

# 元生國小114學年度下學期第20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	
6/22	一	五穀飯	主菜	蠔油香菇雞	雞胸丁、雞腿丁、香菇、白蘿蔔
			副菜	彩繪絲瓜	絲瓜、金針菇、肉絲、紅蘿蔔、木耳、香菇、小湯圓
			青菜	有機蔬菜	有機高麗菜、紅蘿蔔、蒜仁
			湯	味噌白玉湯	白蘿蔔、金針菇、海帶芽、味噌
		熱量：704大卡 / 全穀雜糧：5.4份 / 豆魚蛋肉：2.4份 / 蔬菜：1.7份 / 油脂：2.3份			
6/23	二	糙米飯	主菜	粉蒸肉	肉丁、排骨丁、地瓜、蒸肉粉
			副菜	韓式拌黃芽	黃豆芽、肉絲、高麗菜、泡菜、海帶芽、白芝麻
			青菜	有機蔬菜	有機黑葉白菜、鴻禧菇、薑絲
			湯	酸菜鴨肉湯	酸菜、鴨肉丁、大白菜、薑絲
		湯	水果	香蕉 (香蕉皮請丟垃圾筒)	
熱量：764大卡 / 全穀雜糧：5.6份 / 豆魚蛋肉：2.3份 / 蔬菜：1.6份 / 油脂：2.2份 / 水果：1份					
6/24	三	漢堡	主菜	卡啦雞排堡	漢堡麵包、卡啦雞排、小黃瓜、洋蔥、番茄醬
			副菜	雞塊拼地瓜	地瓜條、雞塊(每人2塊)
			青菜	產銷履歷蔬菜	產銷履歷小松菜、紅蘿蔔、蒜仁
			湯	珍珠奶茶	紅茶包、粉圓、*奶粉、二砂
		熱量：793大卡 / 全穀雜糧：6.1份 / 豆魚蛋肉：2.5份 / 蔬菜：1.4份 / 油脂：2.7份 / 奶類：0.2份			
6/25	四	糙米飯	主菜	三杯素肚	素肚、杏鮑菇、紅蘿蔔、九層塔、素米血糕、香菇
			副菜	腰果三色	小黃瓜、豆干丁、玉米粒、豆薯、紫山藥、葡萄乾、*腰果
			青菜	有機蔬菜	有機青江菜、金針菇、薑絲
			湯	番茄玉米湯	番茄、玉米、高麗菜、洋蔥、香菇
		熱量：684大卡 / 全穀雜糧：5.3份 / 豆魚蛋肉：2.2份 / 蔬菜：1.6份 / 油脂：2.4份			
6/26	五	糙米飯	主菜	蒲燒鯛	*蒲燒鯛(每人1片)、寬粉條、高麗菜
			副菜	五彩豆包絲	豆包絲、肉絲、芹菜、紅蘿蔔、金針菇、*蠔味棒、木耳、綠豆芽
			青菜	有機蔬菜	有機蘿蔓高苣、絞肉、蒜仁
			湯	蘿蔔貢丸湯	白蘿蔔、貢丸、芹菜
		湯	乳品	*減糖優酪乳	
熱量：797大卡 / 全穀雜糧：5.4份 / 豆魚蛋肉：2.3份 / 蔬菜：1.5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。