



台南市南梓實小 午餐食譜

115年5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
4	一	香鬆飯	蕃茄炒蛋	醬爆干片	青菜	味噌海芽湯	百香果	4	2	2	2	1	0	630
5	二	糙米飯	咖哩雞丁	沙茶三丁	有機 蔬菜	豆薯肉絲湯	鮮奶	4	3	2	1	0	1	700
6	三	小米海鮮粥+包子+滷雞腿+青菜					甜蜜桃	4	2	2	1	1	0	605
7	四	五穀飯	椒鹽魚丁	麻婆豆腐	有機 蔬菜	蘿蔔雞湯	豆漿	4	3	3	1	0	1	745
8	五	燕麥飯	泡菜豬肉	鮮蔬肉末	青菜	紫菜蛋花湯	點心	4	3	2	2	1	0	705
11	一	芝麻飯	醬燒豆包	紅蘿蔔炒蛋	青菜	薑絲冬瓜湯	水果	4	2	2	2	1	0	630
12	二	糙米飯	豆乳雞	筍香肉絲	有機 蔬菜	大頭菜湯	鮮奶	4	3	3	1	0	1	745
13	三	肉絲蛋炒飯+照燒雞排+蒜香花椰菜+筍片排骨湯					水果	5	2	2	1	1	0	675
14	四	五穀飯	蔭瓜蒸魚	豆干肉絲	有機 蔬菜	黑輪蘿蔔湯	飲品	4	2	2	1	0	1	625
15	五	燕麥飯	子薑肉片	玉米肉末	青菜	鳳梨苦瓜雞湯	點心	4	3	2	1	1	0	680
18	一	海苔飯	菜脯香蔥蛋	鮮筍豆包絲	青菜	味噌湯	水果	4	2	2	1	1	0	605
19	二	糙米飯	梅子雞丁	螞蟻上樹	有機 蔬菜	牛蒡排骨湯	豆漿	5	2	2	1	0	1	695
20	三	紅燒豬肉麵+茶葉蛋+青菜					水果	4	2	2	1	1	0	605
21	四	五穀飯	豆豉燒魚	蔥炒干片	有機 蔬菜	瓜仔雞湯	飲品	4	3	2	1	0	1	700
22	五	糙米飯	咕咾肉	銀芽肉絲	青菜	玉米大骨湯	點心	4	3	3	1	1	0	725
25	一	小米飯	三杯豆腐	玉米炒蛋	青菜	薑絲海芽湯	水果	5	2	2	1	1	0	675
26	二	糙米飯	香滷雞腿	蒜香三絲	有機 蔬菜	綠豆薏仁湯	鮮奶	4	2	2	1	0	1	625
27	三	台南米糕+魚鬆+滷肉燥+小瓜香片+四神排骨湯					水果	5	2	3	1	1	0	720
28	四	五穀飯	香酥魚排	咖哩洋芋	有機 蔬菜	海結大骨湯	飲品	5	2	3	1	0	1	740
29	五	糙米飯	蔥燒豬肉	肉末粉絲	青菜	香菇雞湯	點心	5	3	3	1	1	0	795

※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: