



# 台南市南梓實小 午餐食譜

## 110年 10 月份菜單 (葷)



| 日期 | 星期 | 主食                  | 副食一   | 副食二   | 副食三  | 湯類    | 水果<br>鮮奶 | 主食<br>類 | 蛋豆魚<br>肉類 | 蔬菜類 | 油脂<br>類 | 水果類 | 奶類<br>豆漿 | 總熱量   |
|----|----|---------------------|-------|-------|------|-------|----------|---------|-----------|-----|---------|-----|----------|-------|
| 4  | 一  | 糙米飯                 | 白菜香蔬羹 | 玉米蒸蛋  | 青菜   | 冬菜粉絲湯 | 水果       | 4       | 2         | 1   | 3       | 1   | 0        | 650   |
| 5  | 二  | 糙米飯                 | 香菇燉雞  | 黃瓜肉片  | 有機蔬菜 | 冬瓜湯   | 優酪乳      | 4       | 2         | 1   | 2       | 0   | 1        | 625   |
| 6  | 三  | 日式柴魚炒飯+滷翅小腿+蘿蔔排骨湯   |       |       |      |       |          | 4       | 3         | 1   | 3       | 0   | 0        | 665   |
| 7  | 四  | 五穀飯                 | 椒鹽魚丁  | 蔥爆干片  | 青菜   | 蛤蠣牛蒡湯 | 水果       | 4       | 2         | 1   | 3       | 1   | 0        | 650   |
| 8  | 五  | 燕麥飯                 | 子薑肉片  | 沙茶粉絲  | 青菜   | 刺瓜魚丸湯 |          | 5       | 2         | 2   | 2       | 0   | 0        | 640   |
| 12 | 二  | 糙米飯                 | 醬燒雞丁  | 脆瓜黑輪  | 有機蔬菜 | 味噌豆腐湯 | 鮮奶       | 4       | 2         | 2   | 3       | 0   | 1        | 695   |
| 13 | 三  | 鍋燒意麵+麵包+培根青花菜       |       |       |      |       |          | 5       | 2         | 1   | 3       | 0   | 0        | 660   |
| 14 | 四  | 五穀飯                 | 洋蔥鮭魚蛋 | 咖哩洋芋  | 青菜   | 蘿蔔丸片湯 | 水果       | 5       | 2         | 1   | 2       | 1   | 0        | 675   |
| 15 | 五  | 小米飯                 | 黃金豬排  | 麻婆豆腐  | 青菜   | 海結大骨湯 |          | 4       | 2.5       | 1   | 3       | 0   | 0        | 627.5 |
| 18 | 一  | 五穀蔬食粥               |       | 滷海結油腐 |      | 黑糖饅頭  | 水果       | 4       | 2         | 1   | 3       | 1   | 0        | 650   |
| 19 | 二  | 糙米飯                 | 蔥油雞   | 榨菜干片  | 有機蔬菜 | 木耳肉絲湯 | 鮮奶       | 4       | 2         | 1   | 2       | 0   | 1        | 625   |
| 20 | 三  | 台式炒麵+五香雞翅+蒜香高麗菜+四神湯 |       |       |      |       |          | 4.5     | 2         | 1   | 3       | 0   | 0        | 625   |
| 21 | 四  | 五穀飯                 | 香酥魚片  | 螞蟻上樹  | 青菜   | 香菇雞肉湯 | 水果       | 5       | 2         | 1   | 2       | 1   | 0        | 675   |
| 22 | 五  | 燕麥飯                 | 洋芋燒肉  | 白菜滷   | 青菜   | 味噌湯   |          | 5       | 2         | 2   | 2       | 0   | 0        | 640   |
| 25 | 一  | 糙米飯                 | 紅燒豆包絲 | 菜脯蛋   | 青菜   | 海芽湯   | 水果       | 4       | 2         | 1   | 3       | 1   | 0        | 650   |
| 26 | 二  | 糙米飯                 | 咖哩雞   | 小瓜肉絲  | 有機蔬菜 | 家常蔬菜湯 | 鮮奶       | 4       | 2         | 1   | 2       | 0   | 1        | 625   |
| 27 | 三  | 刈包+雞排+青菜+肉羹麵線       |       |       |      |       |          | 5       | 2         | 1   | 3       | 0   | 0        | 660   |
| 28 | 四  | 五穀飯                 | 喜相逢   | 醬燒豆腐  | 青菜   | 花生豬腳湯 | 水果       | 4       | 2         | 1   | 3       | 1   | 0        | 650   |
| 29 | 五  | 芝麻飯                 | 洋蔥肉絲  | 玉米炒蛋  | 青菜   | 山藥排骨湯 |          | 4       | 3         | 1   | 2       | 0   | 0        | 620   |

※本校使用國產豬肉。

※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。

※每週一、四中午供應水果, 置放於各班水果架上。

※每週二第5節下課(2:10)供應乳品至各班級教室, 未於班級用餐之老師及行政人員, 請自行至午餐辦公室領取。



菜單設計:

午餐執秘:

校長: