

臺南市北區文元國小114年3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	114.03.03	一	小米飯	蜜汁燒排骨	玉米四色	燙有機蔬菜	豆薯肉絲湯	
02	114.03.04	二	紅藜飯	腰果雞丁	家常豆腐	蒜香甘藍	餛飩湯	水果
03	114.03.05	三	白油麵	義大利白醬料★	燙青花菜		番茄蛋花湯	鮮乳
04	114.03.06	四	五穀飯	海帶結燒肉	芹香甜不辣	炒有機蔬菜	冬菜雞粉湯	水果
05	114.03.07	五	米飯	茄汁魚丁★	毛豆炒蛋	蒜香菠菜	黃瓜針菇湯	
06	114.03.10	一	米飯	紹興滷肉	韓式拌冬粉	炒有機蔬菜	甘藍蛋花湯	
07	114.03.11	二	小米飯	冰糖醬雞	蔥燒豆腐	韭香豆芽	冬瓜盅	水果
08	114.03.12	三	米飯	叉燒炒飯配料	紅燒獅子頭★		大頭菜排骨湯	豆漿
09	114.03.13	四	燕麥飯	筍乾豬腳	黃瓜肉絲	炒有機蔬菜	香菇雞湯	水果
10	114.03.14	五	米飯	海鮮醬燒魚★	洋蔥起司蛋	三杯帝王菇(杏)	蘿蔔龍骨湯	
11	114.03.17	一	紅藜飯	高昇排骨	洋芋炒肉絲	炒有機蔬菜	鮮菇蛋花湯	
12	114.03.18	二	小米飯	蔥油雞	回味紅燒豆腐	田園花椰	三絲湯	水果
13	114.03.19	三	白油麵	什錦湯麵配料★	蒸馬拉糕			鮮乳
14	114.03.20	四	燕麥飯	醬香杏菇肉	玉米炒蝦仁	燙有機蔬菜	狗尾雞湯	水果
15	114.03.21	五	米飯	香酥魚丁★	紅蘿蔔炒蛋	腐皮炒白菜	味噌昆布湯	
16	114.03.24	一	小米飯	泰甜爆炒豬肉	小黃瓜拌雞絲	炒有機蔬菜	山藥排骨湯	
17	114.03.25	二	米飯	韓式炸雞	蘿蔔燒麵輪	蒜香菠菜	紫菜蛋花湯	水果
18	114.03.26	三	五穀飯	咖哩豬燴飯	菇香甘藍		冬瓜蛤蜊湯★	鮮乳
19	114.03.27	四	胚芽米飯	鵪鶉肉燥	翡翠蒸蛋	炒有機蔬菜	黃瓜排骨湯	水果
20	114.03.28	五	米飯	蔥爆小卷★	米血滷豆干	蒜香青花菜	蘿蔔珍菇湯	
21	114.03.31	一	小米飯	栗子燒排骨	海絲炒干絲	燙有機蔬菜	青木瓜湯	

腸胃炎可以吃什麼？那些不該吃？

調理與預防篇
Heho健康整理包

可以吃

全穀雜糧類
 白粥、白飯、清湯麵、白吐司、白饅頭、蘇打餅乾

豆魚蛋肉類
 蒸蛋、蛋花湯、水煮蛋、質地柔軟的雞肉和魚肉

蔬菜類
 粗纖維少的瓜類(例：絲瓜、小黃瓜) 葉菜類挑嫩葉

水果類
 蘋果、香蕉含有「果膠」能舒緩腹瀉

避免吃

注意地雷

高油脂

高糖分

辛香料

乳製品

麵包(含餡料油糖多)

優酪乳(不易消化)

運動飲料(高滲透糖分高)