

113年01月份 南寧、省躬、喜樹國小午餐食譜

食譜設計：鄭淑姿（營養師）

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	豆魚肉蛋份量	蔬菜份量	油脂與堅果種子份量	水果份量	乳品份量	熱量
1	1/2	二	地瓜飯 (白米, 地瓜)	香菇瓜子肉 (絞肉, 花瓜, 香菇)	雙色玉米 (玉米粒, 青豆仁)	韭菜銀芽 (韭菜, 豆芽菜, 蒜)	金菇鹹菜肉絲湯 (酸菜, 肉絲, 金針菇)	水果	5	2.5	1.2	3	1	0	760
2	1/3	三	紅燒豬肉麵 (麵, 洋蔥, 豬肉, 胡蘿蔔, 小白菜)		水煮蛋 (蛋)	雙色花菜 (青花菜, 白花菜)		鮮乳	5	3	1.5	3	0	1	850
3	1/4	四	燕麥飯 (白米, 燕麥)	茄汁鮮魚 (魚, 洋蔥, 番茄醬)	大頭菜炒蛋 (大頭菜, 蛋, 蔥)	有機蔬菜 (蒜, 有機蔬菜)	綠豆粉角湯 (綠豆, 粉角)		5	3	1.2	3	0	0	720
4	1/5	五	芝麻飯 (白米, 黑芝麻)	金針菇蒸雞 (雞肉, 金針菇, 蠔油)	沙茶什錦 (小黃瓜, 玉米筍, 豆乾丁)	韓式拌雜菜 (黃豆芽, 油菜, 胡蘿蔔)	茼蒿魚丸湯 (茼蒿, 魚丸)	水果	5	2.5	1.5	3	1	0	780
5	1/8	一	白飯 (白米)	烤豬排 (豬排)	木需黃瓜 (大黃瓜, 木耳)	有機蔬菜 (蒜, 有機蔬菜)	人參糯米雞湯 (雞肉, 人參, 糯米)	水果	5	3	2	3	1	0.0	810
6	1/9	二	芝麻飯 (白米, 黑芝麻)	粉蒸肉 (豬肉, 蒸肉粉, 地瓜)	油燙綠花菜 (綠花菜, 胡蘿蔔)	扁魚白菜 (大白菜, 扁魚, 蒜)	味噌海芽湯 (味噌, 海帶芽, 豆腐)	產銷履歷豆漿	5	2	2	3	0	0	700
7	1/10	三	雞肉飯 (雞肉, 白米, 壺底油, 蔭油)		烤香腸 (香腸)	蒜香高麗 (蒜仁, 高麗菜)	紫菜蛋花湯 (紫菜, 蛋, 柴魚)	優酪乳	5	3	1.5	3	0	1	870
8	1/11	四	紅藜飯 (白米, 紅藜)	麻婆風味魚 (署魚, 木耳, 豆薯)	塔香豆包 (豆包, 九層塔)	有機蔬菜 (蒜, 有機蔬菜)	燒仙草 (仙草汁, 地瓜, 粉角)		5	2.5	2	3	0	1	800
9	1/12	五	五穀飯 (白米, 五穀米)	子薑木耳雞 (雞肉, 子薑, 木耳)	皇帝豆魯蘿蔔 (白蘿蔔, 皇帝豆)	洋蔥炒豆干 (洋蔥, 胡蘿蔔, 豆干)	芥菜龍骨湯 (芥菜, 薑絲, 龍骨)	水果	5	3	2	3	1	0	760
10	1/15	一	芝麻飯 (白米, 黑芝麻)	和風燒肉 (豬肉, 白蘿蔔, 味噌)	酸菜麵腸 (酸菜絲, 麵腸)	有機蔬菜 (蒜, 有機蔬菜)	玉米濃湯 (玉米, 洋蔥, 蛋)	水果	5	3	1.8	3	1	0	760
11	1/16	二	白飯 (白米)	蔥油翅小腿 (雞肉, 蔥)	客家小炒 (肉絲, 豆干, 魷魚)	碧綠菠菜 (蒜仁, 菠菜)	白蘿蔔排骨湯 (白蘿蔔, 排骨)		5	2	1.5	3	0	0	700
12	1/17	三	金瓜米粉 (米粉, 高麗菜, 金瓜, 香菇, 洋蔥, 豆皮)		蝸牛蔥油餅 (蝸牛蔥油餅)	蒜拌毛豆莢 (毛豆莢, 蒜)	浮水魚羹 (魚羹, 大白菜, 扁魚)	優酪乳	5	3	2	3	0	0	735
13	1/18	四	白飯 (白米)	醬烤雞丁 (雞肉, 烤肉醬)	泡菜冬粉 (冬粉, 高麗菜, 泡菜)	有機蔬菜 (蒜, 有機蔬菜)	綠豆地瓜湯 (綠豆, 地瓜)		5	2.5	2	3	0	1	800
14	1/19	五	休業式餐點 (蛋糕+麵包+波蜜)												

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」

