



津味 優質午餐

南勢國小 - 素食
110年9月菜單

日期	星期	主食	美味主菜	美味副菜		美味副菜	青菜	湯	全蛋 雞腿 (g)	豆腐 (g)	雞蛋 (g)	油類 (g)	其他 (g)	熱量 (Kcal)	
9/1	三	白飯	毛豆干丁 <small>炒/毛豆,豆干丁</small>	三杯杏鮑菇 <small>炒/杏鮑菇</small>	拔絲地瓜 <small>煮/地瓜</small>	季節蔬菜	青菜	芹香蔬菜湯 <small>芹,時蔬</small>	5.5	2.1	2.2	2.9		718	
9/2	四	五穀米飯	香滷百頁 <small>滷/百頁</small>	彩椒小瓜 <small>炒/彩椒,小黃瓜</small>	芹香洋芋絲 <small>炒/芹菜,馬鈴薯絲</small>	季節蔬菜	有機蔬菜	日式味噌湯 <small>味噌,非基改豆腐</small>	5.3	2.2	2.5	3		723	
9/3	五	白飯	糖醋豆包 <small>燒/豆包</small>	蠔油麵腸 <small>炒/麵腸</small>	南瓜燒 <small>煮/南瓜</small>	季節蔬菜	有機蔬菜	玉米濃湯 <small>非基改玉米</small>	5.5	2.5	2	2.8		736	
9/6	一	白飯	彩椒豆腐 <small>煮/彩椒,豆腐</small>	芹香海絲 <small>炒/芹菜,海絲</small>	香蒸芋頭 <small>蒸/芋頭</small>	季節蔬菜	在地產 銷履 歷蔬	港式酸辣湯 <small>筍絲,非基改豆腐,紅蘿蔔</small>	5.4	2.3	2.6	2.8		730	
9/7	二	麥片Q飯	香菜黑豆干 <small>燒/黑豆干</small>	竹筍素肉絲 <small>炒/竹筍,素肉</small>	玉米四喜 <small>炒/玉米粒,紅K</small>	季節蔬菜	有機蔬菜	涼薯湯 <small>涼薯,時蔬</small>	5.2	2.5	2.3	2.9		727	
9/8	三	白飯	糖醋油豆腐 <small>燒/油豆腐</small>	塔香茄子 <small>炒/茄子</small>	白菜滷 <small>煮/大白菜,豆皮</small>	季節蔬菜	青菜	海帶燉湯 <small>海帶</small>	5.3	2.3	2.8	2.8		728	
9/9	四	白飯	香滷蘭花干 <small>滷/蘭花干</small>	敏豆甜條 <small>炒/敏豆,素甜條</small>	番茄豆腐 <small>煮/番茄,豆腐</small>	季節蔬菜	有機蔬菜	雙菇湯 <small>秀珍菇,金針菇</small>	5.2	2.4	2.8	2.7	水果	724	
9/10	五	小米蒸飯	麻油凍豆腐 <small>煮/百頁</small>	大瓜鮑魚菇 <small>煮/大瓜,鮑魚菇</small>	客家小炒 <small>炒/豆干片,芹菜</small>	季節蔬菜	有機蔬菜	羅宋湯 <small>番茄,洋芋</small>	5.4	2.2	2.6	2.9		728	
9/11	六	白飯	蠔油豆包 <small>燒/豆包</small>	鮮菇素雞 <small>炒/鮮菇,素雞</small>	泰式粉絲 <small>炒/冬粉,蔬菜</small>	季節蔬菜	在地產 銷履 歷蔬	冬瓜湯 <small>冬瓜</small>	5.3	2.4	2.1	3		727	
9/13	一	白飯	甜麵醬干丁 <small>煮/豆干丁</small>	小黃瓜玉米 <small>炒/小瓜,玉米粒</small>	白玉海結 <small>煮/白蘿蔔,海結</small>	季節蔬菜	在地產 銷履 歷蔬	港式肉骨茶 <small>蘿蔔,肉骨茶包,素肉</small>	5.3	2.5	2.5	2.6		726	
9/14	二	白飯	榨菜豆干 <small>炒/榨菜,豆干</small>	南瓜燒 <small>煮/南瓜</small>	宮保杏鮑菇 <small>炒/杏鮑菇</small>	季節蔬菜	有機蔬菜	冬瓜山粉圓 <small>冬瓜磚,山粉圓</small>	5.4	2.3	2.5	2.8	水果	728	
9/15	三	白飯	照燒大油腐 <small>燒/油豆腐</small>	乾椒鮮菇 <small>炒/香菇</small>	三杯四分干 <small>炒/豆干,九層塔</small>	季節蔬菜	青菜	蘿蔔湯 <small>蘿蔔</small>	5.2	2.3	2.6	3		725	
9/16	四	胚芽米飯	豆腐蕃茄 <small>煮/豆腐,蕃茄</small>	羅勒海茸 <small>炒/海茸</small>	清蒸芋頭 <small>蒸/芋頭</small>	季節蔬菜	有機蔬菜	貴族濃湯 <small>非基改玉米</small>	5.2	2.2	2.6	3		718	
9/17	五	白飯	香菜黑干 <small>炒/黑豆干,香菜</small>	海結冬瓜燒 <small>燒/冬瓜,海帶結</small>	薑絲素肚 <small>燒/素肚,薑</small>	季節蔬菜	有機蔬菜	榨菜湯 <small>榨菜</small>	5.5	2.2	2.7	2.6		724	
9/20	一	中秋連假·佳節愉快													
9/21	二	中秋連假·佳節愉快													
9/22	三	白飯	椒鹽百頁 <small>煎/百頁</small>	宮保鮮菇 <small>炒/香菇,九層塔</small>	咖哩豆干丁 <small>煮/咖哩粉,豆干丁</small>	季節蔬菜	青菜	香菇蔬菜湯 <small>菇,時蔬</small>	5.2	2.4	2.6	2.8		723	
9/23	四	白飯	芝麻豆干 <small>燒/豆干</small>	芋香玉米 <small>炒/玉米粒,芋頭</small>	白玉麵輪 <small>煮/白蘿蔔,麵輪</small>	季節蔬菜	有機蔬菜	古早味羹湯 <small>筍,時蔬</small>	5.5	2.3	2.2	3		736	
9/24	五	地瓜飯	糖醋豆腸 <small>燒/豆腸</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	有機蔬菜	木瓜湯 <small>木瓜</small>	5.2	2.5	2.4	3	水果	734	
9/27	一	白飯	梅汁蘭花干 <small>燒/蘭花干</small>	醬燒百頁 <small>燒/百頁</small>	咖哩洋芋 <small>煮/馬鈴薯,紅蘿蔔</small>	季節蔬菜	在地產 銷履 歷蔬	法式奶香濃湯 <small>洋芋,非基改玉米粒</small>	5.4	2.3	2.5	2.8		728	
9/28	二	糙米Q飯	麻婆豆腐 <small>煮/豆腐</small>	彩椒杏菇 <small>炒/彩椒,杏鮑菇</small>	梅干香筍 <small>燒/梅干,香筍</small>	季節蔬菜	有機蔬菜	綠豆甜湯 <small>綠豆</small>	5.2	2.5	2.4	2.8	乳品	725	
9/29	三	白飯	泰式醬豆包 <small>燒/豆包</small>	雪菜烤麩 <small>炒/雪菜,烤麩</small>	雙色海結 <small>煮/海帶結,白干結</small>	季節蔬菜	青菜	客家米粉湯 <small>米粉,芹菜</small>	5.5	2.4	2.3	2.7		732	
9/30	四	小米蒸飯	大溪黑豆干 <small>滷/黑豆干</small>	黃瓜竹輪 <small>煮/大黃瓜,素竹輪</small>	甜椒烤麩 <small>炒/烤麩,甜椒</small>	季節蔬菜	有機蔬菜	黃瓜湯 <small>大黃瓜</small>	5.5	2.2	2.1	2.8		733	

▽ 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。