

元生國小114學年度下學期第18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 | |
| 6/8 | 一 | 五穀飯 | 主菜 | 南瓜燒肉 | 瘦肉丁、五花肉丁、南瓜、紅蘿蔔 |
| | | | 副菜 | 客家燻筍 | 筍干、福菜、肉絲、五花肉絲 |
| | | | 青菜 | 產銷履歷蔬菜 | 產銷履歷莧菜、蒜仁 |
| | | | 湯 | 玉米蛋花湯 | 玉米粒、紅蘿蔔、馬鈴薯、雞絞肉、青蔥、*蛋 |
| | | | 熱量：713大卡 / 全穀雜糧：5.7份 / 豆魚蛋肉：2.3份 / 蔬菜：1.5份 / 油脂：2.3份 | | |
| 6/9 | 二 | 糙米飯 | 主菜 | 蠔油香菇雞 | 雞胸丁、雞腿丁、香菇、白蘿蔔 |
| | | | 副菜 | 佛跳牆 | 大白菜、*鵪鶉蛋、*蝦米、芋頭、木耳、筍片、豆皮、排骨 |
| | | | 青菜 | 有機蔬菜 | 有機小白菜、鴻禧菇、薑絲 |
| | | | 湯 | 黃瓜排骨湯 | 大黃瓜、排骨、秀珍菇、薑絲 |
| | | | 水果 | *黃金奇異果 (果皮請丟垃圾桶) | |
| 熱量：762大卡 / 全穀雜糧：5.3份 / 豆魚蛋肉：2.4份 / 蔬菜：1.7份 / 油脂：2.4份 / 水果：1份 | | | | | |
| 6/10 | 三 | 麵食 | 主菜 | 肉絲炒麵 | 麵條、肉絲、紅蘿蔔、香菇、高麗菜、洋蔥、*魚板絲 |
| | | | 副菜 | 滷肉排 | 里肌肉排、蒜仁、薑片 |
| | | | 青菜 | 產銷履歷蔬菜 | 產銷履歷小松菜、木耳、蒜仁 |
| | | | 湯 | 羅宋湯 | 芹菜、高麗菜、番茄、洋蔥、紅蘿蔔、肉絲 |
| | | | 熱量：714大卡 / 全穀雜糧：5.4份 / 豆魚蛋肉：2.6份 / 蔬菜：1.5份 / 油脂：2.3份 | | |
| 6/11 | 四 | 糙米飯 | 主菜 | 宮保皮蛋豆干 | 豆干、*花生、小黃瓜、彩椒、青椒、*皮蛋 |
| | | | 副菜 | 茶碗蒸 | *蛋、紫菜、*魚板片 |
| | | | 青菜 | 有機蔬菜 | 有機高麗菜、紅蘿蔔、蒜仁 |
| | | | 湯 | 八寶甜湯 | 紅豆、綠豆、小薏仁、雪蓮子、糯米、桂圓、黑糖、二砂 |
| | | | 熱量：748大卡 / 全穀雜糧：6.2份 / 豆魚蛋肉：2.3份 / 蔬菜：1.5份 / 油脂：2.3份 | | |
| 6/12 | 五 | 燕麥飯 | 主菜 | 香酥魚柳 | *虱目魚柳 (每人2條) |
| | | | 副菜 | 蒙古熱炒 | 肉片、豆干片、高麗菜、黃豆芽、紅蘿蔔、洋蔥、孜然粉 |
| | | | 青菜 | 有機蔬菜 | 有機福山高苣、絞肉、蒜仁 |
| | | | 湯 | 酸辣湯 | 大白菜、豆腐、筍絲、木耳、紅蘿蔔、*蛋、肉絲、青蔥 |
| | | | 乳品 | *鮮乳 | |
| | | | 熱量：816大卡 / 全穀雜糧：5.2份 / 豆魚蛋肉：2.4份 / 蔬菜：1.6份 / 油脂：2.7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。