



# 臺南市北區文元國小112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	112.03.01	三	米粥	石斑海鮮粥★	滷香豬排			鮮乳
02	112.03.02	四	胚芽米飯	蜜汁燒排骨	蒜味毛豆莢	炒有機蔬菜	番茄蛋花湯	水果
03	112.03.03	五	米飯	蘿蔔燒雞	洋蔥培根蛋	薑炒小白菜	豆薯湯	優酪乳
04	112.03.06	一	小米飯	南瓜燉肉	小黃瓜炒甜不辣	炒有機蔬菜	肉骨茶排骨湯	
05	112.03.07	二	芝麻飯	腰果雞丁	冬瓜燉排骨	枸杞菠菜	酸辣湯★	水果
06	112.03.08	三	白油麵	日式味噌豚骨★	叉燒包			鮮乳
07	112.03.09	四	五穀飯	可樂豬腳	刺瓜炒鳥蛋	炒有機蔬菜	香菇雞湯	水果
08	112.03.10	五	米飯	三杯魚丁★	椒鹽豆腐	什錦高麗菜	白菜魚丸湯★	
09	112.03.13	一	胚芽米飯	高昇排骨	紅蘿蔔炒蛋	炒有機蔬菜	榨菜粉絲湯	
10	112.03.14	二	米飯	蔥爆雞	甘藍炒年糕	雙色花椰	大頭菜排骨湯	水果
11	112.03.15	三	米飯	叉燒炒飯配料	熟烤雞翅		黃瓜針菇湯	鮮乳
12	112.03.16	四	燕麥飯	皇帝豆燒肉	豆芽炒雞絲	炒有機蔬菜	冬瓜雞湯	水果
13	112.03.17	五	米飯	香酥魚丁★	咖哩洋芋	腐皮炒白菜	紫菜蛋花湯	
14	112.03.20	一	胚芽米飯	洋蔥壽喜肉片★	玉米炒蛋	燙有機蔬菜	三絲湯	
15	112.03.21	二	米飯	栗子春雞	客家小炒★	蒜香甘藍	餛飩湯	水果
16	112.03.22	三	白油麵	紅燒豬肉麵配料	豬肉餡餅			豆漿
17	112.03.23	四	小米飯	冰糖醬雞	宜蘭西魯肉	炒有機蔬菜	味噌魚湯	水果
18	112.03.24	五	米飯	烤日式鹹魚★	滷肉燥油豆腐	香蔥花椰★	菇菇火腿濃湯	
19	112.03.25	六	五穀飯	筍片排骨	螞蟻上樹	芹香豆芽	山藥枸杞雞湯	
20	112.03.27	一	胚芽米飯	馬鈴薯燉肉	香滷豆干	炒有機蔬菜	金針肉絲湯	
21	112.03.28	二	米飯	洛神雞丁	玉米肉末	干貝絲瓜★	冬瓜蓮子湯	水果
22	112.03.29	三	白油麵	義大利白醬料★	燙青花菜		雪花鮮菇湯	鮮乳
23	112.03.30	四	燕麥飯	茄香肉燥	毛豆炒蛋	炒有機蔬菜	蘿蔔肉羹湯	水果
24	112.03.31	五	小米飯	滷雞腿	茄汁豆腐	扁魚白菜★	黃瓜排骨湯	

★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

