

113年8-9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	8/30	五	白飯 (白米)	菜心蒸肉 (絞肉, 菜心, 胡蘿蔔)	玉米三色 (玉米, 毛豆仁)	蒜香空心菜 (空心菜, 蒜)	黃瓜魚丸湯 (大黃瓜, 魚丸, 芹菜)	水果	5	3	2	3	1	3	760
2	9/2	一	芝麻飯 (黑芝麻, 米)	綜合鹹酥雞 (鹹酥雞, 地瓜薯條)	咖哩鮮蔬 (胡蘿蔔, 馬鈴薯, 咖哩, 筍丁)	有機蔬菜 (有機蔬菜, 蒜)	味噌海芽湯 (味噌, 海帶芽, 豆腐)	水果	5	3.0	2	0	1	2	760
3	9/3	二	五穀飯 (五穀米, 米)	高昇排骨 (排骨, 豆干, 杏鮑菇)	金菇絲瓜 (金針菇, 絲瓜, 薑絲)	油燙綠花菜 (綠花菜, 胡蘿蔔)	脆筍雞湯 (脆筍, 雞肉)	產銷履歷豆漿	5	3	2	0	0	3.2	760
4	9/4	三	金瓜米粉 (米粉, 高麗菜, 洋蔥, 南瓜, 蝦米, 豬肉)		茶葉蛋 (茶葉蛋)	香拌干蔬 (豆芽菜, 小黃瓜, 木耳, 干菇)	白菜魚丸湯 (白菜, 魚丸)	鮮乳	5	3	2	1	0	2.5	825
5	9/5	四	白飯 (白米)	醬烤雞丁 (雞肉, 烤肉醬, 白芝麻)	日式海帶魯蘿蔔 (日式海帶, 白蘿蔔)	有機蔬菜 (有機蔬菜, 蒜)	紅豆湯 (紅豆)		5	3.0	2	0	0	2	700
6	9/6	五	白飯 (白米)	沙茶魚丁 (魚丁, 薑絲, 油豆腐)	胡蘿蔔炒蛋 (胡蘿蔔, 蛋, 蔥)	蒜香高麗菜 (高麗菜, 蒜)	黑輪米血湯 (黑輪, 米血)	水果	5	3	2	0	1	2.5	780
7	9/9	一	芝麻飯 (黑芝麻, 米)	香酥雞 (雞肉)	泡菜冬粉 (冬粉, 高麗菜, 泡菜)	有機蔬菜 (有機蔬菜, 蒜)	玉米濃湯 (玉米, 蛋)	水果	5	3	2	0	1	2	800
8	9/10	二	白飯 (白米)	什錦滷味 (蘿蔔, 麵輪, 海帶結)	南瓜炒毛豆 (南瓜, 毛豆)	薑絲尼龍白菜 (薑絲, 尼龍白菜)	浮水魚羹 (魚羹, 大白菜, 扁魚)		5	3	2	0	0	2.3	720
9	9/11	三	水餃*2/人 (水餃)	義大利肉醬麵 (麵, 蘑菇, 三色豆, 番茄醬, 番茄糊)		火腿白花菜 (火腿, 白花菜)	南瓜濃湯 (南瓜, 吻魚, 金針菇)	優酪乳	5	3	2	1	0	3	850
10	9/12	四	燕麥飯 (燕麥, 米)	熟烤雞翅 (雞翅)	木需筍絲 (木耳, 筍絲, 胡蘿蔔)	有機蔬菜 (有機蔬菜, 蒜)	冬瓜珍珠 (冬瓜磚, 珍珠)		5	3	2	0	0	2.5	720
11	9/13	五	薏仁飯 (白米, 薏仁)	蒜泥白肉 (豬肉, 蒜泥)	炒小黃瓜 (小黃瓜, 香菇, 胡蘿蔔)	菇燴莧菜 (金針菇, 莧菜)	玉米龍骨湯 (玉米, 龍骨, 芹菜)	水果	5	3	2	0	1	2.2	750
12	9/16	一	芝麻飯 (黑芝麻, 米)	照燒雞 (雞肉, 洋蔥)	客家小炒 (肉絲, 豆干, 魷魚)	有機蔬菜 (有機蔬菜, 蒜)	紫菜蛋花湯 (紫菜, 蛋)	水果	5	3	2	0	1	3	760
13	9/18	三	烤地瓜 (地瓜)	餛飩麵 (麵, 香菇, 蝦米, 餛飩, 小白菜)		榨菜肉絲 (榨菜, 肉絲)		鮮乳	5	3	2	1	0	2.7	855
14	9/19	四	白飯 (白米)	茄汁豆包 (番茄醬, 豆包)	洋蔥炒豆干 (洋蔥, 豆干, 蔥)	有機蔬菜 (有機蔬菜, 蒜)	綠豆地瓜湯 (綠豆, 地瓜)		5	3	2	0	0	2.5	720
15	9/20	五	五穀飯 (五穀米, 米)	馬鈴薯金菇燒雞 (雞肉, 馬鈴薯, 金針菇, 蔥)	燒賣*2 (燒賣)	韭菜銀芽 (韭菜, 豆芽菜, 蒜)	豆薯蛋花湯 (豆薯, 蛋)	水果	5	3	2	0	1	3	830
16	9/23	一	芝麻飯 (黑芝麻, 米)	椒鹽魚排 (魚排, 椒鹽)	麻婆豆腐 (豆腐, 豆瓣醬)	有機蔬菜 (有機蔬菜, 蒜)	冬瓜魚丸湯 (冬瓜, 魚丸, 薑)	水果	5	3	2	0	1	3	810
17	9/24	二	白飯 (白米)	泰式打拋豬 (豬肉, 九層塔)	黃瓜肉片 (胡蘿蔔, 大黃瓜, 肉片)	五彩雙花 (花菜, 彩椒)	白蘿蔔龍骨湯 (白蘿蔔, 龍骨, 芹菜)		5	3	2	0	0	3	800
18	9/25	三	什錦炒麵 (油麵, 高麗菜, 洋蔥, 胡蘿蔔, 蒜)		滷蛋 (滷蛋)	酸菜麵腸 (酸菜, 麵腸, 蒜)	青菜豆腐湯 (青菜, 豆腐)	優酪乳	5	3	2	1	0	3	820
19	9/26	四	紅藜飯 (紅藜, 米)	咖哩雞 (雞肉, 馬鈴薯)	毛豆豆干 (毛豆, 豆干, 胡蘿蔔)	有機蔬菜 (有機蔬菜, 蒜)	仙草粉條湯 (仙草, 粉條)		5	3	2	0	0	2.5	750
20	9/27	五	五穀飯 (五穀米, 米)	烤豬排 (黑胡椒豬排)	照燒香菇 (香菇, 蒟蒻)	扁魚白菜 (扁魚, 大白菜)	黃瓜蛋花湯 (大黃瓜, 蛋, 雞骨)	水果	5	3	2	0	1	2	760
21	9/30	一	白飯 (白米)	嫩雞親子丼 (雞肉, 筍片, 蛋)	辣炒年糕 (年糕, 韓式泡菜)	有機蔬菜 (有機蔬菜, 蒜)	榨菜肉絲湯 (榨菜, 肉絲, 蔥)	水果	5	3	2	0	1	2.5	780

備註：

1. 本校營養午餐有供應甲殼類、花生、牛奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質穀物、大豆、魚類等及其製品，周菜單已預先上傳至教育部校園食材登錄平臺 <https://fatracesschool.k12ea.gov.tw/frontend/>，請師生家長多加利用。
2. 當日菜色、熱量、食材(具過敏原)，仍以當日中央廚房於教育部校園食材登錄平臺公告為準。
3. 遇特殊狀況(如颱風、退貨、菜價上揚)變動食譜，水果係暫定。
4. 配合市府政策每周擇一日，供應環保蔬食餐。
5. 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)，「本校(園)一律使用國產豬肉食材」
6. 當日菜色、熱量、食材(具過敏原)，仍以當日中央廚房於教育部校園食材登錄平臺公告為準。