



臺南市北區文元國小110年3月份營養午餐



※菜色僅供參考，遇特殊狀況(如颱風、退貨、停水、停電)變動食譜；**一律使用國產豬肉。**

No	日期	星	主食	副食一	副食二	副食三	湯	水果
01	110.03.02	二	米飯	滷雞腿	什錦冬瓜	炒有機蔬菜	蘿蔔肉羹湯	水果
02	110.03.03	三	白油麵	義大利白醬料	黃金脆薯		南瓜排骨湯	優酪乳
03	110.03.04	四	米飯	香酥鱈魚	黑胡椒毛豆莢	培根甘藍	豆薯肉絲湯	水果
04	110.03.05	五	小米飯	腰果玉米	番茄豆腐燴蛋	炒有機蔬菜	筍片鮮菇湯	
05	110.03.08	一	胚芽米飯	洋蔥壽喜肉片	芹香油腐	炒有機蔬菜	金針肉絲湯	
06	110.03.09	二	米飯	有機南瓜咖哩	玉米火腿丁	田園花椰	大頭菜排骨湯	水果
07	110.03.10	三	白油麵	土魷魚羹配料	蒸燒賣			鮮乳
08	110.03.11	四	小米飯	義式蕃茄燉肉	宮保豆乾	絲瓜枸杞	白菜蛋花湯	水果
09	110.03.12	五	燕麥飯	香菇滷麵輪	紅蘿蔔炒蛋	炒有機蔬菜	凍豆腐金針湯	
10	110.03.15	一	米飯	栗子燒排骨	黃瓜燴菇	炒有機蔬菜	味噌海苗湯	
11	110.03.16	二	芝麻飯	滷香豬排	滷蛋	白菜滷	紫菜魚丸湯	水果
12	110.03.17	三	米飯	香腸炒飯配料	蜜汁豆干		香菇雞湯	優酪乳
13	110.03.18	四	小米飯	糖醋魚丁	四季肉末	花椰炒魚板	海帶黃豆芽湯	水果
14	110.03.19	五	地瓜飯	沙茶百頁	螞蟻上樹(菜)	炒有機蔬菜	玉米蛋花湯	
15	110.03.22	一	米飯	肉燥貢丸	黑白雙雄	炒有機蔬菜	海芽蛋花湯	
16	110.03.23	二	五穀飯	蔥爆小卷	銀芽肉絲	豆菊絲瓜	山藥排骨湯	水果
17	110.03.24	三	米粥	雞茸玉米粥配	蒸鍋貼			鮮乳
18	110.03.25	四	小米飯	照燒雞腿丁	塔香海帶根	什錦白菜	黃瓜貢丸湯	水果
19	110.03.26	五	米飯	咖哩素燴	豆腐扒雙菇	炒有機蔬菜	冬瓜薑絲湯	
20	110.03.29	一	胚芽米飯	烤日式鹹魚	鐵板豆腐	炒有機蔬菜	蒜花粉絲湯	
21	110.03.30	二	米飯	三杯雞	蒜香高麗菜	玉米洋蔥炒蛋	蘿蔔魚丸湯	水果
22	110.03.31	三	糯米(米糕)	米糕料	涼拌有機花瓜	滷丸子	四神湯	鮮奶酪

