



# 津味 優質午餐

南勢國小(修改後)  
110年5月素食菜單

日期	星期	主食	美味主菜	美味副菜		湯品	全餐 總熱量 (kcal)	互換 率 (%)	標準 量 (份)	總 量 (g)	總 量 (kcal)
5/3	一	白飯	香菜黑干 <small>炒/黑豆干, 香菜</small>	枸杞絲瓜 <small>炒/絲瓜, 枸杞</small>	筍香麵輪 <small>煮/筍, 麵輪</small>	在地產 銷履歷 蔬菜 玉米濃湯 <small>非基改玉米</small>	5.2	2.7	2.6	2.4	740
5/4	二	白飯	四方大油腐 <small>滷/油豆腐</small>	蠔油麵腸 <small>燒/麵腸</small>	野蕈燴大瓜 <small>燴/大西瓜, 鮮菇</small>	在地產 銷履歷 蔬菜 三絲湯 <small>涼薯, 金針菇</small>	5.4	2.5	2.3	2.7	745
5/6	四	麥片Q飯	番茄豆腐 <small>煮/番茄, 豆腐</small>	紅娘鮮筍 <small>煮/筍, 紅蘿蔔</small>	冬瓜素肉羹 <small>煮/冬瓜, 素肉羹</small>	在地產 銷履歷 蔬菜 味噌豆腐湯 <small>味噌, 豆腐</small>	5.3	2.2	2.8	2.6	723
5/7	五	白飯	椒鹽百頁 <small>炸/百頁豆腐</small>	鮑菇蒲瓜 <small>煮/鮑魚菇, 蒲瓜</small>	碎瓜小干 <small>炒/碎瓜, 豆干</small>	在地產 銷履歷 蔬菜 番茄湯 <small>番茄</small>	5.2	2.5	2.3	2.9	740
5/10	一	白飯	紅燒白干結 <small>炒/白干結</small>	花生麵筋 <small>花生, 麵筋/香</small>	甜玉米炒洋芋 <small>炒/玉米粒, 馬鈴薯</small>	在地產 銷履歷 蔬菜 蘿蔔湯 <small>蘿蔔, 凍豆腐</small>	5.4	2.3	2.2	2.6	723
5/11	二	五穀米飯	麻婆豆腐 <small>煮/豆腐, 木耳, 青豆</small>	泰式粉絲 <small>炒/粉絲, 時蔬</small>	雪菜烤麩 <small>炒/烤麩, 雪菜</small>	在地產 銷履歷 蔬菜 刺瓜湯 <small>刺瓜</small>	5.5	2	2.2	3	725
5/13	四	白飯	紅燒蘭花干 <small>燒/蘭花干</small>	毛豆山藥 <small>煮/山藥, 毛豆</small>	客家小炒 <small>炒/豆干, 時蔬</small>	在地產 銷履歷 蔬菜 海芽湯 <small>海芽</small>	5.4	2.4	2.3	2.7	737
5/14	五	蕎麥米飯	敏豆南瓜燒 <small>炒/豆干片, 南瓜</small>	日式關東煮 <small>煮/白蘿蔔, 紅蘿蔔</small>	醬燒麵腸 <small>炒/麵腸</small>	在地產 銷履歷 蔬菜 酸辣湯 <small>筍絲, 非基改豆腐, 紅蘿蔔</small>	5.4	2.5	2.2	2.6	738
5/17	一	白飯	彩椒豆包 <small>燒/豆包, 彩椒</small>	冬瓜素肉絲 <small>煮/冬瓜, 素肉</small>	黃金咖哩煮 <small>煮/馬鈴薯, 紅蘿蔔</small>	在地產 銷履歷 蔬菜 金茸湯 <small>金針菇</small>	5.4	2.6	2.1	2.6	743
5/18	二	白飯	鐵板油腐 <small>炒/油豆腐</small>	拔絲地瓜 <small>炸/地瓜</small>	山東大白菜 <small>炒/大白菜, 紅蘿蔔</small>	在地產 銷履歷 蔬菜 貴族濃湯 <small>非基改玉米</small>	5.4	2.3	2.3	2.6	725
5/20	四	小米蒸飯	麻油菇菇鍋 <small>煮/鮮菇, 凍豆腐</small>	茄子燒 <small>燒/茄子, 九層塔</small>	乾菇鮮筍 <small>炒/香菇, 鮮筍</small>	在地產 銷履歷 蔬菜 芹香蘿蔔湯 <small>芹菜, 蘿蔔</small>	5.3	2.2	2.7	2.6	721
5/21	五	白飯	番茄豆腐 <small>煮/豆腐, 番茄</small>	豆豉苦瓜 <small>煮/苦瓜</small>	紅絲長豆 <small>炒/長豆, 紅蘿蔔</small>	在地產 銷履歷 蔬菜 雙菇湯 <small>秀珍菇, 香菇</small>	5.2	2.4	2.1	3	732
5/24	一	白飯	紅棗凍豆腐 <small>煮/凍豆腐, 紅棗</small>	小瓜三色 <small>炒/小黃瓜, 木耳, 紅蘿蔔</small>	酸甜木耳 <small>木耳/炒</small>	在地產 銷履歷 蔬菜 冬瓜湯 <small>冬瓜</small>	5.4	2.5	2.2	2.6	738
5/25	二	白飯	塔香四分干 <small>炒/四分干, 九層塔</small>	玉米燴毛豆 <small>燴/毛豆, 玉米, 紅蘿蔔</small>	芝麻麵腸 <small>煮/麵腸, 芝麻</small>	在地產 銷履歷 蔬菜 日式味噌湯 <small>味噌, 豆腐</small>	5.5	2.3	2	2.7	729
5/27	四	白飯	椒鹽百頁燒 <small>燒/百頁豆腐</small>	彩椒鮑菇 <small>炒/鮑魚菇, 彩椒</small>	咖哩洋芋 <small>煮/馬鈴薯, 紅蘿蔔</small>	在地產 銷履歷 蔬菜 香菇蔬菜湯 <small>香菇, 時蔬</small>	5.4	2.2	2.4	3	738
5/28	五	小薏仁白飯	塔香油豆腐 <small>燒/油豆腐</small>	南瓜煮 <small>煮/南瓜</small>	毛豆麵輪 <small>煮/麵輪, 毛豆</small>	在地產 銷履歷 蔬菜 黃瓜湯 <small>黃瓜</small>	5.5	2.1	2.2	2.9	728
5/31	一	白飯	紅燒豆腸 <small>燒/豆腸</small>	海結蘿蔔燒 <small>燒/白蘿蔔, 海帶結</small>	薑絲素肚 <small>煮/素肚, 薑</small>	在地產 銷履歷 蔬菜 新竹米粉湯 <small>粗米粉, 芹菜</small>	5.4	2.2	2.7	2.6	728

▽ 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