

元生國小114學年度上學期第19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	
1/5	一	五 穀 飯	主 菜	筍 干 扣 肉	
			副 菜	麻 醬 五 彩 雞 紹	
			青 菜	產 銷 履 歷 蔬 菜	
			湯	玉 米 蛋 花 湯	
			熱 量 702大卡 / 全 穀 雜 糧 5.4份 / 豆 魚 蛋 肉 2.4份 / 蔬 菜 1.6份 / 油 脂 2.3份		
1/6	二	糙 米 飯	主 菜	日 式 燒 雞	
			副 菜	黃 瓜 鮮 燴	
			青 菜	有 機 蔬 菜	
			湯	關 東 煮 湯	
			水 果	棗 子	
熱 量 745大卡 / 全 穀 雜 糧 5.3份 / 豆 魚 蛋 肉 2.3份 / 蔬 菜 1.7份 / 油 脂 2.2份 / 水 果 1份					
1/7	三	麵 飯	主 菜	日 式 炒 烏 龍	
			副 菜	大 阪 城 豬 排	
			青 菜	產 銷 履 歷 蔬 菜	
			湯	酸 辣 湯	
			熱 量 739大卡 / 全 穀 雜 糧 5.5份 / 豆 魚 蛋 肉 2.6份 / 蔬 菜 1.5份 / 油 脂 2.7份		
1/8	四	糙 米 飯	主 菜	羅 漢 齋	
			副 菜	番 茄 炒 蛋	
			青 菜	有 機 蔬 菜	
			湯	綠 豆 西 米 露	
			熱 量 745大卡 / 全 穀 雜 糧 6.2份 / 豆 魚 蛋 肉 2.3份 / 蔬 菜 1.4份 / 油 脂 2.3份		
1/9	五	海 苔 香 鬚 飯	主 菜	三 杯 小 卷	
			副 菜	毛 豆 炒 蝦 仁	
			青 菜	有 機 蔬 菜	
			湯	鳳 梨 雞 湯	
			乳 品	*鮮 乳	
熱 量 788大卡 / 全 穀 雜 糧 5.1份 / 豆 魚 蛋 肉 2.4份 / 蔬 菜 1.5份 / 油 脂 2.3份 / 奶 類 1份					