



臺南市北區文元國小111年3月份營養午餐



※菜色僅供參考，遇特殊狀況(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	111.03.01	二	小米飯	皇帝豆燒肉	客家小炒	炒有機蔬菜	什錦湯	水果
02	111.03.02	三	糯米(米糕)	米糕料	涼拌花瓜		餛飩湯	鮮乳
03	111.03.03	四	胚芽米飯	韓式炸雞	玉米肉末	炒有機蔬菜	味噌海苗湯	水果
04	111.03.04	五	米飯	豆酥魚(豆)	番茄炒蛋	蒜香青花菜	美味鮮菇湯	
05	111.03.07	一	燕麥飯	茄香肉燥	蛋酥白菜	炒有機蔬菜	金針肉絲湯	
06	111.03.08	二	芝麻飯	梅醬雞	銀芽肉絲	塔香海茸	山藥排骨湯	水果
07	111.03.09	三	白油麵	什錦炒麵配料	蒸珍珠丸		關東煮湯	優酪乳
08	111.03.10	四	五穀飯	栗子春雞	玉米洋蔥炒蛋	炒有機蔬菜	大頭菜排骨湯	水果
09	111.03.11	五	米飯	香酥海雞腿	素麻婆豆腐	扁魚白菜	冬瓜蛤蜊湯	
10	111.03.14	一	胚芽米飯	蒙古炒肉	什錦冬瓜	炒有機蔬菜	黃瓜排骨湯	
11	111.03.15	二	燕麥飯	可樂雞	花生毛豆干丁	什錦高麗菜	豆薯湯	水果
12	111.03.16	三	白油麵	紅燒豬肉麵配料	煉乳銀絲卷			豆漿
13	111.03.17	四	芝麻飯	蔥油雞排	甘藍炒年糕	炒有機蔬菜	蒜花粉絲湯	水果
14	111.03.18	五	五穀飯	香酥魚丁	咖哩洋芋	枸杞菠菜	紫菜魚丸湯	
15	111.03.21	一	小米飯	南瓜燉肉	刺瓜炒鳥蛋	炒有機蔬菜	藥膳排骨湯	
16	111.03.22	二	燕麥飯	腐乳雞	蜜汁豆干	雙色花椰	冬瓜盅	水果
17	111.03.23	三	米粥	蔬菜鹹粥配料	肉圓			鮮乳
18	111.03.24	四	胚芽米飯	冰糖醬鴨	西芹炒肉片	炒有機蔬菜	酸辣湯	水果
19	111.03.25	五	米飯	蔥爆小卷	三色蛋	蒜香甘藍	牛蒡湯	
20	111.03.28	一	芝麻飯	高昇排骨	紅蘿蔔炒蛋	炒有機蔬菜	昆布玉米龍骨	
21	111.03.29	二	五穀飯	瓜仔雞	螞蟻上樹	蒜香菠菜	蘿蔔排骨湯	水果
22	111.03.30	三	白油麵	義大利白醬料	炸物拼盤		蔬菜湯	優酪乳
23	111.03.31	四	小米飯	鹽水雞	紅燒豆腐	炒有機蔬菜	冬瓜蓮子湯	水果

臺南市 餐前5分鐘 蛋 EGG

常見加工蛋品介紹

- 茶葉蛋：鮮蛋煮成水煮蛋 → 剝殼 → 輕敲蛋殼使其均勻產生裂痕 → 放進紅茶包及其他材料的滷汁中燉煮 → 完成
- 滷蛋：鮮蛋煮成水煮蛋 → 剝殼 → 放進滷汁滷煮數小時 → 放進滷汁冷藏1-2天
- 鐵蛋：鮮蛋煮成水煮蛋 → 剝殼 → 放進滷汁滷煮數小時 → 放進滷汁冷藏1-2天 → 烘烤 → 水分蒸發 → 鐵蛋

常見蛋料理

- 荷包蛋
- 蒸蛋
- 玉子燒
- 炒蛋
- 菜脯蛋

臺南市政府教育局 關心您