







松林國小 素食菜單

110年3月份菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯品	其他	營養成分(份數)						熱量 (仟卡)					
								全穀雜糧	豆魚肉	蔬菜	水果	堅果油脂	乳品						
1	一	二二八和平紀念日 補假										0							
2	二	玉米飯	五香滷油腐	青蔬咖哩	在地有機蔬菜	冬瓜薏仁湯		3.3	1	1.9	0	2	0	444					
			煮/大八角油腐, 素紫米糕, 油包, 五香粉	煮/洋芋, 胡蘿蔔, 花椰菜, 玉米筍, 鴻喜菇, 素咖哩粉	炒/當令時蔬	煮/冬瓜, 大蔥仁, 薑片, 海帶根													
3	三	鮑菇麻油炊飯 香煎豆腐 當令時蔬 黃瓜湯										2.4	1	1.5	0	2	0	371	
		拌/白米, 高麗菜, 鮑菇, 乾香菇, 薑片, 枸杞, 米酒, 麻油 煮/雞蛋豆腐, 九層塔 炒/當令時蔬 煮/大黃瓜, 胡蘿蔔, 秀珍菇																	
4	四	糙米飯	蜜汁豆干	金瓜炒蛋	在地有機蔬菜	綠豆西米露		3.9	2.4	0.9	0	2.2	0	575					
			煮/大黑豆, 胡蘿蔔, 白芝麻, 甘草	炒/雞蛋, 南瓜, 胡蘿蔔	炒/當令時蔬	煮/綠豆, 西谷米, 椰漿													
5	五	三穀飯	香料洋芋	豆瓣寬粉	當令時蔬	玉米湯		4.2	0.8	1.7	0	2	0	487					
			煮/板豆腐, 番茄, 西洋芹, 洋芋, 珠珠香菜	炒/高麗菜, 寬粉, 胡蘿蔔, 木耳絲, 豆豉醬	炒/當令時蔬	煮/玉米結, 胡蘿蔔, 生香菇, 芹菜, 白蘿蔔													
8	一	糙米飯	黑胡椒豆片	高麗煎蛋	當令時蔬	海芽金菇湯		2.5	1.3	1.5	1	2.2	0	469					
			煮/豆干片, 胡蘿蔔, 玉米筍, 鴻喜菇, 黑胡椒粒	炒/高麗菜, 胡蘿蔔, 雞蛋, 芹菜	炒/當令時蔬	煮/海芽, 金針菇, 薑絲													
9	二	紅藜飯	鮮蔬燒油腐	玉米三色	在地有機蔬菜	洋芋咖哩湯		3.5	1	1.2	0	3.9	0	526					
			煮/大八角油腐, 香菇, 南瓜, 油菜, 胡蘿蔔, 起司, 九層塔, 米酒	煮/玉米粒, 胡蘿蔔, 小黃瓜, 腰果	炒/當令時蔬	煮/洋芋, 胡蘿蔔, 生香菇, 白芝麻, 海苔絲, 素咖哩粉													
10	三	蘑菇鐵板麵 炸馬蹄條*2 當令時蔬 白菜豆腐湯										2.7	1	1.2	0	3	0	429	
		煮/黃麵, 甜豆, 胡蘿蔔, 玉米粒, 油片, 生香菇, 蘑菇罐, 黑胡椒粒 炸/馬蹄條, 麵, 味噌 炒/當令時蔬 煮/大白菜, 板豆腐, 胡蘿蔔																	
11	四	薑黃飯	茶香滷味	紅仁炒蛋	在地有機蔬菜	紅豆麥片湯		3.6	2.7	0.9	0	2.2	1	726					
			煮/百頁絲, 中干丁, 紅茶包, 油包	炒/雞蛋, 胡蘿蔔	炒/當令時蔬	煮/紅豆, 麥片													
12	五	海苔飯	瓜仔蒸豆腐	醋溜海根	當令時蔬	山藥玉米湯		3.1	1	1.3	0	2	0	415					
			煮/嫩瓜, 板豆腐, 麵粉, 乾香菇	煮/海帶根, 胡蘿蔔, 白芝麻, 西洋芹	炒/當令時蔬	煮/山藥, 玉米結, 薑片, 枸杞													
15	一	糙米飯	三杯豆干	炒蒲瓜	當令時蔬	酸辣湯		2.7	1.5	1.9	1	2	0	499					
			煮/中干丁, 小黃瓜, 杏鮑菇, 九層塔, 老薑, 麻油	煮/蒲瓜, 胡蘿蔔, 秀珍菇, 玉米粒	炒/當令時蔬	煮/板豆腐, 筍絲, 木耳絲, 胡蘿蔔, 雞蛋													
16	二	紫米飯	蘋果咖哩	海帶雙絲	在地有機蔬菜	蘿蔔玉米湯		3.3	1.3	1.5	0	2	0	456					
			煮/南瓜, 青花菜, 蘋果, 板豆腐, 洋芋, 胡蘿蔔, 素咖哩粉	炒/黃干絲, 海帶絲, 芹菜, 鹽麩	炒/當令時蔬	煮/白蘿蔔, 玉米粒, 胡蘿蔔													
17	三	白蘿蔔鹹粥 酸菜皮絲 當令時蔬 刈包										3.2	2.9	1.4	0	2.6	0	594	
		煮/白米, 白蘿蔔, 胡蘿蔔, 雞蛋, 皮蛋, 菜脯, 生香菇, 芹菜 煮/皮絲, 酸菜心, 薑絲, 花生粉, 糖粉 炒/當令時蔬 煮/刈包																	
18	四	小米飯	豆酥洋芋	香鬆蒸蛋	在地有機蔬菜	鳳梨銀耳湯		3.4	1.4	0.7	0	3	1	646					
			炸/洋芋, 黑豆, 海苔粉, 胡椒鹽	煮/雞蛋, 南瓜, 素香鬆	炒/當令時蔬	煮/白木耳, 枸杞, 鳳梨罐, 桂圓													
19	五	薑黃飯	筍干滷油腐	炒根菜絲	當令時蔬	番茄海芽湯		3	1	2	0	2	0	425					
			煮/小三角油腐, 筍干, 芹菜	煮/白蘿蔔, 小黃瓜, 胡蘿蔔, 冬粉, 白芝麻	炒/當令時蔬	煮/海帶芽, 番茄, 金針菇, 芹菜, 高麗菜													
22	一	糙米飯	沙茶豆腐	黃瓜鮮燴	當令時蔬	紫菜蛋花湯		2.5	1.1	1.8	1	2	0	453					
			煮/雞蛋豆腐, 胡蘿蔔, 青椒, 素沙茶醬	炒/大黃瓜, 胡蘿蔔, 生鮮木耳	炒/當令時蔬	煮/紫菜, 雞蛋, 金針菇, 薑絲													
23	二	麥片飯	三色薯條	麻婆豆腐	在地有機蔬菜	冬瓜海結湯		5.8	1	1.2	0	3	0	646					
			炸/地瓜, 洋芋, 芋頭, 海苔粉	煮/板豆腐, 玉米粒, 胡蘿蔔, 辣豆瓣	炒/當令時蔬	煮/海帶結, 冬瓜, 薑絲													
24	三	番茄麵疙瘩 醬燒麵腸 當令時蔬 海苔蛋花湯										4.1	1.6	1.8	0	2.2	0	551	
		炒/麵疙瘩, 玉米筍, 雞蛋, 番茄, 九層塔, 番茄醬 燒/麵腸, 生香菇, 素蠔油, 酸菜心 炒/當令時蔬 煮/海苔絲, 玉米粒, 雞蛋																	
25	四	凍豆腐拌飯 東山鴨頭 在地有機蔬菜 四神湯										3.1	2.4	1.5	0	2	1	675	
		拌/白米, 凍豆腐, 玉米粒, 胡蘿蔔, 鴻喜菇, 白蘿蔔, 油菜, 薑末 滷/中干丁, 滷蛋, 海帶絲, 素紫米糕 炒/當令時蔬 湯/大蔥仁, 蓮子, 淮山, 芡實																	
26	五	三穀飯	涼薯燒麵輪	清炒小瓜	當令時蔬	黑豆黑棗素肚湯		2.8	2	1.5	0	2	0	474					
			煮/麵輪, 涼薯, 胡蘿蔔	炒/小黃瓜, 胡蘿蔔, 玉米筍, 山藥	炒/當令時蔬	煮/黑豆, 素肚, 馬菜, 薑片, 茯苓片, 鍋地													
29	一	糙米飯	馬鈴薯燒黑干	西芹干片	當令時蔬	玉米蛋花湯		3	1.3	1.3	1	3.6	0	562					
			煮/大黑干, 洋芋, 胡蘿蔔, 鴻喜菇	炒/西洋芹, 豆干片, 生鮮木耳, 腰果, 胡蘿蔔	炒/當令時蔬	煮/玉米粒, 雞蛋													
30	二	小米飯	鮮菇蒸豆腐	白菜年糕	在地有機蔬菜	當歸皮絲湯		3.3	1.5	1.9	0	2	0	481					
			煮/板豆腐, 毛豆仁, 金針菇, 芹菜, 鹽麩	煮/大白菜, 胡蘿蔔, 年糕條, 素蠔油	炒/當令時蔬	煮/高麗菜, 皮絲, 薑片, 藥膳包, 紅棗													
31	三	白醬義大利麵 荷包蛋 當令時蔬 護眼濃湯										2.6	1.2	1.3	0	2.2	0	404	
		煮/醬油麵, 毛豆仁, 青花菜, 鴻喜菇, 鮮奶, 乳酪絲, 奶油 煎/雞蛋 炒/當令時蔬 煮/洋芋, 玉米粒, 胡蘿蔔, 生香菇, 奶粉, 洋香菜, 菜, 奶油																	

©本校提供蛋奶素。



松林國小 廖文真營養師
泳翔食品 蘇宣萍製表