

元生國小114學年度上學期第20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	
1/12	一	紫米飯	主菜 咖哩雞	雞胸丁、雞腿丁、馬鈴薯、南瓜、洋蔥、紅蘿蔔	
			副菜 麻油凍豆腐	凍豆腐、肉絲、高麗菜、秀珍菇、米血糕	
			青菜 產銷履歷蔬菜	產銷履歷小松菜、鴻禧菇、蒜仁	
			湯 味噌白玉湯	白蘿蔔、海帶芽、金針菇、味噌、青蔥	
			熱量 716大卡 / 全穀雜糧 5.5份 / 豆魚蛋肉 2.5份 / 蔬菜 1.6份 / 油脂 2.3份		
1/13	二	糙米飯	主菜 蓮藕燒肉	瘦肉丁、五花肉丁、蓮藕、馬鈴薯、紅蘿蔔	
			副菜 櫛瓜炒貢片	櫛瓜、鵝蛋、紅蘿蔔、木耳、秀珍菇、雞肉絲、貢丸	
			青菜 有機蔬菜	有機黑葉白菜、金針菇、薑絲	
			湯 青木瓜雞湯	青木瓜、雞肉丁、乾香菇、薑絲	
			水果	茂谷柑	
熱量 760大卡 / 全穀雜糧 5.4份 / 豆魚蛋肉 2.4份 / 蔬菜 1.7份 / 油脂 2.2份 / 水果 1份					
1/14	三	麵食	主菜 韓式部队鍋	蒸煮麵、大白菜、肉片、年糕條、洋蔥、火腿、金針菇、*乳酪絲	
			副菜 香滷雞腿	雞腿(每人1隻)	
			青菜 產銷履歷蔬菜	產銷履歷青松菜、香姑、薑絲	
			其他 醬燒包子	醬燒包子(每人1個)	
			熱量 707大卡 / 全穀雜糧 5.5份 / 豆魚蛋肉 2.5份 / 蔬菜 1.4份 / 油脂 2.2份		
1/15	四	海苔香鬆飯	主菜 醬淋嫩豆腐	黃金嫩豆腐(每人1個)、紅蘿蔔	
			副菜 青花炒素肚	青花菜、素肚、玉米筍、紅蘿蔔、木耳、彩椒	
			青菜 有機蔬菜	有機荷葉白菜、鴻禧菇、薑絲	
			湯 香醇豆漿	產銷履歷黃豆、二砂	
			熱量 742大卡 / 全穀雜糧 5.8份 / 豆魚蛋肉 2.6份 / 蔬菜 1.5份 / 油脂 2.3份		
1/16	五	燕麥飯	主菜 蒲燒鯛	*蒲燒鯛(每人1片)、高麗菜、寬粉條	
			副菜 川耳滷百頁	百頁豆腐、木耳、白木耳、毛豆仁、香菇、肉片、*魚板燒	
			青菜 有機蔬菜	有機福山萐苣、絞肉、蒜仁	
			湯 番茄蛋花湯	*蛋、大白菜、番茄、青蔥	
			乳品	*減糖優酪乳	
熱量 797大卡 / 全穀雜糧 5.4份 / 豆魚蛋肉 2.3份 / 蔬菜 1.5份 / 油脂 2.2份 / 奶類 1份					