



臺南市北區文元國小111年11月份營養午餐



※菜色僅供參考，遇特殊狀況(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	111.11.01	二	胚芽米飯	南洋泰式雞★	蜜汁豆干	瓠瓜三絲	冬瓜蛤蜊湯★	水果
02	111.11.02	三	米飯	筍香肉絲羹飯	銀絲卷			鮮乳
03	111.11.03	四	燕麥飯	可樂豬腳	絲瓜肉絲	炒有機蔬菜	四神湯	水果
04	111.11.04	五	米飯	烤日式鹹魚★	番茄豆腐燴蛋	菇香甘藍	山藥排骨湯	
05	111.11.07	一	小米飯	筍片扣肉	小黃瓜炒甜不辣	炒有機蔬菜	蒜花粉絲湯	
06	111.11.08	二	芝麻飯	咖哩雞	肉絲花椰	扁魚白菜★	青菜豆腐湯	水果
07	111.11.09	三	鍋燒意麵	鍋燒湯麵料★	奶皇包			豆漿
08	111.11.10	四	五穀飯	栗子燒排骨	香腸炒蛋	炒有機蔬菜	蘿蔔珍菇湯	水果
09	111.11.11	五	胚芽米飯	三杯雞	麻婆豆腐	蒜香空心菜	藥膳蔬菜湯	
10	111.11.14	一	米飯	義式蕃茄燉肉	花生毛豆干丁	炒有機蔬菜	冬瓜盅	
11	111.11.15	二	胚芽米飯	韓式炸雞	蘿蔔燒麵輪	蒜香青花菜	海芽蛋花湯	水果
12	111.11.16	三	米粥	芋香稀飯料★	煎餃			鮮乳
13	111.11.17	四	小米飯	黑胡椒肉片	瓠瓜什錦	炒有機蔬菜	味噌魚湯★	水果
14	111.11.18	五	米飯	醬燒魚丁★	香菇蒸蛋	蒜香菠菜	黃瓜針菇湯	優酪乳
15	111.11.21	一	米飯	京醬肉絲	洋蔥炒蛋	炒有機蔬菜	牛蒡湯	
16	111.11.22	二	紅藜飯	梅子雞	海根肉絲	薑炒小白菜	菱角排骨湯	水果
17	111.11.23	三	米飯	茄汁蛋炒飯	花枝丸★		大頭菜排骨湯	優酪乳
18	111.11.24	四	燕麥飯	高昇排骨	豆芽炒雞絲	炒有機蔬菜	筍片鮮菇湯	水果
19	111.11.25	五	米飯	蔥爆小卷★	芹菜干絲	什錦白菜	玉米濃湯	
20	111.11.28	一	胚芽米飯	鵪鶉肉燥	鮮蔬粉絲	炒有機蔬菜	黃瓜魚丸湯★	
21	111.11.29	二	五穀飯	鹽水雞	紅蘿蔔炒蛋	香蔥花椰	榨菜肉絲湯	水果
22	111.11.30	三	白油麵	義大利白醬料★	炸地瓜薯條		蘿蔔龍骨湯	鮮乳

★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

臺南市 餐前5分鐘 葉菜類 herbage crops

選購有身分證的蔬菜，為你的健康把關！

產地排名：桃園、新北、雲林、高雄

其中國產葉菜類產量占全國近6成。

葉菜類蔬菜的身分證：TAP、TAIWAN ORGANIC、AS

全年栽培 Annual：地瓜葉、高苣、芥藍、油菜

春夏季 spring & summer：莧菜、空心菜

秋冬季 Autumn and winter：菠菜、茼蒿、芥菜

臺南市政府教育局 關心您