

112年05月份 大南.大湖.大坑國小月菜單(素食)

日期	主食	主菜	副菜	青菜	湯品	點心	全穀 (份)	豆魚蛋 (份)	蔬菜 (份)	水果 (份)	奶 (份)	油脂 (份)	熱量 (Kcal)
5/1 一	麥片飯	日式照燒豆干 馬鈴薯, 豆干	炒 四季豆炒精靈 四季豆, 白精靈菇	炒 青菜(產)	海芽豆皮湯 海帶芽, 豆皮		5	2	1.5			3	677
5/2 二	紅藜糙米飯	香酥地瓜條 地瓜條	炸 麻婆豆腐 素絞肉, 豆腐	燒 有機青菜	燕菁雙菇湯 燕菁, 金針菇, 杏鮑菇	水果	4.8	3	1.5	1		3	800
5/3 三	特餐	麻油飯 高麗菜, 杏鮑菇	炒 麻油素雞丁 素雞丁, 高麗菜	煮 青菜	雙色蘿蔔湯 白蘿蔔, 紅蘿蔔, 香菜	乳品	5	2	1.3		1	2.5	749
5/4 四	黑芝麻飯	青椒炒豆干片 青椒, 豆豉, 豆干	炒 玉米炒海草 玉米粒, 海草, 九層塔	炒 有機青菜	鳳梨苦瓜湯 鳳梨, 苦瓜, 刈薯		5	2.3	1.5			3	700
5/5 五	胚芽飯	素肉燥麵輪 麵輪, 碎豆干	滷 扁蒲炒菇 扁蒲, 金針菇	炒 有機蔬菜	黑豆漿 黑豆, 黃豆, 糖	水果	4.8	3	1.5	1		2	755
5/8 一	地瓜飯	海苔馬鈴薯 馬鈴薯, 百頁, 海苔粉	炸 冬瓜燴金針菇 冬瓜, 金針菇	燴 青菜(產)	番茄豆腐湯 番茄, 豆腐		4.8	2.8	1.2			3	717
5/9 二	小米糙米飯	地瓜燒豆腸 地瓜, 豆腸	燒 三杯炒滷味 黑豆干, 紫米糕, 杏鮑菇, 酸菜	炒 有機青菜	蒲瓜丸湯 蒲瓜, 蒟蒻丸片	水果	5.2	2.5	1.2	1		3	782
5/10 三	特餐	白醬義大利麵 螺旋麵, 玉米粒, 乳酪	煮 香酥玉米餅 玉米餅*2	炸 青菜	海芽蛋花湯 海帶芽, 蛋, 薑絲	乳品	5	2	1.2		1	2.5	747
5/11 四	玉米飯	涼拌素雞 素雞, 小黃瓜, 青花菜	燙 彩繪玉米 玉米粒, 紅蘿蔔, 芋頭, 毛豆仁	燒 有機青菜	酸辣湯 豆腐, 肉絲, 木耳, 筍絲		5.2	2.5	1.5			2	684
5/12 五	燕麥飯	鷹嘴豆咖哩素肉燥 素絞肉, 馬鈴薯, 紅蘿蔔, 雪蓮子	煮 黃瓜什錦 黃瓜, 菇	炒 有機蔬菜	鳳梨銀耳湯 鳳梨, 銀耳, 枸杞, 小湯圓	水果	4.7	2.5	1.3	1		2.5	727
5/15 一	紫米飯	壽喜腐皮 豆腐皮, 黃豆芽, 菇	燒 花菜炒菇 花椰菜, 菇, 紅蘿蔔, 木耳絲	炒 青菜(產)	味噌湯 豆腐, 海帶芽, 味噌		5.3	2	1.3			3	693
5/16 二	糙米飯	紅燒豆腸 豆腸, 洋芋, 紅蘿蔔	燒 魚香茄子 茄子, 杏鮑菇, 九層塔	燴 有機青菜	冬菜粉絲湯 白菜, 冬菜, 冬粉	水果	4.5	2	1.5	1		2.5	679
5/17 三	特餐	什錦炒飯 玉米粒, 素火腿丁, 絞肉, 毛豆仁	燴 香酥豆腐 豆腐*1	炸 青菜	肉骨茶湯 蘿蔔, 豆皮	乳品	5	2.1	1.3		1	3	779
5/18 四	黑芝麻飯	糖醋素雞 素雞, 彩椒, 鳳梨	煮 韓式雜菜冬粉 小黃瓜, 冬粉, 紅蘿蔔, 海帶芽	炒 有機青菜	桂竹筍排骨湯 桂竹筍(桶), 龍骨丁		5.3	2	1.4			2.5	673
5/19 五	五穀飯	鹽水時蔬 小黃瓜, 酸菜, 素鍵花	燙 紅仁炒蛋 紅蘿蔔, 蛋	炒 有機蔬菜	豆漿 黃豆, 糖	水果	5.5	3	1.5	1		3	849
5/22 一	芝麻飯	南瓜燒豆腐 豆腐, 南瓜	燒 泡菜炒豆皮 高麗菜, 年糕, 豆皮, 肉絲	炒 青菜(產)	味噌蘿蔔湯 味噌, 白蘿蔔		5	2.5	1.5			2.5	693
5/23 二	糙米飯	高昇排骨 素排骨丁, 薯	燒 鮮菇炒豆 菇, 四季豆/長豆	炒 有機青菜	酸菜筍片湯 酸菜, 脆筍片	水果	5.3	2.2	1.3	1		2.5	745
5/24 三	特餐	招牌炒麵 高麗菜, 菇, 玉米, 木耳	炒 香酥雲菜捲 雲菜捲*1	炸 青菜	蕃茄黃芽湯 大蕃茄, 金菇, 黃豆芽	乳品	5.1	2	1.2		1	3	776
5/25 四	玉米飯	蘑菇豆腐 豆腐, 洋菇罐	燒 絲瓜麵線 絲瓜, 蛋, 麵線	炒 有機青菜	紫菜金菇湯 紫菜, 金菇, 大骨		5	3	1.2			3	746
5/26 五	薏仁飯	東山豆干 豆干, 米血	燒 鮮蔬寬粉 寬粉條, 黃豆芽, 木耳, 蘿蔔	蒸 有機蔬菜	綠豆薏仁湯 綠豆, 薏仁	水果	4.8	3	1.5	1		2.5	777
5/29 一	藜麥飯	滷素丸子 素獅子頭	滷 紅咖哩豆腐 豆腐, 咖哩, 馬鈴薯, 三色丁	炒 青菜(產)	關東煮 蘿蔔, 豆腐, 素小卷		5.5	2	2.2			2	684
5/30 二	糙米飯	胡麻醬淋豆皮 小黃瓜, 豆皮, 胡麻醬, 豆芽	燒 脆炒土豆絲 馬鈴薯, 醋, 黃干絲	燙 有機青菜	冬瓜大麥仁湯 冬瓜, 大麥仁(小薏仁)	水果	5.3	2.2	1.3	1		2.5	745
5/31 三	特餐	肉羹麵線 棕色麵線, 素肉羹, 脆筍絲, 木耳	炒 綜合滷味 紫米糕, 海帶, 豆干, 芋簽標	煮 青菜	奶香玉米*1 玉米段*1, 奶油	乳品	5.3	2.2	1.3		1	2.5	785

學校午餐營養所需	熱量(Kcal)	主食類(份)	豆魚肉蛋類(份)	蔬菜類(份)	水果類(份)	奶類(份)	油脂與堅果種子類(份)
國小1-3年級	670	4.5	2	1.5	0~1	0~1	2
國小4-6年級	770	5	2	2	0~1	0~1	2.5
國中	860	5.5	2.5	2	0~1	0~1	2.5

表單設計: 軒泰食品有限公司
菜單審核小組: 營養師 莊千慧 總務主任 王美文 校長 伍賢龍

鳳梨 現在吃 正當時!!

鳳梨的營養價值
鳳梨是高纖、低熱量又營養豐富的水果，含有許多維生素和礦物質，特別是維生素C和錳，能提升人體的免疫力，對鐵的吸收和生長發育也至關重要。銅、硫胺素和維生素B6等營養素含量不多，但有益於維護健康的新陳代謝。


