

元生國小114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
12/1	一	五穀飯	主菜	麻醬雞絲	雞肉絲、木耳、小黃瓜、火腿、紅蘿蔔、洋蔥、芝麻醬
			副菜	味噌煮蘿蔔	白蘿蔔、茼蒿捲、肉片、*魚板燒、玉米、鴻禧菇、嫩豆腐丁
			青菜	產銷履歷蔬菜	產銷履歷小松菜、金針菇、蒜仁
			湯	冬菜粉絲湯	肉絲、冬菜、冬粉、大白菜、芹菜
			熱量699大卡/全穀雜糧5.3份/豆魚蛋肉2.4份/蔬菜1.6份/油脂2.4份		
12/2	二	糙米飯	主菜	蒙古炒肉	瘦肉片、五花肉片、高麗菜、黃豆芽、洋蔥、孜然粉
			副菜	佛跳牆	大白菜、排骨、香菇、*蝦米、木耳、芋頭、*鵝鶉蛋、豆皮、筍片
			青菜	有機蔬菜	有機青松菜、鴻禧菇、薑絲
			湯	玉米蛋花湯	玉米粒、*蛋、馬鈴薯、紅蘿蔔、青蔥
			水果		橘子
			熱量743大卡/全穀雜糧5.2份/豆魚蛋肉2.3份/蔬菜1.7份/油脂2.3份/水果1份		
12/3	三	麵食	主菜	日式炒烏龍	烏龍麵、肉絲、高麗菜、洋蔥、秀珍菇、*魚板絲、紅蘿蔔
			副菜	香滷雞排	雞排(每人1個)
			青菜	時節蔬菜	大陸A菜、絞肉、蒜仁
			湯	酸辣湯	豆腐、筍絲、木耳、紅蘿蔔、*蛋、肉絲、大白菜
			熱量707大卡/全穀雜糧5.4份/豆魚蛋肉2.5份/蔬菜1.5份/油脂2.3份		
12/4	四	糙米飯	主菜	三杯素肚	素肚、杏鮑菇、米Q糕、紅蘿蔔、九層塔、香菇、麻油
			副菜	紫菜蒸蛋	*蛋、紫菜、*魚板片
			青菜	有機蔬菜	有機高麗菜、木耳、蒜仁
			湯	紅豆芋圓湯	紅豆、芋圓、QQ、二砂
			熱量748大卡/全穀雜糧6.3份/豆魚蛋肉2.3份/蔬菜1.4份/油脂2.2份		
12/5	五	燕麥飯	主菜	蒲燒鯛	*蒲燒鯛(每人1片)、寬粉、高麗菜
			副菜	什錦芥菜仁	芥菜仁、肉絲、金針菇、*魚板絲、香菇
			青菜	有機蔬菜	有機荷葉白菜、鴻禧菇、薑絲
			湯	牛蒡蛤蜊雞湯	牛蒡、*蛤蜊、雞肉丁、白蘿蔔
			乳品		*減糖優酪乳
			熱量793大卡/全穀雜糧5.3份/豆魚蛋肉2.3份/蔬菜1.6份/油脂2.2份/奶類1份		