**台南市新化區那拔國民小學附設幼兒園111學年度第1學期5-8週午餐食譜**

**營養櫥窗**

|  |
| --- |
|  |
|  |



|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **日期** | **星 期** | **主 食** | **主 菜** | **副 菜 一** | **副 菜 二** | **湯 類** | **備註** |
| **9月26日** | **星期一** | **米飯** | **匈牙利紅椒****豬柳丁** | **炒毛豆玉米** | **柴魚有機****青江菜** | **雞絲麵線湯** | 香蕉.jpg |
| **9月27日** | **星期二** | **米飯** | **蜜汁雞丁** | **南瓜炒蛋** | **薑絲鵝白菜** | **菱角排骨湯** | **乳品** |
| **9月28日** | **星期三** | **米飯** | **清蒸魚** | **三色蛋** | **蒜香高麗菜** | **波霸奶茶** |  |
| **9月29日** | **星期四** | **米飯** | **蔥燒腱肉** | **泡菜炒年糕** | **蒜香綠花菜** | **蝦米冬瓜湯** | **甜品** |
| **9月30日** | **星期五** | **小米飯** | **咖哩雞** | **布丁玉米酥****2個/人** | **蒜香菠菜** | **味噌湯** | **優酪乳** |
| **10月3日** | **星期一** | **米飯** | **醬燒鴨肉** | **沙茶青椒肉絲** | **蒜香白花菜** | **玉米蘿蔔湯** | **點心** |
| **10月4日** | **星期二** | **米飯** | **魚香燒肉** | **蒸蛋** | **蒜香油菜** | **當歸百頁豆腐** |  |
| **10月5日** | **星期三** | **米飯** | **三杯雞** | **羅漢齋** | **扁魚白菜** | **蛋花湯** | **優酪乳** |
| **10月6日** | **星期四** | **黑米飯** | **滷肉飯** | **關東煮** | **薑絲有機****奶油白菜** | **羅宋湯** | **甜品** |
| **10月7日** | **星期五** | **米飯** | **味噌魚** | **洋蔥炒蛋** | **蒜香高麗菜** | **冬菜粉絲湯** | **乳品** |
| **10月10日** | **星期一** | **國慶日** |
| **10月11日** | **星期二** | **米飯** | **酥炸圓鱈** | **咖哩燒豆腐** | **蒜香大陸妹** | **玉米蛋花湯** | **優酪乳** |
| **10月12日** | **星期三** | **米飯** | **宮保雞球** | **黃金黑蛋** | **蒜香高麗菜** | **鮮筍排骨湯** | **豆乳** |
| **10月13日** | **星期四** | **五穀飯** | **古早味白切肉片** | **玉米炒蛋** | **薑絲有機****黑葉白菜** | **蘿蔔香菇湯** |  |
| **10月14日** | **星期五** | **米飯** | **義式風味雞丁** | **黑胡椒豆芽** | **蒜香油菜** | **泡菜豬肉湯** |  |
| **10月17日** | **星期一** | **胚芽****米飯** | **打拋豬肉** | **紅蘿蔔炒蛋** | **薑絲A菜** | **刺瓜魚丸湯** |  |
| **10月18日** | **星期二** | **米飯** | **泰式檸檬雞** | **小黃瓜炒香腸** | **蒜香雙花菜** | **金針菇味噌****豆腐湯** | **優酪乳** |
| **10月19日** | **星期三** | **糙米飯** | **酥炸虱目魚柳** | **黑胡椒****百頁豆腐** | **蒜香有機油菜** | **南瓜蛋花湯** |  |
| **10月20日** | **星期四** | **米飯** | **醬燒雞球** | **黑胡椒毛豆莢** | **白菜滷** | **蔥燒排骨湯** | **乳品** |
| **10月21日** | **星期五** | **米飯** | **蔥爆肉絲** | **翡翠羹** | **蒜香高麗菜** | **紫菜湯** | 香蕉.jpg |

備註：

一、對於營養午餐有任何寶貴建議，煩請至學務處(午餐秘書)反應。

二、為控管經費，菜單如遇非季節性蔬菜或價格太昂貴食材，會稍加改變食譜，異動之菜單公告於 校園食材登錄平臺。

三、祝全校師生用餐愉快。