

113年02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	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	2/16	五	白飯 (白米)	醬烤雞丁 (雞肉, 烤肉醬, 白芝麻)	蒜香高麗菜 (高麗菜, 胡蘿蔔, 蒜)	菇菇花椰 (綠花菜, 菇, 蒜)	味噌豆腐湯 (味噌, 豆腐)	水果	5	2.5	2	3	1	0	780
2	2/17	六	芝麻飯 (芝麻, 白米)	泰式打拋豬 (絞肉, 甜辣醬, 九層塔)	炒匏瓜 (匏瓜, 木耳)	雙色玉米 (玉米粒, 青豆仁)	黃瓜蛋花湯 (大黃瓜, 蛋)		5	2	2	3	0	0	700
3	2/19	一	白飯 (白米)	義式烤雞翅 (雞翅, 義式香料)	咖哩鮮蔬 (咖哩, 馬鈴薯, 胡蘿蔔)	有機蔬菜 (有機蔬菜, 蒜)	玉米濃湯 (玉米, 蛋, 奶油)	水果	5	2.5	2	3	1	0	785
4	2/20	二	薏仁飯 (薏仁, 白米)	高昇排骨 (排骨, 杏鮑菇, 豆干)	油燙白花菜 (白花菜, 胡蘿蔔)	油蔥大陸妹 (大陸妹, 油蔥醬)	紫菜蛋花湯 (紫菜, 蛋)	產銷履歷豆漿	5	3	2	3	0	0	760
5	2/21	三	什錦炒麵 (油麵, 高麗菜, 洋蔥, 木耳, 胡蘿蔔, 蒜仁)		海帶干絲 (海帶, 干絲, 芹菜)	水煮蛋 (蛋)	當歸湯 (當歸, 金針菇, 豆皮)	鮮乳	5	2	2	3	0	1	805
6	2/22	四	白飯 (白米)	香酥雞排 (雞排)	客家小炒 (豆干, 豬肉, 乾魷魚)	有機蔬菜 (有機蔬菜, 蒜)	綠豆粉角湯 (綠豆, 粉角)		5	3	2	3	0	0	820
7	2/23	五	紅藜飯 (白米, 紅藜)	烤豬排 (豬排)	南瓜炒毛豆 (南瓜, 毛豆)	扁魚白菜 (扁魚, 大白菜, 蔥)	關東煮 (白蘿蔔, 黑輪, 米血)	水果	5	2.1	2	3	1	0	760
8	2/26	一	地瓜飯 (地瓜, 米)	薑汁燒肉 (豬肉, 薑, 菇)	洋蔥炒蛋 (洋蔥, 蛋, 蔥)	有機蔬菜 (有機蔬菜, 蒜)	蔬菜湯 (大頭菜, 金針菇, 大番茄)	水果	5	2.5	2	3	1	0	785
9	2/27	二	芝麻飯 (芝麻, 白米)	嫩雞親子丼 (雞肉, 筍片, 蛋)	韭菜銀芽 (豆芽菜, 韭菜)	蒜香菠菜 (菠菜, 蒜)	龍骨玉米湯 (龍骨, 玉米, 芹菜)		5	2	2	3	0	0	700
10	2/29	四	五穀飯 (五穀米, 米)	椒鹽鮮魚 (魚, 椒鹽)	番茄炒豆腐 (番茄, 豆腐, 蔥)	有機蔬菜 (有機蔬菜, 蒜)	麥茶 (麥茶, 珍珠)		5	2.8	2	3	0	0	750

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」

