

元生國小112學年度上學期第11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		
4/22	一	麥片飯	主菜	瓜仔雞	雞胸丁、雞腿丁、小黃瓜、絞肉瓜、香菇	
			副菜	打拋菇	絞肉、杏鮑菇、四季豆、番茄、九層塔、檸檬汁	
			青菜	有機蔬菜	有機味美菜、鴻禧菇、薑絲	
			湯	冬菜粉絲湯	肉絲、冬菜、冬粉、大白菜、芹菜、薑絲	
			熱量: 685大卡 / 全穀雜糧: 5.3份 / 豆魚蛋肉: 2.3份 / 蔬菜: 1.7份 / 油脂: 2.2份 / 奶類: 1份			
4/23	二	糙米飯	主菜	桂筍燒肉	瘦肉丁、五花肉丁、桂竹筍、福菜	
			副菜	黃瓜鮮燴	大黃瓜、紅蘿蔔、秀珍菇、*鵪鶉蛋、木耳、雞肉絲	
			青菜	有機蔬菜	有機干寶菜、絞肉、蒜仁	
			湯	香菇雞湯	雞丁、香菇、白蘿蔔、薑片	
			水果	蘋果		
熱量: 750大卡 / 全穀雜糧: 5.2份 / 豆魚蛋肉: 2.4份 / 蔬菜: 1.7份 / 油脂: 2.3份 / 水果: 1份						
4/24	三	米食	主菜	茄汁蛋炒飯	白米、絞肉、三色丁、火腿丁、洋蔥、*蛋	
			副菜	香滷雞腿	雞腿(每人1隻)、蒜仁、薑片	
			青菜	產銷履歷蔬菜	產銷履歷青菜、鴻禧菇、薑絲	
			湯	肉羹清湯	肉羹、筍絲、大白菜、木耳、紅蘿蔔、*蛋	
			熱量: 683大卡 / 全穀雜糧: 5.1份 / 豆魚蛋肉: 2.5份 / 蔬菜: 1.4份 / 油脂: 2.3份			
4/25	四	糙米飯	主菜	青花炒竹腸	青花菜、素竹腸、紅蘿蔔、玉米筍、彩椒、葡萄乾、木耳、素培根	
			副菜	番茄炒蛋	*蛋、大番茄、洋蔥、青蔥	
			青菜	有機蔬菜	有機塔菇菜、金針菇、蒜仁	
			湯	香醇豆漿	產銷履歷黃豆、二砂	
			熱量: 748大卡 / 全穀雜糧: 5.8份 / 豆魚蛋肉: 2.7份 / 蔬菜: 1.6份 / 油脂: 2.2份			
4/26	五	燕麥飯	主菜	旗魚肉燥	絞肉、*旗魚丁、雪蓮子、馬鈴薯	
			副菜	客家小炒	豆干片、西洋芹、肉絲、青蔥、蒜苗、*乾魷魚	
			青菜	有機蔬菜	有機高麗菜、木耳、蒜仁	
			湯	玉米濃湯	玉米粒、馬鈴薯、火腿丁、絞肉、*蛋、*奶粉	
			乳品	*減糖優酪乳		
熱量: 798大卡 / 全穀根莖: 5.3份 / 豆魚肉蛋: 2.4份 / 蔬菜: 1.5份 / 油脂: 2.2份 / 奶類: 1份						
4/27	六	親職教育日	主食	客家米苔目	米苔目、肉絲、香菇、*蝦米、高麗菜、芹菜、韭菜	
			主菜	刈包	刈包、里肌肉排、酸菜、*花生糖粉	
			水果	香蕉		
			熱量: 720大卡 / 全穀雜糧: 5.4份 / 豆魚蛋肉: 2.4份 / 蔬菜: 0.3份 / 油脂: 2.1份 / 水果類: 1份			