

臺南市歸仁國小103學年度 10 月 午餐食譜

編號	週次	日期	星期	主食	主菜	副食一	副食二	湯	水果／乳品	熱量
1	第5週	10月1日	三	豬肉水餃		巧克力花捲		冬瓜蛤蜊湯	豆漿	695
2		10月2日	四	白米飯	蒜泥白肉	玉米炒蛋	沙茶花椰	牛蒡排骨湯	季節水果	753
3		10月3日	五	燕麥飯	三杯雞	腐皮冬白	蒜香青江	酸菜鴨肉湯		771
4	第6週	10月6日	一	胚芽米飯	花瓜香菇丸	雪裡紅豆干	清炒油菜	筍絲鮮菇湯		676
5		10月7日	二	白米飯	雙K滷肉	豆薯炒蛋	鮮炒尼龍	四神湯	季節水果	788
6		10月8日	三	皮蛋瘦肉粥		奶酥麵包			鮮乳	692
7		10月9日	四	薏仁飯	酥炸魚柳	紅K百頁	蒜香大陸妹	菜頭雞湯	季節水果	784
8		10月10日	五	國慶日						
9	第7週	10月13日	一	白米飯	什錦滷味	美味蒸蛋	鮮菇拌豆芽	青菜豆腐湯		749
10		10月14日	二	五穀米飯	肉燥丸子	洋葱培根	鹽味毛豆莢	味噌小魚乾湯	季節水果	768
11		10月15日	三	義大利肉醬麵		黑糖馬拉糕		玉米濃湯	優酪乳	724
12		10月16日	四	糙米飯	咖哩豬肉	蒜香海帶根	鮮炒青江	山藥雞湯	季節水果	785
13		10月17日	五	燕麥飯	洋葱花枝條	鮮菇炒蛋	清炒小白菜	榨菜粉絲湯		772
14	第8週	10月20日	一	白米飯	糖醋豆包	腐皮高麗	鮮炒尼龍	當歸麵線湯		724
15		10月21日	二	薏仁飯	香酥雞米花	滷海帶油豆腐	蒜香莧菜	苦瓜排骨湯	季節水果	810
16		10月22日	三	鮮味炒米粉		奶皇包		虱目魚丸湯	米漿	682
17		10月23日	四	白米飯	泰式打拋肉	西芹黑輪	香炒青江	鮮菇冬瓜湯	季節水果	761
18		10月24日	五	芝麻飯	樹子魚柳	絲瓜麵球	鮮炒山東白	豆薯蛋花湯		738
19	第9週	10月27日	一	白米飯	三杯杏鮑菇	紅K炒蛋	清炒高麗菜	綠豆湯		665
20		10月28日	二	胚芽米飯	薑燒肉片	三色玉米	鮮炒油菜	虱目魚皮湯	季節水果	775
21		10月29日	三	大滷麵		香菇燒賣			鮮乳	703
22		10月30日	四	五穀米飯	瓜子肉燥	菜脯蛋	蒜香菜豆	芹菜黑輪湯	季節水果	754
23		10月31日	五	糙米飯	黑胡椒雞丁	塔香海茸	清炒莧菜	白K玉米湯		766

備註：1.每週一為疏食日。

2.學校午餐營養建議熱量1~3年級 670大卡，4~6年級770大卡。