

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			
			副 菜	腰 果 三 色			
			青 菜	產 銷 履 歷 蔬 菜			
			湯	髮 菜 羹			
			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			
			副 菜	佛 跳 牆			
			青 菜	有 機 蔬 菜			
			湯	蘿 蔔 貢 丸 湯			
			水 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			
			副 菜	照 燒 雞 腿			
			青 菜	產 銷 履 歷 蔬 菜			
			湯	蘿 宋 湯			
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							



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	有機福山萵苣、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		