

臺南市東區勝利國民小學 107 年 10 月份午餐食譜

營養師：李佩玲

執行祕書：胡瓊文

校長：余豐賜

NO	日期	星期	主食	副食一	副食二	副食三	湯	水果	熱量 大卡
1	10月1日	一	小米飯	皇帝豆燒肉	甜椒炒雙菇	雪花絲瓜	牛蒡雞湯		690
2	10月2日	二	糙米飯	黃金雞丁	鄉村豆腐	薑絲油菜	南瓜濃湯	水果	622
3	10月3日	三	大滷麵		雞腿	尼龍菜	麵包		710
4	10月4日	四	糙米飯	壽喜燒	蝦捲*2	蒜香青江	鴨肉粉絲湯	水果	611
5	10月5日	五	糙米飯	瓜仔蒸魚	番茄炒蛋	有機蔬菜	冬瓜麥茶	乳品	681
6	10月8日	一	小米飯	三杯雞	香菇大白菜	炒豆芽菜	竹筍湯		697
7	10月9日	二	糙米飯	豬排	咖哩鮮蔬	炒高麗菜	冬瓜文蛤湯	水果	630
8	10月11日	四	糙米飯	可樂豬腳	玉米雞茸	空心菜	蘿蔔湯	水果	627
9	10月12日	五	白米飯	鮭魚肉	紅蘿蔔炒蛋	有機蔬菜	三色大湯	乳品	668
10	10月15日	一	小米飯	蒜頭雞	鄉村冬粉	雙色花菜	魚皮湯		676
11	10月16日	二	紅藜飯	茄香肉燥	西芹小卷	有機蔬菜	玉米蛋花湯	水果	676
12	10月17日	三	紅燒豬肉麵		魯蛋	尼龍白菜	麵湯/菠蘿麵包		724
13	10月18日	四	糙米飯	咖哩雞	四季豆炒肉末	菇香青江	菇菇蛋花湯	水果	624
14	10月19日	五	糙米飯	三鮮花枝	紅燒豆腐	有機蔬菜	香菇翡翠湯	乳品	672
15	10月22日	一	小米飯	蒙古烤肉	蕃茄炒蛋	青花菜	餛飩湯		679
16	10月23日	二	白米飯	雞肉絲	百匯青蔬	沙茶高麗	日式紫菜湯	水果	615
17	10月24日	三	皮蛋瘦肉粥		翅小腿	有機蔬菜	小兔包		680
18	10月25日	四	糙米飯	海帶燉肉	泡菜年糕	有機蔬菜	豆薯湯	水果	599
19	10月26日	五	糙米飯	蕃茄海鮮	玉米炒蛋	炒尼龍菜	刺瓜湯	乳品	659
20	10月29日	一	小米飯	蜜汁雞丁	毛豆蝦仁	薑絲油菜	山粉圓		676
21	10月30日	二	糙米飯	豆鼓排骨	蜜汁豆干	白菜滷	茶壺湯	水果	619
22	10月31日	三	造型刈包	豬排	小黃瓜	蔬菜板條	四神湯		714

備註：1. 遇特殊狀況（如颱風、退貨、停水停電、物價上揚）變動食譜
 2. 本校採用檢驗合格之肉品、均附有證明
 3. 週五供應「低碳環保健康素」

