



津味 優質午餐

南勢國小-素食 110年10月菜單

日期	星期	主食	美味主菜	美味副菜		美味副菜	青菜	南勢素湯	全蛋雞 鴨(份)	白米 菜(份)	雞蛋 (份)	油 菜(份)	魚 肉(份)
10/1	五	白飯	糖醋豆包 <small>燒/豆包</small>	南瓜燒 <small>炒/雪菜,烤麩</small>	黃金四喜 <small>炒/玉米粒,紅蘿蔔,毛豆</small>	季節蔬菜	有機蔬菜	酸辣豆腐湯 <small>非基改豆腐,筍絲,紅蘿蔔</small>	5.3	2.5	2.2	2.7	7 2 3
10/4	一	白飯	紅燒白干結 <small>炒/白干結</small>	彩椒金茸 <small>炒/彩椒,金針菇</small>	麻婆豆腐 <small>燒/豆腐,素絞肉</small>	季節蔬菜	履歷蔬菜	雪花菇菇湯 <small>秀珍菇,金針菇</small>	5	2.5	2.5	2.5	7 0 0
10/5	二	小米蒸飯	糖醋油豆腐 <small>油豆腐/燒</small>	蠔油茄子 <small>燒/茄子</small>	芋頭燒 <small>芋頭/煮</small>	季節蔬菜	有機蔬菜	紅豆包心粉 <small>紅豆,包心粉團</small>	5.3	2.4	2	2.7	7 1 1
10/6	三	白飯	芹香百頁 <small>炒/芹,非基改百頁</small>	酸甜木耳 <small>炒/木耳</small>	拔絲甜薯 <small>煮/地瓜,芝麻</small>	季節蔬菜	青菜	酸菜湯 <small>酸菜</small>	5.3	2.3	2.2	2.7	7 0 9
10/7	四	白飯	塔香豆腸 <small>燒/豆腸,九層塔</small>	鮮甜南瓜 <small>煮/南瓜</small>	梅菜筍干 <small>炒/筍乾,梅干菜</small>	季節蔬菜	有機蔬菜	海芽味噌湯 <small>海帶芽,非基改豆腐,味噌</small>	5.2	2.4	2.4	2.6	7 0 9
10/8	五	地瓜飯	芝麻黑豆干 <small>滷/黑豆干,芝麻</small>	黃瓜秀珍菇 <small>煮/大黃瓜,秀珍菇</small>	筍香鮑菇 <small>炒/筍,杏鮑菇</small>	季節蔬菜	有機蔬菜	蘿蔔湯 <small>蘿蔔</small>	5.3	2.5	2.2	2.7	7 2 3
####	一	雙十節連假											
####	二	白飯	宮保豆腸 <small>煮/豆腸</small>	青椒金茸 <small>炒/青椒,金針菇</small>	冬瓜素雞 <small>煮/冬瓜,素雞丁</small>	季節蔬菜	有機蔬菜	玉米湯 <small>非基改玉米</small>	5.3	2.5	2.3	2.5	7 1 6
####	三	白飯	糖醋蘭花干 <small>燒/蘭花干</small>	梅汁苦瓜 <small>燒/苦瓜</small>	彩繪玉米 <small>玉米,紅蘿蔔/煮</small>	季節蔬菜	青菜	香菇筍絲湯 <small>菇,筍絲</small>	5.2	2.5	2.5	2.5	7 1 4
####	四	蕎麥米飯	百頁豆腐磚 <small>炸/百頁豆腐,蜜汁照燒醬</small>	香滷桂筍 <small>煮/桂竹筍</small>	香蒸芋頭 <small>蒸/芋頭</small>	季節蔬菜	有機蔬菜	綠豆薏仁湯 <small>綠豆,小薏仁</small>	5	2.5	2.5	2.7	7 0 9
####	五	五穀米飯	香椿燒豆腐 <small>煮/豆腐</small>	芹香海絲 <small>炒/芹菜,海絲</small>	毛豆山藥 <small>燒/毛豆,山藥</small>	季節蔬菜	有機蔬菜	味噌豆腐湯 <small>非基改豆腐,味噌</small>	5.3	2.4	2.2	2.5	7 0 7
####	一	白飯	彩椒豆包 <small>燒/豆包,彩椒</small>	佛跳牆 <small>煮/大白菜,香菇</small>	南洋咖哩 <small>燒/馬鈴薯,紅蘿蔔</small>	季節蔬菜	履歷蔬菜	冬瓜湯 <small>冬瓜湯</small>	5.2	2.3	2.2	2.5	6 9 3
####	二	胚芽米飯	紅燒麵腸 <small>燒/麵腸</small>	沙茶玉米 <small>炒/非基改玉米粒,素沙茶</small>	冬瓜枸杞 <small>燒/冬瓜,枸杞</small>	季節蔬菜	有機蔬菜	地瓜芋圓湯 <small>地瓜,芋圓</small>	5.3	2.5	2	2.7	7 1 8
####	三	白飯	糖醋豆腸 <small>豆腸/燒</small>	白玉鮮菇 <small>煮/蘿蔔,菇</small>	黃金南瓜燒 <small>南瓜/燒</small>	季節蔬菜	青菜	鮮蔬湯 <small>時蔬</small>	5.3	2.5	2.2	2.5	7 2 3
####	四	白飯	當歸杏鮑菇 <small>煮/杏鮑菇,當歸</small>	小瓜金茸 <small>炒/小黃瓜,金針菇</small>	麻婆豆腐 <small>燒/豆腐,素絞肉</small>	季節蔬菜	有機蔬菜	貴族玉米湯 <small>非基改玉米</small>	5.3	2.5	2.2	2.8	7 3 6
####	五	麥片飯	蠔油燒百頁 <small>煮/百頁豆腐</small>	彩椒茄子 <small>彩椒,茄子/炒</small>	芹香洋芋 <small>炒/芹,馬鈴薯</small>	季節蔬菜	有機蔬菜	芹香蘿蔔湯 <small>芹,蘿蔔</small>	5.2	2.5	2.4	3	7 3 4
####	一	芝麻飯	蜜汁油豆腐 <small>烤/油豆腐</small>	綜合花生豆 <small>花生,玉米,紅蘿蔔/燒</small>	大瓜鮮菇 <small>炒/大瓜,菇</small>	季節蔬菜	履歷蔬菜	海芽湯 <small>海帶芽</small>	5.4	2.3	2.5	2.8	7 2 8
####	二	白飯	大溪黑豆干 <small>滷/黑豆干</small>	番茄豆腐 <small>燒/番茄,豆腐</small>	毛豆山藥 <small>燒/毛豆,山藥</small>	季節蔬菜	有機蔬菜	鮮蔬筍絲湯 <small>時蔬,筍絲</small>	5.2	2.5	2.4	2.8	7 2 5
####	三	白飯	四方豆腐 <small>豆腐/燒</small>	青椒豆腸 <small>炒/青椒,豆腸</small>	雙菇泡菜 <small>金針菇,秀珍菇,時蔬/炒</small>	季節蔬菜	青菜	榨菜湯 <small>榨菜湯</small>	5.5	2.4	2.3	2.7	7 3 2
####	四	薏仁米飯	燒豆包 <small>燒/豆包</small>	拔絲地瓜 <small>地瓜,芋頭,炸</small>	木耳燒 <small>木耳/燒</small>	季節蔬菜	有機蔬菜	芋香西米露 <small>芋頭,西谷米</small>	5.5	2.2	2.1	2.8	7 3 3
####	五	白飯	香滷蘭花干 <small>滷/蘭花干</small>	花生麵筋 <small>燒/花生,麵筋</small>	三杯杏鮑菇 <small>燒/九層塔,杏鮑菇</small>	季節蔬菜	有機蔬菜	米粉湯 <small>米粉,芹</small>	5.2	2.5	2.4	3	7 3 4