



臺南市北區文元國小110年9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	110.09.01	三	米粥	竹筍稀飯配料	蒸牙齒肉圓			鮮乳
02	110.09.02	四	小米飯	洋蔥壽喜肉片	黃瓜魚丸	炒有機蔬菜	山藥排骨湯	水果
03	110.09.03	五	芝麻飯	豆豉小管	玉米油腐	螞蟻上樹(菜)	白玉蟬味湯	
04	110.09.06	一	米飯	蒜泥白肉	紅蘿蔔炒蛋	炒有機蔬菜	竹筍排骨湯	
05	110.09.07	二	紅藜飯	三杯雞	菇香甘藍	小黃瓜炒甜不辣	餛飩湯	水果
06	110.09.08	三	白油麵	義大利紅醬配料	黃金脆薯		冬瓜蛤蜊湯	優酪乳
07	110.09.09	四	胚芽米飯	可樂豬腳	毛豆干丁	燙有機蔬菜	牛蒡湯	水果
08	110.09.10	五	米飯	香酥魚丁	素麻婆豆腐	白菜滷	紫菜蛋花湯	
09	110.09.11	六	米飯	咖哩雞	海三絲	筍絲炒肉	玉米龍骨湯	
10	110.09.13	一	五穀飯	茄香肉燥	海帶芽炒蛋	炒有機蔬菜	榨菜肉絲湯	
11	110.09.14	二	小米飯	鹽水雞	蜜汁豆干	絲瓜蛤蜊	黃瓜排骨湯	水果
12	110.09.15	三	鍋燒意麵	鍋燒湯麵料	蛋黃酥			鮮乳
13	110.09.16	四	米飯	麵輪燒肉	玉米火腿丁	炒有機蔬菜	冬瓜盅	水果
14	110.09.17	五	米飯	茄汁魚丁	豆腐扒雙菇	什錦白菜	髮菜丸子湯	
15	110.09.22	三	米飯	雞肉絲飯料	滷蛋	什錦高麗菜	味噌柴魚湯	優酪乳
16	110.09.23	四	胚芽米飯	蔥油淋雞	番茄豆腐燴蛋	炒有機蔬菜	蘿蔔貢丸湯	水果
17	110.09.24	五	小米飯	烤日式鹹魚	黃瓜木耳	蒜味毛豆莢	什錦湯	
18	110.09.27	一	小米飯	高昇排骨	椒鹽豆腐	炒有機蔬菜	金針排骨湯	
19	110.09.28	二	芝麻飯	蜜汁雞腿	涼薯炒蛋	蒜香豆芽菜	海帶排骨湯	水果
20	110.09.29	三	刈包	酸味肉片	花生糖粉		麵線糊	鮮乳
21	110.09.30	四	米飯	蔥燒肉丁	咖哩洋芋	燙有機蔬菜	美味鮮菇湯	

正確戴口罩4步驟



正確洗手七步驟

