

臺南市北區文元國小115年2~3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	115.02.23	一	小米飯	海帶滷排骨	起司洋芋	炒有機蔬菜	黃瓜針菇湯	
02	115.02.24	二	胚芽米飯	麻油雞	蜜汁豆干	燙萵苣	三絲湯	水果
03	115.02.25	三	白油麵	義大利白醬料★	燙青花菜		番茄蛋花湯	鮮乳
04	115.02.26	四	五穀飯	脆瓜肉燥	洋蔥炒蛋	炒有機蔬菜	香菇紅棗雞湯	水果
05	115.03.02	一	紅藜飯	皇帝豆燒肉	螞蟻上樹	炒有機蔬菜	芹香貢丸湯	
06	115.03.03	二	米飯	腰果雞丁	繽紛樂煮豆腐	薑炒小白菜	鮮菇肉絲湯	水果
07	115.03.04	三	米飯	肉絲蛋炒飯配	熟烤去骨雞腿		大頭菜排骨湯	鮮乳
08	115.03.05	四	胚芽米飯	栗子燒排骨	翡翠蒸蛋	炒有機蔬菜	胡椒白菜雞湯	水果
09	115.03.06	五	五穀飯	咖哩魚丁★	香滷豆干	芹蒜高麗菜	香菇冬瓜湯	
10	115.03.09	一	小米飯	麵輪燒肉	客家小炒	炒有機蔬菜	甘藍蛋花湯	
11	115.03.10	二	胚芽米飯	蔥爆雞	甘藍炒年糕	蒜香菠菜	洋芋蔬菜湯	水果
12	115.03.11	三	白油麵	香酥土魷魚條★	黑胡椒毛豆莢		土魷魚羹配料★	豆漿
13	115.03.12	四	燕麥飯	薑汁燒肉	玉米炒蛋	炒有機蔬菜	人蔘雞湯	水果
14	115.03.13	五	米飯	冰糖醬雞	豆腐扒雙菇	香蔥花椰	餛飩湯	
15	115.03.16	一	紅藜飯	馬鈴薯燉肉	豆芽炒雞絲	炒有機蔬菜	味噌魚湯★	
16	115.03.17	二	胚芽米飯	韓式炸雞	玉米四色	芹蒜高麗菜	海芽蛋花湯	水果
17	115.03.18	三	糯米(米糕)	米糕料	滷蛋	醋溜花瓜	黃瓜排骨湯	鮮乳
18	115.03.19	四	五穀飯	滷雞腿	麻婆豆腐	燙有機蔬菜	冬瓜蛤蜊湯★	水果
19	115.03.20	五	米飯	三杯小卷★	番茄炒蛋	什錦白菜	魚丸冬粉湯★	
20	115.03.23	一	小米飯	高昇排骨	紅蘿蔔炒蛋	炒有機蔬菜	金針肉絲湯	
21	115.03.24	二	胚芽米飯	蒜燒雞	米血滷豆干	蒜香青花菜	蘿蔔珍菇湯	水果
22	115.03.25	三	鍋燒意麵	鍋燒湯麵料★	蒸牙齒肉圓			優酪乳
23	115.03.26	四	燕麥飯	泰式打拋豬	黃瓜燴鳩蛋	炒有機蔬菜	香菇雞湯	水果
24	115.03.27	五	米飯	椒鹽魚丁★	鐵板豆腐	醬燒杏鮑菇	涼薯蛋花湯	
25	115.03.30	一	胚芽米飯	可樂豬腳	海三絲	炒有機蔬菜	冬瓜盅	
26	115.03.31	二	小米飯	貴妃燒雞	毛豆炒蛋	蒜香甘藍	黃瓜針菇湯	水果

