

# 臺南市北區文元國小113年4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

★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	113.04.01	一	胚芽米飯	義式蕃茄燉肉	黃瓜肉絲	炒有機蔬菜	海芽蛋花湯	
02	113.04.02	二	米飯	腰果雞丁	繽紛樂煮豆腐★	燙萵苣	大頭菜排骨湯	水果
03	113.04.03	三	米粥	大亨堡麵包	德式香腸		雞茸玉米粥配	鮮乳
04	113.04.08	一	小米飯	日式南瓜燉肉	回鍋干片	炒有機蔬菜	關東煮湯★	
05	113.04.09	二	紅藜飯	豆乳雞	絲瓜麵線	枸杞菠菜	榨菜肉絲湯	水果
06	113.04.10	三	白油麵	義大利白醬料★	燙青花菜		番茄蛋花湯	優酪乳
07	113.04.11	四	燕麥飯	蒜泥白肉	蜜汁杏鮑菇	燙有機蔬菜	冬菜雞粉湯	
08	113.04.12	五	米飯	蘿蔔燒雞	香菇蒸蛋	醋溜花瓜	山藥排骨湯	
09	113.04.15	一	胚芽米飯	筍片排骨	韓式拌冬粉	炒有機蔬菜	黃瓜排骨湯	
10	113.04.16	二	小米飯	梅醬雞	豆腐扒雙菇	蒜香油菜	四神湯	水果
11	113.04.17	三	米飯	蝦仁炒飯配料★	蒜苗炒高麗菜		冬瓜盅	鮮乳
12	113.04.18	四	五穀飯	滷香豬排	芹菜干絲	炒有機蔬菜	三絲湯	水果
13	113.04.19	五	米飯	三杯魚丁★	紅蘿蔔炒蛋	香蔥花椰	冬瓜山粉圓	
14	113.04.22	一	紅藜飯	紹興滷肉	豆芽炒肉絲	炒有機蔬菜	金菇紫菜湯	
15	113.04.23	二	米飯	雞肉絲飯料	滷蛋	白菜滷	白菜魚丸湯★	水果
16	113.04.24	三	白油麵	紅燒豬肉麵配料	煎餃			豆漿
17	113.04.25	四	小米飯	照燒雞腿	黃瓜干貝(鳩)★	燙有機蔬菜	玉米濃湯	水果
18	113.04.26	五	米飯	酸甜炒小卷★	蜜汁豆干	蒜香空心菜	香菇冬瓜湯	
19	113.04.29	一	胚芽米飯	高昇排骨	玉米薯丁	燙有機蔬菜	蘿蔔珍菇湯	
20	113.04.30	二	小米飯	瓜仔雞	絲瓜炒蛋	涼拌海帶根	狗尾排骨湯	水果

