

元生國小114學年度上學期第15週午餐食譜

★★ 本校午餐食材全用國產豬肉 ★★						
日期	星期	主食	菜名	食材內容		
12/8	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 回鍋干片	豆干片、高麗菜、木耳、肉絲、青蔥		
			青菜 產銷履歷蔬菜	產銷履歷小松菜、鴻禧菇、蒜仁		
			湯 大黃瓜排骨湯	大黃瓜、排骨、薑絲		
			熱量 704大卡 / 全穀雜糧 5.4份 / 豆魚蛋肉 2.4份 / 蔬菜 1.7份 / 油脂 2.3份			
12/9	二	糙米飯	主菜 蒸肉餅	絞肉、豆腐、洋蔥、鹹冬瓜醬		
			副菜 麻油凍豆腐	凍豆腐、雞肉絲、高麗菜、秀珍菇、米血糕		
			青菜 有機蔬菜	有機青江菜、金針菇、薑絲		
			湯 紫菜蛋花湯	紫菜、*蛋、大白菜、薑絲		
			水果	香蕉		
			熱量 744大卡 / 全穀雜糧 5.1份 / 豆魚蛋肉 2.5份 / 蔬菜 1.6份 / 油脂 2.2份 / 水果 1份			
12/10	三	麵食	主菜 鐵板麵	麵條、肉絲、小黃瓜、火腿、洋蔥、木耳、紅蘿蔔		
			副菜 香滷翅腿	翅、小腿(每隻2隻)		
			青菜 潮源蔬菜	潮源大陸A菜、絞肉、蒜仁		
			湯 薑母鴨湯	鴨肉丁、高麗菜、素竹腸		
			熱量 682大卡 / 全穀雜糧 5.3份 / 豆魚蛋肉 2.3份 / 蔬菜 1.4份 / 油脂 2.3份			
12/11	四	糙米飯	主菜 宮保皮蛋豆干	豆干、*花生、小黃瓜、彩椒、青椒、*皮蛋		
			副菜 普羅旺斯什蔬	青花菜、白花菜、素北海翅、玉米筍、洋蔥、番茄		
			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 760大卡 / 全穀雜糧 5.8份 / 豆魚蛋肉 2.8份 / 蔬菜 1.6份 / 油脂 2.3份			
12/12	五	燕麥飯	主菜 咖哩海鮮	*旗魚丁、*蝦仁、肉羹、洋蔥、馬鈴薯、紅蘿蔔、地瓜		
			副菜 蝦蟻上樹	絞肉、冬粉、木耳、高麗菜、紅蘿蔔、青蔥		
			青菜 有機蔬菜	有機黑葉白菜、金針菇、薑絲		
			湯 香菇雞湯	香菇、白蘿蔔、雞肉丁、薑絲		
			乳品	*鮮乳		
熱量 797大卡 / 全穀雜糧 5.4份 / 豆魚蛋肉 2.3份 / 蔬菜 1.5份 / 油脂 2.2份 / 奶類 1份						