



台南市南梓實小 午餐食譜

110年11/15-11/30 菜單 (葷)



| 日期 | 星期 | 主食 | 副食一 | 副食二 | 副食三 | 湯類 | 水果 豆漿/鮮奶 | 主食類 | 蛋豆魚 肉類 | 油脂類 | 蔬菜類 | 水果類 | 奶類 豆漿 | 總熱量 | |
|----|----|-----------------|-------|-------|-----|-------|-------------|-----|-----------|-----|-----|-----|----------|-----|-----|
| 15 | 一 | 芝麻飯 | 塔香干片 | 紅蘿蔔炒蛋 | 油菜 | 什錦蔬菜湯 | 梨子 | 4 | 2 | 2 | 2 | 1 | 0 | 630 | |
| 16 | 二 | 糙米飯 | 咖哩雞丁 | 螞蟻上樹 | 小白菜 | 冬瓜排骨湯 | 鮮奶 | 5 | 2 | 2 | 1 | 0 | 1 | 695 | |
| 17 | 三 | 雞肉飯+蒜香花椰菜+蘿蔔九片湯 | | | | | | | 5 | 2 | 2 | 1 | 0 | 0 | 615 |
| 18 | 四 | 五穀飯 | 糖醋魚丁 | 玉米肉末 | 青江菜 | 紫菜蛋花湯 | 芭樂 | 5 | 2 | 2 | 1 | 1 | 0 | 675 | |
| 19 | 五 | 小米飯 | 洋蔥豬肉 | 蒜香三絲 | 高麗菜 | 大瓜湯 | | 4 | 3 | 2 | 2 | 0 | 0 | 645 | |
| 22 | 一 | 鮮蔬炒飯 | | | | 豆薯蛋花湯 | 芭樂 | 4 | 2 | 2 | 2 | 1 | 0 | 630 | |
| 23 | 二 | 糙米飯 | 紅麴雞 | 肉絲炒干片 | 小白菜 | 鮮菇湯 | 鮮奶 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 700 | |
| 24 | 三 | 鍋燒意麵+蔥肉餡餅+培根青花菜 | | | | | | | 5 | 2 | 2 | 2 | 0 | 0 | 640 |
| 25 | 四 | 五穀飯 | 椒鹽魚丁 | 咖哩洋芋 | 青江菜 | 柴魚豆腐湯 | 芭樂 | 4 | 3 | 3 | 1 | 1 | 0 | 725 | |
| 26 | 五 | 燕麥飯 | 香菇瓜仔肉 | 扁蒲炒豆菊 | 芥藍菜 | 海芽湯 | | 4 | 2 | 3 | 2 | 0 | 0 | 615 | |
| 29 | 一 | 香鬆飯 | 金沙南瓜 | 炒豆包絲 | 油菜 | 紫菜湯 | 芭樂 | 4 | 2 | 3 | 1 | 1 | 0 | 650 | |
| 30 | 二 | 糙米飯 | 滷雞腿 | 鮮蔬粉絲 | 小白菜 | 花生排骨湯 | 鮮奶 | 5 | 2 | 3 | 1 | 0 | 1 | 740 | |

※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,置放於各班級水果架上。

※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: 新民國小

午餐執秘:

校長:

