臺南市北區文元國小109年12月份營養午餐

菜色僅供參考，遇特殊狀況(如颱風、退貨、停水、停電)變動食譜；**僅使用國產豬肉**。

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| No | 日 期 | 星 | 主食 | 副食一 | 副食二 | 副食三 | 湯 | 水果 |
| 01 | 109.12.01 | 二 | 米飯 | 豆乳雞 | 玉米肉末炒蛋 | 黃瓜炒菇 | 榨菜肉絲湯 | 水果 |
| 02 | 109.12.02 | 三 | 鍋燒意麵 | 鍋燒湯麵料 | 煉乳銀絲卷 |  |  | 鮮乳 |
| 03 | 109.12.03 | 四 | 小米飯 | 海帶結燒肉 | 魚香豆干 | 薑絲青花菜 | 紫菜銀魚湯 | 水果 |
| 04 | 109.12.04 | 五 | 芝麻飯 | 三杯小卷 | 香腸炒豆芽 | 炒有機蔬菜 | 冬瓜蛤蜊湯 |  |
| 05 | 109.12.07 | 一 | 米飯 | 蔥燒肉丁 | 茄汁豆腸 | 炒有機蔬菜 | 魚丸冬粉湯 |  |
| 06 | 109.12.08 | 二 | 胚芽米飯 | 蜜汁雞腿 | 鐵板豆腐 | 花椰炒魚板 | 玉米龍骨湯 | 水果 |
| 07 | 109.12.09 | 三 | 白油麵 | 土魠魚羹配料 | 蒸珍珠丸 |  |  | 優酪乳 |
| 08 | 109.12.10 | 四 | 五穀飯 | 栗子燒肉 | 三杯帝王菇(杏) | 蝦皮瓠瓜 | 紫菜蛋花湯 | 水果 |
| 09 | 109.12.11 | 五 | 米飯 | 洛神雞丁 | 香菇蒸蛋 | 炒有機蔬菜 | 藥膳蔬菜湯 |  |
| 10 | 109.12.14 | 一 | 小米飯 | 茄香肉燥 | 紅蘿蔔炒蛋 | 炒有機蔬菜 | 味噌魚湯 |  |
| 11 | 109.12.15 | 二 | 米飯 | 義式燉雞 | 塔香海茸 | 培根甘藍 | 黃瓜魚丸湯 | 水果 |
| 12 | 109.12.16 | 三 | 米飯 | 海產粥配料 | 黑白雙雄 |  |  | 鮮乳 |
| 13 | 109.12.17 | 四 | 胚芽米飯 | 洋蔥燒軟排 | 椒鹽豆腐 | 絲瓜麵筋 | 大頭菜排骨湯 | 水果 |
| 14 | 109.12.18 | 五 | 芝麻飯 | 三杯魚丁 | 海帶芽炒蛋 | 炒有機蔬菜 | 紅豆小湯圓 |  |
| 15 | 109.12.19 | 六 | 肉圓 | 炸翅小腿 | 蛋糕 |  | 關東煮湯 | 水果 |
| 16 | 109.12.22 | 二 | 米飯 | 雞肉絲飯料 | 滷蛋 | 雙耳炒黃瓜 | 干貝鮮湯 | 水果 |
| 17 | 109.12.23 | 三 | 白麵線 | 麻油雞 | 滷米血 |  |  | 優酪乳 |
| 18 | 109.12.24 | 四 | 胚芽米飯 | 橙汁排骨 | 涼拌海帶根 | 扁魚白菜 | 翡翠吻魚湯 | 水果 |
| 19 | 109.12.25 | 五 | 小米飯 | 蔥爆雞 | 火腿炒蛋 | 炒有機蔬菜 | 什錦湯 |  |
| 20 | 109.12.28 | 一 | 小米飯 | 魚香肉絲 | 蜜汁豆干 | 炒有機蔬菜 | 餛飩湯 |  |
| 21 | 109.12.29 | 二 | 芝麻飯 | 蠔汁雞丁 | 南瓜咖哩 | 枸杞菠菜 | 蘑菇火腿濃湯 | 水果 |
| 22 | 109.12.30 | 三 | 鐵板麵 | 蘑菇鐵板麵配料 | 滷香豬排 | 小餐包 | 蘿蔔貢丸湯 | 鮮乳 |
| 23 | 109.12.31 | 四 | 米飯 | 宮保雞丁 | 黑胡椒毛豆莢 | 什錦冬瓜 | 高麗蕃茄湯 | 水果 |

