



津味 優質午餐

南勢國小
111年3月素食菜單

日期	星期	主食	美味主菜	美味副菜		美味副菜	青菜	素湯	全穀類 穀類 (g)	豆魚 蛋肉類 (g)	蔬菜 (g)	油脂 果糖類 (g)	熱量 (Kcal)
3/1	二	白飯	番茄豆腐 <small>番茄、豆腐/燒</small>	筍香麵輪 <small>筍、麵輪/煮</small>	咖哩洋芋 <small>洋芋、紅蘿蔔/煮</small>	季節蔬菜	有機蔬菜	玉米濃湯 <small>非基改玉米</small>	5.5	2.3	2.2	2.6	718
3/3	四	五穀米飯	蜜汁烤豆干 <small>豆干/烤</small>	小瓜玉米筍 <small>小黃瓜、玉米筍/炒</small>	花生麵筋 <small>花生、麵筋/燒</small>	季節蔬菜	有機蔬菜	日式味噌湯 <small>非基改豆腐、味噌</small>	5	2.5	2.2	2.8	706
3/4	五	白飯	醬燒百頁 <small>百頁/燒</small>	彩椒金茸 <small>彩椒、金針菇/炒</small>	黃金四喜 <small>玉米粒、青豆、紅蘿蔔/炒</small>	季節蔬菜	有機蔬菜	芹香蘿蔔湯 <small>芹菜、蘿蔔</small>	5.5	2.3	2.4	2.7	728
3/7	一	白飯	香拌白干絲 <small>芹菜、白干絲/炒</small>	薑絲冬瓜 <small>薑、冬瓜/煮</small>	醃翻豆腸 <small>豆腸/燒</small>	季節蔬菜	履歷蔬菜	港式酸辣湯 <small>筍絲、非基改豆腐、紅蘿蔔</small>	5.2	2.5	2.4	2.8	725
3/8	二	麥片Q飯	香菜素雞 <small>香菜、素雞/燒</small>	白菜滷 <small>大白菜、紅蘿蔔/煮</small>	繽紛小干 <small>豆干丁、玉米、毛豆/燴</small>	季節蔬菜	有機蔬菜	涼薯湯 <small>涼薯</small>	5.3	2.4	2.5	2.5	714
3/10	四	白飯	糖醋豆包 <small>豆包/燒</small>	瓜瓜素肉燥 <small>碎瓜、素肉燥/炒</small>	羅勒杏鮑菇 <small>九層塔、杏鮑菇/炒</small>	季節蔬菜	有機蔬菜	雙菇湯 <small>秀珍菇、金針菇</small>	5	2.4	2.5	2.8	707
3/11	五	小米蒸飯	塔香油豆腐 <small>九層塔、油豆腐/燒</small>	鮮甜南瓜 <small>南瓜/燒</small>	海結素肚 <small>海結、素肚/滷</small>	季節蔬菜	有機蔬菜	羅宋湯 <small>番茄</small>	5.5	2.4	2.3	2.7	732
3/14	一	白飯	大溪黑豆干 <small>黑豆干/滷</small>	黃瓜素竹輪 <small>大黃瓜、素竹輪/煮</small>	毛豆麵輪 <small>毛豆、麵輪/紅燒</small>	季節蔬菜	履歷蔬菜	冬瓜湯 <small>冬瓜</small>	5	2.5	2.4	2.7	707
3/15	二	胚芽米飯	宮保豆腸 <small>豆腸/燒</small>	螞蟻上樹 <small>冬粉、時蔬/炒</small>	咖哩白花椰 <small>白花椰/煮</small>	季節蔬菜	有機蔬菜	味噌湯 <small>非基改豆腐、味噌</small>	5.5	2.2	2.5	2.8	728
3/17	四	白飯	百頁豆腐磚 <small>百頁豆腐/燒</small>	蘿蔔素雞 <small>蘿蔔、素雞/煮</small>	彩椒小瓜 <small>彩椒、小黃瓜/炒</small>	季節蔬菜	有機蔬菜	貴族濃湯 <small>非基改玉米</small>	5.2	2.5	2.5	2.6	719
3/18	五	蕎麥米飯	香椿燒豆腐 <small>香椿醬、豆腐/燒</small>	芹香海絲 <small>芹、海帶絲/炒</small>	梅菜筍干 <small>炒/筍乾、梅干菜</small>	季節蔬菜	有機蔬菜	海芽湯 <small>海帶芽</small>	5	2.3	2.5	2.7	695
3/21	一	白飯	素沙茶豆干結 <small>燒/蘭花干</small>	佛跳牆 <small>大白菜、芋頭、豆皮/煮</small>	咖哩洋芋 <small>洋芋、紅蘿蔔/煮</small>	季節蔬菜	履歷蔬菜	冬瓜湯 <small>冬瓜</small>	5.2	2.3	2.3	2.6	700
3/22	二	薏仁米飯	蜜燒麵腸 <small>麵腸/紅燒</small>	鮮菇刈菜仁 <small>鮮菇、刈菜仁/炒</small>	雙菇泡菜粉絲 <small>金針菇、秀珍菇、冬粉/炒</small>	季節蔬菜	有機蔬菜	鮮菇蔬菜湯 <small>菇、時蔬</small>	5.3	2.2	2.5	2.6	705
3/24	四	白飯	麻婆豆腐 <small>豆腐/燒</small>	小瓜豆皮 <small>小黃瓜、豆皮/炒</small>	鮮燒南瓜 <small>南瓜/燒</small>	季節蔬菜	有機蔬菜	竹筍湯 <small>竹筍</small>	5.5	2.3	2.2	2.5	714
3/25	五	地瓜飯	蠔油燒百頁 <small>百頁豆腐/燒</small>	香燻竹筍 <small>竹筍/燻</small>	五香海帶串 <small>海帶串/燒</small>	季節蔬菜	有機蔬菜	客家米粉湯 <small>米粉、芹</small>	5.2	2.3	2.5	2.5	700
3/28	一	白飯	薑燒豆包 <small>豆包/燒</small>	綜合花生豆 <small>玉米、花生、毛豆、紅蘿蔔/炒</small>	韓式年糕 <small>高麗菜、年糕/炒</small>	季節蔬菜	履歷蔬菜	巧達濃湯 <small>洋芋、非基改玉米</small>	5.5	2.3	2.3	2.7	725
3/29	二	白飯	芝麻黑豆干 <small>芝麻、黑豆干/燒</small>	瓜瓜素肉燥 <small>碎瓜、素肉燥/炒</small>	鮮炒刺瓜 <small>刺瓜、紅蘿蔔/炒</small>	季節蔬菜	有機蔬菜	大頭菜燉湯 <small>大頭菜</small>	5	2.5	2.3	2.7	704
3/31	四	麥片Q飯	四方豆腐 <small>豆腐/燒</small>	海帶白干絲 <small>海帶絲、白干絲、芹菜/拌</small>	彩椒烤麩 <small>彩椒、烤麩/炒</small>	季節蔬菜	有機蔬菜	番茄湯 <small>番茄</small>	5	2.5	2.4	2.6	702

▽ 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。

營養師：呂如蘋 營養字第3594號