

# 元生國小114學年度下學期第4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	
3/2	一	紫米飯	主菜	筍燜雞	雞胸丁、雞腿丁、筍干、紅蘿蔔、香菇
			副菜	鐵板銀芽肉絲	肉絲、綠豆芽、秀珍菇、紅蘿蔔、*魚板絲
			青菜	產銷履歷蔬菜	產銷履歷福山萵苣、絞肉、蒜仁
			湯	酸菜白肉湯	瘦肉片、五花肉片、大白菜、酸白菜、薑絲
		熱量: 714大卡 / 全穀雜糧: 5.6份 / 豆魚蛋肉: 2.4份 / 蔬菜: 1.7份 / 油脂: 2.2份			
3/3	二	糙米飯	主菜	紫蘇梅燒肉	瘦肉丁、五花肉丁、地瓜、洋蔥、紫蘇梅
			副菜	大阪什錦燒	馬鈴薯、毛豆仁、玉米粒、紅蘿蔔、雞絞肉、*魚板燒、玉米筍
			青菜	有機蔬菜	有機荷葉白菜、鴻禧菇、薑絲
			湯	肉羹清湯	肉羹、大白菜、筍絲、木耳、紅蘿蔔、*蛋
		水果	桶柑		
熱量: 788大卡 / 全穀雜糧: 5.7份 / 豆魚蛋肉: 2.5份 / 蔬菜: 1.5份 / 油脂: 2.3份 / 水果: 1份					
3/4	三	麵食	主菜	日式炒烏龍	烏龍麵、肉絲、高麗菜、洋蔥、秀珍菇、*魚板絲、紅蘿蔔
			副菜	照燒雞腿	雞腿(每人1隻)、白芝麻
			青菜	產銷履歷蔬菜	產銷履歷菠菜、蒜仁
			湯	鹹冬瓜雞湯	冬瓜、雞肉丁、香菇、薑絲
		熱量: 721大卡 / 全穀雜糧: 5.5份 / 豆魚蛋肉: 2.6份 / 蔬菜: 1.5份 / 油脂: 2.3份			
3/5	四	糙米飯	主菜	紅燒大黑豆干	大黑豆干、白蘿蔔、紅蘿蔔、杏鮑菇、蒟蒻絲捲、海帶結
			副菜	起司玉米炒蛋	*蛋、玉米粒、*乳酪絲、洋蔥、甜椒、青蔥
			青菜	有機蔬菜	有機高麗菜、紅蘿蔔、蒜仁
			湯	燒仙草	仙草汁、芋圓、包心粉圓、QQ、*花生仁片、二砂
		熱量: 755大卡 / 全穀雜糧: 6.3份 / 豆魚蛋肉: 2.4份 / 蔬菜: 1.4份 / 油脂: 2.2份			
3/6	五	燕麥飯	主菜	咖哩海鮮	*旗魚丁、*蝦仁、*花枝丸、馬鈴薯、洋蔥、南瓜、紅蘿蔔
			副菜	小瓜甜不辣	小黃瓜、*魚輪條、紅蘿蔔
			青菜	有機蔬菜	有機味美菜、金針菇、薑絲
			湯	紫菜蛋花湯	紫菜、*蛋、大白菜、薑絲
		乳品	*鮮乳		
熱量: 825大卡 / 全穀雜糧: 5.8份 / 豆魚蛋肉: 2.3份 / 蔬菜: 1.5份 / 油脂: 2.2份 / 奶類: 1份					

\* : 菜單含「蛋類、麩質穀物、大豆、花生、海鮮類、乳製品...」，對其過敏體質者請詳閱菜單。