



臺南市南梓實小午餐食譜

111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	四	五穀飯	椒鹽丁香魚	咖哩洋芋	青菜	山藥排骨湯	豆漿	5	2	3	1	0	1	740
2	五	燕麥飯	京醬肉絲	炒三色	青菜	冬瓜排骨湯	點心	5	2	2	1	1	0	675
5	一	海苔飯	香滷豆包	玉米炒蛋	青菜	味噌豆腐湯	水果	5	2	2	1	1	0	675
6	二	糙米飯	豆乳雞	干片肉絲	有機蔬菜	大骨粉絲湯	鮮奶	4	2	3	1	0	1	670
7	三	紅燒豬肉麵+蒜香小白菜+包子					水果	5	2	2	1	1	0	675
8	四	五穀飯	清蒸魚片	小瓜香片	青菜	菱角湯	豆漿	5	2	2	1	0	1	695
9	五	小米飯	芋頭燒肉	銀芽甜條	青菜	香菇雞湯	點心	4	3	3	1	1	0	725
12	一	芝麻飯	蔬菜餅	蕃茄炒蛋	青菜	什錦蔬菜湯	水果	4	2	2	1	1	0	605
13	二	糙米飯	咖哩雞丁	開陽瓠瓜	有機蔬菜	蘿蔔湯	優酪乳	4	2	2	2	0	1	650
14	三	鮭魚炒飯+章魚丸子+青花菜+結頭菜湯					水果	4	2	3	2	1	0	675
15	四	五穀飯	蒲燒魚	麻婆豆腐	青菜	山藥排骨湯	豆漿	4	3	2	1	0	1	700
16	五	麥片飯	蔥爆豬肉	白菜香蔬羹	青菜	冬瓜排骨湯	點心	5	2	2	2	1	0	700
19	一	海苔飯	塔香豆腐	紅蘿蔔炒蛋	青菜	紫菜蛋花湯	水果	4	2	2	1	1	0	605
20	二	糙米飯	三杯雞	木耳肉絲	有機蔬菜	四神湯	鮮奶	4	2	2	2	0	1	650
21	三	海鮮炒米粉+卡拉脆皮雞排+青菜+蘿蔔丸片湯					水果	4	2	2	2	1	0	630
22	四	五穀飯	鹹香鯖魚片	塔香干片	青菜	綜合小湯圓	豆漿	4	3	2	1	0	1	700
23	五	紅藜飯	薑汁燒肉	螞蟻上樹	青菜	玉米排骨湯	點心	5	2	2	1	1	0	675
27	二	糙米飯	蜜汁雞丁	沙茶三絲	有機蔬菜	黃瓜湯	優酪乳	4	2	3	1	0	1	670
28	三	油飯+照燒雞腿排+筍香肉片+蘿蔔大骨湯					水果	5	2	3	1	1	0	720
29	四	五穀飯	蔥燒魚丁	雞柳拌時蔬	青菜	木耳肉絲湯	豆漿	4	3	2	1	0	1	700
30	五	燕麥飯	蘿蔔燒肉	玉米燴蝦仁	青菜	蔘味雞湯	點心	5	3	2	1	1	0	750

※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。

※每日附餐:週一水果、週二飲品、週三水果、週四豆漿、週五點心