



臺南市北區文元國小110年10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	110.10.01	五	香鬆飯	沙茶魷魚	根香干絲	豆菊絲瓜	黑輪蘿蔔湯	
02	110.10.04	一	米飯	梅子排骨	家常豆腐	炒有機蔬菜	冬瓜蛤蜊湯	
03	110.10.05	二	五穀飯	照燒雞腿丁	毛豆炒蛋	扁魚白菜	紅玉排骨湯	水果
04	110.10.06	三	米飯	叉燒炒飯配料	炸麥克雞塊		關東煮湯	優酪乳
05	110.10.07	四	燕麥飯	京醬肉絲	滷黑豆干	炒有機蔬菜	白菜魚丸湯	水果
06	110.10.08	五	地瓜飯	海鮮醬燒魚	開陽瓠瓜	芹菜豆皮絲	雜菜味噌煮	
07	110.10.12	二	玉米雞茸粥	肉包				水果：香蕉
08	110.10.13	三	白油麵	義大利白醬料	小餐包		海帶蘿蔔湯	鮮乳
09	110.10.14	四	胚芽米飯	鹽酥雞	玉米肉末	炒有機蔬菜	金針肉絲湯	水果
10	110.10.15	五	米飯	紅燒魚丁	珍菇麵筋	絲瓜蛤蜊	海芽蛋花湯	
11	110.10.18	一	胚芽米飯	蔭瓜肉燥	玉米炒蛋	炒有機蔬菜	凍豆腐金針湯	
12	110.10.19	二	芝麻飯	茶燒雞腿	什錦冬瓜	薑絲青花菜	酸辣湯	水果
13	110.10.20	三	白拉麵	豚骨湯麵配料	煎餃			豆漿
14	110.10.21	四	小米飯	回鍋肉片	蒜拌四喜	炒有機蔬菜	鳳梨苦瓜雞湯	水果
15	110.10.22	五	香鬆飯	三杯魚丁	咖哩魚丸	蒜香高麗菜	三色大湯	
16	110.10.25	一	米飯	五香烤肉	鐵板豆腐	燙有機蔬菜	黃瓜排骨湯	
17	110.10.26	二	米飯	宮保雞丁	涼拌海帶根	筍絲雜燴	牛蒡湯	水果
18	110.10.27	三	米粥	皮蛋瘦肉粥配料	煉乳銀絲卷			鮮乳
19	110.10.28	四	小米飯	冰糖滷腱丁	紅蘿蔔炒蛋	炒有機蔬菜	雞茸玉米濃湯	水果
20	110.10.29	五	芝麻飯	蔥爆小卷	黃瓜燴珍珠	白菜滷	番茄蛋花湯	

筷子用途說明

筷子怎麼用，你應該避免這些：

董氏基金會



另提醒要記得使用公筷母匙、夾取適當份量！