

元生國小113學年度上學期第15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	
12/2	一	紫米飯	主菜	紫蘇梅燒肉	瘦肉丁、五花肉丁、地瓜、洋蔥、紅蘿蔔、紫蘇梅
			副菜	韭菜蒼蠅頭	韭菜、絞肉、*皮蛋、豆豉、豆干丁、杏鮑菇
			青菜	有機蔬菜	有機高麗菜、紅蘿蔔、蒜仁
			湯	番茄蛋花湯	大番茄、大白菜、*蛋、青蔥
		熱量：718大卡 / 全穀雜糧：5.7份 / 豆魚蛋肉：2.4份 / 蔬菜：1.6份 / 油脂：2.2份			
12/3	二	糙米飯	主菜	三杯雞	雞胸丁、雞腿丁、杏鮑菇、豆薯、九層塔、乾香菇、麻油
			副菜	白醬洋芋	馬鈴薯、絞肉、培根、*奶粉、青花菜、紅蘿蔔
			青菜	有機蔬菜	有機荷葉白菜、香菇、薑絲
			湯	冬菜粉絲湯	冬菜、冬粉、大白菜、肉絲、薑絲、芹菜
		水果	橘子		
熱量：784大卡 / 全穀雜糧：5.8份 / 豆魚蛋肉：2.3份 / 蔬菜：1.5份 / 油脂：2.4份 / 水果：1份					
12/4	三	米食	主菜	油飯	糯米、乾香菇、*乾魷魚、*蝦米、肉絲
			副菜	蒸鍋貼	鍋貼 (每人2個)
			青菜	產銷履歷蔬菜	產銷履歷青江菜、紅蘿蔔、薑絲
			湯	味噌白玉湯	白蘿蔔、金針菇、海帶芽、味噌、青蔥
		熱量：677大卡 / 全穀雜糧：5.3份 / 豆魚蛋肉：2.2份 / 蔬菜：1.5份 / 油脂：2.3份			
12/5	四	糙米飯	主菜	宮保豆干	豆干、青辣椒、彩椒、素火腿、*花生、小黃瓜
			副菜	茶碗蒸	*蛋、紫菜、*魚板
			青菜	有機蔬菜	有機小松菜、木耳、蒜仁
			湯	綠豆西米露	綠豆、西谷米、二砂
		熱量：761大卡 / 全穀雜糧：6.3份 / 豆魚蛋肉：2.3份 / 蔬菜：1.4份 / 油脂：2.5份			
12/6	五	海苔香鬆飯	主菜	燴三鮮	*旗魚丁、*魷魚丸、*蝦仁、*魷魚、玉米筍、木耳、芹菜、筍、蒜捲
			副菜	蒙古熱炒	高麗菜、黃豆芽、肉片、洋蔥、紅蘿蔔、孜然粉
			青菜	有機蔬菜	有機奶油白菜、鴻禧菇、薑絲
			湯	酸辣湯	大白菜、紅蘿蔔、木耳、肉絲、*蛋、豆腐、筍絲、青蔥
		乳品	*鮮乳		
熱量：786大卡 / 全穀雜糧：5.2份 / 豆魚蛋肉：2.3份 / 蔬菜：1.6份 / 油脂：2.2份 / 奶類：1份					