



臺南市北區文元國小110年4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；**一律使用國產豬肉。**

No	日期	星	主食	副食一	副食二	副食三	湯	水果
01	110.04.01	四	小米飯	梅干扣肉	根香干絲	炒有機蔬菜	涼薯蛋花湯	水果
02	110.04.06	二	燕麥飯	紅燒獅子頭	毛豆干丁	炒有機蔬菜	紫菜蛋花湯	水果
03	110.04.07	三	鍋燒意麵	鍋燒湯麵料	蔥肉餡餅			鮮乳
04	110.04.08	四	米飯	鹽酥雞	黃瓜木耳	黑胡椒毛豆莢	冬瓜蛤蜊湯	水果
05	110.04.09	五	芝麻飯	麻婆豆腐	螞蟻上樹(菜)	炒有機蔬菜	玉米濃湯	
06	110.04.12	一	胚芽米飯	高昇排骨	花菜毛豆	燙有機蔬菜	青木瓜排骨湯	
07	110.04.13	二	小米飯	北平烤鴨	玉米肉末	開陽白菜	白玉螞味湯	水果
08	110.04.14	三	白拉麵	豚骨湯麵配料	炸麥克雞塊			優酪乳
09	110.04.15	四	米飯	瓜仔雞	紅蘿蔔炒蛋	菇香絲瓜	山藥排骨湯	水果
10	110.04.16	五	米飯	韓式泡菜豆腐	黃瓜燴鳩蛋	炒有機蔬菜	三菇海鮮湯	
11	110.04.19	一	米飯	醬香杏菇肉	咖哩魚丸	炒有機蔬菜	冬瓜盅	
12	110.04.20	二	胚芽米飯	鹽水雞	玉米火腿炒蛋	素炒甘藍	白菜魚丸湯	水果
13	110.04.21	三	白油麵	麻醬料	關東煮	滷蛋	榨菜肉絲湯	鮮乳
14	110.04.22	四	小米飯	七彩皮蛋	什錦白菜	香蔥花椰	金針香菇雞湯	水果
15	110.04.23	五	地瓜飯	三杯魚丁	塔香海茸	炒有機蔬菜	翡翠芙蓉湯	
16	110.04.26	一	米飯	泰式打拋豬	鹹酥豆丁	燙有機蔬菜	牛蒡湯	
17	110.04.27	二	五穀飯	梅子雞	客家小炒	薑絲青花菜	玉米蛋花湯	水果
18	110.04.28	三	米飯	叉燒炒飯配料	小瓜拌粉皮		味噌魚湯	優酪乳
19	110.04.29	四	胚芽米飯	香酥雙拼	西芹什錦	絲瓜蛤蜊	紫菜貢丸湯	水果
20	110.04.30	五	米飯	三杯小卷	扁魚高麗菜	炒有機蔬菜	美味鮮菇湯	

洗手 7 步驟



記得洗手
洗乾淨

內



外



夾



弓



大



立



腕



防疫期間
大家辛苦

防疫三要訣：勤洗手、少去公共場所、戴口罩 保樂美關心您