

臺南市北區文元國小114年1月份營養午餐



※菜色僅供參考，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	114.01.02	四	胚芽米飯	豉汁排骨	翡翠蒸蛋	炒有機蔬菜	大頭菜排骨湯	水果
02	114.01.03	五	五穀飯	香酥魚丁★	咖哩洋芋	腐皮炒白菜	鮮菇蛋花湯	
03	114.01.06	一	小米飯	京都排骨	螞蟻上樹	炒有機蔬菜	三絲湯	
04	114.01.07	二	米飯	衝衝蔥油雞	家常豆腐	芹香豆芽	冬瓜盅	水果
05	114.01.08	三	白麵線	麻油雞麵線湯	鮮肉包			豆漿
06	114.01.09	四	燕麥飯	黑胡椒豬肉	蜜汁豆干	炒有機蔬菜	金針肉絲湯	水果
07	114.01.10	五	胚芽米飯	三杯小卷★	紅蘿蔔炒蛋	枸杞菠菜	玉米龍骨湯	
08	114.01.13	一	小米飯	泰甜爆炒豬肉	海帶芽炒蛋	炒有機蔬菜	黃瓜針菇湯	
09	114.01.14	二	紅藜飯	腰果雞丁	滷油豆腐	瓠瓜三絲	甘藍蛋花湯	水果
10	114.01.15	三	米飯	香菇肉羹配料★	銀絲卷			鮮乳
11	114.01.16	四	五穀飯	花生豬腳	三色玉米	炒有機蔬菜	芹香魚丸湯★	水果
12	114.01.17	五	米飯	炸物拼盤★	回味紅燒豆腐	蒜香青花菜	蘿蔔珍菇湯	
13	114.01.20	一	餐盒					水果

※一月份保久乳：每位學生**6瓶**

冬至進補 飲食安全不馬虎

洗完手 READY GO

**食材確認
新鮮衛生**

**不同器具
處理生熟食**

**食物要澈底
加熱煮熟**

**注意
保存溫度**

**使用
公筷母匙**

衛生福利部疾病管制署
TAIWAN CDC