

臺南市歸仁國小103學年度 1 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18週	1月1日	四	元旦放假						
2		1月2日	五	彈性放假						
3	第19週	1月5日	一	胚芽米飯	咖哩三蔬	玉米炒蛋	鮮炒菠菜	榨菜粉絲湯		703
4		1月6日	二	燕麥飯	南瓜滷肉	豆芽炒豆干	清炒高麗	白K米血湯	季節水果	756
5		1月7日	三	義大利肉醬麵		紅豆麵包		人蔘雞湯	鮮乳	723
6		1月8日	四	白米飯	蠔油魚丁	豆菊東白	蒜香大陸妹	味噌豆腐湯	季節水果	742
7		1月9日	五	糙米飯	洋葱燒雞	沙茶海帶根	鮮炒小白菜	花椰鮮菇湯		751
8	第20週	1月12日	一	白米飯	紅燒茄子	高麗粉絲	鹽味毛豆莢	當歸麵線湯		708
9		1月13日	二	薏仁飯	回鍋肉	菜脯蛋	金針青江	牛蒡排骨湯	季節水果	782
10		1月14日	三	豬肉水餃		南瓜雜糧饅頭		玉米丸子湯	豆漿	763
11		1月15日	四	白米飯	花雕雞	豆薯炒蛋	蒜香瓠瓜	四神湯	季節水果	754
12		1月16日	五	五穀米飯	蒜泥白肉	銀芽培根	鮮炒綠花椰	芥菜雞湯		709
13	第21週	1月19日	一	白米飯	黃瓜鵝蛋	涼拌海帶芽	麵球高麗	紫菜鮮菇湯		758
14		1月20日	二	海綿蛋糕	馬卡龍			休業式	優酪乳	650
15	103下 第1週	1月21日	三	白米飯	和風親子丼	黃金魚塊		翡翠濃湯		704
16		1月22日	四	燕麥飯	鹽酥魚柳	塔香海茸	香炒油菜	青木瓜排骨湯	季節水果	788
17		1月23日	五	糙米飯	黑胡椒雞丁	花椰丸子	清炒菠菜	虱目魚皮湯		726
18	103下 第2週	1月26日	一	薏仁飯	三杯杏鮑菇	紅K炒蛋	鮮炒尼龍	冬瓜枸杞湯		714
19		1月27日	二	洋葱豬肉燴飯		奶油餐包		綠豆湯	季節水果	761
20		1月28日	三	寒假開始						
21		1月29日	四							
22		1月30日	五							

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。

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。