

元生國小113學年度下學期第9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	
4/7	一	五穀飯	主菜	蘿蔔燒雞	雞胸丁、雞腿丁、白蘿蔔、杏鮑菇、玉米
			副菜	白菜粉絲煲	大白菜、木耳、肉絲、冬粉、香菇、年糕條、*調味棒
			青菜	有機蔬菜	有機青江菜、金針菇、薑絲
			湯	客家米粉湯	米粉、高麗菜、絞肉、芹菜、紅蔥頭
		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			
4/8	二	糙米飯	主菜	打拋肉	絞肉、番茄、洋蔥、九層塔、檸檬汁
			副菜	冬瓜燒海結	冬瓜、雞肉絲、紅蘿蔔、百頁豆腐、玉米筍、海帶結
			青菜	有機蔬菜	有機高麗菜、蒜仁
			湯	肉羹清湯	肉羹、筍絲、大白菜、木耳、紅蘿蔔、*蛋
		水果	蘋果		
熱量: 743大卡 / 全穀雜糧: 5.2份 / 豆魚蛋肉: 2.4份 / 蔬菜: 1.6份 / 油脂: 2.2份 / 水果: 1份					
4/9	三	麵食	主菜	炸醬麵	烏龍麵、絞肉、小黃瓜、杏鮑菇、香菇、豆干、洋蔥、紅蘿蔔
			副菜	香滷雞腿	雞腿、蒜仁、薑片
			青菜	產銷履歷蔬菜	產銷履歷青松菜、鴻禧菇、薑絲
			湯	青木瓜排骨湯	青木瓜、排骨、薑絲
		熱量: 705大卡 / 全穀雜糧: 5.3份 / 豆魚蛋肉: 2.6份 / 蔬菜: 1.4份 / 油脂: 2.3份			
4/10	四	海苔香鬆飯	主菜	宮保豆干	豆干、小黃瓜、彩椒、青椒、*花生
			副菜	五彩素魚	青花菜、白花菜、素魚、紅蘿蔔、木耳、素火腿、葡萄乾、*腰果
			青菜	有機蔬菜	有機小白菜、木耳、薑絲
			湯	香醇豆漿	產銷履歷黃豆、二砂
		熱量: 766大卡 / 全穀雜糧: 5.8份 / 豆魚蛋肉: 2.7份 / 蔬菜: 1.6份 / 油脂: 2.6份			
4/11	五	小米飯	主菜	沙茶魷魚羹	*旗魚丁、*魷魚、*魷魚羹、木耳、肉絲、大白菜、紅蘿蔔
			副菜	培根洋芋	馬鈴薯、絞肉、培根、青花菜、洋蔥、紅蘿蔔、*奶粉
			青菜	有機蔬菜	有機小松菜、金針菇、蒜仁
			湯	香菇雞湯	香菇、白蘿蔔、雞肉丁
		乳品	*鮮乳		
熱量: 804大卡 / 全穀雜糧: 5.5份 / 豆魚蛋肉: 2.3份 / 蔬菜: 1.5份 / 油脂: 2.2份 / 奶類: 1份					