

元生國小113學年度下學期第11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	
4/21	一	紫米飯	主菜	日式燒雞	雞胸丁、雞腿丁、紅蘿蔔、洋蔥、杏鮑菇、香菇、海苔絲
			副菜	蔥爆干片	豆干片、高麗菜、鴻禧菇、木耳、肉絲、青蔥
			青菜	有機蔬菜	有機青江菜、金針菇、薑絲
			湯	酸辣湯	大白菜、豆腐、筍絲、木耳、肉絲、*蛋、紅蘿蔔
			熱量: 723大卡 / 全穀雜糧: 5.6份 / 豆魚蛋肉: 2.5份 / 蔬菜: 1.6份 / 油脂: 2.3份		
4/22	二	糙米飯	主菜	花生豬腳	豬腳丁、肉丁、*花生、豆干、青蔥
			副菜	五彩豆包絲	豆包絲、雞肉絲、西芹、金針菇、紅蘿蔔、*調味棒、豆芽、木耳
			青菜	有機蔬菜	有機小松菜、鴻禧菇、蒜仁
			湯	味噌白玉湯	白蘿蔔、金針菇、海帶芽、味噌、青蔥
			水果	蘋果	
熱量: 736大卡 / 全穀雜糧: 5份 / 豆魚蛋肉: 2.4份 / 蔬菜: 1.5份 / 油脂: 2.4份 / 水果: 1份					
4/23	三	麵食	主菜	肉羹湯麵	麵條、肉羹、大白菜、紅蘿蔔、肉絲、筍絲、木耳、芹菜、*蛋
			副菜	香酥翅腿	翅、小腿 (每人2隻)
			青菜	產銷履歷蔬菜	產銷履歷青松菜、金針菇、薑絲
			其他	蒸紅豆包	紅豆包 (每人1個)
			熱量: 740大卡 / 全穀雜糧: 6份 / 豆魚蛋肉: 2.3份 / 蔬菜: 1.4份 / 油脂: 2.5份		
4/24	四	糙米飯	主菜	青花炒竹腸	青花菜、竹腸、紅蘿蔔、玉米筍、木耳、葡萄乾、彩椒、素培根
			副菜	玉米蒸蛋	玉米粒、*蛋
			青菜	有機蔬菜	有機高麗菜、紅蘿蔔、蒜仁
			湯	香醇豆漿	產銷履歷黃豆、二砂
			熱量: 750大卡 / 全穀雜糧: 5.9份 / 豆魚蛋肉: 2.7份 / 蔬菜: 1.5份 / 油脂: 2.2份		
4/25	五	麥片飯	主菜	咖喱海鮮	*旗魚丁、*蝦仁、*魷魚丸、馬鈴薯、洋蔥、南瓜、紅蘿蔔
			副菜	小瓜甜不辣	小黃瓜、*魚輪條、紅蘿蔔
			青菜	有機蔬菜	有機福山高苣、絞肉、蒜仁
			湯	番茄蛋花湯	番茄、*蛋、大白菜、青蔥
			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					