



111年4月津味優質素食餐盒

南勢國小

日期	星期	主食	美味主菜	美味副菜			南勢湯	全穀雜糧類(份)	豆魚蛋肉類(份)	蔬菜(份)	油脂與堅果類(份)	熱量(Kcal)	
4/1	五	親職日補假一天											0
4/2-4/5 清明節/兒童節連假													
4/7	四	白飯	醬燒豆包 燒/豆包	酸甜木耳 木耳/炒	拔絲甜薯 煮/地瓜、芝麻	季節蔬菜 有機蔬菜	羅宋湯 番茄、洋芋	5.3	2.4	2	2.7	711	
4/8	五	胚芽米飯	蜜燒豆腸 燒/豆腸	海結素肚 海結、素肚/滷	梅菜筍干 炒/筍乾、梅干菜	季節蔬菜 有機蔬菜	冬瓜湯 冬瓜	5.2	2.3	2.2	2.7	702	
4/11	一	白飯	芝麻黑豆干 滷/黑豆干、芝麻	黃瓜竹輪 煮/大黃瓜、素竹輪	甜椒烤麩 炒/烤麩、甜椒	季節蔬菜 在地產銷履歷蔬菜	雙菇湯 秀珍菇、金針菇	5	2.4	2.4	2.6	695	
4/12	二	白飯	宮保麵腸 煮/麵腸	螞蟻上樹 炒/粉絲、時蔬	冬瓜素丁 煮/冬瓜、素雞丁	季節蔬菜 有機蔬菜	南瓜濃湯 南瓜、洋芋	5.3	2.5	2.2	2.7	723	
4/14	四	小米蒸飯	百頁豆腐磚 炸/百頁豆腐、蜜汁照燒醬	蘿蔔麵輪 炒/麵輪、蘿蔔	清蒸芋頭 蒸/芋頭	季節蔬菜 有機蔬菜	海芽湯 海芽	5.3	2.5	2.3	2.5	716	
4/15	五	養生地瓜飯	香椿燒豆腐 煮/豆腐	白干海絲 炒/海絲、干絲	鄉村花椰菜 炒/花椰菜	季節蔬菜 有機蔬菜	芹香蘿蔔湯 芹菜、蘿蔔	5	2.5	2.5	2.5	700	
4/18	一	白飯	彩椒豆包 燒/彩椒、豆包	佛跳牆 煮/大白菜、芋頭	芹香干片 燒/芹、干片	季節蔬菜 在地產銷履歷蔬菜	木瓜湯 木瓜	5	2.5	2.5	2.7	709	
4/19	二	麥片Q飯	紅燒麵腸 燒/麵腸	黃金南瓜燒 南瓜/燒	雪菜烤麩 炒/雪裡紅、烤麩	季節蔬菜 有機蔬菜	韓式海帶湯 海帶、黃豆芽	5.3	2.4	2.2	2.5	707	
4/21	四	白飯	當歸杏鮑菇 煮/杏鮑菇、當歸	小瓜腐竹 炒/小黃瓜、腐竹	麻婆豆腐 燒/豆腐、素絞肉	季節蔬菜 有機蔬菜	玉米濃湯 非基改玉米	5.2	2.3	2.2	2.5	693	
4/22	五	蕎麥米飯	蠔油燒百頁 煮/百頁豆腐	金茸花生麵筋 金針菇、花生、麵筋/煮	咖哩馬鈴薯 炒/馬鈴薯、紅蘿蔔	季節蔬菜 有機蔬菜	日式味噌湯 味噌、豆腐	5.3	2.5	2	2.7	718	
4/25	一	白飯	蜜汁烤豆干 烤/豆干、芝麻	綜合豆豆 花生、玉米、紅蘿蔔/燒	大瓜素丁 炒/大瓜、素雞丁	季節蔬菜 在地產銷履歷蔬菜	港式酸辣湯 筍絲、非基改豆腐、紅蘿蔔	5.3	2.5	2.2	2.5	714	
4/26	二	小米蒸飯	紅燒白干結 炒/白干結	番茄豆腐 燒/番茄、豆腐	拔絲地瓜 地瓜、芋頭、炸	季節蔬菜 有機蔬菜	枕瓜大薏仁湯 枕瓜、大薏仁	5.3	2.5	2.2	2.8	727	
4/28	四	白飯	醬燒豆包 燒/豆包	豆瓣桂筍 煮/筍	海結蘿蔔煮 五/海帶結、蘿蔔	季節蔬菜 有機蔬菜	黃瓜湯 黃瓜	5	2.3	2.5	2.7	695	
4/29	五	小薏仁白飯	香滷蘭花干 滷/蘭花干	青椒百頁 炒/青椒、百頁	三杯杏鮑菇 燒/九層塔、杏鮑菇	季節蔬菜 有機蔬菜	榨菜湯 榨菜	5	2.5	2.4	2.7	707	

▽ 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 營養字第3594號