

元生國小114學年度下學期第13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	
5/4	一	五穀飯	主菜	蘿蔔燒雞	雞胸丁、雞腿丁、白蘿蔔、杏鮑菇、香菇
			副菜	沙茶鮮蔬寬粉	寬粉條、絞肉、高麗菜、木耳、紅蘿蔔
			青菜	產銷履歷蔬菜	產銷履歷小松菜、鴻禧菇、蒜仁
			湯	番茄蛋花湯	大番茄、*蛋、大白菜、青蔥
		熱量：722大卡 / 全穀雜糧：5.8份 / 豆魚蛋肉：2.3份 / 蔬菜：1.6份 / 油脂：2.3份			
5/5	二	糙米飯	主菜	麻油豚肉燒	肉片、五花肉片、高麗菜、米血糕丁、麻油
			副菜	味噌蘿蔔佃煮	白蘿蔔、雞肉絲、*魚板燒、玉米、鴻禧菇、嫩豆腐、蒟蒻捲
			青菜	有機蔬菜	有機奶油白菜、香菇、薑絲
			湯	扁蒲滑蛋湯	扁蒲、*蛋、金針菇、薑絲
		水果	香蕉		
熱量：746大卡 / 全穀雜糧：5.2份 / 豆魚蛋肉：2.4份 / 蔬菜：1.7份 / 油脂：2.2份 / 水果：1份					
5/6	三	米粉	主菜	芋頭米粉湯	米粉、芋頭、高麗菜、肉絲、香菇、蝦米、芹菜
			副菜	香滷雞腿	雞腿(每人1隻)
			青菜	產銷履歷蔬菜	產銷履歷白莧菜、蒜仁
			其他	蒸豆沙包	豆沙包(每人1個)
		熱量：700大卡 / 全穀雜糧：5.3份 / 豆魚蛋肉：2.6份 / 蔬菜：1.4份 / 油脂：2.2份			
5/7	四	海苔鬆飯	主菜	玉米煨豆腐	豆腐、玉米粒、紅蘿蔔、毛豆仁、素火腿
			副菜	五彩素魚	青花菜、白花菜、*腰果、紅蘿蔔、木耳、葡萄乾
			青菜	有機蔬菜	有機高麗菜、木耳、蒜仁
			湯	燒仙草	仙草汁、*花生仁、包心粉圓、芋圓、QQ、二砂
		熱量：753大卡 / 全穀雜糧：6.3份 / 豆魚蛋肉：2.3份 / 蔬菜：1.6份 / 油脂：2.2份			
5/8	五	芝麻小米飯	主菜	咖哩海鮮	*旗魚丁、*蝦仁、*虱目魚羹、馬鈴薯、洋蔥、南瓜、紅蘿蔔
			副菜	回鍋干片	豆干片、木耳、肉絲、高麗菜、青蔥
			青菜	有機蔬菜	有機荷葉白菜、鴻禧菇、薑絲
			湯	五行蔬菜雞湯	雞肉丁、西洋芹、牛蒡、紅蘿蔔、白蘿蔔、香菇
		乳品	*減糖優酪乳		
熱量：807大卡 / 全穀雜糧：5.4份 / 豆魚蛋肉：2.4份 / 蔬菜：1.6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。