



# 臺南市北區文元國小111年8.9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	111.08.30	二	胚芽米飯	鹽水雞	豆腐扒雙菇	炒有機蔬菜	冬瓜盅	水果
02	111.08.31	三	米粥	蔬菜鹹粥配料	蒸牙齒肉圓			鮮乳
03	111.09.01	四	燕麥飯	栗子春雞	洋蔥炒蛋	炒有機蔬菜	四神湯	水果
04	111.09.02	五	米飯	芝麻魚丁★	絲瓜麵線★	塔香海茸	蘿蔔龍骨湯	
05	111.09.05	一	小米飯	茄香肉燥	涼薯三絲	炒有機蔬菜	芹香貢丸湯	
06	111.09.06	二	五穀飯	照燒雞腿丁	刺瓜炒烏蛋	菇香甘藍	青菜豆腐湯	水果
07	111.09.07	三	白油麵	義大利南瓜海鮮配料★	燙青花菜		雪花鮮菇湯	豆漿
08	111.09.08	四	燕麥飯	香菇燒雞(蘿)	椒鹽豆腐	炒有機蔬菜	竹筍排骨湯	水果
09	111.09.12	一	米飯	豉汁排骨	豆芽炒雞絲	炒有機蔬菜	紫菜蛋花湯	
10	111.09.13	二	胚芽米飯	冰糖醬雞	螞蟻上樹	蒜香空心菜	青木瓜湯	水果
11	111.09.14	三	米飯	叉燒炒飯配料	滷味		黃瓜針菇湯	優酪乳
12	111.09.15	四	五穀飯	三杯雞	豆菊絲瓜	炒有機蔬菜	三絲湯	水果
13	111.09.16	五	米飯	燴炒魷魚★	紅蘿蔔炒蛋	薑絲耐龍菜	玉米龍骨湯	
14	111.09.19	一	芝麻飯	韓式泡菜豬肉	玉米暑丁	炒有機蔬菜	味噌海苗湯	
15	111.09.20	二	小米飯	瓜仔雞	蛋酥白菜	香菇瓠瓜	山藥排骨湯	水果
16	111.09.21	三	刈包	酸味肉片	花生糖粉		麵線糊★	豆漿
17	111.09.22	四	燕麥飯	蔥油雞	蜜汁豆干	炒有機蔬菜	肉骨茶排骨湯	水果
18	111.09.23	五	米飯	糖醋魚丁	黑胡椒毛豆莢	蒜香甘藍	涼薯蛋花湯	
19	111.09.26	一	米飯	高昇排骨	毛豆炒干丁	炒有機蔬菜	黃瓜排骨湯	
20	111.09.27	二	胚芽米飯	塔香雞丁	玉米炒蛋	什錦白菜	榨菜肉絲湯	水果
21	111.09.28	三	白油麵	紅燒豬肉麵配料	小餐包			鮮乳
22	111.09.29	四	五穀飯	蔥爆雞	筍絲雜燴	炒有機蔬菜	蒜花粉絲湯	水果
23	111.09.30	五	米飯	咖哩魚丁★	回鍋干片	絲瓜枸杞	冬瓜蛤蜊湯★	

★表示此道菜色有使用到海鮮(或魚露或柴魚片)，對海鮮過敏者請自行斟酌

## 我的餐盤



## 聰明吃 營養跟著來

每天早晚一杯奶 每餐水果拳頭大  
菜比水果多一點 飯跟蔬菜一樣多  
豆魚蛋肉一掌心 堅果種子一茶匙