# 津味優質素食餐盒

南勢國小

111年5月素食菜單

| 日期 | 星期 | 主食 | 美味主菜 | 美味副菜 | | | | 素湯 | 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) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 5/2 | 一 | 芝麻白飯 | 香菜黑干<br>炒/黑豆干,香菜 | 枸杞絲瓜<br>炒/絲瓜,枸杞 | 筍香麵輪<br>煮/筍,麵輪 | 季節蔬菜 | 在地產銷履歷蔬菜 | 玉米濃湯<br>非基改玉米 | 5 | 2.5 | 2.3 | 2.4 | 703 |
| 5/3 | 二 | 白飯 | 四方大油腐<br>滷/油豆腐 | 蠔油麵腸<br>燒/麵腸 | 野蓽燴大瓜<br>燴/大黃瓜,鮮菇 | 季節蔬菜 | 有機蔬菜 | 白玉湯<br>蘿蔔 | 5.2 | 2.5 | 2 | 2.7 | 725 |
| 5/5 | 四 | 麥片Q飯 | 番茄豆腐<br>煮/番茄,豆腐 | 紅娘鮮筍<br>煮/筍,紅蘿蔔 | 冬瓜素肉羹<br>煮/冬瓜,素肉羹 | 季節蔬菜 | 有機蔬菜 | 味噌湯<br>味噌,非基改豆腐 | 5.3 | 2.3 | 2.2 | 2.6 | 716 |
| 5/6 | 五 | 白飯 | 塔香百頁<br>燒/百頁豆腐 | 鮑菇蒲瓜<br>煮/鮑魚菇,蒲瓜 | 碎瓜小干<br>炒/碎瓜,豆干 | 季節蔬菜 | 有機蔬菜 | 三絲湯<br>涼薯,金針菇 | 5 | 2.4 | 2.5 | 2.5 | 705 |
| 5/9 | 一 | 白飯 | 紅燒白干結<br>炒/白干結 | 花生麵筋<br>花生,麵筋/煮 | 甜玉米炒洋芋<br>炒/玉米粒,馬鈴薯 | 季節蔬菜 | 在地產銷履歷蔬菜 | 蘿蔔凍豆腐湯<br>蘿蔔,凍豆腐 | 5.5 | 2.5 | 2 | 2.6 | 740 |
| 5/10 | 二 | 五穀米飯 | 麻婆豆腐<br>煮/豆腐,木耳,青豆 | 泰式粉絲<br>炒/粉絲,時蔬 | 雪菜烤麩<br>炒/烤麩,雪菜 | 季節蔬菜 | 有機蔬菜 | 刺瓜湯<br>刺瓜 | 5.5 | 2.4 | 2.2 | 2.6 | 737 |
| 5/12 | 四 | 白飯 | 紅燒蘭花干<br>燒/蘭花干 | 毛豆山藥<br>煮/山藥,毛豆 | 客家小炒<br>炒/豆干,時蔬 | 季節蔬菜 | 有機蔬菜 | 海芽湯<br>海芽 | 5.3 | 2.5 | 2 | 2.7 | 730 |
| 5/13 | 五 | 蕎麥米飯 | 醬燒麵腸<br>炒/麵腸 | 日式關東煮<br>煮/白蘿蔔,紅蘿蔔 | 西紅柿素豆腐<br>炒/豆腐,番茄 | 季節蔬菜 | 有機蔬菜 | 酸辣湯<br>筍絲,非基改豆腐,紅蘿蔔 | 5.5 | 2.4 | 2 | 2.5 | 728 |
| 5/16 | 一 | 白飯 | 彩椒豆包<br>燒/豆包,彩椒 | 冬瓜素肉絲<br>煮/冬瓜,素肉 | 黃金咖哩煮<br>煮/馬鈴薯,紅蘿蔔 | 季節蔬菜 | 在地產銷履歷蔬菜 | 芹香蘿蔔湯<br>芹,蘿蔔 | 5.5 | 2.5 | 2 | 2.6 | 740 |
| 5/17 | 二 | 白飯 | 鐵板油腐<br>炒/油豆腐 | 拔絲地瓜<br>炸/地瓜 | 山東大白菜<br>炒/大白菜,紅蘿蔔 | 季節蔬菜 | 有機蔬菜 | 貴族濃湯<br>非基改玉米 | 5.5 | 2.5 | 2 | 2.7 | 744 |
| 5/19 | 四 | 小米蒸飯 | 麻油菇菇鍋<br>煮/鮮菇,凍豆腐 | 茄子燒<br>燒/茄子,九層塔 | 香菇鮮筍<br>炒/香菇,竹筍 | 季節蔬菜 | 有機蔬菜 | 金茸湯<br>金針菇,時蔬 | 5 | 2.3 | 2.3 | 2.6 | 697 |
| 5/20 | 五 | 白飯 | 茄汁燒豆腐<br>煮/豆腐,番茄 | 豆豉苦瓜<br>煮/苦瓜 | 紅絲長豆<br>炒/長豆,紅蘿蔔 | 季節蔬菜 | 有機蔬菜 | 鮮筍湯<br>竹筍 | 5.2 | 2.3 | 2.5 | 2.5 | 712 |
| 5/23 | 一 | 白飯 | 蜜燒蘭花干<br>煮/蘭花干 | 小瓜三色<br>炒/小黃瓜,木耳,紅蘿蔔 | 酸甜木耳<br>木耳/炒 | 季節蔬菜 | 在地產銷履歷蔬菜 | 冬瓜湯<br>冬瓜 | 5.2 | 2.5 | 2.3 | 2.7 | 731 |
| 5/24 | 二 | 小米蒸飯 | 塔香四分干<br>炒/四分干,九層塔 | 玉米燴毛豆<br>燴/毛豆,玉米,紅蘿蔔 | 芝麻麵腸<br>煮/麵腸,芝麻 | 季節蔬菜 | 有機蔬菜 | 日式味噌湯<br>味噌,非基改豆腐 | 5.3 | 2.4 | 2 | 2.5 | 714 |
| 5/26 | 四 | 白飯 | 椒鹽百頁燒<br>燒/百頁豆腐 | 彩椒鮑菇<br>炒/鮑魚菇,彩椒 | 咖哩洋芋<br>煮/馬鈴薯,紅蘿蔔 | 季節蔬菜 | 有機蔬菜 | 香菇筍絲湯<br>香菇,筍絲 | 5.5 | 2.3 | 2 | 2.7 | 729 |
| 5/27 | 五 | 小薏仁白飯 | 塔香油豆腐<br>燒/油豆腐 | 南瓜煮<br>煮/南瓜 | 毛豆麵輪<br>煮/麵輪,毛豆 | 季節蔬菜 | 有機蔬菜 | 黃瓜湯<br>黃瓜 | 5.5 | 2.3 | 2 | 2.6 | 725 |
| 5/30 | 一 | 白飯 | 紅燒豆腸<br>燒/豆腸 | 乾扁四季豆<br>四季豆豆/炒 | 薑絲素肚<br>燒/素肚,薑 | 季節蔬菜 | 在地產銷履歷蔬菜 | 巧達濃湯<br>玉米,洋芋 | 5.4 | 2.4 | 2 | 2.5 | 721 |
| 5/31 | 二 | 麥片Q飯 | 塔香凍豆腐<br>煮/凍豆腐,紅蘿 | 枸杞山藥<br>枸杞,山藥/炒 | 小瓜榨菜絲<br>小瓜絲,榨菜絲,素肉絲/炒 | 季節蔬菜 | 有機蔬菜 | 雙菇湯<br>秀珍菇,香菇,絲瓜 | 5.5 | 2.3 | 2.3 | 2.5 | 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