

臺南市永康國民小學114學年度第2學期第8週午餐食譜暨營養分析

日期	3/30星期一		3/31星期二		4/1星期三		4/2星期四		4/3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	紫米飯	紫米	胚芽飯	胚芽	烏龍麵	烏龍麵	麥片飯	麥片		
		白米		白米				白米		
菜一	地瓜粉蒸雞	去骨腿仁丁	香酥鯛魚	鯛魚塊	碳烤雞腿	雞腿	筍干扣肉	腓肉丁		
		CAS截切地瓜						筍干		兒
								濕梅干菜		童
										節
										補
菜二	海芽菇蛋	洗選雞蛋	蔥燒冬瓜	瘦絞肉	雙色花菜	青花菜	四色什錦	馬鈴薯小丁		
		海帶芽		冬瓜		白花菜		紅蘿蔔小丁		假
		鴻禧菇		木耳片				玉米粒		一
		雪白菇		紅蘿蔔片				毛豆仁		天
菜三	芹香高麗	芹菜	有機蔬菜	味美菜	番茄肉醬	瘦絞肉	有機蔬菜	奶油白菜		
		高麗菜				洋葱大丁				
						牛番茄				
湯品	地瓜圓甜湯	紅豆	雙色蘿蔔湯	紅蘿蔔大丁	榨菜筍片湯	筍片	牛蒡雞肉湯	光雞丁		
		地瓜圓		白蘿蔔大丁		榨菜絲		嫩牛蒡		
						雞骨架		枸杞		
水果	玉井芭樂				橘平屋海苔					
飲品					旺仔小饅頭					