

松晟健康盒餐 安心美味·真心承諾

110年1月
南勢國小菜單素便當

營養師:花君綺

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	其他	全糖 糖量 (g)	五成 內糖 (g)	蔬菜 (g)	油脂 (g)	熱量 (kcal)
1/4	一	蕎麥飯 蕎麥,白米/煮	素什錦燒 素什錦燒/燒	紅燒油腐 非基改豆腐/滷	結頭菜珍菇 結頭菜,珍菇/炒	海帶根 海帶根/滷	產銷 履歷 蔬菜	5.4	2.3	1.8	2.2	695
1/5	二	地瓜飯 地瓜,白米/煮	薑燒麵腸 麵腸/燒	鳳梨木耳 鳳梨,木耳/炒	咖哩洋芋 馬鈴薯,紅蘿蔔/煮	南瓜燒 南瓜/燒	有機 蔬菜	5.5	2.4	1.7	2.4	716
1/7	四	五穀飯 五穀米,白米/煮	茄汁豆包 非基改豆包/滷	西芹鮮菇 西芹,香菇/炒	茄汁炒蛋 蛋/炒	冬瓜燒 冬瓜/燒	有機 蔬菜	5.4	2.2	1.7	2.2	685
1/8	五	糙米飯 糙米,白米/煮	滷油豆腐 非基改油豆腐/滷	炒刈菜 刈菜/炒	白菜滷 大白菜,木耳/煮	毛豆花生 毛豆仁,花生/炒	有機 蔬菜	5.5	2.2	1.8	2.3	699
1/11	一	地瓜飯 地瓜,白米/煮	毛豆干丁 毛豆仁,非基改干丁/炒	芋頭燒 芋頭/燒	蔬菜粉絲 高麗菜,冬粉/煮	青椒珍菇 青椒,杏鮑菇/炒	產銷 履歷 蔬菜	5.5	2.3	1.9	2.3	709
1/12	二	蕎麥飯 蕎麥,白米/煮	山藥捲 山藥捲/炸	素瓜子肉 素絞肉,碎瓜/炒	塔香茄子 茄子,九層塔/燒	黃瓜木耳 小黃瓜,木耳/炒	有機 蔬菜	5.5	2.4	1.7	2.3	711
1/14	四	小米飯 小米,白米/煮	紅蘿蔔菜燒 紅蘿蔔絲/炸	田園四喜 非基改玉米粒,混三色/炒	冬瓜什錦燒 冬瓜,金針菇/燒	花生麵腸 花生,麵腸/炒	有機 蔬菜	5.4	2.4	1.9	2.2	705
1/15	五	紫米飯 紫米,白米/煮	滷麵腸 麵腸/滷	蒲瓜香菇 蒲瓜,香菇/煮	彩繪花椰 花椰菜/炒	法式白醬 馬鈴薯,紅蘿蔔/煮	有機 蔬菜	5.5	2.3	1.7	2.5	713
1/18	一	五穀飯 五穀米,白米/煮	干片小炒 非基改干片/炒	滷海帶根 海帶根/滷	鮮瓜珍菇 黃瓜,珍菇/炒	鳳梨木耳 鳳梨,木耳/炒	產銷 履歷 蔬菜	5.4	2.3	1.8	2.4	704
1/19	二	糙米飯 糙米,白米/煮	香滷豆包 非基改豆包/滷	黃瓜什錦 小黃瓜,杏鮑菇/炒	白菜木耳 大白菜,木耳/煮	芋頭燒 芋頭/燒	有機 蔬菜	5.4	2.4	1.9	2.2	705

松晟健康盒餐 安心美味·真心承諾

110年2月
南勢國小菜單素便當

營養師:花君

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	其他	全糖 糖量 (g)	五成 內糖 (g)	蔬菜 (g)	油脂 (g)	熱量 (kcal)
2/18	四	地瓜飯 地瓜,白米/煮	滷油豆腐 非基改油豆腐/滷	白玉雙燴 白蘿蔔,紅蘿蔔/煮	彩繪花椰 花椰菜/炒	海帶結 海帶結/滷	有機 蔬菜	5.4	2.4	1.7	2.4	709
2/19	五	蕎麥飯 蕎麥,白米/煮	炒刈菜 刈菜/炒	芹香三絲 芹菜,海帶絲,非基改干絲/炒	咖哩洋芋 馬鈴薯,紅蘿蔔/煮	小黃瓜花生 小黃瓜,花生/炒	有機 蔬菜	5.5	2.3	1.7	2.3	704
2/22	一	五穀飯 五穀米,白米/煮	薑燒麵腸 麵腸/燒	結頭菜香菇 結頭菜,香菇/炒	紅燒油腐 非基改油豆腐/滷	炒鮮豆 鮮豆/炒	產銷 履歷 蔬菜	5.5	2.3	1.8	2.4	711
2/23	二	糙米飯 糙米,白米/煮	蜜汁素肉排 素肉排/燒	素瓜子肉 素絞肉,碎瓜/炒	佛跳牆 大白菜,木耳/煮	茄子燒 茄子/燒	有機 蔬菜	5.4	2.3	1.8	2.4	704
2/25	四	小米飯 小米,白米/煮	醬燒四分干 非基改小干四丁/滷	木耳杏鮑菇 木耳,杏鮑菇/炒	玉米毛豆 非基改玉米粒,毛豆仁/炒	蒲瓜燒 蒲瓜/燒	有機 蔬菜	5.5	2.4	1.8	2.3	714
2/26	五	紫米飯 紫米,白米/煮	紅蘿蔔菜燒 紅蘿蔔絲/炸	芋頭燒 芋頭/燒	蔬菜粉絲 高麗菜,冬粉/煮	青椒什錦 青椒,杏鮑菇/炒	有機 蔬菜	5.5	2.3	1.9	2.2	704