

元生國小114學年度下學期第7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	
3/23	一	紫米飯	主菜	蠔油香菇雞	雞胸丁、雞腿丁、香菇、白蘿蔔
			副菜	義式杏鮑菇	杏鮑菇、肉片、馬鈴薯、青蔥、肉羹、紅蘿蔔
			青菜	產銷履歷蔬菜	產銷履歷菠菜、蒜仁
			湯	酸辣湯	豆腐、筍絲、大白菜、紅蘿蔔、木耳、肉絲、*蛋、青蔥
			熱量：700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		
3/24	二	糙米飯	主菜	豬肉親子丼	瘦肉片、五花肉片、洋蔥、*蛋、紅蘿蔔、味醂
			副菜	佛跳牆	大白菜、香菇、*蝦米、*鵪鶉蛋、木耳、芋頭、筍片、排骨
			青菜	有機蔬菜	有機黑葉白菜、金針菇、薑絲
			湯	番茄蛋花湯	大番茄、*蛋、高麗菜、青蔥
			水果	蘋果	
熱量：733大卡 / 全穀雜糧：5.2份 / 豆魚蛋肉：2.2份 / 蔬菜：1.6份 / 油脂：2.3份 / 水果：1份					
3/25	三	麵食	主菜	玉米濃湯通心粉	通心麵、三色丁、*蛋、絞肉、火腿丁、馬鈴薯、*奶粉
			副菜	香酥翅腿	翅小、腿(每人2隻)
			青菜	產銷履歷蔬菜	產銷履歷小松菜、鴻禧菇、蒜仁
			其他	蒸紅豆包	紅豆包(每人1個)
			熱量：731大卡 / 全穀雜糧：5.8份 / 豆魚蛋肉：2.3份 / 蔬菜：1.4份 / 油脂：2.6份		
3/26	四	海苔鬆飯	主菜	醬爆干絲	豆干絲、小黃瓜、洋蔥、素火腿、青蔥
			副菜	堅果什蔬	青花菜、白花菜、彩椒、玉米筍、木耳、*腰果、葡萄乾
			青菜	有機蔬菜	有機高麗菜、木耳、蒜仁
			湯	香醇黑豆漿	產銷履歷黑豆、二砂
			熱量：727大卡 / 全穀雜糧：5.8份 / 豆魚蛋肉：2.4份 / 蔬菜：1.5份 / 油脂：2.3份		
3/27	五	糙米飯	主菜	泡菜魚丁	*旗魚丁、泡菜、大白菜、洋蔥、豆腐、*花枝丸
			副菜	客家小炒	豆干片、*乾魷魚、西洋芹、肉絲、青蔥、蒜苗
			青菜	有機蔬菜	有機福山高苣、絞肉、蒜仁
			湯	結頭菜雞湯	結頭菜、雞肉丁、香菇、薑絲
			乳品	*減糖優酪乳	
熱量：803大卡 / 全穀雜糧：5.2份 / 豆魚蛋肉：2.5份 / 蔬菜：1.5份 / 油脂：2.3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。