

元生國小113學年度上學期第13週午餐食譜

★ ★ 本校午餐食材全面使用國產豬肉 ★ ★					
日期	星期	主食	菜名	食材內容	
11/18	一	黑芝麻飯	主菜	蔥油雞	雞胸丁、雞腿丁、青花菜、筍片、玉米筍、紅蔥頭
			副菜	川耳滷百頁	百頁豆腐、木耳、白木耳、毛豆仁、紅蘿蔔、香菇、肉片
			青菜	有機蔬菜	有機廣島菜、薑絲
			湯	髮菜羹	金針菇、肉絲、*蠔味棒、*蛋、髮菜、豆腐、香菇、筍絲
			熱量: 681大卡 / 全穀雜糧: 5.1份 / 豆魚蛋肉: 2.4份 / 蔬菜: 1.6份 / 油脂: 2.3份		
11/19	二	糙米飯	主菜	南瓜燒肉	瘦肉丁、五花肉丁、南瓜、紅蘿蔔
			副菜	佛跳牆	大白菜、香菇、*蝦米、木耳、芋頭、豆皮、排骨、*鵪鶉蛋
			青菜	有機蔬菜	有機高麗菜、紅蘿蔔、蒜仁
			湯	冬瓜雞湯	冬瓜、雞肉丁、鹹冬瓜醬
			水果	橘子	
熱量: 772大卡 / 全穀雜糧: 5.5份 / 豆魚蛋肉: 2.5份 / 蔬菜: 1.6份 / 油脂: 2.2份 / 水果: 1份					
11/20	三	米食	主菜	豬肉蛋炒飯	絞肉、三色丁、洋葱、火腿丁、*蛋
			副菜	香滷雞腿	雞腿(每人1隻)
			青菜	產銷履歷蔬菜	產銷履歷青松菜、金針菇、薑絲
			湯	日式黑輪湯	白蘿蔔、黑輪、玉米、*柴魚片
			熱量: 705大卡 / 全穀雜糧: 5.3份 / 豆魚蛋肉: 2.6份 / 蔬菜: 1.4份 / 油脂: 2.3份		
11/21	四	糙米飯	主菜	家常豆腐	嫩油豆腐丁、木耳、毛豆仁、杏鮑菇、紅蘿蔔、香菇、筍片
			副菜	番茄炒蛋	*蛋、大番茄、洋葱、青蔥
			青菜	有機蔬菜	有機黑葉白菜、鴻禧菇、薑絲
			湯	燒仙草	仙草汁、芋圓、QQ圓、*花生仁片、包心粉圓、二砂
			熱量: 743大卡 / 全穀雜糧: 6.2份 / 豆魚蛋肉: 2.3份 / 蔬菜: 1.5份 / 油脂: 2.2份		
11/22	五	海苔香鬆飯	主菜	樹子蒸魚	*旗魚丁、破布子、洋葱、青蔥、薑絲
			副菜	大阪什錦燒	馬鈴薯、絞肉、高麗菜、玉米粒、*魚板燒、沙拉醬
			青菜	有機蔬菜	有機小松菜、木耳、蒜仁
			湯	香菇雞湯	白蘿蔔、香菇、雞肉丁、薑絲
			乳品	*鮮乳	
熱量: 783大卡 / 全穀雜糧: 5.2份 / 豆魚蛋肉: 2.3份 / 蔬菜: 1.5份 / 油脂: 2.2份 / 奶類: 1份					