

元生國小113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
4/28	一	五穀飯	主菜	雞肉親子丼	雞胸丁、雞腿丁、洋蔥、*蛋、紅蘿蔔、味醂
			副菜	塔香海茸	海帶茸、肉絲、金針菇、九層塔
			青菜	有機蔬菜	有機荷葉白菜、香菇、薑絲
			湯	玉米濃湯	玉米粒、馬鈴薯、火腿丁、絞肉、*蛋、*奶粉
			熱量702大卡/全穀雜糧5.4份/豆魚蛋肉2.4份/蔬菜1.6份/油脂2.3份		
4/29	二	糙米飯	主菜	桂筍燒肉	瘦肉丁、五花肉丁、桂竹筍、福菜
			副菜	義式杏鮑菇	杏鮑菇、雞肉絲、馬鈴薯、洋蔥、鵪鶉蛋、彩椒
			青菜	有機蔬菜	有機青菜、鴻禧菇、薑絲
			湯	髮菜羹	髮菜、紅蘿蔔、金針菇、*蛋、肉絲、豆腐、香菇、*調味棒
			水果		小番茄(每人約5~6顆)
			熱量753大卡/全穀雜糧5.2份/豆魚蛋肉1.5份/蔬菜1.7份/油脂2.2份/水果1份		
4/30	三	麵食	主菜	日式炒烏龍	烏龍麵、肉絲、高麗菜、洋蔥、秀珍菇、*魚板、紅蘿蔔
			副菜	滷蛋翅腿	*蛋、翅、小腿(每人各1個)
			青菜	產銷履歷蔬菜	產銷履歷青菜、金針菇、薑絲
			湯	關東煮湯	白蘿蔔、黑輪、玉米、*柴魚片
			熱量699大卡/全穀雜糧5.5份/豆魚蛋肉2.4份/蔬菜1.4份/油脂2.2份		
5/1	四	糙米飯	主菜	三杯豆干	豆干、杏鮑菇、素米血糕、紅蘿蔔、香菇、九層塔
			副菜	什錦炒扁蒲	扁蒲、素火腿、*蝦米、香菇、木耳、素羹、*魚板片
			青菜	有機蔬菜	有機高麗菜、紅蘿蔔、蒜仁
			湯	燒仙草	仙草汁、QQ、芋圓、包心粉圓、*花生仁片、二砂
			熱量745大卡/全穀雜糧6.2份/豆魚蛋肉2.2份/蔬菜1.7份/油脂2.3份		
5/2	五	海苔香鬆飯	主菜	燴三鮮	*旗魚丁、*魷魚、*蝦仁、*魷魚丸、西洋芹、木耳、蒟蒻捲、玉米筍
			副菜	麻油凍豆腐	凍豆腐、肉片、高麗菜、秀珍菇、米血糕、麻油
			青菜	有機蔬菜	有機黑葉白菜、金針菇、薑絲
			湯	紫菜蛋花湯	紫菜、大白菜、*蛋、薑絲
			乳品		*減糖優酪乳
			熱量786大卡/全穀根莖5.1份/豆魚肉蛋2.4份/蔬菜1.6份/油脂2.2份/奶類1份		
5/3	六	親職日	主菜	客家虎咬豬	刈包、里肌肉排、酸菜、*花生糖粉
			水果	香蕉	香蕉
			熱量513大卡/全穀雜糧3份/豆魚蛋肉2份/蔬菜0.1份/油脂2份/水果1份		