <small>在地產銷履歷蔬菜</small>	洋芋濃湯 <small>洋芋, 非基改玉米粒</small>	5.3	2.3	2.2	3		722
3/30	二	白飯	芝麻黑豆干 <small>煮/芝麻, 黑豆干</small>	瓜仔素肉燥 <small>瓜仔, 干丁, 素肉燥/燒</small>	拔絲地瓜 <small>地瓜, 芋頭, 炸</small>	季節蔬菜 <small>有機蔬菜</small>	番茄湯 <small>番茄, 豆豉</small>	5.4	2.5	2.2	3		743

▽ 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。

營養師：呂如蘋 營養字第3594號