

112年11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	11/1	三	什錦炒麵 (油麵, 洋蔥, 高麗菜, 香菇, 蝦米)		鍋貼*2 (鍋貼)	蒜拌毛豆莢 (毛豆, 蒜)	酸辣湯 (筍絲, 木耳, 豆腐, 蛋)	優酪乳	5	3.0	2	1	0	2.5	830
2	11/2	四	五穀飯 (白米, 五穀米)	香滷圓蹄 (豬腳, 胡蘿蔔)	芹香馬鈴薯 (馬鈴薯, 芹菜)	有機蔬菜 (有機蔬菜, 蒜)	綠豆地瓜湯 (綠豆, 地瓜)		5	3.0	2	0	0	3.0	700
3	11/3	五	芝麻飯 (白米, 黑芝麻)	金針菇蒸雞 (雞丁, 金針菇, 蠔油)	胡蘿蔔炒蛋 (胡蘿蔔, 蛋, 蔥)	碎卜四季 (四季豆, 碎卜)	冬瓜魚丸湯 (冬瓜, 魚丸)	水果	5	3	2	0	1	2.7	800
4	11/6	一	白飯 (白米)	大阪城豬排 (豬排)	辣炒年糕 (高麗菜, 年糕, 韓式泡菜)	有機蔬菜 (有機蔬菜, 蒜)	紫菜蛋花湯 (紫菜, 蛋)	水果	5	3	2	0	1	2.6	760
5	11/7	二	燕麥飯 (白米, 燕麥)	高昇排骨 (小排, 木臼, 蒜)	韭菜銀芽 (蒜, 韭菜, 銀芽)	五彩餛飩 (餛飩, 木耳, 胡蘿蔔)	白蘿蔔龍骨湯 (白蘿蔔, 龍骨, 芹菜)		5	3	2	0	0	2.5	700
6	11/8	三	米粉羹 (米粉, 扁魚, 大白菜, 筍絲)		酥炸魚柳 (酥炸魚柳)	鹽水蔬菜 (綠花菜, 白花菜, 甜椒)		鮮乳	5	3	2	1	0	2	840
7	11/9	四	芝麻飯 (黑芝麻, 米)	蔥油翅小腿 (翅, 小腿, 蔥)	咖哩鮮蔬 (馬鈴薯, 青豆仁, 胡蘿蔔)	有機蔬菜 (有機蔬菜, 蒜)	黑白雙雄 (仙草凍, 杏仁凍)		5	3	2	0	0	2.8	730
8	11/10	五	五穀飯 (五穀米, 米)	鼓汁排骨 (豬肉, 豆豉)	花開富貴 (白花菜, 蛋)	玉米三色 (玉米粒, 青豆仁)	肉骨茶 (龍骨, 袖珍菇, 肉骨茶)	水果	5.0	3	1.3	0	1	2.5	780
9	11/13	一	白飯 (白米)	照燒雞 (雞肉, 洋蔥)	沙茶小炒 (筍子, 豆干, 小黃瓜)	有機蔬菜 (有機蔬菜, 蒜)	豆薯蛋花湯 (豆薯, 蛋)	水果	5	3	2	0.0	1	2.8	800
10	11/14	二	薑仁飯 (白米)	南洋咖哩魚 (魚, 咖哩)	芹菜炒豆包 (豆包, 芹菜, 胡蘿蔔)	開陽高麗菜 (蝦米, 高麗菜)	蔬菜湯 (小白菜, 金針菇, 魚丸)		5	3	2	0	0	2.2	700
11	11/15	三	藍莓派 (藍莓派)	味噌拉麵 (味噌, 拉麵, 豆芽菜, 火腿, 魚丸)		和風沙拉 (洋蔥, 小黃瓜, 玉米筍)	麥克雞塊*2 (麥克雞塊)	優酪乳	5	3	1.5	1	0	2.5	830
12	11/16	四	地瓜飯 (地瓜, 米)	醬烤雞丁 (雞肉, 烤肉醬, 白芝麻)	木需黃瓜 (大黃瓜, 木耳, 蒜)	有機蔬菜 (有機蔬菜, 蒜)	綠豆薏仁湯 (綠豆, 薏仁)		5	3	2	0	0	2	740
13	11/17	五	芝麻飯 (黑芝麻, 米)	粉蒸肉 (豬肉, 排骨, 菜肉粉)	洋蔥炒蛋 (洋蔥, 蛋, 胡蘿蔔)	扁魚白菜 (扁魚, 大白菜, 蒜)	裙帶菜豆腐湯 (裙帶菜, 豆腐)	水果	5	3	2	0.0	1	3	760
14	11/20	一	白飯 (白米)	滷雞排 (雞排, 醬)	麻薑絲瓜 (麻油, 薑絲, 絲瓜)	有機蔬菜 (有機蔬菜, 蒜)	翡翠濃湯 (翡翠, 吻魚, 蛋)	水果	5	3	2	0.0	1	3	760
15	11/21	二	五穀飯 (五穀米, 米)	紅燒獅子頭 (獅子頭, 大白菜, 豆筋)	菜卜烘蛋 (菜卜, 蛋)	照燒香菇 (香菇, 薑絲, 素腰花)	金菇酸菜肉絲湯 (金針菇, 酸筍)	產銷履歷豆漿	5	3	2	0	0	3	760
16	11/22	三	金瓜米粉 (米粉, 高麗菜, 金瓜, 香菇, 洋蔥)		丸子章魚燒 (丸子, 美乃滋, 海苔)	豆瓣海帶根 (豆瓣醬, 海帶根, 薑絲)	浮水魚羹湯 (魚羹, 筍絲, 扁魚)	鮮乳	5	3	1.5	1	0	3	870
17	11/23	四	芝麻飯 (黑芝麻, 米)	蒜泥白肉 (豬肉, 油蔥, 蒜)	火腿綠花菜 (綠花菜, 火腿)	有機蔬菜 (有機蔬菜, 蒜)	燒仙草 (仙草, 綠豆, 珍珠)		5	3	2	0	0	3	750
18	11/24	五	燕麥飯 (燕麥, 米)	泰式打拋豬 (豬肉, 蒜, 九層塔, 洋蔥)	日式海帶魯蘿蔔 (白蘿蔔, 日式海帶)	雙花彩蔬 (芹菜, 甜椒)	香菇雞湯 (雞肉, 鮮菇, 薑)	水果	5	3	1.2	0	1	2.5	760
19	11/27	一	白飯 (白米)	沙茶魚 (魚, 油豆腐, 沙茶)	玉米燴魚羹 (玉米, 魚羹, 胡蘿蔔)	有機蔬菜 (有機蔬菜, 蒜)	羅宋湯 (白蘿蔔, 番茄, 芹菜)	水果	5	3	2	0	1	3	760
20	11/28	二	五穀飯 (五穀米, 米)	梅子雞 (雞肉, 梅子, 高麗菜)	南瓜炒毛豆 (南瓜, 毛豆)	蒜香油菜 (蒜, 油菜)	冬瓜味噌湯 (冬瓜, 味噌, 蒜頭)		5	3	2	0	1	3	760
21	11/29	三	油飯 (糯米, 香菇, 肉絲, 蝦米, 薑, 麻油)		醋拌黃瓜 (小黃瓜, 胡蘿蔔)	魚酥 (魚酥)	白蘿蔔玉米湯 (白蘿蔔, 玉米, 芹菜)	優酪乳	5	3	1.5	1	0	2	800
22	11/30	四	紅藜飯 (白米, 紅藜)	菜心蒸肉 (菜心, 絞肉, 胡蘿蔔)	洋蔥炒豆干 (洋蔥, 豆干)	有機蔬菜 (有機蔬菜, 蒜)	冬瓜珍珠 (冬瓜, 珍珠)		5	3	2	0	0	2	740

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」