

元生國小113學年度上學期第14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	
11/25	一	五穀飯	主菜	雞肉親子丼	雞胸丁、雞腿丁、洋蔥、紅蘿蔔、*蛋、味醂
			副菜	鐵板肉絲銀芽	肉絲、綠豆芽、秀珍菇、*魚板絲、紅蘿蔔、黑胡椒
			青菜	有機蔬菜	有機青江菜、金針菇、薑絲
			湯	蘿蔔貢丸湯	白蘿蔔、貢丸、芹菜
			熱量: 697大卡 / 全穀雜糧: 5.3份 / 豆魚蛋肉: 2.4份 / 蔬菜: 1.7份 / 油脂: 2.3份		
11/26	二	糙米飯	主菜	栗子燒肉	瘦肉丁、五花肉丁、栗子、馬鈴薯、紅蘿蔔
			副菜	日式蘿蔔佃煮	白蘿蔔、雞肉絲、茼蒿捲、*魚板、香菇、玉米、嫩油豆腐
			青菜	有機蔬菜	有機高麗菜、木耳、蒜仁
			湯	玉米蛋花湯	玉米粒、紅蘿蔔、*蛋、青蔥
			水果	*奇異果	
熱量: 750大卡 / 全穀雜糧: 5.4份 / 豆魚蛋肉: 2.3份 / 蔬菜: 1.6份 / 油脂: 2.2份 / 水果: 1份					
11/27	三	麵食	主菜	肉羹湯麵	麵條、肉羹、大白菜、肉絲、紅蘿蔔、木耳、筍絲、*蛋
			副菜	鹽酥雞	雞胸丁
			青菜	有機蔬菜	有機小松菜、香菇、蒜仁
			湯	蒸紅豆包	紅豆包 (每人1個)
			熱量: 700大卡 / 全穀雜糧: 5.3份 / 豆魚蛋肉: 2.3份 / 蔬菜: 1.4份 / 油脂: 2.7份		
11/28	四	海苔香鬆飯	主菜	雪蓮燒素肚	素肚、雪蓮子、香菇、杏鮑菇、馬鈴薯、紅蘿蔔
			副菜	堅果芝麻什蔬	青花菜、白花菜、彩椒、玉米筍、木耳、腰果、葡萄乾、芝麻醬
			青菜	有機蔬菜	有機青松菜、金針菇、薑絲
			湯	香醇黑豆漿	產銷履歷黑豆、二砂
			熱量: 752大卡 / 全穀雜糧: 5.8份 / 豆魚蛋肉: 2.7份 / 蔬菜: 1.6份 / 油脂: 2.3份		
11/29	五	紅藜飯	主菜	義式海鮮	*旗魚丁、*蝦仁、*魷魚丸、洋蔥、馬鈴薯、紅蘿蔔
			副菜	小瓜甜不辣	小黃瓜、紅蘿蔔、*魚輪條
			青菜	有機蔬菜	有機荷葉白菜、秀珍菇、薑絲
			湯	蛤蜊巧達湯	*蛤蜊、馬鈴薯、培根、*蛋、*奶粉、洋香葉
			乳品	*減糖優酪乳	
熱量: 797大卡 / 全穀雜糧: 5.5份 / 豆魚蛋肉: 2.2份 / 蔬菜: 1.5份 / 油脂: 2.2份 / 奶類: 1份					