

台南市東區東光國民小學 111 年 8-9 月份午餐食譜

營養師：黃硯廷

執行祕書：源曼琪

校長：林義順

NO	日期	星期	主食	副食一	副食二	副食三	湯	水果	熱量-大卡
1	8月30日	二	白米飯	紅蔥肉燥	醬燒油腐	香炒油菜	仙草蜜		581
2	8月31日	三	細白麵	蘑菇義大利麵	培根起司鈴薯	雙色花菜	南瓜濃湯	乳品	617
3	9月1日	四	糙米飯	香菇燒雞	咖哩有機杏鮑菇	薑絲小白菜	紫菜湯		581
4	9月2日	五	糙米飯	三杯魚丁	丁香豆干	有機蔬菜	關東煮湯		685
5	9月5日	一	小米飯	泰式燒肉片	有機銀芽雞絲	香拌地瓜葉	酸辣湯	水果	568
6	9月6日	二	糙米飯	蒜頭雞	蝦皮蒲瓜肉絲	有機蔬菜	魚丸湯		593
7	9月7日	三	糯米飯	古早味粽子	海帶鵪鶉蛋滷	酸甜小黃瓜	小魚味噌豆腐湯	乳品	672
8	9月8日	四	糙米飯	豆鼓排骨	鄉村冬粉	薑絲蚵白菜	豆薯排骨湯		596
9	9月12日	一	小米飯	壽喜燒	雙色海帶絲	香炒尼龍菜	牛蒡龍骨湯	水果	613
10	9月13日	二	糙米飯	親子丼	豆薯肉絲	炒青江菜	玉米濃湯		581
11	9月14日	三	米粉	金瓜炒米粉	蜜汁豆干	清炒油菜	鮮筍雞湯	乳品	573
12	9月15日	四	糙米飯	粉蒸排骨	洋蔥鮑菇肉絲	韭菜有機豆芽	青木瓜排骨湯		558
13	9月16日	五	糙米飯	田園咖哩	香蔬玉米蛋	有機蔬菜	魚皮湯	水果	610
14	9月19日	一	小米飯	蔥油雞	洋蔥小甜條	香拌地瓜葉	檸檬愛玉	水果	654
15	9月20日	二	糙米飯	黃金腐皮肉燥	鄉村豆腐	有機蔬菜	蛤蜊蒜頭雞湯		594
16	9月21日	三	烏龍麵	什錦烏龍麵	蠔油海帶根	香炒小白菜	柴魚鮮蛤大骨湯	乳品	670
17	9月22日	四	糙米飯	味噌燒肉	竹筍肉絲	薑絲青江菜	海芽豆腐湯		521
18	9月23日	五	糙米飯	鮭魚飯	鹽味毛豆莢	有機蔬菜	菇菇湯	水果	648
19	9月26日	一	小米飯	泡菜燒肉	腐皮有機大豆芽	香炒尼龍白菜	海帶排骨湯	水果	573
20	9月27日	二	糙米飯	南洋咖哩椰汁雞	彩椒鮮蔬	有機蔬菜	甜玉米蔬菜湯		554
21	9月28日	三	白米飯	香椿肉絲炒飯	什錦百頁滷味	薑絲油菜	鮮蔬餛飩湯	乳品	723
22	9月29日	四	芝麻飯	三杯雞	香菇肉羹	芹菜有機豆芽	綠豆粉角甜湯		663
23	9月30日	五	糙米飯	番茄豆腐	洋蔥鮭魚燒	蠔油地瓜葉	蘑菇濃湯	水果	593

備註：1. 遇特殊狀況（如颱風、退貨、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」

4. 本校一律使用國產豬食材

