

112年10月份 南寧、省躬、喜樹國小午餐食譜

食譜設計：鄭淑姿（營養師）

供應人數：1900人

編號	日期	星期	主食一	主菜	副菜一	副菜二	湯品	附餐一	全穀根莖份量	油脂與堅果種子份量	蔬菜份量	乳品份量	水果份量	豆魚肉蛋份量	熱量
1	10/2	一	白飯 (白米)	金針菇蒸雞 (雞肉, 金針菇, 蠔油)	胡蘿蔔炒蛋 (胡蘿蔔, 蛋, 蔥)	有機蔬菜 (有機蔬菜, 蒜)	黑輪米血湯 (芹菜, 米血, 黑輪)	水果	5	3	2	0	1	2.5	780
2	10/3	二	芝麻飯 (黑芝麻, 米)	瓜子肉燥 (花瓜, 絞肉)	玉米三色 (玉米, 青豆仁, 胡蘿蔔)	沙茶油菜 (油菜, 沙茶, 肉絲)	花菜丸片湯 (白花菜, 貢丸)		5	3	2	0	0	2.5	720
3	10/4	三	酸辣麵疙瘩 (麵疙瘩, 洋蔥, 鮮菇, 胡蘿蔔, 豬肉)		滷海帶豆干 (海帶, 豆干)	燒賣 (燒賣)		優酪乳	5	3	2	1	0	3.5	840
4	10/5	四	玉米飯 (白米, 玉米)	熟烤雞翅 (雞翅)	客家小炒 (肉絲, 豆干, 魷魚)	有機蔬菜 (有機蔬菜, 蒜仁)	綠豆西谷米湯 (綠豆, 西谷米)		5	3	1.8	0	0	2.5	720
5	10/6	五	五穀飯 (白米, 五穀米)	糖醋鮮魚 (魚, 甜椒, 番茄糊)	馬鈴薯烘蛋 (馬鈴薯, 蛋, 蔥)	黃瓜炒黑輪 (大黃瓜, 黑輪, 木耳)	紫菜蛋花湯 (紫菜, 蛋, 柴魚)	水果	5	3	2	0	1	3	750
6	10/11	三	杯子蛋糕 (杯子蛋糕)	榨醬麵 (麵, 絞肉, 豆干, 蔥, 甜麵醬)		雙色蔬菜絲 (胡蘿蔔, 小黃瓜)	酸辣湯 (筍, 金針菇, 木耳)	鮮乳	5	3	2	1	0	2.5	830
7	10/12	四	白飯 (白米)	三杯雞 (雞肉, 蒜, 九層塔)	泡菜豆芽 (豆芽菜, 泡菜)	有機蔬菜 (有機蔬菜, 蒜仁)	白花生仁湯 (白花生, 粉角)		5	3	1.8	0	0	2	700
9	10/13	五	地瓜飯 (地瓜, 米)	菜心蒸肉 (絞肉, 菜心, 胡蘿蔔)	鮮菇黃瓜 (香菇, 黃瓜)	扁魚白菜 (大白菜, 扁魚)	玉米濃湯 (玉米, 蛋, 奶油)	水果	5	3	2	0	0.0	3	700
10	10/16	一	白飯 (白米)	香酥雞排 (雞排)	日式海帶滷蘿蔔 (日式海帶, 白蘿蔔)	有機蔬菜 (有機蔬菜, 蒜仁)	番茄腐皮湯 (大番茄, 腐皮)	水果	5	3	2	0	1	3	760
11	10/17	二	芝麻飯 (白米, 黑芝麻)	芋頭蒸肉 (芋頭, 豬肉, 沙茶)	蒜香高麗 (蒜仁, 高麗菜)	吻魚佐綠花菜 (吻魚, 綠花菜)	冬瓜龍骨湯 (冬瓜, 龍骨, 薑)		5	3	2	0	0	3	700
12	10/18	三	金瓜米粉 (米粉, 高麗菜, 洋蔥, 南瓜, 蝦米)		水煮蛋 (雞蛋)	海帶干絲 (海帶絲, 干絲)	油條魚丸湯 (油條, 魚丸, 韭菜花)	優酪乳	5	3	2	1	0	3	850
13	10/19	四	白飯 (白米)	咖哩雞 (雞肉, 馬鈴薯, 胡蘿蔔)	酸菜麵腸 (酸菜絲, 麵腸)	有機蔬菜 (有機蔬菜, 蒜仁)	珍珠紅茶 (紅茶, 珍珠)		5	3	2	0.0	0	2.5	720
14	10/20	五	地瓜飯 (白米, 地瓜)	虱目魚排 (魚排)	照燒香菇 (香菇, 袖珍菇, 薑)	南瓜炒毛豆 (南瓜, 毛豆仁, 洋蔥)	蔬菜湯 (大番茄, 金針菇, 魚丸)	水果	5	3	2	0	1	2	760
15	10/23	一	白飯 (白米)	烤豬排 (豬排)	袖珍絲瓜 (絲瓜, 袖珍菇, 薑)	有機蔬菜 (有機蔬菜, 蒜仁)	菱角龍骨湯 (冬瓜, 龍骨, 薑)	水果	5	3	2	0	1	2.5	800
16	10/24	二	五穀飯 (白米, 五穀米)	醬烤雞丁 (雞肉, 烤肉醬)	花開富貴 (白花菜, 火腿)	鮮菇黃瓜 (香菇, 大黃瓜)	油豆腐細粉湯 (油豆腐, 冬粉, 芹菜)	產銷履歷豆漿	5.0	3	2	0	1	2.5	800
17	10/25	三	油飯 (糯米, 香菇, 肉絲, 魷魚絲, 麻油)		醋拌黃瓜 (小黃瓜, 胡蘿蔔)	魚酥 (魚酥)	浮水魚羹 (魚羹, 筍, 扁魚)	鮮乳	5	3	1.5	1	0	2	800
18	10/26	四	白飯 (白米)	泰式打拋豬 (豬肉, 洋蔥, 九層塔)	木耳炒蛋 (木耳, 蛋, 薑)	有機蔬菜 (有機蔬菜, 蒜仁)	綠豆粉角湯 (綠豆, 粉角)		5	3	1.5	1	0	2	800
19	10/27	五	薏仁飯 (薏仁, 米)	麻婆風味魚 (署魚, 木耳, 豆薯)	油燙綠花菜 (綠花菜, 胡蘿蔔)	洋蔥炒豆干 (洋蔥, 胡蘿蔔, 豆干)	白蘿蔔玉米湯 (白蘿蔔, 玉米, 芹菜)	水果	5	3	2	0	0	3	735
20	10/30	一	白飯 (白米)	綜合東山鴨 (鴨肉, 豆干)	螞蟻上樹 (冬粉, 高麗菜, 沙茶醬)	有機蔬菜 (有機蔬菜, 蒜仁)	白菜蛋花湯 (小白菜, 蛋)	水果	5	3	1.7	0	1	3	760
21	10/31	二	燕麥飯 (燕麥, 白米)	卡拉雞腿酥 (雞腿酥)	什錦滷菜 (紅白蘿蔔, 海帶結)	豆菊白菜 (豆菊, 大白菜)	味噌海芽湯 (味噌, 海帶芽, 豆腐)		5	3	1.7	0	1	3	760

備註：1. 遇特殊狀況（如颱風、退貨、菜價上揚）變動食譜 2. 水果係暫定 3. 每周擇一日，供應環保蔬食餐 4. 配合政府食安政策本校午餐食材採購可生產溯源之產品(三章一Q)，詳細資訊請至午餐食材登錄平台查詢。5. 「本校(園)一律使用國產豬肉食材」