



台南市南梓實小 午餐食譜

115年4月份菜單 (葷)



日期	星期	主食	副食一	副食二	青菜	湯類	水果 豆漿	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	四	炒飯+蛤蜊湯+鹽酥銀魚(旗津海鮮餐廳供應)													
7	二	糙米飯	豆豉雞丁	鮮蔬豆菊	有機 蔬菜	黑輪湯	鮮奶	4	2	2	3	0	1	695	
8	三	雞肉飯+滷蛋+蒜香高麗菜+筍片排骨湯					水果	4	3	1	3	1	0	725	
9	四	芝麻飯	黃金魚排	小瓜香片	有機 蔬菜	山藥排骨湯	豆漿	4	2	2	3	0	1	695	
10	五	五穀飯	蔥燒豬柳	什錦大瓜	青菜	榨菜粉絲湯	點心	4	3	2	2	0	1	725	
13	一	小米飯	蜜汁干丁	金沙南瓜蛋	青菜	紫菜湯	水果	5	3	1	2	1	0	750	
14	二	糙米飯	蒜燒雞丁	銀芽肉絲	有機 蔬菜	蘿蔔魚丸湯	鮮奶	4	3	2	2	0	1	725	
15	三	奶油磨菇燉飯+蜜汁雞腿+蒜香青花+冬瓜排骨湯					水果	5	2	1	3	1	0	720	
16	四	燕麥飯	椒鹽魚丁	紅燒豆腐	有機 蔬菜	綠豆薏仁湯	飲品	4	3	1	3	0	1	745	
17	五	五穀飯	肉燥滷烏蛋	鮮蔬粉絲	青菜	鳳梨苦瓜湯	點心	4	2	1	3	0	1	670	
20	一	芝麻飯	香菇豆包絲	紅蘿蔔炒蛋	青菜	蘿蔔玉米湯	水果	4	3	2	2	1	0	705	
21	二	小米飯	鹹酥雞	小瓜肉片	有機 蔬菜	海結排骨湯	鮮奶	5	2	1	3	0	1	740	
22	三	當歸湯麵線+五香雞腿+青菜+肉圓					水果	5	2	1	2	1	0	675	
23	四	糙米飯	味噌魚丁	咖哩洋芋	有機 蔬菜	鴨肉冬粉湯	豆漿	4	2	1	2	0	1	625	
24	五	五穀飯	蘿蔔燒肉	黃瓜肉片	青菜	柴魚豆腐湯	點心	4	3	2	2	0	1	725	
27	一	香鬆飯	海結干丁	玉米蒸蛋	青菜	紫菜蛋花湯	水果	4	3	1	2	1	0	680	
28	二	燕麥飯	紅燒雞丁	茄汁豆腐	有機 蔬菜	木耳肉絲湯	鮮奶	4	3	1	2	0	1	700	
29	三	蕃茄肉醬義大利麵+卡拉雞腿+青花菜+玉米濃湯					水果	4	3	1	3	1	0	725	
30	四	糙米飯	紅燒魚片	洋芋肉絲	有機 蔬菜	干貝雞湯	飲品	4	2	1	2	0	1	625	

※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。

五、4/2新民國小不供餐，本園午餐由旗津現撈海鮮餐廳供應。

菜單設計：新民國小

午餐執秘：

校長：