



台南市南梓實小午餐食譜

110年12月份菜單



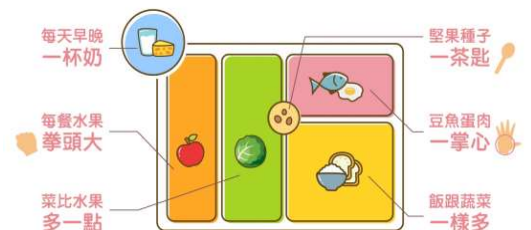
日期	星期	主食	副食一	副食二	副食三	湯類	水果 豆漿/鮮奶	主食 類	蛋豆魚 肉類	油脂 類	蔬菜 類	水果類	奶類 豆漿	總熱量	
1	三	油飯+香滷雞翅+蒜香高麗菜+蘿蔔大骨湯							5	2	3	1	0	0	660
2	四	五穀飯	椒鹽丁香魚	咖哩洋芋	胡瓜	山藥排骨湯	橘子	5	2	3	1	1	0	720	
3	五	燕麥飯	京醬肉絲	炒三色	高麗菜	紫菜湯		5	2	2	1	0	0	615	
6	一	海苔飯	香滷豆包	玉米炒蛋	青江菜	冬瓜湯	橘子	4	2	2	1	1	0	605	
7	二	糙米飯	豆乳雞	干片肉絲	小白菜	大骨粉絲湯	優酪乳	4	2	3	1	0	1	670	
8	三	紅燒豬肉麵+麵包+翡翠燒賣							5	2	2	1	0	0	615
9	四	五穀飯	豆瓣魚丁	小瓜香片	高麗菜	菱角排骨湯	橘子	5	2	2	1	1	0	675	
10	五	小米飯	蒜頭燒肉	鹹酥甜條	油菜	香菇雞湯		4	3	3	1	0	0	665	
13	一	芝麻飯	蔬菜餅	蕃茄炒蛋	空心菜	什錦蔬菜湯	橘子	4	2	2	1	1	0	605	
14	二	糙米飯	咖哩雞丁	開陽瓠瓜	小白菜	蘿蔔湯	鮮奶	4	2	2	2	0	1	650	
15	三	麻醬麵+章魚丸子+青花菜+結頭菜湯							4	2	3	2	0	0	615
16	四	五穀飯	虱目魚塊*2	麻婆豆腐	高麗菜	山藥排骨湯	蘋果	4	3	2	1	1	0	680	
17	五	麥片飯	蔥爆豬肉	白菜香蔬羹	菠菜	冬瓜排骨湯		5	2	2	2	0	0	640	
20	一	海苔飯	海結燒麵輪	蒸蛋	油菜	紫菜蛋花湯	橘子	4	2	2	1	1	0	605	
21	二	糙米飯	三杯雞	木耳肉絲	小白菜	綜合小湯圓	鮮奶	4	2	2	2	0	1	650	
22	三	高麗菜炒飯+香滷雞腿+蘿蔔丸片湯							4	2	2	2	0	0	570
23	四	五穀飯	黃金魚排	塔香干片	菠菜	人蔘雞湯	橘子	4	3	2	1	1	0	680	
24	五	紅藜飯	薑汁燒肉	螞蟻上樹	高麗菜	玉米排骨湯		5	2	2	1	0	0	615	
27	一	運動會補假													
28	二	糙米飯	蜜汁雞丁	沙茶三絲	小白菜	黃瓜湯	鮮奶	4	2	3	1	0	1	670	
29	三	漢堡麵包+雞塊+青花菜+薯條+玉米濃湯							4	2	2	2	0	0	570
30	四	五穀飯	樹子魚丁	沙茶粉絲	油菜	木耳肉絲湯	橘子	4	3	2	1	1	0	680	

※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: 新民國小

午餐執秘:

校長: