

# 元生國小114學年度下學期第12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	
4/27	一	紫米飯	主菜	三杯雞丁	雞胸丁、雞腿丁、杏鮑菇、豆薯、香菇、麻油
			副菜	滷味什錦	白蘿蔔、肉丁、豆干、海帶結、紅蘿蔔
			青菜	有機蔬菜	有機高麗菜、木耳、蒜仁
			湯	大黃瓜排骨湯	大黃瓜、排骨、乾香菇、薑絲
		熱量: 699大卡 / 全穀雜糧: 5.3份 / 豆魚蛋肉: 2.4份 / 蔬菜: 1.6份 / 油脂: 2.4份			
4/28	二	芝麻糙米飯	主菜	鐵板豬柳	豬肉柳、五花肉絲、洋蔥、綠豆芽、秀珍菇、紅蘿蔔
			副菜	關東煮	白蘿蔔、玉米、油豆腐、香菇、蒟蒻捲、雞肉絲、魚輪條
			青菜	有機蔬菜	有機青江菜、金針菇、薑絲
			湯	海芽蛋花湯	海帶芽、高麗菜、*蛋、青蔥
		水果	蘋果		
熱量: 759大卡 / 全穀雜糧: 5.5份 / 豆魚蛋肉: 2.3份 / 蔬菜: 1.7份 / 油脂: 2.2份 / 水果: 1份					
4/29	三	米食	主菜	咖哩炒飯	絞肉、三色丁、火腿丁、蛋、洋蔥、咖哩粉
			副菜	照燒雞翅	雞翅 (每人1隻)
			青菜	產銷履歷蔬菜	產銷履歷白莧菜、蒜仁
			湯	香菇雞湯	香菇、雞肉丁、白蘿蔔、薑絲
		熱量: 712大卡 / 全穀雜糧: 5.4份 / 豆魚蛋肉: 2.6份 / 蔬菜: 1.4份 / 油脂: 2.3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。

## 高

## 鈣

## 食

## 物

## 看

## 這

## 裡



海鮮類

小魚乾2213毫克  
(每100克)



堅果類

黑芝麻1479毫克  
(每100克)



豆製品

小方豆干685毫克  
(每100克)



蔬菜類

紫蘇401毫克  
(每100克)



乳品類

全脂奶粉912毫克  
(每100克)



海藻類

髮菜1187毫克  
(每100克)