

113年03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	全穀根莖份量	豆魚份量	蔬菜份量	油脂與堅果子份量	水果份量	乳品份量	熱量
1	3/1	五	白飯 (白米)	子薑木耳雞 (雞肉, 子薑, 木耳)	馬鈴薯烘蛋 (馬鈴薯, 蛋)	碎卜四季 (四季豆, 碎卜)	冬瓜大骨湯 (冬瓜, 薑)	水果	5.0	2.8	2	3	1	0	800
2	3/4	一	白飯 (白米)	照燒雞丁 (雞丁, 洋蔥)	菇菇花椰 (綠花菜, 菇)	有機蔬菜 (有機蔬菜, 蒜仁)	玉米濃湯 (玉米, 蛋, 胡蘿蔔)	水果	5	2.7	1.8	3	1	0	760
3	3/5	二	芝麻飯 (白米, 黑芝麻)	芋頭蒸肉 (排骨, 芋頭, 沙茶)	扁魚白菜 (大白菜, 蒜仁, 扁魚)	香芹黃豆芽 (黃豆芽, 芹菜)	紫菜蛋花湯 (紫菜, 蛋)		5	2	2	3	0	0	700
4	3/6	三	奶皇包 (奶皇包)	米粉羹 (米粉, 扁魚, 大白菜, 筍絲)	酥炸魚柳 (酥炸魚柳)	沙茶海帶絲 (海帶絲, 胡蘿蔔, 芹菜, 沙茶)		優酪乳	5	2.5	2.5	3	0	1	860
5	3/7	四	白飯 (白米)	子薑木耳雞 (雞肉, 子薑, 木耳)	鮮菇黃瓜 (大黃瓜, 袖珍菇)	有機蔬菜 (有機蔬菜, 蒜仁)	綠豆湯 (綠豆)		5.0	2.8	2	3	0	0	740
6	3/8	五	五穀飯 (米, 五穀米)	泰式打拋豬 (豬肉, 洋蔥, 九層塔)	蒜香豆芽 (豆芽菜, 蒜)	碧綠菠菜 (菠菜, 蒜)	芥菜龍骨湯 (芥菜, 龍骨, 薑)	水果	5	2	2	3	7	0	760
7	3/11	一	地瓜飯 (白米, 地瓜)	咖哩雞 (雞肉, 咖哩, 馬鈴薯)	油燙白花菜 (白花菜, 胡蘿蔔)	有機蔬菜 (有機蔬菜, 蒜仁)	黃瓜魚丸湯 (大黃瓜, 魚丸, 芹菜)	水果	5	2.5	2	3	1	0	780
8	3/12	二	燕麥飯 (白米, 燕麥)	椒鹽魚丁 (椒鹽, 魚)	回鍋豆腐 (豆腐, 甜椒, 甜麵醬)	蒜香高麗 (高麗菜, 蒜)	當歸湯 (當歸, 山藥, 菇)		5	2	2	3	0	0	700
9	3/13	三	水煎包 (水煎包)	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 (筍絲, 金針菇, 蛋)	鮮乳	5	2.3	2	3	0	1	820
10	3/14	四	芝麻飯 (白米, 芝麻)	什錦滷味 (豬肉, 麵輪, 海帶結)	玉米三色 (玉米, 胡蘿蔔, 毛豆仁)	有機蔬菜 (有機蔬菜, 蒜)	仙草粉條湯 (仙草, 粉條)		5	3	2	3	0	0	780
11	3/15	五	白飯 (白米)	熟烤雞翅 (雞翅)	辣炒年糕 (年糕, 泡菜, 甜不辣)	芝麻四季 (四季豆, 白芝麻)	裙帶菜豆腐湯 (裙帶菜, 豆腐)	水果	5.0	2.5	2	3	1	0	760
12	3/18	一	白飯 (白米)	梅子雞 (雞肉, 梅子, 高麗菜)	五彩飽瓜 (飽瓜, 木耳, 胡蘿蔔)	有機蔬菜 (有機蔬菜, 蒜)	冬菜蛋湯 (冬菜, 蛋, 粉絲)	水果	5	3	2	3	0	0	700
13	3/19	二	燕麥飯 (白米, 燕麥)	烤豬排 (豬排)	番茄炒蛋 (番茄, 蛋, 豆腐)	孜然粉豆 (孜然, 粉豆, 蒜)	白蘿蔔玉米湯 (白蘿蔔, 玉米)	產銷履歷豆漿	5	3	2	3	0	0	775
14	3/20	三	金瓜米粉 (米粉, 高麗菜, 香菇, 蝦米, 洋蔥, 南瓜)		黑糖魯味 (海帶結, 豆干)	水煮蛋 (蛋)	油條魚丸湯 (油條, 芹菜, 魚丸)	優酪乳	5	2.5	2	3	0	1	840
15	3/21	四	地瓜飯 (白米, 地瓜)	香菇瓜子肉 (絞肉, 香菇, 花瓜)	洋蔥炒豆干 (洋蔥, 豆干, 蔥)	有機蔬菜 (有機蔬菜, 蒜)	冬瓜珍珠 (冬瓜磚, 珍珠)		5	2	2	3	0	0	740
16	3/22	五	五穀飯 (米, 五穀米)	沙茶魚 (魚, 洋蔥, 沙茶, 油豆腐)	火腿綠花菜 (火腿, 綠花菜)	油蔥大陸妹 (油蔥, 大陸妹)	豆薯蛋花湯 (豆薯, 蛋, 青蒜)	水果	5	2.5	2	3	1	0	760
17	3/25	一	白飯 (白米)	香酥雞丁 (雞肉)	皇帝豆魯蘿蔔 (皇帝豆, 蘿蔔)	有機蔬菜 (蒜仁, 有機蔬菜)	洋蔥豆腐濃湯 (洋蔥, 豆腐, 蛋)		5	3	2	3	0	0	755
18	3/26	二	薏仁飯 (薏仁, 白米)	鼓汁排骨 (豬肉, 豆鼓)	胡蘿蔔炒蛋 (蛋, 胡蘿蔔)	開陽高麗菜 (蝦米, 蒜, 高麗菜)	關東煮 (白蘿蔔, 米血, 黑輪)		5	2.7	2	3	0	0.0	740
19	3/27	三	麵包 (麵包)	味噌拉麵 (麵, 味噌, 洋蔥, 豆芽菜, 魚丸)		巧蛋包 (巧蛋包)		鮮乳	5	2	2	3	0	1	800
20	3/28	四	白飯 (白米)	肉燥小油泡 (絞肉, 小油泡)	芹香馬鈴薯 (芹菜, 馬鈴薯)	有機蔬菜 (蒜仁, 有機蔬菜)	白花生仁湯 (白花生, 粉角)		5	3	2	3	1	0	820
21	3/29	五	芝麻飯 (白米, 芝麻)	義式香料雞 (雞肉, 義式香料, 馬鈴薯)	洋蔥炒蛋 (洋蔥, 蛋)	蒜香青江菜 (青江菜, 蒜)	金菇鹹菜肉絲湯 (金針菇, 肉絲, 鹹菜)	水果	5	3	2	3	1	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」