



台南市南梓實小午餐食譜

114年9月份菜單(葷)



日期	星期	主食	副食一	副食二	副食三	湯類	水果乳品	主食類	豆魚蛋肉類	蔬菜類	油脂類	水果類	奶類豆漿	總熱量
1	一	藜麥飯	醬燒嫩豆腐	鮮蔬三丁	高麗菜	紫菜湯	火龍果	4	3	1	2	1	0	680
2	二	糙米飯	鼓汁雞丁	黃瓜肉片	有機蔬菜	冬瓜湯	優酪乳	5	2	1	1	0	1	650
3	三	日式柴魚炒飯+黃金花枝丸+青花菜+竹筍排骨湯					芭樂	5	2	2	3	1	0	745
4	四	小米飯	清蒸魚丁	筍香黑輪	有機蔬菜	苦瓜排骨湯	葡萄汁	4	2	2	2	0	1	650
5	五	糙米飯	蒜泥白肉	豆干肉絲	油菜	玉米濃湯	點心	4	3	2	2	0	1	725
8	一	麥片飯	蜜汁干丁	玉米炒蛋	高麗菜	味噌湯	梨子	4	3	1	2	1	0	680
9	二	糙米飯	咖哩雞丁	白菜燴肉絲	有機蔬菜	紫菜蛋花湯	鮮奶	4	2	1	2	0	1	625
10	三	鴨肉羹飯+豬肋排+茶葉蛋+青花菜					蘋果	4	3	2	2	1	0	705
11	四	海苔飯	鹹香帶魚	醋溜鮮蔬絲	有機蔬菜	蘿蔔排骨湯	豆漿	4	2	1	3	0	1	670
12	五	糙米飯	塔香肉末	沙茶干片	豆芽菜	冬菜肉絲湯	點心	4	3	2	2	0	1	725
15	一	小米飯	白菜香蔬羹	蒸蛋	高麗菜	什錦蔬菜湯	水果	4	3	1	2	1	0	680
16	二	糙米飯	瓜仔雞丁	螞蟻上樹	有機蔬菜	山藥薏仁湯	鮮奶	5	2	1	1	0	1	650
17	三	打滷麵+滷雞腿+青花菜+造型包					水果	5	2	1	3	1	0	720
18	四	燕麥飯	椒鹽魚排	咖哩洋芋	有機蔬菜	香菇雞湯	飲品	4	2	1	2	0	1	625
19	五	五穀飯	芋頭燒排骨	銀芽肉絲	豆芽菜	蘿蔔玉米湯	點心	5	2	2	2	0	1	720
22	一	香鬆飯	鮮蔬豆菊	紅蘿蔔炒蛋	白花菜	海結湯	水果	4	2	2	2	1	0	630
23	二	糙米飯	鹹酥雞	木耳肉片	有機蔬菜	冬瓜排骨湯	鮮奶	4	3	1	3	0	1	745
24	三	紅燒豬肉麵+茶葉蛋+小白菜					水果	4	3	2	2	1	0	705
25	四	燕麥飯	蒲燒魚片	肉末粉絲	有機蔬菜	蘿蔔黑輪湯	豆漿	5	2	1	2	0	1	695
26	五	五穀飯	壽喜燒	小瓜香片	高麗菜	木耳肉絲湯	點心	5	3	2	2	0	1	795
30	二	糙米飯	沙茶雞柳	彩椒肉絲	高麗菜	豆薯蛋花湯	鮮奶	4	2	2	3	0	1	695

※本校使用國產豬肉及其製品。

- 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。
- 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。
- 如遇特殊情形(颱風、退貨、物價)將調整菜單。
- 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: