

# 臺南市北區文元國小113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**

★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

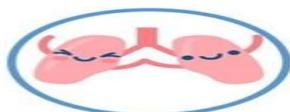
No	日期	星	主食	副食一	副食二	副食三	湯	水果
01	113.08.30	五	米飯	醬香杏菇肉	玉米炒蛋	蒜香油菜	黃瓜雞湯	
02	113.09.02	一	胚芽米飯	高昇排骨	蔥爆甜不辣★	炒有機蔬菜	冬瓜蛤蜊湯★	
03	113.09.03	二	米飯	冰糖醬雞	豆腐扒雙菇	蒜香青花菜	紫菜蛋花湯	水果
04	113.09.04	三	白油麵	義大利紅醬配料	炸麥克雞塊		蘿蔔龍骨湯	鮮乳
05	113.09.05	四	小米飯	蒜泥白肉	三杯帝王菇(杏)	炒有機蔬菜	香菇雞湯	水果
06	113.09.06	五	米飯	蔥爆小卷★	紅蘿蔔炒蛋	芹香豆芽	綠豆湯	
07	113.09.09	一	紅藜飯	馬鈴薯燉肉	海絲炒干絲	炒有機蔬菜	鮮菇蛋花湯	
08	113.09.10	二	小米飯	衝衝蔥油雞★	甘藍炒年糕	蒜香空心菜	芹香貢丸湯	水果
09	113.09.11	三	米飯	蝦仁炒飯配料★	滷味		青木瓜湯	優酪乳
10	113.09.12	四	燕麥飯	糖醋排骨	瓠瓜肉末★	炒有機蔬菜	四神湯	水果
11	113.09.13	五	米飯	栗子雞	洋蔥起司蛋	什錦高麗菜	三絲湯	
12	113.09.16	一	米飯	梅子排骨	豆芽炒肉絲	炒有機蔬菜	豆薯肉絲蛋花湯	
13	113.09.18	三	米粥	虱目魚粥料★	銀絲卷			鮮乳
14	113.09.19	四	小米飯	照燒雞腿丁	刺瓜炒烏蛋	燙有機蔬菜	珍珠冬瓜茶	水果
15	113.09.20	五	胚芽米飯	可樂豬腳	繽紛樂煮豆腐	蒜香青花菜	冬瓜盅	
16	113.09.23	一	紅藜飯	麵輪燒肉	玉米四色	炒有機蔬菜	餛飩湯	
17	113.09.24	二	米飯	雞肉絲飯料	滷蛋	涼拌小黃瓜	蘿蔔珍菇湯	水果
18	113.09.25	三	鍋燒意麵	鍋燒湯麵料★	蒸肉圓			豆漿
19	113.09.26	四	小米飯	塔香雞丁	翡翠蒸蛋	炒有機蔬菜	金針肉絲湯	水果
20	113.09.27	五	米飯	芝麻魚丁★	麻婆豆腐	奶油玉米油菜	黃瓜排骨湯	
21	113.09.30	一	胚芽米飯	茄香肉燥	鮮蔬炒豆干	炒有機蔬菜	茭白筍蒜花湯	



## 喝水對身體的好處



活絡腦部



肺部功能



胃功能



心臟功能



體內能量  
正常運作



血液循環



舒緩情緒



膚質穩定