

元生國小114學年度上學期第18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	
12/29	一	五 穀 飯	主 菜	栗 子 燒 雞	雞 胸 丁、雞 腿 丁、馬 鈴 薯、紅 蘿 蔔、栗 子	
			副 菜	腰 果 三 色	小 黃 瓜、豆 干、玉 米 粒、紫 山 藥、絞 肉、豆 薯、葡 萄 乾、*腰 果	
			青 菜	產 銷 履 歷 蔬 菜	產 銷 履 歷 小 松 菜、鴻 禧 菇、蒜 仁	
			湯	髮 菜 羹	髮 菜、豆 腐、金 針 菇、肉 絲、*鰻 味 棒、*蛋、豆 腐、香 菇、筍 絲	
			熱 量 716大 卡 / 全 穀 雜 糧 5.7份 / 豆 魚 蛋 肉 2.4份 / 蔬 菜 1.5份 / 油 脂 2.2份			
12/30	二	糙 米 飯	主 菜	花 生 肉 燥	絞 肉、絞 豆 干、*花 生、馬 鈴 薯、青 蔥	
			副 菜	佛 跳 牆	大 白 菜、*鵪 鶉 蛋、香 菇、*蝦 米、木 耳、芋 頭、筍 片、排 骨、豆 皮	
			青 菜	有 機 蔬 菜	有 機 荷 葉 白 菜、鴻 禧 菇、薑 絲	
			湯	蘿 蔔 貢 丸 湯	白 蘿 蔔、貢 丸、芹 菜	
			水 果		蘋 果	
熱 量 755大 卡 / 全 穀 雜 糧 5.2份 / 豆 魚 蛋 肉 2.5份 / 蔬 菜 1.6份 / 油 脂 2.3份 / 水 果 1份						
12/31	三	米 食	主 菜	咖 哩 炒 飯	絞 肉、三 色 丁、火 腿 丁、洋 蔥、*蛋、咖 哩 粉	
			副 菜	照 燒 雞 腿	雞 腿	
			青 菜	產 銷 履 歷 蔬 菜	產 銷 履 歷 菠 菜、蒜 仁	
			湯	羅 宋 湯	西 洋 芹、番 茄、高 麗 菜、洋 蔥、紅 蘿 蔔、雞 絞 肉	
			熱 量 719大 卡 / 全 穀 雜 糧 5.5份 / 豆 魚 蛋 肉 2.6份 / 蔬 菜 1.4份 / 油 脂 2.3份			
<div>★ HAPPY NEW YEAR ★</div> <div>。 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 。</div> <div>2026</div>						
1/2	五	海 苔 香 鬆 飯	主 菜	清 蒸 鱸 魚	*金 目 鱸 魚 丁、樹 子、洋 蔥、薑 絲	
			副 菜	雞 絲 炒 雙 花	青 花 菜、白 花 菜、雞 肉 絲、紅 蘿 蔔、玉 米 筍、木 耳、秀 珍 菇、*乳 酪 絲	
			青 菜	有 機 蔬 菜	有 機 福 山 高 莖、絞 肉、蒜 仁	
			湯	香 菇 雞 湯	香 菇、雞 肉 丁、白 蘿 蔔、薑 絲	
			乳 品		*減 糖 優 酪 乳	
熱 量 766大 卡 / 全 穀 雜 糧 5.1份 / 豆 魚 蛋 肉 2.4份 / 蔬 菜 1.6份 / 油 脂 2.2份 / 奶 類 1份						