

111年02月 立人·忠義國小營養午餐

NO	日期	星期	主食	副食一	副食二	副食三	湯	水果	魚肉豆蛋 (份)	蔬菜 (份)	油脂 (份)	水果 (份)	乳品 (份)	熱量 (大卡)	
								乳品							
1	2月11日	五	白米飯	高麗菜滷肉	三色毛豆	菇炒美生菜	紫菜蛋花湯		5	2.3	1	2			638
2	2月14日	一	地瓜飯	三杯雞	鐵板銀芽	薑絲小白菜	青菜豆腐湯	水果	4.8	2	1.3	2.5	1		691
3	2月15日	二	五穀飯	蘑菇豬柳	綠菇刺瓜	有機蔬菜	冬瓜湯	乳品	4.5	2.2	1.7	2		1	763
4	2月16日	三	米食	香菇瘦肉粥	什錦滷味	香蒜大陸妹	起司包	水果	5	2.3	1.1	2	1		700
5	2月17日	四	糙米飯	甜麵醬炒鴨	紅蘿蔔炒蛋	有機蔬菜	佛跳牆	乳品	4.6	2	1.3	2.5		1	797
6	2月18日	五	白米飯	香酥魚排	家常豆腐	清炒高麗菜	玉米濃湯		4.7	2	1	3			639
7	2月21日	一	洋葱仁	梅子排骨	小瓜肉片	金茸白菜	山藥雞湯	水果	4.8	2	1.4	2.5	1		694
8	2月22日	二	白米飯	魚香鳳腿	絲瓜蝦仁	有機蔬菜	薑絲海芽湯	乳品	4.5	2.1	1.4	2		1	748
9	2月23日	三	麵食	鍋燒拉麵	燒烤翅小腿	蒜香菠菜	蛋糕	水果	5	2	1	2	1		675
10	2月24日	四	小米飯	打拋豬肉	芹菜干絲	有機蔬菜	魚皮湯	乳品	4.5	2.6	1.1	2		1	778
11	2月25日	五	麥片飯	糖醋豆包	木耳炒蛋	鮮菇油菜	芋頭西米露		5	2.4	1	2.5			668
11	2月28日	一	和 平 紀 念 日												

※本校午餐一律使用國產豬

備註 國小1-3年級 熱量:620-720大卡 全穀雜糧類:3.5-4.5份 魚肉豆蛋類:2份 油脂類:2份 蔬菜類:1.5份
 國小4-6年級 熱量:720-830大卡 五穀根莖類:4.5-5.5份 魚肉豆蛋類:2份 油脂類:2.5份 蔬菜類:2份

1. 遇特殊狀況(如颱風、退貨、物價上揚)變動食譜

2. 2/18供應低碳餐

2/25供應健康蔬食餐

臺南市忠義國小附設幼兒園111年2月份點心菜單食材

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
日期	2月7日	2月8日	2月9日	2月10日	2月11日
上午點心品名					翡翠吻仔魚粥
主要食材					翡翠 吻仔魚 米
下午點心品名					麵包 蘋果
主要食材					麵粉 奶油 蛋 蘋果
日期	2月14日	2月15日	2月16日	2月17日	2月18日
上午點心品名	南瓜蔬菜粥	黑糖葡萄饅頭 豆漿	炒米粉	蛋花麵線	粿仔條湯
主要食材	南瓜 洋葱 黑木 耳 絞肉 米	黑糖 葡萄乾 麵 粉 黃豆	南瓜 洋葱 黑木 耳 絞肉 米粉	蛋 麵線 蔥酥	香菇 洋葱 絞肉 板條
下午點心品名	玉米濃湯	綜合水果	紅豆湯圓	蒸玉米 蕃茄	麵包 蘋果
主要食材	蛋 玉米粒 絞肉 紅蘿蔔	芭樂 蕃茄 蘋果	紅豆 湯圓	玉米 蕃茄	麵粉 奶油 蛋 蘋果
日期	2月21日	2月22日	2月23日	2月24日	2月25日
上午點心品名	豆沙包 豆漿	巧達濃湯	蘿蔔糕湯	肉鬆沙拉吐司 米漿	糙米瘦肉粥
主要食材	黑糖 紅豆 麵粉 黃豆	馬鈴薯 南瓜 絞 肉 紅蘿蔔	蘿蔔糕 絞肉 紅 蘿蔔 洋葱	肉鬆 馬鈴薯 吐 司 米 花生	糙米 絞肉 紅蘿 蔔 高麗菜
下午點心品名	味噌豆腐貢丸湯	綜合水果	蔥油餅	地瓜綠豆湯 蕃 茄	麵包 蘋果
主要食材	味噌 豆腐 貢丸	芭樂 蕃茄 蘋果	麵粉 青蔥	地瓜 綠豆 蕃茄	麵粉 奶油 蛋 蘋果

本園一律使用國產豬肉 水果依時節更改調整