

元生國小112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		
4/30	二	黑芝麻飯	主菜	糖醋雞丁	雞胸丁、雞腿丁、彩椒、青椒、洋葱	
			副菜	佛跳牆	大白菜、*鵪鶉蛋、香菇、*蝦米、芋頭、排骨、筍片	
			青菜	有機蔬菜	有機山萵蒿、絞肉、蒜仁	
			湯	香菇排骨湯	香菇、白蘿蔔、排骨、薑絲	
			水果	水果	西洋梨	
			熱量 776大卡 / 全穀雜糧 5.5份 / 豆魚蛋肉 2.4份 / 蔬菜 1.7份 / 油脂 2.4份 / 水果 1份			
5/1	三	麵食	主菜	肉羹湯麵	麵條、肉羹、肉絲、大白菜、紅蘿蔔、筍絲、木耳、*蛋、芹菜	
			副菜	照燒豬排	豬大排(每人1片)、照燒醬	
			青菜	產銷履歷蔬菜	產銷履歷小松菜、鴻禧菇、蒜仁	
			其他	蒸紅豆包	紅豆包(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			
5/2	四	糙米飯	主菜	日式炸豆腐	嫩油豆腐丁、海苔絲、味島香鬆	
			副菜	絲瓜滑蛋	絲瓜、*蛋、*魚板片、金針菇	
			青菜	有機蔬菜	有機高麗菜、木耳、蒜仁	
			湯	綠豆QQ湯	綠豆、QQ、二砂	
			熱量 759大卡 / 全穀雜糧 6.1份 / 豆魚蛋肉 2.3份 / 蔬菜 1.5份 / 油脂 2.7份			
5/3	五	海苔香鬆飯	主菜	麻油烏魚丁	*烏魚丁、凍豆腐、金針菇、高麗菜、米血糕、麻油	
			副菜	客家燻筍	筍干、福菜、瘦肉絲、五花肉絲	
			青菜	有機蔬菜	有機空心菜、鴻禧菇、蒜仁	
			湯	蛤蜊巧達湯	*蛤蜊、馬鈴薯、紅蘿蔔、培根、*蛋、*奶粉	
			乳品	乳品	*鮮乳	
			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			

