

元生國小113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	
4/14	一	黑芝麻飯	主菜	蒙古炒肉	火鍋肉片、五花肉片、洋蔥、黃豆芽、高麗菜
			副菜	大阪什錦燒	馬鈴薯、毛豆仁、玉米粒、玉米筍、*魚板、雞絞肉、沙拉醬
			青菜	有機蔬菜	有機荷葉白菜、鴻禧菇、薑絲
			湯	酸菜鴨肉湯	酸菜、鴨肉丁、大白菜、薑絲
			熱量：704大卡 / 全穀雜糧：5.4份 / 豆魚蛋肉：2.4份 / 蔬菜：1.7份 / 油脂：2.3份		
4/15	二	糙米飯	主菜	麻油雞	雞胸丁、雞腿丁、高麗菜、米血糕、老薑
			副菜	滷味拼盤	白蘿蔔、肉丁、百頁豆腐、*鵪鶉蛋、海帶結
			青菜	有機蔬菜	有機蘿蔓高苣、絞肉、蒜仁
			湯	玉米蛋花湯	玉米粒、紅蘿蔔、豆薯、*蛋、青蔥
			水果	葡萄	葡萄 (每人5粒)
熱量：747大卡 / 全穀雜糧：5.3份 / 豆魚蛋肉：2.3份 / 蔬菜：1.6份 / 油脂：2.3份 / 水果：1份					
4/16	三	米粉	主菜	芋頭米粉湯	粗米粉、芋頭、高麗菜、肉絲、*蝦米、芹菜、香菇
			副菜	古早味滷大排	豬大排
			青菜	產銷履歷蔬菜	產銷履歷小松菜、木耳、蒜仁
			其他	煉乳銀絲捲	銀絲捲、煉乳
			熱量：727大卡 / 全穀雜糧：5.6份 / 豆魚蛋肉：2.4份 / 蔬菜：1.5份 / 油脂：2.6份		
4/17	四	糙米飯	主菜	醬淋嫩豆腐	黃金嫩豆腐、紅蘿蔔、蒜末
			副菜	番茄炒蛋	*蛋、大番茄、洋蔥、青蔥
			青菜	有機蔬菜	有機高麗菜、木耳、蒜仁
			湯	地瓜西米露	地瓜、西谷米、黑糖、二砂
			熱量：741大卡 / 全穀雜糧：6.1份 / 豆魚蛋肉：2.4份 / 蔬菜：1.4份 / 油脂：2.2份		
4/18	五	燕麥飯	主菜	旗魚肉燥	*旗魚丁、絞肉、雪蓮子、馬鈴薯、青蔥
			副菜	韓式炒年糕	雞肉絲、高麗菜、洋蔥、泡菜、年糕條、白芝麻
			青菜	有機蔬菜	有機黑葉白菜、金針菇、薑絲
			湯	牛蒡蛤蜊雞湯	牛蒡、*蛤蜊、雞肉丁、白蘿蔔
			乳品	減糖優酪乳	*減糖優酪乳
熱量：798大卡 / 全穀雜糧：5.3份 / 豆魚蛋肉：2.4份 / 蔬菜：1.5份 / 油脂：2.2份 / 奶類：1份					