

臺南市北區文元國小113年10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	113.10.01	二	米飯	瓜仔雞	瓠瓜粉絲煲★	薑絲耐龍菜	紫菜魚丸湯★	水果
02	113.10.02	三	白油麵	義大利白醬料★	燙青花菜		番茄蛋花湯	鮮乳
03	113.10.03	四	燕麥飯	芋頭燒排骨	紅蘿蔔炒蛋	炒有機蔬菜	三絲湯	水果
04	113.10.04	五	米飯	腰果雞丁	家常豆腐	白菜麵筋	菱角排骨湯	
05	113.10.07	一	小米飯	泰甜爆炒豬肉	毛豆炒蛋	燙有機蔬菜	香菇冬瓜湯	
06	113.10.08	二	米飯	蘿蔔燒雞	蜜汁豆干	塔香海茸	玉米龍骨湯	水果
07	113.10.09	三	五穀飯	咖哩豬燴飯	腐皮甘藍		黃瓜針菇湯	鮮乳
08	113.10.11	五	米飯	香酥魚丁★	回味紅燒豆腐	蒜香空心菜	山藥排骨湯	
09	113.10.14	一	小米飯	滷香豬排	芹香甜不辣	炒有機蔬菜	蘿蔔珍菇湯	
10	113.10.15	二	米飯	東安雞	鐵板豆腐	蒜香青花菜	菇菇火腿濃湯	水果
11	113.10.16	三	白油麵	日式味噌豚骨★	蒸燒賣			豆漿
12	113.10.17	四	燕麥飯	豉汁排骨	黃瓜肉絲	炒有機蔬菜	剝皮辣椒雞湯	水果
13	113.10.18	五	胚芽米飯	炸物拼盤★	番茄炒蛋	菇香油菜	青菜豆腐湯	
14	113.10.21	一	胚芽米飯	紅燒排骨	螞蟻上樹	炒有機蔬菜	豆薯湯	
15	113.10.22	二	米飯	韓式炸雞	蘿蔔燒麵輪	蒜香甘藍	海芽蛋花湯	水果
16	113.10.23	三	米飯	肉絲蛋炒飯配料	醋溜花瓜		干貝鮮湯	鮮乳
17	113.10.24	四	燕麥飯	南瓜燉肉	滷黑豆干	炒有機蔬菜	狗尾雞湯	水果
18	113.10.25	五	米飯	三杯小卷★	洋蔥培根蛋	芹香豆芽	牛蒡湯	
19	113.10.28	一	小米飯	黑胡椒豬肉	照燒杏鮑菇	燙有機蔬菜	黃瓜排骨湯	
20	113.10.29	二	燕麥飯	左宗堂雞	米血滷豆干	蒜香油菜	甘藍蛋花湯	水果
21	113.10.30	三	白油麵	香菇肉羹配料★	黑胡椒毛豆莢			鮮乳
22	113.10.31	四	五穀飯	紹興滷肉	小黃瓜拌雞絲	炒有機蔬菜	味噌魚湯★	水果

