

元生國小114學年度下學期第5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 | |
| 3/9 | 一 | 五穀飯 | 主菜 | 花生豬腳 | 肉丁、豬腳丁、豆干、*花生 |
| | | | 副菜 | 螞蟻上樹 | 絞肉、冬粉、木耳、高麗菜、紅蘿蔔、青蔥 |
| | | | 青菜 | 產銷履歷蔬菜 | 青江菜、金針菇、薑絲 |
| | | | 湯 | 香菇雞湯 | 白蘿蔔、香菇、雞肉丁 |
| | | 熱量：713大卡 / 全穀雜糧：5.5份 / 豆魚蛋肉：2.4份 / 蔬菜：1.6份 / 油脂：2.4份 | | | |
| 3/10 | 二 | 糙米飯 | 主菜 | 栗子燒雞 | 雞胸丁、雞腿丁、栗子、馬鈴薯、紅蘿蔔 |
| | | | 副菜 | 麻油凍豆腐 | 肉絲、凍豆腐、高麗菜、秀珍菇、米血糕 |
| | | | 青菜 | 有機蔬菜 | 有機山萵蒿、絞肉、蒜仁 |
| | | | 湯 | 日式黑輪湯 | 白蘿蔔、*黑輪、*柴魚片、玉米 |
| | | | 水果 | 茂谷柑 | |
| 熱量：757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 / 水果：1份 | | | | | |
| 3/11 | 三 | 米食 | 主菜 | 什錦蛋炒飯 | 絞肉、三色丁、火腿丁、洋蔥、*蛋 |
| | | | 副菜 | 古早味滷大排 | 豬大排 |
| | | | 青菜 | 產銷履歷蔬菜 | 產銷履歷菠菜、蒜仁 |
| | | | 湯 | 青木瓜排骨湯 | 青木瓜、排骨、薑絲、香菇 |
| | | | 熱量：698大卡 / 全穀雜糧：5.1份 / 豆魚蛋肉：2.7份 / 蔬菜：1.4份 / 油脂：2.3份 | | |
| 3/12 | 四 | 海苔鬆飯 | 主菜 | 海結滷豆干 | 豆干、海帶結、玉米筍、香菇、紅蘿蔔 |
| | | | 副菜 | 金沙四季豆 | 四季豆、杏鮑菇、玉米粒、*鹹蛋、素火腿 |
| | | | 青菜 | 有機蔬菜 | 有機高麗菜、木耳、蒜仁 |
| | | | 湯 | 香醇豆漿 | 產銷履歷黃豆、二砂 |
| | | | 熱量：733大卡 / 全穀雜糧：5.8份 / 豆魚蛋肉：2.5份 / 蔬菜：1.6份 / 油脂：2.2份 | | |
| 3/13 | 五 | 小米飯 | 主菜 | 糖醋魚 | *旗魚丁、甜椒、青椒、洋蔥 |
| | | | 副菜 | 白醬洋芋 | 馬鈴薯、絞肉、培根、洋蔥、青花菜、紅蘿蔔、*奶粉 |
| | | | 青菜 | 有機蔬菜 | 有機荷葉白菜、鴻禧菇、薑絲 |
| | | | 湯 | 冬瓜蛤蜊湯 | 冬瓜、*蛤蜊、雞肉丁、薑絲 (蛤蜊殼請丟垃圾桶！！) |
| | | | 乳品 | *減糖優酪乳 | |
| | | | 熱量：829大卡 / 全穀雜糧：5.6份 / 豆魚蛋肉：2.3份 / 蔬菜：1.5份 / 油脂：2.6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。