

元生國小114學年度上學期第21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	
1/19	一	五穀飯	主菜	蠔油香菇雞	雞胸丁、雞腿丁、香菇、白蘿蔔
			副菜	韓式拌黃芽	黃豆芽、泡菜、白芝麻、海帶芽、高麗菜、肉絲
			青菜	產銷履歷蔬菜	產銷履歷小松菜、鴻禧菇、蒜仁
			湯	玉米濃湯	玉米粒、馬鈴薯、火腿丁、絞肉、*蛋、*奶粉
			熱量: 697大卡 / 全穀雜糧: 5.4份 / 豆魚蛋肉: 2.3份 / 蔬菜: 1.7份 / 油脂: 2.3份		
1/20	二	糙米飯	主菜	南瓜燒肉	瘦肉丁、五花肉丁、南瓜、紅蘿蔔
			副菜	關東煮	雞肉絲、*魚輪條、白蘿蔔、玉米、秀珍菇、油豆腐、蒟蒻捲
			青菜	有機蔬菜	有機蘿蔓萵苣、絞肉、蒜仁
			湯	客家米粉湯	高麗菜、米粉、絞肉、紅蔥頭、芹菜
			水果		香蕉
			熱量: 779大卡 / 全穀雜糧: 5.6份 / 豆魚蛋肉: 2.5份 / 蔬菜: 1.6份 / 油脂: 2.2份 / 水果: 1份		
1/21	三	漢堡	主菜	卡拉雞排堡	漢堡包、卡拉雞排、小黃瓜、洋蔥、番茄醬
			副菜	雞塊拼地瓜	地瓜條、麥克雞塊 (每人2個)
			青菜	產銷履歷蔬菜	產銷履歷菠菜、蒜仁
			湯	珍珠奶茶	粉圓、紅茶包、*奶粉、二砂
			熱量: 790大卡 / 全穀雜糧: 5.9份 / 豆魚蛋肉: 2.5份 / 蔬菜: 1.4份 / 油脂: 2.7份 / 奶類: 0.3份		
1/22	四	糙米飯	主菜	宮保豆干	豆干、*皮蛋、小黃瓜、彩椒、青椒、*油菜花生
			副菜	香菇蒸蛋	*蛋、香菇、*魚板片
			青菜	有機蔬菜	有機荷葉白菜、紅蘿蔔、薑絲
			湯	番茄蔬菜湯	番茄、玉米、鴻禧菇、高麗菜、洋蔥
			熱量: 690大卡 / 全穀雜糧: 5.2份 / 豆魚蛋肉: 2.4份 / 蔬菜: 1.5份 / 油脂: 2.4份		
1/23	五	海苔香鬆飯	主菜	起司焗海鮮	*旗魚丁、*蝦仁、*花枝丸、馬鈴薯、*魚板、玉米筍、洋蔥、*乳酪絲
			副菜	滷味拼盤	白蘿蔔、肉丁、百頁豆腐、*鵪鶉蛋、海帶結、紅蘿蔔
			青菜	有機蔬菜	有機高麗菜、木耳、蒜仁
			湯	肉羹清湯	肉羹、筍絲、大白菜、木耳、紅蘿蔔、*蛋
			乳品		*鮮乳
			水果		結業式大蘋果
			熱量: 860大卡 / 全穀雜糧: 5.3份 / 豆魚蛋肉: 2.4份 / 蔬菜: 1.6份 / 油脂: 2.2份 / 奶類: 1份 / 水果: 1份		