

# 津味 優質午餐

南勢國小-素食  
110年12月菜單

日期	星期	主食	美味主菜	美味副菜		美味副菜	青菜	公版素湯	全穀雜糧類(份)	豆魚蛋肉類(份)	蔬菜類(份)	油鹽糖果類(份)	數量(Kcal)
12/2	四	白飯	塔香豆包 <small>燒/豆包,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	巧達湯 <small>馬鈴薯,西芹</small>	5.2	2.4	2.8	2.7	724
12/3	五	胚芽米飯	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	冬瓜高湯 <small>冬瓜高湯</small>	5.4	2.2	2.6	2.9	728
12/6	一	白飯	宮保豆腸 <small>煮/豆腸</small>	酸甜木耳 <small>炒/木耳</small>	冬瓜素雞 <small>煮/冬瓜,素雞丁</small>	季節蔬菜	履歷蔬菜	海芽味噌湯 <small>海帶芽,味噌</small>	5.4	2.3	2.5	2.8	728
12/7	二	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	有機蔬菜	黑糖地瓜芋圓 <small>地瓜,芋圓</small>	5.2	2.3	2.6	3	725
12/9	四	糯小米飯	醬燒豆腐 <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	玉米湯 <small>玉米粒</small>	5.5	2.2	2.7	2.6	724
12/10	五	薏仁飯	鮮嫩豆包 <small>燒/豆包</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	有機蔬菜	鮮筍湯 <small>筍</small>	5.3	2.5	2.5	2.6	726
12/13	一	白飯	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	履歷蔬菜	蘿蔔湯 <small>蘿蔔</small>	5.4	2.3	2.5	2.8	728
12/14	二	小米蒸飯	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	有機蔬菜	三絲羹湯 <small>紅絲,木耳絲,素肉絲</small>	5.2	2.4	2.6	2.8	723
12/16	四	白飯	蠔油燒百頁 <small>煮/百頁豆腐</small>	彩椒茄子 <small>彩椒,茄子/炒</small>	白醬洋芋 <small>炒/紅蘿蔔,馬鈴薯</small>	季節蔬菜	有機蔬菜	燒仙草 <small>綠豆,彩Q</small>	5.2	2.5	2.4	3	734
12/17	五	五穀米飯	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	有機蔬菜	酸菜湯 <small>酸菜</small>	5.4	2.3	2.5	2.8	728
12/20	一	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	履歷蔬菜	雙菇蔬菜湯 <small>菇,絲瓜</small>	5.2	2.5	2.4	2.8	725
12/21	二	麥片Q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	有機蔬菜	紅豆湯圓 <small>紅豆,湯圓</small>	5.5	2.4	2.3	2.7	732
12/23	四	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	玉米湯 <small>玉米粒</small>	5.2	2.5	2.4	3	734
12/24	五	地瓜飯	大溪黑豆干 <small>滷/黑豆干</small>	黃瓜竹輪 <small>煮/大黃瓜,素竹輪</small>	鮮筍雙色 <small>炒/竹筍,紅蘿蔔</small>	季節蔬菜	有機蔬菜	味噌豆腐湯 <small>非基改豆腐,味噌</small>	5.5	2.5	2	2.8	736
12/27	一	白飯	燒百頁 <small>燒/百頁豆腐</small>	麵筋花生 <small>煮/花生,麵筋</small>	芹香海絲 <small>炒/芹菜,海帶絲</small>	季節蔬菜	履歷蔬菜	菇菇時蔬湯 <small>菇,南瓜</small>	5.4	2.3	2.6	2.8	730
12/28	二	胚芽米飯	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	酸辣湯 <small>非基改豆腐,木耳,筍絲</small>	5.5	2.5	2	2.8	736
12/30	四	燕麥Q飯	照燒油豆腐 <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	冬瓜西米露 <small>冬瓜磚,西谷米</small>	5.2	2.5	2.3	2.9	727
12/31	五	元旦補假一日											

▽ 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。