



台南市南梓實小附幼午餐食譜

115年3月份菜單



日期	星期	主食	副食一	副食二	副食三	湯類	水果飲品	主食類	豆魚蛋肉類	蔬菜類	油脂類	水果類	奶類豆漿	總熱量	
2	一	鮮蔬炒飯	鐵板油腐	茶葉蛋	青江菜	紫菜湯	棗子	5	3	1	2	1	0	730	
3	二	糙米飯	紅燒腿丁	銀芽肉絲	有機蔬菜	冬菜粉絲湯	優酪乳	4	3	2	2	0	1	725	
4	三	海鮮粥+高麗菜+蜜汁腿排+鮮肉包						水果	5	2	2	2	1	0	700
5	四	燕麥飯	黃金魚排	小瓜香片	有機蔬菜	大頭菜湯	豆漿	4	3	2	3	0	1	750	
6	五	五穀飯	子薑肉片	紅燒豆腐	菠菜	海結大骨湯	點心	4	3	2	2	0	1	725	
9	一	芝麻飯	蜜汁干丁	玉米炒蛋	青江菜	味噌湯	水果	4	3	1	2	1	0	680	
10	二	糙米飯	咖哩雞丁	鮮蔬三絲	有機蔬菜	冬瓜排骨湯	鮮奶	4	2	1	2	0	1	625	
11	三	雞肉飯+滷蛋+蒜香高麗菜+筍片排骨湯						水果	5	2	1	3	0	1	700
12	四	燕麥飯	椒鹽魚丁	麻婆豆腐	有機蔬菜	蘿蔔黑輪湯	飲品	4	3	1	3	0	1	745	
13	五	五穀飯	紅燒豬肉	榨菜干片	油菜	大瓜丸片湯	點心	4	3	1	3	0	1	705	
16	一	小米飯	醬燒豆包	紅蘿蔔炒蛋	尼龍白菜	味噌蔬菜湯	水果	4	2	2	3	1	0	655	
17	二	糙米飯	香滷雞腿	蔥爆干片	有機蔬菜	木耳肉絲湯	鮮奶	4	2	2	3	0	1	675	
18	三	鍋燒意麵+照燒雞排+高麗菜+饅頭						水果	5	2	1	3	1	0	680
19	四	麥片飯	蔞瓜蒸魚	塔香肉末	有機蔬菜	紅豆粉圓湯	豆漿	5	2	1	3	0	1	700	
20	五	五穀飯	紅燒排骨	洋蔥甜條	青江菜	山藥薏仁湯	點心	5	2	1	2	0	1	675	
23	一	海苔飯	塔香干片	蕃茄炒蛋	芥蘭菜	白菜豆腐湯	水果	4	2	2	2	1	0	630	
24	二	糙米飯	三杯雞丁	黃瓜肉片	有機蔬菜	紫菜蛋花湯	鮮奶	4	3	2	2	0	1	725	
25	三	茄汁義大利麵+麥克雞塊+青花菜+玉米濃湯						水果	5	2	2	3	1	0	725
26	四	五穀米	紅燒魚丁	咖哩洋芋	有機蔬菜	蘿蔔黑輪湯	飲品	5	2	1	3	0	1	700	
27	五	糙米飯	壽喜燒	螞蟻上樹	青花菜	豆薯湯	點心	5	2	2	2	0	1	720	
30	一	麥片飯	蜜汁干丁	蒸蛋	尼龍白菜	海芽湯	水果	5	2	2	2	1	0	700	
31	二	糙米飯	咖哩雞	鮮蔬三絲	有機蔬菜	玉米排骨湯	鮮奶	5	3	1	2	0	1	750	

※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: