

# 元生國小114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
11/24	一	紫 米 飯	主 菜	泡 菜 炒 肉 片	瘦 肉 片、五 花 肉 片、高 麗 菜、泡 菜、洋 蔥
			副 菜	鐵 板 銀 芽 雞 絲	雞 肉 絲、綠 豆 芽、洋 蔥、秀 珍 菇、*魚 板 絲、紅 蘿 蔔
			青 菜	溯 源 蔬 菜	溯 源 大 陸 A 菜、絞 肉、蒜 仁
			湯	結 頭 菜 雞 湯	結 頭 菜、香 菇、雞 肉 丁、薑 絲
		熱 量 690大 卡 / 全 穀 雜 糧 5.2份 / 豆 魚 蛋 肉 2.4份 / 蔬 菜 1.7份 / 油 脂 2.3份			
11/25	二	糙 米 飯	主 菜	蘿 蔔 燒 雞	雞 胸 丁、雞 腿 丁、白 蘿 蔔、杏 鮑 菇、香 菇
			副 菜	咖 哩 肉 茸 細 粉	絞 肉、冬 粉、木 耳、高 麗 菜、紅 蘿 蔔、咖 哩 粉
			青 菜	有 機 蔬 菜	有 機 青 江 菜、香 菇、薑 絲
			湯	玉 米 蛋 花 湯	玉 米 粒、馬 鈴 薯、*蛋、紅 蘿 蔔、青 蔥
		水 果		香 蕉	
熱 量 761大 卡 / 全 穀 雜 糧 5.6份 / 豆 魚 蛋 肉 2.3份 / 蔬 菜 1.5份 / 油 脂 2.2份 / 水 果 1份					
11/26	三	米 食	主 菜	油 飯	糯 米、乾 香 菇、*乾 魷 魚、*蝦 米、肉 絲、五 花 肉 絲、紅 蔥 頭
			副 菜	紅 燒 獅 子 頭	獅 子 頭 (每 人 1個)、大 白 菜、玉 米 粒、紅 蘿 蔔、香 菇
			青 菜	產 銷 履 歷 蔬 菜	產 銷 履 歷 白 莧 菜、蒜 仁
			湯	肉 羹 清 湯	肉 羹、高 麗 菜、木 耳、紅 蘿 蔔、*蛋、筍 絲
		熱 量 682大 卡 / 全 穀 雜 糧 5.2份 / 豆 魚 蛋 肉 2.4份 / 蔬 菜 1.4份 / 油 脂 2.3份			
11/27	四	海 苔 香 鬆 飯	主 菜	家 常 豆 腐	嫩 油 腐 丁、木 耳、毛 豆 仁、香 菇、筍 片、紅 蘿 蔔
			副 菜	金 沙 青 花 菜	青 花 菜、*鹹 蛋、杏 鮑 菇、玉 米 粒、素 火 腿 丁
			青 菜	有 機 蔬 菜	有 機 高 麗 菜、紅 蘿 蔔、蒜 仁
			湯	香 醇 豆 漿	產 銷 履 歷 黃 豆、二 砂
		熱 量 720大 卡 / 全 穀 雜 糧 5.8份 / 豆 魚 蛋 肉 2.3份 / 蔬 菜 1.5份 / 油 脂 2.3份			
11/28	五	紅 藜 飯	主 菜	香 酥 魚 柳	*虱 目 魚 柳 (每 人 2條)
			副 菜	茄 汁 炒 年 糕	年 糕 條、肉 絲、高 麗 菜、白 芝 麻、洋 蔥
			青 菜	有 機 蔬 菜	有 機 小 白 菜、鴻 禧 菇、薑 絲
			湯	五 行 蔬 菜 雞 湯	西 洋 芹、牛 蒡、紅 蘿 蔔、白 蘿 蔔、香 菇、雞 肉 丁
		乳 品		*減 糖 優 酪 乳	
熱 量 808大 卡 / 全 穀 雜 糧 5.4份 / 豆 魚 蛋 肉 2.2份 / 蔬 菜 1.5份 / 油 脂 2.6份 / 奶 類 1份					