

元生國小113學年度下學期第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	
5/12	一	黑芝麻飯	主菜	栗子燒雞	雞胸丁、雞腿丁、栗子、馬鈴薯、紅蘿蔔
			副菜	海帶三絲	肉絲、海帶絲、豆干絲、芹菜
			青菜	有機蔬菜	有機蘿蔔萵苣、絞肉、蒜仁
			湯	番茄蛋花湯	番茄、*蛋、大白菜、青蔥
			熱量: 701大卡 / 全穀雜糧: 5.5份 / 豆魚蛋肉: 2.3份 / 蔬菜: 1.6份 / 油脂: 2.3份		
5/13	二	糙米飯	主菜	豬肉親子丼	瘦肉片、五花肉片、洋蔥、紅蘿蔔、*蛋、味醂
			副菜	佛跳牆	大白菜、木耳、排骨、*鵪鶉蛋、*蝦米、香菇、芋頭、筍片
			青菜	有機蔬菜	有機青油菜、鴻禧菇、薑絲
			湯	福菜桂筍湯	福菜、桂竹筍、肉絲、薑絲
			水果	葡萄	葡萄 (每人約5-6粒)
熱量: 760大卡 / 全穀雜糧: 5.4份 / 豆魚蛋肉: 2.4份 / 蔬菜: 1.7份 / 油脂: 2.2份 / 水果: 1份					
5/14	三	麵食	主菜	義大利麵	筆管麵、絞肉、三色丁、洋蔥、番茄
			副菜	鹽酥雞	雞胸丁、胡椒鹽
			青菜	產銷履歷蔬菜	產銷履歷莧菜、蒜仁
			湯	香菇雞湯	香菇、白蘿蔔、雞肉丁、薑絲
			熱量: 715大卡 / 全穀雜糧: 5.3份 / 豆魚蛋肉: 2.4份 / 蔬菜: 1.5份 / 油脂: 2.8份		
5/15	四	糙米飯	主菜	花生燒豆干	*花生、豆干、馬鈴薯、杏鮑菇、紅蘿蔔、乾香菇
			副菜	香菇蒸蛋	*蛋、香菇
			青菜	有機蔬菜	有機黑葉白菜、金針菇、薑絲
			湯	紅豆芋圓湯	紅豆、芋圓、QQ、二砂
			熱量: 746大卡 / 全穀雜糧: 6.1份 / 豆魚蛋肉: 2.4份 / 蔬菜: 1.4份 / 油脂: 2.3份		
5/16	五	燕麥飯	主菜	馬賽海鮮	*旗魚、*魷魚、*蛤蜊、*魷魚丸、洋蔥、西洋芹、馬鈴薯、月桂葉、番茄糊
			副菜	毛豆炒蝦仁	毛豆、*蝦仁、玉米粒、豆薯、彩椒、絞肉、杏鮑菇
			青菜	有機蔬菜	有機高麗菜、紅蘿蔔、蒜仁
			湯	肉羹清湯	肉羹、大白菜、筍絲、紅蘿蔔、*蛋、木耳
			乳品	乳品	*減糖優酪乳
			熱量: 791大卡 / 全穀雜糧: 5.2份 / 豆魚蛋肉: 2.4份 / 蔬菜: 1.5份 / 油脂: 2.2份 / 奶類: 1份		