



台南市南梓實小 午餐食譜

110年9月份菜單 (葷)



日期	星期	主食	副食一	副食二	副食三	湯類	水果 乳品	主食 類	蛋豆魚 肉類	蔬菜 類	油脂 類	水果 類	奶類 豆漿	總熱 量
1	三	炸醬麵+滷雞翅+培根青花+蘿蔔排骨湯						4.5	2	1.5	3			638
2	四	芝麻飯	椒鹽魚丁	麻婆豆腐	青菜	什錦鮮菇湯	水果	4	2	1	3	1		650
3	五	糙米飯	沙茶肉片	彩蔬雞柳	青菜	豆薯蛋花湯		4	2	2	3			615
6	一	五穀飯	醬燒嫩豆腐	鮮蔬三丁	青菜	紫菜湯	水果	4	3	1	2	1		680
7	二	糙米飯	瓜仔雞丁	螞蟻上樹	有機 蔬菜	山藥薏仁湯	乳品	5	2	1	1		1	650
8	三	日式柴魚炒飯+黃金花枝丸+青菜+玉米鮮蔬湯						4.5	2	1.5	3			638
9	四	小米飯	紅燒魚丁	筍香黑輪	青菜	冬瓜湯	水果	4	2	1.5	2	1		618
10	五	糙米飯	咕咾肉	薑絲海根	青菜	綠豆湯		5	2	2	2			640
11	六	麵線糊+煎餃*2+青菜						5	2	3	1	0	0	660
13	一	五穀飯	白菜香蔬羹	蒸蛋	青菜	什錦蔬菜湯	水果	4	3	1	2	1		680
14	二	糙米飯	咖哩雞丁	木須肉	有機 蔬菜	紫菜蛋花湯	乳品	4	2	1	2		1	625
15	三	鴨肉羹飯+ 綜合滷味+青菜						4	2.5	2	2			608
16	四	海苔飯	鹹香鯖魚	塔香肉末	青菜	蘿蔔排骨湯	水果	4	2	1	3	1		650
17	五	糙米飯	壽喜燒	奶香鮮蔬	青菜	味噌湯		4	3	2	2			645
22	三	紅燒豬肉麵+青菜+麵包						5	2	1	2			615
23	四	燕麥飯	樹子魚丁	小瓜肉片	青菜	冬菜鴨肉湯	水果	4	2	1	2	1		605
24	五	糙米飯	肉燥滷烏蛋	洋蔥燴肉羹	青菜	蘿蔔湯		4	3	2	2			645
27	一	五穀飯	鮮蔬豆菊	紅蘿蔔炒蛋	青菜	海結湯	水果	4	2	2.5	1.5	1		620
28	二	糙米飯	鹹酥雞	咖哩洋芋	有機 蔬菜	冬瓜排骨湯	乳品	5	2	1	3		1	740
29	三	鮮筍海鮮粥+滷海結油腐+奶皇包						4.5	2	2	2			605
30	四	燕麥飯	蒲燒魚片	肉末粉絲	青菜	蘿蔔黑輪湯	水果	5	2	1	2	1		675
10/1	五	糙米飯	蒜泥白肉	客家小炒	青菜	玉米濃湯		5	3	2	2			715

※本校使用國產豬肉。

※每週一、四中中午供應水果，置放於各班水果架上。

※每週二第5節下課(2:10)供應附餐飲品至各班級教室。

※學校營養午餐建議熱量:1~3年級650大卡，4~6年級750大卡；請老師協助調整菜量。

菜單設計： 新民國小

午餐執秘：

校長：

