



台南市南梓實小午餐食譜

111年 01 月份菜單 (葷)



日期	星期	主食	副食一	副食二	副食三	湯類	水果 豆漿	主食類	蛋豆魚 肉類	油脂類	蔬菜類	水果類	奶類 豆漿	總熱量	
3	一	鮮蔬炒飯		香滷百頁	油菜	紫菜蛋花湯	蘋果	4	2	2	2	1	0	630	
4	二	糙米飯	滷雞腿	肉醬豆腐	小白菜	山藥排骨湯	優酪乳	4	3	3	1	0	1	745	
5	三	當歸鴨+麵線+肉圓*1+高麗菜							4	2	2	1	0	1	625
6	四	五穀飯	虱目魚柳	玉米肉末	鵝白菜	燒仙草	蘋果	5	2	2	1	1	0	675	
7	五	燕麥飯	咕咾肉	蔥爆豆干	青江菜	大瓜魚丸湯		4	3	3	1	0	0	665	
10	一	雜糧粥+玉米餅+小白菜+奶皇包						蘋果	4	2	3	1	1	0	650
11	二	五穀飯	梅子雞丁	叻魚莧菜	小白菜	蔬菜濃湯	鮮奶	4	2	2	2	0	1	610	
12	三	肉羹麵+滷雞塊+蒜香青花							4	2	3	1	0	0	550
13	四	海苔飯	豆豉魚丁	南瓜炒蛋	高麗菜	人蔘雞湯	葡萄	5	2	3	2	1	0	705	
14	五	糙米飯	大阪豬排	螞蟻上樹	青江菜	蘿蔔湯		5	2	3	1	0	0	620	
17	一	香菇麻油米糕+醬燒豆包+油菜+味噌湯						蘋果	4	2	3	1	1	0	650
18	二	五穀飯	咖哩雞	銀芽甜條	小白菜	玉米排骨湯	鮮奶	5	2	3	1	1	0	720	
19	三	小米飯	肉燥滷烏蛋	白菜肉羹	綠花菜	鳳梨雞湯		4	2	3	2	0	0	615	
20	四	刈包+豬排+蒜香高麗菜+四神湯						蘋果	4	2	3	1	1	0	610

※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:

午餐執秘:

校長:

 <p>CAS台灣優良農產品</p> <ul style="list-style-type: none"> 第三方驗機構嚴格把關 品質衛生安全 符合安全用藥 	 <p>有機農產品</p> <ul style="list-style-type: none"> 第三方驗機構嚴格把關 符合有機驗證標準 全程不用化學農藥、友善環境 	 <p>產銷履歷農產品</p> <ul style="list-style-type: none"> 第三方驗機構嚴格把關 農產品生產紀錄全揭露 符合安全永續 	 <p>生產追溯QR Code</p> <ul style="list-style-type: none"> 可追溯農產品生產來源 農政單位查檢把關 農民用心生產、消費者安心享用
--	--	---	---