

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 葱	
			副 菜 鐵 板 銀 芽 雞 緩	雞 肉 緩、 綠 豆 芽、 洋 葱、 秀 珍 菇、 *魚 板 緩、 紅 蘿 蔔	
			青 菜 潮 源 蔬 菜	潮 源 大 陸 A 菜、 紋 肉、 蒜 仁	
			湯 結 頭 菜 雞 湯	結 頭 菜、 香 菇、 雞 肉 丁、 薑 緩	
			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 茄 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 緩	
			湯 玉 米 蛋 花 湯	玉 米 粒、 馬 鈴 薯、 *蛋、 紅 蘿 蔔、 青 葱	
			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 飯	主 菜 油 飯	糯 米、 乾 香 菇、 *乾 鮎 魚、 *蝦 米、 肉 緩、 五 花 肉 緩、 紅 葱 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 緩	
			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 鬚 飯	主 菜 家 常 豆 腐	嫩 油 腐 丁、 木 耳、 毛 豆 仁、 香 菇、 筍 緹、 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 �机关 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 緩、 高 麗 菜、 白 芝 麻、 洋 葱	
			青 菜 有 機 蔬 菜	有 機 小 白 菜、 鴻 禧 菇、 薑 緩	
			湯 五 行 蔬 菜 雞 湯	西 洋 芹、 牛 莴、 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					