

臺南市永康國民小學114年度第2學期第7週午餐食譜暨營養分析

日期	3/23星期一		3/24星期二		3/25星期三		3/26星期四		3/27星期五	
	菜名	品名	菜名	品名	菜名	品名	菜名	品名	菜名	品名
主食	小米飯	小米	糙米飯	糙米	白米飯	白米	燕麥飯	燕麥	白米飯	白米
		白米		白米		白米				
菜一	蔥油淋雞	去骨腿仁丁	樹子蒸魚	白旗魚丁	統一香腸	統一香腸	瓜仔肉燥	瘦絞肉	黑椒豆包	炸豆包絲
		洋葱大丁		冬瓜				醃脆瓜		洋葱絲
								洋葱小丁		紅蘿蔔絲
										毛豆仁
菜二	什錦花菜	白花菜	南瓜米粉	南瓜小丁	白菜滷	山東白	黃瓜魷魚	魷魚條	玉米炒蛋	洗選雞蛋
		青花菜		木耳絲		木耳片		小黃瓜片		玉米粒
		玉米筍		紅蘿蔔絲		紅蘿蔔片		玉米筍		
		紅蘿蔔片						紅蘿蔔片		
菜三	薑絲菠菜	秀珍菇	有機蔬菜	青松菜	雞肉絲飯	雞肉絲	有機蔬菜	黑葉白菜	蒜香油菜	秀珍菇
		菠菜								油菜
湯品	白菜蛋花湯	洗選雞蛋	關東煮湯	白蘿蔔大丁	四神湯	山藥	冬粉鴨肉湯	鴨肉丁	金菇紫菜湯	紫菜
		小白菜		蒟蒻卷		鴻禧菇		冬粉		金針菇
		雞骨架		黑輪		雪白菇		冬菜		雞骨架
				米血		雞骨架				
				雞骨架		四神藥材				
				昆布片		枸杞				
				白柴魚片						
水果	林邊蓮霧									信義葡萄4-5粒
飲品					福樂鮮乳					