



# 臺南市南梓實小午餐食譜

## 113年6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	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	海苔飯	糖醋豆包絲	洋芋蒸蛋	高麗菜	蘿蔔玉米湯	愛文 芒果	4	3	3	2	1	0	750
4	二	糙米飯	蜜汁雞丁	銀芽肉絲	有機 蔬菜	竹筍排骨湯	鮮奶	5	2	2	2	0	1	720
5	三	竹葉米糕+紅燒豬肉+小黃瓜+四神排骨湯					玉荷包 荔枝	5	2	2	1	1	0	675
6	四	五穀飯	香酥魚丁	肉末三丁	青江菜	剝皮辣椒雞湯	豆漿	4	3	2	1	0	1	700
7	五	燕麥飯	泡菜豬肉	螞蟻上樹	有機 蔬菜	大瓜丸片湯	點心	5	3	2	1	1	0	750
10	一	端午節						4	2	2	2	1	0	630
11	二	糙米飯	醬燒雞丁	木耳肉絲	有機 蔬菜	綠豆珍珠湯	豆漿	5	2	3	1	0	1	740
12	三	涼麵+涼麵醬+蔬菜絲+滷雞腿+味噌豆腐湯					火龍果	5	2	3	1	1	0	720
13	四	五穀飯	鹹香鯖魚	肉醬豆腐	高麗菜	蘿蔔排骨湯	保久乳	4	3	3	1	0	1	745
14	五	芝麻飯	壽喜燒	客家小炒	有機 蔬菜	紫菜蛋花湯	點心	4	3	2	1	1	0	680
17	一	糙米飯	塔香杏鮑菇	紅蘿蔔炒蛋	小白菜	海結味噌湯	水果	4	2	2	2	1	0	630
18	二	糙米飯	紅麴雞丁	榨菜干片	有機 蔬菜	木耳肉絲湯	鮮奶	4	2	3	2	0	1	695
19	三	雞肉飯+雞肉絲+筍干燒油腐+蘿蔔排骨湯					水果	5	2	3	1	1	0	720
20	四	五穀飯	糖醋魚丁	香酥甜條	高麗菜	鳳梨苦瓜湯	飲品	4	3	3	1	1	0	725
21	五	小米飯	蘿蔔燒肉	小瓜肉片	有機 蔬菜	味噌石斑魚湯	點心	4	2	3	1	0	1	670
24	一	糙米飯	玉米炒蛋	三杯油腐	絲瓜	冬瓜湯	水果	5	2	2	1	1	0	675
25	二	糙米飯	豆乳雞	毛豆干丁	有機 蔬菜	白菜豆腐湯	鮮奶	4	3	3	1	0	1	745
26	三	豚骨拉麵+肉片+滷蛋+青花菜					水果	5	3	2	1	1	0	750
27	四	五穀飯	玉米魚丁	咖哩洋芋	有機 蔬菜	干貝雞湯	飲品	5	2	2	1	0	1	695
28	五	雞蛋麵+筍絲肉羹湯+餐盒						4	2	2	2	1	0	630

※本校使用國產豬肉及其製品。

- 一、本校營養午餐有供應甲殼類、花生、牛奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質穀物、大豆、魚類等及其製品。
- 二、當日菜色、熱量、食材(具過敏原)，仍以當日中央廚房於教育部校園食材登錄平臺公告為準。
- 三、如遇特殊情形(颱風、退貨、物價)將調整菜單。
- 四、建議熱量如下:1-3年級650大卡、4-6年級750大卡請老師協助調整菜量。

菜單設計： 新民國小

午餐執秘：

校 長：