

松晟 111年 8.9月 南勢國小(素便當)

健康套餐 安心美味·真心承諾
營養師：李璨聿

日期	主食	主菜	副菜			湯	其他	全糖 原豆(%)	正食 肉蛋(%)	蔬菜 (%)	油脂 (%)	糖類 (%)	熱量 (千卡)
8/30 二	燕麥飯 <small>珍珠麥,白米/蒸</small>	醬滷麵腸 <small>麵腸/滷</small>	日式咖哩 <small>馬鈴薯,紅蘿蔔/蒸</small>	敏豆素肉茸 <small>敏豆,素絞肉/炒</small>	紅絲炒豆皮 <small>紅蘿蔔,非基改豆皮/炒</small>	芹香關東煮 <small>白蘿蔔,非基改玉米塊</small>	有換蔬菜	5	2	2	2	7	
8/31 三	香Q白飯 <small>白米/蒸</small>	素什錦燒 <small>素什錦燒/燒</small>	鮮炒脆筍 <small>竹筍/炒</small>	豆瓣素雞 <small>非基改素雞/滷</small>	芹菜木耳 <small>木耳,芹/炒</small>	巧達濃湯 <small>非基改玉米,蛋</small>	有換蔬菜	5	2	2	2	7	
9/1 四	香Q白飯 <small>白米/蒸</small>	蜜燒四分干 <small>四分干/燒</small>	素瓜子肉 <small>素絞肉,碎瓜/炒</small>	蕃茄豆腐 <small>蕃茄,非基改豆腐/炒</small>	花生小黃瓜 <small>花生,小黃瓜/炒</small>	芋頭西米露 <small>芋頭,西谷米</small>	有換蔬菜	5	2	2	2	7	
9/2 五	紫米飯 <small>紫米,白米/蒸</small>	素什錦燒 <small>素什錦燒/燒</small>	白菜煲 <small>大白菜,木耳/炒</small>	海結滷味 <small>海帶結,非基改干丁/滷</small>	芋頭燒 <small>芋頭/燒</small>	酸辣豆腐湯 <small>紅蘿蔔絲,木耳絲,非基改豆腐</small>	有換蔬菜	5	2	2	3	7	
9/5 一	香Q白飯 <small>白米/蒸</small>	鐵板豆腐燒 <small>非基改豆腐/燒</small>	白醬洋芋 <small>洋芋/煮</small>	黃瓜雙燴 <small>黃瓜,香菇/蒸</small>	鳳梨木耳 <small>鳳梨,木耳/炒</small>	什錦菇菇湯 <small>金針菇,時蔬</small>	產具蔬菜	5	2	2	2	7	
9/6 二	糙米飯 <small>糙米,白米/蒸</small>	海帶三絲 <small>海帶絲,非基改干絲,紅絲/炒</small>	毛豆炒玉米 <small>非基改玉米粒,毛豆/炒</small>	鮮筍鮮菇 <small>筍絲,鮮菇/炒</small>	塔香茄子 <small>茄子/炒</small>	珍珠奶茶 <small>珍珠,奶粉,茶包</small>	有換蔬菜	6	2	2	2	7	
9/7 三	香Q白飯 <small>白米/蒸</small>	茄汁豆包 <small>非基改豆包/燒</small>	脆薯四喜 <small>涼薯,三色豆/炒</small>	芋香白菜 <small>大白菜,芋頭/炒</small>	鮮瓜木須 <small>鮮瓜,木須/炒</small>	海芽湯 <small>海芽,素絲</small>	有換蔬菜	5	2	2	2	7	
9/8 四	香Q白飯 <small>白米/蒸</small>	脆燒油豆腐 <small>非基改油豆腐/燒</small>	芹香鮑菇 <small>芹菜,杏鮑菇/炒</small>	炒甜高麗 <small>高麗菜/炒</small>	海帶根 <small>海帶/滷</small>	和風冬瓜湯 <small>冬瓜</small>	有換蔬菜	5	2	2	2	7	
9/9 五	中秋連假~祝大家中秋節快樂:)												
9/12 一	香Q白飯 <small>白米/蒸</small>	和風咖哩煲 <small>馬鈴薯,咖哩/煮</small>	客家小炒 <small>非基改干片/炒</small>	枸杞冬瓜 <small>冬瓜,枸杞,金針菇/炒</small>	薑燒冬瓜 <small>冬瓜/燒</small>	福菜湯 <small>福菜</small>	產具蔬菜	6	2	2	2	7	
9/13 二	小米飯 <small>小米,白米/蒸</small>	五香豆干 <small>非基改豆干/滷</small>	菇菇素肉燥 <small>素絞肉,香菇,豆薯/炒</small>	佛跳牆 <small>大白菜,木耳/煮</small>	白玉杏鮑菇 <small>白蘿蔔,杏鮑菇/蒸</small>	番茄時蔬湯 <small>番茄,時蔬</small>	有換蔬菜	5	2	2	2	7	
9/14 三	香Q白飯 <small>白米/蒸</small>	海味豆輪 <small>豆輪,海結/滷</small>	炒黃豆芽 <small>黃豆芽/炒</small>	豆皮白菜 <small>大白菜,非基改豆皮/燒</small>	三杯蜜燒地瓜 <small>地瓜,杏鮑菇/燒</small>	福菜湯 <small>福菜</small>	有換蔬菜	5	2	2	2	7	
9/15 四	香Q白飯 <small>白米/蒸</small>	香菇燒板豆腐 <small>非基改板豆腐,香菇/燒</small>	炒三色 <small>三色豆/炒</small>	燴時蔬 <small>木耳,蔬菜/炒</small>	魚香茄子 <small>茄子/燒</small>	地瓜芋圓湯 <small>地瓜,芋圓</small>	有換蔬菜	6	2	2	2	7	
9/16 五	蕎麥米飯 <small>蕎麥,白米/蒸</small>	家傳滷油腐 <small>非基改油豆腐/滷</small>	海結豆干 <small>海帶結,非基改豆干/滷</small>	和風白玉 <small>白蘿蔔,紅蘿蔔/蒸</small>	南瓜米粉 <small>南瓜,米粉/炒</small>	冬瓜菇菇湯 <small>冬瓜,金針菇</small>	有換蔬菜	5	2	2	2	7	
9/19 一	香Q白飯 <small>白米/蒸</small>	麻婆豆腐 <small>非基改豆腐/燒</small>	腐皮高麗 <small>高麗,非基改豆皮/炒</small>	黃金玉米粒 <small>非基改玉米粒,紅蘿蔔,毛豆/炒</small>	芝麻鮮豆 <small>鮮豆,芝麻/炒</small>	日式味噌湯 <small>海芽,味噌,非基改豆腐</small>	產具蔬菜	5	3	2	2	7	
9/20 二	紫米飯 <small>紫米,白米/蒸</small>	泰式打拋干丁 <small>非基改干丁,蕃茄,素絞肉/炒</small>	扁蒲木耳 <small>扁蒲,木耳/煮</small>	茄汁豆腐 <small>蕃茄,非基改豆腐/炒</small>	什錦銀芽 <small>豆芽/炒</small>	黑糖雪蓮子 <small>雪蓮子,白木耳</small>	有換蔬菜	6	2	2	2	7	
9/21 三	香Q白飯 <small>白米/蒸</small>	塔香凍腐 <small>非基改凍豆腐/燒</small>	日式一番煮 <small>白蘿蔔,火鍋料/滷</small>	四海素鍋貼 <small>鍋貼/煎</small>	地瓜條 <small>地瓜條/炸</small>	鮮蔬什錦湯 <small>鮮蔬</small>	有換蔬菜	6	2	2	2	7	
9/22 四	香Q白飯 <small>白米/蒸</small>	蜜汁燒豆包 <small>非基改豆包/燒</small>	素瓜仔肉 <small>素絞肉,碎瓜/炒</small>	奶香白菜滷 <small>大白菜,木耳/燒</small>	芝麻海根 <small>海根,芝麻/炒</small>	黃金筍片湯 <small>竹筍片</small>	有換蔬菜	5	2	2	2	7	
9/23 五	薏仁飯 <small>薏仁,白米/蒸</small>	素海苔燒 <small>素海苔燒/燒</small>	咖哩洋芋 <small>馬鈴薯,紅蘿蔔/煮</small>	珍菇鮮瓜 <small>鮮瓜,珍菇/煮</small>	爛桂竹筍 <small>桂竹筍/燜</small>	豆薯玉米湯 <small>豆薯,非基改玉米塊</small>	有換蔬菜	5	2	2	2	7	
9/26 一	香Q白飯 <small>白米/蒸</small>	小蜜豆干燒 <small>非基改豆干/滷</small>	雙色燴腐 <small>玉米,毛豆,非基改豆腐/滷</small>	木須炒高麗 <small>高麗,木須/炒</small>	香芋小炒 <small>芋頭,香菇/炒</small>	紫菜湯 <small>海芽</small>	產具蔬菜	5	2	2	2	7	
9/27 二	蕎麥飯 <small>蕎麥,白米/蒸</small>	紅燒脆皮豆腐 <small>非基改豆腐/燒</small>	燒金瓜 <small>南瓜/燒</small>	西芹干片 <small>西芹,非基改干片/炒</small>	彩繪花椰菜 <small>花椰菜,紅蘿蔔/炒</small>	綜合鮮菇湯 <small>金針菇,鮮菇</small>	有換蔬菜	5	2	2	2	7	
9/28 三	香Q白飯 <small>白米/蒸</small>	素沙茶方干 <small>非基改方干/燒</small>	綜合滷味 <small>白蘿蔔,海帶結/滷</small>	脆炒銀芽 <small>綠豆芽/炒</small>	條豆油片 <small>條豆,非基改油片/炒</small>	豆腐味噌湯 <small>非基改豆腐,味噌</small>	有換蔬菜	5	2	2	2	7	
9/29 四	香Q白飯 <small>白米/蒸</small>	下飯燒素雞 <small>非基改素雞/燒</small>	敏豆杏鮑菇 <small>敏豆,杏鮑菇/燒</small>	冬瓜素肉燥 <small>冬瓜,枸杞,素絞肉/煮</small>	牛蒡炒雜菜 <small>牛蒡,蔬菜/炒</small>	可可小薏仁 <small>可可,薏仁</small>	有換蔬菜	6	2	2	2	7	
9/30 五	地瓜飯 <small>地瓜,白米/蒸</small>	蔥燒大嫩腐 <small>大嫩豆腐,蔥/燒</small>	酢醬干丁 <small>毛豆,非基改干丁/煮</small>	紅絲滑豆皮 <small>紅蘿蔔,非基改豆皮/炒</small>	絲瓜煮 <small>絲瓜/煮</small>	羅宋湯 <small>番茄,蔬菜</small>	有換蔬菜	5	2	2	2	7	