



津味 優質午餐

南勢國小-素食
110年11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	附餐	全穀雜糧(份)	豆魚蛋肉類(份)	蔬菜(份)	油脂與堅果類(份)	熱量(kcal)
11/1	一	白飯	番茄豆腐 豆腐,番茄/燒	白玉麵輪 白蘿蔔,麵輪/煮	黃金四喜 玉米粒,紅蘿蔔,毛豆/炒	季節蔬菜	有機蔬菜	海帶芽湯 海帶芽		5.4	2.3	2.6	2.8	730
11/2	二	胚芽米飯	三杯蘭花干 蘭花干/燒	南洋咖哩 馬鈴薯,紅蘿蔔/煮	塔香海茸 海茸,九層塔/炒	季節蔬菜	履歷蔬菜	仙草蜜 仙草汁,紅豆,地瓜圓		5.2	2.5	2.3	2.9	727
11/4	四	白飯	泰味醬豆包 豆包/燒	彩椒金茸 彩椒,金針菇/炒	鮮蔬粉絲 冬菇,高麗菜/炒	季節蔬菜	青菜	冬瓜薏米湯 冬瓜,小薏仁	水果	5.2	2.4	2.8	2.7	724
11/5	五	麥片Q飯	醬燒豆干 豆干/燒	酸甜木耳 木耳/炒	黃瓜鮮菇 大黃瓜,菇/煮	季節蔬菜	有機蔬菜	招牌羹湯 香菇,紅絲,木耳		5.4	2.2	2.6	2.9	728
11/8	一	白飯	甜椒干絲 彩椒,干絲/炒	薑絲冬瓜 冬瓜/煮	泡菜年糕 高麗菜,年糕/煮	季節蔬菜	有機蔬菜	大根白玉湯 白蘿蔔		5.4	2.3	2.5	2.8	728
11/9	二	白飯	芝麻黑豆干 黑豆干/燒	小瓜鮑菇 小黃瓜,鮑菇/炒	豆皮白菜滷 豆皮,大白菜/煮	季節蔬菜	有機蔬菜	玉米湯 非基改玉米粒	水果	5.4	2.3	2.5	2.8	728
11/11	四	蕎麥米飯	番茄油腐 番茄,油豆腐/煮	芝麻海根 海根,芝麻/炒	拔絲甜薯 地瓜/燒	季節蔬菜	有機蔬菜	黑糖QQ 黑糖,粉圓		5.2	2.2	2.6	3	718
11/12	五	五穀米飯	日式豆腐磚 百頁豆腐,蜜汁照燒醬/燒	鮮甜南瓜 南瓜/煮	佃燒金針菇 金針菇/燒	季節蔬菜	有機蔬菜	木瓜燉湯 木瓜		5.5	2.2	2.7	2.6	724
11/15	一	白飯	糖醋豆包 豆包/燒	黃瓜杏鮑菇 黃瓜,杏鮑菇/炒	甜椒烤麩 烤麩,甜椒/炒	季節蔬菜	履歷蔬菜	鮮筍湯 筍		5.3	2.5	2.5	2.6	726
11/16	二	小米蒸飯	宮保豆腸 豆腸/炒	螞蟻上樹 冬粉,高麗菜	青椒野蕈 菇,青椒/炒	季節蔬菜	有機蔬菜	綠豆包心粉圓 綠豆,包心粉圓		5.4	2.3	2.5	2.8	728
11/18	四	白飯	塔香油腐 油腐,九層塔/炒	蘿蔔素雞 素雞,蘿蔔/煮	清燉紫芋 芋頭/煮	季節蔬菜	有機蔬菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜,薑絲		5.5	2.3	2.2	3	736
11/19	五	燕麥飯	絲瓜豆腐 豆腐,絲瓜/煮	紅娘海結 海結,紅蘿蔔/燒	鮮菇花椰菜 菇,花椰菜/炒	季節蔬菜	有機蔬菜	肉骨茶湯 肉骨茶包,蘿蔔	水果	5.2	2.5	2.4	3	734
11/22	一	補假日												
11/23	二	白飯	敏豆干片 敏豆,豆干/炒	佛跳牆 大白菜,芋頭/燒	沙茶玉米 玉米粒,紅丁/炒	季節蔬菜	有機蔬菜	蘿蔔湯 白蘿蔔	鮮乳	5.2	2.5	2.4	2.8	725
11/25	四	白飯	沙嗲豆包 豆包/燒	眷村木耳 木耳/炒	奶香洋芋 馬鈴薯/煮	季節蔬菜	有機蔬菜	紅豆湯 紅豆		5.5	2.2	2.1	2.8	733
11/26	五	胚芽米飯	麻婆豆腐 豆腐,素絞肉/煮	小瓜腐竹 小黃瓜,腐竹/炒	當歸杏鮑菇 杏鮑菇/煮	季節蔬菜	有機蔬菜	鮮蔬番茄湯 番茄,鮮蔬		5.2	2.5	2.4	3	734
11/29	一	白飯	鐵板大油腐 油腐/燒	鄉村花椰菜 花椰菜/炒	海帶三絲 海帶絲,洪絲,干絲/炒	季節蔬菜	履歷蔬菜	海芽味噌湯 海帶芽,味噌		5.4	2.3	2.5	2.8	728
11/30	二	小米蒸飯	糖醋豆腸 豆腸/燒	塔香苦瓜 苦瓜,九層塔/炒	甜椒烤麩 彩椒,烤麩/炒	季節蔬菜	有機蔬菜	木須湯 榨菜		5.2	2.5	2.4	2.8	725

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