

元生國小112學年度下學期第10週午餐食譜

★ ★ 本校午餐食材全面使用國產豬肉 ★ ★					
日期	星期	主食	菜名	食材內容	
4/15	一	紫米飯	主菜	南瓜燒肉	瘦肉丁、五花肉丁、南瓜、紅蘿蔔
			副菜	塔香海茸	海帶茸、金針菇、雞肉絲、薑絲、九層塔
			青菜	有機蔬菜	有機優愛菜、鴻禧菇、薑絲
			湯	羅宋湯	大番茄、高麗菜、洋蔥、紅蘿蔔、西洋芹、肉絲
		熱量：704大卡 / 全穀雜糧：5.5份 / 豆魚蛋肉：2.3份 / 蔬菜：1.7份 / 油脂：2.3份			
4/16	二	糙米飯	主菜	雞肉親子丼	雞胸丁、雞腿丁、洋蔥、*蛋、紅蘿蔔、味醂
			副菜	滷味拼盤	白蘿蔔、肉丁、百頁豆腐、米血糕、海帶結、紅蘿蔔
			青菜	有機蔬菜	有機高麗菜、木耳、蒜仁
			湯	豆薯玉米湯	豆薯、玉米粒、香菇、青蔥
		水果	小番茄 (每人6粒)		
熱量：735大卡 / 全穀雜糧：5.3份 / 豆魚蛋肉：2.2份 / 蔬菜：1.6份 / 油脂：2.2份 / 水果：1份					
4/17	三	米粉	主菜	芋頭米粉湯	米粉、芋頭、高麗菜、肉絲、芹菜、香菇、*蝦米
			副菜	古早味滷大排	豬大排
			青菜	產銷履歷蔬菜	產銷履歷白莧菜、蒜仁
			其他	煉乳銀絲捲	銀絲捲 (每人1個)、煉乳
		熱量：725大卡 / 全穀雜糧：5.5份 / 豆魚蛋肉：2.5份 / 蔬菜：1.4份 / 油脂：2.2份			
4/18	四	糙米飯	主菜	家常豆腐	嫩油豆腐丁、木耳、杏鮑菇、毛豆仁、香菇、紅蘿蔔、筍片
			副菜	香菇蒸蛋	*蛋、香菇
			青菜	有機蔬菜	有機小松菜、鴻禧菇、蒜仁
			湯	紅豆紫米湯	紅豆、紫米、二砂
		熱量：741大卡 / 全穀雜糧：6.2份 / 豆魚蛋肉：2.3份 / 蔬菜：1.4份 / 油脂：2.2份			
4/19	五	小米飯	主菜	日式蘿蔔煮魚	*旗魚丁、白蘿蔔、肉片、*魷魚丸、鴻禧菇、茼蒿捲
			副菜	大阪什錦燒	馬鈴薯、毛豆仁、玉米粒、絞肉、*魚板燒、玉米筍、沙拉醬
			青菜	有機蔬菜	有機青菜、金針菇、薑絲
			湯	海芽蛋花湯	海帶芽、高麗菜、*蛋、青蔥
		乳品	*鮮乳		
熱量：786大卡 / 全穀雜糧：5.2份 / 豆魚蛋肉：2.3份 / 蔬菜：1.6份 / 油脂：2.2份 / 奶類：1份					