

臺南市北區文元國小113年2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

★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



No	日期	星	主食	副食一	副食二	副食三	湯	水果
01	113.02.16	五	米飯	梅子排骨	豆腐扒雙菇	薑炒小白菜	大頭菜排骨湯	
02	113.02.17	六	白油麵	義大利紅醬配料	熟烤去骨雞腿排	燙青花菜	蘿蔔珍菇湯	
03	113.02.19	一	小米飯	皇帝豆燒肉	客家小炒★	炒有機蔬菜	番茄蛋花湯	
04	113.02.20	二	米飯	冰糖醬雞	銀芽肉絲	枸杞菠菜	冬瓜蛤蜊湯★	水果
05	113.02.21	三	米飯	肉絲蛋炒飯配料	紅燒獅子頭★		黃瓜針菇湯	豆漿
06	113.02.22	四	胚芽米飯	蔥爆雞	甘藍炒年糕	炒有機蔬菜	四神湯	水果
07	113.02.23	五	米飯	蒜燒魚丁★	紅蘿蔔炒蛋	塔香海茸	白菜魚丸湯★	
08	113.02.26	一	小米飯	紅燒排骨	起司玉米	炒有機蔬菜	豆薯湯	
09	113.02.27	二	米飯	宮保雞丁	照燒豆干	香蔥花椰★	金針肉絲湯	水果
10	113.02.29	四	胚芽米飯	味噌薑燒肉片	刺瓜炒烏蛋	燙有機蔬菜	香菇雞湯(蘿)	水果



龍年健康

學業如龍



龍騰福照